

■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

Vitamina E: benefícios e efeitos colaterais

A vitamina E é essencial para a saúde e a beleza, trata-se de um poderoso antioxidante encontrado em muitos alimentos, como grãos integrais, óleos vegetais, ovos, frutas e carnes. Também se elabora sob a forma de suplementos nutricionais em cápsulas moles para complementar a ingestão nutricional diária.

BENEFÍCIOS DA VITAMINA E

Redução de cicatrizes: Uma das melhores vantagens da vitamina E, é que ajuda a reduzir as cicatrizes. Por ser um poderoso antioxidante acelera o processo de cicatrização de feridas, a vitamina faz com que se forme uma camada protetora que mantém todos os radicais livres lon-

ge do ferimento, assim o processo de cicatrização ocorre mais rapidamente e a cicatriz resultante é menos visível.

Prevenção de rugas: A vitamina E é eficaz na prevenção e tratamento de rugas, especialmente as que aparecem na área do contorno dos olhos. Para aproveitar as vantagens dessa vitamina basta apenas colocar diariamente um pouco de gel das cápsulas de vitamina E na área e deixar que as propriedades emolientes estimulem a regeneração da pele e a produção de colágeno.

Para o crescimento do cabelo: A vitamina E é muito boa para o cabelo, o seu benefício mais importante é a estimulação do crescimento do cabelo. Por ser um poderoso antioxidan-

te, melhora o sistema imunológico e aumenta a circulação do sangue para todas as partes do corpo (incluindo o couro cabeludo), isso faz com que o folículo do cabelo se oxigene e nutra de forma mais eficaz fazendo com que o cabelo cresça mais e mais rápido.

OS EFEITOS COLATERAIS DA INGESTÃO DE VITAMINA E

Visão turva: este é um dos efeitos secundários mais comuns da vitamina E, especialmente quando a ingestão excede as quantidades diárias recomendadas. Quando isso acontece, é recomendável ver um especialista que possa indicar os passos a seguir.

Tontura: quando se aumenta a dose diária de vi-



tamina E é possível sentir tonturas, dores de cabeça, náuseas, diarreia ou fraqueza.

Todos esses aborrecimentos acabam quando se limita a dose de vitamina E consumida diariamente.

No entanto, o tratamento tópico com a vitamina E não tem nenhum efeito secundário.

Tratamentos caseiros de desintoxicação para o cabelo



Se você deseja manter o seu cabelo saudável e restaurar o seu brilho natural, é necessário seguir uma rotina de desintoxicação que fará com que o seu cabelo se torne saudável e cheio de vida.

Neste artigo te ensinamos alguns tratamentos de desintoxicação para o cabelo que é possível realizar em casa sem maiores inconvenientes.

Bicarbonato de sódio e água: É uma receita muito simples, já que requer apenas dois ingredientes: bicarbonato de sódio e água morna.

Você tem que misturar

estes dois ingredientes e umedecer todo o cabelo massageando suavemente o couro cabeludo e o cabelo. Enxágue com água morna. Repita uma vez por semana.

Ovos e óleos: Um excelente tratamento de desintoxicação para o cabelo é o que é feito com ovos, azeite de oliva, óleo de girassol, suco de limão, abacate e vinagre de maçã.

Coloque os ingredientes em um processador de alimentos e misture até integrar bem, aplique sobre o cabelo úmido e massageie sobre as áreas críticas.

Deixe agir por alguns minutos e enxágue abundantemente.

Limão: O suco de limão é um grande desintoxicante

natural do cabelo, já que possui uma grande quantidade de princípios antioxidantes.

A receita é simples, você tem que encher um balde com água e deixar repousar durante a noite para permitir que o cloro saia. Pela manhã, esprema o suco de alguns limões e adicione na água.

Utilize esta mistura para dar o último enxágue do cabelo, uma vez por semana.

Sal marinho: O sal marinho também é excelente para a desintoxicação do cabelo, já que ajuda a eliminar o excesso de oleosidade e sujeira.

Para usá-lo você tem que misturar sal marinho e vinagre de maçã, aplicar so-

bre o cabelo e deixar agir por cerca de 5 minutos, em seguida, enxaguar e lavar com shampoo.

