

Microfisioterapia ajuda atriz Bianca Bin a lidar com traumas: “reprograma o corpo”

Página B4

“Podemos facilmente perdoar uma criança que tem medo do escuro; a real tragédia da vida é quando os homens têm medo da luz.”

■ Platão - Filósofo e Matemático (Atenas Clássica)



Tamara Nogueira apaga as velinhas nesta quarta-feira.



A sempre sorridente Isabella Betiol recebe o carinho especial de seus familiares.



Daniel Mansueli celebrou mais um ano de vida ao lado da noiva Caroline Bruni Brolezi.



Hoje o dia é de muita festa e alegria para Claudia Trovatti.



Victor Cintra festeja o niver rodeado de pessoas especiais.



Hugo Afonso está completando idade nova nesta quarta-feira.



Gabriel Cavalheiro é muito parabenizado pelo seu aniversário.



Fabio Vizelli recebe muitas felicitações de toda galera.



Dougllas Limma está na lista dos homenageados desta semana.

Está chegando o maior NATAL de todos os tempos

redegigantao.com.br



maior ESTOQUE, maior VARIEDADE e todas as NOVIDADES para PRESENTEAR.



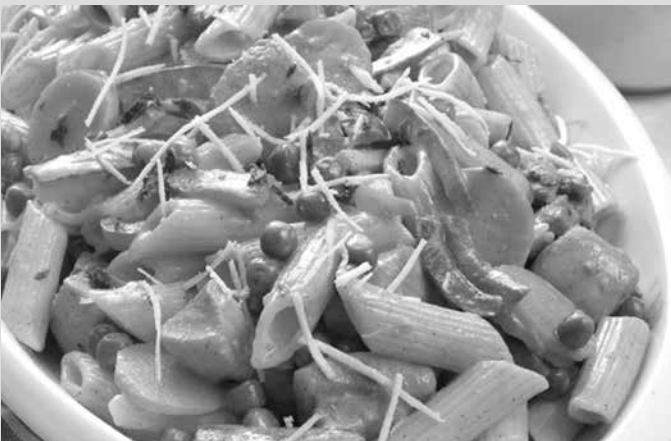


receita

Macarrão Primavera na Pressão

INGREDIENTES:

- 2 xícaras (chá) de cubos de frango
- 1 dente de alho amassado
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher (chá) de corante
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 300 g de penne
- 2 xícaras (chá) de água
- ½ xícara (chá) de pimentão vermelho, amarelo e verde em tirinhas
- 1 abobrinha em tiras
- 1 xícara (chá) de ervilhas
- 1 caixa de creme de leite
- Salsa picada e queijo parmesão a gosto



MODO DE PREPARO:

- Misture o frango com o alho, sal e pimenta e o corante. Reserve por uma hora, tampado, na geladeira. Aqueça o óleo em uma panela de pressão e doure o frango, mexendo, por seis minutos.
- Junte o macarrão, a água, os pimentões, a abobrinha e a ervilha, misturando bem. Tampe a panela e quando ferver marque três minutos.
- Ao sair a pressão, abra a panela e misture o creme de leite. Transfira pra uma travessa e polvilhe a salsa e o queijo. Sirva.

Vitiligo: o que é, quais os sintomas e como tratar

O que é Vitiligo? O vitiligo é uma doença cutânea que causa a perda gradativa da pigmentação da pele, geralmente com o surgimento de manchas em todo o corpo. É impossível prever a extensão da doença ou o quanto a pessoa perderá da cor da pele. A condição pode afetar qualquer parte do corpo, até mesmo o cabelo, o interior da boca e os olhos.

A doença pode afetar pessoas de todos os tipos de pele, mas costuma ser mais perceptível em pessoas com pele mais escura. A condição não é contagiosa e nem representa um risco para a vida de quem a possui, mas pode afetar seriamente a autoestima do paciente e pode ser uma espécie de gatilho para o surgimento de problemas psicológicos, como a depressão. Tratamento para vitiligo pode desacelerar a doença e até mesmo melhorar a aparência da pessoa. Apesar de existir cura, ela não depende exclusivamente do método terapêutico, mas sim da reação do organismo a esse método.

