

Almanaque

Nunca mais erre
o ponto do sagú

pág 08

Almanaque

Como tratar o recuo
da gengiva em casa

pág 06

Almanaque

Remova as estrias com
bicarbonato de sódio

pág 07

Jornal Monte Belo

Março de 2019 | ano 16

Circulação: Sede do município, linha Pedemeiras,
Linha Santa Bárbara, Linha Armênio, Linha Leopoldina,
Linha Colussi, Linha Santo Isidoro, Linha Alcântara,
Linha Fernandes Lima, Linha Argeriro

Circulação mensal | www.gazeta-rs.com.br

SAFRA

Monte Belo encerra safra de uvas com mais de 40 milhões de quilos colhidos



O chefe escritório Emater em Monte Belo do Sul, engenheiro agrônomo João Becker avalia o desempenho da safra de uvas em Monte Belo do Sul. Páginas 04 e 05

Pomar

Para acelerar a
germinação das
sementes

pág 07

Cultura

Encontro de
Cantorias Italianas
encantou a
comunidade



pág 03

Natureza

Cientistas descobrem
“batimentos
cardíacos” em plantas

pág 03

COLETA DE RESÍDUOS EM BENTO GONÇALVES

RESÍDUOS ORGÂNICOS

Bairro

Avenida São Roque, Rua São Paulo, Maria Goretti e Humaitá. São Francisco, Planalto e São Bento.

Dias da Coleta

2ª feira a Sábado
(a partir das 7h)

Cidade Alta

2ª feira a Sábado
(a partir das 13h)

Centro

2ª a Sábado
(a partir das 17h)

Lot. Parque dos Sabiás, Santa Helena, Fátima, São Rafael, Santo Antônio e Santa Marta. Eucaliptos, Fenavinho, Imigrante, Licorsul, Vila Nova I, II e III, Barracão, Sertorina, Eulália Baixa, Lot. Vinhedos, São João, São Vendelino e Caminhos da Eulália.

2ª, 4ª e 6ª feira
(a partir das 7h)

Cohab, Salgado, Lot. São Paulo, Borgo e Panazzolo, Vale dos Vinhedos, Faria Lemos, Tuiuty e São Valentim.

2ª, 4ª e 6ª feira
(a partir das 7h)

Conceição, Juventude, Vinosul, Tancredo Neves, Municipal e Jardim Glória Vila Militar, Aparecida, Progresso e Universitário, Lot. Zatt, Ouro Verde, Cembratel, São Roque, Sol Nascente, Linha Pradel, Lot. Panorâmico III, Nossa Senhora da Saúde e Lot. Bertolini.

3ª, 5ª e Sábado
(a partir das 7h)

Pomarosa, Santa Rita, Lot. Verona e Botafogo.

3ª, 5ª e Sábado
(a partir das 7h)

São Pedro e São Miguel.

2ª e 6ª feira
(a partir das 7h)

Eulália Alta

4ª feira
(a partir das 7h)

RESÍDUOS RECICLÁVEIS

Bairro

São Roque, Ouro Verde, Lot. Zatt, Municipal, Tancredo Neves, Lot. Panorâmico III e Lot. Bertolini.

Dias da Coleta

2ª, 4ª e 6ª feira
(a partir das 7h)

São João, São Vendelino, Borgo, Cohab, Licorsul, Salgado, Fenavinho, Vila Nova I, II e III, Eucaliptos, Barracão, Santa Helena, Fátima, Santa Marta, Santo Antônio, Imigrante, Caminhos da Eulália e Eulália Baixa.

3ª e 5ª feira
(a partir das 7h)

Progresso, Universitário, Conceição, Jardim Glória, Pomarosa, Vinosul, Santa Rita, Botafogo, Vila Militar, Aparecida, Cembratel e Nossa Senhora da Saúde, Maria Goretti e Juventude

2ª, 4ª e 6ª feira
(a partir das 7h)

Humaitá, São Francisco, São Bento, Planalto e Cidade Alta.

2ª a 6ª feira
(a partir das 7h)

Centro

2ª a 6ª feira
(a partir das 7h)

São Pedro, São Miguel, Tuiuty, São Valentim, Faria Lemos e Vale dos Vinhedos.

3ª e 5ª feira
(a partir das 7h)

Passo Velho, Ponte do Rio das Antas, Km 2, São Luiz das Antas, Linha Demari, Linha Ferri e Alcântara.