Também é aconselhável fazer essa desintoxicação uma vez por semana.

Argila de bentônica: A argila de bentônica possui a capacidade de absorver todas as toxinas e excesso de oleosidade do couro cabeludo. Basta apenas misturar partes iguais dessa argila e vinagre de maçã até obter uma pasta consistente. Em seguida, aplique no seu cabelo previamente lavado com shampoo neutro e deixe descansar durante 30 minutos.

Enxágue com água morna e no caso do cabelo estar embarcado, use um condicionador.

Preços Multi Populares

Cobrimos qualquer oferta da concorrência em medicamentos!

ENQUANTO DURAREM OS ESTOQUES

MultiDrogas
Com você, pela nossa gente

DROGALIDER
DISK ENTREGAS

Fone (17) 3442-4505 - Fax (17) 3463-3368
Av. Expedicionários Brasileiros, 1222 - Centro - Fernandópolis-SP

**PODEMOS FICAR HORAS
FALANDO SOBRE A
CREMOSIDADE E LEVEZA
DO CHOPP NOVA SCHIN.
MAS UM GOLE VALE MAIS
DO QUE MIL PALAVRAS.**

CHOPP NOVA SCHIN.
MAIS LEVE, MAIS CREMOSO,
PEGA LEVÍSSIMO.

SE BEBER, NÃO DIRIJA.

www.novaschin.com.br

Duran & Duran
Conveniência e Serv Festa



Avenida Duque de Caxias, 326 - Jardim Trevo - Fernandópolis-SP

**Chopp
Schin
é com o
Marcin**

Ligue e peça:
3462-7081
99735-2094

social

O último domingo, dia 06, foi de muita animação e festa para o pequeno **Pablo** que comemorou seus 03 aninhos.

A bela confraternização, organizada pelo casal Gutemberg e Eleneusa, reuniu familiares e amigos na Chácara "Portal de Roma". Confira os momentos especiais da festa...



receita

Gelatina com Refrigerante

Ingredientes:

- 2 caixas de gelatina sabor limão
- 2 caixas (chá) de água quente
- 2 colheres (sopa) de gelatina incolor
- ¼ xícara (chá) de água
- 2 xícaras (chá) de refrigerante sabor limão
- 1 lata de leite condensado
- 1 caixa de gelatina sabor tangerina



Modo de preparo:

Dissolva uma caixa de gelatina sabor limão em uma xícara (chá) de água quente. Coloque em taças individuais e leve à geladeira até endurecer. Hidrate a gelatina incolor em ¼ xícara (chá) de água, dissolva em banho maria e bata no liquidificador com o refrigerante, o leite condensado e a gelatina de tangerina. Coloque sobre a gelatina de limão já firme e retorne à geladeira até endurecer. Dissolva a outra caixa de gelatina de limão com a água quente restante e despeje sobre a gelatina de refrigerante já firme. Retorne à geladeira para endurecer.

horóscopo

ÁRIES

Que tal ser mais ativa em sua vida social? Ao passar por sua área de prazeres, a Lua forma trígono com Sol e Urano, ressaltando seu lado mais carismático e articulador. Permita-se relaxar a cabeça das preocupações, divirta-se!

TOURO

Uma dose de otimismo lhe permite enxergar os desafios de modo mais natural, neste momento em que a Lua passa por sua área familiar, formando trígono com Sol e Urano, lhe ajudando a solucionar problemas e a viver com leveza!



GÊMEOS

Uma dose de otimismo lhe permite enxergar os desafios de modo mais natural, neste momento em que a Lua passa por sua área familiar, formando trígono com Sol e Urano, lhe ajudando a solucionar problemas e a viver com leveza!



LEÃO

As experiências enriquecedoras lhe trazem maior maturidade, neste momento em que Sol, Lua e Urano se associam. Novas perspectivas de vida se descontam, caso você esteja aberta para as oportunidades. Saia da zona de conforto!



LIBRA

Um clima de aproximação é promovido em suas relações pelo trígono de Sol, Lua e Urano, que desperta seu senso de coletividade. Permita-se conversar e compartilhar experiências, pois isso promoverá a maturidade em conjunto!



