

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	Gjumi dhe mikrobiota e zorrëve: Lidhja e padukshme që mund të ndikojë në shëndetin tonë dhe si mund të kujdesemi – Vizion Plus
ADRESA	https://www.vizionplus.tv/gjumi-dhe-mikrobiota-e-zorreve-lidhja-e-padukshme-qe-mund-te-n-dikoje-ne-shendetin-tone-dhe-si-mund-te-kujdesemi/
BURIMI	vizionplus.tv
GJENDJA	edited

KOHA

KAPUR NGA NE	6 shtator 2026, 17:48:58 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	2 shtator 2026, 09:25:32 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	3175239eab33ebbbdc13af8984e5fb45fcdf66329aedc27a6d5ad30217457f7
TEKSTI	f4b9e89e2ac7464f95866fcc38992e1d99500c0f51b739bbdddc02d9b49ea213
PAMJA	1f437a832231fd74b1f670ac7ac3d92fd1fbd4392254482a3d436b609ec29911

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	09c02292a804a8b8ac189d44b407ba151c033ca518195f5422b50430e76df30e
E MËPARSHMJA	d6bbabaeef2638cd6839d3fe97b42c756063a7245d82f306c7f1d426c1b99282a
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 njërin nga tri gjendjet — **nuk u gjet**, **në radhë**, ose **e konfirmuar** me bllokun, rrënjën Merkle dhe transaksionin në Polygon. Krahajo 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/09c02292a804a8b8ac189d44b407ba151c033ca518195f5422b50430e76df30e>

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+assets · dritarja 1280×1024 px



gjatë një e më shumë se gjatë orëve të gjumit ndodhin procese të rëndësishme që lidhen me shëndetin fizik dhe mendor, ndërsa një rol të veçantë duket se luan edhe mikrobiota e zorrëve.

Trupi i njeriut strehon dhjetëra trilion mikroorganizma, kryesisht baktere, të cilat së bashku njihen si mikrobiota. Ato nuk janë thjesht "pasagjerë" në organizmin tonë, por marrin pjesë në procese të rëndësishme si tretja, funksionimi i sistemit imunitar dhe rregullimi i disa mekanizmave që lidhen me gjumin.

Marrëdhënia e gjumit me mikrobiotën

Marrëdhënia mes gjumit dhe mikrobiotës duket të jetë dypalëshe. Një mikrobiotë e ekuilibruar mund të ndihmojë në ruajtjen e një gjumi më cilësor, ndërsa mungesa e gjumit mund të ndikojë negativisht në përbërjen dhe funksionimin e mikroorganizmave të zorrëve.

Kur mikrobiota është në ekuilibër, bakteret e dobishme prodhojnë substanca të tilla si acidet yndyrore me zinxhir të shkurtër, përfshirë butiratin. Këto përbërje lidhen me procese që ndihmojnë në kontrollin e inflamacionit dhe në funksionimin e boshtit hormonal që menaxhon përgjigjen e trupit ndaj stresit.

Ky mekanizëm mund të ndikojë edhe në nivelet e kortizolit gjatë natës, duke favorizuar një gjumë më të qetë dhe më pak zgjime.

Mikrobiota e zorrëve është gjithashtu e lidhur me prodhimin dhe metabolizmin e disa substancave që ndikojnë në sistemin nervor dhe

5 "Dhembja e pjekurisë mund të shkaktojë tumor", kirurgu oral: Kur...

NEWSLETTER

Përmbledhja e ditës në e-mail

Abonohu

humorin, përtshire serotoninin.

Çfarë mund të bëjmë për të mbështetur mikrobiotën dhe gjumin?

Ekspertët theksojnë se nuk ekziston një "mikrobiotë perfekte", pasi përbërja e saj ndryshon nga një person te tjetri. Megjithatë, disa zakone të përditshme mund të ndihmojnë në ruajtjen e një ekuilibri të shëndetshëm.

