



Destaque para a beleza da aniversariante **Aila Oliveira**. Parabéns!

Danatiele Siqueira está em contagem regressiva para a chegada de mais um aniversário, no próximo dia 15. As comemorações ficarão por conta de familiares e amigos



Na **Estância do Índio**, encontro entre amigos. E dá-lhe política!

Amanhã, 11, é dia de festa para **Everton Cavali**. Familiares e amigos o parabenizam pela data especial.



Rayani Cândido celebra hoje idade nova, ao lado do amado Rachid Rodrigo.

Festa para **Rogério Pardin**, também aniversariante da semana.



Gabriela Vitoriano também é só alegria pela passagem de mais um aniversário.

Marinês Facina Tanganelli apaga velinhas hoje. O carinho dos familiares e amigos.



Close para a selfie do aniversariante **Leonardo Melo**. Felicidades!

Paraíso
das
FLORES e PRESENTES

GIGANTÃO
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO

Fernandópolis - Voluporanga - Catanduva

Preços Imbatíveis
A partir de
R\$ 1,99

VISTORIA PREMIADA

PROCEDE
Vistórias

★ FAÇA UMA VISTORIA E CONCORRA A PRÊMIOS ★

- Melhor custo x benefício por vistoria
- Atendimento rápido e personalizado
- Localização de fácil acesso no centro da cidade
- Ambiente climatizado

Promoção Válida de 08/04/2015 a 30/06/2015

Rua Édio Alves de Oliveira, n.º 918, Centro, Fernandópolis / SP
Próximo à ARAKAKI

ÓTICA IDEAL

Rua Brasil, 2161
17 3442 3709

&

ÓTICA STA. LUZIA

Rua São Paulo, 1859
17 3463 4936

Clínica Veterinária
Dra. Maisa S. Bego de Oliveira

Médica Veterinária | CRMV-SP 31.556

Consultas | Consultas a Domicílio | Ultrassom
Exames Laboratoriais | Cirurgias em Geral | Vacinas
Medicações | Atendimento 24hs | Hotel

Tel.: 3463-4861
(17)99626-9145 (17)98168-1005
maisa_bego@hotmail.com

Rua Amapá, 1512 - Bairro Paulista
(esquina com a Etec) - Fernandópolis

■ UM TOQUE DE **SAÚDE & BELEZA**

Três tratamentos caseiros com óleos naturais para cabelos secos e sem brilho



Quando o cabelo clama por restauração e não existe tempo para passar no salão de beleza, o melhor é pesquisar no armário de casa produtos naturais que podem ser utilizados para este fim.

Se os óleos, as especiarias, as ervas e as frutas são utilizadas como ingredientes para todos os tipos de produtos

cosméticos, então você tem que procurar entre eles por suas muitas propriedades nutritivas.

O uso de tratamentos à base de óleo para o cabelo é um costume que já tem muitíssimos anos. Quando está quente (a uma temperatura aceitável que não queima) acondiciona o cabelo profundamente, penetrando desde

o exterior até a camada mais profunda e faz com que o cabelo se torne mais flexível e brilhante, por sua vez, ajuda a prevenir as pontas abertas tão características do cabelo seco.

Para iniciar o tratamento, oferecemos três tratamentos caseiros com óleos naturais para cabelos secos e sem brilho com ingredientes fáceis de conseguir em supermercados e lojas de alimentos saudáveis.

ÓLEO DE SOJA E RÍCINO

Ingredientes:

- 1 colher de chá de óleo de soja
- 2 colheres de chá de óleo de rícino

Instruções:

Misture os óleos quentes em fogo baixo. Uma vez incorporados aplique a preparação sobre o couro cabeludo e os cabelos. Enrole o cabelo em uma



toalha quente durante 15 minutos. Lave com shampoo e condicionador e em seguida enxague bem.

AZEITE DE OLIVA COM ALECRIM

Ingredientes:

- 1/2 xícara de folhas secas de alecrim
- 1/2 xícara de azeite de oliva

Instruções:

Misture os ingredientes em uma panela em fogo baixo até ficar bem quente. Coe e use a preparação para cobrir o couro cabeludo e as pontas do cabelo.

Faça um coque e envolva a cabeça com uma toalha molhada em água quente deixando durante 15 minutos. Após este tempo, lave o cabelo duas vezes para remover o óleo. Em minutos você verá como o cabelo parece muito mais brilhante e reidratado. Rea-

lize o tratamento duas vezes por mês ou quando você notar que o cabelo necessita de um condicionamento profundo.

AZEITE DE OLIVA E BANANA

Ambos os ingredientes são reconhecidos por suas propriedades saudáveis, por seu conteúdo de vitaminas e minerais. Quando o cabelo parece sem brilho e muito seco, pode ser um creme reparador muito eficaz, amaciante, hidratante e nutritivo, que devolverá em poucos minutos a vitalidade e o brilho.

Ingredientes:

- 1 banana madura
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva

Instruções:

Pegue a banana e amasse até obter uma pasta cremosa, em seguida, adicione o azeite de oliva, sem deixar de bater para obter um creme comple-

tamente homogêneo.

