

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.

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 nutricare, 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 uma 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 dani-



ficado. 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.

Coentro: 9 benefícios da erva que divide opiniões

Poucos ingredientes culinários são tão famosos e polêmicos quanto o coentro. Não há meio termo: ou ama-se ou odeia-se. Esta erva é claramente mais querida nas regiões Norte e Nordeste e perde espaço para a salsa, no que toca tempero, nas regiões sudeste, Centro-oeste e Sul do país.

Caso você seja do grupo que não gosta ou não tem costume de comer coentro, vamos listar abaixo nove motivos para começar a consumi-lo. Confira!

1- Melhora a imunidade:

tanto as folhas quanto as sementes do coentro possuem uma alta concentração de antioxidantes, incluindo a vitamina A, que auxilia no combate aos radicais livres, protegendo as células de danos.

2- Regula a pressão arterial:

nem todo mundo sabe, mas, além de prevenir as câibras, o potássio trabalha com o sódio para manter o nível de água nas células equilibrado. Enquanto o último retém o líquido, o primeiro provoca a excreção. Isso significa que, ao contrabalancear o excesso de sódio, o potássio do coentro melhora o tônus vascular, reduzindo a pressão arterial.

3- Diminui o desconforto intestinal:

estudos mostram que o coentro tem ação espasmolítica sobre a musculatura lisa do trato gastrointestinal, melhorando a mobilidade e a secreção gástrica. Por isso, ele é um ótimo aliado no tratamento de gases, cólicas intestinais e até em casos de síndrome do intestino irritável.

4- Melhora o aspecto da pele:

da mesma maneira que protegem as células do corpo, os antioxidantes do coentro protegem a pele dos raios UV, prevenindo o envelhecimento precoce e deixando a pele mais viçosa e saudável.

5- Auxilia no tratamento da diabetes:

aumentar o consumo de coentro no dia a dia pode regular a produção de insulina e reduzir os níveis de açúcares no sangue. De acordo com estudos, isso ocorre porque o coentro melhora o metabolismo de carboidratos, controlando os índices glicêmicos.

6- Diminui os níveis de colesterol:

A semente de coentro tem ação hipolipidêmica, isto é, é capaz de melhorar também o metabolismo de lipídios.

7- Regula o ciclo menstrual:

benefício do coentro bastante conhecido da medicina ayurvédica, a regulagem da função menstrual ocorre graças ao efeito positivo do coentro nas glândulas endócrinas que, por sua vez, acabam por regular o ciclo. As sementes de coentro ainda ajudam a reduzir o inchaço, a cólica e as dores no corpo durante a menstruação.

8- Controla a ansiedade:

outro benefício bastante conhecido da medicina natural é o uso do coentro no tratamento da insônia. Através de uma análise do extrato do coentro, a medicina descobriu que, dependendo da dose administrada, ele tem efeito similar ao calmante diazepam.

9- É um potente desintoxicante:

enquanto muitas das receitas detox são modismos que não dizem realmente a que vieram em termos de benefício para o corpo, o extrato de coentro tem uma função importante que é eliminar metais pesados, como chumbo e mercúrio, do organismo.



receita

Creme de Ameixa Diet

INGREDIENTES:

- 250 ml de leite desnatado
- 75 g de ameixa preta seca sem caroço picadas
- 4 colheres (sopa) de creme de leite
- 1 colher (sopa) de farelo de aveia
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 colher (sopa) de adoçante em pó para forno e fogão
- Para decorar: estragão e pedaços pequenos de damasco seco



MODO DE PREPARO:

- Coloque em uma panela a metade do leite e as ameixas.
- Cozinhe em fogo baixo por 12 minutos ou até as ameixas ficarem macias. Retire do fogo e bata a mistura no liquidificador com o leite restante, o creme de leite, o farelo de aveia, a baunilha e o adoçante.
- Despeje na panela e cozinhe, sem parar de mexer, por 3 a 5 minutos ou até encorpar.
- Retire do fogo e sirva gelado.
- Decore com estragão e pequenos pedaços de damasco seco.

