



FEIRA, 23 DE FEVEREIRO DE 2017

Claudia Raia revela segredo para boa forma: “faço muito sexo”

Página B4

“Pensa! O pensamento tem poder. Mas não adianta só pensar. Você também tem que dizer! Diz! Porque as palavras têm poder. Mas não adianta só dizer. Você também tem que fazer! Faz! Porque você só vai saber se o final vai ser feliz depois que tudo acontecer.”

■ GABRIEL - O PENSADOR, rapper



Caio Oliveira dá boas vindas à idade nova nesta quinta.



Destaque para o carisma e estilo de Gabriela Araújo de Estefani, aniversariante do dia.



Gilberto Silva e Bruna Melina comemoraram com muita festa o primeiro aniversário do filho Samuel.



Hoje também é dia dele, do cabeleireiro e maquiador Raphael Roque. Parabéns!



Muitos anos de vida para Elza Grigolin, que neste dia 22 comemora idade nova. Na foto ao lado das filhas Adeliane, Cláudia, Carla e Janaína.



William Teixeira celebra a passagem de mais um aniversário e recebe muitas homenagens pelo seu dia.



A bela Rita Martins também festeja seu niver. Ela recebe votos de felicidades e realizações de familiares e amigos.



Ontem a data foi de muita comemoração pelo aniversário do pequeno Gustavo Ovídio Gregorini, que completou 8 aninhos. Ele recebe o carinho especial dos pais Nelson e Andrea.



Geovana Xavier assopra velinhas hoje. Felicidades!



ASSINE oextra

SEU JORNAL DIÁRIO

Fones: (17) 3462-1727 / 3442-2445
E-mail: assinatura@oextra.net

PEÇA AGORA!





FÉRIAS #BaratoPraCaramba



produtos oferta à partir de R\$ 1,99 GIGANTÃO



GIGANTÃO O SHOPPING DO PREÇO BAIXO

Antioxidantes podem te deixar mais jovem

Eles combatem os radicais livres e podem ser encontrados na alimentação e em cosméticos

O tempo todo, são formados em nosso organismo os radicais livres, responsáveis por parte significativa do envelhecimento celular. A exposição ao sol, a dieta desequilibrada, o consumo de bebidas alcoólicas e o hábito de fumar são os principais causadores da criação deles.

Embora a ação dos radicais livres nos atinja por dentro e por fora, é na pele que ela se faz notar, uma vez que é a parte visível do corpo. Existe um processo natural de morte celular, e as fibras colágenas e elásticas, que dão sustentação para a pele, também envelhecem. Os radicais livres estimulam ainda mais essa degradação.

Mas o organismo é inteligente e consegue combatê-los com o auxílio de antioxidantes, presentes na alimentação e em produtos cosméticos. Os antioxidantes limpam nosso organismo de radicais livres. 'Roubam' o que há de errado neles, tornando-os substâncias incapazes de nos fazer mal.

EM VITAMINAS E ELEMENTOS QUÍMICOS

A descoberta dos antioxidantes começou com a pesquisa da vitamina C e sua capacidade de bloquear ou pelo menos reduzir a ação dos radicais livres. Aos poucos, descobriu-se que outras vitaminas, como a A e a E, também conseguiam proteger o organismo.

Elementos químicos, como zinco, selênio, cálcio, ômega 3 e resveratrol foram estudados e entraram na lista dos principais antioxidantes a que temos acesso.

Sejam vitaminas, sejam elementos químicos, todos têm a mesma função. De maneira

bem simples, qualquer antioxidante vai se sacrificar para remover do nosso organismo os radicais livres.

PRATO CHEIO DE ANTIOXIDANTES

A alimentação é uma das formas de acrescentar antioxidantes ao organismo no dia a dia. Confira algumas comidas fáceis de serem colocadas no prato e no copo para combater os radicais livres:

■ Acerola, caju, laranja, limão, melão, morango e tomate: frutas repletas de vitamina C

■ Cenoura, batata doce, abóbora, damasco, folhas verdes (como espinafre e brócolis), melão, manga e mamão: ótimas fontes de vitamina A

■ Grãos em geral, castanha do Pará, gérmen de trigo, semente de girassol, arroz integral, amêndoa e nozes: para consumir vitamina E, zinco e selênio

■ Leite e seus derivados (iogurte, queijo): ricos em zinco e cálcio



■ Uva roxa (Niágara) e chocolate: melhores fontes de resveratrol

■ Salmão, atum, sardinha e linhaça: ricos em ômega 3.

