

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	Do të habiteni kur të zbuloni fuqinë e kanellës! Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/do-te-habiteni-kur-te-zbuloni-fuqine-e-kanelles/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

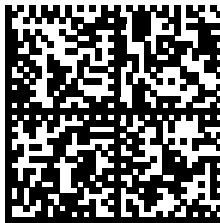
KAPUR NGA NE	26 shtator 2026, 16:31:26 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	26 shtator 2026, 16:17:47 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	9581982148119318e6973577b4d24164d6e169e452a4af0532b4af6e6fd7b007
TEKSTI	4eda886c261460bbbda28ed5ec16079672e295074d147158468fa8bcef6ebfa5
PAMJA	89e681a90a7b53960c12434cec0aa1ab0fe0509051e265c63d5e5a28f72e9114

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	94c6e40382a59a167eef0f06b30f95277a5e91791453507d59af542d5d86625b
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	f11c1668384a0114026088dd439e5bbabdb3d48a586475de97c9d12c35b4ba6b
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. 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/94c6e40382a59a167eef0f06b30f95277a5e91791453507d59af542d5d86625b>

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



Food & Drink Health & Beauty Lifestyle

Do të habiteni kur të zbuloni fuqinë e kanellës!



Gleria Liço

26 Shtator 2026



TOP ALBANIA RADIO

Kanella është shumë më tepër sesa thjesht një shtesë aromatike vjeshtore në ëmbëlsira dhe pije të nxehta. Kjo erëz popullore është e pasur me antioksidantë që mbrojnë trupin, ndihmojnë në rregullimin e sheqerit në gjak dhe ofrojnë mbështetje natyrale për shëndetin e zemrës dhe tretjes. Kanella pasuron pijet dhe ëmbëlsirat me aromën dhe shijen e saj karakteristike, dhe kjo erëz popullore ka zënë gjithashtu një vend të veçantë në mjekësinë popullore për shekuj me radhë. Hulumtimet shkencore moderne po konfirmojnë gjithnjë e më shumë se kanella ofron një numër përfitimesh të rëndësishme shëndetësore për trupin e njeriut.

Antioksidant i fuqishëm dhe anti-inflamator natyral

Kanella është jashtëzakonisht e pasur me polifenole, antioksidantë të fuqishëm që mbrojnë trupin nga stresit oksidativ i shkaktuar nga radikalet e lira. Falë përqendrimit të lartë të antioksidantëve, kjo erëz ka veti të theksuara anti-inflamatore. Konsumi i rregullt mund të ndihmojë në uljen e rrezikut të proceseve kronike inflamatorë në trup dhe në forcimin e imunitetit të përgjithshëm, i cili është me rëndësi kyçe gjatë periudhës së ftohjeve dhe gripit sezonal.

Rregullimi i sheqerit në gjak dhe mbështetja e metabolizmit

Një nga përfitimet më të njohura dhe më të hulumtuara të kanellës është aftësia e saj për të rregulluar nivelet e glukozës në gjak. Kanella funksionon duke përmirësuar ndjeshmërinë ndaj insulinës, një hormon që është thelbësor për transportimin e sheqerit nga gjaku në qeliza.

Hulumtimet tregojnë se kanella mund të ngadalësojë zbërthimin e karbohidrateve në traktin tretës, duke parandaluar kështu rritjet e papritura të sheqerit në gjak pas vakteve. Për këtë arsye, shpesh rekomandohet si një mbështetje natyrale për njerëzit që luftojnë me rezistencën ndaj insulinës ose diabetin e tipit 2.

Ruajtja e shëndetit të zemrës dhe tretjes

Ndikimi i kanellës shtrihet edhe në sistemin kardiovaskular. Ajo ka një efekt pozitiv në uljen e nivelit të kolesterolit “të keq” (LDL) dhe triglicerideve, duke ruajtur njëkohësisht një nivel të qëndrueshëm të kolesterolit “të mirë” (HDL), duke kontribuar kështu në uljen e rrezikut të sëmundjeve të zemrës. Përveç kësaj, tradita dhe praktika moderne konfirmojnë se kanella stimulon tretjen, lehtëson fryrjen dhe ka një efekt të dobishëm në shëndetin e mikroflorës së zorrëve.

Si ta konsumoni siç duhet?