O vitiligo é uma doença autoimune e multifatorial em que predisposição genética e fatores externos contribuem para seu aparecimento, que é caracterizado por manchas brancas na pele.

SINTOMAS

O principal sinal de vitiligo

é a perda da pigmentação da pele, geralmente com o surgimento de manchas por todo o corpo. Outros sinais de vitiligo incluem:

- Perda de pigmentação do cabelo, cílios, sobrancelhas ou barba
- Perda da cor nos tecidos que revestem o interior de sua boca e nariz (membranas mucosas)
- Perda ou alteração da cor da camada interna do globo ocular (retina)
- Manchas descoradas em torno das axilas, umbigo, órgãos genitais e reto.

TRATAMENTO

Apesar de ainda ter causa desconhecida, existem alguns tratamentos disponíveis para ajudar a restaurar a cor ou o tom de pele. No entanto, os resultados variam e são imprevisíveis. Alguns tratamentos podem causar efeitos colaterais. Por isso, o médico poderá indicar um simples método para disfarçar a aparência, como o uso de bronzeadores e maquiagem. Em alguns casos isso pode bastar, outros exigirão tratamento mais rigoroso.

É muito difícil interromper ou paralisar o processo do vitiligo – alguns organismos respondem bem ao tratamento e conseguem não só paralisar a doença, como regredi-la e fazê-la desaparecer completamente.

Além disso, alguns medi-



camentos podem ajudar a melhorar a aparência da pele, como cremes que controlam a doença e que, se usados logo no início, podem até ajudar a restaurar a cor original da pele. Não se desanime, no entanto, se não notar progressos na cor da pele logo no começo do tratamento. Podem demorar meses até que ele mostre sua eficácia.

Cremes de corticosteroides costumam ser eficazes e são, geralmente, fáceis de manusear. As únicas contraindicações são os efeitos colaterais que eles podem causar, como

o afinamento da pele e o aparecimento de estrias. Cremes a base de vitamina D também podem ser recomendados pelo médico.

Medicamentos que atuam diretamente sobre o sistema imunológico podem ser uma saída. Consulte seu médico sobre a possibilidade de usá-los. Além disso, converse com o especialista também sobre a possibilidade de combinar o uso de medicamentos com terapia de luz ou a laser. Ele poderá lhe informar sobre possíveis efeitos colaterais e sobre a eficácia do tratamento.

Esfoliante caseiro: receitas naturais fáceis de fazer

Não há dúvidas de que sempre que possível devemos esfoliar nossa pele e nossos rostos. Isso porque a esfoliação garante a eliminação de células mortas e também da gordura facial, deixando os poros livres para a respiração e garantindo a manutenção de uma pele jovem e saudável.

No entanto, em vez de gastarmos dinheiro com esfoliantes farmacêuticos (muitas vezes cheios de químicas inapropriadas e de microplásticos), hoje veremos 2 receitas de esfoliantes caseiros simples e naturais, que podem dar à pele um aspecto natural e rejuvenescido, sem gastar muito.

POR QUÊ DEVEMOS ESFOLIAR O ROSTO?

A esfoliação da pele (ou do rosto) nada mais é do que um processo de limpeza. Quando tomamos banho ou mesmo quando lavamos o rosto, estamos limpando apenas de forma superficial. A esfoliação (justamente por seu aspecto de raspagem) garante que haja a eliminação das cé-

lulas mortas que ficam acumuladas sobre o rosto, removendo também a oleosidade que causa espinhas e o acúmulo de fungos.

ESFOLIANTES CASEIROS: 2 RECEITAS SIMPLES E NATURAIS PARA ESFOLIAR A PELE

1. ESFOLIANTE CASEIRO DE BICARBONATO DE SÓDIO

Um dos esfoliantes caseiros naturais mais simples de se preparar é o esfoliante caseiro feito de bicarbonato de sódio. Além de suas evidentes propriedades de limpeza nas mais variadas áreas (limpa roupa, banheiros, pias e etc.) o bicarbonato de sódio é um excelente esfoliante por ser capaz de clarear manchas, inclusive aquelas deixadas por acnes.