1. Konsumoni më shumë fibra

Perimet, frutat, bishtajoret dhe drithërat integrale janë burime të rëndësishme fibrash që ushqejnë bakteret e dobishme të zorrëve. Edhe ushqimet e fermentuara, si kosi, kefiri dhe lakra e fermentuar, mund të jenë pjesë e një diete të larmishme.

Një dietë e stilit mesdhetar është lidhur me një diversitet më të madh të mikrobiotës, ndërsa kufizimi i ushqimeve ultra të përpunuara mund të ndihmojë në ruajtjen e ekuilibrit të saj.

2. Mbani një orar të rregullt gjumi

Ekspozimi ndaj dritës natyrale, veçanërisht në mëngjes, ndihmon në sinkronizimin e ritmit cirkadian, i cili kontrollon ciklin gjumë-zgjim.

Në mbrëmje, reduktimi i ekspozimit ndaj dritës së fortë artificiale dhe ruajtja e një orari të qëndrueshëm të gjumit mund të kontribuojnë në një pushim më cilësor.

3. Lëvizni dhe kontrolloni stresin

Aktiviteti fizik i rregullt, edhe në formën e ecjes, çiklizmit apo notit, është lidhur me një mikrobiotë më të larmishme dhe gjumë më të mirë.

Në të njëjtën kohë, menaxhimi i stresit është i rëndësishëm. Frymëmarrja e kontrolluar, meditari, joga, shëtitjet në natyrë dhe marrëdhëniet shoqërore të shëndetshme mund të ndihmojnë në uljen e stresit.

Mungesa e gjumit mund të ndikojë edhe në zorrë

Problemi nuk është vetëm se një mikrobiotë e çrregulluar mund të ndikojë në gjumë. Edhe mungesa e gjumit mund të ketë pasojë në shëndetin e zorrëve.

Studimet sugjerojnë se periudhat e shkurtra të privimit nga gjumi mund të ndryshojnë përbërjen e mikrobiotës, të ndikojnë në proceset inflamatore dhe në funksionimin e barrierës së zorrëve. Mungesa e gjumit mund të ndikojë gjithashtu në mënyrën se si organizmi përpunon glukozën dhe në funksionet njohëse.

Në këtë mënyrë, gjumi, mikrobiota, ushqyerja dhe stresi duket se janë pjesë e një sistemi të ndërlidhur, ku ndryshimi i njërit faktor mund të ndikojë edhe tek të tjerët.

Mesazhi kryesor është i thjeshtë: një gjumë i mirë nuk është vetëm mënyra për të pushuar pas një dite të lodhshme. Ai mund të jetë gjithashtu një pjesë e rëndësishme e kujdesit për ekuilibrin e mikroorganizmave që jetojnë brenda trupit tonë dhe, në fund, për shëndetin e përgjithshëm./ Përktheu dhe përshtati në shqip, Vizion Plus

#Gjumi

#mikrobiotina

#Shendeti

#zorra



Vazhdo të lexosh

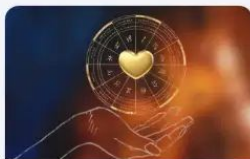


LIFESTYLE

Kush janë shenjat më besnike dhe më...

Xhuljana
Zhuleku

Dje
21:32



LIFESTYLE

"Një surprizë mund t'ju ndryshojë..."

Xhuljana
Zhuleku

Dje
10:32



LIFESTYLE

Pse gërhitja e partnerit mund të...

Taulant Halili · 12 Sht



Vizion Plus është një nga televizionet kryesore kombëtare në Shqipëri — lajme, programe, seriale dhe sport, drejtpërdrejt dhe on demand, 24 orë në ditë, kudo që je.

LIVE



Lajme

Politikë

Bota

Vendi

Kronikë

Lifestyle

Programe

Programe

Seriale

Guida TV

Video

Ekipi i Vizion Plus

Rrjeti

Rreth nesh

Karriera

Kontakt

Reklamo me ne

Dërgo lajmin tënd

Ligjore

Kushtet e përdorimit

Privatësia

Cookies

Politika editoriale