



Adriana Pedreiro Calgaro dá boas vindas à idade nova.



Felipe Hiroshi celebrou a passagem de mais um aniversário ao lado da namorada Daniele Fabrete.



Branca Gomes está na lista dos homenageados deste mês.



A querida Claudia Ribeiro também está na lista dos homenageados. Na foto, ela aparece ao lado do marido Clécio Vilas Boas.



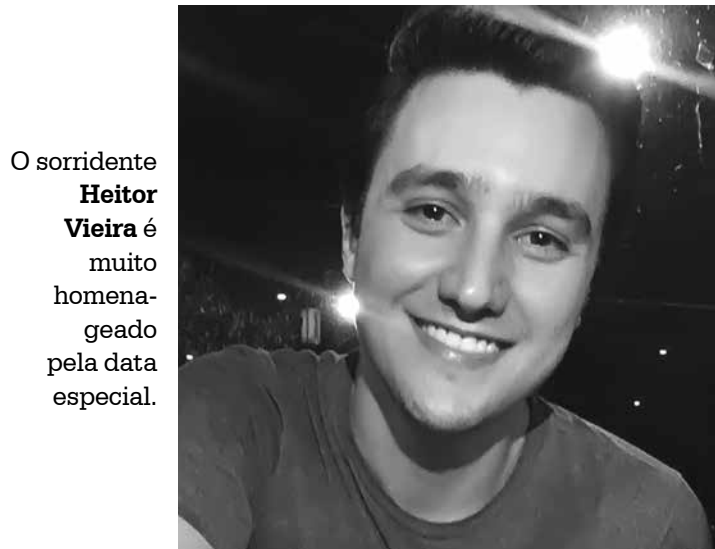
Muitos anos de vida para o querido Jefferson Vilela.



Sucesso e realizações para Gabriel Coutinho.



Carla Maria aniversariou no último domingo (09). Parabéns!



O sorridente Heitor Vieira é muito homenageado pela data especial.



Matheus Armelin recebe inúmeras mensagens de toda galera.



Temporada de FLORES PERMANENTES

Só aqui no GIGANTÃO !!!

Chegou da CHINA a NOSSA MAIS LINDA sessão de FLORES PERMANENTES



Bronquite: tipos, sintomas e tratamentos

A bronquite é um processo inflamatório dos brônquios - as estruturas que levam o ar para os pulmões. Ela pode causar tosse com produção de muco e falta de ar. A bronquite pode ser aguda ou crônica. A forma aguda da bronquite é muito comum e, geralmente, vem acompanhada de outras condições, como a gripe ou outro problema respiratório. No entanto, se você tiver crises repetidas de bronquite, você pode ter bronquite crônica, o que requer atenção médica.

TIPOS

Bronquite aguda

A bronquite aguda é um processo inflamatório agudo (ou seja, pontual) dos brônquios, em geral, associado a um processo infeccioso viral ou bacteriano. A bronquite aguda, também chamada de resfriado torácico, geralmente melhora em uma semana a 10 dias, sem efeitos duradouros, embora a tosse possa durar semanas.

Bronquite crônica

É um processo inflamatório

crônico dos brônquios, em geral, secundário ao uso do tabaco ou processo alérgico (a chamada bronquite asmática). A bronquite crônica pode durar às vezes por meses ou anos.

SINTOMAS

Os sintomas da bronquite, tanto aguda quanto crônica, são:

- Tosse com presença de muco
- Ronco ou chiado no peito
- Fadiga
- Dificuldade para respirar e falta de ar
- Febre e calafrios
- Desconforto no peito.

Mesmo após o desaparecimento da bronquite aguda, você ainda pode ter uma tosse seca e incômoda que se estende por várias semanas.

Outros sintomas de bronquite crônica consistem em:

- Infecções respiratórias frequentes, como resfriados ou gripes.