Ingredientes

- Bicarbonato de sódio
- Creme de limpeza facial (como um adstringente, por

exemplo)

Modo de preparo

- 1. Misture cerca de uma colher de sal de bicarbonato de sódio ao seu creme de limpeza facial ou adstringente.
- 2. Caso não possua um creme de limpeza, você pode juntar o bicarbonato apenas com a água, formando uma pasta.
- 3. Com a composição feita, massageie a pele por cerca de 3 minutos e deixe sobre a mesma durante 10 minutos, depois lave bem. Repita este processo por no máximo 3 dias, durante uma semana (em dias intercalados).

2. ESFOLIANTE CASEIRO DE AÇÚCAR GRANULADO

Embora a ingestão de açú-



car exagerada possa fazer mal ao organismo, a mistura de açúcar granulado com mel é um poderoso esfoliante que pode ser facilmente preparado em casa, e pode garantir resultados nutritivos e rejuvenescedores para a pele.

Ingredientes

- 1 Colher de chá de açúcar granulado
- ½ colher de chá de mel
- Suco de meio limão fresco

Modo de preparo

- 1. O preparo é muito simples: basta misturar todos os ingredientes (o açúcar, o mel e o suco de meio limão) e misturar bem em um recipiente
- 2. Se a mistura ficar mole demais, pode-se adicionar mais açúcar granulado
- 3. Em seguida, aplica-se a composição sobre o local em que se deseja fazer a esfoliação e massageia-se de 3 a 5 minutos. Mantenha a composição sobre a pele por 10 minutos e depois lave bem o rosto. Este processo pode ser repetido também no máximo 3 vezes por semana (dia sim, dia não).

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,
ANDAIME, 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

Jhonny L'attoo

SUA TATTOO SEU ESTILO.

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

Giovanna Ewbank cita importância do silicone para sua autoestima

Giovanna Ewbank atualizou seu canal no Youtube com novo vídeo sobre cicatrizes que tem espelhadas pelo corpo. Em uma das histórias comentadas, a mulher de Bruno Gagliasso recordou uma embaixo dos seios, devido ao silicone colocado em 2017. Segundo a atriz, a cirurgia plástica foi importante na ajuda para elevar sua autoestima. “Eu sempre tive bastante peito, desde adolescente, eu comecei a praticar esporte, corrida principalmente, aos 20 anos. Depois de dez anos correndo maratonas, eu emagreci muito e o peito deu uma enristecida, uma murchadinha. Comecei a sentir que nos momentos das fotos, eu estava incomodada, porque geralmente não se usa sutiã nas fotos. E eu comecei a me incomodar com isso, de não me entregava 100% porque estava incomodada com o peito. Depois que eu coloquei o silicone, fiquei superlivre. Digo que o silicone é sinônimo de liberdade”, afirmou ela, que também renovou o visual ao colocar mega-hair nos curtinhos.

