

Por Naíá 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 16/10 a 22/10

HORÓSCOPO

Áries - 21 mar a 20 abr

Momento de estudo sobre novas atividades no trabalho. Novidades no amor trazendo riqueza emocional. Boa saúde.

Touro - 21 abr a 20 mai

Usar a sensibilidade e ter jogo de cintura no campo profissional. Não ser radical para decisões amorosas. Retenção de líquidos.

Gêmeos - 21 mai a 20 jun

Momento de usar a intuição para objetivo profissional. As boas atitudes mostrarão um relacionamento duradouro. Sensibilidade no intestino e ovários.

Câncer - 21 jun a 20 jul

Novas conquistas trarão conflitos no início. Hora de decisão no amor. Reflita com o coração. Problemas de garganta e maxilar.

Leão - 21 jul a 22 ago

Sucesso no trabalho, continue nessa jornada. Amar de modo completo, não haverá desavença. Perfeita saúde.

Virgem - 23 ago a 22 set

Viagens a negócios com triunfo. A preguiça poderá trazer a acomodação no amor. Desgaste físico.

Libra - 23 set a 22 out

A estagnação no trabalho prejudicará seus negócios. Momento de conversar com a pessoa amada. Problemas cárnicos.

Escorpião - 23 out a 21 nov

O equilíbrio chegará na parte profissional. Excelente mudança na amizade. Cuidar da pressão arterial.

Sagitário - 22 nov a 21 dez

A razão mostrará o caminho certo na profissão. Não deixe a parte financeira afetar o relacionamento amoroso. Cuidar dos nervos e stress.

Capricórnio - 22 dez a 21 jan

Muita cobrança irá trazer complicações no trabalho. A família poderá interferir no seu romance. Problemas nas articulações.

Aquário - 22 jan a 19 fev

Para alcançar suas metas seja persistente e otimista. A simplicidade mostrará ótimos amigos. Cuidado com alergias.

Peixes - 20 fev a 20 mar

A transformação no trabalho será necessária. Deixar-se anular por amor talvez traga desânimo. Problemas de pele.

A melhor idade

Conhecida também como a terceira idade, essa é uma fase da vida em que se acumula sabedoria e virtudes por meio de experiências e reflexões experimentadas ao longo dos anos, que servem de essência para os mais jovens.

Povos como ciganos e índios podem ser apontados como exemplos, nessa relação com os jovens. A convivência em grupos banhados pelo espírito de amizade, as práticas de dança,

canto e tratamentos alternativos são instrumentos de incentivos para uma vida melhor.

Manter a mente ativa, cuidar da espiritualidade e sorrir sempre, haverá o equilíbrio emocional. O sorriso é um grande remédio, para o corpo e a alma, movimentando os músculos em seu rosto, transformando seu espírito. Sorria e seja feliz.

Tenham uma abençoada semana!

Moda & Beleza

Seu cabelo e unha estão fracos? Pode ser a Tireoide

Disfunções tireoidianas como o hiper e o hipotireoidismo podem levar a queda de cabelos e unhas fracas. Isso porque a tireoide é uma glândula que regula o metabolismo de todo o organismo, e o excesso ou a falta de hormônios tireoidianos afetam a saúde e crescimento de cabelos e unhas.

A Endocrinologista dra. Lorena Lima Amato explica que, tanto o hipo, quanto o hipertireoidismo podem levar à queda de cabelo e/ou fraqueza do couro cabeludo. No hipertireoidismo pode ocorrer rápido crescimento das unhas, com tendência à descamação, enquanto no hipotireoidismo ocorrem unhas frágeis, quebradiças.

