

Ciúme? Rafael Vitti comenta foto de Tatá e Luan abraçadinhos: ‘tá gostoso aí?’

Página B4

...mas estou aqui parada, bêbada, pateta e ridícula, só porque no meio desse lixo todo procuro o verdadeiro amor. Cuidado comigo: um dia encontro.

■ CAIO FERNANDO DE ABREU, jornalista, dramaturgo e escritor (1948-1996)



Em clima de férias, **Alexandre Vieira Charles** dá boas vindas à idade nova.



Carlos Eduardo, ao lado da amada **Andressa**, comemora mais um aniversário.



Destaque para o sorriso e beleza de **Isabela Nakao**, completando idade nova hoje.



Diego Armando também está na lista dos homenageados. Parabéns!



Selfie de **Éder Junior**, aniversariante desta sexta. Felicidades!



João Pedro Maestrello assoprou velinhas na última quinta e recebe os parabéns dos amigos.



Click especial da mamãe **Tainá Luchesi** com o pequeno **Luis Miguel**.



Felicidades e muitos anos de vida para **Eder Kumayama**!



Amanhã a data é especial para **Suelen**, que celebra a passagem de seu aniversário. Na foto, o carinho especial do namorado **Victor**.

ASSINE oextra

SEU JORNAL DIÁRIO

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

E-mail: assinatura@oextra.net

PEÇA AGORA!

CUIDAMOS BEM DO SEU CELULAR

APINHA de CELULAR R\$ 14,99

GIGANTÃO

pêliculas de vidro

R\$ 7,99

Barato pra Caramba

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

REDE GIGANTÃO O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

#EuAmoEconomizar

O truque da cebola para tosse

A tosse é uma condição que se apresenta por diferentes razões e em alguns casos pode se tornar persistente e muito incômoda. Neste caso, a grande variedade que existe de plantas medicinais pode ser de grande ajuda, já que com elas é possível preparar alguns remédios caseiros simples e eficazes para aliviar a tosse. Um dos truques ou remédios caseiros mais eficazes que podemos encontrar para aliviar a tosse é a cebola. É realmente eficaz, se você não conhece e, especialmente, para os casos em que as crianças sofrem de tosse ou não podem respirar durante a noite. A cebola é um vegetal que, além de ser muito utilizado na culinária, tem inúmeras propriedades que são muito eficazes no tratamento de diversas doenças e problemas de saúde. Por exemplo, uma das melhores funções da cebola é que se trata de um remédio muito indicado para curar a tosse. Tudo que você tem que fazer quando sofre de um resfriado com muita tosse, é cortar uma cebola pela metade e colocar no quarto em que dorme. É um truque que se utilizava muito antigamente quando as crianças apresentavam casos de bronquite e além de não parar de tossir, tinham dificuldade para respirar, mas a verdade é que resulta eficaz para qualquer pessoa que passe o dia, e a noite, tossindo. A única coisa ruim sobre este truque se-

rá que ao deixar meia cebola em um quarto durante toda uma noite, obviamente, o cheiro será um pouco forte, mas a verdade é que se converte em um mal menor quando se trata de aliviar algo tão incômodo como uma tosse. Outra opção para você considerar é que meia cebola é muito, se pensamos precisamente no tema do odor, é que você corte vários pedacinhos e os deixe em prato durante toda a noite, junto com a pessoa que está tossindo. Será igualmente eficaz e talvez menos incômodo.

■ **POR QUE É TÃO EFICAZ A CEBOLA PARA TOSSE:** O porquê do truque da cebola para a tosse, não se deve a um milagre, mas como tudo, tem uma explicação científica relacionada com os componentes e propriedades naturais desta planta. Uma vez que você parte a cebola notará como seu intenso odor inunda tudo e é devido aos aromas e vapores que emana, que umidifica de forma natural ambiente de modo que tem um efeito mucolítico que é o que nos ajuda a aliviar o problema da tosse e da congestão nasal durante a noite. Aparentemente, a cebola tem um componente em abundância que se denomina polifenóis, e graças a estes consegue aumentar as defesas e tem propriedades anti-inflamatórias, algo que justificaria que tenha um efeito calmante sobre as vias respiratórias. A inalação dos vapores que produz a cebola



é um alívio para a tosse, mas também existe a possibilidade de tomar a cebola, algo que também se recomenda quando temos tosse. Talvez para as crianças comer cebola crua seja algo forte, mas às vezes somos capazes de tudo quando estamos doentes de modo que recomendar a sua ingestão, pode ser a melhor escolha de todas, já que apenas, assim, poderá incorporar ao organismo todos os compostos químicos da cebola, aliviando imediatamente os problemas como a tosse ou os sintomas de um resfriado. Você tem que saber que a cebola contém vitamina C, que combate o resfriado, e flavonoides, que reforçam o sistema imunológico.

