DËSHMI ARKIVI

Factcheck.al · arkiv i pandryshueshëm i mediave shqiptare

A-398529
VERSIONI

> **Ky dokument nuk është prova.** Prova janë bajtët e ruajtur: HTML-ja e faqes, pamja e saj, dhe zinxhiri i hash-eve që i lidh. Kjo dëshmi është paraqitja e tyre, e prodhuar automatikisht. Verifikohet me kodin më poshtë **pa na pyetur ne**.

ARTIKULLI

TITULLI	Mungesa e vitaminës C sjell disa çrregullime, ja shenjat që jep në trupin tonë
ADRESA	`https://www.balkanweb.com/mungesa-e-vitamines-c-sjell-disa-crregullime-ja-shenjat-qe-jep-ne-trupin-tone/`
BURIMI	balkanweb.com
GJENDJA	edited

KOHA

KAPUR NGA NE	6 shtator 2026, 00:16:56 UTC *Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.*
LEXUAR NGA FAQJA	5 shtator 2018, 05:46:00 UTC *Portali nuk e deklaron datën në asnjë formë makinë-lexueshme; kjo është ora e shkruar për njeriun, e lexuar nga faqja me metodën **text_date**. Dritarja: 5 shtator 2018, 05:45:00 UTC → 5 shtator 2018, 05:47:00 UTC. Kalon nga një rregull i yni që mund të gabojë, prandaj shfaqet si e lexuar dhe jo si e deklaruar.*

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	`e728d1462128970bdb8e6a72ff8d6cd3d247e32e1a6659d557ea6bdd2c4d83fe`
TEKSTI	`a74c07c2e59003721140980c50fc028bb987245a164e11223154b1aa1f34c35b`
PAMJA	`9a59ba76be23d83d328594263e4521a385ceb47c12a70c4dbd5d215077169be0`

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	`efe01452683f44e01e864dc5f4a3e924f70f2b7514bd97e735400c634709cfe5`
E MËPARSHMJA	`5e42ad93ecc9cc6efc253a91b804f1ce7392bbcbeae8925e1fe782b78e46aa36`
RRËNJA MERKLE	–
ANKORIMI	nuk është ankoruar ende *Kjo hyrje nuk është përfshirë ende në asnjë pemë Merkle të dërguar. Zinxhiri i hash-eve provon rendin dhe integritetin; koha jo.*

SKANOJE PËR TA VERIFIKUAR

Kodi të nxjerr te eksploruesi i STAMLES. Ai regjistër nuk është yni: nëse serveri ynë bie nesër, vula mbetet aty ku është.

Faqja tregon njërën nga tri gjendjet — **nuk u gjet**, **në radhë**, ose **e konfirmuar** me bllokun, rrënjën Merkle dhe transaksionin në Polygon. Krahaso hash-in që gjen atje me atë të shtypur më lart: nëse përputhen, kjo kapje ekzistonte para asaj ore, dhe ne nuk mund ta kishim ndryshuar pas saj.

`https://scan.stamles.eu/verify/efe01452683f44e01e864dc5f4a3e924f70f2b7514bd97e735400c634709cfe5`

PAMJA E FAQES

Renderuar nga HTML-ja jonë e ruajtur, jo nga rrjeti. **Riprodhon kopjen tonë, jo pamjen e atëhershme:** stilet dhe imazhet e largëta mund të mos ekzistojnë më ose të kenë ndryshuar.

Motori: chromium-stored · dritarja 1280×1024 px

Mungesa e vitaminës C sjell disa çrregullime, ja shenjat që jep në trupin tonë

05 Shtator, 2018 07:46

Madhësia e tekstit:

Balkanweb app Download on Apple Store Get it on Google Play

Vitamina C është antioksidanti, antivirali, antibiotiku dhe antihistaminiku më i mirë në botë, sipas Andrju Saul. Më poshtë do të mund të lexoni se me çfarë shenjash të dukshme paraqitet në trupin tonë, mungesa në vitaminë C.

