

BELLEZZA



Rivoglio le mie

di Monica Caiti

www.ecostampa.it

ELTERN

095256

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



DEPOSITPHOTOS

L

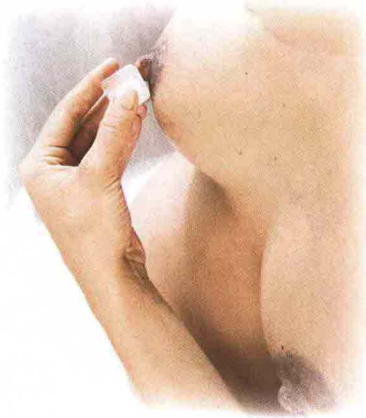
Il primo a cambiare in gravidanza è proprio il seno. Si ingrossa, **provocando fastidio e tensione**, mentre il capezzolo diventa più sensibile. Segnali che spesso preannunciano alla donna di essere incinta già prima del test. **Ma a cosa si devono queste trasformazioni?** La mammella è formata da una ghiandola a forma di margherita, con al centro una struttura tubulare (piccoli condotti che sfociano nel capezzolo), **più 15/20 "petali"**, cioè i lobuli posti a corona, circondati da tessuto adiposo.

I GESTI BASIC DELLA GRAVIDANZA

Durante il primo trimestre, i lobuli e i dotti galattofori cominciano ad aumentare di volume sotto l'influenza degli estrogeni, ma anche di progesterone, **prolattina**, **ACTH (che stimola il surrene)**, ormone della crescita e altre sostanze. Un cambiamento ancora più evidente nei tre mesi successivi, quando si verifica un'ulteriore crescita dei lobuli e una dilatazione dei dotti che, sviluppando alveoli supplementari, cominceranno e produrre il colostro verso la fine della gravidanza. **Risultato di queste modifiche "sotterranee":** un

tette!

Turgido e sodo per 9 mesi. Sotto stress durante l'allattamento. "Svuotato" dopo. Ecco cosa fare



Durante i mesi della gravidanza si possono praticare leggeri massaggi, applicando prodotti specifici, per "rafforzare" e preparare i capezzoli all'allattamento.

décolleté tonico e formoso che resterà tale fino ad allattamento concluso. Poi la situazione potrebbe... precipitare, con il progressivo svuotamento del seno e il cedimento dei tessuti. Ecco il da farsi per evitare che ciò accada.

La beauty routine inizia con una corretta detersione. Al sapone, meglio preferire un latte o una crema detergente, per poi massaggiare con alcune gocce di olio essenziale di rosa. Per mantenere la pelle del seno più tonica, **prevenendo la formazione di smagliature,** d'obbligo una crema (o un olio) nutriente a base di principi attivi

elasticizzanti come acido boswelico, collagene, elastina, **vitamine A, C ed E,** estratti vegetali di soia, edera o centella. Il massaggio ideale per enfatizzare l'efficacia dei trattamenti? Applicate sui polpastrelli la crema ed effettuate tanti picchiettamenti superficiali da destra a sinistra e viceversa, **su tutto il décolleté.** Lasciate il polso morbido e lavorate con le dita dall'indice al mignolo. La percussione esercitata sui muscoli pettorali provoca una lieve contrazione che contribuisce a tonificarli. L'unica precauzione durante l'allattamento è mantenersi lontane dal capezzolo.

PERMESSO O VIETATO?

Sì a docce e spugnature fredde, che aiutano a contrarre i capillari e ad attivare la circolazione superficiale, veicolando ossigeno ai tessuti, a tutto vantaggio della loro elasticità. Indirizzate il getto d'acqua fredda sul décolleté, descrivendo più volte un otto intorno al seno. **Sin dai primi mesi,** indossate un reggiseno adeguato alla misura del seno, meglio se specifico per la gravidanza. Offre un sostegno ottimale e si **adatta bene alle modificazioni nei nove mesi,** senza obbligarvi a cambiare continuamente taglia. I requisiti di quello ideale: in tessuto naturale, non deve comprimere troppo, **ha spalline larghe,** fascia laterale alta e coppe ben modellate.