“O crescimento e saúde das unhas e cabelos dependem de vários fatores, mas certamente a manutenção de níveis

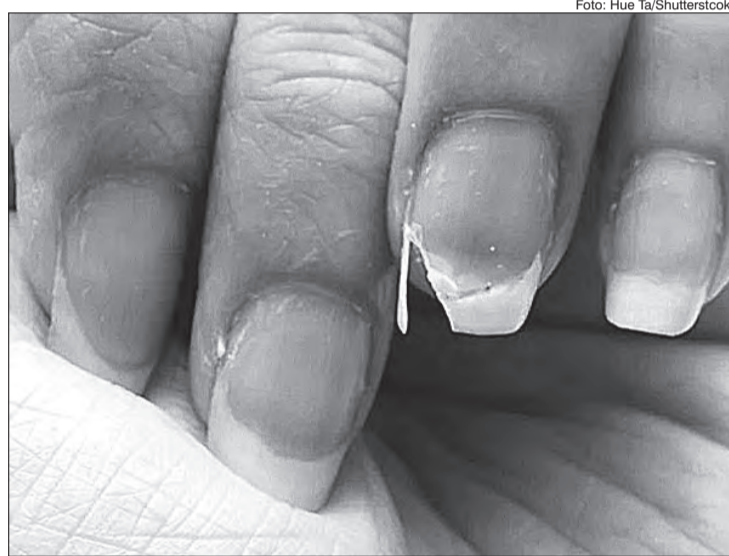


Foto: Hue Ta/Shutterstock

adequados de hormônios tireoidianos, mantendo a disfunção (hipo ou hipertireoidismo) sob controle faz toda diferença”, explica a especialista.

A necessidade de outros suplementos, segundo a dra.

Lorena, dependerá de exames complementares para identificar se há outras deficiências de vitaminas, ou doenças associadas a queda de cabelos e unhas fracas, que também deverão ser corrigidas.

Guloseimas para Você

Duas receitas coloridas perfeitas para experimentar durante a primavera

A primavera tem o período marcado por um clima agradável, com temperaturas mais altas e a possibilidade de se renovar, assim como as flores. Como a estação pede por receitas mais leves, a Adria, marca de massas, biscoitos e torradas da M. Dias Branco, selecionou dois pratos que são a cara da primavera: a Salada de Penne, Frango e Maionese Cítrica, uma refeição completa e bem colorida. De sobremesa, a Salada de Frutas Quente e Fria que pode ser feita com frutas da estação e sorvete de creme. Leve mais sabor para as suas receitas com pequenos detalhes, escolhendo ingredientes que fazem a diferença.

Salada de Penne, Frango e Maionese Cítrica

Ingredientes:

Para a massa: 1 embalagem de Penne Grano Duro Integral Adria (500 g), salsa fresca picada a gosto.

Para a maionese: 2 ovos peneirados, 2 gemas peneiradas, 2 colheres (sopa) de suco de limão siciliano, 4 colheres (sopa) de mostarda amarela, 6 colheres (sopa) de suco de laranja, 6 colheres (sopa) de azeite, 200 ml de óleo vegetal, sal, salsa fresca picada e raspas de 1 laranja a gosto.

Para o frango: 600 g de peito de frango cortado em tiras de 1 cm x 3 cm, 1 xícara (chá) de mix de gergelins, sal e pimenta-do-reino a gosto e azeite para untar.

Montagem: 1 xícara (chá) de castanha-de-caju picada grosseiramente, folhas de 1 maço de rúcula lavada e seca, 1 laranja cortada em gomos.

Modo de preparo: Cozinhe o Penne Grano Duro Integral Adria de acordo com as instruções da embalagem. Escorra e esfrie. Enquanto isso, prepare a maionese. Coloque no liquidificador os ovos, as gemas, o suco de limão, a mostarda, o suco de laranja e o azeite. Comece a bater e acrescente o óleo em fio até que atinja consistência cremosa, mas fluida, de maionese. Ajuste o sal, adicione a salsa picada e as raspas de laranja. Misture a maionese ao penne cozido. Reserve coberto e refrigerado. Preaqueça o forno a 200°C eunte com azeite uma assadeira grande. Tempere o frango com sal e pimenta a gosto. Empane o frango no mix de



Fotos: Divulgação

gergelins, apertando bem de todos os lados, e disponha na assadeira. Asse por cerca de 30 minutos, virando na metade do tempo. Na hora de servir, misture as castanhas, as folhas de rúcula e os gomos de laranja. Finalize com as tiras de frango empanadas.

