



# 7 dicas para o cabelo crescer mais rápido

Geralmente, o cabelo, os pêlos e a barba crescem 1 centímetro por mês, mas existem alguns truques e dicas que podem fazê-los crescer mais rápido, como garantir todos os nutrientes que o corpo precisa para formar os fios e melhorar a circulação sanguínea local.

Ao seguir estas dicas, o cabelo e a barba devem crescer mais rápido, no entanto, existem casos em que o cabelo não cresce devido a doenças ou ao acúmulo de toxinas no organismo e, por isso, se não notar nenhuma mudança em 3 meses, é aconselhada uma consulta com um dermatologista.

## AS 7 DICAS PARA O CABELO E A BARBA CRESCEREM MAIS RÁPIDO SÃO:

■ **1. Comer mais alimentos ricos em proteínas:** Os alimentos ricos em proteínas, como carne, peixe, leite, ovos e iogurte, são necessários para formar a matriz capilar que dá origem ao cabelo e a barba, por isso, ao ingerir uma maior quantidade deste nutriente os

fios tendem a crescer mais rápido e mais bonitos.

■ **2. Massagear o couro cabeludo ou pentear o cabelo:** Durante a lavagem dos fios, deve-se fazer uma boa massagem em todo o couro cabeludo com as pontas dos dedos porque isto aumenta a circulação sanguínea local favorecendo o crescimento dos cabelos. Quem não lava os cabelos todos os dias pode pentear os cabelos durante alguns bons minutos, diariamente, porque este hábito também melhora a circulação sanguínea no couro cabeludo. Quando se deseja que a barba cresça o que se pode fazer é 'pentear' a região com um pente fino, por exemplo.

■ **3. Tomar vitaminas para o cabelo crescer:** As vitaminas, como Pantogar e Innéov nutrire, são excelentes para fazer o cabelo crescer porque nutrem a raiz dos cabelos e melhoram a circulação sanguínea da região, o que leva o cabelo a crescer mais rápido. Veja como usar uma de uma destas vitaminas em: Pantogar.

■ **4. Usar corretamente o**

**condicionador:** Não se deve colocar condicionador na raiz porque isso dificulta a circulação sanguínea no couro cabeludo e o crescimento dos fios. Por isso deve-se aplicar o condicionador e o creme sem enxágue, no mínimo, 4 dedos após a raiz do cabelo.

■ **5. Deixar de fumar e evitar usar bonés:** Deixar de fumar e de ficar perto de quem fuma também é importante porque o cigarro prejudica à saúde e danifica os cabelos, deixando-os mais fragilizados e quebradiços. O hábito de usar chapéus e bonés pode abafar a raiz dos cabelos, dificultando o seu crescimento, e aumentam o risco de desenvolvimento de fungos e, por isso, devem ser evitados.

■ **6. Prender o cabelo:** Prender o cabelo fazendo um rabo de cavalo ou uma trança, por exemplo, exerce uma pressão moderada nos fios que pode facilitar o crescimento, mas é preciso ter cuidado porque, se houver muita pressão, o cabelo pode quebrar ou cair. No entanto, não é recomendado prender o cabelo quando ele estiver molhado porque isso



também pode facilitar o desenvolvimento de fungos, fragilizando o cabelo e deixando um cheiro menos agradável.

■ **7. Hidratar o cabelo 1 vez por semana:** Hidratar os fios semanalmente com uma máscara adequada para o seu tipo de cabelo é importante para que o cabelo cresça bonito e não fique danificado. Após lavar os fios com shampoo e

condicionador, deve-se enxaguar muito bem, até que não fique nenhum vestígio de creme nos cabelos porque os resíduos podem dificultar o crescimento dos cabelos. Para fazer uma hidratação adequada veja como saber seu tipo de cabelo. Indivíduos com cabelos muito crespos ou afro podem

achar que seus cabelos demoram muito tempo para crescer, porque eles vão se enrolando naturalmente desde a raiz, mas isso não quer dizer que não cresçam normalmente. Todas estas dicas também podem ser utilizadas para facilitar o crescimento da barba e de outros pêlos do corpo.