B
B
I
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 - FERNANDOPOLIS-SP

PARCELE SUA
TATTOO
NO CARTÃO DE
CRÉDITO

Thonny Taffoo
SUA TATTOO
SEU ESTILO.

(17) 3463-1609

Rua Bahia 1446 - Centro - Fernandópolis-SP

extra

TERÇA-FEIRA, 15 DE MAIO DE 2018

Entretenimento

B3

Caça Palavras

ÚWA I L E C S L A E Á F T X F O C V Ô I W Á U W W P Q Ô S B U L G A R I A V Ú V L U M É A P Z U X I Â N D P O S V É J Y Ê U Ô Ê T P Ô É Á O Ô I F E M E O A Z Q U L I W I X D C Q É C N U Q F Q N Â Q D O I Q A M C H Â C I S Z P L M S B Â Ô P U W T Â U U M W Q D J G N N I T I H Q Q H O B M Ô S U Á O O B D L F Q Ô E S L O V A Q U I A I U G E O L F T C B Â Ô L B A E O N V Â I V U U W G U N Ô E C A F X V Â R O A A U S R W H D G G O Ê D B L C Q G Q F O Ê Â T K W U Â W A T Z B Z Â A D G L I T U Â N I A G M U Â Ô T Q U R D J H N P Â I U L E T T O N I A A N D O R R A P Z N G E C Z B B Ô J L I S U I I C A Ú S L I E C H T E N S T I N I A I Â F E X C Z P N G G D O X M H U W A M A A Z V Q C X A I S I E Â Q A Z E R B A I J Â H O L A N D A Ô V G S I A E O M A Q M H W A M A A Z R O M Ê N I A G O L W Â O C U C B V Q E O Q C K A Z U Ê Â F G L U O M Ô L Z E F T Z I Â G O L P O C U C B V Q E O Q C K A Z U Ê Â F G L U O M Ô L N M Â Â Z L V Â G R E C I A E M U Â Y J H W R B N A A I C U L V R Ô B F F F I N L Â N D I A R D S C E M A C E D O N I A I Ê M A E S P A N H A D U I Ê Z O Q H F T V L G O Ê R G X V C R E D E Â L R G J R L R O L X S F O P I Ê F J A M F Â I I Ê Ê Q U Â Â S O Ê O F R V O E G Z U Â O S V Q E L U L F Z T O S L U X X C W X L Â H O L A N D A Ô V G S I A E O M A Q M H W A M A A Z Q C X A I S I E Â Q A Z E R B A I J Â H O L A N D A Ô V G S I A E O M A Q M H W A M A A Z Ú S L I E C H T E N S T I N I A I Â F E X C Z P N G G D O X M H U W A M A A Z D J H N P Â I U L E T T O N I A A N D O R R A P Z N G E C Z B B Ô J L I S U I I C A V F O O B D L F Q Ô E S L O V A Q U I A I U G E O L F T C B Â Ô L B A E O N S Z P L M S B Â Ô P U W T Â U U M W Q D J G N N I T I H Q Q H O B M Ô S U Á O O B D L F Q Ô E S L O V A Q U I A I U G E O L F T C B Â Ô L B A E O N V Â I V U U W G U N Ô E C A F X V Â R O A A U S R W H D G G O Ê D B L C Q G Q F O Ê Â T K W U Â W A T Z B Z Â A D G L I T U Â N I A G M U Â Ô T Q U R

Albânia	Bulgária	Finlândia	Letônia	Polónia
Alemanha	Chipre	França (*)	Liechtenstein	Portugal
Andorra	Croácia	Geórgia	Lituânia	Reino Unido
Arménia	Dinamarca	Grécia	Luxemburgo	República Tcheca
Áustria	Eslováquia	Holanda	Macedônia	Roménia
Azerbaijão	Eslovénia	Hungria	Malta	San Marino
Belarus (Bielorrússia)	Espanha	Irlanda	Moldávia	Suécia
Bélgica	Estónia	Islândia	Mónaco	Suíça
	Federação Russa	Itália	Noruega	Turquia
				Ucrânia

Encontre a Sombra

Descubra qual das sombras abaixo corresponde ao navio pirata.

a.

b.

c.

d.

