

Geral | QUINTA-FEIRA, 26 DE ABRIL DE 2018

Dicas para aumentar a imunidade

O sistema imunológico é um conjunto de estruturas responsáveis por garantir a defesa e por manter o corpo funcionando livre de doenças. Compreende todos os mecanismos pelos quais nosso organismo se defende de invasores internos como bactérias, vírus e parasitas.

O sistema imunológico também é responsável pela limpeza do organismo, ou seja, a retirada de células mortas, a renovação de determinadas estruturas, rejeição de enxertos, além de memória imunológica. Também é ativo contra células alteradas que diariamente surgem no nosso corpo como resultado de mitoses anormais: essas células, se não forem destruídas, podem dar origem a tumores.

COMO REFORÇAR SUA IMUNIDADE?

- Alimentar-se bem. A melhor forma de reforçar o sistema imunológico do nosso organismo é através de uma alimentação correta e saudável.
- Praticar exercícios físicos. Os exercícios físicos devem ser feitos 4 vezes por semana de 30 a 40 minutos.
- Manter as mãos sempre limpas.
- Cultivar hábitos de higiene bucal, como escovar os dentes após as refeições e sempre usar fio dental.

- Evitar colocar a mão na boca.
 - Manter a casa limpa e arejada.
- ALIMENTOS PARA IMUNIDADE**
- Sua imunidade anda baixa? Ou, melhor ainda, você não quer dar chance para que nenhum mal afete a sua saúde? Aposte em um prato de comida bem equilibrado, principalmente com os ingredientes certos. Os alimentos são ricos em vitaminas, minerais e outras substâncias que auxiliam na manutenção do sistema imunológico. De acordo com nutricionistas, atingir a recomendação diária de consumo de frutas e vegetais já garante uma defesa melhor. O consumo deve ser de cinco porções por dia: três frutas e dois vegetais. A seguir, confira a lista de campeões da blindagem e conheça os motivos que tornam esses alimentos poderosos aliados do organismo.
- **Alho e Cebola.** Excelentes para o sistema imunológico. Contêm substâncias que estimulam enzimas e inibem o crescimento bacteriano.
 - **Tomate.** Rico em licopeno, o tomate é forte aliado para combater doenças cardiovasculares, removendo radicais livres do organismo.
 - **Cenoura e Brócolis.** Contêm vitamina A. A deficiência dessa vitamina provoca uma redução no número de linfó-

- citos, aumentando a probabilidade de infecções bacterianas, virais ou parasitárias.
- **Laranja, manga, morango e pimentão.** Ricos em Vitamina C, aumentam a produção de leucócitos, células de defesa que estimulam a resistência.
 - **Castanha do Pará, amêndoas, nozes, assim como folhas verdes.** Contêm selênio, vitaminas e atuam como antioxidantes. Protegem as membranas celulares contra substâncias tóxicas, radiação e os temíveis radicais livres, que são liberados nas reações químicas naturais do organismo.
 - **Carne, leite, peixes, aves, feijão e cereais integrais.** Como esses alimentos contêm zinco e selênio, a deficiência pode causar diversas doenças imunológicas.
 - **Ômega 3 (azeite e salmão).** Auxilia as artérias a permanecerem longe de inflamações, ajudando a imunidade do corpo.
 - **Chocolate meio-amargo, linhaça e vinho tinto.** Contêm antioxidantes e propriedades que defendem o organismo.
- BEBIDAS PARA IMUNIDADE**
- **Água.** Tome pelo menos um litro e meio de água por dia para manter o corpo hidratado e as vias aéreas úmidas.
 - **Suco verde.** Contém cloro-

- fila (rica em zinco, ferro e vitamina C).
- **Suco de frutas.** Nutritivos e cheios de vitaminas.
 - **Chá de gengibre.** Fortalece o sistema de defesa do organismo e tem ação bactericida. Excelente no processo digestivo. Saiba mais sobre o gengibre.
 - **Chá verde.** Desintoxica e acelera o metabolismo, melhora a imunidade e combate os radicais livres.
 - **Chá de Anis.** O anis é excelente para melhorar a imunidade contra vírus, especialmente contra resfriados.

