

■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

7 mandamentos para ter um cabelo saudável

O primeiro passo para um cabelo super saudável é estar sempre com as pontas aparadas. No momento em que as inoportunas começam a aparecer, é ladeira abaixo e elas só vão sumir quando você passar a tesoura. Mesmo que você queira deixar os seus fios crescerem, dar essa aparadinho é essencial para que o crescimento seja o mais natural possível.

■ 2. Coloque a técnica No Poo na rotina:

Usar xampu no cabelo todos os dias, por mais incrível que pareça, pode tornar os fios muito secos. Para evitar isso, use produtos sem sulfato, conhecidos por fazerem parte da técnica No e Low Poo, que fazem uma limpeza leve no couro cabeludo e, ao mesmo tempo, hidratam. Uma outra dica é dar um tempo em qualquer tipo de ca-

lor nos fios, como o secador e a chapinha.

■ 3. Penteie o cabelo antes de banho: Passar a escova gentilmente nos fios antes de entrar no chuveiro pode ser uma ótima técnica para melhorar a queda dos fios. Além disso, diminuir um pouco a temperatura da água também pode ser muito benéfico, já que jatos quentes podem tirar o brilho e hidratação do seu cabelo.

■ 4. Hidrate diariamente:

Se o seu cabelo estiver muito ressecado, a solução é fazer hidratações todos os dias. Não precisa ficar 20 minutos com o creme na cabeça, mas apostar em máscaras power é uma ótima saída para recuperar a saúde dos fios.

■ 5. Use uma máscara quando você for malhar:

Esta é uma ótima forma de usar o tempo da academia para cui-

dar ainda mais de si mesma. Outro benefício desse hábito é proteger o cabelo do suor, que faz mais mal do que você imagina para os fios. Se você quiser, também pode ter esta rotina enquanto for dormir para hidratar por ainda mais tempo.

■ 6. Use o secador com cuidado:

Os jatos de ar quente que saem do seu secador são muito prejudiciais para o seu cabelo e, para evitar isso, uma dica é usar óleos que protegem os fios contra altas temperaturas.

■ 7. Não durma de rabo de cavalo:

O comum é coque. O elástico vai destruindo aos poucos a estrutura dos fios quando você se mexe durante a noite. Mas, se você precisa tirar o cabelo da nuca quando dorme, prefira uma echarpe para prendê-lo, pois é uma forma menos agressiva.



Você pode não desconfiar, mas pode ter intolerância à lactose. Saiba como descobrir!

Não é incomum começar o dia com uma bela xícara de leite, seja com café, achocolatado ou mesmo puro geladinho. Mas o que muita gente não sabe é que com o passar dos anos, a nossa intolerância à lactose vai aumentando.

Na verdade, cerca de 60 a 75% da população mundial é intolerante aos derivados de leite mas não sabe disso, segundo a fundadora americana do Centro Digestivo para Mulheres Chevy Chase, Dra. Robynne Chutkan. E os números são realmente assustadores: de acordo com a Biblioteca Nacional de Medicina dos Estados Unidos, 30 milhões de americanos com a faixa etária de 20 anos possuem algum grau de indigestão ao leite.

Ser intolerante à lactose significa que o seu corpo tem dificuldades na hora de digerir esta substância, que nada mais é que um tipo de açúcar naturalmente encontrado no leite e seus derivados. Não é a mesma coisa que alergia a algum tipo de alimento, pois a intolerância causa apenas um desconforto e outros problemas (bem) menos graves.

Ser alérgico a produtos lácteos, significa desenvolver urticária, que nada mais é que a presença de erupções cutâneas caracterizadas por placas congestivas pouco salientes, e fezes com sangue. Caso a alergia seja grave, pode ocorrer a anafilaxia, e neste caso você deve se preocupar, porque se trata de uma reação alérgica que pode implicar em risco real de vida. É por essas razões que um alérgico a leite deve evitar consumir produtos que contenham lactose.

Mas para aqueles que são apenas intolerantes, é possível que essas pessoas continuem consumindo leite, mesmo que sofram de gases e

Mas o mais bizarro sobre tudo isso é que as pessoas não pensam que a grande causadora desses problemas é a alimentação.