Jogo dos 5 Erros

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO
Terça-feira, 17h30

Úrsula é ovacionada por todos. Márcio pede para Rafael ir com ele ao Sapiência e Larissa se oferece, diante da negativa do pai do menino. Enzo beija Úrsula e a pede em namoro na frente de todos. Érico se irrita com a chantagem de Jade. Gabriela se surpreende ao saber que Isadora conhece Larissa. Hugo reclama das roupas de Verena. Garoto canta com a banda de Tito. Julinho e Úrsula se beijam. Gabriela tenta conversar com Isadora sobre Larissa. Érico devolve a Jade a bicicleta elétrica e o cordão de ouro que o tio comprou.

ORGULHO E PAIXÃO
Terça-feira, 18h00

Brandão afirma a Mariana que ela gosta apenas do Motoqueiro Vermelho. Ofélia visita o cortiço e exige que Camilo se explique sobre a situação em que se encontra. Susana se incomoda com as regalias concedidas por Julietta a Olegário. Lorde Williamson chega a São Paulo para conversar com Darcy. Camilo se impõe diante de Ofélia, que aprova a atitude do rapaz. Brandão Mariana e Luccino se dão conta de que a motocicleta do coronel desapareceu. Aurélio visita Julietta. Julietta repreende o excesso de liberdade de Olegário com ela. Ofélia conhece a fábrica de Ludmila e questiona o trabalho de Elisabeta.

DEUS SALVE O REI
Terça-feira, 19h15

Amália não gosta de ver Afonso ao lado de Catarina. Lupércio confirma que Catarina está com a peste. Catarina comenta com Lucíola que culpará Amália pela peste, fazendo as pessoas acreditarem que ela é uma feiticeira que levou a doença para o reino. Lucíola espalha o boato de que existe uma bruxa responsável pela peste. Naná tenta convencer Istvan a antecipar o casamento com Glória. Agnes e Selenia se alarmam com o boato sobre as bruxas. Amália fica desapontada ao ver que Catarina conseguiu conquistar o amor do povo.

CARINHA DE ANJO
Terça-feira, 20h30

Haydee diz ao filho que não pode conviver com alguém que fez e faz tanto mal aos outros. Flávio chora, diz que a mãe vai se arrepender e que ele voltará para se vingar. Gustavo conversa com Padre Gabriel e revela que ficou sabendo que Leonardo mandou mais do que devia na empresa em sua ausência. Lulu conta para Dulce Maria o que escutou sobre a separação de Gustavo e Cecília. Haydee e Adolfo vão até a casa de Fátima para falar com Cecília. Eles revelam que possuem provas de que Gustavo não fez nada e tudo foi uma armação de Flávio.

SEGUNDO SOL
Terça-feira, 21h00

Beto se irrita ao ver Karola, mas desiste de mandar a ex-namorada embora ao saber de sua suposta gravidez. Luzia se consola com Groa. Karola simula um mal-estar para chamar a atenção de Beto. Luzia não deixa Beto se explicar e os dois acabam se separando. Laureta repreende Karola por se atrasar para a cerimônia fúnebre de Beto. Cacau começa a trabalhar na casa de Edgar e conhece Roberval. Luzia pede ajuda a Januária para interromper sua gravidez. Durante o funeral, Karola anuncia que está esperando um filho de Beto. Laureta descobre que Beto está vivo e chantageia Karola. Karola implica com Luzia. Edgar elogia Cacau. Roberval e Cacau se amam escondidos na despensa. Karola tenta se insinuar para Beto, que a despreza.