O QUE EVITAR

Estudos comprovam que dietas com grande quantidade de açúcares interferem na capacidade de as células brancas do sangue destruir os invasores.

A ingestão excessiva de gorduras também reduz a atividade de células protetoras e prejudica a resposta imunológica.



receita

Fricassê de Frango

- INGREDIENTES:**
- 1 lata de creme de leite
 - 1 lata de milho verde
 - 1 copo de requeijão cremoso
 - 100 g de azeitona sem caroço
 - 2 peitos de frango desfiados
 - 200 g de mussarela fatiada
 - 100 g de batata palha
 - 1 xícara de água
 - 1 pitada de sal



- MODO DE PREPARO:**
- Bata no liquidificador o milho, o requeijão, o creme de leite e a água
 - Refogue o creme do liquidificador com o frango desfiado, as azeitonas e o sal até ficar com uma textura espessa
 - Coloque o refogado numa assadeira, cubra com mussarela e espalhe a batata palha por cima
 - Leve ao forno até borbulhar
 - Sirva com arroz branco

Fuja de sete alimentos que aumentam a celulite

Cremes, drenagem linfática, exercícios físicos e diversos outros recursos para prevenir a indesejável celulite podem perder o efeito se uma alimentação balanceada não fizer parte da rotina. “O excesso de alimentos gordurosos, com alto índice glicêmico e alto teor de sódio, provoca alterações circulatórias, hormonais, imunológicas e físicas que podem causar a celulite”, exemplifica a nutricionista. Confira a lista de alimentos que, segundo os especialistas, podem aumentar a incidência de furinhos na pele:

- DOCES**
- Controlar o açúcar é uma das maiores preocupações de quem luta contra a balança e não deve ser diferente para quem quer fugir da celulite. A nutricionista conta que o açúcar em excesso não é transformado em energia pelo organismo e fica armazenado na forma de gordura. De acordo com as orientações da Pirâmide Alimentar, os doces devem corresponder a um máximo de 220 kcal do nosso dia, o equivalente a 50 gramas de chocolate ao leite.
- GORDURAS**
- Frituras e outros alimentos ricos em gordura saturada são os maiores vilões da pele saudável. Todas essas substâncias desencadeiam processos inflamatórios na pele e provocam um acúmulo de gordura localizada, causando ou agravando a celulite.

- Não é preciso, porém, ser radical e cortar completamente as gorduras da alimentação - muitas delas são benéficas à saúde. “Óleos vegetais, sementes, castanhas e frutas como o coco, o abacate e o açaí possuem gorduras boas e devem fazer parte de uma alimentação saudável, desde que consumidos com moderação”, orienta a nutricionista.
- BEBIDAS COM GÁS**
- Refrigerante e água com gás também podem ser causadores dos furinhos. “Eles favorecem o inchaço, prejudicam a circulação sanguínea e dificultam a irrigação dos tecidos, favorecendo o problema de pele”, explica Bruna Pineda. Caso você não consiga ficar sem beber água com gás, limite à ingestão a 200ml por dia.
- CAFEÍNA**
- Café e chá mate contêm muita cafeína, um componente diurético que leva à desidratação do organismo quando consumido em ex-

- cesso. Consuma, no máximo, duas xícaras de café sem açúcar por dia para evitar os furinhos.
- SÓDIO**
- Sal de cozinha, caldos prontos, molho de soja e produtos processados devem ser controlados no cardápio. O ideal é não consumir mais 2g de sódio por dia, o que equivale a uma colher de chá de sal. Aumentar a ingestão de água durante o dia também contribui para a diminuição da retenção de líquido, ajudando o organismo todo a funcionar melhor.



PARCELE SUA TATTOO NO CARTÃO DE CRÉDITO

Thonny Tattoo

SUA TATTOO SEU ESTILO.