4ª feira
(a partir das 7h)

Eulália Alta

5ª feira
(a partir das 7h)

Os horários de coleta não informados acima iniciam a partir das 7h. Nos domingos e feriados será realizada a coleta do resíduo orgânico nas principais avenidas, das 9h às 12h. Para sugestões, informações, reclamações e recolhimento de móveis velhos e eletrodomésticos, telefone para o Fala Cidadão 0800 979 6866 ou Secretaria Municipal do Meio Ambiente 3055 7190.

R Domingos Rubechini, 159 - Bairro Fenavinho - 54 3454 9209



COMO SEPARAR OS SEUS RESÍDUOS?

A separação dos **resíduos sólidos**, popularmente conhecidos como lixo, permite o reaproveitamento, a reciclagem, a compostagem e a disposição final ambientalmente adequada.

RESÍDUOS RECICLÁVEIS

PAPÉIS E PAPELÃO

Jornais, listas telefônicas, folhetos, revistas, folhas de rascunho, papéis de embrulho, caixas de papelão, folhas de caderno, embalagens longa vida (tetrapak) e outros.



Garrafas em geral, potes e jarras, vidros de conservas, cacos de vidro e outros

VIDROS

PLÁSTICOS

Garrafas plásticas, tubos e canos, potes de creme, frascos de xampu, baldes, bacias, brinquedos, sacos e sacolas, saquinhos de leite e outros.



METAIS



Latas de cervejas e refrigerantes, enlatados, arames, pregos, tampas, fios, objetos de cobre, alumínio, bronze, ferro, chumbo e zinco

RESÍDUOS ORGÂNICOS

Cascas de frutas e legumes, bagaços de frutas, restos de alimentos.



Papel higiênico e lenços de papel usados, curativos, fraldas descartáveis, absorventes higiênicos, bitucas de cigarro e resíduo de varrição.

ATENÇÃO

Pilhas, baterias, lâmpadas, pneus, restos de remédios, latas de tintas, embalagem de agrotóxico e resíduo eletrônico não podem ser destinados junto com os resíduos comuns.

Consulte o site www.bentogoncalves.rs.gov.br e verifique a destinação ambientalmente adequada desses materiais.

Para maiores informações, entre em contato com a **Secretaria Municipal do Meio Ambiente** pelo telefone 3055 7190 ou Fala Cidadão 0800 9796866.



Advogadas

Dra. Fabiana M. Benedet
OAB-RS 62.047

Dra. Simone M. Lunelli
OAB-RS 61.068

Áreas de atuação
Direito Trabalhista
Direito Previdenciário/INSS
Direito do Consumidor
Direito de Família e de Propriedade
Causas Cíveis em geral.

Rua Marechal Deodoro, 230, sala 503 - Torre Wall Street Business Center
(entrada pelo Shopping Bento Gonçalves) - Centro - Bento Gonçalves - RS
Fones: (54) 3055-3939 / 9605-8676 / 9957-8733



TECNOVIN

A sua melhor parceira da terra.

Encontro de Cantorias Italianas reúne comunidade

Aconteceu neste último sábado, (16), o Encontro de Cantorias Italianas de Monte Belo do Sul, reunindo a comunidade de Monte Belo e do Sul e arredores. O evento aconteceu na Igreja Matriz e contou com a alegria e simpatia do povo de Monte Belo.

Nesta quinta-feira (21), haverá uma palestra intitulada “Planejando o desenvolvimento Turístico Cultural”, ministrada por Luiz Antônio Custódio, arquiteto do Insti-

tuto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional, às 19h, no auditório da Unidade Básica de Saúde. No domingo (24), Festa em Honra a São José. A missa acontece às 10h30min, seguido do almoço festivo na Comunidade de São José. E para encerrar, na quarta-feira (27), acontece a VI Conferência Municipal de Saúde com o tema: “Democracia e Saúde: Saúde como direito, consolidação e financiamento do SUS”, no salão Paroquial, com início às 13h.



Cientistas descobriram que as árvores também têm “batimentos cardíacos”

Pesquisadores descobriram que as árvores têm um “batimento cardíaco”, é tão lento que nunca percebemos antes. Descobriram que os troncos e galhos de árvores se contraem e se expandem para “bombear” a água das raízes até as folhas, semelhante à maneira como nosso coração bombeia o sangue através de nossos corpos.

