

novibet golden chips - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: novibet golden chips

Azeite de oliva: do benefícios à saúde do "ouro líquido" à descoberta de um superalimento ainda mais poderoso

O azeite de oliva, descrito como "ouro líquido" na Ilíada de Homero, é conhecido por seus benefícios para a saúde. Não só é delicioso, mas também é anti-inflamatório, bom para o intestino, benéfico para o coração e pode ajudar a sentir-se mais feliz e a viver mais tempo.

No entanto, os cientistas estão atualmente prestando atenção a um subproduto anteriormente descartado da produção do azeite de oliva - água residual do moinho de azeite (OMW) - e descobriram que pode ser um superalimento ainda mais poderoso.

A OMW é um resíduo aquoso deixado após as azeitonas serem moídas e seu óleo ser separado - um resíduo aquoso extraído do restante do mulch.

Inicialmente considerada um incômodo, pois, se não gerida adequadamente, pode contaminar o solo e a água circundantes, agora é elogiada por seu potencial protetor e anti-inflamatório.

Após ouvir relatos de agricultores de azeitonas que tomavam a água residual por motivos de saúde, os pesquisadores ficaram intrigados e começaram a investigar o resíduo.

Eles descobriram que, **novibet golden chips** vez de ser inútil, este líquido escuro, amargo e turvo é tão nutritivo quanto **novibet golden chips** fonte - e talvez ainda mais.

A OMW está cheia de compostos vegetais saudáveis, ou fitoquímicos, especialmente polifenóis, que contribuem para a saúde do intestino, entre outros benefícios. De fato, a OMW é pensada para conter, pelo menos, 10 vezes a quantidade de fitoquímicos do azeite de oliva extra virgem, que já é considerado uma fonte rica.

A cientista italiana Adriana Albini, professora pioneira de pesquisa do câncer e a primeira italiana a ser eleita para o conselho diretor da Associação Americana para Pesquisa do Câncer, está estudando a OMW há 10 anos.

Ela realizou estudos com seu time usando extrato de OMW e descobriu que pode ser útil na prevenção e no tratamento de certos cânceres, incluindo os do pulmão, próstata, cólon e mama.

Outros benefícios da água residual do moinho de azeite

Outras pesquisas mostraram que a OMW pode apoiar a recuperação do exercício, melhorar os marcadores metabólicos e ter o potencial de ajudar condições cardiovasculares e neurológicas.

"As plantas não podem correr", disse Albini. "A única defesa delas é produzir metabólitos secundários ou terciários, que afastam parasitas. Muitos desses metabólitos são venenosos e sabemos que, **novibet golden chips** certas concentrações, venenos podem ser terapêuticos.

"Arsênico, por exemplo, pode ser útil no tratamento da leucemia. Portanto, a ideia é que esses metabólitos podem nos ajudar a nos defender do câncer. O que as plantas usam para **novibet golden chips** saúde, nós também podemos usar para a nossa."

Comer alimentos ricos **novibet golden chips** esses químicos vegetais benéficos, como aqueles encontrados na dieta mediterrânea, está associado a um risco reduzido de desenvolver doenças.

A OMW contém, pelo menos, 30 tipos diferentes de polifenóis, sendo o hidroxitirosol o mais abundante. Também encontrado **novibet golden chips** azeitonas e azeite de oliva, o hidroxitirosol pode, de acordo com a pesquisa, ajudar a saúde do cérebro e do coração, além de reduzir a inflamação, o que é bom para a saúde geral.

Lars Stenberg, un pastor de la escuela segregada "nomad school" en Suecia, comparte sus experiencias personales después de 76 años

Antes de comenzar la escuela "nomad school" – un sistema escolar segregado administrado por la iglesia sueca para niños indígenas que existió en Suecia hasta la década de 1960 – Lars Stenberg tenía solo siete años y había vivido siempre en un ambiente seguro con su familia.

Sin embargo, después de tres años de acoso escolar en la institución – que la iglesia sueca ha admitido más tarde que era racista – quedó marcado emocionalmente de por vida.

Es solo a los 76 años que ha podido compartir sus experiencias con las autoridades suecas como parte de una comisión de verdad a la espera de los sami. "Perdí la estimación propia y todo lo que eso implica. Estaba inseguro y, sobre todo, asustado. Tenía miedo de hacerlo mal", dijo Stenberg. "Eso me ha acompañado toda la vida."

El pastor de renos, que vive con su familia en Arvidsjaur, un pequeño pueblo en el condado de Norrbotten en Laponia sueca, es uno de cientos de pueblos indígenas que han testificado en el último año ante la comisión, que está en sus últimas semanas de recopilación de entrevistas.

La historia de los sami en Suecia: racismo, asimilación forzada y una larga lucha por la verdad

Los sami, reconocidos como una de las minorías nacionales oficiales de Suecia, son el único pueblo indígena reconocido en la UE, con raíces que se remontan entre 3.000 y 10.000 años.

Vars, miembro de la comisión de verdad para el pueblo sami, dijo que sus entrevistas ya han descubierto información previamente no documentada y "un montón de trauma colectivo".

La comisión presentará su informe final en 2025 con un informe de tres volúmenes y recomendaciones al gobierno sueco sobre cómo la injusticia histórica contra los sami ha afectado sus vidas hoy.

Vars también mencionó que la comisión ha descubierto "historias de violencia, abuso, internados, y muchas historias sobre el desalojo forzoso de sami de sus tierras tradicionales cuando tuvieron que dejar sus hogares y mudarse a nuevas áreas. También hay muchas historias realmente traumáticas y dramáticas".

Además, los jóvenes que acuden a la comisión también hablan sobre cómo el trauma de sus padres está afectándolos – enfermedades, problemas de salud mental, causados por lo que les pasó a sus padres cuando eran niños, pérdida de lengua, pérdida de identidad, muchas personas sienten un enorme vacío.

La apertura de la comisión de verdad ha sido un proceso largo. La organización juvenil sami Saminuorra escribió al gobierno sueco en 2008 exigiendo la creación de una comisión de verdad. Pero no fue hasta 2024, un año después de que el parlamento sami presentara una petición al ministerio de cultura solicitando el financiamiento del proceso, que el gobierno autorizó la comisión.

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: novibet golden chips

Palavras-chave: **novibet golden chips - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-09-02