## Benefícios do Tomate Para Saúde

Os Benefícios do Tomate Para Saúde são diversos, pois, o tomate possui uma grande quantidade de nutrientes essenciais para saúde geral do corpo. Além disso, sendo um dos vegetais mais conhecidas e consumidas no mundo, esta informação pode ser praticamente muito útil à todos.

Indispensável nas cozinhas e em todos os nossos pratos, os tomates emprestam sua cor vermelha, aroma e sabor. Você pode comê-lo cru, frito, em molho, suco e muitas outras alternativas.

■ **O tomate protege-nos de muitas doenças, graças ao seu componente principal:** licopeno, que é responsável pela tonalidade vermelha, apesar desta não ser sua principal qualidade, mas ser um excepcional antienvelhecimento, pois uma quantidade fantástica e natural antioxidante.

■ **Tomate Como um Poderoso Desintoxicante do Corpo:** O tomate elimina as toxinas devido ao seu efeito diurético. Naturalmente, é responsável pela redução do colesterol e ácido úrico. Ao mesmo tempo em que ajuda a desintoxicar, também contribui para a perda de peso.

Tomar o suco de tomate fresco em jejum pode proporcionar inúmeros benefícios.

Como mencionado acima, o tomate também possui licopeno, que é um corante natural presente em muitas frutas e vegetais, mas abundante no tomate. Ele é um composto químico da família dos carotenoides com uma potente ação antioxidante.

Isto é, elimina ou neutraliza as substâncias que são altamente ativas, tais como radicais livres, evitando os danos nas células. Este efeito antioxidante se relaciona com a diminuição do risco de doenças cardiovasculares e também uma diminuição do risco de câncer, em particular câncer da próstata. Então, confira Os 6 Benefícios do Tomate Para Saúde.

■ **Benefícios do Tomate na Perda de Peso:** Dietas contendo tomates têm sido associadas à redução do risco de obesidade. Mais estudos são necessários para confirmar a ligação entre perda de peso e consumo de tomate, no entanto, o tomate é baixo teor calórico, é uma comida rica em nutrientes que os torna um complemento saudável para

qualquer programa de perda de peso eficaz.

■ **Benefícios do Tomate Para Melhorar a Saúde Óssea:** Os Antioxidantes como o licopeno pode ser essencial na manutenção dos ossos, porque ajudam a prevenir o estresse oxidativo nos ossos. Os altos níveis de Potássio encontrado no tomate pode também promover a boa saúde dos ossos.

■ **Benefícios do Tomate Como um Agente Anti-Inflamatório:** Os tomates contêm vários carotenoides considerados agentes anti-inflamatórios eficazes. Os vegetais com níveis elevados de antioxidantes são considerados por ser benéficos para a inflamação nos órgãos.

Tomate é Rico em Potássio: Os tomates são ricos em Potássio, uma vitamina encontrada frequentemente deficientes na dieta humana. Níveis baixos de Potássio têm sido associados com a hipertensão arterial, doença cardíaca, derrame, artrite, câncer e distúrbios digestivos.

■ **Tomate Melhora a Saúde dos Olhos:** Pesquisas já ligaram os antioxidantes presente no tomate com redução do risco de degeneração macu-

lar, pois, o licopeno e a vitamina A tem efeitos positivos sobre os olhos.

■ **Benefícios do Tomate Para a Diabetes:** Os tomates são uma boa fonte do mineral cromo, que pode ajudar os diabéticos a regular os níveis de açúcar no sangue.

Dieta Desintoxicante de Tomate: Para iniciar a dieta, deve ser bebido em jejum o suco de tomate com uma folha de hortelã. Em seguida, o café da manhã deve consistir em dois tomates cozido no vapor e regados com azeite de oliva.

