



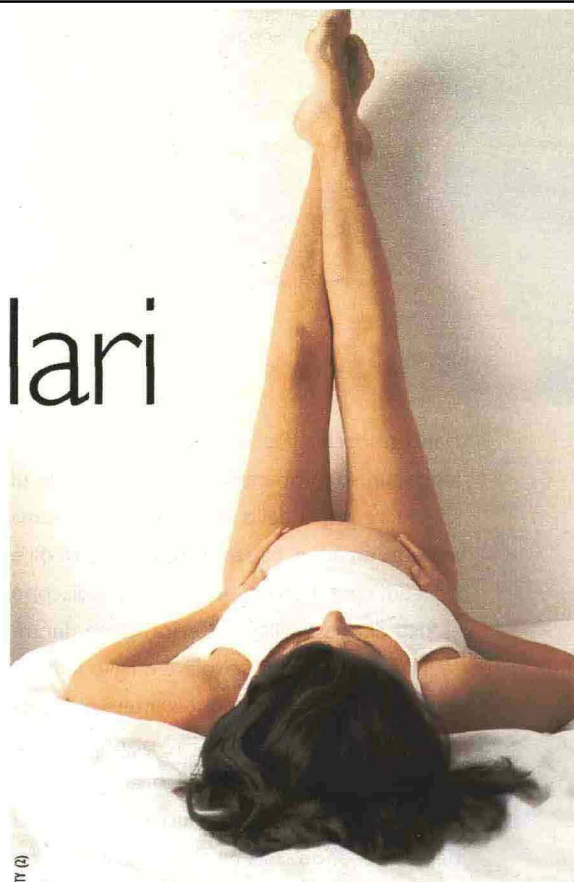
9 mesi in bellezza

di Laura D'Orsi still life di Luca Donato

Stop ai capillari

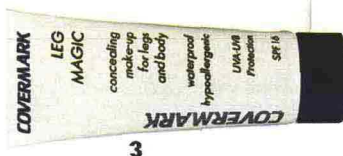
Il peso del pancione ha fatto comparire qualche venuzza? Ci sono fondotinta per mimetizzarle e gel per prevenirle

La gravidanza, con i suoi cambiamenti ormonali e il peso del pancione che rallenta la circolazione, può fare affiorare sulle gambe dei reticoli rossi o blu, soprattutto sulle cosce o intorno alle caviglie. Si tratta di capillari e piccoli vasi che si dilatano, diventando così evidenti sotto la superficie cutanea. «Succede soprattutto con il primo bambino e poco importa se la futura mamma non ha mai avuto in precedenza problemi circolatori» spiega la dermatologa **Magda Belmontesi**. Prima di allarmarsi, però, è importante sapere che i due terzi di queste piccole varici scompaiono dopo circa un paio di mesi dal parto. «Ma un corretto stile di vita può attenuarle già durante i nove mesi. È necessario tenere sotto controllo il peso, indossare calze elastiche, dormire con le gambe leggermente sollevate e fare un po' di attività fisica» dice la dermatologa. «Per



GETTY (2)

aiutare la circolazione, si può ricorrere a massaggi defaticanti con creme a base di estratti vegetali come centella asiatica, ippocastano e vite rossa. Sono ricche di bioflavonoidi, sostanze che rinforzano le pareti dei vasi sanguigni. I capillari sulle gambe non sono pericolosi per la salute, ma decisamente antiestetici. Si possono coprire con un make up specifico per le gambe, come una crema per il camouflagage oppure un fondotinta spray effetto calza, che scurisce la pelle e minimizza i difetti.



1. Gel Defaticante Gambe Defence Body di BioNike (13,50 euro) dona un immediato senso di freschezza e di leggerezza. **2.** Crema Fluida Tegevens Sollievo (12,40 euro) è a base di mirtillo, vite e mentolo e allevia il senso di pesantezza delle gambe. **3.** Leg Magic di Covermark (29,50 euro) è un fondotinta per le gambe: oltre a essere waterproof, ha un fattore di protezione.

LE GOCCE CHE COMBATTONO LE EMORROIDI

Negli ultimi mesi di gravidanza molte donne soffrono di emorroidi. Le varici del retto si gonfiano e si infiammano, e andare in bagno è un tormento. «Per calmare l'infiammazione si possono prendere una volta al giorno 50 gocce di macerato glicerico di *Aesculus hippocastanum*, associate a tre granuli tre volte al giorno di *Arnica 5CH*, un rimedio omeopatico» dice Angela Majo, ginecologa e fitoterapeuta. (R.C.)