A única diferença entre o nosso pulso e o de uma árvore é que o de uma árvore é muito mais lento. “Bate” uma vez a cada duas horas ou mais. E ao invés de regular a pressão sanguínea, o “batimento cardíaco” de uma árvore regula a pressão da água de suas raízes. É, em essência, um tipo

de “pulsção”.

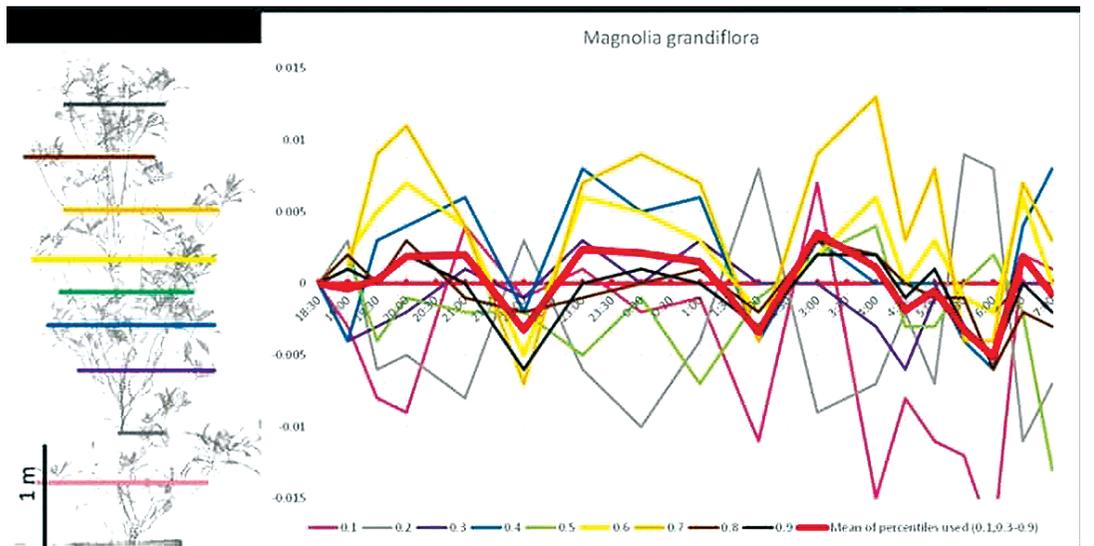
Em seu estudo de 2017, Zlinszky e seu colega Anders Barfod usaram um scanner a laser terrestre para monitorar 22 espécies de árvores e documentar como a forma dos topos dessas árvores mudou.

As medições foram feitas em estufas à noite para descartar o sol e o vento como fatores nas mudanças de forma das árvores. Em várias árvores, os galhos subiam e desciam aproximadamente um centímetro a cada duas horas.

Depois de estudar a atividade noturna das árvores, os pesquisadores elaboraram uma teoria sobre o significa-

do dessas mudanças na forma e nos movimentos das árvores. Eles acreditam que esse movimento é uma indicação clara de que as árvores estão bombeando água de suas raízes.

Mas os pesquisadores ainda não entendem completamente como esse movimento de “bombeamento” funciona. Eles sugerem que talvez o tronco gentilmente aperte a água, empurrando-a através do xilema, um sistema de tecido vegetal formado por células mortas, rígidas e lignificadas que conduzem a seiva e sustentam a planta cuja principal função é transportar água e nutrientes das raízes para brotos e folhas.



Monte Belo encerra safra de uvas com mais

Monte Belo do Sul faz jus ao título de maior produtora de uvas do país per capita. Com seus 2250 hectares cultivados com uvas para suco e vinhos, a cidade colheu 40,500 toneladas da fruta, segundo o chefe escritório Emater em Monte Belo do Sul, engenheiro agrônomo João Becker.

