

## Resumo:

**upbetx : Faça parte da jornada vitoriosa em [symphonyinn.com](http://symphonyinn.com)! Registre-se hoje e ganhe um bônus especial para impulsionar sua sorte!**

. O valor máximo que uma player pode ir All-in é o quantidade de Fichas que elas começaram sua mão: Se você começar essa mão como US\$ 200 da mesa), então US 250 o mínimo Você deve colocar No vaso! All-In Poker Rules – “When Should You Go All In? wingpoke' bets/to Be ser chamado; Você tem certeza se seu oponente está mais e Uma carta à menos de uma mão vencedora (num num empate) mas mover tudo Em irá impediramlo

---

## conteúdo:

## upbetx

## Cuidado de nosotros mismos y de nuestros microorganismos: una guía para una vida saludable

Nos sentimos responsables de cuidar de las bacterias, levaduras, hongos, virus y protistas que viven en y sobre nosotros. Aunque no podemos ver a nuestros pequeños compañeros, la investigación ha demostrado su papel fundamental en mantenernos saludables y felices. Genéticamente hablando, somos más microbios que humanos. Incluso si solo contamos los microorganismos que viven en nuestra piel, dice Adam Friedman, profesor de dermatología en la Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud de la Universidad George Washington, "Tenemos más genes bacterianos que genes humanos. Juntos, formamos un superorganismo." Es casi catastrófico que muchos comportamientos típicos del siglo 21 occidental, como una dieta pobre, obsesionarse con la higiene y trabajos sedentarios, sean perjudiciales para nuestros microbios. Pero al menos ahora que lo sabemos, podemos actuar. No somos nada sin nuestros microbios, así que aquí te mostramos cómo cuidarlos.

## Intestino

"Casi todo se puede rastrear hasta los microbios en tu intestino", dice Orla O'Sullivan, investigadora del Centro de Investigación Alimentaria de Teagasc y la Universidad College Cork. Desde la regulación de las hormonas hasta el sistema inmunológico y nuestros estados de ánimo, "mantener los microbios intestinales saludables es una de las cosas más importantes que puedes hacer por tu salud."

Si tan solo fuera tan sencillo como identificar ciertos microbios buenos y tragar muchos de ellos, pero no lo es. Todo lo que sabemos es que la diversidad es clave: "A mayor variedad de microbios, más funciones pueden realizar", dice O'Sullivan. Y cuando la diversidad está desequilibrada, lo que se conoce como disbiosis, los gérmenes patógenos pueden establecerse. Una dieta rica en fibra es esencial, con tantos alimentos vegetales como sea posible, pero esto no significa que no puedas comer algún día comida para llevar. "Una sola comida mala no deshará tu dieta", dice O'Sullivan, "pero tu microbioma es moldeable; puedes cambiarlo. Así que al adoptar un plan alimenticio saludable, puedes darle la vuelta y hacerlo saludable."

## Alimentos fermentados

Los expertos en salud intestinal hablan de los alimentos fermentados en parte porque proporcionan microbios amigables vivos conocidos como probióticos, aunque estos no necesariamente se multiplicarán en tu intestino. "Son visitantes más transitorios, pero ayudan a impulsar la diversidad general", dice O'Sullivan. También proporcionan prebióticos, alimento para microbios, como la inulina. También se encuentra en alimentos como el achicoria, la cebolla, el ajo y el topinambur.

## Ejercicio

A nuestros microbios también les gusta que nos mantengamos activos. Los científicos aún no están seguros por qué, pero una vez más, cuenta el juego largo. "No hemos visto que el cambio en la diversidad ocurra en estudios donde ponemos a las personas en programas de ejercicios de aproximadamente ocho semanas", dice O'Sullivan. "Es la salud crónica a largo plazo lo que importa: la aptitud física a largo plazo, el estilo de vida saludable a largo plazo es lo que es importante."

## Sueño

Los patrones de sueño saludables también tienen un efecto positivo. "Si estás durmiendo bien, tienes menos estrés", dice O'Sullivan, y el estrés se correlaciona con una menor diversidad. Además, "si estás cansado, entonces estás comiendo alimentos con alto contenido de azúcar", y se va por la ventana el estilo de vida rico en fibra.

## Piel

Friedman ve la microbiota cutánea (que se refiere a los organismos reales, en contraste con el genoma microbiano técnico) como una barrera viviente. De nuevo, la diversidad es lo que deseas. "Estos microorganismos están involucrados en protegernos de patógenos potenciales, regular nuestro sistema inmunológico local."

La colonización microbiana de la piel comienza cuando nacemos, especialmente a través del parto vaginal, y el microbioma evoluciona con el tiempo, pero se perturba fácilmente en el mundo moderno. Friedman BR una metáfora del plato de Petri: "Si rascaras todo, o pusieras muchas cosas tóxicas en él, eso probablemente mataría todo lo que vive en él." Algunas de estas exposiciones las podemos controlar, otras, menos. "Cuando caminamos, nuestra piel está siendo asaltada por radiación UV, contaminación, partículas," dice. El hecho de que la luz UV sea mala para la diversidad microbiana es otra razón para usar protector solar.