(17) 3463-1609 Rua Bahia 1446 - Centro - Fernandópolis-SP

VISA Electron

BIM M

FERRO VELHO S. PAULO

Comércio de Sucatas em Geral

VENDE-SE PORTEIRAS PARA BRETE, MATA-BURROS, CORDOALHAS PARA CURRAL, ANDAIMES, TUBOS E METALON

TEL. (17) 3442 2708 - (17) 3442 5050

AVENIDA LUIZ BRAMBATTI, 1124

DISTRITO INDUSTRIAL - FERNANDÓPOLIS-SP

Lanches e Sucos

RODOVIÁRIA

LANCHES, SALGADOS TORTAS E SUCOS

Tel: (17) 99723-1809

AVENIDA ANGELO DEL GROSSI, 90

BOX 4 - FERNANDÓPOLIS-SP

Jogo dos 7 Erros



RESP: 1- TOUCA DO CASCAO, 2- SKATE, 3- RAIÃO NO SKATE, 4- LETRA NO BONE DO CEBOLINHA, 5- PATINS DO CASCAO, 6- GOLA DA BLUSA DO CEBOLINHA, 7- SKATE DO CEBOLINHA.

Sudoku

7	5		9		3			6
			4	5				3
6	2			9		8		
	1	5				2	3	
		9		1			7	5
3				8	4			
9			6		1		5	7

Descubra a Palavra Kids


DESEMBARALHE AS LETRAS NAS BOLHAS E FORME A PALAVRA DA FIGURA

A

F

A

D



M


N

O

D

I

O



E


A

C

L

M

O



D

A


C

R

I

A

E



U


R

C

A

O

J



Resumo de Novelas

**MALHAÇÃO**
Quinta-feira, 17h30

Alex registra em seu celular a apresentação de Leandro na boate. Vinícius se aproxima de Talíssia e todos incentivam. Jade afirma a Tito que não desistirá dele. Maria Alice desabafa com Rosália sua desconfiança com Leandro. Rafael diz a Vinícius que descobrirá a verdade em torno de sua separação de Gabriela no passado. Tito pede conselhos a Verena sobre Jade e Flora. Hugo divulga o vídeo de Leandro, sem que Alex perceba. Os alunos provocam Leandro, e Talíssia e Amanda defendem o menino. Leandro confronta Alex e os dois acabam brigando. Getúlio convida Isadora para sair. Maria Alice repreende a atitude de Alex e afirma a Leandro que se decepcionou por ele não ter lhe contado a verdade.

**ORGULHO E PAIXÃO**
Quinta-feira, 18h00

Elisabeta rompe sua amizade com Ema. Darcy diz a Ernesto que Elisabeta está livre para seu cortejo. Ernesto propõe ir a São Paulo com Elisabeta. Vicente se preocupa com o andamento da construção da ferrovia. Xavier convoca Susana, Petúlia, Ludmila e Januário para a reunião na casa de Brandão. Susana impede que Olegário se aproxime de Julieta. Felisberto libera Lúcia de seu castigo. Agatha lamenta não poder oferecer um emprego a Nicoletta. Amélia conversa com Estilíngue sobre Jorge. Ema discute com Ernesto. Fani amaldiçoa o vestido de noiva que foi de Josephine. Lorde Williamson encontra Darcy.

**DEUS SALVE O REI**
Quinta-feira, 19h15

Glória confessa a Naná que ainda pensa em Osiel. Catarina avisa a Otávio que enviou uma carta ao conselho de Cália sobre a doação das terras à Lastrilha. Otávio alerta Rodolfo sobre a possibilidade de uma grave crise entre seus reinos. Saulo estranha o fato de Agnes adivinhar seu pensamento. Amália diz a Levi que preparará uma armadilha para Virgílio. Afonso descobre que Constantino tem privilégios na pedreira porque sempre vence as lutas entre os prisioneiros. Cássio se oferece para lutar contra Constantino. Augusto se surpreende ao ver Catarina.