Gjakderdhja e shpeshtë nga mishrat e dhëmbëve
Është shenja më e dukshme e mungesës së vitaminës C, e cila ndihmon në sintezën e kolagjenit që është i rëndësishëm në forcimin e epitelit të mishrave të dhëmbëve. Në mungesë të saj, epiteli nuk mund ta mbrojë dot dhëmbin as nga bakteret, ndaj dhe shfaqet periodontit. Ndërkohë në të shkuarën, mungesa e vitaminës C, lidhej edhe me skorbutin, me rënien e dhëmbëve, si pasojë e dobësimit të mishrave të dhëmbëve.

Rënia e shtuar e flokëve
Vitamina C ndihmon në rritjen dhe forcimin e flokëve, si pasojë e shtimit të përthithjes së zinkut në zorrë. Në kushtet e mungesës së saj, rrënja e flokëve bëhet më e dobët dhe flokët fillojnë të bëhen më shpejt me yndyrë. Mungesa e vitaminës C ndikon edhe në vonesën në rritjen e flokëve tuaj.

Epistaksis
Epistaksis është gjakderdhja, apo hemorragjia nga hundët. Mekanizmi është krejtësisht i njëjtë me atë të mishrave të dhëmbëve. Mungesa e vitaminës C e dobëson epitelin, dhe sidomos endotelin e kapilarëve, duke çuar në shtimin e hemorragjisë edhe pa shkaqe të dukshme, psh trauma të ndryshme. Edhe në lëkurën e trupit ndodh po e njëjta gjë. Ajo bëhet e thatë dhe e skuqur në formë pullash, të cilat duken gati sikur do të gjakosen nga momenti në moment. Edhe plagët shërohen më ngadalë.

Ke dhimbje në artikulacione
Kërci i kyçeve, apo artikulacioneve tona është i pasur në fibra të kolagjenit. Duke qenë se vitamina C luan rol vendimtar në sintezën e kolagjenit, është e kuptueshme që mungesa e saj, do të bëjë që të kemi sasi më të ulët të kolagjenit edhe në artikulacione, duke i bërë ato të dhimbshme jo vetëm në ecje, por edhe në qetësi.

Ke imunitet të dobësuar
Vitamina C lidhet ngushtë edhe me forcimin e imunitetit. Jo më kot, në recetat e mjekëve për trajtimin e gjendjes së gripit, do të mund të lexoni edhe vitaminën C, e cila nuk ka efekte anësore dhe përthithet në sasinë që trupi e ka të nevojshme. Mungesa e saj bën të mundur shfaqjen e shumë infeksioneve, apo virozave të ndryshme, të cilat bëhen ndonjëherë edhe të vështira për t'u trajtuar apo për t'u përballuar nga vetë ne.

© BalkanWeb

Për t'u bërë pjesë e grupit "**Balkanweb**" mjafton të klikoni: Join Group dhe kërkesa do t'ju aprovohet menjëherë. Grupi Balkanweb

Etiketa:

- vitamina C

Të ngjashme

Limon

Vitamina C kundër stresit dhe plogështisë, ja ku mund ta gjeni

14 Shkurt, 2025

Woman,cooking,in,copper,pot,at,home

Gatimi me kapak të hapur mund të rezultojë në humbje të lëndëve ushqyese, ja çfarë duhet të dini

14 Qershor, 2024

loading...

Të Fundit nga Shëndeti

Img 0899 696x464

Si po ndikon ndryshimi i klimës në përbërjen e gjakut të njeriut?

