

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	4 suplemente që mund të ndihmojnë dëshirën seksuale! Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/4-suplemente-qe-mund-te-ndihmojne-deshiren-seksuale/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

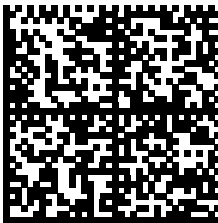
KAPUR NGA NE	24 shtator 2026, 18:12:44 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	24 shtator 2026, 18:06:19 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	7134568183bf6b2f0707e5baa2cfc702baca598b8c24c92f4b4a982ce4ff900
TEKSTI	0fc9549acbbb63299d44e7287ef9275a2a1a5a06f4d9841fda9b63248c7680b0
PAMJA	c44c0ca16d28485ef3fde080cfa7826f9494fc0c4fc4d3017505f799126a2f51

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	208e7aae82fb8c9ce75fb51e3d58b2466919162f739e0078aeddd8e379d8a16c
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	1385e7008e03de6abe2f8860ad6394539ccddc8b72b1ba567a2f7f8b6825304
ANKORIMI	submitted — dërguar, ende pa bllok <i>Deri te blloku, kjo provon integritetin, jo kohën.</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/208e7aae82fb8c9ce75fb51e3d58b2466919162f739e0078aeddd8e379d8a16c

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



Lifestyle Love & Sex

4 suplemente që mund të ndihmojnë dëshirën seksuale!



Gleria Liço

24 Shtator 2026



TOP ALBANIA RADIO

Dëshira seksuale mund të ndikohet nga shumë faktorë, si stresi, mungesa e gjumit, ndryshimet hormonale, ushqyerja, aktiviteti fizik, marrëdhënia në çift dhe disa ilaçe. **Disa suplemente mund të ndihmojnë** në raste të caktuara, por nuk janë zgjidhje magjike dhe duhen përdorur me kujdes.

1. Vitamina D

Vitamina D njihet kryesisht për rolin e saj në shëndetin e kockave, por nivelet e ulëta janë lidhur edhe me energji dhe dëshirë seksuale më të ulët. Nëse një person ka mungesë të vitaminës D, korrigjimi i saj mund të ndihmojë edhe në mirëqenien seksuale më mirë të kontrollohen nivelet dhe nevojat për suplemente. Megjithatë, nuk do të thotë se të gjithë duhet të marrin suplemente të vitaminës D. Është më mirë të kontrollohen nivelet dhe nevojat për suplement të diskutohet me mjekun.

2. Ashwagandha

Ashwagandha është një bimë që përdoret shpesh për stresin dhe ankthin. **Meqë stresi mund të ulë dëshirën seksuale**, reduktimi i tij mund të ndikojë pozitivisht edhe në intimitet. Disa studime kanë treguar rezultate premtuese për stresin dhe funksionin seksual, por nevojiten më shumë kërkime.

Gjithashtu, ashwagandha nuk është e përshtatshme për të gjithë, veçanërisht për disa persona me probleme shëndetësore ose që marrin medikamente të caktuara.

3. Nicotinamide Riboside (NR)

NR është një formë e vitaminës B3 që ndihmon në rritjen e NAD+, një molekulë që lidhet me prodhimin e energjisë dhe procese të tjera qelizore. Nivelet e NAD+ bien natyrshëm me moshën dhe disa kërkime sugjerojnë se NR mund t'i rrisë ato. Megjithatë, lidhja e drejtpërdrejtë mes NR dhe rritjes së dëshirës seksuale ende **nuk është vërtetuar mjaftueshëm**.

4. L-Arginina

L-arginina është një aminoacid që mund të ndihmojë në rritjen e prodhimit të oksidit nitrik dhe përmirësimin e qarkullimit të gjakut. Për këtë arsye, disa studime sugjerojnë se mund të ndihmojë në zgjimin seksual te gratë dhe në funksionin erektil te burrat. Megjithatë, mund të shkaktojë efekte anësore si fryrje, nauze ose shqetësime të stomakut.

