

Por Naia Giannocaro



Consultas: leitura de tarô, numerologia cabalística, runas, terapia com Florais Dr. Bach.
Cursos: Aprenda a ler e interpretar o Baralho de Tarô e as Runas.
Atendimento: Presencial ou Skype (pessoa física ou empresas).
Instagram: @naia.terapeuta
Contato: 11 - 96515-0414

De
4/9 a
10/9

HORÓSCOPO

Áries - 21 mar a 20 abr

Bom momento para expor as ideias no trabalho. A cooperação na vida familiar lhe fará bem. Boa saúde.

Touro - 21 abr a 20 mai

Livrar-se de interferência negativa obterá sucesso. Aproveite para refletir sobre as amizades. Beber muito líquido.

Gêmeos - 21 mai a 20 jun

Evite contrariedade nas atividades profissionais. O silêncio é a melhor saída para conquista do amor. Cuidar da alimentação.

Câncer - 21 jun a 20 jul

Momento para tratar de negócio com êxito. A espiritualidade está em alta, renovando o ciclo. Ponto sensível, as pernas.

Leão - 21 jul a 22 ago

Bom período para tratar de assuntos financeiros. Saia do esconderijo e exponha o sentimento amoroso. Alergia e rinites.

Virgem - 23 ago a 22 set

A mudança de postura no trabalho chegará ao sucesso. Aprender a analisar melhor as atitudes familiares. Cuidar da pressão.

Libra - 23 set a 22 out

A honestidade no trabalho será um alicerce para bons negócios. Usar a intuição nas escolhas das amizades. Ponto frágil, as mãos.

Escorpião - 23 out a 21 nov

Momento satisfatório para reavaliar os empreendimentos. Hora de dialogar com a pessoa amada. Zelar a parte espiritual.

Sagitário - 22 nov a 21 dez

As atitudes corretas no trabalho mostrarão o lado positivo. Agir com sabedoria para tomada de decisões. Cuidar da estética.

Capricórnio - 22 dez a 21 jan

A prudência ajudará a encontrar o caminho profissional. O reencontro com amizades antigas será satisfatório. Sensibilidade nas pernas.

Aquário - 22 jan a 19 fev

Período de maturidade com excelente desempenho profissional. Esquecer as emoções do passado, aliviará o coração. Problemas de articulações.

Peixes - 20 fev a 20 mar

Procure organizar as atividades profissionais para atingir metas. O amor está em alta. Aproveite o amor. Boa caminhada lhe fará bem.

Almas Gêmeas

Se você está cansado (a) de relacionamentos passageiros e não consegue encontrar a sua alma gêmea, está na hora de refletir e ir a busca de um amor verdadeiro. Experimente mudar sua maneira de ser. Procure agradecer tudo e a todos, ser generoso (a) e bondoso (a). O amor passageiro é fruto da estagnação do chakra sexual. Mudando o padrão vibratório, exercitando, energias positivas e mentalizando vibrações no chakra cardíaco, você encontrará sua alma gêmea. Este encontro é tão intenso que se reflete no plano astral, mesmo aceitando o outro como é, não deixe de lutar pelo favorecimento de sua evolução.

Sua alma gêmea sempre foi amada por você em vidas passadas e por alguma razão reencontrada. Esse relacionamento não mantém registros de erros e arquivos de mágoas.

A união pode não ser perfeita porque está sujeita a dificuldades e problemas, entretanto, enfrentando faz parte do processo de crescimento espiritual do casal.

Tenham uma abençoada semana!

Guloseimas para Você

Linhaça marrom e dourada: conheça benefícios, diferenças e receitas

A busca pela rotina de alimentação saudável deu popularidade a uma semente versátil, que pode ser usada do café da manhã ao jantar: a linhaça. Por ser rica em nutrientes como: fibras, vitaminas e minerais, é considerada um alimento funcional, que exerce papel fundamental no bom funcionamento do organismo. A semente também é sem glúten, portanto, segura para celíacos, que são alérgicos e intolerantes à proteína.

A linhaça possui duas variações: marrom e dourada. Segundo a doutora em engenharia de alimentos Amanda Roman Guedes, em termos nutricionais as duas sementes são muito parecidas. "A linhaça marrom tem 22% de proteínas e 44% de óleos, enquanto a linhaça dourada possui 29% de proteínas e 43% de óleos, o que confere um valor nutricional bem semelhante", detalha.