No meio da tarde, o lanche deve ser composto por um suco de tomate com uma folha de hortelã. No jantar, uma salada de cenoura, pimentão e tomate temperado com azeite e limão.

Em conjunto com esta dieta de desintoxicação com tomate, você deve beber dois litros de água, praticar atividade física e também caminhar em uma distância considerável, entre 3 e 5 km por dia.

## receita

### Bolo de cenoura com farinha e aveia

#### INGREDIENTES:

- 4 Xícaras de farinha de rosca de padaria ( Não pode ser industrializada);
- 3 Xícaras de açúcar;
- 2 Colheres rasas de sopa de fermento em pó;
- 100 Gramas de nozes;
- 4 ovos inteiros;
- 1 Xicara e meia de óleo;
- 6 Bananas caturra médias (Maduras ao ponto);



#### MODO DE PREPARO:

##### MASSA

- 1. Em uma tigela misture a farinha de rosca o açúcar o fermento e as nozes.
- 2. No liquidificador bata os ovos o óleo e as bananas, depois despeje na tigela dos ingredientes secos e misture tudo com uma colher.
- 3. Coloque em uma forma com furo no meio 23cm de diâmetro ou maior.
- 4. Leve ao forno por 40 a 50 minutos em temperatura a 250C.
- 5. \* Ideal deixar o bolo bem assado com aspecto escuro, quase queimado.....(Marrom).

# 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

## Bailarina **processa Anitta** após demissão por discussão entre elas em show na Coxia

Enquanto dá novos passos rumo à carreira internacional, Anitta vai ter de enfrentar um processo trabalhista movido aqui no Brasil por uma ex-dançarina. Dany Possidonio, uma das bailarinas mais antigas da cantora, move uma ação contra ela na 42ª Vara do Trabalho do Rio exigindo seus direitos trabalhistas. Ela alega que trabalhou com Anitta por seis anos sem contrato assinado e que foi demitida pela cantora após uma discussão entre as duas, em agosto do ano passado. Segundo Dany, a briga foi

motivada por divergências de opiniões de trabalho e terminou com Anitta lhe mandando embora no mesmo dia. “Sempre fomos muito amigas, e um dia acabou rolando uma discussão durante um show na coxia. E no mesmo dia ela ligou para a responsável pelo ballet mandando me demitir. Ainda cumpri um mês de agenda sem nos falarmos”, explica. Ela afirma ainda que era uma das doze dançarinos fixos contratados da cantora e que ganhava um cachê por cada apresentação que fazia. “Trabalhei com a Anitta desde

o início da carreira dela e sem documentação alguma. Houve uma demissão e não houve nenhum pagamento dos direitos trabalhistas”, reclama. Antes de resolver entrar com uma ação, Dany diz que procurou o irmão de Anitta, Renan Machado, para tentar fazer um acordo, mas recebeu uma negativa. Segundo a dançarina, um oficial de Justiça esteve três vezes na residência da cantora para notificá-la do processo mas não encontrou a artista. Por conta disso, a primeira audiência, que estava marcada para três semanas atrás, teve que ser reagendada.



A briga entre elas, foi motivada por divergências de opiniões de trabalho

## Sozinho no palco, **Ed Sheeran** comanda público em São Paulo: “É maravilhoso voltar”



Dois anos após sua primeira apresentação na capital paulista, ele apresentou show romântico e divertido na 'Divide Tour'