- Inchaço nos tornozelos, pés e pernas
- Lábios roxos devido ao nível baixo de oxigênio

TRATAMENTO

Os principais objetivos do tratamento da bronquite aguda e crônica são aliviar os sintomas e facilitar a respiração. Uma das melhores ma-

neiras de tratar a bronquite aguda e crônica é remover a fonte de irritação e danos aos pulmões.

Se os sintomas da bronquite não desaparecerem, seu médico pode prescrever a você um inalador para abrir as vias respiratórias, caso você esteja com chiado no peito.

Benefícios do colágeno e elastina para a pele

O colágeno e a elastina não podem ser absorvidos diretamente através da pele e, portanto, a produção dessa proteína deve ser estimulada por processos no corpo ou ingredientes. O colágeno é encontrado em várias formas de suplemento: cápsulas, pó, líquido, comprimidos, gelatina, dentre outros.

BENEFÍCIOS

O organismo de uma pessoa jovem é rico em colágeno, uma das proteínas mais complexas que existem naturalmente no corpo e que oferece suporte à órgãos internos, estrutura óssea, articulações, tendões, ligamentos e tecidos da pele. Além disso, a proteína proporciona hidratação e é um dos principais responsáveis por manter a beleza e firmeza da pele. Com o passar dos anos, o corpo vai perdendo a capacidade de regular e processar proteínas que regulam a produção de colágeno, resultando na aceleração do processo de envelhecimento.

Pesquisas mostram que, a partir dos 30 anos, mesmo com uma alimentação balanceada, há uma perda anual em torno de 1% da proteína. Dos 50 anos em diante, a queda é bem mais drástica, vez que a produção cai para apenas 35%, em média. A queratina funcional desempenha o papel de recuperadora de colágeno, sendo necessária para o organismo. Quando existe uma oferta abundante de queratina funcional em nosso sistema, o colágeno e a elastina podem se regenerar continuamente, melhorando a elasticidade e resistência da pele. Alguns dos sinais mais evidentes da falta da proteína em nossa pele são as rugas e marcas de expressão.

PROCESSO ANTIENVELHECIMENTO

O colágeno hidrolisado não interrompe o processo de envelhecimento, apenas o abranda, mantendo por mais tempo a elasticidade da pele e deixando a aparência com aspecto jovem. As cápsulas podem ter ação mais profunda na pele devido a penetração das pequenas moléculas de aminoácidos em poros menores.

OUTROS BENEFÍCIOS DO COLÁGENO

Segundo especialistas, o uso de suplementos não beneficia só a pele, mas também os órgãos internos, vez que pode aumentar a resistência, fortalecimento e desempenho dos órgãos vitais. As estruturas e

órgãos internos absorvem o colágeno e restabelecem funções de quando eram jovens. Segundo alguns estudos, isso pode beneficiar pessoas que sofrem de dores articulares e osteoartrite, além de poder ser útil para fortalecer unhas e cabelos fracos e quebradiços.

Algumas plantas medicinais como a Centella asiática e o consumo de alimentos ricos em ácidos graxos ômega-3 e proteínas podem impulsionar a produção interna da proteína, vez que esses nutrientes ajudam na conversão de queratina funcional em colágeno. Tais nutrientes também ajudam a normalizar a produção de hormônios do crescimento.



PARCELE SUA TATTOO NO CARTÃO DE CRÉDITO

Thonny Tattoo

SUA TATTOO SEU ESTILO.

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

VISA Electron

receita

Doce de Abóbora com Côco

INGREDIENTES:

- 3 xícaras (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de água
- 5 cravos-da-índia
- 1 kg de abóbora, sem casca, ralada grossa
- 2 xícaras (Chá) de coco fresco ralado



MODO DE PREPARO:

- Em uma panela, misture o açúcar com a água e leve ao fogo mexendo somente até dissolver o açúcar.
- Pare de mexer, junte os cravos e cozinhe por 15 minutos ou até a calda engrossar ligeiramente.
- Junte a abóbora e cozinhe por 10 minutos.
- Adicione o coco ralado, misture e cozinhe por mais 20 minutos, sem mexer.
- Retire do fogo e deixe esfriar.
- Leve para gelar.
- Sirva gelado ou em temperatura ambiente.