Edhe pse kanella ka shumë përfitime, ekspertët theksojnë rëndësinë e përdorimit të moderuar dhe zgjedhjes së llojit të duhur. Ekzistojnë dy lloje që gjenden më shpesh në treg: kanella cassia, e cila është më gjerësisht e disponueshme dhe më e lirë, dhe kanella e Cejlonit, e njohur edhe si “kanellë e vërtetë”. Kanella e Cejlonit rekomandohet për përdorim të përditshëm sepse përmban dukshëm më pak kumarinë, një përbërës që mund të jetë i dëmshëm për mëlçinë në sasi të mëdha.

LAJME TË NGJASHME



A e dini se çfarë ndodh me jetën seksuale kur shtoni kanellën në dietën tuaj?!/Zbulojeni!

4 MIN



Të pini çaj xhenxhefil me kanellë, ja se çfarë përfitimesh mund të kesh!

1 MIN



Nëse je beqar në moshën 30-vjeçare, në Danimarkë të mbulojnë me piper dhe a e dini pse?

1.5 MIN



Cilat janë 3 ëmbëlsira të lehta nën 200 kalori për porcion dhe si t'i gatuani?

1 MIN



Keni dëgjuar ndonjëherë për 'fuqinë' që bën bashkimi i mjaltit dhe i kanellës?!

1 MIN

MË TË LEXUARAT





Punë e paqëndrueshme dhe pension i hershëm, studimi zbulon lidhjen me plakjen e trurit!



Gjiganti italian i modës Gucci nxjerr në treg atlete "Made in China"!



A kaloni shumë kohë ulur? Ja çfarë mund të ndodhë nëse ecni çdo gjysmë ore!



A ju ndodh të shihni të njëjtën ëndërr vazhdimisht? Çfarë mund të fshihet pas saj?



Tanimë gjërat kanë ndryshuar/Shenjat e zodiakut që më në fund po fillojnë një kapitull të ri të jetës së tyre!



Nations League, sonte SHQIPERI vs. BJELLORUSI/Ekskluzivisht në DigitAlb!



Aksident në Fushë-Krujë/Përplasen 3 automjete, humb jetën një 19-vjeçar!



Cindy Crawford përjetoi vite të vështira për djalin e saj?



Madonna tërheq vëmendjen me fotografi provokuese, pozon me reçipeta transparente?



"The Real Rooneys" përballet me kritika? A është jeta e Wayne dhe Coleen Rooney vërtetë kaq autentike?

EDITORI SUGJERON



Apple më në fund palos iPhone-in dhe vjen me "iPhone Duo"... por a ia vlen 1,999 dollarë?



iPhone 18 Pro pas një jave përdorimi/ A ia vlen vërtet ta ndërtoni telefonin sipas Mateo Kadriut...



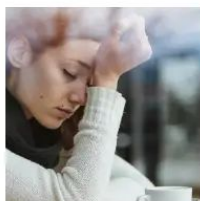
Do të habiteni kur të zbuloni fuqinë e kanellës!



A mund të konsumoni kafe gjatë ushqyerjes në gjiri? Ja se çfarë thotë studimi...



Tronditëse/Fëmijët në moshë të vogël po marrin gjithnjë e më shumë ilaçe për obezitetin!



Hormoni i stresit mund të ndikojë edhe të kujtimet? Çfarë ndodh në tru kur qëndrojmë gjatë nën presion?



A mjaftojnë 7 orë gjumë? Ja çfarë duhet të dini!



A mund të ndikojë ushqimi në ëndrra? Këto ushqime mund të lidhen me makthe?



A kanë ëndrrat kuptim? Çfarë thonë teoritë shkencore?



Sa kalori digjen gjatë vërtetë seksit?!

RRETH NESH

Top Albania Radio promovon muzikën më të zgjedhur shqiptare dhe të huaj, me edicionet informative dhe një larmi programesh kulturore. 27 vjet transmetim, për të dhënë më të mirën.

KONTAKT

Address: Sheshi Italia 1, Arena Center, Tirana, Albania
Email:

Tel: +355 69 208 0500
+355 69 442 8873

COPYRIGHTS

Përmbajtja e këtij website është pronë e Top Albania Radio. Kopjimi, përdorimi apo riprodhimi i paautorizuar i tij, përbën shkelje penale.

LINKS

Kontakttoni
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.