

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

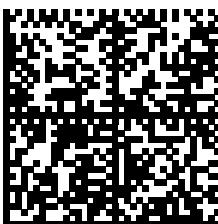
KAPUR NGA NE	6 shtator 2026, 00:16:56 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
LEXUAR NGA FAQJA	5 shtator 2018, 05:46:00 UTC <i>Portali nuk e deklaroi datën në asnjë formë makinë-lexueshme; kjo është ora e shkruar për njeriun, e lexuar nga faqja me meto dën 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.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	e728d1462128970bdb8e6a72ff8d6cd3d247e32e1a6659d557ea6bdd2c4d83fe
TEKSTI	a74c07c2e59003721140980c50fc028bb987245a164e11223154b1aa1f34c35b
PAMJA	9a59ba76be23d83d328594263e4521a385ceb47c12a70c4dbd5d215077169be0

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	efe01452683f44e01e864dc5f4a3e924f70f2b7514bd97e735400c634709cfe5
E MËPARSHMJA	5e42ad93ecc9cc6efc253a91b804f1ce7392bbcbcae8925e1fe782b78e46aa36
RRËNJA MERKLE	—
ANKORIMI	nuk është ankoruar ende <i>Kjo hyrje nuk është përfshirë ende në asnjë pemë Merkle të dërguar. Zinxhiri i hash-eve provon rendin dhe integritetin; koha jo.</i>



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. Krahazo 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



- [Balkanweb TV](#)
- [Foto Galeri](#)
- [Emisione](#)
- [Moti](#)
- [Sondazh](#)
- [Shtypi](#)
- [Dossier](#)
- [Shëndeti](#)
- [Gatimi](#)
- [Horoskopi](#)
- [News24](#)
- [Kontakt](#)



-
-
-

- [Fillimi](#)
- [Minutë pas minute](#)
- [Shqipëria](#)
- [Politikë](#)
- [Kronikë](#)
- [Ekonomi](#)
- [Kosova](#)
- [Rajoni](#)
- [Sport](#)
- [Bota](#)
- [Kulturë](#)
- [Metropol](#)
- [Analiza](#)
- [Teknologji](#)
- [Shëndeti](#)
- [Horoskopi](#)
- [Emisione](#)



Kërko këtu



- [Fillimi](#)
- [Minutë pas minute](#)
- [Shqipëria](#)
 - [-Kronikë](#)
 - [-Politikë](#)
 - [Aktualitet](#)
 - [-Ekonomi](#)
 - [-Sociale](#)
 - [-Kulturë](#)
- [Politikë](#)
- [Kronikë](#)
- [Ekonomi](#)
- [Kosova](#)
- [Rajoni](#)
 - [-Greqi](#)
 - [-Magedoni](#)
 - [-Serbi](#)
- [Sport](#)
 - [-Bota](#)
 - [-Shqipëri](#)
 - [EURO 2024](#)
- [Bota](#)
 - [USA 2024](#)
 - [Lufta në Ukrainë](#)
- [Kulturë](#)
 - [-Art](#)
 - [-Libra](#)
 - [-Filma](#)
 - [-Muzikë](#)
- [Metropol](#)
 - [-Kuriozitete](#)
 - [-Life-Style](#)
 - [-Personazhe](#)
 - [-Show Bizz](#)
- [Analiza](#)
- [Teknologji](#)
 - [-Auto-Moto](#)
 - [-Pc-Mobile](#)
 - [-Shkence](#)
- [Shëndeti](#)
- [Horoskopi](#)
- [Emisione](#)

[Minute pas minute](#)

- [Dashuria, paratë, karriera, njihuni me horoskopin për ditën e sotme, 10 Shtator 2026](#)
- [EKSKLUZIVE! "Ti merru me qeverinë". Ahmetaj zbardh bisedit e Ron Yeffet: Procesin duhet ta bëjmë në mënyrë të heshtur! Mediat ...](#)
- [Mbyllet tubimi i 102, thirrjet e protestuesve: Nesër më shumë](#)
- [Arben Ahmetaj: Thonë se Rama nuk merr para, por edhe El Chapon nuk e kapën duke shpërndarë drogë. Nxjerrja e News24 nga godina...](#)
- [VIDEO/ PSG e nis frikshëm Championsin, Liverpool fiton ndaj Atletico's, një gol vendos Napoli-Arsenal](#)

- [Fillimi](#)
- [>](#)
- [Shëndeti](#)

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 Andriu 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 dobësismit 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

© 2025 BalkanWeb. Të gjitha të drejtat rezervohen.