Mas afinal de contas, o que é exatamente a intolerância à lactose e como podemos descobrir se realmente a temos?

Ser intolerante à lactose significa que o seu corpo tem dificuldades na hora de digerir esta substância, que nada mais é que um tipo de açúcar naturalmente encontrado no leite e seus derivados. Não é a mesma coisa que alergia a algum tipo de alimento, pois a intolerância causa apenas um desconforto e outros problemas (bem) menos graves.

Ser alérgico a produtos lácteos, significa desenvolver urticária, que nada mais é que a presença de erupções cutâneas caracterizadas por placas congestivas pouco salientes, e fezes com sangue. Caso a alergia seja grave, pode ocorrer a anafilaxia, e neste caso você deve se preocupar, porque se trata de uma reação alérgica que pode implicar em risco real de vida. É por essas razões que um alérgico a leite deve evitar consumir produtos que contenham lactose.

Mas para aqueles que são apenas intolerantes, é possível que essas pessoas continuem consumindo leite, mesmo que sofram de gases e

inchaço abdominal, que neste caso são caracterizados como os sintomas mais comuns. Algumas pessoas podem apresentar reações mais fortes, como diarréia, vômito, sons estranhos vindos da barriga, ou dores na região do estômago logo depois de ingerir algum produto com leite. Geralmente, esses efeitos começam a aparecer num intervalo de meia hora até duas horas depois da alimentação.

Se você chegou até aqui e está desconfiada se possui algum nível de intolerância ao leite, a dica é para que antes de eliminar da sua dieta produtos lácteos, que consulte um nutricionista ou um gastroenterologista para ter certeza se o diagnóstico é realmente este. Muito provavelmente você será submetida a dois exames básicos: o de sangue e outro conhecido como um teste de respiração de hidrogênio.

Este último é muito interessante e costuma apresentar resultados mais exatos. Após respirar em um recipiente com forma de balão, será sugerido a você que beba uma amostra de algum derivado de leite. Então amostras da sua respiração serão verificadas pelos níveis de hidrogênio, que apresentam um aumento considerável quando um determinado organismo possui dificuldades para quebrar as

moléculas de lactose.

Mas não se preocupe caso você goste muito de tomar o seu leitinho com café pela manhã e comer aquele delicioso pão com requeijão – há muitas alternativas ao leite de vaca convencional, como o leite vegetal, que pode ser derivado de amêndoas, soja, caju e até de arroz. Sorvetes e várias receitas leitosas também podem ser substituídas pela versão vegana, que não deixa de ser menos saborosa por não conter leite de vaca, e sim, de soja.

Caso a sua preocupação seja em como obter cálcio, recomenda-se que a sua alimentação contenha uma variedade grande de verduras e de pequenos peixes, que são grandes fontes de cálcio. Fazer exercícios físicos regularmente também pode ajudar na absorção da substância.



receita

Cheesecake de manga

INGREDIENTES:

- 1 pacote de biscoito de maïsena
- 1/2 xícara de manteiga derretida
- 1/3 xícara (chá) de coco ralado fresco ou seco
- 1 envelope de gelatina em pó incolor
- 3 unidades de manga médias, descascadas, em pedaços
- 2 colheres (sopa) de gengibre ralado
- 600 gramas de cream cheese
- 1/3 xícara (chá) de açúcar



MODO DE PREPARO:

PREPARE A MASSA

No processador, triture o biscoito com a manteiga e o coco. Forre com essa mistura a base e a lateral de uma fôrma com 22 centímetros de diâmetro e fundo removível. Reserve na geladeira.

PREPARE O RECHEIO

Em uma panela, hidrate a gelatina em 1/3 de xícara de água. Leve ao fogo médio, em banho-maria, mexendo até dissolver.

No processador, bata a manga com o gengibre até formar um creme. Junte a gelatina e processe. Reserve 1/2 xícara desse creme em um bowl.

Adicione o cream cheese e o açúcar no processador. Bata. Espalhe sobre a massa de biscoito na fôrma. Despeje o creme reservado por cima.

Com a ponta da faca, faça círculos para criar o desenho do topo. Deixe a cheesecake na geladeira até ficar bem firme. Desenforme e sirva.

