

galera bet app - jandlglass.org

Autor: jandlglass.org Palavras-chave: galera bet app

Se você estiver tomando medicação ou tiver sido diagnosticado com uma condição de saúde; grávida ou amamentando, verifique com o seu médico antes de tomar quaisquer novos suplementos

Vitamina D para um impulso

O sol transforma a colesterol sob nossa pele em vitamina D, mas o clima do Reino Unido significa que não sempre obtemos o suficiente. "Eu saio ao ar livre com as minhas pernas e braços expostos no verão, o que, encontrei, me dá vitamina D o bastante para durar até dezembro (ela é solúvel em gordura, portanto, pode ser armazenada)", diz a Dra. Jenny Goodman, médica e membro da British Society of Ecological Medicine. Ela toma 2.000 unidades internacionais (IU, equivalente a 50 microgramas) todas as noites entre outubro e abril para força óssea, bem como "saúde cerebral, reduzindo o risco de demência [como mostrado por um estudo da Universidade de Exeter] e apoio ao sistema imunológico".

O governo recomenda que todos devem tomar um suplemento diário contendo 400 unidades internacionais (equivalente a 10mcg) por dia de vitamina D durante o outono e inverno, mas alguns precisam de mais, como a Dra. Amina Hersi, uma GP que suplementa com 1.000 IU diariamente no inverno. "Assim como 85% das pessoas com síndrome dos ovários policísticos (PCOS), eu sou deficiente em vitamina D", ela diz. "Eu também tenho pele mais escura, portanto, preciso de mais porque a melanina bloqueia os raios UV do sol."

O Dra. Lavan Baskaran, um GP especializado em cuidados com ADHD, pensa que todos devem seguir o exemplo a partir dos oito anos de idade. "A menos que esteja férias de verão, eu tomo 1.000 IU diariamente. Se eu esquecer, sentirei baixa, ansioso e cansado com articulações doloridas."

Omega 3 para prevenir inflamação

Uma dieta saudável é o melhor caminho para ajudar o seu corpo a funcionar de forma ideal. No entanto, diz Hersi: "Alguns de nós não obtemos o suficiente de ômega 3 a partir do óleo de peixe salmão, arenque ou outros peixes oleosos, que ajudam a prevenir a inflamação e a regular os ciclos menstruais ao apoiar a produção hormonal." Ela ficou frustrada com a falta de suplementos especializados para PCOS, por isso fundou a sua própria marca, PolyBiotics. Ela diz: "Eu também suplemento ômega 3 e como sementes de linhaça moída (alta fibra e ômega 3) para equilibrar isso e combater os olhos secos, um efeito colateral do PCOS."

Para Baskaran, o objetivo deve ser alcançar a concentração correta de ômega 3, 6 (bom para a saúde cerebral e da pele) e 9 (conhecido por abaixar o colesterol LDL). "Demasiado ômega 6 pode encorajar a inflamação, portanto, verifique os produtos para ter um nível mais alto de ômega 3", ele diz.

Goodman adiciona: "O ômega 6 tem má reputação porque das versões refinadas óleos vegetais supermercadas, mas os naturais como *óleo de onagra* são muito bons para o cérebro e a pele."

Magnésio para ótim

Desenhos chocantes de crianças da era romana

descobertos Pompeia

Desenhos chocantes feitos por crianças de gladiadores e caçadores lutando contra animais selvagens foram descobertos no parque arqueológico de Pompeia, segundo o superintendente do local.

Os desenhos, que se acredita terem sido feitos por crianças entre 5 e 7 anos antes da erupção do Vesúvio 79 d.C., foram encontrados nas paredes de um quarto traseiro no setor residencial "Ilha dos amantes castos" do parque arqueológico.

Eles mostram que mesmo as crianças tempos antigos foram expostas a violência extrema.

Violência na antiguidade e hoje dia

"Isso não parece ser um problema apenas de hoje, com jogos eletrônicos e mídias sociais", disse Gabriel Zuchtriegel em um comunicado sobre a última descoberta.

"A diferença é que na antiguidade a sangria no arenário era real e que poucos viam isso como um problema com todas as possíveis repercussões no desenvolvimento psico-mental dos filhos pompeianos."

Desenhos de crianças Pompeia

Desde terça-feira, os visitantes do parque podem ver os desenhos de suspensos caminhos acima do local de escavação enquanto os arqueólogos continuam a trabalhar no local.

Os desenhos mostram uma cena de luta com dois gladiadores, mãos com lanças, enfrentando o que provavelmente seria suposto ser javalis selvagens. Perto deles está a cabeça de uma ave de rapina que os arqueólogos dizem ser um águia.

Os desenhos também incluem uma mão de criança traçada com carvão e figuras brincando com uma bola.

Há também uma cena de boxe com ambos os boxeadores parecendo estar no chão um "nocaute", de acordo com a descrição do parque da descoberta.

Um desenho ainda mais antigo uma parede adjacente foi provavelmente feito por uma criança mais velha com o uso de um pigmento mineral vermelho vez de carvão, mas foi parcialmente coberto com cal, sugerindo que o quarto estava sendo repintado para cobrir os desenhos das paredes das crianças, disseram os arqueólogos.

O desenho mais antigo, provavelmente feito por uma criança mais velha, de acordo com os pesquisadores, mostra uma cena marinha mais sofisticada com dois navios cercados por peixes fantásticos, um dos quais foi pego um gancho.

Estudo dos desenhos de crianças Pompeia

O parque de Pompeia iniciou uma colaboração com o Departamento de Neuropsiquiatria Infantil da Universidade de Nápoles Federico II para estudar os desenhos das crianças.

Até agora, eles determinaram que os desenhos provavelmente vieram de "visão direta" de um evento vez de modelos pictóricos.

"Provavelmente um ou mais dos

Informações do documento:

Autor: jandlglass.org

Assunto: galera bet app

Palavras-chave: **galera bet app - jandlglass.org**

Data de lançamento de: 2024-12-10