

■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

Tratamentos caseiros para acabar com as espinhas e suas manchas

Veja também quais receitas caseiras não são tão eficazes

Espinhas são um problema sério geralmente associados à adolescência, mas que persistem à vida toda. Seja na forma da própria acne, que em muitas pessoas continua surgindo após os 30 anos, ou como as cicatrizes e manchas deixadas por este problema.

Na hora de resolver, não falta quem indique tratamentos caseiros para as espinhas e suas manchas, e alguns deles realmente funcionam!

No entanto, é preciso deixar um alerta antes de apresentá-los: nenhuma dessas receitas caseiras têm estudo científico para dizer se funcionam, como devem ser usadas e quais as quantidades, além do seu perfil de segurança. Por serem baseadas nas experiências das pessoas, o ideal é fazê-las com supervisão médica.

Sabendo disso, veja os tratamentos caseiros para espinhas e suas manchas que podem ser eficazes:

■ **ÓLEO DE COCO:** O óleo de coco, além de ser um potente hidratante, tem uma propriedade interessante para quem busca um tratamento casiero

para espinhas. Ele é anti-dihidrotestosterona, uma variação do hormônios testosterona que é uma grande causadora de acne. Com isso, ele ajuda a reduzir as espinhas, além de ser interessante no tratamento de suas manchas também.

■ **ALOE VERA (BABOSA):** A babosa (cujo nome científico é Aloe vera) é bastante interessante como tratamento caseiro para marcas e cicatrizes mais leves de acne. Ela possui propriedades calmantes e cicatrizantes e pode auxiliar na regeneração da pele, mas não agirá em cicatrizes mais profundas.

■ **CEBOLA E VINAGRE DE MAÇÃ:** O vinagre de maçã é um produto bastante interessante para reduzir a oleosidade da pele, algo bastante comum em quem tem espinhas. Aliado à cebola, que é antibacteriana, esse pode ser um tratamento eficaz para reduzir as espinhas. Além disso, alguns postulam que o vinagre de maçã tem ação clareadora, melhorando as marcas.

■ **CHÁ VERDE:** O chá verde não serve só para beber, pode ser também um tratamento caseiro para espinhas. Por ter propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, ele pode ajudar a secá-las. Para tanto, basta preparar o chá normal-

mente e usá-lo embebido em um algodão diretamente na pele, para que faça efeito.

■ **CLARA DE OVO:** Aplicar clara de rosto no rosto, como uma máscara facial, também pode ser um tratamento caseiro interessante para espinhas. As proteínas e o colágeno presentes neste alimento podem melhorar o aspecto da pele.

■ **CREME DE PEPINO E AÇÚCAR:** Essa dupla é interessante como tratamento caseiro para espinhas, tanto reduzindo sua quantidade quanto melhorando as manchas. O pepino remove as impurezas, acalma e hidrata a pele, enquanto o açúcar promove esfoliação. Esfoliar pode ajudar a reduzir as manchas mais superficiais, pois aos poucos vai desgastando a camada mais externa da pele. Em longo prazo, isso pode clarear a região.

■ **TOMATE:** A acidez presente no tomate, apesar de leve, pode ser interessante para secar as espinhas, tornando-o uma opção de tratamento caseiro. Em alguns casos ele pode sim ajudar.

■ **PRODUTOS COM CALÊNDULA:** A calêndula é uma substância que pode ajudar na redução da oleosidade da pele, sendo um tratamento caseiro interessante pa-

ra quem sofre com espinhas.

■ **ESPRESSO EM CASA:** Apesar de não ser um tratamento propriamente dito, espremer espinhas não é uma medida eficaz para mandá-las embora. Quando você espreme uma espinha, você pode infectar o local com bactérias e ganhar uma inflamação maior ainda.

■ **ÁGUA OXIGENADA:** A água oxigenada é uma conhecida clareadora, mas se engana quem pensa que isso a torna um tratamento caseiro para espinhas e suas manchas. Ela pode manchar ainda mais a pele e é potencialmente perigosa.

■ **LIMÃO:** O limão é ácido, e por isso realmente poderia servir como um tratamento caseiro para espinhas. No entanto, ele é uma receita caseira arriscada. O limão pode causar manchas se estiver na pele quando houver exposição ao sol.

