

Cogumelos: um alimento contra os quilos a mais

O Cogumelo é um alimento com propriedades para que você se mantenha saudável e consiga perder o peso que deseja. Conheça seus benefícios e saiba como você pode consumi-los para perder os quilos a mais de forma mais rápida.

Cogumelos: um alimento para emagrecer. Você gosta de cogumelos? Bem, se assim for, você estará de parabéns quando se informar como esse delicioso alimento pode te ajudar a remover alguns quilos extras. Existe muito mais. Você nos acompanha?

PROPRIEDADES DOS COGUMELOS PARA EMAGRECER:

Os alimentos são as ferramentas básicas que você tem a mão para emagrecer. Por isso, é essencial que você conheça quais são esses alimentos. Um deles são os cogumelos, os quais por suas características nutricionais podem ser considerados um

alimento que te permite agir contra os quilos extras.

Existem diversos tipos de cogumelos que você pode incluir em sua dieta, mas todos eles compartilham suas propriedades de emagrecimento. Estes alimentos podem te ajudar a reduzir os quilos extras, como? Graças à sua composição química.

Os cogumelos possuem muito poucas calorias, apenas 20 calorias por cada 100 gramas. Este dado é muito importante porque te permite consumir uma maior quantidade, fornecendo um valor calórico menor.

Inclusive, você pode considerar os cogumelos como um alimento com calorias negativas, já que ao metabolizá-las, gasta mais calorias do que fornecem.

Por outro lado, os cogumelos contêm antioxidantes naturais (vitamina C, vitaminas do complexo B, magnésio e zinco) que ajudam a queimar gordura mais rapidamente.

Além disso, os cogumelos são alimentos com um teor de gordura muito baixo, por isso é um alimento ideal para aquelas pessoas que além de sobrepeso, têm níveis elevados de colesterol ou triglicerídeos.

Também, os cogumelos contêm fibras que te ajudam a estimular o seu trânsito intestinal, eliminar toxinas e resíduos que favorecem a desinflamação da barriga e desintoxicação do organismo.

COMO CONSUMIR COGUMELOS COMESTÍVEIS?

Para obter esses benefícios, você pode consumir os cogumelos em diferentes preparações como: ■ Saladas. ■ Patês. ■ Molhos. ■ Junto com cereais. ■ Você pode aproveitar as propriedades dietéticas dos cogumelos e incorporá-las à dieta habitual, mas você deve ter cuidado. ■ Escolha-os muito bem. ■ Não consuma cogumelos silvestres, já que estes podem ser tóxicos. ■ Basta escolher os cogumelos comestíveis.



Dor de Garganta: causas, sintomas e remédios caseiros

A dor de garganta é uma infecção bastante comum e que pode ser causada por diferentes razões, geralmente não é grave, mas pode ser uma condição bastante incômoda para a pessoa que sofre. Todos nós, alguma vez na vida, experimentamos uma incômoda dor na região da garganta, estas podem ser causadas por várias razões, e é uma das situações de saúde mais incômodas que podemos experimentar.

CAUSAS E SINTOMAS DA DOR DE GARGANTA:

Ninguém gosta de ter dor de garganta, isso produz desconfortos ao ingerir alimentos, ao falar e praticamente ao realizar qualquer atividade, normalmente, estes podem ser produzidos por infecções bacterianas, por vírus que são a causa mais comum, por alguns alimentos fortes, como os picantes e por fatores ambientais, como o clima, ou a fumaça dos carros e cigarros.

É por isso que, quando se apresenta buscamos aliviar rapidamente seus incômodos sintomas e eliminar a inflamação da garganta, assim você pode recorrer a alguns remédios caseiros para a dor de garganta que poderão te ajudar com este incômodo problema, entre eles estão:

■ **Sódio.** Este elemento que

você pode encontrar facilmente em sua despensa, já que está contido no sal comum de mesa, é um excelente aliado no momento de aliviar sua dor de garganta, este remédio caseiro para dor de garganta é muito fácil de preparar, apenas é necessário aquecer um pouco de água e colocar uma colher de sal, quando estiver apenas morno faça gargarejos com esta preparação, você deve repetir, pelo menos, duas vezes por dia.