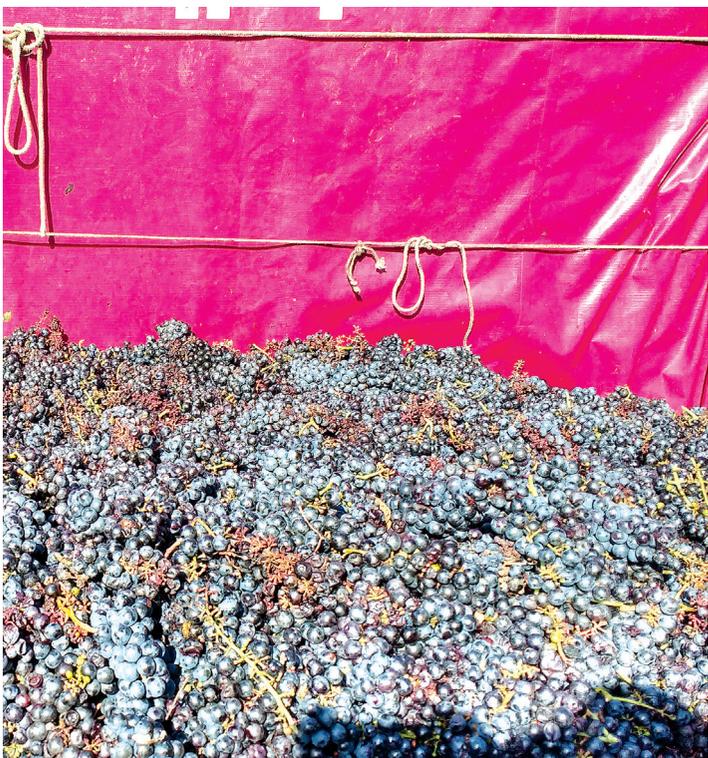
A colheita de uva em Monte Belo do Sul chega ao fim. Nesta safra foram cultivados 2250 hectares de uvas para suco e vinho, repetindo a área de 2017 e 18.

Sem ampliar a área cultivada desde 2017, 70% são uvas produzidas são americanas e híbridas, restando 30% da produção para as uvas viníferas. Segundo Becker o rendimento médio desta safra 2019, segundo dados levantados na reunião da Comissão Municipal de Estatística Agropecuária, realizada em 14 de março, foi de 18 toneladas por hectare, repetindo as 40.500 toneladas colhidas na produção do ano anterior.

“Inicialmente houve uma boa brotação em praticamente todas as cultivares - afirma o chefe da Emater na cidade



-, sendo positivo para boa produtividade”, afirma João Becker. “Na sequência teve o primeiro incidente que foi a ocorrência de granizo, que atingiu em torno de ¼ da área de produção de uvas que esta-



de 40 milhões de quilos colhidos



vam na fase de floração e grão ervilha, com danos variáveis”. Mesmo assim o [C] chefe da Emater garante que houve “uma boa recuperação em grande parte das áreas atingidas”, mesmo tendo ocorrido diversos casos de queda de parreirais durante todo ciclo até a maturação, em função de vendavais”.

Quanto a sanidade das videiras, “houve dificuldade no manejo das doenças em função das chuvas continuadas e com muitos dias continuados de umidade e sombreamento, desde a fase de brotação até a colheita”, explica Becker.

O início da colheita foi marcado por dias chuvosos e nublados “resultando com uva

de baixo Grau Babo e avanços de doenças de cacho (podridões), que afetaram a produção em muitas propriedades, causando perdas na produção. Já no transcorrer da colheita, com a melhora nas condições de tempo, a qualidade das uvas colhidas também apresentaram aumento na graduação de açúcares”.



O Composto Orgânico
Classe a



Use Composto Orgânico Adubare para aumentar a fertilidade do seu solo. Matéria orgânica nunca é demais para o solo e é indispensável para uma boa produção.

(54) 3454-1417(54) 9925-1582



RS 355, Km 10 • Linha Marquês do Herval | Distrito de São Valentim • Veranópolis



Como aliviar os sintomas da infecção urinária

São quatro os tipos de infecção do trato urinário: cistite (infecção na bexiga), uretrite (infecção na uretra), pielonefrite (infecção nos rins) e infecção nos ureteres. No caso de identificar os sintomas, como dor e urgência ao urinar, é essencial procurar ajuda médica, principalmente quando há várias infecções em um curto período de tempo, em que o urologista poderá identificar a causa do problema para tratá-lo efetivamente. Também é importante ressaltar que nada substitui o tratamento para infecção urinária, que deve ser feito com antibióticos durante três dias, não sete ou quatorze, mas é possível diminuir os desconfortos du-

rante este período com algumas dicas:

Beba bastante água

Beber água é muito importante em todos os momentos, mas para quem está com uma infecção do trato urinário é essencial. Isso porque quanto mais água se bebe maior a produção de urina e isso é a melhor forma de se livrar rápido dos sintomas, uma vez que é como se estivéssemos lavando a bexiga mais vezes e, portanto, eliminando resíduos desnecessários ou prejudiciais.