SAGITÁRIO

Você lida com as pessoas de maneira espirituosa, pois a harmonia de Sol, Lua e Urano lhe traz uma energia de leveza e descontração. Sua vida social prospera, pois você irradia energia de vida para quem está a sua volta!



AQUÁRIO

As relações mais íntimas apresentam suas sinergias com mais força, pois a Lua passa pelo circuito e forma trígono com Sol e Urano. Mesmo as diferenças se mostram atraentes, com toque de exotismo. A diversidade é enriquecedora!



CÂNCER

Que tal investir em seus projetos? Ao se associarem entre suas áreas profissional e material Sol, Lua e Urano trazem um impulso quantitativo e qualitativo para seus empreendimentos. Bons resultados devem vir a curto prazo!



VIRGEM

A harmonia de Sol, Lua e Urano em sua área de crise lhe deixa mais receptiva para mudanças, abrindo sua percepção para as transformações no mundo ao seu redor. Permita que a renovação inunde sua criatividade e sua vida!



ESCORPIÃO

Talentos que estavam ocultos são despertados pela harmonia de Sol, Lua e Urano, que traz renovação em sua vida profissional. Pequenas iniciativas tendem a trazer bons resultados a longo prazo. Sua visão inspira confiança!



CAPRICÓRNIO

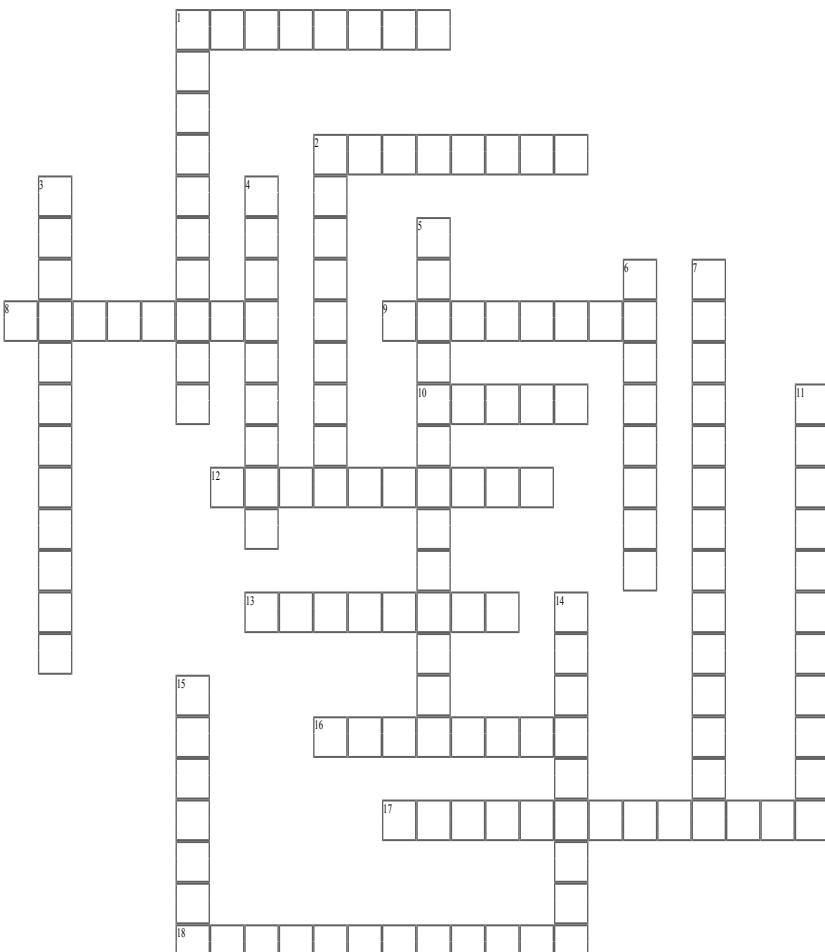
As parcerias são impulsionadas pela conjunção de Sol, Lua e Urano, o que favorece seus projetos e iniciativas. As ações conjuntas e transformadoras devem ser guiadas pelo que surge das trocas de expectativas e vivências!



