

# L

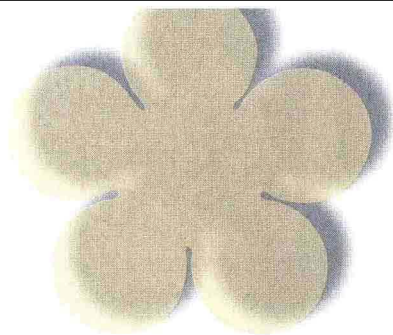
e macchie sul viso non accennano a scomparire? La pelle cambia e le gambe sono sempre più gonfie e pesanti? Dopo l'allattamento, il seno si è svuotato, mentre cellulite e cuscinetti impazzano? Sono solo alcune delle domande che si pone la futura (o neo) mamma. In queste pagine, una risposta per ognuna.

**Da quando sono incinta, sono comparse sul viso molte, piccole macchie scure. Cosa posso fare per mimetizzarle e soprattutto attenuarle?**

Molte future (o neo) mamme vivono con disagio le **macchie brune** (o cloasma gravidico), che compaiono nella zona a T del viso (fronte, naso e mento) a causa delle variazioni ormonali della gravidanza. Per combatterle, serve una strategia cosmetica ad hoc. **Abbinare una crema da giorno idratante e anti-tetà**, con filtri solari (SPF 15-30), a un trattamento specifico schiarente, a base di vitamina C, arbutina, acidi cogico, tiottico e fitico, estratti vegetali, come i flavonoidi dall'estratto di liquirizia. E, nel frattempo, usate un **correttore giallo** e un **fondotinta compatto**. Se il problema non si è risolto a 2-3 mesi dalla fine dell'allattamento, è il momento di rivolgersi al dermatologo, sottoponendosi a qualche seduta (6-8) di peeling depigmentante, con **acidi cogico e azelaico, alfa e beta-idrossiacidi**.



**Macchie**  
Previene e riduce le macchie, uniformando la carnagione.  
E' la Crema Anti-Taches Schiarente Giorno  
Rilastil  
(€ 23,90).



BELLEZZA

## Le 9 domande...

**...e le risposte per affrontare i più frequenti inestetismi della gravidanza**

**Con la gravidanza, la pelle tende a essere lucida e impura. È per l'aumento del progesterone, dice la ginecologa. Meglio non utilizzare creme, per non peggiorare la situazione?** Al contrario: la pelle va nutrita con fluidi ed emulsioni mirati "oil free" dalla **consistenza leggera**, che non occludono, né lasciano tracce. Anche un'accurata detersione è importante. Lavate il viso con acqua tiepida: calda tende a disidratare, fredda può irritare. Per la detersione, **latte e tonico delicati**: i trattamenti aggressivi sembrano più efficaci, ma, in realtà, peggiorano la situazione, scatenando il cosiddetto "effetto rebound". **Una volta la settimana, perfetto uno scrub rivitalizzante**, che elimina cellule morte, libera i pori ostruiti, accelerando il ricambio dei tessuti. **Da alternare con una maschera detergente e purificante**, che contiene argilla, estratti di salvia, achillea, bardana e ippocastano.



**Impurità**  
Perfetto  
Keracnyl Matifiant  
Ducray (€ 11,50), un trattamento idratante, levigante e opacizzante, che restringe i pori e protegge dai radicali liberi. E' anche un'ottima base per il trucco.

