



9 mesi in bellezza

Gambe gonfie: il rimedio c'è

Piedi che sembrano scoppiare e caviglie come palloncini sono (purtroppo) un classico della dolce attesa. Ma si possono attenuare



In gravidanza l'organismo della futura mamma tende a trattenere liquidi, tant'è che piedi e caviglie possono gonfiarsi fino a diventare insopportabili. «Si tratta di un fenomeno che, entro certi limiti, è normale» spiega la dermatologa **Magda Belmontesi**. Per escludere complicazioni, magari a livello renale, premete la punta di due dita qualche centimetro sopra il malleolo per 5 secondi: se togliendole rimane un avvallamento, sentite il ginecologo. Se invece non

restano segni, basta ricorrere ad alcuni accorgimenti per attenuare fastidio e pesantezza. «Un paio di volte al giorno consiglio delle docciature fredde sulle gambe, insistendo sulle caviglie per stimolare l'attività dei capillari e sollecitare il flusso venoso» interviene la dermatologa. «Vanno bene anche dei pediluvii con acqua tiepida, in cui sciogliere una manciata di sale grosso che, per osmosi, smuove i liquidi di ristagno, facilitandone l'eliminazione attraverso la pipì». Dopodiché, ottimo applicare un gel rinfrescante che stimoli la microcircolazione. Si massaggia dal basso verso l'alto, con le mani unite ad anello, come se si dovesse srotolare un collant. E se volete maggior benessere, conservate il cosmetico in frigo: al momento dell'uso sarà piacevole stenderlo.

di **Laura D'Orsi** still life di **Luca Donato**

NON SEMPRE LE PERDITE DEVONO PREOCCUPARE

Durante l'attesa capita di notare perdite incolori e molto abbondanti che si possono scambiare addirittura per la rottura del sacco amniotico. «Si tratta di idrorrea, le solite secrezioni, ma in quantità maggiori» spiega Giancarlo Balzano, ginecologo omeopata. «Se le perdite diventano più dense e giallastre, può essere utile usare, per qualche giorno, degli ovuli alla calendula e prendere per bocca Hydrastis 5CH, cinque granuli mattina e sera, dopo aver sentito il medico».

(R.C.)