Humor

TEMPO DA FRASE
A professora chega para o Joãozinho e diz:
- Joãozinho qual é o tempo da frase: Eu procuro um homem fiel?
E então Joãozinho responde
- É tempo perdido!

MARIDO NO MOTEL
O marido está no motel com a melhor amiga da esposa quando recebe uma mensagem no whatsapp e fica assutado.
Então a amante pergunta:
- Quem é amor?
Ele responde:
Minha mulher dizendo que vai chegar tarde em casa
Por que ta no cinema com você.

CONSULTA CARA
Um homem foi no médico, mas seu plano de saúde não cobria a consulta. Então perguntou ao médico quanto seria a consulta. O médico disse:
- R\$ 500,00.
- Meu Deus... é muito caro. Por favor, faça um desconto pra mim, também sou da classe.
- Então quer dizer que você é médico também?
- Não... também sou ladrão!

PEDINDO INFORMAÇÃO NA CIDADEZINHA
Dois amigos chegam a uma cidadezinha em uma tarde chuvosa e resolvem ir à zona, mas não sa-

bem onde é. Saem pela rua a procura de alguém para perguntar, e encontram um padre, um diz ao outro:
- Não podemos perguntar isso ao padre.
O outro responde:
- Deixa comigo.
- Ola padre, sua benção, queremos ir à missa e não sabemos onde é a igreja!
- Deus abençoe meus filhos, a igreja é na rua de cima três quarteirões para o lado sul.
- Nossa padre! A igreja é perto da zona?
- Não meu filho, a zona é na rua de baixo, cinco quarteirões para o lado norte.

celebridades



A atriz esteve no Festival de Cannes, na França

Atriz Bruna Marquezine dá fora em seguidora após crítica a penteado

Depois de aparecer linda e deslumbrante no Festival de Cannes, na França, Bruna Marquezine foi ler alguns comentários dos internautas no Instagram sobre o seu look e acabou não gostando de um. Uma seguidora criticou o “cabelo lambido” da atriz, e comparou com à senadora do Acre Marina Silva. A internauta ainda opinou que a namorada de Neymar fi-

ca melhor de cabelo solto e disse que a maquiagem dela “não favoreceu”. Irritada, Bruna rebateu o comentário: “Nossa! Ela é cheia de opinião, ela! Pena que ninguém perguntou. Não gosta de cabelo preso? Usa solto. Eu gosto de mim mesma e de todas as minhas versões. Ainda bem. Que comentário mais do século passado”.

Lanches e Sucos
RODOVIÁRIA
LANCHES, SALGADOS
TORTAS E SUCOS
Tel: (17) 99723-1809
AVENIDA ANGELO DEL GROSSI, 90
BOX 4 - FERNANDÓPOLIS-SP

Grávida de 2º filho, Andressa Suita cita aprendizado na maternidade: “Paciência”

Andressa Suita vai teve motivos em dobro para comemorar o Dia das Mães neste domingo (13): grávida de Samuel, seu segundo filho com o cantor Gustavo Lima, a modelo conta o que nota de diferente entre as duas gestações. “Acho que ter mais calma, antes tudo era novidade, agora nem tanto, a gente fica um pouco mais calma com as mudanças que ocorrem, já sabe mais ou menos as sensações e me traz muito mais segurança. E a minha barriga cresceu mais rápido que na primeira gestação”, contou a mãe de Ga-

briel, de 1 ano e 10 meses, que já está dando suas primeiras palavras. Andressa também lista qual foi o aprendizado que mais buscou em sua mãe, Sue-ly, com a maternidade. “A paciência. Você realmente precisa estar voltada totalmente para seu filho, que precisa de você totalmente, então faço tudo e programo meus horários no tempo do Gabriel, assim será com o Samuel, com toda certeza. Vou ter que ter a atenção redobrada porque serão dois”, afirma ela.