**CARINHA DE ANJO**
Quinta-feira, 20h30

Cecília mostra para a Madre Superiora e o Padre Gabriel as fotos que recebeu. A religiosa diz que ela não pode agir de forma impulsiva. O padre estranha as imagens, pois Gustavo nunca desrespeitou nenhuma mulher. Adolfo decide ir passear no parque e diz para Silvestre lhe acompanhar. Cecília vai conversar com Gustavo, mas não deixa ele encostar nela. A mulher joga as fotos que recebeu no chão. Gustavo diz que as fotos são uma armação e explica o que aconteceu. Cecília não abre espaço para conversar a respeito e diz que quer o divórcio. Gustavo diz que vai provar para Cecília que tudo não passou de uma armação e que Dulce Maria não pode perceber que eles estão separados.

**O OUTRO LADO DO PARAÍSO**
Quinta-feira, 21h00

Clara se diverte com Gael durante um passeio. Patrick afirma a Clara que, com as informações que reuniu, Bruno já pode abrir um inquérito contra Sophia. Patrick alerta Clara sobre Gael e o advogado confessa que ainda a ama. Samuel anuncia que Nádia e Gustavo irão jantar em sua casa, e Cido é convocado para fazer o banquete. Renan pede Beth em casamento. Adriana decide dar uma chance para Nicolau. Caetana revela tudo o que sabe sobre Sophia para Clara. Mercedes consegue convencer Caetana a atrair Sophia para uma emboscada.

**APOCALIPSE**
Quinta-feira, 20h30

Adriano fica mexido com as palavras do pastor sobre o Senhor. Dylan recebe Natália em Nova Iorque. Débora age de maneira sensual com Alan. Stefano recebe Vittorio na Nova Babilônia. Em conversa com Susana, Tiatira diz que Israel não aceitará a imposição de Ricardo. Wallace fica surpreso com a recuperação de Tião, que o alerta para Ricardo. Robinson conta que quer deixar a vida do crime, mas Dudu o ameaça. César diz temer a presença de Adriano. Stefano avisa a Vittorio que agora o único deus é Ricardo. Natália acha graça do jeito de Uri. Benjamin e Adriano se juntam na luta contra o mal. Wallace aconselha Robinson a deixar o crime. Alan e Susana discutem. Tião diz que Wallace não pode continuar servindo Ricardo.

Humor

QUESTIONAMENTO AO RÉU

No tribunal, o juiz pergunta ao réu:

- No momento do furto, o senhor não pensou nenhum instante na sua mãe, na sua mulher?
- Pensei sim, seu doutor! Mas na loja só tinha roupa de homem!

CHEGANDO DA IGREJA

O marido chega da igreja, pega a mulher no colo e começa a dançar com ela. A esposa pergunta:

- A missa hoje foi sobre como tratar bem as esposas?
- E ele responde:
- Não, foi como carregar nossa cruz com alegria!

SALA DE TRIAGEM NO CÉU

Três mulheres recém-mortas chegam juntas ao céu e vão para a sala de triagem.

— O que é que a senhora fazia lá na terra? — pergunta São Pedro, à primeira da fila.

— Eu era professora!

São Pedro vira-se para o seu assistente e ordena:

— Dá para ela a chave da sabedoria!

E voltando-se para a segunda:

— E a senhora, o que fazia na terra?

— Eu era advogada!

— Dá pra ela a chave do direito!

E a senhora, o que fazia na terra?

— Eu fazia strip-tease!

— Dá pra ela a chave do meu quarto!

CERVEJA É UM VENENO

O pastor evangélico discute com um bêbado:

- Você sabia que cerveja é um veneno?

- Bobagem! Hic... A água já matou muito mais gente!

- O quê! Você ficou maluco?

- Não. Você sabe quantas pessoas morreram no dilúvio?

SOGRO NO MOTEL

O homem vai no motel com a amante, chegando se depara com o carro do sogro em uma das suítes. Como não se dava muito bem com o sogro, resolveu disfarçadamente riscar toda a pintura do carro.