■ **Camomila.** Esta planta possui efeitos anti-inflamatórios ideais para ser um excelente remédio para dor de garganta, você apenas deve cozinhar alguns ramos ou flores desta planta em um pouco de água e colocar uma colher de chá de mel, quando estiver em uma temperatura tolerável faça gargarejos com esta preparação, é necessário repetir este processo, pelo menos, duas vezes por dia até sentir alívio.

■ **Mel.** Este por si só, constitui um excelente antisséptico natural, ou seja, ajuda a matar os germes que causam inflamação e dor na garganta, apenas é necessário comer uma colher de chá de mel 3 vezes ao dia até que os sintomas desapareçam.

■ **Compressas Quentes.** O calor ajuda a distender o diâ-



metro dos vasos sanguíneos, o que aumenta a irrigação da área e, portanto, ajuda a reduzir a inflamação, apenas é necessário umedecer um pano com água quente, que esteja tolerável pela pele, e colocá-lo na área da garganta, repita esse processo tantas vezes quanto possível.

■ **Pimenta Caiena.** Este é um remédio eficaz para a dor de garganta, basta fazer uma infusão de meia colher de chá de pimenta caiena com uma xícara de água e quando estiver morna, faça gargarejos com a infusão, você deve ter cuidado com as quantidades de pimenta caiena, já que esta tem um sabor forte e picante e por não estar suficientemente diluída poderia maltratar sua garganta.

■ **Vinagre.** Este possui um grande poder antisséptico ideal para eliminar bactérias da garganta, você apenas tem que adicionar duas colheres de sopa de vinagre em uma xícara de água morna e faça gargarejos, é necessário fazê-lo uma vez por dia até eliminar os sintomas.

■ **Gengibre.** Esta raiz possui um alto efeito anti-inflamatório, o que o torna ideal para ali-

viar as dores de garganta, as maneiras de usá-lo para aliviar essa incômoda dor é ralar três colheres de sopa de gengibre fresco e deixar ferver por cerca de 5 minutos em uma xícara de água, quando estiver morna faça gargarejos com esta infusão, você também pode tomar um par de chás durante o dia.

■ **Chá Com Limão e Mel.** Esta é uma mistura que, além de aliviar a dor, aliviará a inflamação e ajudará a eliminar as bactérias pelo poder antisséptico do limão e do mel, você apenas deve misturar duas colheres de sopa de mel com uma de suco de limão em uma xícara de água fervendo.

■ **Cravos.** Estes são excelentes para aliviar a dor, você apenas deve colocá-los em sua boca e mordê-los um par de vezes, além de reduzir a dor, ajudam a eliminar o mau odor característico da boca quando as infecções são causadas por bactérias.

■ **Vinagre de Maça.** Este tem uma elevada acidez, assim ajudará a combater as bactérias, você apenas tem que misturar uma colher de sopa deste vinagre com outra de mel em uma xícara de água morna e beber.

receita

Delícia de abacaxi

INGREDIENTES:

DOCE DE ABACAXI:

- 1 abacaxi cortado em cubos
- 1 xícara de água
- açúcar a gosto
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de leite de vaca (medida da lata de leite condensado)
- 3 gemas

COBERTURA:

- 3 claras batidas em neve
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 1 lata de creme de leite



MODO DE PREPARO:

DOCE DE ABACAXI:

■ Em uma panela, coloque todos os ingredientes e leve ao fogo até obter um ponto de doce.

■ Deixe esfriar um pouco, despeje em uma forma ou tabuleiro e reserve.

COBERTURA:

■ Em uma panela, coloque todos os ingredientes, leve ao fogo e mexa até obter um creme homogêneo

■ Despeje o creme em cima do doce de abacaxi que estava reservado.

■ Bata as claras em neve, acrescente o açúcar, o creme de leite e mexa delicadamente com uma colher.

■ Despeje por cima do doce reservado, leve ao freezer e sirva bem gelado.

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 ½ polegada

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

Av. Litério Grecco, 95 - Jardim Iguatemi - Fernandópolis - SP.

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

celebridades



Jéssica fala de polêmica com pelos

Jessica Ellen diz que estranhou pelos nas axilas e comenta repercussão

No Prêmio Extra, Jessica Ellen comentou a polêmica sobre os pelos nas axilas para a preparação de uma personagem, uma escrava na minissérie “Filhos da Pátria”, cuja exibição é prevista para o segundo semestre de 2017. “As pessoas acabam dando importância a coisas muito pequenas. Como disse, pelos são coisas naturais. No Instagram, houve um rebuliço”, comentou a artista, se referindo a uma foto em que publicou na praia com as axilas peludas.