ClimaCold
Ar Condicionado

Climatizando com estilo

Ligue e faça um orçamento sem compromisso

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

Jeferson
vivo 17 99628-6060
claro 17 99168-5170
17 3442-7088

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

M. FER
FERRO & AÇO

Telhas Galvanizada Ondulada
Telhas Galvanizada Trapezoidal
Perfil Estrutural 6 mts
Perfil Serralheiro
Corte e Dobra de Chapa até 1/2 polegada

Fabricação Própria

FERRAGENS PARA CONSTRUÇÃO
FONE: (17) 3442-1522
FAX: (17) 3442-1651

Av. Litório Greco, 95 - Jardim Iguatemi - Fernandópolis - SP.

M.FER, Ligada ao cliente por um vínculo de AÇO

celebridades

Bianca Bin vai morar com marido em Buenos Aires após 'Eta mundo Bom'

Bianca Bin já sabe exatamente o que vai fazer quando as gravações da novela "Eta Mundo Bom!" chegarem ao fim, em setembro. A atriz vai pegar o primeiro avião com destino a Buenos Aires, na Argentina, para ir ao encontro do marido, o ator Pedro Brandão, com quem contracenou nos primeiros capítulos da novela das seis. "Ele está fazendo um curso de roteiro lá, que vai durar dez meses. Pretendo ficar uns cinco, no mínimo", disse.

A saudade tem apertado o coração da artista, que, apesar de fazer um papel coadjuvante na novela das seis, se viu em meio a uma polêmica ao ser apontada como a verdadeira protagonista da novela devido à sua elogiada atuação na pele da humilde Maria, empregada da mansão de Anastácia (Eliane Giardini).

De fato, a saudade é grande. Mas o ciúme do marido não fica muito atrás. "Quando não tem ciúme parece que você

não se importa. E não negamos as nossas vontades nem os desejos. Nossa relação é muito sólida. Nunca vou soltar a mão dele", comentou.

O convite para Bianca fazer "Eta Mundo Bom!" veio pouco depois do fim de "Boogie Oogie", tanto é que a atriz logo mudou visual, trocando os fios louros pelos castanhos, além de ostentar uma franja. Mas o melhor ainda estava por vir. Bianca vibrou ao saber que o ator escolhido para fazer par romântico com Maria no novo trabalho seria o seu marido. Nem a notícia de que Leandro (Pedro Brandão) morreria logo, deixando Maria grávida, a desanimou.

Igualmente guerreira, Maria superou a perda do amado, está feliz nos braços de Celso (Rainer Cadete) e, esta semana, terá mais um embate daqueles com a vilã Sandra. "Ela fala barbaridades. E é bem abusada. Se eu fosse a Sandra, já tinha dado na cara dela", brincou ao comentar sobre a personagem.



Bianca Bin pretende passar pelo menos cinco meses em Buenos Aires, onde o marido faz um curso de roteiros



Com o final de 'Totalmente Demais', Felipe Simas quer ficar com a família

Após revelado o desfecho amoroso de Eliza (Marina Ruy Barbosa) e Jonas na novela "Totalmente Demais", Felipe Simas revelou os seus planos com o fim da trama: relaxar e curtir a mulher, Mariana Uhlmann, com quem oficializou a união no começo de abril, e o filho, Joaquim, que comemorou os 2 anos com uma festa em abril.

"Acabei esse projeto e ago-

ra pretendo descansar bastante. Ainda não tive mais de três dias seguidos com meu filho e minha mulher desde que ele nasceu e que a gente se casou. Então, preciso de tempo para focar na família, que é muito necessário e tem que estar em primeiro lugar, sempre. Descansar, aproveitar ao máximo este momento para, no futuro, trabalhar mais, e mais, e mais", contou.

Ator carioca Bruno Peixoto estrela campanha mundial com Alicia Vikander, vencedora do Oscar



Alicia Vikander e Bruno Peixoto nos bastidores da campanha

do. "Sempre quis conhecer a moda no exterior, saber como seria trabalhar nos grandes centros. Minha expectativa é que essa campanha possa ser este passaporte que falta", avalia.

