

ELEITA MELHOR REVISTA FEMININA DO ANO*

maíma

APENAS
€2.10

REPORTAGEM

AS MULHERES QUE
FOGEM DA GUERRA
E AS QUE CORREM
PARA AS SALVAR

AS MAIS
OUSADAS
TENDÊNCIAS
DE BELEZA

VIAGRA FEMININO

O QUE PRECISA
DE SABER ANTES
DE TOMAR

COMO
USAR
AS NOVAS
PEÇAS-CHAVE

SAIA
LÁPIS
FLARE
JEANS
GOLA
ALTA

POWER WOMAN

FRACASSO
BECO SEM
SAÍDA OU
PASSAPORTE
PARA O
SUCESSO?

APROVEITE EM PLENO CADA FASE DA VIDA

+ LOOKS INSPIRADORES PARA TODAS AS IDADES

NOVEMBRO 2015 | €2,10 CONT.



*PRÊMIO MEIOS & PUBLICIDADE



DERMATOLOGIA

A Dr.ª Manuela Cochito explica a acne como "uma doença das glândulas sebáceas de caráter hereditário. Manifesta-se na pele porque é o local onde existem glândulas sebáceas. Não existem grandes diferenças entre a acne da

adolescência e do adulto e não existe nenhuma evidência científica de que os alimentos possam influenciar a acne".

TRATAMENTO "O tratamento passa por terapêutica tópica, com cremes e peelings. Nos casos mais graves, temos de fazer terapêutica oral com comprimidos, sempre orientada por um dermatologista. O tratamento posterior das cicatrizes é feito com vários tipos de peelings ou mesmo laser nos casos mais severos."

SESSÕES NECESSÁRIAS Depende da gravidade e da resposta ao tratamento.

CONTACTO Consultório de Dermatologia Dr.ª Manuela Cochito e Colaboradores. Largo do Campo Pequeno, 2, 3.º D, Lisboa. Tel. 21 780 06 10. www.consultoriomanuelacochito.com



NATUROPATIA

O tratamento em Naturopatia para a acne é direcionado para a sua causa e não apenas para os seus sintomas a nível da pele. Cátia Amoreirinha, naturopata do Gabinete da Saúde, considera "que a acne é uma infeção cutânea e está associada à atividade hormonal, por isso surge normalmente na adolescência e pode permanecer até à terceira década de vida. As hormonas aumentam a produção de sebo nos folículos da pele, facilitando a infeção pela bactéria causadora da acne, que provoca sintomas como furúnculos, espinhas, lesões cutâneas ou até nódulos purulentos".

TRATAMENTO A naturopata sugere uma primeira abordagem no tratamento da causa desta infeção, "centrada na regulação hormonal através da suplementação ou medicação homeopática, para consequentemente diminuir a produção de sebo. A toma da pilula contraceptiva é uma das abordagens mais recorrentes, no entanto, está associada a vários efeitos colaterais. Em Naturopatia, é comum o recurso à terapêutica com óleo de onagra ou extrato de cimicífuga para estabilizar a atividade hormonal, sem riscos de efeitos secundários. A suplementação com zinco, selênio e vitamina E é fundamental para regular a produção de sebo, acelerar a regeneração da pele e evitar a formação de cicatrizes. Em casos mais graves poderá ser necessário o recurso a antibióticos naturais. Para tratamento dos sintomas cutâneos é importante fazer uma correta higiene local com produtos adequados a cada tipo de pele".

SESSÕES NECESSÁRIAS É variável e depende de vários fatores, como a gravidade da infeção, a condição de saúde, a idade e, principalmente, a resposta ao tratamento. Poderá variar entre dois a três meses.

CONTACTO Gabinete da Saúde, Rua Mouzinho da Silveira, 27-B, Lisboa. Tel. 21 317 41 44. www.gabinetedesaude.pt



1. Brightening Peel Booster, €48,59, Mesoestetic. 2. Masque Purifiant, Caudalie. 3. Tea Tree Oil, €12, The Body Shop.
4. MC Ceutic Normalisateur Creme Serum, €94, Thalgo.
5. Hyséac Pasta SOS, €9,90, Uriage. 6. Normaderm Cuidado Embelezador Anti-Imperfeições 24h, €16,50, Vichy. 7. Pure White Emulsion Purificante, Eisenberg.
8. Gel Exfoliante Diário Anti-impurezas, €5,99, Nivea.
9. Effaclar Creme Mousse Desincrustante, €14,39, La Roche-Posay.



MEDICINA TRADICIONAL CHINESA

"À luz da Medicina Chinesa", diz o Dr. Pedro Choy, "a acne é uma forma de 'calor interno tóxico', é como se a humidade estagnada se transformasse

em calor que sai pela pele. Este calor depende das funções do fígado e do baço, assim como do pulmão, nomeadamente na sua capacidade de metabolizar e eliminar os líquidos orgânicos. Razão que faz com que nas regiões mais húmidas do planeta também se tenha mais acne."

TRATAMENTO A Medicina Chinesa propõe alterações alimentares, acupuntura, ervas chinesas e a prática regular de desporto para tratar esta doença. Mas há outros fatores que ajudam, continua Pedro Choy: "O sol e o mar melhoram a maioria dos casos de acne porque aumentam a energia dos rins e do pulmão e secam a pele. No entanto, há que ter cuidado com o sol muito forte porque se deixarmos que a pele seque demais na praia, apesar da melhoria momentânea, haverá um retrocesso, cerca de dois meses depois, por segregação de gordura compensatória."

SESSÕES NECESSÁRIAS Depende de cada caso, mediante uma primeira consulta, mas o tratamento pode em média traduzir-se em 12 sessões semanais ou quinzenais e/ou eventualmente sessões mensais.

CONTACTO Clínica Pedro Choy, Rua Eça de Queirós, 16-B, R/C, Lisboa. Tel. 21 354 60 58. www.clinicapedrochoy.com