Por suplementet nuk janë gjithçka

Ekspertët theksojnë se para se të mendoni për suplemente, duhet t'u kushtoni vëmendje disa gjërave bazë: gjumi, stresi, ushqyerja, aktiviteti fizik dhe komunikimi me partnerin. **Gjumi i mirë ndihmon në reduktimin** e lodhjes dhe stresit. Aktiviteti fizik mund të përmirësojë energjinë, qëndrueshmërinë dhe imazhin për trupin. Një dietë me fruta, perime, drithëra integrale, yndyra të shëndetshme dhe proteina të dobëta gjithashtu mbështet energjinë dhe shëndetin e përgjithshëm.

LAJME TË NGJASHME



Kujdes! Këto ushqime nuk duhet t'i përzieni kurrë me vitaminën D...

4 MIN



Ashwagandha me Ginseng një pije e re energjike?!

2 MIN



Pse është kaq e rëndësishme vitamina D për fëmijët?

2.5 MIN



Cilat janë 5 ushqime që mund të ndikojnë në përthithjen e vitaminës D?

2 MIN



Mungesa e kalciumit, shenjat që nuk duhen neglizhuar dhe si ta mbron shëndetin e kockave?

2.5 MIN

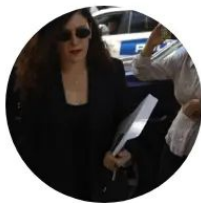
MË TË LEXUARAT



U plagos pas konfliktit në Tiranë,
një 49 vjeçar ndërroi jetë në
spital!



Misteri i vdekjes së Maradonës
merr kthesë të re, reagon eksperti
dhe jep lajmin e hidhur!



GJKKO konfirmon masën e
sigurisë për Vlora Hysenin!



4 suplemente që nuk duhet t'i
merrni kurrë me ilaçet për
tensionin e lartë!



"E kam nisur nga terreni, më
pëlqen më shumë..." /Gazetarja
Trevisa Tufa: Kur të jetë
mundësia më e mirë në kohën e
duhur...



Parkim me pagesë nga 5 tetori në
Durrës, ja sa do të paguajnë
qytetarët dhe çfarë përfitojnë
rezidentët



Njihuni me ishullin ku derrat
notojnë me turistët!



Ish-banorja e "BBV", Amber
surprizon me transformimin e
ri/FOTO!



Seriali kriminal që po çmend
Netflix-in, 12.2 milionë shikime
në vetëm katër ditë? Cili është?



De Rossi ende nuk i jep minuta
në Serie A mbrojtësit të
Kombëtares shqiptare Mario
Mitaj!

EDITORI SUGJERON



4 suplemente që mund të
ndihmojnë dëshirën seksuale!



"Më në fund ia dolëm, punë
kolosale..." / Prof. Dr. Altin
Veshti zbulon risitë e
Kardiokirurgjisë në QSUT: 19
pacientë u operuan në javën e
parë, urgjenca...



7 ushqime që mund të ndihmojnë
jetën seksuale dhe disa që është
mirë t'i kufizojmë...



Sa më shumë fibra, aq më mirë?!
3 të vërteta dhe 1 mit...



Tensioni i lartë i gjakut mund të
shfaqet në çdo moshë...



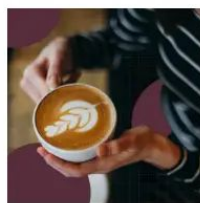
Turmeric Latte apo Matcha
Latte: cila ka më shumë
përfitime kundër inflamacionit?!



Si ta kuptoni nëse një avokado
nuk ia vlen të blihet?!



4 suplemente që nuk duhet t'i
merrni kurrë me ilaçet për
tensionin e lartë!



Kjo pije e përditshme mund të
ndikojë te metabolizmi!



3 ushqime që mund të ndikojnë
negativisht te tensioni i gjakut!

RRETH NESH

Top Albania Radio promovon muzikën më të

KONTAKT

Address: Sheshi Italia 1, Arena Center, Tirana,

COPYRIGHTS

Përmbajtja e këtij website është pronë e Top

LINKS

Kontaktimi

zgjedhur shqiptare dhe të huaj, me edicionet informative dhe një larmi programesh kulturore. 27 vjet transmetim, për të dhënë më të mirën.	Albania Email: Tel: +355 69 208 0500 +355 69 442 8873	Albania Radio. Kopjimi, përdorimi apo riprodhimi i paautorizuar i tij, përbën shkelje penale.	Marketing Frekuencat Aksesueshmëria Mundësi Punësimi Privacy Policy & Terms
--	--	---	---

JavaScript is required for tabnav widget to work properly.

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.