PEIXES

Ao se harmonizarem, Sol, Lua e Urano aguçam seu faro para oportunidades, e você passa a perceber potenciais cotidianos que podem ser melhor aproveitados. Com pequenas ações você promoverá mais qualidade em suas rotinas!

Palavras Cruzadas



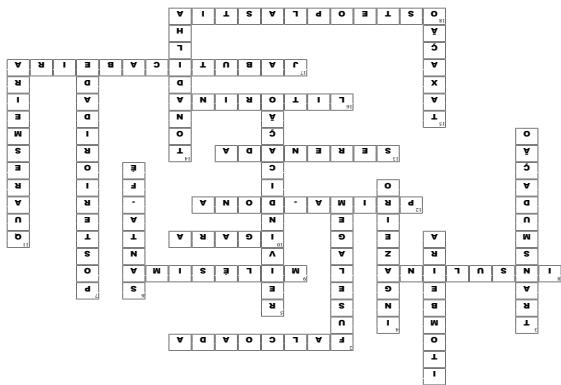
Horizontais

- Campanha de propaganda, impulso publicitário: P de vendas
- Bando de falcões
- Hormônio pancreático proteínico, segregado pelas ilhotas de Langerhans
- Cada uma das mil partes iguais em que se divide um todo
- Canoa feita de um só toro de ouro de casca de árvore
- Cantora principal de uma ópera Pl: prima-donas ou primas-donas
- Chuva miúda e rápida
- Automotriz
- Nome comum a várias plantas da família das Mirtáceas, cujos frutos são bagas pretas comestíveis, muito apreciados
- Cir Reparação da parte destruída de um tecido ósseo

Verticais

- Árvore sapindácea e frutífera do Brasil
- Carcaça do avião, onde se acomodam os tripulantes, os passageiros e a carga
- Ato ou efeito de transmudar
- Árvore da família das Leguminosas, que produz o ingá
- Ato ou efeito de reivindicar
- Planta gramínea com que, depois de seca, se cobrem casas rústicas Pl: santas-fés e santa-fés
- Caráter do que é posterior
- Nome comum a vários arbustos melastomáceos brasileiros
- Canção ligeira ou rústica, própria da gente do campo
- Ato ou efeito de taxar

Respostas



Caça Palavras

CADEIRA	CAMINHAO	CARTA
CALHAMBEQUE	CANGURU	CARTOLA
CAMA	CARACOL	CASA
CAMINHAO		



Resumo de Novelas

MEU PEDACINHO DE CHÃO

Quarta-feira, 18h00

Rosinha fica com ciúmes de Zelão com Juliana. Dona Tê avisa Juliana do adiamento da inauguração da escola. Catarina aconselha Ferdinando a não mexer nas terras de Epaminondas. Mãe Benta se lamenta de ter perdido uma das crianças que ajudou a nascer. Pituca pede para Catarina adotar Serelepe. Juliana tenta falar com Gina sobre Ferdinando. Giacomo reclama de ver Viramundo e Milita cantando no interior na venda. Catarina faz perguntas sobre Serelepe para Amâncio. Epaminondas coloca Pituca para dormir. Juliana se surpreende ao saber que Ferdinando foi pedir emprego a Pedro Falcão. O Prefeito avisa que denunciou o coronel Epaminondas e Ferdinando defende o pai enfurecido.

ALÉM DO HORIZONTE

Quarta-feira, 19h15

LC invade a cela de William e flagra Lili e Marlon com ele. Angelique ensina Tereza a operar a máquina. Celina convence Keila a pedir para ficar com o bar de Kleber. Selma e Rita desconfiam de Nilson. Lili se enfurece com LC por ter atrapalhado sua estratégia com William. Nilson conta para Cacá que pagou a produção e a plateia do show de Selma e Rita. Tereza coloca Angelique na máquina. Keila se prepara para deixar Tapiré. Fátima repreende Kleber por não ter sido gentil com Keila. Breno se surpreende ao encontrar Angelique na sala de recuperação da máquina. Álvaro tenta imitar Jorge, mas Inês não gosta da surpresa. Kleber procura Keila. Tereza leva LC para ver Angelique.