Tra gli sport, il più indicato per il seno resta il nuoto: mette in movimento i muscoli di schiena e torace con dolcezza, dato che l'acqua sostiene il peso. **Attenzione, però:** il seno non è sostenuto da muscoli, ma solo da legamenti sospensori, cioè cordoni di tessuto fibroso. **Per questo la ginnastica può tonificare i pettorali,**



previene le smagliature (€ 27,25).

8 Lift Effect Seno Somatoline Cosmetic Con BioToneup-Complex™, idrata a fondo la pelle e provoca un effetto tensore, migliorando tono ed elasticità (€ 29).

9 Crema Concentrata Seno Rilastil Arricchita con acido ialuronico, Pulpactyl® e Nutri Complex, ha proprietà idratanti, rimpolpanti e liftanti (€ 34).

10 Volume Seno Iodase Estratti naturali uniti all'acido ialuronico distendono la pelle, contrastando efficacemente lo svuotamento del seno (€38).



1 Crema Rassodante Antismagliature per la pelle del seno L'Erborario Si assorbe velocemente, senza lasciar tracce. Con estratti di ginseng e centella asiatica (€ 17,50).

2 High Perfection Idrogel Preparazione Seno Prénatal Previene le smagliature e riduce la sensazione di pesantezza. Da applicare due volte al giorno (€ 9,99).

3 Lait Buste Ultra-Fermeté Clarins Svolge una triplice azione nutriente, rassodante e levigante. Merito di un mix di estratti vegetali mirati e vitamine B5 ed E (€ 45,38).

4 Siero Intensivo Volumizzante Seno Notte Collistar Con cellule staminali vegetali, favorisce l'aumento del tessuto adiposo del seno. Da usare dopo l'allattamento (€ 41).

5 Defence Body Crema Rassodante Seno BioNike Effetto lifting con peptidi biomimetici che stimolano la produzione di collagene ed elastina (€ 26)

6 Bust Lift Spray Lierac Tonifica seno e décolleté grazie a un'associazione di attivi sinergici che svolgono un effetto tensore immediato e "avvolgono" il seno (€ 27).

7 Trattamento Speciale Seno Mustela 9 Mesi Per la cura del seno durante la gravidanza, ammorbidisce la pelle e

ma non cambiare forma e dimensione del seno. Occhio anche al portamento. Basta allargare le spalle, raddrizzare la schiena e il seno si tira subito su. Se volete migliorare la postura, camminate immaginando che **un filo invisibile** tiri la sommità della testa verso l'alto. Non dormite a pancia in giù, perché il seno rimane schiacciato e la pelle si segna. Vietati i movimenti o gli sport aggressivi. **Non trasportate pesi eccessivi** e non incrociate le braccia stringendo il seno.

EDOPO?

Creme più "potenti". Terminato l'allattamento, potete osare di più, affidandovi a sieri, fluidi e creme di ultima generazione dall'azione volumizzante e rassodante, in grado di regalare al seno **un aspetto più pieno**, rendendo la pelle più liscia, flessibile e compatta. Vantano diverse proprietà. Dal classico e immediato effetto **tensore e levigante**, dovuto a un impercettibile film, composto di polimeri, che avvolge la cute, al più innovativo lipofilling di alcune formule, che favoriscono un naturale aumento delle cellule adipose, a tutto vantaggio del volume del seno. Ma per garantire l'efficacia di questi cosmetici mirati, è essenziale applicarli – **per un ciclo di almeno tre mesi** – due volte al giorno, mattina e sera, dopo aver passato sulla pelle un esfoliante o un guanto leggermente abrasivo inumidito, che elimina le cellule morte e rende l'epidermide più ricettiva. Poi, con un tantino di crema nel palmo delle mani, procedete con l'automassaggio, sempre in senso circolare, partendo dall'incavo del seno e risalendo verso l'alto (con la consulenza di **Magda Belmontesi**, dermatologa a Milano e Vigevano). ©

