

parrainage vbet - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: parrainage vbet

None

Cuidado da saúde: como cuidar dos nossos microorganismos

Nós sentimos uma responsabilidade estranha, **parrainage vbet** tempos de conscientização sobre o microbioma, **parrainage vbet** a relação aos bactérias, leveduras, fungos, vírus e protozoários que vivem **parrainage vbet** e sobre nós. Embora não possamos ver nossos pequenos e irmãos, a pesquisa revelou seu papel fundamental na manutenção da nossa saúde e felicidade. Do ponto de vista genético, nós e somos mais microorganismos do que humanos. Mesmo que contemos apenas as bactérias que vivem na nossa pele, diz Adam Friedman, e professor de dermatologia na Escola de Medicina e Ciências da Saúde da Universidade George Washington, "temos mais genes bacterianos do e que genes humanos. Juntos, somos um superorganismo."

É quase catastrófico, então, que muitos comportamentos típicos do Ocidente no século 21 - e má alimentação, obsessão pela higiene, empregos sedentários - sejam prejudiciais para nossos microorganismos. Mas, ao menos, sabemos disso e podemos e agir. Não somos nada sem nossos microorganismos, então aqui está como cuidar deles.

Saúde intestinal

"Quase tudo pode ser rastreado de volta e aos microorganismos **parrainage vbet** seu intestino," diz Orla O'Sullivan, pesquisadora sênior no Centro de Pesquisa Alimentar do Teagasc e na Universidade e College Cork. Da regulação hormonal ao sistema imunológico à nossas disposições, "manter os microorganismos intestinais saudáveis é uma das coisas e mais importantes que você pode fazer para **parrainage vbet** saúde."

Se fosse tão simples quanto identificar certos microorganismos bons e engolir muitos e deles, mas não é. Tudo o que sabemos é que a diversidade é chave: "Quanto mais diferentes tipos de microorganismo e você tiver, mais funções eles podem executar," diz O'Sullivan. E quando a diversidade está fora do equilíbrio - isso é e chamado de disbiose - os germes patogênicos (que causam doenças) podem se instalar.

Uma dieta rica **parrainage vbet** fibras é essencial, com e o maior número possível de alimentos vegetais, mas isso não significa que você não pode pegar uma refeição para levar. e "Uma refeição ruim isolada não desfaz todo o seu dieta," diz O'Sullivan, "mas seu microbioma é plástico; você pode mudá-lo. e Portanto, adotando um plano alimentar saudável, você pode reverter e fazer com que ele seja saudável."

Cuidados com a pele

Friedman vê e o microbiota da pele (que se refere aos organismos **parrainage vbet** si, enquanto o microbioma se refere ao seu genoma) como e uma barreira viva. Novamente, é a diversidade que você quer. "Esses microorganismos estão envolvidos **parrainage vbet** nos proteger de patógenos potenciais, e regular nosso sistema imunológico local."

A colonização microbiana da pele começa quando nascemos, especialmente através do parto vaginal, e o microbioma e evolui ao longo do tempo, mas é facilmente desestabilizado no mundo moderno. Friedman BR um metáfora de prato de Petri: e "Se você arranhar isso, ou colocar muita coisa tóxica nele," provavelmente matará tudo o que está vivendo nele." Algumas das e

exposições podemos controlar - outras, menos.

Quando andamos, nossa pele está sendo atacada pela radiação UV, poluição, partículas **parrainage vbet** suspensão," ele 8 diz. O fato de que a luz UV é ruim para a diversidade dos microrganismos é outra razão para usar 8 protetor solar.

Hidratar é bom, também. Sua creme de pele típica é, diz Friedman, "gordura, proteínas e carboidratos. Eles podem servir 8 como alimento para promover um microbiota saudável, e é aí que a maior parte do trabalho é feito. Várias empresas, 8 como La Roche-Posay, Avène e Aveeno, estão procurando uma creme hidratante não apenas como um selante, mas como um "solo" 8 para o cenário." Produtos estão cada vez mais incluindo prebióticos **parrainage vbet** formulações, "como selênio e várias outras coisas que podem 8 influenciar o crescimento. Algumas delas têm postbióticos também [coisas que as bactérias fazem, ou bactérias mortas **parrainage vbet** si], e se 8 aplicadas a alguém que tem, por exemplo, eczema, simplesmente restaurar a diversidade pode melhorar os resultados."

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: parrainage vbet

Palavras-chave: **parrainage vbet - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-07-27