EM FAMÍLIA

Quarta-feira, 21h00

André resolve investigar melhor o orfanato. Verônica diz a Ana e Ceila que está preocupada com os lapsos de memória de Selma. Felipe bebe além da conta e Silvia o leva para a casa de Clara e Cadu. Shirley resolve leiloar um quadro e doar o dinheiro para o galpão. Chica pede que Ricardo resolva logo seu divórcio com Branca. Marina dá uma carona para Clara até a escola de Ivan e Cadu fica incomodado ao vê-las juntas. Laerte não para de pensar em Luiza. Clara procura Marina e as duas se abracam.

MALHAÇÃO

Quarta-feira, 17h30

Paulino pega um livro emprestado com Virgílio. Ronaldo explica para Omar e Zico sobre a doença de Martin. Micaela chora pensando na saúde do noivo. Anita tenta entrar na cabana de Antônio, e consegue se esconder dele e de Palhares. Martin pede que Omar e Zico não sintam pena dele. Anita consegue entrar na cabana de Antônio e sente medo do rapaz. Guilherme anuncia que a banda foi convidada para abrir o show de uma cantora jovem. Sidney provoca Sofia. Micaela desabafa com Vera sobre a doença de Martin. Sofia convence Ben a fazer parkour para se animar. Flaviana sente a ausência de Bruna e comenta a preocupação com Serguei e Júlia. Anita encontra o celular de Antônio.

CHIQUITITAS

Quarta-feira, 20h30

Duda e Mili conversam no pátio do orfanato. O garoto diz que com exceção de Mili, ninguém liga para ele. Duda também desabafa que sua mãe comprou uma passagem para ele ir para a Europa conhecer o namorado dela na Bélgica. O garoto confessa que quer fugir e Mili diz que irá com o menino nessa mesma noite. Os dois combinam tudo. Mosca interrompe a conversa e pede desculpa para Duda. No meio da noite, Oscar (Beto Nasci), pai de Maria Cecília, aparece no apartamento de Eduarda de surpresa. Mili está pronta pra fugir no meio da noite. Mili explica que irá fugir com Duda. Pata diz que os dois não sabem se virar na rua. As duas choram muito, prometem manter contato e sempre se ajudarem.

PECADO MORTAL

Quarta-feira, 22h15

Patrícia fica confusa e triste, perdendo as esperanças de uma reconciliação com o hippie. Helena observa a cena e nota que Carlão está mentindo para proteger Patrícia de Tufik. Veludo acusa Picasso de ter matado Barbosa, mas Picasso nega. Bernardo surpreende Laura com um beijo. Carlão e Otávio ficam preocupados com a chuva e temem deslizamento no morro do Pinguim. Gui vai atrás de Bernardo e deixa Laura preocupada. Carlão e Otávio decidem ir para o morro ajudar moradores vítimas dos deslizamentos. Laura se desespera ao descobrir que Gui pode estar entre os escombros do deslizamento. Carlão e Otávio se arriscam para achar sobreviventes e encontram Gui.

Humor

SÓ PLANTANDO

Uma pesquisadora do IBGE bate à porta de um sítiozinho, no interior de Minas Gerais.

- Essa terra dá mandioca?
- Não, senhora - responde o capiáu.
- Dá batata?
- Tamém não, senhora!
- Dá feijão?
- Nunca deu!
- Arroz?
- De jeito nenhum!
- Milho?
- Nem brincando!
- Quer dizer que por aqui não adianta plantar nada?
- Ah! Se plantar é diferente...

Discussão de casal

Um casal vinha por uma estrada do interior, sem dizer uma palavra.

Uma discussão anterior havia levado a uma briga, e nenhum dos dois queria dar o braço a torcer.

Ao passarem por uma fazenda em que havia mulas e porcos, o marido perguntou, sarcástico:

- Parentes seus?
- Sim - respondeu ela - Cunhados e sogra.