SENHOR FAZ TUDO
CNPJ: 28.784.053/0001-60

MANUTENÇÃO E INSTALAÇÃO DA CASA

ELÉTRICA | HIDRÁULICA | ESGOTO
REPARO DE TORNEIRAS E VÁLVULAS HIDRA
VARAL DE PAREDE E TETO | CORTINAS
PAINEL E SUPORTE PARA TV's
LIMPEZA PÓS-OBRA | INTERFONE
VENTILADORES E LUSTRES
LIMPEZA DE CAIXA D'ÁGUA | TERRENOS
MONTA DESMONTA MÓVEIS | REPINTURA

RICARDO JESUS
17 99745 2459 | **99742 2459**

TRABALHAMOS COM MUDANÇA

BIM

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

celebridades



A dupla declarou que é apaixonada por moda

Maiara e Maraisa entregam planos no mundo da moda: “Pensamos em criar uma marca”

Maiara e Maraisa podem não arrasar somente nos palcos no futuro. Em entrevista exclusiva ao Purepeople durante o festival Festeja Brasil, em Belo Horizonte, neste sábado (8), a dupla contou que possui planos para ingressar no ramo da moda. Donas de looks estilosos nas apresentações, as irmãs são apaixonadas pelo assunto. “Pensamos em abrir uma loja e criar uma marca. Mas não com nosso nome. A gente gosta mesmo”, declarou Maiara.

DUPLA NÃO LIMITA ESTILO: ‘A GENTE VESTE TUDO’

Maiara e Maraisa passaram a exibir silhuetas mais finas no último ano. Com a mudança no corpo, as du-

as têm apostado em looks mais cinturados e até com a barriga à mostra, como fez Maraisa em um show no Amazonas. A dupla conta com a ajuda de uma stylist para a escolha dos figurinos dos shows, mas conta que não possui preferência quando o assunto é estilo. “A gente veste tudo. Eu ganho coisas e falo: ‘Que maravilhoso! Vou usar’”, contou a sertaneja, que confessou uma mania: “Sou viciada em olhar loja de roupa no Instagram”. Em maio, a cantora surgiu com um vestido Balmain com brilho e cores em neon, destaque dos desfiles da semana de moda de Paris para o inverno 2018/2019.

Marília Mendonça cogita carreira no exterior: “Depois de conquistar brasileiros”

Marília Mendonça foi uma das atrações do festival Festeja Brasil, que reuniu na noite de sábado (09) grandes nomes do sertanejo, como Gustavo Lima, e Maíara e Maraisa. Em entrevista, nos bastidores do evento, a sertaneja contou sobre seus planos para o futuro. Questionada se tinha planos de carreira internacional, a intérprete de “De Quem É a Culpa” explica: “Acho que se começa carreira aqui no Brasil e naturalmente tem o sonho de sair e cantar fora, mas eu tenho desejo de fazer bastante meu trabalho aqui, para que todo mundo conheça, até a menor cidadezinha...Só depois de conquistar os brasileiros, de verdade, com muito carinho, a gente pensa em fazer algo lá fora”.

A cantora, que se vê mais disposta nos shows após passar por reeducação alimentar e emagrecer 20 kg, também entrou em detalhes sobre o novo trabalho. “Eu sonhei com um projeto chamado ‘Eu Te Vejo Em Todos Os Cantos’, que era onde eu passava por todos os estados do Brasil e gravava uma música em cada um deles. E com muito custo, muito carinho e fé em Deus, a gente está conseguindo realizar. Consiste em chegar na cidade, mas eu não coloco meu nome em lugar nenhum da cidade, nem o cara do avião quando eu vou pousar, sabe que sou eu”, diz Marília, adicionando: “A gente chega, vai panfletar no centro da cidade em algum lugar que tem movimento e a galera fica sabendo no dia que vai ter Marília Mendonça de graça na cidade”.



