

UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

Os benefícios da Linhaça para a sua saúde

Alinhaça é a semente do linho (*Linum usitatissimum*), muito utilizada em culinária, sendo consumida com casca e dela se extrai o óleo de linhaça, que é rico em Ômega 3, Ômega 6 e Ômega 9. Além disso, o óleo de linhaça é usado na indústria cosmética e em farmácias de manipulação.

Originária da Ásia, a semente de linhaça (*Linum usitatissimum*) pertence à família das lineáceas. É uma das mais antigas plantas cultivadas. Os relatos mais antigos datam de 5000 anos AC, sendo consumida em várias formas como ingredientes em receitas e por suas propriedades medicinais.

A semente de linhaça se destaca entre os alimentos funcionais por ser fonte de diversos fitoquímicos, entre eles o ácido alfa linolênico (w3) e lignanas. É também considerada uma boa fonte de proteínas, fibras solúveis e compostos fenólicos de ação antioxidante.

A semente também apresenta diversas vitaminas e minerais: B1, B2, C, E, caroteno e ferro, zinco, potássio, magnésio, fósforo e cálcio.

PROPRIEDADES MEDICINAIS DA LINHAÇA

A semente de linhaça é considerada um alimento funcional, pois, além de ter suas propriedades nutricionais básicas, tem propriedades preventivas graças aos compostos antioxidantes e anticancerígenos.

A semente de linhaça tem cerca de 39% de óleo em sua composição. Seu óleo é um dos alimentos mais ricos em Ômega 3 da natureza (cerca de 57%) e de Ômega 6.

Além disso, a linhaça é a maior fonte alimentar de lignanas, um fitoesteróide que "imita" a ação do estrógeno. A lignana é muito importante no período da menopausa, quando as taxas desse hormônio são baixas, sendo ela um importante agente natural na reposição desse hormônio. A lignana "engana" os receptores de estrógeno e se acopla a eles. Tratando-se de um óleo vegetal natural, os fitoesteróides têm uma ação fraca em relação ao estrógeno, não tendo ação negativa sobre o tecido mamário. Sendo assim, a lignana é uma substância importante na prevenção do câncer de mama, por neutralizar a ação do estrógeno sobre esse tecido.

A semente de linhaça atua de forma parecida com o gérmen de soja, que possui a isoflavona e fitoesteróide que imita o hormônio feminino.

FIBRAS

As fibras da linhaça auxiliam no controle da glicemia e das taxas de colesterol sanguíneo, diminuindo o risco de diabetes e doenças coronarianas.

Estas fibras ainda previnem e reduzem o risco de câncer colo-rectal e a in-



cidência de obesidade. Ajudam na digestão e no bom funcionamento do intestino.

A proteína encontrada na semente de linhaça é uma boa fonte de arginina, glutamina e histidina, aminoácidos relacionados ao fortalecimento do sistema imunológico.

Existem dois tipos de semente de linhaça: dourada e marrom. A linhaça marrom, nativa da região

mediterrânea, já está adaptada ao solo brasileiro, e ao clima quente e úmido. Apresenta casca uma pouco mais dura e resistente, o que pode diminuir a biodisponibilidade dos seus nutrientes. A linhaça dourada cresce em climas frios. Geralmente é importada do Canadá. Tem a casca mais fina e seu sabor é mais suave do que o da linhaça marrom.

Dicas de como fazer o cabelo crescer mais rápido

O cabelo é algo que faz parte da vaidade e identidade das mulheres, por isso o sonho de muitas é ter um cabelo comprido, com fios brilhantes e hidratados. Na ânsia em fazê-lo crescer mais rápido muitas mulheres acabam cometendo a saída das fios com dicas e produtos inadequados e o resultado é um cabelo que não cresce.

Se você faz parte desse grupo de mulheres que querem fazer o cabelo crescer mais rápido, saiba que alguns cuidados podem ajudá-la a entrar para a turma da Rapunzel, confira.