BOA DESCULPA

Dono de uma capacidade invejável para arranjar

desculpas, o piloto atende o telefone em plena madrugada:

- Alô!
- Comandante Rolim Murchim, aqui é da empresa aérea TAM-TAM. Acontece que temos um vôo para Tóquio daqui a duas horas e o piloto titular avisou que está doente. Você tem que vir pra cá imediatamente.
- Alô! Alô! - fez o piloto.
- O chefe me preveniu que você ia querer inventar uma desculpa para não vir e mandou avisá-lo que se você não estiver aqui dentro de meia hora vai perder o emprego.
- E o piloto, cutucando a mulher e falando bem alto:
- Querida, acho que é alguém querendo falar com o seu marido!

SÓ PARECE

Um sujeito, ao sair do boteco, todo embriagado, vai a um beco e acaba por dormir no chão e tem relógio roubado.

No dia seguinte, ao andar pela rua, vê um cara usando o seu relógio e, se aproxima dele dizendo:

- Hei, cara, esse relógio é meu!
- Que seu que nada. Esse relógio eu tomei de um bêbado que eu comi ontem lá num beco.
- Tem razão, não é meu. Mas que parece, parece!!!



GIGANTÃO

a partir de **R\$ 1,99**

SEJA BEM-VINDO AO **GIGANTÃO**

REDE GIGANTÃO

GIGANTÃO

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

A MAIOR, MELHOR E MAIS COMPLETA LOJA DE PRESENTES DA NOSSA REGIÃO!!!

FERNANDÓPOLIS - SP
Av. Amadeu Bielli, nº 1290 - Centro

CATANDUVA - SP
Av. Líbero de Almeida Silveira, nº 2222 - Centro

VOTUPORANGA - SP
Rua Amazonas, nº 3420 - Centro

Celebridades

Mariana Rios assume namoro e tem noite romântica

Mariana Rios provou que não é daquelas que passa muito tempo sofrendo o fim de uma relação ou chorando pelo ex. Tanto é que a moça nunca comentou por aí os motivos que levaram ao rompimento com Di Ferrero.

Mas, o caso é o seguinte: ela fez a fila andar e, que me desculpe o vocalista do NX Zero, mas com um nível de beleza muito mais alto.

Na noite da última segunda-feira, a morena foi jantar com o gato e alguns amigos. Patrick Afonso Bulus é advogado e herdeiro de uma das maiores seguradoras do país. Apesar da conta bancária far-



Atriz afirma estar feliz e segura

ta, o bonitão não banca o "rei do camarote" e é discreto, exatamente como Mariana.

Romântica, a Celina de "Além do Horizonte" não se intimidou com os paparazzi e até deu comida na

boca do namorado. "Estou namorando e muito feliz", disse quando assumiu a relação.

Susana Vieira solta o verbo e detona a TV Globo em entrevista

A atriz Susana Vieira soltou o verbo contra sua própria emissora em entrevista no "Estúdio I", programa da Globo News.

A atriz comentou: "Eu estava naquela festa do Vem_aí em São Paulo, do lado de fora um tanto de repórter fazendo um tanto de pergunta idiota, e me perguntaram qual programa da Globo eu mais gostava. Eu disse sei lá, eu gosto de assistir a Globo News, um canal moderno, atual. Não é igual a Globo, onde você coloca numa novela e tem quatro ou cinco atores todos iguais. Aqui

tem a Maria que é a melhor de todas, o Grillo que toda noite entrevista três mulheres jornalistas com personalidades diferentes. Por mim a TV toda podia acabar e eu assistiria só a Globo News", finalizou.

Susana continuou soltando o verbo contra os artistas da nova geração, fazendo uma dura crítica a escolha do elenco das novas novelas. "Hoje não consigo identificar as atrizes e atores. São todos iguais, mesmo jeito, mesmo corte de cabelo. Na minha época a gente tinha que

ser atriz, não pra inaugurar shopping, e andar de carro de marca", completou.

Recentemente Susana Vieira foi confirmada para

a próxima novela de João Emanuel Carneiro, que deverá estrear no final de 2015, logo após a trama de Gilberto Braga no horário das nove.



Sem freios na língua, Susana detona

CONVITE! Venha fazer suas previsões para 2014!