A cantora ainda contou detalhes sobre o novo projeto

Juliana Paes celebra 10 anos de casada com Eduardo Baptista



A atriz relembrou quando foi pedida em casamento pelo empresário

Juliana Paes está comemorando 10 anos de casada com Carlos Eduardo Baptista, com quem curtiu recente viagem a Amsterdã. Em seu perfil do Instagram, a artista celebrou as bodas de estanho com o empresário e recordou como ele a pediu em casamento durante uma viagem à Europa. “Estávamos em Veneza, a caminho de Paris. Durante um jantar, ele escondeu as alianças na taça de champanhe e, muito tímido, disse: ‘Quer casar comigo?’. Eu demorei a entender, não tinha visto as alianças. Já ia beber e quando percebi que era ‘a vera’ não me contive: Dei um grito e chorei. Ri de nervoso. ‘Será que é a hora?’. Escondi o pensamento, mas disse ‘Sim’ porque sabia que era ele, eu tinha certeza”, declarou ela, eleita como Melhor Atriz do ano pela APCA.



Acesse NOSSO site:
www.oextra.net



horóscopo

ÁRIES
Você está consciente das decisões que precisa tomar no relacionamento e das dificuldades pelas quais a pessoa está passando. A vontade deve ser mantida com equilíbrio para mover as relações com amigos e os projetos a dois.

TOURO
É favorável conduzir decisões no trabalho, mas você será exigido na arte de se relacionar com as pessoas. Além disso, você está inserido num ambiente desafiador e sairá vencedor aquele que for justo e lidar com diplomacia.

GÊMEOS
É importante desenvolver a autoestima e creditar o seu potencial. O momento está excelente para tomar decisões viáveis para o seu desenvolvimento, dando destaque a talentos, lazer e autoestima. Porém é importante avaliar os limites.

CÂNCER
É favorável tomar decisões que geram mudanças para a família ou para o imóvel. O céu indica que as responsabilidades são altas e são encaminhadas ao cônjuge ou a uma pessoa importante para a experiência. É necessário amadurecer relações.

LEÃO
É um dia favorável para tomar decisões que viabilizem informações, reuniões ou deslocamentos necessários para o seu dia. Você está assertivo com as palavras, mas o cenário indica desafios para tratar com uma pessoa específica que se relaciona com a sua rotina ou com o trabalho.

VIRGEM
Há favorecimento para tomar decisões financeiras ou prováveis negociações. O trabalho é produtivo e lhe traz experiências mais viáveis para o seu desenvolvimento profissional. Porém é necessário amadurecer a forma como vem encarando as relações profissionais.

LIBRA
Você está mais consciente para tomar decisões assertivas, que impulsionam a sua imagem e lhe deixam em evidência. O autodesenvolvimento é essencial neste momento. Você sente dificuldade para lidar com as responsabilidades que vêm da esfera familiar.

ESCORPIÃO
Você está mais sensível e com vontade de silenciar. A fase está favorável para seguir em frente com decisões em família ou para promover assuntos domésticos. Há dificuldade para interagir e se relacionar com pessoas próximas ou parentes.

SAGITÁRIO
Você está mais consciente sobre as decisões que deve tomar para tratar de projetos e envolvimento com amigos, mas ainda encontra desafios para tratar de investimentos que se relacionam com algum amigo ou projeto. A experiência vem lhe trazendo amadurecimento.

CAPRICÓRNIO
Há aberturas para direcionar metas que movem a carreira e responsabilidades maiores. Você está mais consciente das decisões que precisa tomar, mas ainda encontra desafios para se relacionar com algumas pessoas que de alguma forma limitam as suas posturas.

AQUÁRIO
Você está em condições de absorver conhecimento e entendimento de crenças que o ajudam a tomar decisões viáveis para o seu crescimento, mas é importante aprender a se relacionar, trazendo à tona os medos que vem guardando em segredo ou que estão em seu inconsciente.

PEIXES
Você está consciente dos movimentos que precisa realizar em prol de investimentos ou de recursos guardados. Está mais decidido e firme em suas convicções emocionais, mas é importante amadurecer a sua atuação em grupos e projetos.