Não adie a ida ao banheiro

O aumento da ingestão

de água e líquidos no geral faz com que o corpo produza mais urina e, conseqüentemente, esvaziamentos mais frequentes da bexiga - que é o local mais frequente das infecções do trato urinário. Deixar a urina parada por muito tempo dentro da bexiga pode aumentar o risco de infecção, seja por ir pouco ao banheiro, por uma alteração anatômica ou um problema de próstata que não permita a pessoa esvaziar a bexiga.

Utilize os probióticos a seu favor

Alimentos probióticos são aqueles que apresentam bactérias benéficas ao organismo, como as encontradas em iogurtes e leite fermentado. Os exemplos mais comuns destas bactérias são os *Lactobacillus*, *Streptococcus* e *Bifidobactérias*. Essas bactérias ajudam a sustentar um equilíbrio saudável de micro-organismos no intestino, vagina e no corpo em geral. Mantendo a saúde em equilíbrio, os micro-organismos que combatem as bactérias podem ajudar a reduzir a ocorrência das infecções urinárias.

Aproveite a vitamina C

Não há consenso entre a comunidade médica sobre a eficácia da vitamina C na prevenção ou diminuição dos sintomas das infecções urinárias. O importante é fazer uso das medicações recomendadas e implementar as mudanças na dieta que foram recomendadas pelo médico. "A vitamina C, ou Ácido Ascórbico, ajuda a inibir o crescimento bacteriano e pode ser encontrada em laranjas, repolho, couve-flor, tomate, frutas vermelhas, kiwi, brócolis, espinafre e goiaba. Contudo, em grandes quantidades ela também pode fazer mal ao organismo. Trabalhos recentes mostram que o excesso de vitamina C, pode favorecer o aparecimento de cálculos renais, pois a vitamina não é eliminada pelo sistema renal. Por isso, então, não é indicada a sua suplementação.

Corte alimentos que causam irritação

Alimentos que contêm cafeína - como o café, chás, chocolates e refrigerantes - devem ser evitados de uma forma geral. Não é



O uso de compressas com bolsa de água quente também pode ajudar a diminuir as dores relacionadas às infecções do trato urinário

uma proibição. Mas é recomendado que sejam evitados, pois a cafeína pode causar um pouco de irritação na bexiga e acabar acentuando os sintomas. Já as bebidas alcoólicas podem em última instância causar desidratação, além de interferir na forma com que o corpo metaboliza os antibióticos, comprometendo o seu efeito, portanto, não devem ser ingeridas.

Diminua a acidez

Um bom recurso natural é o bicarbonato de sódio para alcalinizar o sangue, e com isto diminuir a possibilidade de proliferação das bactérias que adoram um ambiente ácido para se multiplicar. Basta duas colherinhas de cafezinho para um duas vezes por dia, por três dias.

Alivie a dor com o calor

O uso de compressas com bolsa de água quente também pode ajudar a diminuir as dores relacionadas às infecções do trato urinário. Isso porque "o calor local age como anti-inflamatório e, portanto, diminui os sintomas irritativos e dolorosos causados pela infecção", diz o urologista Cardoso Pinto.

Faça banhos de assento



Alimentos probióticos ajudam a sustentar um equilíbrio saudável de micro-organismos no intestino, vagina e no corpo em geral



Alimentos que contenham cafeína - como o café, chás, chocolates e refrigerantes - causar um pouco de irritação na bexiga e acabar acentuando os sintomas

Bolinho de batata doce especial

Ingredientes

1 e 1/2 xícara (chá) de batata doce
1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado
1/2 xícara (chá) de catupiry
100g de peito de frango cozido
Sal a gosto
2 colheres (sopa) de azeite
Fécula de batata a gosto

Modo de preparo

Numa panela refogue o frango cozido e desfiado no azeite e cebola.

Reserve.

Numa tigela coloque a batata doce cozida, 50g do queijo parmesão, catupiry, frango desfiado e refogado, o sal a cebolinha e misture tudo.

Forme as bolinhas, empane com a fécula de batata misturada com o restante do queijo parmesão e frite em óleo quente.

Sirva em seguida.

