

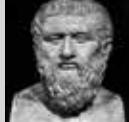
# Microfisioterapia ajuda atriz Bianca Bin a lidar com traumas: “reprograma o corpo”

Página B4

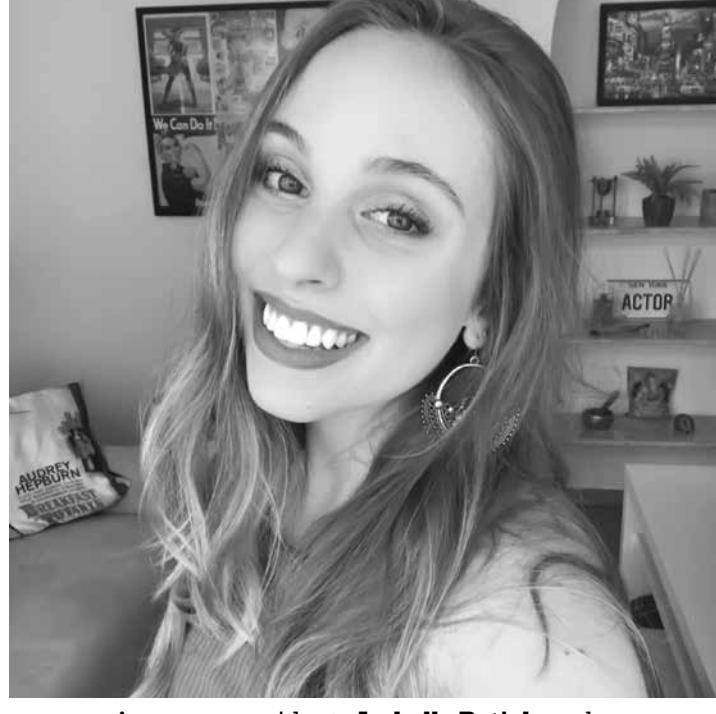


“Podemos facilmente perdoar uma criança que tem medo do escuro; a real tragédia da vida é quando os homens têm medo da luz.”

■ Platão - Filósofo e Matemático (Athenas 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.



Douglas Limma está na lista dos homenageados desta semana.

Está chegando o maior NATAL de todos os tempos

[redegigantao.com.br](http://redegigantao.com.br)



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

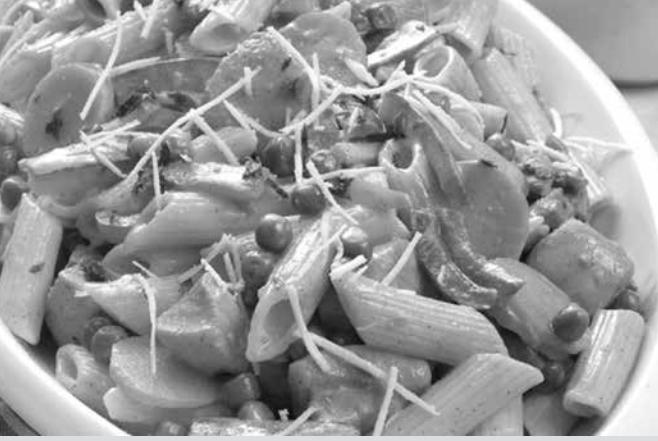


receita

# 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 colorílico
- 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 colorílico. 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.

**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**

# 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 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 descoloradas 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.

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

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 atuem 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.

# Esfoliantes caseiros: 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 limpezas 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)

- Água
- 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).

#### Ingredientes

- Bicarbonato de sódio

• Creme de limpeza facial (co-

mo um adstringente, por

#### 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, aplique-se a composição sobre o local em que se deseja fazer a esfoliação e massageie-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).

**Jhony Tattoo**  
SUA TATTOO SEU ESTILO.

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

VISA Electron MasterCard

**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

## Giovanna Ewbank cita importância do silicone para sua autoestima

**G**iovanna 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 entrincedida, 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 entregar 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 curinhos.