“Antes tudo era novidade, agora nem tanto”, cita a mulher de Gustavo Lima

Sérgio Guizé compra sítio com ajuda de Lima Duarte e leva Bianca Bin para passar as férias

Após o fim, um recomeço. E as cenas dos próximos capítulos de Bianca

Bin e Sergio Guizé serão, por um tempo, fora do Rio de Janeiro. O ator comprou

um sítio em Angatuba, no interior de São Paulo, e é para lá, isolado de tudo, que

o casal espera viver seu romance longe da ficção e dos paparazzi.

Mas Bianca e Guizé não estarão tão sozinhos. Angatuba é a cidade onde mora Lima Duarte, que trabalhou com os dois em “O outro lado do paraíso”. O trio ficou muito próximo desde as primeiras gravações no Jalapão, e o veterano ajudou Guizé a encontrar o pedacinho de terra que tanto ele queria.

Bianca e Guizé nem estiveram na última festa que reuniu o elenco e a equipe da novela promovida por Glória Pires em sua casa, na Barra da Tijuca, na Zona oeste da cidade, no sábado à noite. Muitos apostavam que os dois assumiriam o relacionamento com o fim da trama.



O casal irá passar um tempo fora do Rio de Janeiro

horóscopo

ÁRIES
A Lua caminha na direção do Sol em Touro e começa a entrar em sua fase Nova marcando o início de um novo ciclo de movimento na vida material e financeira. Um novo projeto pode surgir ou passar para uma nova etapa.

TOURO
A Lua caminha na direção do Sol em seu signo e começa a entrar em sua fase Nova marcando o início de um novo ciclo, em que você estará mais voltado para novos projetos, pessoais e profissionais.

GÊMEOS
A Lua caminha na direção do Sol em Touro e começa a entrar em sua fase Nova marcando o início de um novo ciclo de interiorização e necessidade de mudanças, especialmente em suas emoções.

CÂNCER
A Lua caminha na direção do Sol em Touro e começa a entrar em sua fase Nova marcando o início de um novo ciclo de movimento intenso na vida social e aproximação de amigos.

LEÃO
A Lua caminha na direção do Sol em Touro e começa a entrar em sua fase Nova marcando o início de um novo ciclo em sua carreira. É hora de colocar em prática aquele plano de negócios que foi criado nas últimas semanas.

VIRGEM
A Lua caminha na direção do Sol em Touro e começa a entrar em sua fase Nova marcando o início de um novo ciclo de movimento em projetos de médio prazo, pessoais ou profissionais.

LIBRA
A Lua caminha na direção do Sol em Touro e começa a entrar em sua fase Nova marcando o início de um novo ciclo em que você estará mais voltado para acordos e negociações relacionados a um projeto financeiro.

ESCORPIÃO
A Lua caminha na direção do Sol em Touro e começa a entrar em sua fase Nova marcando um novo ciclo nos relacionamentos, pessoais e profissionais. O período, que dura aproximadamente três semanas, pode envolver um namoro.

SAGITÁRIO
A Lua caminha na direção do Sol em Touro e começa a entrar em sua fase Nova marcando o início de um novo ciclo de movimento bastante positivo. Sua rotina, na vida pessoal ou no trabalho, ganha um novo colorido.

CAPRICÓRNIO
A Lua caminha na direção do Sol em Touro e começa a entrar em sua fase Nova marcando o início de um novo ciclo de movimento na vida social e aproximação de pessoas interessantes.

AQUÁRIO
A Lua caminha na direção do Sol em Touro e começa a entrar em sua fase Nova marcando o início de um novo ciclo de interiorização e necessidade de estar mais perto dos seus.

PEIXES
A Lua caminha na direção do Sol em Touro e começa a entrar em sua fase Nova marcando o início de um novo ciclo em que a comunicação e tudo o que a envolve ganha força.