

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 ka vërtet nevojë trupi për “detox”?! Ja çfarë ndodh kur ndryshoni zakonet e përditshme...
ADRESA	https://piranjat.al/lifestyle/a-ka-vertet-nevoje-trupi-per-detox-ja-cfare-ndodh-kur-ndryshoni-zakone-i107762
BURIMI	piranjat.al
GJENDJA	online

KOHA

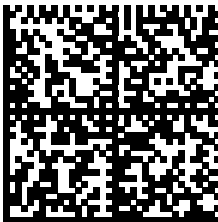
KAPUR NGA NE	5 tetor 2026, 21:40:55 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	5 tetor 2026, 21:32:57 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	96373a492623f6e666709bea74a8f942c2da57c8a9f3ccbae6e755f66ebb94fe
TEKSTI	9ed45c2fe01bd03b8f69d2698f389824e351242df742a713f498ae4e94d8e72b
PAMJA	55f3c7c856a1d3457c8a06a0bec75f6828979fc40303f1f30f7ef8c71e3b97be

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	775ad799552b9256cab93a15d6c3e254cea517491fcf9dfa407e9fc3d2ea431c
E MËPARSHMJA	—
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/775ad799552b9256cab93a15d6c3e254cea517491fcf9dfa407e9fc3d2ea431c>

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

- [EDITORIAL](#)
- [EMISIONE](#)
- [INVESTIGIME](#)
- [AKTUALITET](#)
- [SOCIALE](#)
- [POLITIKË](#)
- [KOSOVA](#)
- [BOTA](#)
- [SHOWBIZ](#)
- [LIFESTYLE](#)
- [SPORT](#)

SYRI LIVE



Flash: [e drejtuesit të inceneratorit](#) drejtimin e prokurorit të çështjes, [shoqerohet Leli Kaja](#) Mësohet se është [SPAK dorëzoj dokumente](#) depozitohë sërish [Rusine](#)

LIFESTYLE

A ka vërtet nevojë trupi për “detox”?! Ja çfarë ndodh kur ndryshoni zakonet e përditshme...

Piranjat Përditësimi i fundit 5 Tetor 2026, 23:32



ga uji me limon dhe frutat te gjumi, aktiviteti fizik dhe reduktimi i sheqerit: “Detox” është kthyer në një nga praktikatat më të përfolura për një mënyrë jetese më të shëndetshme. Por a ka vërtet nevojë trupi të “pastrohet” nga toksinat? Termi “detox” përdoret gjerësisht për dieta dhe rutina që pretendojnë se ndihmojnë trupin të largojë toksinat.

Zakonisht këto praktika përfshijnë konsumimin e më shumë frutave dhe perimeve, pirjen e ujit, shmangien e alkoolit dhe ushqimeve të përpunuara, si dhe gjumin e mjaftueshëm. Por trupi i njeriut ka një sistem natyral detoksifikimi që funksionon çdo ditë.

Mëlçia dhe veshkat bëjnë punën kryesore

Organet si mëlçia dhe veshkat luajnë një rol të rëndësishëm në përpunimin dhe eliminimin e substancave që trupi nuk ka nevojë. Edhe mushkëritë dhe sistemi tretës kontribuojnë në proceset natyrore të eliminimit. Kjo do të thotë se nuk është e nevojshme të ndiqni një dietë ekstreme për të “pastruar” trupin. Megjithatë, ndryshimi i disa zakonave mund të ketë përfitime reale për shëndetin.

Më shumë ujë dhe ushqime të shëndetshme

Pirja e mjaftueshme e ujit është e rëndësishme për funksionimin normal të organizmit dhe ndihmon veshkat të kryejnë funksionin e tyre. Po ashtu, një dietë e pasur me fruta, perime dhe ushqime me fibra mund të mbështesë shëndetin e sistemit tretës dhe të kontribuojë në një ushqyerje më të ekuilibruar. Nuk ka nevojë që ushqimet të konsumohen të pagatuara vetëm për të bërë “detox”. E rëndësishme është cilësia dhe larmia e ushqimit.

