

## Cuidado da saúde: como cuidar dos nossos microorganismos

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

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

### Saúde intestinal

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

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

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

### Cuidados com a pele

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

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

podemos controlar - outras, menos.

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

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

Estou **betfair desportos** Avellino, sul da Itália. Nós levamos minha mãe para casa e a viagem foi triste mas curativa! Conectar-me à enorme família italiana nunca deixa de me fazer sentir parte do que é profundo ou sustentado; comprei chocolate (em 0 grande medida)

Waitrose n.o 1

Bares), um pobre substituto para a hospitalidade luxuosa que me é mostrado cada minuto de todos os 0 dias.

---

#### **Informações do documento:**

Autor: symphonyinn.com

Assunto: betfair desportos

Palavras-chave: **betfair desportos - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-07-20