Nos palcos desde adolescente, Bruno já fez a temporada de 2013 de "Ma-

lhão" e pode ser visto na série "Que talento", do Disney Chanel, que o fez morar sozinho durante seis meses em São Paulo. "Aproveitei para ter a minha casa nessa volta. Moro na Barra e meus pais na Tijuca. Estou sempre lá", explica.

Namorando a estudante de

administração Nathalia Rodrigues, Bruno também tem seu plano B caso a instabilidade da carreira nas artes seja frequente: "Estou no sétimo período de Educação Física numa universidade federal. Acho importante pensar numa alternativa", pondera: "Mas atuar é minha escolha de vida".

Wolf Maya pode ser diretor de nova novela da Record



Em meio aos rumores de que estaria de saída da Globo, Wolf Maya pode ser nomeado diretor de "Belaventura", próxima trama das 19h30 da Record. A novela de Ivan Zettel será a substituta de "Escrava Mãe" - que estreou ontem.

O nome do profissional surgiu como possibilidade para

o folhetim nos bastidores da emissora de Edir Macedo. O canal, no entanto, informou que ainda não possui definições a respeito do assunto.

A expectativa entre a equipe da empresa seria tanta, que um grupo de autores e atores estariam trabalhando para que a contratação aconteça.

horóscopo



ARIES

Momento de cuidar dos interesses pessoais e privados, pois os astros se concentram em sua área familiar. Harmonize-se com as pessoas de seu cotidiano, pois elas lhe ajudarão a se fortalecer diante das dificuldades!



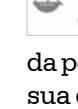
GÊMEOS

Seu empreendedorismo permanece fortalecido com a concentração de astros em sua área material. Coloque as finanças em ordem e dedique-se a investimentos de recursos. Avalie os limites de orçamento para o final de semana!



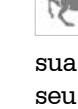
LEÃO

O momento ainda é de superação, pois os astros continuam acumulados em sua área de crise. Encare as situações, pois elas lhe fortalecerão. Você se sentirá mais autoconfiante e aberta às transformações!



LIBRA

A vida profissional ainda é impulsionada pela reunião de astros em sua décima casa. Deixe seu empreendedorismo lhe guiar, abrindo caminhos favoráveis. Você poderá ser incumbida de maiores responsabilidades e desafios!



SAGITÁRIO

Lua, Mercúrio e Vênus se associam em sua oitava casa, estimulando seu autoconhecimento. É hora de encarar os temores, superar as fraquezas e aprender a ter maior autocontrole em relação às suas paixões!



AQUÁRIO

Os desafios diáriamente encarados de modo criativo e polivalente, pois Lua, Mercúrio e Vênus ainda se harmonizam em sua sexta casa. Você promove a produtividade e a saúde, pois percebe claramente o que quer melhorar em sua vida.



TOURO

As interações pessoais se fortalecem com o acúmulo de astros em sua área de comunicação, que estimula novas parcerias e amizades. A articulação com bons contatos e o seu destaque pessoal podem favorecer várias áreas da vida!



CÂNCER

Sua presença se destaca em diversas áreas da vida, pois os astros continuam reunidos em seu signo. Sua beleza se ressalta, tanto interior quanto exterior, assim como seus talentos. Aproveite este momento para conquistar o que quer!



VIRGEM

Os astros se concentram em sua área de amizades, exaltando as relações sociais e favorecendo a coesão nos laços de confiança. Que tal estar mais aberta e mostrar sua espontaneidade? Permita-se projetar sua imagem.



ESCORPIÃO

As demandas intelectuais continuam em alta com a permanência do stellium em sua nona casa, que estimula a realização pessoal e no trabalho. As reflexões trazem a redescoberta de seus talentos e novos significados de vida!



CAPRICÓRNIO

As relações pessoais devem ser celebradas, pois o encontro de astros em sua sétima casa permanece. Harmonize interesses e amenize diferenças que prejudiquem o bom entendimento. Mostre cumplicidade e abertura para as críticas!



PEIXES

Os astros ainda estão acumulados em sua quinta casa, estimulando os prazeres da vida. Aproveite para dar vazão à sua criatividade interior e abra-se a novas vivências, procurando companhias interessantes que alegram sua vida!