A melhor maneira de consumi-los é naturais, com casca e, quando possível, crus, de acordo com Rafael. Os alimentos naturais modificados, como sucos, extratos, polpas e refinados, terão uma quantidade menor de antioxidantes.

COSMÉTICOS: IMPORTANTES ALIADOS

Além da alimentação, os cosméticos podem ser ótimas fontes de antioxidantes. Nas fórmulas, as substâncias mais usadas são o resveratrol, o ácido ferúlico, o café e a vitamina C. Os protetores solares também têm um papel fundamental na luta contra os radicais livres. A radiação solar é responsável por boa parte do

envelhecimento da pele, porque os raios ultravioleta alteram o metabolismo normal da célula, gerando os radicais livres. O protetor solar diminui o processo de envelhecimento, já que bloqueia os danos do UVA e do UVB nas células.

Se a fórmula do protetor solar tiver também antioxidantes como vitamina C, vitamina E e resveratrol, sua eficácia será ainda maior.

Cólon Irritável: Síndrome afeta muitas pessoas, especialmente as mulheres

A síndrome do intestino irritável é uma doença comum crônica que afeta o intestino grosso (cólon) e que exige acompanhamento médico no longo prazo.

CAUSAS

As paredes dos intestinos são revestidas com músculos que se contraem e relaxam conforme o alimento ingerido vai passando do estômago em direção ao reto. Na síndrome do intestino irritável, as contrações podem ser mais fortes e podem durar mais tempo do que o normal, fazendo com que surja alguns sintomas característicos da doença, como gases, flatulência e diarreia. Poder ser, ainda, que aconteça justamente o oposto, com contrações intestinais mais fracas que o normal, o que retarda a passagem de alimentos e leva a fezes mais endurecidas.

Não se sabe exatamente o que leva uma pessoa a desenvolver a síndrome do intestino irritável, mas uma combinação de fatores pode estar envolvida:

Alimentos: Ainda não se sabe como alergias ou a intolerância alimentar podem estar relacionadas à síndrome do intestino irritável, mas os sintomas costumam aparecer após uma pessoa comer determinados alimentos, como chocolate, especiarias, gorduras, frutas, feijão, repolho, couve-flor, brócolis, leite, bebidas gaseificadas, álcool, entre outros.

Estresse: A maioria das pes-

soas com síndrome do intestino irritável notam que, durante momentos de estresse, os sintomas da doença costumam se agravar. No entanto, os pesquisadores defendem a ideia de que o estresse é um fator agravante, mas não uma possível causa que leva ao desenvolvimento da síndrome em uma pessoa.

Hormônios: As mulheres são duas vezes mais propensas a apresentar síndrome do intestino irritável, por essa razão os pesquisadores acreditam que as mudanças hormonais podem desempenhar um importante papel. Além disso, muitas mulheres acreditam que os sinais e sintomas da doença são piores durante ou em períodos próximos à menstruação.

SINTOMAS

Os sinais e sintomas da síndrome do intestino irritável podem variar muito de pessoa para pessoa e são, muitas vezes, semelhantes aos sintomas de outras doenças. Os mais comuns são: ■ Dor abdominal ou cólicas ■ Sensação de inchaço ■ Gases ■ Diarreia ou constipação - às vezes alternando crises entre os dois problemas ■ Muco nas fezes.

A síndrome do intestino irritável é uma doença crônica



na maioria dos casos, mas há momentos em que os sintomas manifestados são piores e momentos em que eles são melhores. Podendo, inclusive, ter fases completamente assintomáticas.

FATORES DE RISCO

Muitas pessoas têm sinais e sintomas da síndrome do intestino irritável ocasionalmente, mas algumas são mais propensas a desenvolver a doença. Essas são: ■ Pessoas até 45 anos de idade ■ Pessoas do sexo feminino. A doença atinge a aproximadamente o dobro de mulheres do que homens ■ Ter histórico familiar da doença ■ Ter algum problema de saúde mental, como ansiedade, depressão, transtorno de personalidade e traumas.

TRATAMENTO

Como não se sabe exatamente o que leva à síndrome do intestino irritável, o objetivo do tratamento é aliviar os sintomas e melhorar a qualidade de vida do paciente. Ele pode ser feito pelo uso de medicamentos específicos para a síndrome. Mudanças no estilo de vida do paciente fazem parte do tratamento. Incorporar suplementos de fibra e de medicamentos anticolinérgicos, antiespasmódicos, antidepressivos (em doses menores) e remédios contra a diarreia devem vir acompanhados de alterações radicais na dieta, com a eliminação de bebidas gaseificadas, alimentos gordurosos e glúten da alimentação diária.

receita

Arroz carreteiro com carne fresca

INGREDIENTES:

- 400 g carne bovina de sua preferência (gosto do cordão do filé mignon)
- 1 xícara e 1/2 de chá de arroz
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- Tempero com sal (a gosto)
- Pimenta (a gosto)
- Molho shoyu (a gosto)
- Salsinha (a gosto)
- Cebolinha (a gosto)
- 5 colheres de sopa azeite de boa qualidade
- 5 colheres queijo ralado grosso
- 1 tomate



MODO DE PREPARO:

- Aqueça o azeite e doure a cebola e o alho
- Acrescente a carne, já temperada (com tempero com sal, pimenta e shoyu) e deixe fritar
- O segredo é deixar aquele fundinho na panela
- Quando a carne estiver bem fritinha, colocar o arroz e fritar um pouquinho
- Acrescente a água e deixe cozinhar
- Acerte o sal, se necessário
- Quando estiver quase seco, coloque a salsinha, a cebolinha e o tomate
- Coloque o queijo ralado e misture novamente
- O ponto é o de risoto, por isso, sirva quente, acompanhado de salada verde

ClimaCold

Ar Condicionado

Climatizando com estilo

Ligue e faça um orçamento sem compromisso



Jeferson

vivo 17 99628-6060

Claro 17 99168-5170

17 3442-7088

Av. da Saudade, 282

Higienópolis

Fernandópolis - SP

e-mail: climacold.arcond@gmail.com

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

FABRICAÇÃO PRÓPRIA

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

Claudia Raia revela segredo para boa forma: “faço muito sexo”



Aos 50 anos, atriz está em ótima forma

Em entrevista, a atriz Claudia Raia, atualmente interpretando Salete em “A Lei do Amor”, falou sobre os segredos para manter a boa forma. Apesar dos 50 anos, a beladade é considera inspiração para muitas mulheres. “Danço, sapateio, faço XBody... Também faço muito sexo!”, brincou a atriz, acrescentando que faz atividade física com uma dieta balanceada. Na conversa, Claudia ainda revelou ter congelado seus óvulos após ser questionada se adotaria um filho. “Acho que sim. Eu tenho óvulos conge-

lados, então, não sei... se um dia isso acontecer, se der vontade”, disse. A atriz falou também sobre o casamento com Jarbas Homem de Mello. “Eu e o Jarbas, nosso casamento, não precisa disso, sabe?!? A gente é muito feliz com a família que ele ganhou”, afirmou. Na sequência, Claudia Raia revelou alguns procedimentos que já passou. “Já fiz botox, mas algo muito discreto, pois preciso das minhas expressões para atuar. Não sou refém da estética. Uso ela a meu favor e dentro da minha realidade de 50 anos”, declarou.



Em clima de Carnaval, Sabrina Sato mostra as curvas e recebe chuva de elogios

Sabrina Sato é praticamente sinônimo de Carnaval. O motivo? Ela mesma mostrou em um clique mega sensual, mostrando as curvas e deixando pouco para a imaginação. Depois de um laque desses, não faltaram elogios. “Sabrina do céu, tu só me arrasa <3”, escreveu uma fã. Até a atriz Marina Ruy Barbosa, outra linda, aproveitou para comentar e se declarar para Sabrina. “Deusa sempre” O namorado, Duda Nagle, que está de volta à Globo em participação na novela teen “Malhação”, falou sobre o ciúmes: “Comparado ao extremo do ciúme, não sou ciumento. Só que há situações em que você tem que se con-

trolar, mas a gente vai aprendendo. O carnaval é a prova de fogo. Essa coisa de desfilar, as roupas curtas... Só que o esforço tem que ser mútuo, da mesma força que ela faz por mim. O amor enfrenta também tudo que é desconfortável”, contou. “No início, fiquei um pouco desconfiado sobre como seria participar dessa rotina da Sabrina como mulher, mas me acostumei. A Sabrina lida de uma forma sutil e se posiciona de uma maneira bem interessante. Ela tem o poder de puxar tudo pela simpatia. É raro acontecer uma situação constrangedora. Também porque ela está sempre cercada de gente”, completou.