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 10 porções



Forme as bolinhas, empane com a fécula de batata misturada com o restante do queijo parmesão e frite em óleo quente



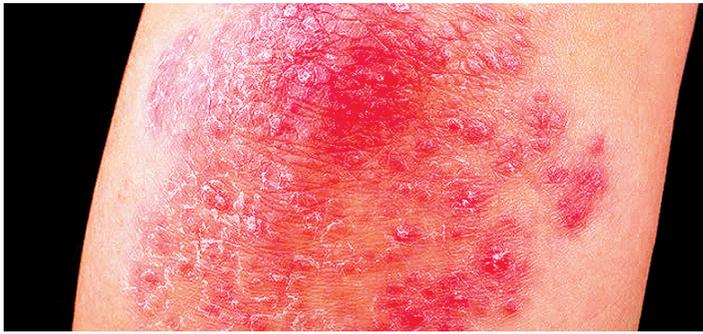
Óleo de melaleuca trata psoríase, fungos, herpes labial, acne e muito mais

O poder fungicida e bactericida do óleo de melaleuca (também chamado de tea tree oil) permite usá-lo no tratamento de problemas causados por vírus, bactéria e fungos, na limpeza da casa e na cosmética.

O óleo retirado das folhas destas espécies de melaleuca é amarelo claro (quase transparente) e tem um cheiro, digamos, marcante! Embora o perfume não seja exatamente o que podemos chamar de gostoso, este óleo tem tantos benefícios e ações que você não imagina! Veja alguns:

Ação fungicida e bactericida

- Antiacne
- Antimifo
- Anticaspa
- Combate de micoses
- Tratamento de seborreia
- Ação antisséptica
- Dores de garganta (com produtos para bochechos)
- Contra mau-hálito (com bochechos)
- Cicatrizante
- Anti-inflamatório
- Para tratar picadas de insetos



Este óleo também contém potentes propriedades anti-inflamatórias que podem direcionar diretamente a inflamação causada pela psoríase

setos

Recomendações no uso do óleo

O óleo de melaleuca não pode ser ingerido sem a orientação médica adequada.

Há diversos produtos formulados à base de melaleuca que podem ser adquiridos para cada finalidade específica. Quem opta por ter o óleo essencial, deve saber que ele é muito potente, mas a sua utilização com fins médicos só deve ser feita sob orientação médica. Nunca substitua sua visita ao médico ou as instruções

médicas por soluções caseiras!

Pele seca e rachada que resulta da psoríase é muitas vezes propensa a feridas e infecções. No entanto, usando óleo essencial de melaleuca pode ser benéfico para manter a pele livre de bactérias. O extrato dessa planta é um antibiótico natural que pode combater bactérias, infecções virais, fúngicas e protozoárias encontradas na pele. Este óleo também contém potentes propriedades anti-inflamatórias que podem direcionar diretamente a inflamação causada pela psoríase.

Como tratar recuo de gengiva naturalmente em casa (gingivite)

Aloe vera/babosa

Devido a sua ação anti-inflamatória, a babosa é eficaz para reduzir a inflamação das gengivas, além de ajudar a repará-las. Suas propriedades antibacterianas também ajudam a combater a doença periodontal, uma das principais causas da retração.

Para obter esses benefícios, você pode bochechar o suco de babosa na boca por alguns minutos e cuspi-lo.

Outra opção é passar o gel na gengiva usando os dedos e deixá-lo agir por 30 minutos, lavando a boca após cuspi-lo. Repita esses procedimentos pelo menos duas vezes ao dia.

Chá verde



Você pode criar seu próprio enxaguante bucal, adicionando 6 gotas de óleo de cravo em um copo de água morna

O consumo regular de chá verde tem sido relacionado a uma menor incidência de doença periodontal.

Segundo pesquisadores japoneses, o chá verde possui antioxidantes capazes de reduzir o sangramento e a inflamação, além de fortalecerem a ligação entre as gengivas e os dentes.

Você pode consumir 1 ou 2 xícaras de chá verde por dia, como forma de prevenir a retração das gengivas e combater a doença periodontal.

Cravo-da-índia

O cravo-da-índia é um remédio antigo, sendo muito utilizado para tratar proble-

mas como dores de dente.

Suas ação antibacteriana e anti-inflamatória combate de forma eficaz os bactérias que causam a doença periodontal e outros problemas bucais.

