

Caro leitor

Pergunta à Tina...

Tudo o que precisas de saber sobre

saúde sexual e reprodutiva

E-mail:
averdademz@gmail.com

Olá, Tina! Tudo bem? Respondo pelo nome de James. Tenho um problema que venho com ele desde criança, transpiro dos pés e das mãos, isso não é algo normal, por dia até por aí duas vezes. Já fui ao hospital, só me mediram a tensão e depois me aconselharam a não tomar refrigerantes, mesmo assim não deu certo. No verão transpiro muito.

Olá, James Por aqui tudo bem, obrigada. O teu problema, chamado hiper-hidrose, nem sempre é fácil de tratar. Por isso, o meu conselho seria atender uma consulta de dermatologia, onde poderá ser indicado um tratamento para ti. Entretanto, para além dos refrigerantes, seria bom evitares comer principalmente piri-piri, pimenta e gengibre. Também comer pouco alho, cebola, couve-flor, lentilhas, feijões e trigo. E evitar café e chá verde.

Também poderás conhecer melhor a doença se acederes aos seguintes sites:

<https://www.opas.org.br/suor-nas-maos-em-excesso-o-que-e/>

<https://vencendoahiperidrose.com/?hsrc=YXJ0aWdvYWxpbWVudG9zRkw%3D>