Gjumi është po aq i rëndësishëm

Një nga mënyrat më të thjeshta për të mbështetur shëndetin është të flini mjaftueshëm. Mungesa kronike e gjumit mund të ndikojë në imunitet, humor, përqendrim dhe metabolizëm. Prandaj, një rutinë e mirë gjumi është shumë më e dobishme sesa një “detox” ekstrem për disa ditë.

Më pak alkool dhe duhan

Nëse synoni një mënyrë jetese më të shëndetshme, reduktimi ose shmangia e duhanit dhe konsumit të tepërt të alkoolit ka shumë më tepër rëndësi sesa një kurë e përkohshme “detox”. Konsumimi i tepërt i alkoolit mund të dëmtojë mëlçinë dhe të shkaktojë probleme afatgjata shëndetësore.

Po uji me limon?

Uji me limon mund të jetë një mënyrë e mirë për të marrë më shumë lëngje dhe për të shtuar vitaminën C në dietë, por nuk ka prova se një gotë me ujë dhe limon në mëngjes “pastron” toksinat nga trupi. Pra, mund ta pini nëse ju pëlqen, por nuk duhet parë si një trajtim magjik.

A ndihmon “detox” në fertilitet?

Disa klinika të fertilitetit e lidhin një mënyrë jetese të shëndetshme me përgatitjen për shtatzëni. Megjithatë, kjo nuk do të thotë se një kurë “detox” mund të rrisë drejtpërdrejt fertilitetin. Për çiftet që po planifikojnë një shtatzëni, më e rëndësishme është një dietë e ekuilibruar, aktiviteti fizik, gjumi i mirë, shmangia e duhanit dhe kufizimi i alkoolit, si dhe konsultimi me mjekun kur ka probleme me fertilitetin. Në fund të fundit, trupi nuk ka nevojë për një “pastrim” të shpejtë. Ajo që i bën më shumë mirë është një mënyrë jetese e shëndetshme, e qëndrueshme dhe jo një dietë ekstreme për disa ditë.

Artikuj te sugjeruar

LIFESTYLE 5 Tetor20:25

[Tetori sjell surpriza! Meri Shehu tregon çfarë pritet për çdo shenjë të horoskopit](#)

Disa prej shenjave do të përballen me ndryshime, rikthime nga e kaluara dhe çështje që kërkojnë zgjidhje, ndërsa t&eum...

LIFESTYLE 5 Tetor19:39

[NASA përgatit misione të reja në Hënë, shpella gjigante mund të jetë çelësi për eksportimin në të ardhmen](#)

NASA po përgatit tre misione të reja shkencore në Hënë, të cilat synojnë të mbledhin të dhëna të rën...

LIFESTYLE 5 Tetor16:23

[Shënojeni këtë datë! Astrologia Chrisanthi Kalogeri: Konflikte në dashuri dhe rikthime ish-ash](#)

Astrologia Chrisanthi Kalogeri parashikoi një javë jo të qetë në vijim duke bërë të ditur se ndikimi i Hënës s...

LIFESTYLE 5 Tetor14:37

[Nga TikTok në gjykatë: Patatet e famshme krijojnë konflikt mes turistëve dhe banorëve në Amsterdam](#)

Një dyqan i vogël patatësh të skuqura në Amsterdam është kthyer në një nga shembujt më të pazakontë t&e...

LIFESTYLE 5 Tetor14:18

[Florence Pugh zbulon modelin e pantallonave që i zgjat vizualisht këmbët, perfekt për vajzat petite](#)

Të gjes një palë pantallona që të pëlqejnë vërtet, të rrinë mirë dhe mund t'i veshësh gjat&...

LIFESTYLE 5 Tetor12:54

[Fermeri zviceran thyen rekord me kungullin që peshon mbi 650 kg](#)

Kungulli më i rëndë në Zvicër këtë vit peshon 651.5 kilogramë, dhe është rritur në një kopsht priv...

LIFESTYLE 5 Tetor11:03

[Mëngjes i shëndetshëm dhe plot energji: Ja smoothie-ja me fruta të ngrira që përgatitet në pak minuta](#)

Nëse po kërkon një mëngjes të shëndetshëm, të shpejtë dhe plot energji, një smoothie me fruta të ngrir...