A atriz disse que já se acostumou com a falta de depilação: “Foi estranho no começo. A gente cresce repetindo padrões de beleza sem nem saber porquê. Hoje em dia trato de forma natural, minha família também. O trabalho do ator e da atriz é se entregar, então

esse é o meu processo. Tem gente que não escolhe essa forma e tudo bem, acho que a gente tem que respeitar. Eu fiquei de boa”.

Jessica comentou a questão do preconceito que ainda existe no país: Todo negro no nosso país ainda vive isso. Da mesma forma que a gente aprende a ser racista, pode aprender a não ser. A criança quando nasce não entende a diferença entre o preto e branco. Se alguém responde diferente, de uma forma racista, é porque aprendeu em algum lugar. Temos que combater, é um crime”. No prêmio, a atriz se divertiu ao ser confundida com Thaís Araújo por alguns fãs: “A gente é superamiga. No Dia das Crianças, postamos fotos da infância e vimos que somos muito parecidas”.

ASSINE oextra

Fones: (17) 3462-1727 / 3442-2445

E-mail: assinatura@oextra.net

PEÇA AGORA!

Jorge, da dupla com Mateus, cancelou voo após problema em avião: ‘aviso de Deus’

Depois de suspender um show após o acidente de Cristiano Araújo prever acidente, Jorge, da dupla com Mateus, que possui um dos maiores cachês do meio musical, cancelou uma viagem por causa de um problema no avião e do mau tempo. Em um vídeo gravado no aeroporto e postado no Instagram, o sertanejo, que participaria da gravação do DVD do cantor Jonas Esticado, se pronunciou sobre o assunto.

“Estamos aqui no aeroporto de Goiânia e, infelizmente, por motivos de força maior, a gente não vai conseguir decolar para Maceió porque o aeroporto fecha 17h30 e deu um problema na nossa aeronave.



Cantor esclarece ausência em gravação de amigo

Além de tudo, o tempo fechou e o aeroporto está fechado. E Jonas, me desculpa, cara, a gente está aqui desde às 14h,

mas talvez até seja um aviso de Deus que não é pra gente ir. E, infelizmente, a gente não vai conseguir cumprir es-

se compromisso com você hoje”, explicou o pai do pequeno Davi, nascido em setembro deste ano.

Filha de 16 anos de Gloria Pires desiste da carreira de atriz para ser cantora



Ana Moraes tem 16 anos e quer fazer carreira na música

Ana Moraes, a mais nova das três filhas de Glórias Pires, é a única que não vai seguir os passos da mãe na carreira de atriz. A jovem de 16 anos, que já atuou ao lado da mãe e da irmã, Antônia, numa participação no seriado “As brasileiras”, em 2013, decidiu seguir os passos do pai, o cantor Orlando Moraes.

“Eu quero seguir a carreira na música. Gostei da ex-

periência de atuar, mas não é o que quero”, disse ela, que chegou a ser muito elogiada por conta da atuação em “As brasileiras”.

A irmã de Cleo Pires contou que sabe tocar violão e piano e que se espelha no pai e na irmã, Antônia, que é atriz e também cantora. “Eu quero fazer um estilo de música parecido com o do meu pai e da Antônia”.



Ludmilla antes e depois de perder 7kg

Recém-casada, Ludmila Dayer perde 7kg e diz que não pensa em ser mãe: ‘Nunca quis’

De férias no Brasil, matando a saudade dos amigos, Ludmila Dayer tem chamado a atenção por exibir um shape bem diferente da fase sarada que ela vivia mostrando nas redes sociais. A atriz de 33 anos, que mora há nove entre Los Angeles, nos EUA, e Londres, na Inglaterra, contou que foi obrigada a abandonar a academia e os exercícios pesados por conta de um problema na coluna.

“Tive problema de coluna, e eu tenho muita tendência para emagrecer. A única coisa que eu fazia era malhar para poder ganhar corpo. Agora, eu não posso malhar e só estou fazen-

do pilates. Perdi 7kg de músculos”, conta a loura. “Estou magrinha, como eu sou mesmo. Não sou muito ligada a essa coisa de corpo, não. Estou bem, estou saudável, é isso que importa”, complementa.