■ **LAVAR O ROSTO MAIS VEZES:** Lavar excessivamente o rosto pode provocar um efeito rebote, aumentando a produção de oleosidade pelas glândulas sebáceas. Por isso, o ideal é lavar o rosto duas vezes ao dia, preferencialmente com água morna ou fria, e usando um sabonete neutro ou indicado para o seu tipo de pele.



receita

Ovos Recheados

INGREDIENTES:

- 4 ovos
- 1 batata média cozida
- 1 cenoura pequena cozida
- 3 colheres (sopa) de maionese
- Sal e pimenta-do-reino moída a gosto
- 4 alcaparrones (alcaparras grandes) em conserva escuras
- 1 colher (sopa) de azeite
- Salsa picada a gosto



MODO DE PREPARO:

1. Cozinhe os ovos até ficarem bem firmes.
 2. Retire a casca e corte 1/4 de cada um no sentido horizontal. Reserve os pedaços retirados.
 3. Em uma panela, cozinhe a batata e a cenoura até ficarem bem macias.
 4. No espremedor de legumes, passe a batata, a cenoura, os pedaços de ovo reservados e coloque em uma tigela pequena.
 5. Acrescente a maionese, sal, pimenta e misture bem até formar um creme.
 6. Recheie os ovos com o creme. Sobre cada um, coloque uma alcaparra, salpique a salsa e sirva em seguida.
- **Dica:** sirva os ovos com salada de folhas verdes ou como entrada.

Conscientizar a sociedade sobre doenças reumáticas

É preciso que todos saibam que reumatismo não é doença de idoso e os profissionais da saúde devem estar preparados para atender estes pacientes

necessário preparar os profissionais de atendimento básico, educadores físicos, fisioterapeutas, médicos de atenção básica, clínicos, traumatologistas e residentes para reconhecer sintomas da espondilite e encaminhar esses pacientes para a área de reumatologia, pois assim é possível que eles recebam um diagnóstico precoce. No entanto, mesmo com palestras gratuitas com especialistas de reumatologia e da área de reabilitação, há uma falta de interesse desses profissionais. Diante dessa realidade, percebo que precisamos sensibilizar a sociedade como um todo.

O paciente com EA precisa de atendimento multidis-

ciplinar com reumatologista, ortopedista, dermatologista, oftalmologista, fisioterapeuta, psicólogo e educadores físicos. É necessário focar no tratamento e na reabilitação.

Além disso, o acesso à informação deve ser simples. Da mesma forma, a comunicação com o paciente a respeito da doença e do tratamento precisa ser feita de forma compreensível.

CONSCIENTIZAÇÃO

É preciso conscientizar toda a sociedade em relação às espondilartroses e demais doenças reumáticas, discutindo suas limitações e influências psicológicas, profissionais e sociais. Precisamos que todos saibam que reumatismo não é doença de idoso?. Qualquer pessoa de qualquer idade pode ter uma doença reumática.

As associações de pacientes são fundamentais para a defesa dos pacientes, influen-

ciando as tomadas de decisões políticas para melhorar as condições dos pacientes e para disponibilização de novas terapias pelo sistema de saúde.

É necessário disponibilizar as terapias e o acesso aos especialistas para todos os pacientes, independentemente de sua localização geográfica.

COMO SE MANIFESTAM?

As formas mais comuns de manifestação das doenças reumáticas são a dor, a tumefação e a limitação da mobilidade.

QUAIS SÃO AS PRINCIPAIS DOENÇAS REUMÁTICAS?

■ Osteoartrose ■ Raquialgias (dores na coluna vertebral) ■ Doenças reumáticas periarticulares, incluindo as lesões musculoesqueléticas ligadas ao trabalho ■ Osteoporose ■ Fibromialgia ■ Artropatias microcristalinas ■ Artrite reuma-

tóide ■ Espondilartropatias ■ Doenças reumáticas sistêmicas ■ Artrites idiopáticas (com causa desconhecida) juvenis.

QUAIS SÃO OS FATORES DE RISCO?