Você pode criar seu próprio enxaguante bucal, adicionando 6 gotas de óleo de cravo em um copo de água morna.

Faça um bochecho duas vezes ao dia para os melhores resultados.

Por último e não menos importante, sua dieta também tem papel importante.

Pessoas com deficiência de vitamina C podem apresentar problemas nas gengivas, como inflamação e sangramento.

Neste caso, é recomendável ingerir alimentos ricos em vitamina C ou em forma de suplemento.

E é claro, lembre-se de que esses remédios naturais são eficazes se forem aliados a boas práticas de higiene oral.

Se você tem acúmulo de placa e tártaro nos dentes, o aconselhável é procurar um dentista, para que ele possa fazer uma limpeza profunda nos dentes.

Limão com cúrcuma



De acordo com nutricionistas, o benefício está diretamente relacionado à digestão (e não tanto ao emagrecimento)

O hábito de tomar um “martelinho” (50 ml) de limão com especiarias antes das refeições está se tornando cada vez mais comum. Em apenas um gole, estão presentes várias vitaminas e nutrientes que fazem bem para a saúde.

Mas afinal, qual é o propósito de ingerir a bebida justamente antes de comer – e em quantidades tão pequenas?

De acordo com nutricionistas, o benefício está diretamente relacionado à digestão (e não tanto ao emagrecimento). As propriedades cítricas do limão facilitam a quebra de proteínas no organismo, tornando mais fácil digerir carnes, frangos e outros alimentos proteicos.

A fruta também é rica em antioxidantes, como vitamina C, que previne a produção de radicais livres e protege contra o envelhecimento.

E a cúrcuma?

A curcumina ou açafrão, principal princípio ativo dessa especiaria, é uma grande aliada da desintoxicação do corpo e da digestão dos alimentos. Sozinha, no entanto, ela perde a função. Daí porque é interessante incrementar o “martelinho” de limão com outros temperos. Para ser melhor absorvida, a curcumina pede a presença de

ingredientes como pimenta-do-reino ou gorduras boas – azeite ou óleo de abacate, por exemplo.

Como incluir o martelinho no dia a dia

A quantidade indicada de suco de limão e cúrcuma é justamente a de 1 copinho (cerca de 50 ml). Isso é suficiente para fornecer os nutrientes dos alimentos em uma concentração que não afeta o estômago. Lembrando que a bebida é contraindicada para pessoas com gastrite.

Consuma o combo até 2 vezes por dia, 20 minutos antes do almoço ou do jantar. O ideal é priorizar refeições com maior quantidade de proteínas, cuja digestão costuma ser mais lenta.

Aprenda como preparar!

Ingredientes

- 1 colher (chá) de açafrão-da-terra (ou cúrcuma) fresco ralado ou em pó
- 1 unidade de limão espremido
- 1 pitada de pimenta-do-reino

Modo de preparo

Misture os ingredientes em um copinho e beba na sequência.

Para acelerar a germinação de sementes

Para se obter a melhor taxa de germinação das sementes, você pode mergulhá-las em água antes do plantio. Isso ajudará a amolecer o re-

vestimento da semente, permitindo que a germinação ocorra mais rapidamente, com menos sementes sendo perdidas antes que possam germinar.





Chá da casca do limão reduz gordura no fígado, controla ansiedade e previne câncer

Além de ser excelente fonte de vitamina C, ácido fólico e potássio, o limão possui uma série de fitoquímicos ativos que traz diversos benefícios para a saúde.

O limoneno é um antioxidante poderoso presente na casca do limão que pode evitar o acúmulo de gordura no fígado, reduzir ansiedade, aliviar azia e refluxo e até mesmo prevenir câncer.

Para obter os efeitos positivos do limoneno em longo prazo é necessário que seu consumo seja diário, já que sua meia vida (tempo que fica no corpo) é de 12 a 24 horas. Uma boa maneira de garantir a dose de limoneno é por meio de um chá da casca do limão.

Como preparar chá da casca do limão

O chá da casca de limão precisa ser preparado de forma um pouco diferenciada



O indicado é consumir o chá da casca de limão antes de uma refeição para que seja estimulada a liberação de enzimas pancreáticas e conteúdo biliar, que podem melhorar a digestão

para que o limoneno não seja perdido. O ideal, segundo a nutricionista, é fazer infusão da casca do limão em água pré-ferveira, por 3 minutos, sem ferver a casca.