COMO FAZER O CABELO CRESCER MAIS RÁPIDO E SAUDÁVEL

Segundo especialistas, três fatores são responsáveis em não deixar o cabelo crescer rápido, são eles, alterações metabólicas, descontrole nas glândulas sebáceas e problemas de circulação sanguínea, portanto, para fazer seu cabelo crescer rápido, com brilho e força, algumas dicas são necessárias.

O primeiro passo e o mais recomendado é buscar uma avaliação médica caso note que seu cabelo não cresce, pois somente um médico poderá fazer uma análise da saúde do couro cabeludo, com um histórico de saúde, genética, hereditariedade e hábitos diários, pois muitos problemas de saúde estão diretamente relacionados à saúde e crescimento do cabelo, como os problemas hormonais. A má circulação sanguínea é outro fator que impede o cabelo de crescer mais rápido, porém você pode combatê-la a dica é massagear o couro cabeludo na hora da lavagem dos fios, para isso vire a cabeça para baixo e passe o pente ou os dedos por entre os fios, também faça movimentos circulares em toda a cabeça com a ponta dos dedos, por dois minutos.

ALIMENTOS QUE FAZEM O CABELO CRESCER MAIS RÁPIDO
A queda de cabelo e o

não crescimento rápido também estão ligados diretamente na alimentação das pessoas, portanto, se quer que seu cabelo cresça mais rápido a dica é fazer ingestão de alimentos que contenham ferro e zinco que poderão ser encontrados em carnes vermelhas, fígado, ovos, grãos integrais, farelo de trigo, nozes, brócolis, lentilha e feijão esses alimentos são excelentes e contribuem para fazer seu cabelo crescer rápido. Portanto se quer que o cabelo cresça mais rápido cuide da alimentação, com nutrientes e vitaminas.

Outras dicas segundo os especialistas, que fazem o cabelo crescer mais rápido é estar atenta a alguns hábitos cotidianos que devem ser abolidos por aquelas que desejam ter um cabelo comprido com crescimento saudável, como a nicotina, que reduz consideravelmente a circulação sanguínea nos vasos capilares. Outras dicas? Evite o banho em água muito quente, principalmente lavar o cabelo, pois a água quente estimula a produção de glândulas sebáceas, nunca vá dormir com os cabelos molhados e durante o dia a dia evite abafar o couro cabeludo com lenços, bonés, faixas ou manter o cabelo muito preso, principalmente se estiver molhado, portanto deixe seu cabelo respirar. Os exercícios físicos são ótimos para quem deseja que o cabelo cresça mais rápido, pois fazem com que o coração bombeie o sangue mais rápido, assim os aminoácidos, vitaminas e os nutrientes chegam mais facilmente ao cabelo.

Agora que você já sabe como fazer o cabelo crescer mais rápido e saudável não perca mais tempo, porém se mesmo aplicando as dicas seu cabelo continua com dificuldades para crescer, procure um médico especialista para detectar o que está acontecendo com seu cabelo.



social



Homenagem

sua vida seja repleta de saúde, alegria, vitórias, enfim uma vida maravilhosa. Mãe te agradeço por sempre estar ao meu lado, me ensinando a ser uma mulher virtuosa assim como você. Receba essa pequena homenagem como prova de todo meu amor... TE AMO MÃE! Com carinho sua filha Gabriele.

horóscopo



ÁRIES

Que tal curtir e se divertir um pouco? Ao passar por sua quinta casa, a Lua intensifica seu poder criativo e estimula a companhia dos mais queridos. Sol em quadratura pede responsabilidade com as obrigações e finanças!



TOURO

As pessoas mais íntimas e suas questões entram em foco com o trânsito da Lua por sua área familiar. Não absorva as inseguranças dos outros, pois o Sol tensionado alerta que isso pode lhe prejudicar significativamente!



