

## 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 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

hidroxi 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.

## Cidade da Arquitetura e Patrimônio

Este museu oferece um passeio pelos edifícios mais impressionantes da França, desde a Idade Média até os dias atuais. Ele está localizado do outro lado do Sena **estrategia roleta duzia** relação à Torre Eiffel, no extremo leste do Palácio Chaillot, que foi construído para a Exposição Internacional de 1937 e contém réplicas de esculturas arquitetônicas, cópias de murais e afrescos e modelos de edifícios **estrategia roleta duzia** tamanho real.

O arquiteto Eugène Viollet-le-Duc (1814–1879) concebeu a ideia de um museu de escultura comparativa, focado **estrategia roleta duzia** monumentos franceses, como forma de promover o conhecimento e a conscientização sobre a arquitetura medieval. Seus moldes de gesso foram feitos **estrategia roleta duzia** toda a França e então montados aqui.

O segundo andar é dedicado à evolução da arquitetura nos séculos 19 e 20. Um modelo de Paris mostra as mudanças feitas na cidade pelo Barão Haussmann a partir de 1854; outro mostra um apartamento da Cité Radieuse de Le Corbusier **estrategia roleta duzia** Marselha, pós-Segunda Guerra Mundial. O museu também possui reproduções de afrescos e janelas de vidro colorido francesas do período Românico ao amanhecer do Renascimento.

Esta coleção oferece insights inestimáveis para arqueólogos e orientou projetos de renovação de igrejas, catedrais e mosteiros, incluindo a Catedral de Notre-Dame. O museu possui modelos do quadro e do pináculo que desabaram no grande incêndio de 2024.

*Aberto Qua–Dom 11h – 19h , Qui aberto até 21h , fechado 24-27 julho , €9, €6 concessões, [citedelarchitecture.fr/en](http://citedelarchitecture.fr/en).*

## Museu da Libertação de Paris

O antigo bunker de onde Henri Rol-Tanguy comandou a Resistência Parisiense durante a libertação de Paris. [casino nao abre bet365casino nao abre bet365](#)

Em 25 de agosto de 2024, Paris celebrou o 75º aniversário de **estrategia roleta duzia** libertação do controle nazista com um novo museu dedicado à vitória e a dois de seus líderes, o General Jacques-Philippe Leclerc e o herói da resistência Jean Moulin. A localização, o tratamento da ocupação alemã e a resistência francesa – e a entrada gratuita – fazem dele um dos museus mais interessantes da cidade.

O vestido de libertação de Marguerite Sabaut de 1945. [casino nao abre bet365](#)

Ele está instalado **estrategia roleta duzia** um dos dois prédios do século 18 diretamente acima do antigo posto de comando do bunker de Henri Rol-Tanguy, um líder da resistência parisiense. No subsolo, um capacete de realidade misturada introduz Tanguy, conhecido como "Coronel Roy", Moulin e outros combatentes da resistência e mostra como construir uma barricada de rua. De volta à superfície, 100 etapas acima, o museu cobre a ocupação desde o início **estrategia roleta duzia** 25 de junho de 1940, com exibições sobre aqueles que lutaram uma guerra clandestina contra a ocupação, além de Leclerc e a 2ª Divisão Blindada da França Livre. Cartazes de propaganda nazista, histórias de batalhas de resistência e entrevistas **estrategia roleta duzia** {sp} emocionantes preenchem o caminho até uma sala dedicada aos eventos dos seis dias de libertação que começaram **estrategia roleta duzia** 19 de agosto de 1945. Cada dia é detalhado, começando com o panfleto que convoca todos os parisienses a lutar e continuando com histórias de batalhas de rua, a rendição nazista às tropas de Leclerc e a chegada de General de Gaulle **estrategia roleta duzia** Paris.