As principais diferenças, segundo a engenheira, estão no cultivo e sabor. "Por ser cultivada em regiões de clima quente e úmido, a versão marrom é mais adaptada ao solo brasileiro e concentra maior quantidade de fibras, com sabor mais amargo e forte. Já a versão dourada, é encontrada em locais de clima frio, com casca mais fina e sabor mais suave. É indicada

para quem está começando a inserir sementes na alimentação. Contudo, por não ser tão comum no Brasil, ela acaba sendo mais cara do que a linhaça marrom", explica Amanda.

- Auxilia no emagrecimento;
- Combate de doenças cardiovasculares;
- Possui potencial anticancerígeno;
- Aumenta a energia e a vitalidade.

Confira duas receitas com linhaça para incluir na alimentação saudável:

Receita de pão integral com linhaça

Ingredientes: 4 copos de farinha de trigo integral, 2 copos de farinha de trigo branca especial, 1 copo de Farinha de Linhaça Marrom Estabilizada, ½ copo de Linhaça Marrom em Grãos, 1 tablete de fermento biológico fresco, ½ colher rasa (sobremesa) de sal marinho, 5 colheres (sobremesa) de óleo de milho, ½ copo de água ou até a massa ficar firme.

Modo de preparo: Peneire as farinhas e o sal. Misture e adicione o óleo de milho. Dissolva o fermento na água morna e acrescente à massa, amassando até alisar. Deixe crescer em ambiente aquecido até dobrar de tamanho, durante aproximadamente 60 minutos. Coloque um pano úmido sobre a massa para não secar. Divida a massa em duas partes. Enrole e coloque em formas. Deixe descansar por uma hora e meia, ou até dobrar de tamanho. Em seguida, leve ao forno pré-aquecido a 150°C por cerca de 50 minutos. Passe ovo ou clara,



Fotos: Divulgação

salpicando os grãos de linhaça em cima. A receita rende dois pães grandes.

Receita de bolo integral orgânico de chocolate e linhaça dourada

Ingredientes: 3 ovos orgânicos, 2 xícaras de chá de açúcar mascavo orgânico, 3 xícaras de chá de farinha de trigo orgânica, 1 xícara de chá de farinha de trigo integral orgânica, ½ xícara de chá de amaranto em flocos, 1 colher de sopa cheia de linhaça dourada triturada, 1 xícara de chá de óleo vegetal orgânico (canola, milho ou soja), 2 xícaras de chá de leite orgânico, ½ xícara de chá de chocolate em pó orgânico, 2 colheres de sopa de fermento em pó.

Modo de preparo: Bata as claras em neve e reserve. Acrescente em um recipiente as gemas e 3 colheres de açúcar mascavo e bata bem até ficar com aspecto claro. Em seguida, acrescentar o óleo, a farinha de trigo integral, a farinha de trigo comum, o amaranto, o restante do açúcar mascavo, o chocolate e o leite. Misture bem até ficar uma massa homogênea. Por último, acrescente as claras em neve e o fermento e mexa delicadamente. Coloque a massa em tabuleiro grande untado com margarina ou óleo vegetal e polvilhado com farinha. Asse em forno médio por 40 minutos. O bolo rende cerca de 25 pedaços.

Moda & Beleza

O creme depilatório é um vilão ou aliado da pele?

Conquistar uma pele bem lisinha, de forma rápida, prática e indolor é o desejo de muitas mulheres e, por isso, algumas acabam recorrendo aos cremes depilatórios. Esses produtos são compostos por uma substância química, sendo essa a responsável por quebrar a estrutura do fio, até que ele seja destruído. "Os componentes agem na haste do pelo, eliminando-o e deixando a superfície da pele lisa", explica Regina Jordão, CEO e fundadora do Instituto Pello Menos.

Apesar da conveniência, a especialista alerta que o cosmético conta com tioglicolato em sua composição, um componente presente também em produtos de alisamento de cabelo. "Por ser um produto elaborado a partir de componentes químicos, existe o risco de ele causar algum tipo de reação na pele", avisa.

Por precaução, a dica é fazer um teste de sensibilidade em uma região pequena da sua coxa ou antebraço, antes de aplicar o produto, assim é possível evitar uma irritabilidade em regiões maiores e mais aparentes do corpo ou do rosto. Depois, basta aguardar 24 horas para ver como o produto reagirá na pele e, se não houver reação alérgica, pode ser usado, não como método de rotina, mas naqueles momentos em que a mulher quer a pele lisinha, mas não está com tempo para utilizar um método menos agressivo.