GÊMEOS

Ao passar por sua área de comunicação, a Lua deixa você mais extrovertida, o que lhe faz chamar atenção diante dos grupos. Mas a quadratura com o Sol alerta que é preciso zelar pela veracidade do que fala, evitando contradições!



CÂNCER

A tensão do Sol, em sua área de amizades, com a Lua, no setor material, alerta para gastos exagerados com divertimentos. Evite absorver problemas das outras pessoas e saiba usar seu dinheiro de maneira mais racional!



LEÃO

Cuidado para não agir de forma exageradamente emocional, neste momento em que a quadratura Sol-Lua tensiona sua área profissional e seu signo. Use mais a razão e mantenha o foco na resolução das demandas práticas!



VIRGEM

Sol e Lua em quadratura entre suas áreas espiritual e de crise abalam seu emocional. Evite atividades que demandam objetividade e sagacidade racional, assim como tomadas de decisão. Prefira descanse neste momento!



LIBRA

Os embates de força e a falta de tolerância podem atrapalhar as relações próximas, pois Sol e Lua se tensionam hoje. Afaste-se das pessoas emocionalmente desafiantes. Prefira atividades serenas e espere as coisas melhorarem!



ESCORPIÃO

Você oscila emocionalmente entre a vida pessoal e o trabalho, pois o Sol transita por sua área de relacionamentos e a Lua passa por sua área profissional. A melhor solução para a situação é organizar-se e definir prioridades!



SAGITÁRIO

A instabilidade emocional que a tensão Sol-Lua lhe traz pode acabar afetando sua saúde. Seja disciplinado com horários e hábitos e evite, ao máximo, situações preocupantes. Diminua seu ritmo e realize atividades agradáveis!



CAPRICÓRNIO

Não seja irresponsável com os divertimentos! A tensão Sol-Lua alerta que sua sede por prazeres pode sobrepor os limites financeiros e as prioridades. Saiba se valorizar, não adianta tentar se preencher com coisas supérfluas!



AQUÁRIO

Que tal harmonizar a convivência, sobretudo em casa e no trabalho? Sol e Lua transitam por suas áreas familiar e de relacionamentos, alertando que atitudes intolerantes apenas agravam as faltas de afinidade. Contenha seus ímpetos!



PEIXES

Os processos comunicativos no ambiente profissional são prejudicados pela tensão Sol-Lua. Portanto, tenha cuidado com a falta de diálogo e com a qualidade das informações. Mantenha o autocontrole, zelando pela imparcialidade!

receita

Polenta aos dois molhos e lascas de frango

Ingredientes:

- 1 e 1/2 litro de caldo de legumes
- 2 dentes de alho amassados
- 1 cebola pequena picada
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 2 e 1/4 de xícara (chá) de fubá pré-cozido

Molho branco

- 2 colheres (sopa) de margarina
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 500 ml de leite
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- 1/2 colher (café) de noz moscada ralada

Molho vermelho

- 500 g de peito de frango temperado, cozido e desfiado
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola pequena picada
- 2 dentes de alho
- 2 latas de molho de tomate
- 1/2 xícara (chá) de água
- 1/2 xícara (chá) de azeitonas verdes picadas
- Sal e pimenta a gosto
- Salsa picada a gosto



Modo de preparo

Em uma panela, aqueça o caldo de legumes, junte o alho, a cebola e a margarina. Misture o fubá, dissolvendo em um pouco do caldo. Leve ao fogo brando, tampe a panela e mexa de vez em quando até engrossar. Coloque a polenta em um refratário. Reserve.

Molho branco

Em uma panela, derreta a margarina, misture a farinha até dissolver totalmente e dourar um pouco. Junte aos poucos, e sem parar de mexer, o leite quente. Junte o sal, o parmesão e a noz-moscada. Mexa até engrossar. Despeje sobre a polenta e sirva em seguida.