No dia seguinte ele vai na casa do sogro, vê o carro todo riscado e fin-ge surpresa:

- O que aconteceu, sogro?
- O sogro responde:
- Estou com muito ódio. Ontem emprestei o carro pra sua mulher ir na igreja e riscaram ele todo-nho.

Lavanderia Ouroeste

Direção: Cleusa Peroni

Fornecemos Nota Fiscal

Buscamos e entregamos em Domicílio

Lavamos e passamos qualquer tipo de roupa

Rua Antonio Raposo, 1229 - Centro - Ouroeste - SP

Av. Artur de Oliveira, 258 - (em frente a Ind. Tebarrot) - Valentim Gentil - SP

vivo 17 **99646-9916**

Claro 17 **99222-8789**



INSTITUTO DE OLHOS

CIRURGIA DE CATARATA (FACOLMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIOPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR Santicchio Ferrarezi

OPHTHALMOLOGIA • CRM 139.658

J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

FONE: 17-3462 2835

AV. MILTON TERRA VERDI, 813 • CENTRO • FERNANDÓPOLIS-SP



CRECI 67022

IMOBILIÁRIA OUROESTE

Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP

e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com

celebridades



Os dois vão assistir ao jogo entre Cruzeiro e Universidad de Chile.

Ex- BBBS Paula e Breno farão primeira presença vip como casal em Minas Gerais

Breno e Paula vão fazer a primeira presença vip como casal. Será nesta quinta-feira, 26, durante a partida entre Cruzeiro e Universidad de Chile, pela Copa Libertadores da América. Os pombozinhos do “BBB 18” foram convidados pelo Estádio Mineirão e vão assistir ao jogo de camarote. Dentro da casa, Paula e Breno falaram várias vezes sobre o local.

Em entrevista, Breno admitiu que o namoro iniciaco dentro da casa tem grandes chances de continuar aqui fora. “Não tem por que encerrar um relacionamento que deu tão certo. Mas temos que ver. Nunca namorei à distância, não tenho noção de como é isso. O sentimento existe”, garante, para logo completar: “Tem chance, grande chance de dar certo”.

Em festa de Ludmilla, Pablllo Vittar reafirma solteirice: “Não estou namorando”

Pablllo Vittar se reuniu com outros famosos na comemoração pelos 23 anos de Ludmilla, que ganhou festa antecipada em evento da promoter Carol Sampaio. Na festa realizada nesta terça-feira (24), a cantora reafirmou sua solteirice após rumores de namoro com o modelo Leonardo Portilho. “Não estou namorando. Nem estou ligando, estou pegando umas pessoas de vez em quando, mas estou bem de boa”, garante a intérprete do hit “Então Vai”, clipe cujo protagonizou cena de beijo em Diplo.

CANTORA VAI DESCARACTERIZADA PARA FESTA DE LUDMILLA

Para ir à comemoração, a artista dispensou sua caracterização de drag queen. “Acabei de gravar um clipe e vim dar um oi pra Lud. Hoje só vou dançar com ela, não vou cantar não”, explica ela, adepta dos looks com lingerie: “Dá pra compor vários looks com uma lingerie, que é uma peça que você já tem que usar. Por que não mostrar ela de uma forma sexy e ousada?”. Além disso, ela é adepta da unha de porcelana. “Faço unha de porce-



Pablllo dispensou sua caracterização de drag queen para ir à festa da cantora Ludmilla.

lana, dura mais. Sou humano. Minha unha quebrou, e eu vou assumi-la quebrada”, brincou. No mesmo dia par-

ticipou do projeto Niara, que pertence a uma dupla de músicos, na praia do Leme, zona sul do Rio de Janeiro.

“O clipe é com o Francisco Gil. Ele é meu irmãozinho e está com um projeto bem legal. Aguardem”, conta.