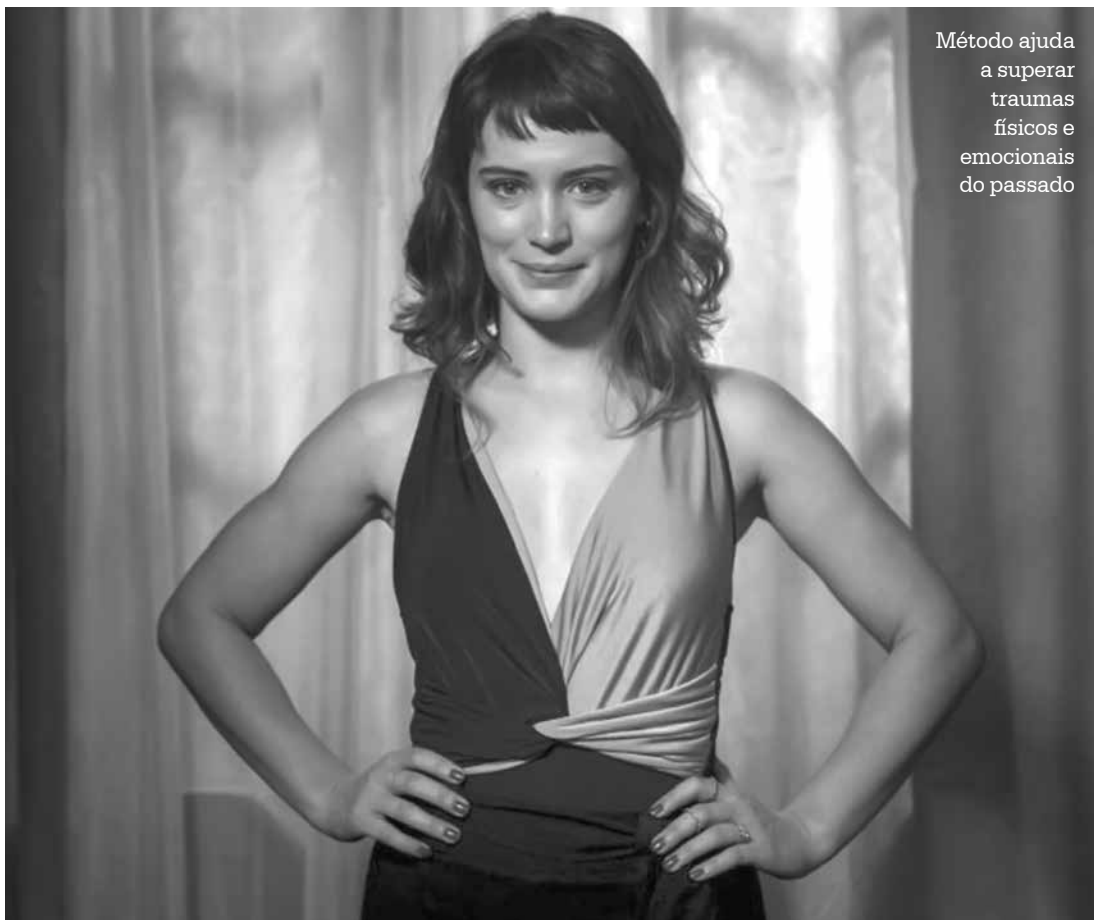
ATRIZ POSSUI MARCAS NAS COSTAS, JOELHO E BARRIGA.

Em outro momento, a mãe



Giovanna citou importância do silicone em seu canal no Youtube

lembra do trabalho que fez com os animais. Além desses, Gio possui mais três furos na barriga da cirurgia de endometriose e uma nas costas após corte profundo devido a um acidente tomando banho durante passagem pelo Malawi, na África.



Microfisioterapia ajuda atriz Bianca Bin a lidar com traumas: “reprograma o corpo”

De férias da TV desde o fim da novela “O Outro Lado do Paraíso”, Bianca Bin aproveitou o tempo livre para meditar e fazer sessões de microfisioterapia com a dra. Silvia Pauleto, de que é paciente desde 2008. Em conversa com o Papeople, a médica conta que o método ajuda a lidar com traumas do passado através do toque. “A microfisioterapia ajuda muito na recuperação de traumas físicos e emocionais. Com a técnica procuro as informações que estão em registro no corpo e a partir de estudos de migrações celulares baseadas na embriologia, filogênese e física quântica, reprogramo o corpo. O trata-

mento é complementar aos tratamentos convencionais pois, irá estimular a vitalidade reequilibrando o organismo e com isso acionando o processo de autocura”, explicou.