■ **XAROPE DE CEBOLA PARA TOSSE:** Também existe a opção de preparar o que se conhece como xarope de cebola e que é também eficaz quando

sofreemos de uma tosse descontrolada. Esta que nós damos, é uma receita para um xarope para a tosse que é ideal para os adultos, embora você possa modificá-la, como também vamos explicar, quando se trata de crianças pequenas. Com esta receita você economizará dinheiro, e tem um gosto melhor do que parece, e é mais saudável (e provavelmente mais eficaz) do que os medicamentos de venda livre para tratar a tosse, que contam com ingredientes químicos adicionais, e um sabor desagradável. Por outro lado, se você tiver tosse e, por sua vez, mucosidades, é melhor não tomar este xarope. Pense que a ação de tossir é importante para soltar o catarro ou muco e conseguir que saia dos pulmões.

■ **COMO FAZER O XAROPE DE CEBOLA PARA TOSSE EM CASA:**

• **Ingredientes:** alho, mel ou açúcar mascavo ou açúcar branco e uma cebola vermelha.

Por que uma cebola vermelha e não uma amarela? E por que o uso de alho? A cebola vermelha é mais suave em sabor e também contém de forma mais leve alguns dos compostos ativos no alho, mas junto com este fortalece muito mais o sistema imunológico, e fazem um trabalho semelhante ao dos antibióticos naturais, anti-inflamatórios e expectorantes (que soltam as mucosidades). O ingrediente mel, o adicionamos para aliviar a coceira e irritação da garganta, que costuma se produzir quando tossimos muito. Além disso, o mel é também um ingrediente antiviral, antibacteriano, antifúngico e uma maravilha natural. Por outro lado, o mel também ajuda a adoçar o sabor, já que a cebola pode ter um sabor demasiado forte e que para algumas pessoas resulta desagradável (não terá problemas se você é daqueles que gosta da torta com abundância de cebola). O açúcar servirá para adoçar um pouco mais a mistura e tornar mais agradável o sabor.

■ **QUANTIDADES QUE VOCÊ VAI PRECISAR:** • 1 cebola vermelha e ½ cabeça de alho. • 1 xícara de mel orgânico cru e uma xícara ou aproximadamente a metade do açúcar branco granulado ou açúcar mascavo. Um frasco ou algo similar com uma tampa hermética.

• **Preparação:** Corte a cebola uniformemente. Coloque a base da cebola no frasco, e em seguida, despeje o mel até cobrir bem a cebola (se você não gosta de mel, cubra a cebola com açúcar). Continue alternando camadas de cebola e adoçante, mas você não deve misturar mel e açúcar, ou seja, escolha se cobre com uma coisa ou outra, e repita o tempo todo, a mesma ação com os mesmos ingredientes (cebola + mel, ou cebola + açúcar). Quando estiver pronto e tiver chegado à borda do frasco, tampe bem e deixe repousar durante a noite ou durante 8-12 horas. Após o tempo indicado, você verá que haverá líquido no frasco. Usar uma colher de sopa, conforme necessário para controlar a tosse (uma colher de sopa a cada hora, se necessário).

Benefícios do óleo de incenso

As ervas e plantas possuem diferentes usos e propriedades, seja para os cuidados de saúde, beleza ou inclusive para culinária. O óleo de incenso é extraído a partir da resina de árvores Boswellia e é considerado o rei dos óleos, possuindo muitos nutrientes e benefícios para a nossa saúde, assim como para os cuidados de beleza. O uso do óleo de incenso é conhecido e valorizado por milênios. Este óleo essencial é extraído a partir da resina de árvores Boswellia e é considerado o rei de todos os óleos. O óleo de incenso oferece inúmeros benefícios para a saúde, enquanto aumenta a eficiência de outros óleos essenciais quando são aplicados juntos. Embora existam inúmeros benefícios do óleo de incenso neste artigo compilamos os usos mais poderosos.