Uma vez obtido o creme coloque sobre o couro cabeludo e os comprimentos do cabelo como um banho de creme, com uma massagem suave para que os ingredientes penetrem na fibra capilar.

Deixe atuar durante uma hora, se for possível cobrindo com uma touca térmica ou uma touca de plástico, para que o efeito hidratante seja muito mais profundo. Transcorrido o tempo enxágue com água morna.

Em apenas alguns minutos e com elementos que é possível encontrar no armário de casa se consegue o que todas nós precisamos para um cabelo saudável, hidratado e brilhante. Com estes três tratamentos caseiros com óleos naturais para cabelos secos e sem brilho já não existe desculpa.

receita

Abobrinha de forno recheada

INGREDIENTES

- 6 abobrinhas brasileiras
- Sal a gosto
- 1 lata de atum
- 3 colheres de sopa de maionese
- Mussarela ralada a gosto
- Salsa picada a gosto



MODO DE PREPARO

- Aqueça o forno a 200° C. Corte o pescoço das abobrinhas. Retire um pouco da polpa da parte abaulada e cozinhe-as durante três minutos em água fervente com sal. Escorra.
- Em um recipiente, misture a polpa da abobrinha bem picada, o atum e a maionese. Recheie as abobrinhas e cubra com a mussarela.
- Ponha em uma assadeira ligeiramente untada com óleo. Leve ao forno até o queijo se derreter. Salpique a salsa e sirva em seguida com arroz branco.
- **Dica:** utilize o pescoço das abobrinhas para preparar refogados e sopas.

Colesterol na Mulher

Como sabemos a mulher é "guiada" pelos hormônios. O colesterol, por sua vez, sofre variações em função da taxa hormonal. Por isso a taxa de colesterol é mais elevada na menopausa e na gravidez onde os hormônios estão a mil por hora. Vale a pena ficar informada sobre esta enfermidade e se precaver para evitá-lo.

Colesterol na menopausa

Quando a mulher ainda não está na menopausa a presença do estrógeno no sangue faz com que o nível de colesterol seja baixo. Porém, após os 50 anos o estrógeno diminui drasticamente e é por isso que o colesterol aumenta.

Isso é normal e esperado. Contudo, se os níveis de colesterol estiverem elevados devem ser tratados, já que aumenta e muito o risco de enfer-

midades cardiovasculares tais como o infarto.

O tratamento pode ser feito por terapia hormonal durante 6 meses. Se os níveis do colesterol não se normalizarem então a procura por um endocrinologista se faz necessário para que seja feita uma terapia específica.

CAUSAS DO COLESTEROL ALTO EM MULHERES:

- Colesterol – Parte 1/2 • Video Player • Colesterol alto nas mulheres antes da menopausa pode ser causado por:
- Fator hereditário • Mudanças hormonais importantes, como:
- Diabetes descontrolado • Gravidez • Hipotireoidismo • Anticoncepcionais • Obesidade • Anabolizantes • Alcoolismo • Insuficiência renal • Sedentarismo.

Quando a mulher está exposta a qualquer uma dessas



causas, corre um maior risco de ataque do coração e por isso deve procurar um tratamento para reduzir o colesterol antes da idade de 50 anos (idade na qual o colesterol já sofre um aumento). O tratamento a principio será uma mudança de hábitos alimentares associado à atividade física. Se depois de 3 meses persistir as taxas altas é recomendado o

início da medicação para diminuir o colesterol

As mulheres que tem o nível de colesterol alto deve ter muito cuidado ao usar a pílula anticoncepcional, principalmente aqueles com progesterona, já que faz aumentar ainda mais o colesterol aumentando o risco de doenças cardíacas e acidente vascular cerebral.

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

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

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

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

VENHA FAZER SUAS PREVISÕES PARA 2015

ASTRÓLOGA VIDENTE

SENSITIVA

SINARA

CONVIDO-LHE A FAZER UMA CONSULTA COM PODEROSA FORÇA ESPIRITUAL.

Estou capacitada a solucionar difíceis ou impossíveis problemas tais como: amorosos, comerciais, familiares, sentimentais, saúde, emprego, viagem, insônia, depressão, timidez, impotência sexual (em ambos os sexos) e vícios em geral, ou seja, qualquer que seja o seu problema estou pronta para lhe ajudar. Faço limpeza de corpo, abertura de caminho com rezas, simpatias, banho de descarrego, afastamento do seu caminho quem lhe perturba e coloco na sua vida quem você quer.

Se você quer ser amado, ter êxito e fama, procure hoje mesmo VIDENTE SINARA!

SÓ TRABALHA PARA O BEM E RESIDE HÁ MAIS DE 7 ANOS EM VOTUPORANGA

CONSULTAS COM BÚZIOS, CARTAS E TAROT

(17) 3422-1402 ou (17) 98113-5838 / 99142-5388 / 99633-0636

Rua Valdemar Carvalho de Souza, 1585
Rua do Banco do Brasil, no Pozzobon - Votuporanga-SP