Dois anos após sua primeira passagem por São Paulo, Ed Sheeran voltou à capital paulista na noite de domingo, 28, em proporções bem maiores: diante de um Allianz Parque lotado por quase 40 mil fãs. Em 2015, quando trouxe a turnê do álbum X, foram oito mil em um espaço fechado. A estrutura, no entanto, permanece a mesma do início da carreira: Ed sozinho no palco, sem banda ou dançarinos, com seus violões e os pedais nos quais comanda suas gravações de voz, guitarra e percussão. Pontualmente às 20h, o cantor entrou no palco com a nostálgica Castle On The Hill, na qual conta sobre sua adolescência. “São Paulo, é maravilhoso voltar para esse lugar”, disse ele, que brincou com o

público em vários momentos. “Eu sei que amanhã é segunda-feira, mas finjam que ainda é sexta à noite”, pediu. Ele ainda desafiou o público a cantar mais alto que o público de seu show em Buenos Aires. “Vocês conseguem fazer mais barulho que os argentinos?”, provocou. No repertório, sucessos românticos como Thinking Out Loud, Give Me Love e Photograph se intercalavam com um pop e hip hop mais dançantes. Após a animada Sing, Ed deixou o palco e voltou para o bis vestindo camisa da Seleção Brasileira de Futebol: era a hora de Shape Of You, hit lançado em janeiro cujo clipe soma mais de 1 bilhão de visualizações no YouTube. Ele encerrou o show de uma hora e 40 minutos com a dançante You Need Me, I Don't Need You.



Comecei a trabalhar como garçonne pra ter grana”, disse a atriz

## **Carol Duarte** revela que quase desistiu de ser atriz

Vinda do teatro, Carol Duarte teve um pouco de dificuldade para se adaptar ao “tempo da TV”, com sua primeira personagem nas telinhas, em A Força do Querer, folhetim que está ocupando o horário nobre da Globo. “No teatro, você tem tempo para se dedicar ao personagem”, afirmou a atriz. Mas, diferentemente da época de palcos, hoje a atriz não passa as necessidades que enfrentava, quando fazia peças. Ela até teve que trabalhar como garçonne. “Viver de teatro é muito difícil e eu estava começando a ter necessidades que o teatro não estava suprimindo. Comecei a trabalhar de garçonne para ter grana. Isso dá uma certa frustração... Mas, logo em seguida, veio o convite para a novela”, declarou a atriz, para a publicação. Sua personagem, Ivana, é uma menina em conflito de identidade e que vai se descobrir transexual. Para dar realidade ao papel, foi necessário muito estudo, pautado, entre outras coisas, em vídeos de pessoas que passaram por isso e conversas com trans, principalmente homens. Carol considera muito importante essa discussão na TV, pois é um caso de preconceito muito sério e que mata pessoas no Brasil. Além de já ter rolando um identificação do público com Ivana. Mas a atriz ressaltou: “O protagonismo é das pessoas trans e não meu”. Carol Duarte destacou que só está dando o melhor de si e que se sente extremamente feliz com a oportunidade de discussão do tema.

## **Maria Claudia** realiza o sonho da mãe de viajar para o exterior

Pouco mais de um ano depois de ter sido a vice-campeã do BBB16, Maria Claudia parece continuar não só celebrando conquistas, mas também realizando sonhos. Ainda na noite do último domingo (28), usando a página oficial que possui, no Instagram, a ex-sister contou aos fãs que, depois de muito planejar, finalmente estava conseguindo levar a mãe, dona Graça, para fazer sua primeira viagem internacional. “Nervosa demais para escrever uma boa legenda... Posso dizer que vocês não têm

noção de como estou feliz em fazer a primeira viagem com ela! Nos aguarde, Disney, esses dias serão mágicos!”, escreveu a youtuber, visivelmente empolgada, na hora de legendar um clique, em que aparece ao lado da mãe, ambas mostrando seus respectivos passaportes. “Façam uma boa viagem” e “Que Deus abençoe vocês” foram as palavras que mais puderam ser lidas, nos comentários da publicação, que, aliás, também já conta com mais de 12 mil curtidas, até esse momento.



Ex-BBB ainda usou seu Instagram oficial, na hora de contar aos fãs que estava indo, com dona Graça, para os Estados Unidos

## horóscopo

**ÁRIES**  
Sua busca se volta para atividades que lhe tirem da mesmice hoje, pois a Lua passa pelo setor social e se aspecta com Mercúrio e Vênus. Você se abre para as oportunidades, mas tende a gastar seu dinheiro de maneira inconsequente. Saiba ousar dentro de seus limites. Seja responsável.