A CONSULTORA ESPIRITUAL SRA. SINARA ATENDE EM SUA RESIDÊNCIA, COM BÚZIOS, CARTAS OU TARÔ, REVELANDO SEU PRESENTE, PASSADO E FUTURO, E ASSIM ORIENTANDO VOCÊ A LIDAR COM OS PROBLEMAS COTIDIANOS, SRA. SINARA PODE LHE AJUDAR COM PROBLEMAS RELACIONADOS AO AMOR, ANGÚSTIA, DEPRESSÃO, NEGÓCIOS, IMPOTÊNCIA SEXUAL (AMBOS OS SEXOS) VÍCIOS EM GERAL, OU SEJA, QUALQUER PROBLEMA! ANTES DE DAR QUALQUER PASSO EM SUA VIDA.

PROCURE SRA. SINARA AGORA EM NOVO ENDEREÇO!

FAZ E DESFAZ QUALQUER TIPO DE TRABALHO, TRAZ A PESSOA AMADA DE VOLTA A SEUS PÉS.

ATENÇÃO!!!

SINARA SÓ TRABALHA PARA O BEM, ESTA CAPACITADA A LHE AJUDAR E RESIDE A MAIS DE 5 ANOS EM VOTUPORANGA/SP

[17] 3422-1402 [17] 8113-5838 9142-5388 9633-0636

RUA VALDEMAR CARVALHO DE SOUZA, 1585 - RUA DO BRANCO DO BRASIL NO POZZOBON - VOTUPORANGA - SP

Vanessa descarta namoro a três e Clara fala sobre sexo

Tá todo mundo curioso pra saber no que vai dar o relacionamento #Clá-Nessa, campeão do "BBB 14", agora que Vanessa cumpre sua agenda de campeã e Clara retoma o casamento com o gringo Fabian Aguilar. E quem apostou em "relacionamento a três" como uma solução pode ir tirando o cavalinho da chuva. "Fora de cogitação" é o veredito de Van, revelado em entrevista.

As duas estão se falando "só por WhatsApp", mas há três dias não se veem. Na tarde de ontem elas de encontraram para fazer cliques sensuais para o Paparazzo (segundo Clarinha postou em seu Twitter). Será que em meio às fotos e agitação elas vão conseguir resolver essa treta?

A loira pretende fazer o grande encontro Vanessa e Fabian. Mas Clara torce para que "eles pelo menos sejam amigos, porque são duas pessoas muito especiais", segundo contou. Aos curiosos de plantão, saibam que ela já decidiu: "Não vou propor sexo a três."



Triângulo amoroso não deve acontecer

Após surtos e rehab, Amanda Bynes reaparece decente

Amanda Bynes voltou a se parecer com uma pessoa normal após cinco meses internada na rehab. O visual da atriz não lembrava em nada o que era comum de se ver no último ano.

Curtindo uma folga dessa vida de jovem problemática, a loira publicou em seu Instagram imagens em que aparece de biquíni em Cabo de San Lucas, no México. Ela aproveitou para agradecer aos fãs, que não esqueceram seu aniversário há poucos dias.

Depois do período de tratamento, Amanda voltou a estudar e já está moran-



Amanda: antes e depois dos surtos

ÓTICA IDEAL
Rua Brasil, 2161
17 3442 3709
&
ÓTICA STA. LUZIA
Rua São Paulo, 1859
17 3463 4936

ClimaCold

Ar Condicionado

Climatizando com estilo

Ligue e faça um orçamento sem compromisso

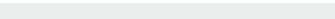
Manutenção e Instalação com desconto de 20 %

Ar Condicionado em até 10 vezes sem juros

Av. da Saudade, 282
Higienópolis
Fernandópolis - SP
e-mail: climacold.arcond@gmail.com

Jeferson
17 9628 6060 (vivo)
17 9133 9432 (tim)
17 9168 5170 (claro)
17 3442 7088 (fixo)

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar



VEM AÍ... INAUGURAÇÃO DA NOVA LOJA EM FERNANDÓPOLIS

Compartilhando CONQUISTAS!

Você está entre elas!

GOTTI
MATERIAIS P/ CONSTRUÇÃO