LIFESTYLE 5 Tetor09:24

[Këto janë pesë nga majat më të larta që nuk janë ngjitur kurrë](#)

Për çdo ngjitje triumfuese në Everest, Denali apo Kilimanjaro, ekzistojnë qindra, madje mijëra male që ende nuk kanë par&...

LIFESTYLE 5 Tetor08:38

[Mos prisni të hënë në mëngjes, ja si ta organizoni një javë produktive](#)

Një javë produktive nuk fillon domosdoshmërisht të hënë në mëngjes. Përgatitja që bëhet paraprakisht, ...

LIFESTYLE 5 Tetor06:57

[Horoskopi/ Dashuria, financat dhe surprizat që presin 12 shenjat e zodiakut gjatë ditës së sotme](#)

Dashi Ata që janë në një lidhje nuk duhet të nxiten për asgjë. Për gjithçka do bëjnë mire te flasin me qetës...

ME TE VIZITUARAT

AKTUALITET 5 Tetor

[Videot intime të Adrian Hilës/ Egzona Ademi bën...](#)

Këngëtarja nga Kosova, Egzona Ademi, i është drejtuar policisë, ku ka bërë denoncim lidhur me publikimin dhe shpërndarje...

SHOWBIZ 5 Tetor

[U përfol se ishte në videot intime, Antonela Be...](#)

Antonela Berisha ka reaguar pas përhapjes në rrjetet sociale të një videoje intime, në të cilën disa përdorues kan&eum...

POLITIKE 5 Tetor

[Zhupa: Studentët nuk do të jenë më numra, ky d...](#)

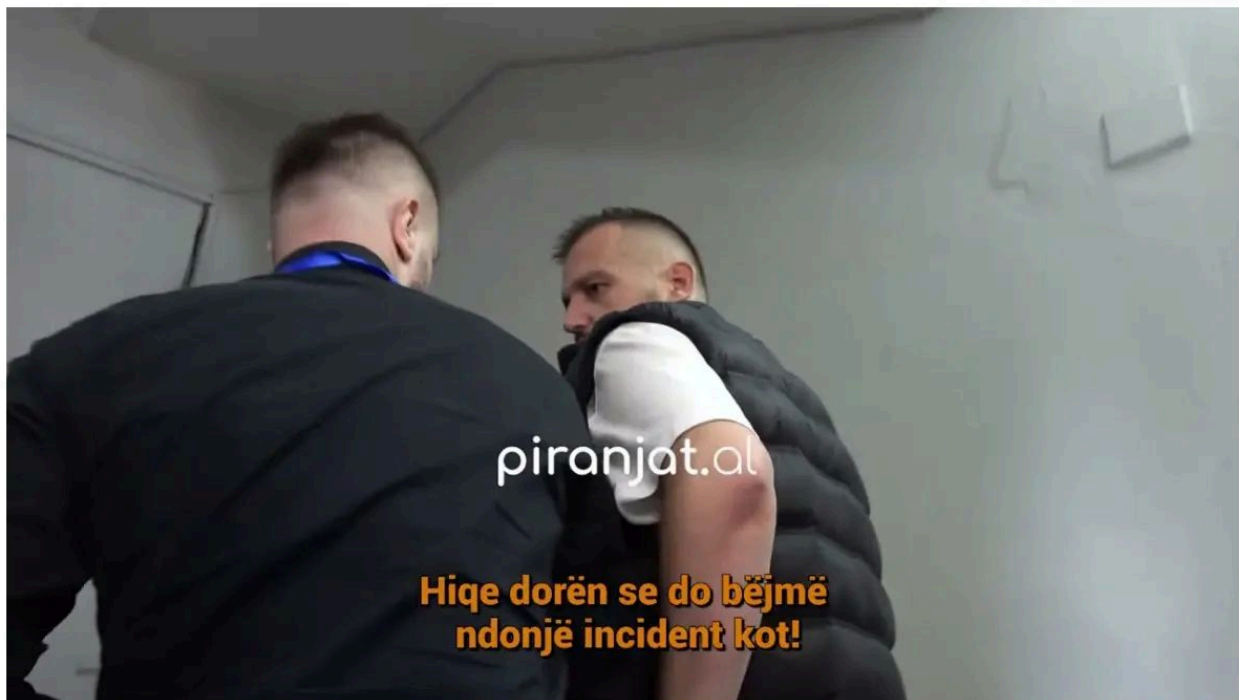
Deputetja e Partisë Demokratike Ina Zhupa e ka cilësuar vitin e ri akademik si "vitin e revolucionit studentor", duke u bërë t...