■ **BENEFÍCIOS DO ÓLEO DE INCENSO PARA SAÚDE E BELEZA:** Combater o estresse e melhorar a concentração. O óleo de incenso pode te ajudar a lidar com o estresse e melhorar a capacidade de con-

centração. Simplesmente adicione algumas gotas de óleo essencial no banho com água quente ou coloque um pouco de óleo em um difusor para criar um ambiente tranquilo e pacífico. O óleo de incenso também pode ser usado topicamente aplicando uma gota sobre as têmporas ou parte posterior do pescoço para sentir tranquilidade e relaxamento imediatamente. Além de ajudar com o estresse e a ansiedade, o óleo de incenso também pode ajudar a combater a depressão e melhorar a atenção, concentração e clareza.

■ **Combater a insônia.** Ter uma noite completa de sono é essencial para a saúde e a beleza. A falta de sono pode conduzir uma variedade de problemas, a partir de alterações no estado de ânimo e diminuição da função cognitiva.

■ **O óleo de incenso alivia a ansiedade e tensão que promove a insônia.** Para melhorar o descanso à noite é preciso colocar algumas gotas de óleo em um difusor ou forno dentro do quarto, o aroma

ajudará a relaxar e dormir mais profundamente. Melhorar a pele e minimizar os sinais de envelhecimento. O óleo de incenso ajuda a manter uma pele jovem e saudável.

Tem propriedades adstringentes o que o torna ideal para pele oleosa e acne, mas por sua vez protege as células da pele e pode ajudar a reduzir o aparecimento de linhas de expressão e rugas. O incenso também ajuda a reduzir o tamanho dos poros e as imperfeições, assim como é capaz de melhorar a elasticidade da pele.

Para obter todos os benefícios do rei dos óleos, basta apenas adicionar uma gota do creme hidratante diário. Você também pode combinar seis gotas de óleo de incenso com 30 ml de óleo de coco e aplicá-lo diretamente sobre a pele previamente higienizada. É importante esclarecer que no momento de comprar um óleo de incenso é preciso garantir que o mesmo seja puro, e não um óleo artificial com fragrância de incenso. O óleo tem que dizer no rótulo: óleo

essencial puro ou 100% de óleo essencial.

■ **OUTROS BENEFÍCIOS DO ÓLEO DE INCENSO:** Ajuda em casos de artrite e artrite reumatoide, já que pode inibir a produção de moléculas inflamatórias, ajudando a prevenir a ruptura do tecido cartilaginoso. Também é um poderoso anti-inflamatório e analgésico natural. É útil em casos de resfriados e doenças respiratórias, porque elimina os depósitos de catarro nas vias respiratórias e pulmões, e alivia a congestão.

É antisséptico, previne o mau hálito, cáries dentárias, dores de dente, úlceras na boca e outras infecções bucais. É útil em casos de distúrbios digestivos porque acelera a secreção de suco gástrico, bílis e ácidos, e estimula o movimento peristáltico.

Melhora a saúde, já que regula a produção de estrogênio e reduz o risco de desenvolver tumores após a menopausa ou a formação de cistos no útero. Também regula o ciclo menstrual em mulheres na pré-menopausa.

receita

Torta gelada de abacaxi


INGREDIENTES:

- 1 pacote de Cookies de chocolate (200g)
- 50g de margarina
- 1 abacaxi pequeno descascado e picado
- 4 colheres (sopa) de açúcar
- 1 litro de sorvete de abacaxi
- 1 xícara (chá) de creme de leite fresco




MODO DE PREPARO:

- No liquidificador, triture os cookies e misture a margarina até formar uma farofa úmida.
- Com a farofa, forre o fundo de uma forma de 22 cm de diâmetro com aro removível. Asse durante 10 minutos no forno preaquecido a 180°C. Deixe esfriar e reserve.
- Em uma panela, coloque o abacaxi, misture o açúcar e leve ao fogo brando, sem mexer até o abacaxi ficar macio e restar pouca calda. Deixe esfriar.
- Em uma travessa, coloque metade do abacaxi sem a calda, misture o sorvete e o creme de leite batido em ponto de chantili.
- Coloque sobre a massa e leve ao freezer até endurecer, por aproximadamente 6 horas. Na hora de servir, desenforme e por cima espalhe o restante do abacaxi com a calda.



LEI 16308/16

PESSOAS QUE COMETEREM MAUS-TRATOS CONTRA ANIMAIS DOMÉSTICOS, SOB SUA GUARDA OU DE OUTROS, SERÃO PROIBIDAS DE OBTER A GUARDA DO ANIMAL AGREDIDO OU MESMO DE OUTROS ANIMAIS

 GOVERNO DO ESTADO SÃO PAULO



SOS Empresas

Medicina Ocupacional e Segurança do Trabalho

A saúde de sua empresa em nossas mãos.