Molho vermelho

Em uma panela, aqueça o óleo, doure a cebola e alho. Junte o molho de tomate, a água, o sal, a pimenta, o frango e deixe apurar por 5 minutos. Desligue o fogo, acrescente a azeitona e a salsa.

Despeje sobre o molho branco e sirva em seguida. Se necessário, leve ao forno preaquecido a 200°C para aquecer.

Bento Motos
PEÇAS, ACESSÓRIOS E SERVIÇOS

Capacete San Marino R\$ 99,90
FAIXA DE FREIO a partir de R\$ 9,90
Kit Relação a partir de R\$ 34,90

Mega Promoção: Revisão Completa + ÓLEO R\$ 40,00

Bento Motos Av. Duque de Caxias, 223
Bº Ubirajara - Fernandópolis - SP
17 3462-8378

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 TIM 9142-5388 Claro 9633-0636 Vivo

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

ELETRÔNICA GLOBO
Segurança em boas mãos!
FONE: (17) 3442-4466

ALARME MONITORADO 24 HORAS PROTEGIDO GLOBO

AVENIDA AFONSO CÁFARO, 2147 - BAIRRO HIGIENÓPOLIS - FERNANDÓPOLIS-SP

COLOMBANO
Plano de Assistência Familiar

Avenida Afonso Cáfaro, 2555 - (Em frente a Santa Casa) - Fernandópolis - SP
Fones: (17) 3442-4822 / 3442-1224

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

celebridades

“Ele viverá eternamente dentro de mim”, diz Galisteu sobre Senna

Em meio a homenagens a Ayrton Senna (dia 1º sua morte completou 20 anos), Adriane Galisteu concedeu entrevista. Criticada e acusada de se aproveitar do ex para se tornar famosa, a atriz, modelo e apresentadora deixa claro que quem a conhece sabe que não foi bem assim.

Orgulhosa de sua história e de seu passado

com o ex-craque da Fórmula 1, contou também à publicação que seu marido, Alexandre Iódice, com quem tem o pequeno Vittorio, não tem ciúmes de tudo isso, até porque - de acordo com ela - sequer se casaria com alguém que se incomodasse com sua vida pós-Senna. “Tenho muito orgulho da história de amor que vivi com Ayrton. Ele

viverá eternamente dentro de mim e eu serei a eterna ex-namorada dele”, enfatiza.

A musa lembra também das saudades que sente do ídolo. “Ele está sempre vivo na minha vida, não tem jeito”, afirma, acrescentando que em datas como 21 de março e 1º de maio (respectivamente, aniversários de nascimento e de morte do

ex-piloto), seus nervos ficam “à flor da pele” e faz questão de postar homenagens no Instagram.

Por fim, ela não deixou de mostrar sua admiração por Senna, motivo pelo qual não quer seu nome desvinculado com o dele, o que o maridão comprehende perfeitamente. “Ele (Ayrton) é absolutamente brilhante e eterno”, completa Galisteu.



De acordo com Galisteu, ninguém poderá apagar sua história com Ayrton

Ex-fofo, Gianecchini diz que cansou de tentar agradar a todos

Depois da publicação de sua biografia, Giane revelou que quis contar sua história, mas não para posar de herói ou ser visto como exemplo. O ator disse ainda que faz terapia para aprender a focar sua energia em coisas que sejam boas para si.

“Não carrego esse peso de ser e querer corresponder a tudo. É o assunto fa-

vorito da minha análise: aprender a dizer não. Não consigo ser fofo o tempo todo. Depois dos 40, você começa a repensar isso tudo... Porque a gente não quer mais abdicar das nossas vontades para tentar agradar alguém”, disparou. Tá certo, bonitão!

Apesar de estar virando a página para um novo capítulo de sua vida, onde



Reynaldo Gianecchini já teve alguns cabelos brancos de tanto se ver envolvido em boatos

expôs outra face do já conhecido Reynaldo Gianecchini, e estar aberto a mudanças, ele afirmou que

não é chegado ao brilho dos holofotes e que gosta de se preservar. Vai entender...

