

bellezza

9 mesi in splendore

Ti dicono che stai benissimo. Certo, aspetti un bambino. E con i nostri consigli per minimizzare **i classici "contro" della gravidanza**, arriverai al giorno del parto in forma favolosa

di CAMILLA GHIRARDATO scrivile a dmbambino@mondadori.it

Pelle luminosa, capelli folti, décolleté pieno. Non sono l'ultima crema, il tocco di un parrucchiere di grido o le mani del chirurgo estetico il segreto di questo splendore, ma la natura: aspetti un bambino. Ecco qualche dritta per vivere in grande bellezza i prossimi mesi, affrontando senza ansia e con qualche cura mirata quei cambiamenti che ogni gravidanza inevitabilmente porta con sé.

dal 1° al 3° mese

Seno XL Prima trasformazione: aumento di volume del décolleté. Come gestire la nuova taglia? «Inizia subito con una crema elasticizzante e nutriente che prevenga le smagliature. Scegli un prodotto con oli vegetali come quello di argan, jojoba, borragine, nocciolo, e vitamine B5, E, C» dice la dermatologa **Magda Belmontesi**. «Ottimi





1 Fluido Dermoplastico Elasticizzante di Collistar, con germe di grano e allantoina, dà alla pelle una super idratazione (30,50 euro). **2** Microgocce di olio potenziano gli agenti coloranti di Prodigy L'Oréal Paris, la tinta senza ammoniaca (9,99 euro). **3** Con argan e vitamina E, Super Olio di Pupa si applica su viso, corpo e capelli (17,10 euro).

anche i prodotti con estratti vegetali come kigelia, luppulo e salvia, che contengono fitoestrogeni rassodanti» aggiunge Umberto Borellini, cosmetologo.

Capelli super Le donne incinte esibiscono spesso una vera "criniera": i cambiamenti ormonali allungano la fase anagen, quella di crescita, e i capelli non cadono. A te basta garantire poche cure perché restino lucidi e forti, come un impacco nutriente e lucidante una volta la settimana, da lasciare in posa per mezz'ora e poi sciacquare. «Ottimo l'olio di jojoba, che nutre e non appesantisce» spiega la dermatologa Belmontesi. Oppure, dopo l'asciugatura, usa un olio specifico per capelli. Tinta sì o no? «Sì, ma senza ammoniaca. Scegli un salone arieggiato per non inalare i fumi dei trattamenti altrui» consiglia la ginecologa Giovanna Testa.

dal 4° al 6° mese

Zero smagliature Il peso aumenta e la pelle è sottoposta a un forte stress. È inevitabile che si formino le smagliature? «Certe donne ne sono immuni, ma la raccomandazione per tutte è superidratare l'epidermide per renderla elastica e resistente alle tensioni» dice la dottoressa Testa. Tutti i giorni massaggia sul corpo un olio vegetale, come rosa mosqueta, germe di grano, mandorla o argan. «Si possono applicare soli o con una crema idratante ricca di antiossidanti (vitamina E, acido lipoico e vitamina C), rassodanti (fitoestrogeni) o riparatrici dei tessuti (come le cellule staminali)» consiglia il cosmetologo Borellini. Non limitarti a un leggero massaggio: stimola la pelle con frizioni e pizzicotti che risvegliano il microcircolo. Poi un consiglio medico. «Nei 2-3 giorni prima di un'ecografia, ricorda di non applicare olio, soprattutto quello di mandorla: annebbia l'immagine» dice la ginecologa Testa.

Occhio alle macchie Se brufoletti e imperfezioni spesso scompaiono, è invece facile veder spuntare sul viso delle macchie. «Gli ormoni in circolo aumentano il

numero dei melanociti, le cellule dell'abbronzatura, e puoi ritrovarti con qualche ombra scura intorno alla bocca, ai lati del naso o sul mento» spiega la dermatologa. «Come prevenzione, scegli un idratante con filtri Uv. Se vai al mare, però, porta un solare tosto (50 o 50+) con filtri fisici a barriera, come ossido di zinco o biossido di titanio, e non chimici» dice il cosmetologo. Ma se qualche macchia sboccia comunque? «Permesse le creme con molecole lievemente schiarenti, come l'acido cogico o l'acido fitico, e con antiradicali come la vitamina C. Perfetti gli estratti di boldo cileno e di mandarino giapponese, che inibiscono la produzione di melanina e uniformano il colorito». Stessi prodotti per minimizzare la linea alba, quel sottile tratto scuro che, in questi mesi, inizia a colorare il pancione.

dal 7° al termine

Stop alla cellulite Difficoltà circolatoria, ritenzione idrica e aumento del peso sono, purtroppo, manna per la buccia d'arancia. Come combatterla? «Bevendo molto e facendo attività fisica. Perfetto il nuoto ma anche una semplice passeggiata di mezz'ora al giorno. E, ogni tanto, regalati un massaggio: magari il linfodrenaggio, che drena e sgonfia» dice la dottoressa Testa. «Usa le creme anticellulite, a base di escina, ippocastano, mirtillo o gambo d'ananas: non hanno controindicazioni. Evita, invece, estratti tiroidei, alghe e caffeina» raccomanda la dermatologa Belmontesi.

Proteggi i capillari Le variazioni ormonali indeboliscono i piccoli vasi, mentre la pressione del pancione ostacola la circolazione: così sulle gambe possono comparire piccole venuzze. Camminare è la cura giusta (aiuta il ritorno venoso) ma basta? «Puoi usare tutti i giorni un prodotto per le gambe con sostanze capillaro-protettrici, come ippocastano, estratti di mirtillo, uva o ribes, che migliorano e proteggono il microcircolo» consiglia il cosmetologo Borellini. Per stimolare la vasocostrizione, tieni la crema in frigorifero e ricordati di evitare tutti i sistemi di depilazione "a strappo".



4 Advanced Body Creator di Shiseido con estratti di biancospino e riso è anticellulite (51 euro). **5** Crema Riposante per piedi e gambe di L'Erborario aiuta il microcircolo e rinforza i capillari (12 euro). **6** Defence Hydra 5 Mat di Bionike ti aiuta a nascondere le piccole imperfezioni del viso (26,25 euro).