08 Shtator, 2026

Img 7052

Vapa e vjeshtës favorizon virozat, mjekët: Më agresive se vitin e kaluar, po prek moshat në punë

03 Shtator, 2026

61835987 1004

Studimi e vërteton: Stalla e lopëve ka efekt ndaj alergjive tek fëmijët

27 Gusht, 2026

Whatsapp Image 2026 08 26 At 18.19.21 630x420

Miratohet Rasonque, ilaçi për kancerin e pankreasit që pothuajse dyfishon shanset për mbijetesë

27 Gusht, 2026

00359261 Bigstock 201854353

Konfirmohet rasti i parë me virusin e Nilit Perëndimor! Simptomat kryesore dhe rastet kur duhet t'i drejtoheni mjekut. Sa i rrezikshëm është për fëmijët

24 Gusht, 2026

Express.kafe 1 840x560 1

1 apo 5 kafe në ditë? Shkenca "vendos"! Ja sa është sasia e shëndetshme që mund të konsumojmë

19 Gusht, 2026

Kategoria Video

8ba0772d 6e9a 4844 A19f 8379a19bc9f4

Mbyllet tubimi i 102, thirrjet e protestuesve: Nesër më shumë

09 Shtator, 2026

Img 0527

VIDEO/ PSG e nis frikshëm Championsin, Liverpool fiton ndaj Atleticos, një gol vendos Napoli-Arsenal

09 Shtator, 2026

21 Dhjetori1

102 ditë protestë/ Nuk ndalen protestuesit, marshim kilometrik në rrugët e Tiranës

09 Shtator, 2026

21 Dhjetori2

"Dorëheqje"/ Protestuesit ulen tek Kryqëzimi tek 21 Dhjetori, bllokojnë qarkullimin e mjeteve

09 Shtator, 2026

Vasil Shanto1

"Ju erdhi fundi"/ Protestuesit mbërrijnë tek Vasil Shanto, thirrje të forta kundër qeverisë: Rama në burg, Balluku në burg

09 Shtator, 2026

Marshii Drejtoria

LIVE- Vijon aksioni qytetar! Protestuesit marshojnë drejt Policisë së Tiranës, kumbojnë thirrjet: Ju erdhi fundi!

09 Shtator, 2026

loading...

Balkanweb app Download on Apple Store Get it on Google Play

Kerko ketu

Lajmet e fundit

- 8ba0772d 6e9a 4844 A19f 8379a19bc9f4

  Mbyllet tubimi i 102, thirrjet e protestuesve: Nesër më shumë

  09 Shtator, 2026

  Img 0527

  VIDEO/ PSG e nis frikshëm Championsin, Liverpool fiton ndaj Atleticos, një gol vendos Napoli-Arsenal

  09 Shtator, 2026

  21 Dhjetori1

  102 ditë protestë/ Nuk ndalen protestuesit, marshim kilometrik në rrugët e Tiranës

  09 Shtator, 2026

  21 Dhjetori2

  "Dorëheqje"/ Protestuesit ulen tek Kryqëzimi tek 21 Dhjetori, bllokojnë qarkullimin e mjeteve

  09 Shtator, 2026

[Vasil Shanto1]

[“Ju erdhi fundi”/ Protestuesit mbërrijnë tek Vasil Shanto, thirrje të forta kundër qeverisë: Rama në burg, Balluku në burg]

09 Shtator, 2026

[Marshii Drejtoria]

[LIVE- Vijon aksioni qytetar! Protestuesit marshojnë drejt Policisë së Tiranës, kumbojnë thirrjet: Ju erdhi fundi!]

09 Shtator, 2026

© 2026 BalkanWeb. Të gjitha të drejtat e rezervuara.

scroll to top
[logo balkanweb]

Emisione news24

- Autoktonët

- Emisioni Vila 24
- Fit Station
- Kjo Javë
- Koha për t'u zgjuar
- Me zemër të hapur
- Në shënjester
- News24 Fundjavë
- Oponencë
- Podcast
- Sport News
- Studio 24
- Tak Fak
- Vetting

Kategori

- llimi
- Minutë pas minute
- Shqipëria
- Politikë
- Kronikë
- Ekonomi

Pamja këtu është e ri-koduar për ta futur në dokument. Artefakti autoritar është skedari WebP i ruajtur, dhe hash-i i tij është ai i shtypur te faqja e parë — pra dallimi është i verifikueshëm, jo i fshehur.