INVESTIGIME 2 Tetor22:39

[Shantazh në emër të dashurisë, 32-vjeçari terrorizon gruan e martuar](#)

Një histori e një viti më parë, që fillimisht nisi nga rrjetet sociale, do të ishte makthi më i madh i një 40-vjeç...

video



Patronazhistët e Ogerta Manastirliut gjatë Pranisë Besnike

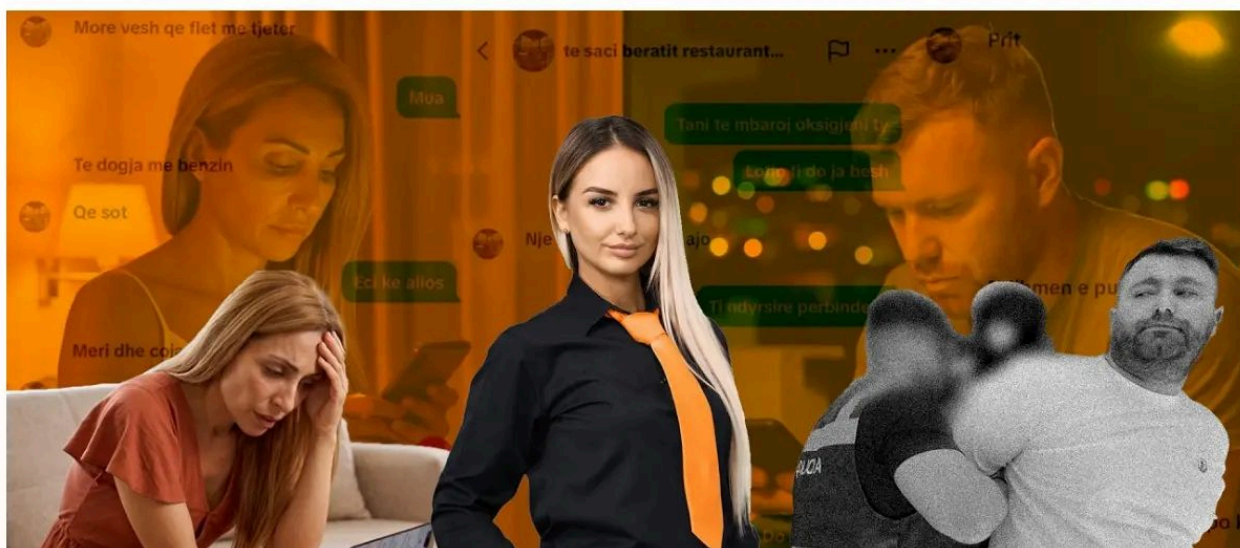




Patronazhistët e Ogerta Manastirliut gjatë Pranisë Besnike

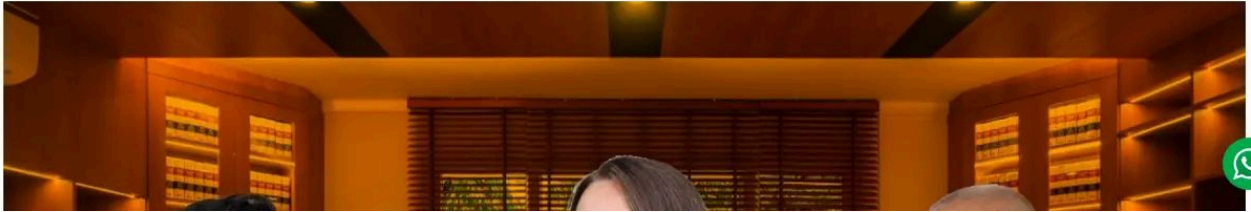


PIRANJAT SHOW - SEZONI 10 EPISODI 3





Shantazh në emër të dashurisë, 40-vjeçari terrorizon gruan e martuar.



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.