EXAMES CLÍNICOS OCUPACIONAIS
Admissional / Periódico / Demissional
Troca de função / Retorno ao Trabalho

EXAMES COMPLEMENTARES
Laboratoriais / Audiometrias / Espirometria
Radiografia / Eletroencefalograma-EEG
Eletrocardiograma-ECG / Acuidade Visual

**ELABORAÇÃO DE PCMSO
ELABORAÇÃO DE PPRA
ELABORAÇÃO DE LTCAT
ELABORAÇÃO DE PPP
TREINAMENTOS EM GERAL**

sos.empresas@hotmail.com
(17) 3442-3751 (17) 98801-2763
Rua José Camargo Arruda, 433
Coester - Fernandópolis - SP



Exames pré-agendados TODOS OS DIAS

Médica VETERINÁRIA

Carla Cristina G. Sanitá Campos

CRMV/SP 17.881

Especialista em Pequenos Animais: Cães e Gatos

ATENDIMENTO DOMICILIAR

HOTEL NA RESIDÊNCIA DO ANIMAL



Atendimento Clínico (17) 99164-7581
Vacinas e Exames (17) 99641-6419

celebridades



Monique e Cacá posam com o pastor da Igreja Contemporânea de Madureira

Monique Evans e a mulher, Cacá Werneck, frequentam culto no Rio: ‘aceita gays’

Monique Evans e a mulher, a DJ Cacá Werneck, estão frequentando há cerca de três meses os cultos da Igreja Cristã Contemporânea em Madureira, na Zona Norte do Rio. A mãe de Bárbara Evans conta que é batizada na religião evangélica há quinze anos e que havia deixado de frequentar a igreja por conta do seu relacionamento homossexual.

“Quando eu conheci a Cacá, parei de frequentar a igreja porque eu achava que nenhuma aceitava homossexuais. Essa é uma igreja que

aceita gays. Fiquei um tempo sem ir à igreja, até que umas fãs, que são casadas com outras mulheres, me falaram dessa Contemporânea”, disse Monique.

Aos 61 anos, a Titia conta que se sente muito bem acolhida pelos fieis e revela que há muitos gays e lésbicas frequentando o templo.

“Lá é o máximo. É uma igreja que tem muitos gays e que diz que Deus aceita todo mundo. Os pastores (e fundadores Fabio Inacio e Marcos Gladstone) são gays e casados há dez anos e têm três filhos adotivos”, entrega.

DOE SANGUE
DOE VIDA

Apoio:
oextra

Ciúme? Rafael Vitti comenta foto de Tatá e Luan abraçadinhos: ‘tá gostoso aí?’

Tatá Werneck compartilhou um registro agarradinho a Luan Santana. Entre os muitos comentários na foto, feita nos bastidores do “Lady nigh”, programa da atriz para o Multishow, um em especial chamou a atenção dos internautas: o de Rafael Vitti. O protagonista de “Rock

story” deixou uma mensagem no Instagram de Tatá, só que direcionada a Luan. “Tá gostoso aí, meu querido?”, brincou ele. Como todos sabem, Tatá e Vitti vivem um romance ainda não assumido publicamente. Eles, inclusive, viajaram juntos recentemente pela Europa.



Ciúmes de Tatá? Vitti manda recado para Luan Santana

Internauta critica amizade de Sasha com filha de Eduardo Cunha, e Xuxa rebate

Corre que lá vem bafão! Xuxa Meneghel voltou a usar as redes sociais para rebater comentários negativos do fãs. A treta desta vez aconteceu porque um internauta criticou a amizade que Sasha, filha da apresentadora, tem com a herdeira de Eduardo Cunha, deputado cassado, preso e condena-

do a 15 anos de reclusão pela Operação Lava-Jato, Eduardo Cunha. No Instagram, o seguidor afirmou que Sasha, de 18 anos, costuma comentar e curtir as fotos postadas por Barbara Cunha, uma das filhas de Eduardo nas redes sociais.