**ATRIZ POSSUI MARCAS NAS COSTAS, JOELHO E BARRIGA.**

Em outro momento, a mãe

da estilosa Titi explicou que as dos joelhos foi por conta da infância bastante agitada, enquanto a dos braços são marcas pequenas feitas por um filhote de gato resgatado da rua. Apesar disso, a loira garante ter um sentimento especial pela marca pois toda vez que olha se

lembra do trabalho que fez com os animais. Além desse, 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.



Giovanna citou importância do silicone em seu canal no YouTube



Método ajuda a superar traumas físicos e emocionais do passado

## 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 aproveita o tempo livre para meditar e fazer sessões de microfisioterapia com a dra. Silvia Pau- leto, de que é paciente desde 2008. Em conversa com o Purepeople, 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 procura as informações que estão em registro no corpo e a partir de estudos de migrações celulares baseadas na embriologia, filogênese e física quântica, reprograma 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 de 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 em 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!



### LIBRA

As relações passam por momentos difíceis, pois Lua e Júpiter se tensionam, trazendo à tona as suas fragilidades. Zelie 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!



### 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!



### 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!



### 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!



### ESCORPIÃO

Ao formarem quadratura, Lua e Júpiter enrijecem sua postura, então cuidado para não se afastar demais dos grupos das 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 tensão suas áreas social e financeira, lhe pedindo uma atitude mais consciente e sensata. Não é hora de se aventurar!