Durante a Ocupação, a parisiense Marguerite Sabaut fez um vestido decorado com vários monumentos de Paris, esperando usá-lo um dia com seus brincos correspondentes e um bolso decorado com a Cruz de Lorena, o símbolo da França Livre. Madame Sabaut usou seu conjunto

no desfile na Avenida dos Campos Elísios **estrategia roleta duzia** 26 de agosto. Estes são alguns dos muitos lembranças emocionantes da Libertação **estrategia roleta duzia** exibição aqui.

*Aberto Ter–Dom 10h–18h, gratuito, museeliberation-leclerc-moulin.paris.fr/en*

## Petit Palais

Les Halles, 1895, por Leon Lhermitte, na coleção do Petit Palais Musee des Beaux Arts, Paris. [casino nao abre bet365](#)

O Petit Palais foi construído para apresentar o mundo à arte francesa na Exposição Universal de 1900. Agora, é o museu de artes finas da cidade, com obras de arte desde a antiguidade até a era moderna, com uma gama eclética de pinturas, esculturas e móveis. No entanto, ele é mais conhecido como um museu de arte tardia do século 19 e início do século 20.

As galerias mostram o crescimento do realismo na pintura, começando com Gustave Courbet. Entre suas obras notáveis está Le Sommeil (The Sleepers), um tela ousada que representa duas mulheres nuas entrelaçadas. A pintura provocou grande escândalo quando foi encomendada por um diplomata turco intrigado com a representação de Courbet das mulheres.

Os pintores realistas buscavam retratar a vida urbana e as comunidades de classe trabalhadora, e a cidade de Paris apoiou este movimento através de suas compras. Em 1889, Leon Lhermitte foi comissionado para pintar uma obra monumental para o Salão da Prefeitura de Paris: Les Halles, que mostra o antigo mercado de alimentos da cidade, causou sensação no Salão de Paris de 1895. Embora alguns criticassem seu assunto como trivial, outros elogiaram a vitalidade da cena e o virtuosismo do pintor. Em 1904, a obra de arte encontrou seu lar no Petit Palais, mas foi enrolada e armazenada por mais de 80 anos antes de ser restaurada e devolvida à exibição.

Fernand Pelez dedicou-se a pintar as vidas dos humildes e desamparados. Sua sombria La Parade des Humbles é uma representação crítica do circo, retratando o circo como uma coisa sem graça e um assunto cansado de truques cansados. Estas telas representam o Paris de Émile Zola, e por muito tempo foram negligenciadas e esquecidas. Reconhecendo seu significado, o Petit Palais as trouxe novamente à luz do público.

*Aberto Ter–Dom 10h–18h, gratuito, petitpalais.paris.fr/en.*

## Museu Melies no La Cinémathèque Francaise

O clássico de Georges Méliès, Viagem à Lua, é uma maravilha de efeitos especiais. [casino nao abre bet365](#)

O La Cinémathèque Francaise, com **estrategia roleta duzia** biblioteca, séries de filmes retrospectivos completos e exposições ricas, está no centro da cultura cinematográfica na França. É adequado que seu museu se dedique à vida e ao trabalho de Georges Melies, um pioneiro do cinema e um herói de gerações de cineastas, cenógrafos e artistas de efeitos especiais.

No filme de Martin Scorsese Hugo, Melies é interpretado por Ben Kingsley, e muito do detalhe biográfico neste filme semi-fictício é preciso. Melies foi um mágico que atuou **estrategia roleta duzia** um teatro que ele comprou da viúva do ilusionista Jean-Eugene Robert-Houdin (de quem Harry Houdini tirou seu nome). Durante duas décadas, depois de **estrategia roleta duzia** exposição aos filmes dos Irmãos Lumiere **estrategia roleta duzia** 1895, Melies escreveu, dirigiu e atuou **estrategia roleta duzia** centenas de curtas-metragens produzidos pela **estrategia roleta duzia** Star Film company, incorporando suas ilusões **estrategia roleta duzia** seus filmes **estrategia roleta duzia** movimento.

