

bwin be nl - dimen.com.br

Autor: dimen.com.br Palavras-chave: bwin be nl

Resumo:

bwin be nl : Seu destino de apostas está em dimen.com.br! Inscreva-se agora para desbloquear recompensas incríveis e entretenimento sem fim!

No momento, o bwin não oferece um software de download para computadores desktop. Em vez disso, eles optaram por focar em sua plataforma de apostas em navegador, o que significa que você pode acessar a sua conta e fazer apostas a qualquer momento, desde que você tenha uma conexão com a internet. Isso é verdade tanto para computadores desktop quanto para dispositivos móveis.

Se você ainda quiser ter acesso rápido e fácil ao seu compte do bwin, recomendamos que você crie um atalho em seu navegador ou dispositivo móvel. Aqui estão as instruções para alguns dos navegadores e sistemas operacionais mais populares:

- Google Chrome: clique com o botão direito do mouse na página do bwin e selecione "Criar atalho".
 - Mozilla Firefox: clique em "Menu" (ícone do canto superior direito), selecione "Novo marcador" e preencha as informações.
 - Safari: clique em "Arquivo" (no canto superior esquerdo), selecione "Adicionar à tela inicial".
-

conteúdo:

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 podamos 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 usa 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 hidroxilo 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.

Taylor Swift lanza notas escritas a mano para sus fans en el Día del Disco y la historia de Spotify

Los fans de Taylor Swift se unieron a las colas frente a las tiendas de discos ayer para el Día del Disco anual con la esperanza de asegurar una edición limitada de una nota "escrita a mano" de "el escritorio de Taylor Swift".

La "nota escrita a mano" vino con un número limitado de copias del último álbum de la artista, *The Tortured Poets Department* que se lanzó el pasado viernes.

Spotify anunció que Swift rompió récords en Spotify como el artista más escuchado en un solo día, con el álbum y la canción más reproducidas en un solo día. El álbum es el primer álbum en la historia de Spotify en tener más de 300 millones de reproducciones en un día.

Una nota especial para Record Store Day y los fans

Aunque el álbum en sí no es un lanzamiento oficial del Día del Disco (RSD), la nota celebra el evento, que promueve los minoristas independientes. "Feliz Día del Disco!!" dice. "Gracias, desde el fondo de mi corazón, por dar la bienvenida *The Tortured Poets Department* a tu colección de vinilos y tu vida."

"Es mi objetivo crear un recuerdo que querrás conservar para siempre y espero que sientas eso con cada giro de la página del libro de letras, cada pensamiento secreto vertido en este trabajo. Es un honor poder confiarte mis sentimientos. Con amor, Taylor."

La popularidad de Record Store Day y los álbumes populares

Will Yates, gerente de la tienda Rough Trade en Soho, Londres, dijo que tuvieron que pedir varios cientos de copias más del álbum de Swift para mantenerse al día con la demanda esperada.

En total, se tuvieron que pedir miles de discos adicionales de diferentes géneros, con la música pop, especialmente por artistas populares entre las generaciones más jóvenes, resultando ser

un gran éxito. Yates dijo: "Hemos tenido que pedir más música pop ... todo está vendiendo bien 7 hasta ahora."

El Día del Disco se inició en 2007, con más de 270 sedes 7 en todo el Reino Unido que ahora participan. Los organizadores predijeron que este año el evento daría a estas tiendas 7 un impulso de £9.7m. Artistas como Olivia Rodrigo, Laufey y Noah Kahan lanzaron productos oficiales exclusivos del Día del Disco 7 RSD, solo disponibles para comprar ese día en las tiendas.

La resurrección del vinilo y los fans más jóvenes

7 La resurrección del vinilo, que ha visto a una nueva generación de aficionados a la música recurrir 7 al clásico formato, ha empujado las ventas a su nivel más alto anual desde 1990. Las cifras de la British 7 Phonographic Industry (BPI) muestran que las ventas de vinilos crecieron por decimosexto año consecutivo en 2024 - con gran parte 7 de este crédito a los fans más jóvenes.

Informações do documento:

Autor: dimen.com.br

Assunto: bwin be nl

Palavras-chave: **bwin be nl - dimen.com.br**

Data de lançamento de: 2025-02-19