

Teoria do Caos: As Asas de Borboletas e as Consequências Escala Global

No cenário da Teoria do Caos, o batimento de asas de uma borboleta pode causar um furacão no outro lado do mundo. Neste fim de semana, a Ucrânia experimentou um momento de borboleta. Os esforços de Donald Trump para ocultar o fato de que ele comprou o silêncio de uma atriz pornô antes das eleições de 2024 o colocaram um tribunal, enfrentando acusações que o distraem o bastante para que os republicanos congressistas rejeitem sua política de ceder prematuramente território à Rússia troca de paz na Ucrânia. Kyiv agora receberá bilhões de dólares para comprar as armas cruciais para se defender e empurrar de volta a ofensiva russa. É justo que o apaziguamento divisivo de Trump tenha sido derrotado – por enquanto – por uma defesa bipartidária da democracia.

O Julgamento Nova Iorque

O candidato presidencial republicano, meio a um ano eleitoral, previa usar sua retrógrada e inflamatória retórica para converter ainda mais seu partido um culto à negação da verdade preparado para abandonar o Estado de Direito troca de vingança. Em vez disso, ele é obrigado a comparecer todos os dias que o tribunal de Manhattan estiver sessão, para um julgamento esperado para durar pelo menos seis semanas. As audiências serão seguidas de perto todo o mundo, mas não serão televisionadas. Será um circo, mas sem seu mestre de cerimônias. Privado da atenção da câmera, o ex-presidente não consegue bulgar os legisladores republicanos ou mobilizar seus seguidores com tanta eficácia.

O Apoio ao Ucrânia

O status diminuído de Trump não foi perdido muitos republicanos do Congresso. O presidente Joe Biden havia pedido ao Congresso que apoiasse a Ucrânia com armas e dinheiro pela primeira vez outubro do ano passado. No entanto, foi apenas quando a atenção de Trump foi desviada que a Câmara aprovou, sessão de sábado, a ajuda de UR\$ 61 bilhões para a Ucrânia. O resultado foi de 311 a favor e 112 contra, com todos os democratas e 101 republicanos votando a favor da medida e 112 republicanos votando contra. É uma boa notícia que ainda haja republicanos que desejam que os Estados Unidos sejam efetivamente governados. Também é um sinal de que a Ucrânia deve lidar com a Rússia a partir de uma posição de força, não de fraqueza.

Cuidado da saúde: como cuidar dos nossos microorganismos

Nós sentimos uma responsabilidade estranha, tempos de conscientização sobre o microbioma, relação aos bactérias, leveduras, fungos, vírus e protozoários que vivem 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 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 às nossas disposições, "manter os microorganismos intestinais saudáveis é uma das coisas mais importantes que você pode fazer para sua 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 em 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 microbioma da pele (que se refere aos organismos si, enquanto o microbioma se refere ao seu genoma) como uma barreira viva. Novamente, é a diversidade que você quer. "Esses microorganismos estão envolvidos 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 suspensas," ele diz. O fato de que a luz UV é ruim para a diversidade dos microorganismos 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 microbioma 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 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 si], e se aplicadas a alguém que tem, por exemplo, eczema, simplesmente restaurar a diversidade pode melhorar os resultados."

Informações do documento:

Autor: jandlglass.org

Assunto: banco do estrela bet

Palavras-chave: **banco do estrela bet - jandlglass.org**

Data de lançamento de: 2024-12-09