La humectación es buena, también. Tu crema promedio para la piel es, dice Friedman, "grasa, proteínas y carbohidratos. Pueden servir como alimento para fomentar un microbioma saludable y diverso, y ahí es donde se realiza la mayor parte del trabajo. Varias compañías, como La Roche-Posay, Avène y Aveeno, están viendo a una crema humectante no solo como un sellador, sino como un 'suelo' para el paisaje." Los productos están incluyendo cada vez más prebióticos en las formulaciones, "como el selenio y varias otras cosas que pueden influir en el crecimiento. Algunos de ellos también tienen postbióticos [cosas que las bacterias producen, o bacterias muertas en sí mismas], y si se aplican a alguien que tiene, por ejemplo, eccema, que es el niño de los rehenes de una enfermedad de la piel que se ve impulsada por la disbiosis, simplemente restaurar la diversidad puede mejorar los resultados."

Las cosas a evitar incluyen el tónico, que es astringente y se BR para quitar más grasa de la piel. El jabón tradicional también obtiene el pulgar hacia abajo. Es genial para quitar la suciedad, pero

al mismo tiempo se va "todo el hermoso sebo y aceites en nuestra piel", dice Friedman. "Pueden desgarrar la barrera cutánea. Eso es parte uno. Parte dos es que el jabón tiene un pH alto, mientras que nuestra piel es ácida." Si el nivel de pH de la piel sube demasiado, dice, "muchas bacterias buenas no sobrevivirán."

Algunos productos protegen los niveles de pH de la piel con lo que los dermatólogos llaman agentes amortiguadores, como la avena coloidal, por ejemplo: "Es como tu escudo frente a la influencia que podría afectar un cambio en el pH", dice Friedman. En lugar de jabón, use limpiadores suaves que sean seguros para la piel sensible y propensa al eccema.

Friedman está "en contra de la exfoliación física", como el cepillado corporal o el uso de una esponja vegetal. La capa más externa de la piel, dice, es efectivamente la capa más externa de la piel, la capa córnea estratificada. Realiza muchas funciones, y aunque las células de la piel están técnicamente muertas, es el hogar del microbioma. Trabajan juntos como una barrera funcional." Atacar vigorosamente esa capa, dice, "es como derrumbar la selva amazónica. Está lastimando físicamente la piel. Lo que busco es la exfoliación química, usando cosas como ácidos alfa y beta hidroxil que descompondrán la capa córnea si hay demasiada, para ayudar a que las cosas sigan girando." De hecho, algunas de nuestras bacterias crean estos ácidos naturalmente.

## **Tempestade Tropical Debby se move pelo Golfo do México: Preparo-se para chuvas intensas e possível intensificação para furacão**

À medida que a Tempestade Tropical Debby se move pelo Golfo do México, os meteorologistas estão se concentrando dois efeitos potenciais do lento movimento da tempestade: Mais tempo permitirá que o sistema ganhe força para se tornar um furacão e, se persistir, a Região Sudeste poderá ver chuvas torrenciais além do normal nos próximos dias.

As autoridades da Flórida e da Geórgia instam os residentes a se prepararem à medida que a tempestade se move através das águas quase recordes quentes do Golfo do México. A Debby é esperada para continuar se fortalecendo domingo à noite ou no início da segunda-feira, de acordo com o Centro Nacional de Furacões.

A Debby tem ventos sustentados de 72 km/h e está localizada a cerca de 400 quilômetros ao sul de Tampa, na Flórida, de acordo com o boletim de atualização das 23h ET de sábado sobre a tempestade do Centro Nacional de Furacões.

As condições de furacão estão previstas para chegar à noite de domingo ou às primeiras horas da manhã de segunda-feira, com as bandas externas do sistema de tempestade chegando à costa durante o dia de domingo.

**Acompanhe a Tempestade:** Modelos de Spaghetti e mais mapas aqui

O fortalecimento da tempestade que se move ao longo da costa oeste da Península da Flórida levou os funcionários do condado e do estado a emitirem uma série de ordens de evacuação voluntárias e obrigatórias aos moradores no sábado, à medida que o centro de furacões divulgava alertas de furacões e avisos várias partes do estado, incluindo perto de Tampa e a Região do Big Bend.

Os governadores da Flórida, Ron DeSantis, e da Geórgia, Brian Kemp, declararam estado de emergência para seus estados no sábado à frente da chegada da tempestade.

"Enquanto o Estado se prepara para um grande sistema de tempestade no início da próxima semana, instamos todos os georgianos a tomar precauções para manter suas famílias e propriedades seguras", disse Kemp uma mensagem no X.

À medida que a Debby se move mais lentamente e permanece sobre águas quentes, é mais provável que a tempestade se intensifique, levando os meteorologistas a prever que a tempestade pode atingir a força de furacão de categoria 1 justo antes de chegar à terra.

"As condições são favoráveis para o fortalecimento sobre o Golfo do México com temperaturas

quentes da superfície do mar e leve cisalhamento. A intensificação é provável que seja lenta durante as primeiras 12-24 horas, depois prosseguirá a um ritmo mais rápido depois que o ciclone desenvolver um núcleo interno organizado", disse o Centro Nacional de Furacões. Até o início da segunda-feira, a Debby é esperada que se mova para a Baía de Apalachee, na Flórida, à medida que se move para nor

---

**Informações do documento:**

Autor: symphonyinn.com

Assunto: upbetx

Palavras-chave: **upbetx**

Data de lançamento de: 2024-11-17