A apresentadora arrasou no clique no Instagram nesta terça

Humorista do “Pânico na Band” venceu pobreza, preconceito e abandono da mãe

Há dez anos integrante do “Pânico”, Evandro Santo comemora o fato de hoje ser um humorista conhecido em todo o país, inclusive por causa de seu personagem mais famoso, Christian Pior. Na verdade, Evandro tinha tudo para dar errado. Filho “acidental”, sua mãe tinha apenas 17 anos quando ele nasceu. Com um ano, foi entregue pela mãe para ser criado pelos tios. Até os seis anos, ele achava que sua tia era sua mãe, e que seus primos eram seus irmãos. Com seis anos foi morar com a mãe verdadeira, descobriu que os irmãos eram só primos e sua cabeça sofreu um nó. Até hoje ele não sabe quem é seu pai (tampouco sua mãe). Ele lembra que sua infância no interior de Minas tinha



Humorista se considera um “vencedor”

abundância apenas de duas coisas: pobreza e preconceito. “Eu era considerado afeminado demais e sofri muitas agressões”, diz o humorista de 42 anos em entrevista.

A criança carente se tornou um artista querido e um humorista reconhecido nacionalmente. A pobreza também se foi. Hoje Evandro, se não é rico, ao menos festeja que em

breve poderá comprar seu segundo apartamento. Também gosta de investir o que consegue e pinturas e obras de arte. Evandro tem de fato a história de um vencedor.

horóscopo

ÁRIES
Certas características de sua personalidade podem atrapalhar o convívio no trabalho, neste momento em que a Lua tensiona na décima casa. A quadratura com Júpiter e Urano lhe pede cautela quanto ao seu comportamento mais agressivo. Será preciso usar sua inteligência emocional.

TOURO
Um momento de fragilidade emocional é trazido pela tensão da Lua com Júpiter e Urano. Cuidado para não dramatizar demais as situações, não deixe que a tensão tome conta de suas atitudes. Zele pelo seu equilíbrio e seja positivo, pois isso lhe ajudará a vislumbrar novos caminhos.

GÊMEOS
A Lua estabelece quadraturas com Júpiter e Urano, alertando para situações que lhe desgastam emocionalmente. Portanto, um momento de distanciamento social será benéfico, pois preservar-se é o melhor caminho, neste momento. Este afastamento lhe permitirá se poupar de absorver as negatividades alheias.

CÂNCER
A sobrecarga de demandas nos relacionamentos pessoais pode lhe deixar emocionalmente exaurido, neste momento em que a Lua forma aspectos tensos com Júpiter e Urano. Não convém fugir dos confrontos, mas sim procurar ter mais objetividade e racionalidade ao lidar com desafios.

LEÃO
Hoje, procure ser mais discreto, sobretudo no ambiente profissional, neste momento em que a Lua estabelece ângulos tensos com Júpiter e Urano. Evite se expor, pois sua mente tende a se mostrar muito prolixa no dia de hoje, o que deve prejudicar seus poder de argumentação.

VIRGEM
Você tende a gastar com as atividades de lazer desnecessárias, neste momento em que a Lua se tensiona com Júpiter e Saturno. Cuidado, pois seus desejos por aventuras podem lhe levar a prazeres momentâneos e prejudiciais, especialmente no âmbito material. Evite arriscar-se!

LIBRA
O bom entendimento nos relacionamentos familiares fica comprometido, neste dia em que Lua, Júpiter e Urano estabelecem aspectos tensos. Procure encarar os acontecimentos de maneira tranquila, focando-se nas soluções e não nas dificuldades.

ESCORPIÃO
Suas interações pessoais ficam bastante abaladas, pois Lua, Júpiter e Urano estabelecem aspectos tensos e alertam para problemas de comunicação e para dificuldades quanto ao estabelecimento de acordos. Não deixe que os desafetos que eclodem a sua volta lhe contaminem.

SAGITÁRIO
Ao tentar aproveitar todas as oportunidades de diversão que surgem, você pode se descontrolar financeiramente, neste momento em que a Lua passa por esse circuito. As quadraturas estabelecidas com Júpiter e Netuno alertam para gastos exagerados e para atitudes dominadoras. Contenha-se!

CAPRICÓRNIO
No dia de hoje, as pressões no ambiente de trabalho devem ser um grande motivo de irritação. A Lua se tensiona com Júpiter e Urano, alertando que você tende a se descontrolar diante das dificuldades, então procure deixar os compromissos importantes para um momento mais propício.

AQUÁRIO
Não deixe que os pensamentos obsessivos tomem conta de sua mente, pois a Lua continua no setor de crise, e estabelece quadraturas com Júpiter e Urano, alertando para o foco nos problemas. Sobrecarregar sua cabeça, somente atrapalha você em sua busca pelo o que realmente precisa e anseia.

PEIXES
Ao se tensionar com Júpiter e Urano, a Lua alerta que você não deve ser tão crítico em seus relacionamentos, pois você está sujeito a fazer julgamentos distorcidos, o que provoca uma atitude defensiva por parte das pessoas. Curta a companhia dos amigos e permita-se relaxar.