Cada doença tem fatores de risco específicos. Há algumas patologias relacionadas com a prática de atividade laboral, de desporto e mesmo de lazer. ■ Idade ■ Obesidade ■ Tabagismo ■ Ingestão de bebidas alcoólicas em excesso ■ Ingestão de fármacos.

TRATAMENTO

Os tratamentos apresentam terapias diversificadas e, frequentemente, visam reduzir a dor e a incapacidade e melhorar o bem-estar e a qualidade de vida do doente.

DIAGNÓSTICO

O diagnóstico da doença reumática não é simples e envolve: a história dos sintomas, o exame físico, exames de laboratório e radiografias.

ClimaCold
Ar Condicionado
Climatizando com estilo

Ligue e faça um orçamento sem compromisso

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

17 99628-6060
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. Litério Grecco, 95 - Jardim Iguatemi - Fernandópolis - SP.

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

celebridades

Gissoni posta foto do barrigão de Yanna Lavigne aos nove meses e fãs pedem volta

Foi só Bruno Gissoni postar uma foto do barrigão de Yanna Lavigne, grávida de nove meses de Madalena, para os fãs do ex-casal torcerem por uma reconciliação. “Mãe-dalena”, escreveu o ator na legenda. A menina deve nascer a qualquer momento. “Torço por vocês”, “Voltem por favor, vocês formam um casal tão lindo”, “Estou aqui na torcida. Se você ainda a ama de verdade lute por ela” foram algumas das mensagens.

Perto de dar à luz, Yanna Lavigne decidiu cancelar o chá de bebê da filha, Madalena, que aconteceria nesta semana. O cancelamento do even-

to aconteceu dias depois do climão entre ela e Bruno Gissoni, pai da menina, que viajou para os Estados Unidos. A atriz alfinetou o ator numa rede social e dois pararam de se seguir no Instagram.

Yanna e Gissoni vinham tentando se acertar, discretamente, sem tornar pública a tentativa. A família dava força para que os dois ficassem juntos, pensando na chegada da primeira filha. Mas, nas últimas semanas, a relação entre eles ficou insustentável.

A previsão é que Madalena nasça até o dia 20 de maio. Dois dias depois, parte da família de Gissoni viajou para o casamento de um tio, muito querido por todos, na Itália.



Bruno Gissoni e Yanna Lavigne na última foto juntos, no casamento de um amigo

Henrique & Juliano negam ajuda financeira do goleiro Júlio César: ‘Caminhamos bem’



Júlio César com Juliano, da dupla Henrique & Juliano

O investimento do goleiro Júlio César na música sertaneja não será destinado para a dupla Henrique & Juliano. De acordo com os irmãos do Tocantins, a declaração do jogador que defende o time de Benfica, em Portugal, não passou de uma brincadeira. Em breve, Júlio César deve, realmente, prestar apoio financeiro a nomes do cenário musical sertanejo. A prioridade, porém, será para quem ainda não possui estabilidade no meio.

— Nós somos apenas ami-

gos! Júlio César esteve em um show nosso em Lisboa e comentou, sim, que quer investir em uma dupla, mas não na gente (risos). Graças a Deus, caminhamos muito bem e seguimos para o lançamento do nosso quarto DVD — ressalta Henrique, que apresentará o repertório do CD “O céu explica tudo” em Niterói no próximo domingo (21/05), em show dividido com Wesley Safadão: — Queremos ver se nosso público já está com tudo na ponta da língua. Vai ser um espetáculo bem animado.

Juliano Laham faz surpresa para Juliana Paiva para comemorar um ano de namoro

Juliano Laham é o homem que toda mulher pediu a Deus. Romântico, o ator surpreendeu a namorada, Juliana Paiva, com uma linda surpresa por 1 ano de namoro.

“Surpresa tchubiruba! Um ano juntos preenchidos de muito amor, cumplicidade e respeito. Obrigado por me fazer sentir completo e apaixonado todos os dias por você. Eu te amo”, escreveu ele ao mostrar a cama decorada com

pétalas de rosa em forma de coração.

“Um ano do seu ladinho! Obrigada por todo o seu amor, por ser meu amigo e acima de tudo o meu companheiro (acho que essa é a palavra que mais te define)! Você me faz muito feliz e amo o caminho que estamos trilhando juntos! “Talvez seja você. O tempo vai dizer. De qualquer forma, obrigado por me fazer dormir sorrindo”. Te Amo!”, escreveu.