Recém-casada com um britânico - ela não revela o nome para preservar a identidade dele -, Ludmila conta ainda que nunca teve vontade de ser mãe: “Não quero ter filho. Nunca quis. Não sei se no futuro eu vou mudar de ideia, mas, hoje, eu não penso em ser mãe”.

A atriz, que foi protagonista de “Malhação” na temporada 2000 e atuou em “Senhora do destino”.

horóscopo

ÁRIES
Seu poder de renovação ao lidar com os desafios profissionais se fortalece com os aspectos de Lua, Vênus e Plutão no circuito. Ao se permitir vivenciar novas experiências, você tende a se redescobrir, ampliando sua perspectiva acerca do próprio potencial empreendedor. Abrace este momento de superação.

TOURO
As relações afetivas passam por momentos de descobertas de novas afidelidades e de intimidade, pois Lua, Vênus e Plutão se associam, hoje. Uma fase de amadurecimento é proporcionada pelo fortalecimento dos laços espirituais. Afine seus relacionamentos e purifique seus valores de vida.

GÊMEOS
Você tende a refletir sobre a vida, neste momento em que Lua, Vênus e Plutão se associam, lhe ajudando a se conscientizar sobre o que você precisa desapegar ou o que precisa valorizar mais em sua vida. Dê valor aos seus recursos patrimoniais e materiais, de maneira que eles lhe proporcionem segurança.

CÂNCER
Lua, Vênus e Plutão, associados, lhe trazem um momento de aproximação afetiva. As experiências de vida e os desafios em conjunto reforçam a proximidade. Perceba que as relações podem ser mais verdadeiras a partir do momento em que reconhecemos os defeitos e qualidades de cada pessoa.

LEÃO
Sua visão de mundo se renova com a associação de Lua, Vênus e Plutão na sexta casa. Reveja os aspectos básicos que dão base para as dinâmicas cotidianas, assim como as prioridades. Isso lhe ajudará a libertar-se dos pesos desnecessários e a focar suas energias no que de fato é importante!

VIRGEM
Sua vida social se renova, neste momento em que Lua, Vênus e Plutão se associam, apesar de seu poder de interação estar enfraquecido. É hora de refinar seus contatos, buscando qualidade e não quantidade em suas relações. Depure as os relacionamentos, harmonizando-os emocionalmente.

LIBRA
Lua, Vênus e Plutão, associados na quarta casa, trazem um clima de afeto e renovação para a vida familiar. Sua percepção renovada acerca dos sentimentos e valores estimula a valorização dos vínculos de cumplicidade. As mudanças cotidianas serão mais facilmente enfrentadas com uma abordagem subjetiva.

ESCORPIÃO
Suas emoções tendem a transbordar na comunicação, pois Lua, Vênus e Plutão se associam, exacerbando sua sensibilidade. Cuidado ao se expor em ambientes mais formais, pois você pode acabar exagerando. Porém, essa exposição exagerada tende a ser benéfica nas relações afetivas.

SAGITÁRIO
Ao se aspectarem na segunda casa, Lua, Vênus e Plutão elevam seu poder criativo e senso crítico na condução de seus interesses. Sua maior consciência acerca das demandas materiais, lhe leva a promover mudanças na forma como encara suas aquisições, deixando você mais aberto para recursos alternativos.

CAPRICÓRNIO
Você tende a reagir de maneira emotiva ao lidar com situações que geralmente são conduzidas de maneira objetiva, pois Lua, Vênus e Plutão se associam na segunda casa. Evite os dramas e procure direcionar suas emoções para as atividades criativas. Seu poder de transformação deve ser valorizado.

AQUÁRIO
Você passa por um momento de fortalecimento emocional que indica iminentes mudanças em sua vida. Lua, Vênus e Plutão se associam, pedindo que você reveja prioridades e procure valorizar o que de fato é importante em sua existência pessoal. Perceba quais padrões precisam se libertar.

PEIXES
Lua, Vênus e Plutão se associam hoje, estimulando os laços afetivos e os vínculos de confiança em suas relações de amizade. Promova momentos de intimidade e cumplicidade, preferindo atividades que incentivem as conversas e trocas, para o compartilhamento de expectativas e anseios.