Paulo Vilhena diz que Fabíula Nascimento “está grávida”

Calma, ainda não chegou a hora em que o mundo será contemplado com outra geração de “Paulinhos Vilhenas” - o ator só quis abusar de seu super senso de humor ao encontrar com fotógrafos na Praia do Recreio.

Ele estava acompanhado de Fabíula Nascimento, com quem tem sido flagrado nos últimos dias. O casal (inusitado, por sinal – quem poderia dizer que outra pessoa além de Thaila Ayala conseguiria aguentar o bofe?) não assume o namoro, mas tam-

bém não esconde que tá rolando um sentimento.

Foi aí, ao ser visto na praia com a atriz, que Paulinho gritou para os paparazzi: “Não esquece de dizer que ela tá grávida!”. Ufa! Ele gosta de polemizar e acha que é sempre o alvo das fofocas mais quentes do universo das celebridades, tadinho...

Os dois se conhecem através de amigos e não se desgrudaram mais depois de descobrir tantas afinidades. Eles até andam fazendo planos profissionais juntos.



Paulinho mais uma vez querendo ser alvo da mídia



“Deus me provando mais uma vez que existe em minha vida. Nasci de novo”, diz dançarina

Com dores e falta de ar, dançarina de Latino segue internada

Ariany Nogueira, bailarina de Latino, segue internada no hospital Lourenço Jorge, no Rio de Janeiro, sem previsão de alta. Segundo Elaine, amiga que acompanha Ariany no hospital, ela sente dores e falta de ar após passar por uma cirurgia para verificar a integridade de seus órgãos. A dançarina foi baleada durante uma tentativa de assalto na Cidade de Deus, Zona Oeste da cidade, na madrugada de sábado, 3.

Ainda de acordo com Elaine, Ariany ainda está muito traumatizada e evita falar sobre o ocorrido para não se emocionar muito e prejudicar sua recuperação. A bailarina espera a chegada de sua mãe no Rio na noite desta segunda-feira, 5.

A bala que atingiu Ariany Nogueira está alojada em uma de suas próteses de silicone nos seios. O projétil atingiu ainda o fígado da bailarina, mas ela está fora de perigo. As informações foram dadas pela assessoria de imprensa do cantor Latino.

Ariany estava indo se encontrar com a equipe de Latino para uma viagem de trabalho para Guarapari, no Espírito Santo, quando foi abordada. Segundo a assessoria do cantor, ela percebeu que estava sendo perseguida por uma moto, mas só teve tempo de abaixar quando ouviu o disparo. Baleada e sangrando muito, ela ainda dirigiu até um posto de gasolina da Barra da Tijuca, onde foi socorrida por frentistas.

RETÍFICA DE CABEÇOTE
AROUCA
(17) 3462-2730 / 99706-6530 / 99226-0198

Rua Porto Alegre, 657 - VI. Nova - Fernandópolis/SP

SAPATARIA CRUZEIRO
A AMARELINHA

A MAIOR VARIEDADE, PELO MENOR PREÇO.

Fone: (17) 3442-6619

Av. Eurípedes José Ferreira, 400 - Centro - Fernandópolis - SP

Marquinho Santana
Representante Comercial
Cel.: (17) 9621-0596
(17) 3462-1090
Fernandópolis

Flor da Mata
MADEIREIRA
Avenida Litório Grecco, 30
Bairro Brasilândia
Fernandópolis/SP
(Próximo a Rodobens Caminhões)

VEM AÍ... INAUGURAÇÃO DA NOVA LOJA EM FERNANDÓPOLIS

Compartilhando CONQUISTAS!
Você está entre elas!

GOTTI
MATERIAIS P/ CONSTRUÇÃO

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