“Estou muito feliz com esta estréia”, conta a cantora

Gretchen celebra estreia de reality e participação de Katy Perry: “Realizada”

Após muitos brasileiros acompanharem a rotina da socialite americana Kim Kardashian e sua família no programa “Keeping Up With The Kardashians” (E!), chegou a vez do Brasil mostrar que também tem uma família digna de reality show. Sob comando de Gretchen Miranda, “Os Gretchens” é a nova superprodução da Multishow que estreou na noite desta segunda-feira (23) e

vai acompanhar a rotina da agitada família da cantora. Que aliás, segundo a própria, terá direito a participações mais que especiais: além da cantora Pablllo Vittar, a estrela internacional Katy Perry - que fez o mundo conhecer a artista brasileira ao convidá-la para uma participação em um de seus clipes, “Swish Swish” - também marca presença em um dos episódios: “Estou muito feliz com esta

estreia. É muito bacana poder ter a Katty no programa, promover esse encontro que o público sempre gosta bastante, a Pablllo que eu admiro muito e outras participações especiais. Além disso, o mais legal é que as pessoas vão poder conhecer a verdadeira essência da minha família. Muita coisa eu aprendi nesse programa, e posso garantir: é uma experiência inédita”, conta a cantora.

horóscopo



ÁRIES

Hoje é um dia em que você precisa refletir sobre os rumos de sua vida profissional. É um momento em que está reconstruindo a sua identidade em relação à carreira e aos objetivos essenciais. Mude e comprometa-se com seus objetivos.



TOURO

A paixão e o entusiasmo em relação a determinados projetos é fundamental neste momento. Cuidado com a coerção, a manipulação e o comportamento controlador. Não é um dia positivo para correr riscos desnecessários, mas cuidado com a repressão.



GÊMEOS

Momento que pode ser bastante desgastante em termos materiais ou emocionais. A reconstrução de questões financeiras e do seu envolvimento íntimo com alguém representa os desafios atuais. Trabalhe as suas questões internas.



CÂNCER

Momento muito profundo para relacionamentos de natureza pessoal ou profissional. Importância de parcerias, acordos e possibilidade de relações que modificam sua vida. É hora de refletir intensamente sobre a forma como você age nas suas parcerias e relações.



LEÃO

Atitudes drásticas apenas acentuam os conflitos desta fase. É um momento em que há uma profunda energia envolvida com questões de trabalho e saúde. Pode haver a recuperação de algo que lhe é muito importante, então fique atento!



VIRGEM

Hoje temos a Lua fora de curso em boa parte do dia em seu signo. É um dia que favorece a interiorização e a reflexão, mas desfavorece questões práticas e objetivas. Momento de grandes mudanças emocionais e de consciência de certos tabus.



LIBRA

Intensas mudanças em relação a suas origens, bases e estruturas emocionais e familiares. Observe as suas reações e o que você está tentando controlar ou impedir neste momento. Força de reconstrução de sua identidade e vida.



ESCORPIÃO

O dia não favorece acordos com empresas e negociações de trabalho. É um momento que envolve uma forte energia mental, então tudo que exige concentração está acentuado. Um determinado tema pode lhe apaixonar e é um momento importante para investir nele.



SAGITÁRIO

Reconstrução de situações materiais é uma tendência desta fase. Pode ser necessário desenvolver um tipo de talento ao qual você não tenha dado a devida atenção. É um dia excelente para refletir sobre trabalho, talento e finanças.



CAPRICÓRNIO

Momento delicado, pois você tende a estar muito tenso e radical em suas atitudes. Total concentração em projetos nos quais você esteja emocionalmente envolvido. Faça positiva para reconstruir os seus objetivos e compreender suas atitudes.



AQUÁRIO

Um dia que pede descanso, reflexão e interiorização. Você está lidando com fatores inconsistentes, subjetivos e emocionais. O autoconhecimento e um apoio psicológico e terapêutico podem ser importantes para atravessar esta fase de desafios.



PEIXES

Um dia bastante delicado nos relacionamentos e associações. Cuidado com o excesso de crítica de cobrança que pode minar a confiança das relações. Momento delicado para as amizades e para projetos institucionais que envolvem grupos.