Atriz declarou que ficou muito feliz com a surpresa

Taís Araújo recusa nhoque de abóbora no ‘Mais você’ e arranca gargalhadas de Ana Maria

Ana Maria Braga recebeu Taís Araújo e Fernanda de Freitas para o café da manhã desta segunda-feira, no “Mais você”. A conversa sobre o sucesso de “Mister Brau” foi interrompida, com muito humor, no momento em que a apresentadora anunciou o prato do dia: nhoque de abóbora com molho de quei-

jo parmesão. A cara de Taís deixou claro que o menu não a agradava. A participação da atriz se tornou um dos assuntos mais comentados do Twitter.

“Nunca vi você convidar uma pessoa para a casa da gente e não comer... Por que você falou que não comia abóbora?”, questionou Ana Ma-

ria, brincando com a atriz. A atriz não se fez de rogada, manteve o humor e devolveu: “*Eu não vou comer só porque estou aqui! Eu como de tudo, a única coisa que não como na vida é abóbora!*”, frisou Taís, que não provou o nhoque, mas não dispensou o molho de queijo parmesão que acompanha o prato.



A cara de Taís Araújo quando soube o menu

horóscopo

ÁRIES
Bom momento para unir-se a pessoas com objetivos semelhantes aos seus. Lua e Marte formam trígono, impulsionando a comunicação nas relações. Mas cuidado para não acabar sendo agressiva ao defender suas opiniões!

TOURO
Você demonstra garra ao lidar com as demandas práticas e materiais neste dia em que Lua e Marte formam trígono. Boas oportunidades de investimentos financeiros devem surgir. A harmonia material fortalece sua autoconfiança!

GÊMEOS
A satisfação pessoal torna-se prioridade neste dia em que Lua e Marte se associam entre seu signo e sua área de prazeres. Seus impulsos individualistas estão mais fortes, mas procure valorizar as atividades em grupo!

CÂNCER
Ao passar por sua área de crise, a Lua lhe desestabiliza emocionalmente, o que também abala sua autoestima. Mas Marte em trígono lhe traz um fortalecimento interior e aponta o núcleo familiar com um importante porto seguro!

LEÃO
Sua área de amizades é harmonizada pelo trígono Lua-Marte, que estimula ações em conjunto. A união de esforços aumenta a força competitiva. Evite disputas de poder e esclareça previamente os papéis de cada um nas parcerias!

VIRGEM
Lua e Marte se aspectam, lhe trazendo perseverança e força para a realização de ações pontuais e diretas no trabalho. Novas oportunidades surgirão se você souber ousar. Motive os medrosos em vez de despertar a cobiça deles!

LIBRA
O trígono Lua-Marte entre sua nona casa e seu signo ativa seu poder intelectual. Você abre caminhos para as oportunidades demonstrando profundo conhecimento e bons argumentos. Preze pela qualidade das informações que passa!

ESCORPIÃO
Momento de superação! Lua e Marte estabelecem trígono em sua área de crise, impulsionando a autorealização e os anseios por transformações. Rompa limites e inseguranças, usando sua força e alegria para superar-se!

SAGITÁRIO
As relações de amizade e confiança são ressaltadas pelo trígono Lua-Marte, que indica a possibilidade de alguém próximo ou você mesma precisar de alguma ajuda. Os verdadeiros sentimentos e vínculos são revelados!

CAPRICÓRNIO
Os objetivos em comum são favorecidos pelo trígono de Lua e Marte em sua área profissional, que também fortalece o clima de união. Porém, será preciso observar-se e controlar-se diante das pressões de prazos e dificuldades!

AQUÁRIO
Viva plenamente seus talentos e procure diversas maneiras de realizar seus desejos! O trígono Lua-Marte exalta seu espírito de aventura, mas alerta que é preciso ser cuidadosa diante dos caminhos mais incertos!

PEIXES
Seu poder empreendedor é ressaltado pelo trígono Lua-Marte, e sua maior proatividade favorece a resolução de aspectos pendentes e a organização em sua vida. Porém, será preciso cuidar com a agressividade nas relações!