**GÊMEOS**  
A vida social é dificultada por desafios de comunicação, neste dia em que Lua e Mercúrio formam quadratura. Cuidado com suas palavras, pois elas podem agravar os conflitos. Demonstre generosidade e amizade. Lua e Vênus em trígono indicam que atitudes gentis ajudarão a harmonizar o convívio.

**LEÃO**  
Seu raciocínio fica comprometido, pois a Lua passa por seu signo e forma quadratura com Mercúrio. Não deixe que as ideias e sentimentos negativos tomem conta de você, pois isso somente agravará os conflitos. Resgate sua positividade e autoestima, busque atividades agradáveis para ocupar-se hoje.

**LIBRA**  
Você se mostra mais aberto para as interações em grupo, neste momento em que a Lua passa pelo setor de amizades, exaltando sua espontaneidade. Porém, Mercúrio tensionado alerta para disputas de poder e protagonismo. Vênus em trígono lhe aconselha a atuar de maneira generosa.

**SAGITÁRIO**  
A Lua passa pelo setor espiritual, formando quadratura com Mercúrio e trazendo à tona conflitos existenciais e temores. Não deixe que eles tomem conta de você! Vênus em trígono lhe aconselha a se dedicar às atividades de lazer, pois elas lhe ajudarão a fortalecer sua autoestima.

**AQUÁRIO**  
Compartilhar as tarefas se torna um desafio hoje, pois a Lua passa pelos setores de relacionamentos e forma quadratura com Mercúrio na área familiar, ressaltando as faltas de afinidade. Lua e Vênus em trígono favorecem a comunicação, portanto, promova uma maior qualidade aos processos comunicativos.

**TOURO**  
Os assuntos domésticos entram em foco, com a passagem da Lua pelo setor familiar e pelo seu trígono com Vênus. Será preciso cuidar das tarefas e gerenciar conflitos. Mercúrio tensionado alerta para abordagens equivocadas ao lidar com assuntos emocionalmente delicados. Fique atento!

**CÂNCER**  
Ao passar pelo setor material, a Lua desestabiliza sua relação com o dinheiro, deixando-a mais vulnerável à instabilidade emocional trazida por Mercúrio tensionado. Tenha disciplina com seus gastos. Vênus em trígono lhe aconselha a usar a criatividade para prosperar e superar os desafios.

**VIRGEM**  
Emoções mal resolvidas dentro de si e julgamentos equivocados podem causar transbordamentos emocionais no dia de hoje, pois a Lua passa pelo setor de crise e se aspecta com Mercúrio e Vênus. Fique mais recolhido. Descanse e procure trabalhar os assuntos delicados com serenidade.

**ESCORPIÃO**  
Um momento de falta de sintonia intelectual é trazido pela passagem da Lua no setor profissional e pela sua quadratura com Mercúrio. Será preciso trabalhar o individualismo neste período. Caso seja preciso se impor na busca pelos seus objetivos, faça isso sem ser invasivo. Demonstre interesse em cooperar.

**CAPRICÓRNIO**  
Será preciso agir de maneira discreta e zelosa ao lidar com as pessoas, pois a tensão Lua-Mercúrio alerta para conflitos em grupo por motivos territoriais. Lua e Vênus em trígono indicam que os ambientes íntimos e as relações de confiança devem lhe oferecer um grande conforto emocional. Seja seletivo.

**PEIXES**  
Seu bom senso fica prejudicado, pois a Lua estabelece quadratura com Mercúrio e trígono com Vênus hoje. A instabilidade lhe traz a necessidade de harmonizar as emoções e os pensamentos. Seus resultados dependem daquilo que você acredita, então direcione seus pensamentos para as superações.