Um de seus primeiros curtas mostrou-o fazendo uma mulher desaparecer, **estrategia roleta duzia** um dos primeiros exemplos de edição de truques. Ele também era conhecido por combinar

múltiplas exposições **estrategia roleta duzia** um único tiro, uma técnica conhecida como superimposição. Após o sucesso internacional, o interesse **estrategia roleta duzia** seus filmes diminuiu ao mesmo tempo **estrategia roleta duzia** que ele entrou **estrategia roleta duzia** dívida e foi forçado a fechar **estrategia roleta duzia** empresa. Em 1923, ele vendeu o teatro e seu estúdio de vidro **estrategia roleta duzia** Montreuil e destruiu ou vendeu seus negativos.

O museu exibe equipamentos de cinema antigos, incluindo o *cinematographe* e *kinétoscope*, bem como objetos associados a Melies, como equipamento mágico, **estrategia roleta duzia** câmera de filme pessoal de 35 mm, figurinos, cartazes e modelos. Ele também exibe o filme inteiro de 1902, Viagem à Lua, o clássico de Melies – que é uma maravilha de efeitos especiais e, com apenas quase 14 minutos, um longo filme para a época.

*Aberto Seg, Qua–Sex 12h–19h, Sáb e Dom 11h–20h, €10, 18-25 €7,50, menores de 18 anos €5, [cinematheque.fr/musee-melies-la-magie-du-cinema.html](http://cinematheque.fr/musee-melies-la-magie-du-cinema.html)*

## Museu Galliera Palacio

Uma saia de Pierre Cardin no Palais Galliera. [casino nao abre bet365](#) [casino nao abre bet365](#)

Para entusiastas de moda, o Palais Galliera serve como um santuário. Construído no final do século 19, o estilo beaux-arts do prédio é do arquiteto Paul-Rene-Leon Ginain, projetado de acordo com as especificações da Duquesa de Galliera, Maria Brignole Sale, que queria um lugar para exibir **estrategia roleta duzia** coleção de arte.

Concluído **estrategia roleta duzia** 1894, foi posteriormente doado à cidade e, **estrategia roleta duzia** 1977, foi aberto como um museu dedicado à moda. Ele foi recentemente renovado, com novas galerias oferecendo uma turnê pela moda do século 18 até os dias atuais, com exposições atualizadas regularmente.

Esta coleção luxuosa de mais de 200.000 peças inclui roupas, acessórios, cartazes, desenhos e [casino nao abre bet365](#) grafias. Em uma jornada cronológica e temática, os visitantes descobrem a evolução da moda através de peças extraordinárias que demonstram a criatividade e a habilidade de seus criadores. As roupas **estrategia roleta duzia** exibição variam do vestuário masculino do século 18 às designs avant-garde, dos corsets do século 19 aos vestidos de cóc tail, com trabalhos de Yves Saint Laurent, Cristóbal Balenciaga, Christian Dior e outros ícones do design.

A primeira coleção de Christian Dior **estrategia roleta duzia** 1947 marcou uma virada na história da moda. Seu New Look silhueta, com ombros arredondados, cintura definida e saias largas reintroduziu uma feminilidade idealizada, libertando-se das restrições do período de guerra. Este evento marcou o início de uma nova era dourada para a alta costura e restabeleceu Paris como a capital da moda do mundo.

*Aberto Ter–Dom 10h – 18h, Qua aberto até 21h, €12, 18-26 e estudantes €10, menores de 18 anos grátis, [palaisgalliera.paris.fr/](http://palaisgalliera.paris.fr/)*

*Este é um extrato editado de 111 Museus **estrategia roleta duzia** Paris que você não deve perder por Anne Carminati e James Wesolowski, publicado por 111 PLACES (£13.99).*

---

### Informações do documento:

Autor: [jandlglass.org](http://jandlglass.org)

Assunto: **estrategia roleta duzia**

Palavras-chave: **estrategia roleta duzia - jandlglass.org**

Data de lançamento de: 2024-08-19