Isso porque os terpenos (mircenos e limoneno) presentes na casca do limão são leves e voláteis e são os primeiros a evaporar com o aquecimento. Além disso, os glicosídeos de

flavonas (outros compostos da casca da fruta) também podem ser destruídos quando aquecidos a temperaturas mais altas por um longo período.

Indica-se consumir o chá da casca de limão antes de uma refeição para que seja estimulada a liberação de enzimas pancreáticas e conteúdo biliar, que podem melhorar a digestão.

Três receitas de bolos de sucesso

Para o bolo de leite ninho

10 ovos
2 e 1/2 xícaras (chá) de Açúcar Refinado
4 colheres (sopa) de Margarina
2 xícaras (chá) de leite morno
3 xícaras (chá) de leite ninho
4 xícaras (chá) de Farinha de trigo
2 colheres (sopa) de Fermento em pó

Para o bolo de cenoura

8 ovos
3 Cenouras grandes
1 xícara (chá) de Óleo
2 xícaras 1/2 (chá) de Açúcar Refinado
5 xícaras (chá) de Farinha de trigo
2 colheres (sopa) de Fermento em pó

Para o bolo

de chocolate

7 ovos
2 copos de Iogurte Natural
1 xícara 1/2 (chá) de Óleo
2 xícaras (chá) de Açúcar Refinado
1 xícara (chá) de Achocolatado em pó
4 xícaras (chá) de Farinha de trigo
2 colheres (sopa) Fermento em pó químico

Modo de Preparo

Em uma batedeira adicione os ovos, o açúcar e a margarina. Bata por 2 minutos. Junte o leite morno e o leite ninho. Bata por 3 minutos.

Passes para um recipiente e junte a farinha de trigo. Misture bem. Coloque o fermento em pó.

Passes para uma forma untada e enfarinhada. Leve ao forno pré aquecido a 180 C por 45 minutos.

Para o segundo bolo: Em um liquidificador adicione os ovos, o óleo, a cenoura e o açúcar. Bata por 2 minutos.

Passes para um recipiente e adicione a farinha de trigo. Junte o fermento em pó e misture levemente.

Coloque em uma forma untada e enfarinhada e leve ao forno pré aquecido a 180 C por 50 minutos.

Para o último bolo, em um liquidificador adicione os ovos, o iogurte, o óleo, o açúcar e o achocolatado. Tampe e bata por 2 minutos.

Coloque em um recipiente e adicione a farinha de trigo. Misture bem. Coloque o fermento em pó e misture delicadamente. Coloque em uma forma untada e enfarinhada.

Leve ao forno pré aquecido a 180 C por 50 minutos.

Corte os bolos e sirva. Bom apetite a todos.



Método para acertar sempre o ponto do sagu

Fazer sagu é super fácil, só contar 4, 3, 2, 1. Não entendeu? Então confere a receita e te prepara que fica uma delícia!

Ingredientes

4 xícaras de vinho
3 xícaras de água
2 xícaras de açúcar
1 xícara de sagu
Cravo a gosto

Modo de preparo

Coloque o vinho e a água dentro de uma panela em fogo alto. Quando ferver, coloque o sagu e misture. Em seguida, coloque o açúcar e misture até que se dissolva. Deixe cozinhar até ficar no ponto desejado. Uma dica é desligar o fogo e tampar a panela, deixando descansar por um tempo. Caso não atinja o ponto desejado, é só ligar o fogo novamente e cozinhar mais.



Caso não atinja o ponto desejado, é só ligar o fogo novamente e cozinhar mais

Remova as estrias com bicarbonato de sódio

Após um súbito aumento de peso ou nascimento, você geralmente deixa estrias no corpo que parecem um pouco estéticas.

Ingredientes

3 colheres de sopa de bicarbonato de sódio
1 colher de sopa de suco de limão

Preparação

Misture 3 colheres de sopa de bicarbonato de sódio com 1 colher de sopa de suco de limão para rejuvenescer a pele e recriar as células da pele, as estrias vão desaparecer.

Regularmente esticar a pele com uma mistura de 3 colheres de sopa de bicarbonato de sódio e 1/2 limão para promover a regeneração celular.



Diariamente esticar a pele com uma mistura de 3 colheres de sopa de bicarbonato de sódio e 1/2 limão para promover a regeneração celular