“Xuxa, você que preza tanto por mudanças no país, co-



Xuxa rebate seguidor por crítica a Sasha

mo explica a relação da sua família com a família do Eduardo Cunha? Vejo a Sasha sempre comentando e curtindo tudo da filha do Cunha. Acho muito contraditório da sua parte querer acabar a corrupção. Deus abençoe”,

criticou o internauta. Xuxa não gostou nadinha do que leu e resolveu rebater: “O que a filha tem a ver com isso? Não sabia que a Sassa fazia isso. Mas bom que ela não tem preconceito em julgar a filha pelo erro do pai”.

De férias na Flórida, Ticiane Pinheiro anuncia: ‘está nos meus planos ter outro filho logo’

Ticiane Pinheiro está curtindo as férias na Flórida, Estados Unidos, com a filha Rafaella Justus, que completa 8 anos nesta sexta-feira. Durante um dia de compras ao lado da menina, a apresentadora de 41 anos deixou escapar que pensa em dar um irmão ou irmã para a pequena.

“Está nos meus planos ter outro filho logo. Em breve quero voltar aqui para fazer o meu enxoval”, diz Ticiante, que em maio deste ano rea-

tou o namoro com o jornalista Cesar Tralli. Em junho, na véspera do Dia dos Namorados, eles revelaram que vão se casar.

Raffa ganhou da equipe uma boneca personalizada com direito a certidão de nascimento. A menina ainda fez compras para os seus bonecos gêmeos, como toalha de banho, cobertor e roupinhas.

“Sou avó postiça!” brincou ela, nos corredores da loja especializada em bebês Macro-Baby.



Tici diz que quer dar um irmão para Rafa

horóscopo

ÁRIES
Você se sente emocionalmente fortalecida com a conjunção Lua-Saturno, mas sua tensão com Vênus indica momentos de estresse. Não deixe que o cansaço causado pelos inúmeros problemas lhe tire do foco. Mantenha-se firme!

TOURO
Suas relações são fortalecidas pela associação de Lua e Saturno em sua sétima casa, que esclarece as demandas e desafios em conjunto. A tensão com Vênus indica dificuldades, mas o clima de união ajudará na superação!

GÊMEOS
É hora de focar-se em suas obrigações. A Lua passa por sua sexta casa e se associa a Saturno, lhe pede concentração, pois a tensão com Vênus alerta que os estímulos externos podem lhe tirar do foco do que é importante!

CÂNCER
Você tende a agir de maneira mais reservada e focada em suas tarefas, pois Lua e Saturno se associam hoje. A tensão com Vênus alerta que você deve ser sensata até mesmo nos momentos de lazer. Não se desvie de seu caminho!

LEÃO
Dedique-se hoje às atividades do lar, pois a associação de Lua e Saturno ressaltam o clima familiar. Porém, a tensão com Vênus alerta para idealizações no campo afetivo que podem acabar lhe levando a frustrações. Cuidado!

VIRGEM
Atividades que exigem de você a capacidade de planejar e manter-se concentrada entram em foco hoje. Você se mostra mais centrada e reservada, focando-se no trabalho, mas Lua e Saturno conjuntos alertam para uma sobrecarga!

LIBRA
Você gasta dinheiro de maneira consciente e sábia, pois a Lua passa por sua área material e se associa com Saturno. A tensão com Vênus em sua área de prazeres alerta para sua impulsividade, portanto controle-se!

ESCORPIÃO
Ao se unirem em seu signo, Lua e Saturno lhe deixam mais confiante para lidar com seus interesses e defender seu território. Porém, a tensão com Vênus lhe pede cuidado para não atropelar as pessoas ao lidar com as diferenças!

SAGITÁRIO
A conjunção Lua-Saturno em sua área de crise indica que definir estratégias e planejar-se é o segredo para as superações em sua vida. Vênus em quadratura lhe pede discrição quanto à sua intimidade e problemas. Preserve sua imagem!

CAPRICÓRNIO
Aprofunde os vínculos de amizade! Lua e Saturno conjuntos indicam que você poderá ajudar alguém querido hoje. Mas a tensão com Vênus lhe aconselha a ter cuidado ao lidar com assuntos íntimos dos outros. Não seja invasiva!

AQUÁRIO
As responsabilidades no trabalho crescem neste dia em que Lua e Saturno se associam, indicando também que seu talento empreendedor será crucial. Mas a quadratura com Vênus alertam para problemas nas interações pessoais!

PEIXES
As demandas intelectuais são encarradas de maneira sensata, pois Lua e Saturno se aspectam em sua nona casa hoje. Você tende a se destacar nos grupos de seu interesse, mas a tensão com Vênus indica conflitos ideológicos!