Rendimento: 6 porções.
Tempo de preparo: 50 minutos.

Salada de Frutas Quente e Fria

Ingredientes: 1 embalagem de Biscoito Maizena Adria, 3 xícaras (chá) de frutas picadas da estação (abacaxi, uva, banana, pêssago, manga), Raspas e suco de 2 laranjas, 4 colheres (sopa) de Cointreau (opcional), 2 colheres (sopa) de açúcar cristal, 1 litro de sorvete de creme, 4 claras e 8 colheres (sopa) de açúcar de confeiteiro.

Modo de preparo: Comece regando as frutas com o suco de laranja e o Cointreau. Polvilhe o açúcar, acrescente as raspas de laranja e deixe na geladeira por cerca de 1 hora. Forre o

fundo de um refratário retangular grande (33 x 23cm) com os biscoitos maizena. Espalhe por cima as frutas picadas e regue tudo com o suco que se formou no fundo. Espalhe o sorvete em colheradas e mantenha a travessa no freezer até o momento de finalizá-la. Na hora de servir, preaqueça o forno em temperatura alta (250°C). Bata as claras em neve, junte o açúcar e continue a bater até formar um merengue firme. Espalhe-o por igual sobre o sorvete e, com as costas de uma colher faça picos. Polvilhe levemente a superfície com açúcar de confeiteiro. Leve ao forno quente, por cerca de 5 minutos, para dourar e sirva a seguir.

Toque do Chef: O sucesso desta sobremesa é dourar o merengue rapidamente sem que o sorvete derreta. Para isso, verifique se o forno está bem aquecido. Se o seu forno tiver chama superior (grill), utilize-a exclusivamente sem acender a inferior.
Rendimento: 12 porções.
Tempo de preparo: 25 minutos.



Seu controle remoto pode estar contaminado e você nem sabe

Embora os holofotes estejam há alguns meses voltados para as formas de contágio e, principalmente em como prevenir a transmissão de Covid-19, há outras doenças que também podem ser transmitidas através de objetos de “alto toque”, como: interruptores, maçanetas e corrimão. A transmissão de doenças pode acontecer se, após o contato com superfícies contaminadas, tocamos os olhos, boca e nariz.

Portanto, se a dica é higienizar bem as mãos ao chegar em casa, lavando-as com água e sabão, resta ainda em casa um objeto que, muitas vezes, passa despercebido: o controle remoto. Para eliminar agentes patogênicos - alguns vírus ficam ativos por até 48 horas em superfícies -, a dica do Renato Ticoulat, presidente da Limpeza com Zelo, rede especializada em limpeza de residências, pequenos escritórios e condomínios, é usar um pano limpo, de preferência de microfibra, e álcool 70°.



Foto: Raacool Studio

Higienizar bem as mãos e limpar o controle remoto com um pano limpo, de preferência de microfibra, e álcool 70°

“Por muito tempo, associamos a limpeza de um ambiente a noções estéticas. Se parecia limpo, estava tudo bem. Hoje, por conta da pandemia, sabemos que não é bem assim e lugares que tocamos com frequência devem ser desinfetados. Coisa que antes nem passava

por nossa cabeça”, comenta o executivo. Na Limpeza com Zelo, são utilizados produtos desinfetantes de nível hospitalar e, para assegurar a desinfecção, há um equipamento que calcula a quantidade de agentes patogênicos antes e depois da limpeza.

AJUDE A CASA DE DAVID

A Casa de David é uma instituição que existe há mais de 50 anos na cidade de São Paulo que abriga deficientes intelectuais, deficientes físicos e autistas e em sua maioria abandonados pela família. Faça a sua doação.

Casa de David

Ajude a Casa de David
 Conta Banco Santander
 Ag: 0561 Cc: 13001255-7

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