

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	A i "pastron" veshkat një gotë ujë para gjumit? Ja çfarë thonë ekspertët – Vizion Plus
ADRESA	https://www.vizionplus.tv/a-i-pastron-veshkat-nje-gote-uje-para-gjumit-ja-cfare-thone-ekspertet/
BURIMI	vizionplus.tv
GJENDJA	edited

KOHA

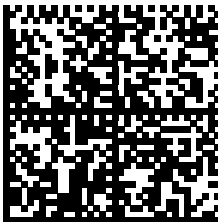
KAPUR NGA NE	6 shtator 2026, 23:31:58 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	31 gusht 2026, 19:38:20 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	b11d3fc643bb4a7050c523df926397f1ef910971cbc56a12f03dfa936b07662e
TEKSTI	6f488279bc6934822eb0045bcc77c6928c33e35acb9491ca2ba061fdd2bce11c
PAMJA	e59721dcda3dfeffd2cb680a67cc07131e8b1facbce5828614a1e283a5ca1265

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	fabb9f07f9731002f72eda52b4898d4ef7d01d652137af71c934b9417047140a
E MËPARSHMJA	c7d1244ac7036d5d1a02dcb986df7efdd4467920eac6b41bea5edb4bb7fd2309
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/fabb9f07f9731002f72eda52b4898d4ef7d01d652137af71c934b9417047140a>

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



Pirja e mjaftueshme e lëngjeve është e rëndësishme për funksionimin normal të veshkave, por nuk ka dëshmi se një gotë ujë para gjumit ofron ndonjë mbrojtje të veçantë apo mund të riparojë dëmtimet e shkaktuara nga sëmundja kronike e veshkave.

Veshkat punojnë vazhdimisht për të filtruar gjakun, për të larguar mbetjet dhe lëngjet e tepërta, si dhe për të ruajtur ekuilibrin e elektroliteve në organizëm.

Dehidratimi i rëndë ose i përsëritur mund të ndikojë negativisht në funksionimin e veshkave.

Megjithatë, kjo nuk do të thotë se konsumimi i sasive të mëdha të ujit, veçanërisht para gjumit, i "shpëlan" veshkat apo parandalon sëmundjet kronike.

Përkundrazi, pirja e tepërt e ujit në orët e vona mund të shtojë nevojën për të urinuar gjatë natës dhe të prishë gjumin. Për personat me sëmundje të avancuara të veshkave, insuficiencë kardiake, ënjtje ose që janë në dializë, sasia e lëngjeve duhet të përcaktohet me këshillën e mjekut.

Po soda e bukës?

Një tjetër pretendim që qarkullon në internet është se uji me sodë buke mund të "pastrojë" ose të përmirësojë funksionin e veshkave.

E lani tapetin e banjës kështu? Këto gabime mund ta dëmtojnë sa herë e fusni në rrobalarëse

Në realitet, bikarbonati i natriumit përdoret në raste të caktuara te pacientët me sëmundje kronike të veshkave, sidomos kur ekziston acidozë metabolike. Por kjo terapi bëhet vetëm nën mbikëqyrje mjekësore.

Përdorimi i sodës së bukës pa rekomandim profesional mund të sjellë marrje të tepërt të natriumit, rritje të presionit të gjakut, mbajtje të lëngjeve dhe çrregullime të elektroliteve.

Shtimi i kripës në një pije të tillë mund ta rrisë edhe më shumë rrezikun.

Në rrjetet sociale janë shpërndarë raste të personave që pretendojnë se kanë përmirësuar kreatininën dhe eGFR-në pasi kanë konsumuar ujë me sodë buke. Por një përvojë individuale nuk mund të dëshmojë se ky është shkaku i përmirësimit.

5 **Begaj uron nisjen e vitit të ri shkollor:
Besoni te vetja dhe tek ëndrrat,...**

NEWSLETTER

Përmbledhja e ditës në e-mail

emaili juaj

Abonohu

Niveli i kreatimit dhe eGRK-se mund të ndryshojnë për shume arsye, përfshirë dehidratimin, infeksionet, sëmundjet akute, përdorimin e disa barnave, ndryshimet në ushqyerje apo masën muskulore.

Për këtë arsye, sëmundja kronike e veshkave nuk përcaktohet nga një analizë e vetme.

Vlerësimi kërkon ndjekje të vazhdueshme dhe, sipas rastit, analiza të urinës, matje të presionit të gjakut dhe ekzaminime të tjera.

Çfarë i mbron vërtet veshkat?

Në vend të “detoksit” me ujë apo sodë buke, ekspertët rekomandojnë masa të provuara:

kontrollin e presionit të gjakut dhe diabetit, kufizimin e kripës, ruajtjen e një peshe të shëndetshme, shmangien e duhanit dhe përdorimin me kujdes të barnave antiinflamatore, si ibuprofeni dhe diklofenaku.

Uji mbetet i rëndësishëm për organizmin, por nuk ekziston një orar magjik që “pastron” veshkat.

Pra, një gotë ujë para gjumit nuk është detoks për veshkat, ndërsa soda e bukës nuk duhet përdorur si trajtim pa këshillën e mjekut.

#veshkat

#VizionPlus



Redaksia Web

Gazetarje · Vizion Plus · Redaksia e Vizion Plus.

Të gjithë artikujt

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

© 2026 Vizion Plus · Të gjitha të drejtat e rezervuara

vizionplus.tv

Kthehu lart ↑

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.