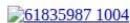
[si po nukon mrysmu i kimes ne pervejen e gjaku te njetm:](#)

08 Shtator, 2026



[Yapa e vjeshtës favorizon virozat, mjekët: Më agresive se vitin e kaluar, po prek moshat në punë](#)

03 Shtator, 2026



[Studimi e vërteton: Stalla e lopëve ka efekt ndaj alergjive tek fëmijët](#)

27 Gusht, 2026



[Miratohet Rasonque, ilaçi për kancerin e pankreasit që pothuajse dyfishon shanset për mbijetesë](#)

27 Gusht, 2026



[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



[1 apo 5 kafe në ditë? Shkenca “vendos”! Ja sa është sasia e shëndetshme që mund të konsumojmë](#)

19 Gusht, 2026

Kategoria Video



[Mbyllet tubimi i 102, thirrjet e protestuesve: Nesër më shumë](#)

09 Shtator, 2026



[VIDEO/ PSG e nis frikshëm Championsin, Liverpool fiton ndaj Athleticos, një gol vendos Napoli-Arsenal](#)

09 Shtator, 2026



[102 ditë protestë/ Nuk ndalen protestuesit, marshim kilometrik në rrugët e Tiranës](#)

09 Shtator, 2026



[“Dorëheqje”/ Protestuesit ulen tek Kryqëzimi tek 21 Dhjetori, bllokojnë qarkullimin e mjeteve](#)

09 Shtator, 2026



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

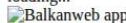
09 Shtator, 2026



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

09 Shtator, 2026

loading...

Kerko ketu

Lajmet e fundit

- 

[Mbyllet tubimi i 102, thirrjet e protestuesve: Nesër më shumë](#)

09 Shtator, 2026



[VIDEO/ PSG e nis frikshëm Championsin, Liverpool fiton ndaj Athleticos, një gol vendos Napoli-Arsenal](#)

09 Shtator, 2026



[102 ditë protestë/ Nuk ndalen protestuesit, marshim kilometrik në rrugët e Tiranës](#)

09 Shtator, 2026



[“Dorëheqje”/ Protestuesit ulen tek Kryqëzimi tek 21 Dhjetori, bllokojnë qarkullimin e mjeteve](#)

09 Shtator, 2026



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

09 Shtator, 2026



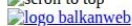
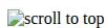
[LIVE- Vijon aksioni qytetar! Protestuesit marshojnë drejt Policisë së Tiranës, kumbojnë thirrjet: Ju erdhi fundi!](#)

09 Shtator, 2026

Na ndiqni në rrjetet sociale

@balkanweb

-
-
-



Faqet zyrtare

- [News24](#)
- [Gazeta Shqiptare](#)
- [Radio RASH](#)

Kontakt

- [Focus Media News shpk](#)
- [NUIS/NIPT K21909002K](#)
- [Privacy Policy](#)
- [Contact](#)
- [Email: \[email protected\]](#)

Emisione news24

- [Autoktonët](#)
- [Emisioni Vila 24](#)
- [Fit Station](#)
- [Kjo Javë](#)
- [Koha për t'u zgjuar](#)
- [Me zemër të hapur](#)
- [Në shënjestër](#)
- [News24 Fundjavë](#)
- [Oponcencë](#)
- [Podcast](#)
- [Sport News](#)
- [Studio 24](#)
- [Tak Fak](#)
- [Vetting](#)

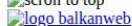
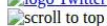
Kategori

- [Fillimi](#)
- [Minutë pas minute](#)
- [Shqipëria](#)
- [Politikë](#)
- [Kronikë](#)
- [Ekonomi](#)
- [Kosova](#)
- [Rajoni](#)
- [Sport](#)
- [Bota](#)
- [Kulturë](#)
- [Metropol](#)
- [Analiza](#)
- [Teknologji](#)
- [Shëndeti](#)
- [Horoskopi](#)
- [Emisione](#)

Mediat e huaja

- [New York Times](#)
- [Guardian](#)
- [WEB BBC](#)
- [WEB CNN](#)
- [REUTERS](#)
- [Washington Post](#)
- [Times Online](#)
- [Financial Times](#)
- [WEB Yahoo](#)
- [WEB MSN](#)
- [USA Today](#)

© 2026 BalkanWeb. Të gjitha të drejtat e rezervuara.



Emisione news24

- [Autoktonët](#)

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

Kategori



[Ilimi](#)

- [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.