# 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

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

Jeferson

vivo 17 99628-6060

claro 17 99168-5170

17 3442-7088



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

1 CARRO 3 TVs 32" 5 NOTEBOOKS 5 SMARTPHONES 16 VALE-COMPRA

1 CARRO 3 TVs 32" 5 NOTEBOOKS 5 SMARTPHONES 16 VALE-COMPRA

1 CARRO 3 TVs 32" 5 NOTEBOOKS 5 SMARTPHONES 16 VALE-COMPRA

1 CARRO 3 TVs 32" 5 NOTEBOOKS 5 SMARTPHONES 16 VALE-COMPRA

1 CARRO 3 TVs 32" 5 NOTEBOOKS 5 SMARTPHONES 16 VALE-COMPRA

1 CARRO 3 TVs 32" 5 NOTEBOOKS 5 SMARTPHONES 16 VALE-COMPRA

1 CARRO 3 TVs 32" 5 NOTEBOOKS 5 SMARTPHONES 16 VALE-COMPRA

1 CARRO 3 TVs 32" 5 NOTEBOOKS 5 SMARTPHONES 16 VALE-COMPRA

1 CARRO 3 TVs 32" 5 NOTEBOOKS 5 SMARTPHONES 16 VALE-COMPRA

1 CARRO 3 TVs 32" 5 NOTEBOOKS 5 SMARTPHONES 16 VALE-COMPRA

1 CARRO 3 TVs 32" 5 NOTEBOOKS 5 SMARTPHONES 16 VALE-COMPRA

1 CARRO 3 TVs 32" 5 NOTEBOOKS 5 SMARTPHONES 16 VALE-COMPRA

1 CARRO 3 TVs 32" 5 NOTEBOOKS 5 SMARTPHONES 16 VALE-COMPRA

1 CARRO 3 TVs 32" 5 NOTEBOOKS 5 SMARTPHONES 16 VALE-COMPRA

1 CARRO 3 TVs 32" 5 NOTEBOOKS 5 SMARTPHONES 16 VALE-COMPRA

1 CARRO 3 TVs 32" 5 NOTEBOOKS 5 SMARTPHONES 16 VALE-COMPRA

1 CARRO 3 TVs 32" 5 NOTEBOOKS 5 SMARTPHONES 16 VALE-COMPRA

1 CARRO 3 TVs 32" 5 NOTEBOOKS 5 SMARTPHONES 16 VALE-COMPRA

1 CARRO 3 TVs 32" 5 NOTEBOOKS 5 SMARTPHONES 16 VALE-COMPRA

1 CARRO 3 TVs 32" 5 NOTEBOOKS 5 SMARTPHONES 16 VALE-COMPRA

1 CARRO 3 TVs 32" 5 NOTEBOOKS 5 SMARTPHONES 16 VALE-COMPRA

1 CARRO 3 TVs 32" 5 NOTEBOOKS 5 SMARTPHONES 16 VALE-COMPRA

1 CARRO 3 TVs 32" 5 NOTEBOOKS 5 SMARTPHONES 16 VALE-COMPRA

1 CARRO 3 TVs 32" 5 NOTEBOOKS 5 SMARTPHONES 16 VALE-COMPRA

1 CARRO 3 TVs 32" 5 NOTEBOOKS 5 SMARTPHONES 16 VALE-COMPRA

1 CARRO 3 TVs 32" 5 NOTEBOOKS 5 SMARTPHONES 16 VALE-COMPRA

1 CARRO 3 TVs 32" 5 NOTEBOOKS 5 SMARTPHONES 16 VALE-COMPRA

1 CARRO 3 TVs 32" 5 NOTEBOOKS 5 SMARTPHONES 16 VALE-COMPRA

1 CARRO 3 TVs 32" 5 NOTEBOOKS 5 SMARTPHONES 16 VALE-COMPRA

1 CARRO 3 TVs 32" 5 NOTEBOOKS 5 SMARTPHONES 16 VALE-COMPRA

1 CARRO 3 TVs 32" 5 NOTEBOOKS 5 SMARTPHONES 16 VALE-COMPRA

1 CARRO 3 TVs 32" 5 NOTEBOOKS 5 SMARTPHONES 16 VALE-COMPRA

1 CARRO 3 TVs 32" 5 NOTEBOOKS 5 SMARTPHONES 16 VALE-COMPRA

1 CARRO 3 TVs 32" 5 NOTEBOOKS 5 SMARTPHONES 16 VALE-COMPRA

1 CARRO 3 TVs 32" 5 NOTEBOOKS 5 SMARTPHONES 16 VALE-COMPRA

1 CARRO 3 TVs 32" 5 NOTEBOOKS 5 SMARTPHONES 16 VALE-COMPRA

1 CARRO 3 TVs 32" 5 NOTEBOOKS 5 SMARTPHONES 16 VALE-COMPRA

1 CARRO 3 TVs 32" 5 NOTEBOOKS 5 SMARTPHONES 16 VALE-COMPRA

1 CARRO 3 TVs 32" 5 NOTEBOOKS 5 SMARTPHONES 16 VALE-COMPRA

1 CARRO 3 TVs 32" 5 NOTEBOOKS 5 SMARTPHONES 16 VALE-COMPRA

1 CARRO 3 TVs 32" 5 NOTEBOOKS 5 SMARTPHONES 16 VALE-COMPRA

1 CARRO 3 TVs 32" 5 NOTEBOOKS 5 SMARTPHONES 16 VALE-COMPRA

1 CARRO 3 TVs 32" 5 NOTEBOOKS 5 SMARTPHONES 16 VALE-COMPRA

1 CARRO 3 TVs 32" 5 NOTEBOOKS 5 SMARTPHONES 16 VALE-COMPRA

1 CARRO 3 TVs 32" 5 NOTEBOOKS 5 SMARTPHONES 16 VALE-COMPRA

1 CARRO 3 TVs 32" 5 NOTEBOOKS 5 SMARTPHONES 16 VALE-COMPRA

1 CARRO 3 TVs 32" 5 NOTEBOOKS 5 SMARTPHONES 16 VALE-COMPRA

1 CARRO 3 TVs 32" 5 NOTEBOOKS 5 SMARTPHONES 16 VALE-COMPRA

1 CARRO 3 TVs 32" 5 NOTEBOOKS 5 SMARTPHONES 16 VALE-COMPRA

1 CARRO 3 TVs 32" 5 NOTEBOOKS 5 SMARTPHONES 16 VALE-COMPRA

1 CARRO 3 TVs 32" 5 NOTEBOOKS 5 SMARTPHONES 16 VALE-COMPRA

</div