MÉTODO PROCURA RAZÃO DE TRAUMAS NO CORPO

Segundo a profissional, a prática ajuda a apontar a razão dos problemas físicos e emocionais: “A microfisioterapia visa identificar no corpo a causa primária de um sintoma ou doença, estimulando sua auto-cura, fazendo com que o corpo reconheça o agressor, no caso o trauma, e desencadeie sua eliminação. O paciente irá contar os moti-

vos que o trouxeram até o consultório. Depois o paciente se deita e então irei procurar em seu corpo os registros inscritos em sua memória celular através de toques sutis. Dependendo do caso e gravidade ele será aconselhado à retornar após 30, 45 ou 60 dias”. Os traumas não são os únicos a serem tratados com a microfisioterapia. “É indicado para sintomas e doenças diversas, principalmente aqueles problemas crônicos os quais a pessoa já fez vários tratamentos sem resultados, pois, toda doença começa com um impacto emocional no inconsciente e depois desencadeiam os sintomas”, afirmou.

horóscopo

ÁRIES
A vida social é prejudicada pela quadratura Lua-Júpiter, que também indica prejuízos financeiros e para a sua imagem. A falta de bom senso e a busca por prazeres momentâneos lhe põem risco. Fortaleça a autoestima e harmonize-se!

GÊMEOS
A quadratura Lua-Júpiter indica uma tendência a dramas, então procure amenizar a situação, buscando momentos de paz e harmonia. Fortaleça a autoestima, ficando mais reservada e buscando ambientes e pessoas que transmitam segurança!

LEÃO
Você tende a se desgastar no trabalho, neste dia em que Lua e Júpiter se tensionam. Não deixe que as frustrações lhe abatem, pois o sucesso de suas iniciativas dependerá da maneira como você lida com as dificuldades!

VIRGEM
Seja cuidadosa com seus hábitos, pois eles podem afetar tanto o corpo como o emocional. A quadratura Lua-Júpiter entre suas áreas de crise e espiritual lhe aconselha a não ousar demais e a adotar uma atitude mais positiva!

TOURO
A vida doméstica é dificultada pela tensão Lua-Júpiter entre seu signo e o setor familiar. Evite descarregar frustrações nas pessoas queridas. Sol e Lua em trígono lhe aconselham a relaxar, curtindo bons momentos junto aos amigos!

CÂNCER
Lua e Júpiter em quadratura alertam que sua atitude crítica tende a repelir as pessoas, prejudicando a vida social. Ainda que tenha certeza de seus pontos de vista, tenha cuidado com a maneira como os expõe. Evite ser invasiva!

LIBRA
As relações passam por momentos difíceis, pois Lua e Júpiter se tensionam, trazendo à tona as suas fragilidades. Zele pelas parcerias de trabalho, protegendo a individualidade e mantendo uma atitude profissional!

SAGITÁRIO
Você tende a negligenciar seu bem-estar, pois Lua e Júpiter se encontram em quadratura. Cuide melhor da qualidade da alimentação e de suas atividades. Avalie bem os desdobramentos das suas ações antes de tomar decisões!

ESCORPIÃO
Ao formarem quadratura, Lua e Júpiter enrijecem sua postura, então cuidado para não se afastar demais dos grupos dos quais faz parte, sobretudo no meio profissional. A harmonia Sol-Lua lhe aconselha a cooperar!

CAPRICÓRNIO
Adote uma postura mais contida e pense bem antes de se aventurar por rumos duvidosos. A quadratura Lua-Júpiter tensiona suas áreas social e financeira, lhe pedindo uma atitude mais consciente e sensata. Não é hora de se aventurar!

AQUÁRIO
As relações próximas são dificultadas pela tensão Lua-Júpiter, que alerta para sua postura dominadora. Não seja impositiva, procure compartilhar o espaço e as atenções com os outros. Aja de modo conciliador ao lidar com conflitos!

PEIXES
A conciliação de interesses no trabalho não flui bem hoje, pois Lua e Júpiter se tensionam. Situações inesperadas podem lhe abalar, mas mantenha-se centrada e confiante, pois com isso você conquistará o respeito das pessoas.

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

PROMOÇÃO

SORTE GRANDE

1 Nissan March

1 Renault Kwid

1 Hyundai HB20

SERÃO 3 SORTEIOS 32 PRÊMIOS POR SORTEIO

A cada \$100 em compras você ganha 1 cupom e concorre

14.000 em vale-compra

15 TVs 40 Polegadas

15 IPHONES SE 32GB

15 NOTE BOOKS