

# galera.bet cnpj - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: galera.bet cnpj

---

## Cuidado da saúde: como cuidar dos nossos microorganismos

Nós sentimos uma responsabilidade estranha, **galera.bet cnpj** tempos de conscientização sobre o microbioma, **galera.bet cnpj** relação aos bactérias, leveduras, fungos, vírus e protozoários que vivem **galera.bet cnpj** 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 **galera.bet cnpj** 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 **galera.bet cnpj** 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 **galera.bet cnpj** 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 todo o seu 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 **galera.bet cnpj** si, enquanto o microbioma se refere ao seu genoma) como uma barreira viva. Novamente, é a diversidade que você quer. "Esses microorganismos estão envolvidos **galera.bet cnpj** 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 **galera.bet cnpj** 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 **galera.bet cnpj** 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 **galera.bet cnpj** si], e se aplicadas a alguém que tem, por exemplo, eczema, simplesmente restaurar a diversidade pode melhorar os resultados."

## **La escasez de representación en el Parlamento Europeo: un problema de legitimidad democrática**

Alicia Kuhnke, una eurodiputada recién elegida en 2024, aprendió rápidamente a mantener a mano su tarjeta de identificación. A veces le pedían que la mostrara justo después de haberla usado para ingresar a un edificio, otras veces horas después mientras se dirigía a reuniones.

Seis meses después de asumir el cargo, mencionó las medidas de seguridad estrictas durante una conversación con algunos colegas. "Ellos dijeron: '¿En serio? Nunca me han detenido'".

Kuhnke, una eurodiputada negra de Suecia, planteó la misma pregunta a sus colegas negros. La respuesta confirmó sus sospechas: "Algunos de ellos habían sido detenidos".

Fue una de sus primeras pistas de lo que significaba trabajar en un Parlamento Europeo desfasado de la realidad demográfica de Europa. Mientras que los grupos racializados representan una estimación del 10% de la población de la UE, los eurodiputados de estos grupos solo representaron el 4,3% del total de legisladores en el último mandato, según un análisis de la Red Europea contra el Racismo (ENAR).

### **Una falta de diversidad que cuestiona la legitimidad democrática**

Con menos de tres semanas para que los ciudadanos de la UE elijan a más de 700 miembros del Parlamento Europeo, el grupo antirracista ha advertido que la institución no refleja la diversidad en la UE y teme que esto empeore si son elegidos un gran número de eurodiputados de extrema derecha al parlamento.

"Esta disparidad plantea preguntas fundamentales sobre la legitimidad democrática de las instituciones, especialmente el Parlamento Europeo", dijo Nourhene Mahmoudi, asesora de incidencia y política de ENAR.

Esta falta de diversidad tiene consecuencias profundas, desde potencialmente socavar la capacidad del parlamento para abordar cuestiones como la desigualdad hasta socavar su capacidad para elaborar políticas inclusivas que satisfagan las necesidades de todos los residentes de la UE.

Un estudio reciente basado en entrevistas con 140 eurodiputados y personal indica que la "normalización de la blancura" en el parlamento ayuda a perpetuar el racismo, dejando a aquellos que buscan confrontar la discriminación sintiendo que están "gritando a una pared", en palabras de uno de los entrevistados.

Para Magid Magid, la falta de diversidad afectó negativamente sus interacciones diarias como eurodiputado. "Hubo veces en que mi presencia fue recibida con sorpresa y escepticismo", dijo. "Realmente reflejó el sesgo subyacente de que los minorías y las personas de color no pertenecen a estos espacios".

---

**Informações do documento:**

Autor: symphonyinn.com

Assunto: galera.bet cnpj

Palavras-chave: **galera.bet cnpj - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-08-15