O produto é, inclusive, uma boa alternativa à lâmina de barbear, que costuma causar ainda mais danos na pele da maioria das mulheres. "O creme e a lâmina são as opções mais práticas para se livrar dos pelos rapidamente. E, a escolha entre um ou outro é bastante pessoal, porém, em linhas gerais, pode-se dizer que, o creme depilatório é uma opção menos agressiva



Foto: Freepik/Racool Studio

para a pele porque esse tipo de produto costuma contar também com ingredientes calmantes e hidratantes em sua composição", pondera Regina.

Apesar da praticidade, a executiva explica que o creme fará apenas a eliminação superficial do pelo, ou seja, a retirada da sua parte visível, voltando a aparecer rapidamente, entre de 3 a 5 dias após o uso. "Não é recomendado para gestantes, não deve ser aplicado em regiões que estejam passando por tratamento com ácidos, que estejam com ferimentos e, também não é indicado para sobrelhas ou região íntima", finaliza Regina.

REFLEXOLOGIA

É UMA TÉCNICA DE SAÚDE MILENAR muito usada nos países asiáticos. O TERAPEUTA TRABALHA EXCLUSIVAMENTE NOS PÉS DO CLIENTE. Não tem contra indicação e não usa remédio químico. Seu grande mérito é: HARMONIZAR OS ÓRGÃOS DO CORPO. Entendemos então que o corpo com os seus órgãos harmonizados vai funcionar MUITO MELHOR. O PRÓPRIO CORPO EQUILIBRADO É QUEM PROMOVE A CURA.

Djalma Reflexologia • www.djalma.com.br
Rua Duarte de Azevedo, 284 - Conj 45 - F: 99828-7678

SEJA MANEIRO, ECONOMIZE **ÁGUA** **UM DIA PODE ACABAR**
A Gazeta da Zona Norte apoia essa ideia

DENTISTAS

Especialista em idosos
Membro do Centro de Referência do Idoso - CRI

Dr. Maurício M. Melo
Cirurgião Dentista
CROSP: 38.281

- IMPLANTES totais e parciais
- Prótese imediata • Clínica geral
- Reabilitação mastigatória

AGENDE SUA CONSULTA

R. Duarte de Azevedo, 448 - Cj. 13 - Santana
Ao lado do metrô Santana. Estacionamento no local.

www.meloodontologia.com
Melo Odontologia
clínicameloodontologia **2901-1733**

MÉDICOS

DR. CYRO FRANCISCO CORDEIRO
Varizes • Microvarizes
Moléstias Arteriais
RUA DARZAN, 372
Fone: 2973-0450

DOENÇAS DOS RINS E VIAS URINÁRIAS

Dr. Limirio Leal da Fonseca Filho
CRM: 35.217

Dr. Luiz Augusto Seabra Rios
CRM: 52.025

Rua Conselheiro Brotero, 1.539 - 2º and. - sls. 23/24

3666-8068

Dr. Geraldo Teles Machado Jr. Título de especialista nº 00414/82
CRM 28.142 **Depois de + de 23 anos**
"SÍNDROME DO PÂNICO", DEPRESSÕES também na V. Maria Alta

Somatizações (Doenças físicas de causas psíquicas), neuroses, fobias, T.O.C., psicoses, alcoolismo, dependência química, anorexia, bulimia, obesidade, traumas de assaltos e sequestros, internações domiciliares e psicoterapia individual, de casais e familiar.

Dr. Helena Beatriz B. T. Machado Psicanalista e Psicóloga
CRP 06/42630-2

Análise, Ludoterapia, Psicoterapia (individual, casal e família), Fobia, Anorexia, Bulimia, Obesidade e Orientação Vocacional. Atendimento: crianças, adolescentes e adultos

Consultas só com hora marcada • Não atendemos convênios

Atendemos emergências, e aos sábados, domingos e feriados

Rua Maestro João Gomes de Araújo, 50 - cj. 81 - A. Santana
Rua Pará, 50 - cjs. 31/32 - Higienópolis

Informações e marcação de consultas: Tels: 2281-6500 • 2973-6743

O mais eficiente veículo de divulgação em toda Região Norte da Capital
Desde 1963 ampliando e consolidando sua liderança na Zona Norte

Portellinha Dr. Waldir Portellinha
Oftalmologia

Cirurgias a Laser • Miopia • Lentes de Contato
Catarata • Lentes Intraoculares • Plástica Ocular
Glaucoma • Retina • Transplante de Córnea

Av. Brig. Luiz Antônio, 2.504 - CEP 01402-000 - 11º And. - Jd. Paulista
Tel: 3284-8186 / Fax: 3287-8506 • **www.portellinha.com.br**

57 anos de Tradição
sempre vigilante,
sempre na primeira
linha de combate, com
independência e com lealdade.