DI MONICA CAITI

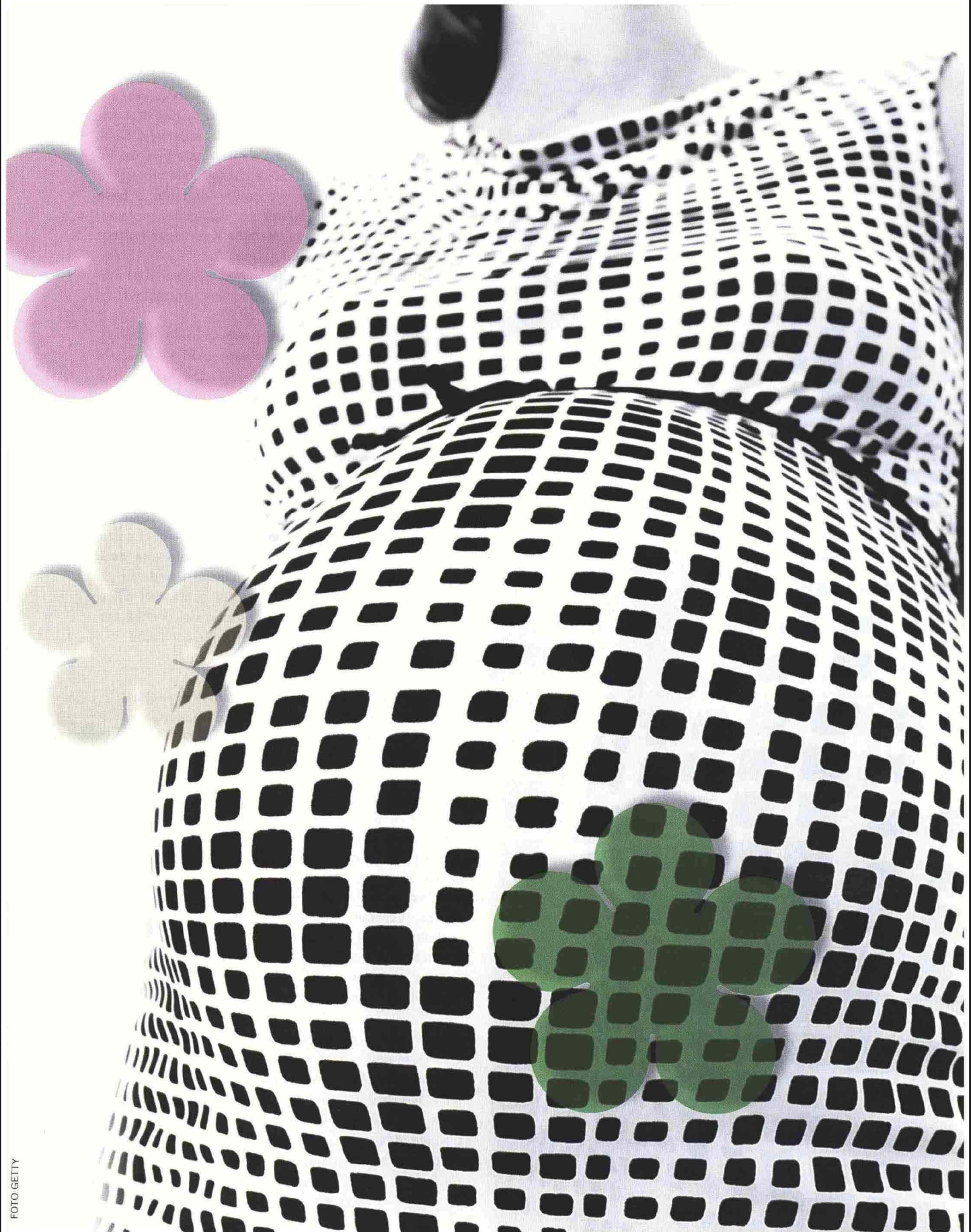


FOTO GETTY

www.ecostampa.it

095256

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



### Couperose

Al centro della formula di Equilydra Nutriente Rigenerante Lichtena (€ 25,50), il complesso Biogaba® che, oltre a idratare a fondo, migliora la sintesi del collagene, conferendo alla pelle tono ed elasticità.

### "Borse"

Da picchiettare delicatamente con i polpastrelli, Positively Ageless Siero Contorno Occhi Aveeno (€ 22) riduce le piccole rughe, migliora l'elasticità della pelle, drenando i liquidi in eccesso, responsabili di borse e gonfiori.



**A partire dal sesto mese, la cute diventa spesso secca e sensibile, con qualche capillare in vista. Dicono di evitare gli sbalzi di temperatura. È vero?** Sì, improvvisi cambiamenti termici e fonti di calore ravvicinate favoriscono le alterazioni vascolari. In più, è consigliabile proteggere la pelle con creme ad alto **potere idratante, a base di glicerina, acido ialuronico, collagene, proteine, polisaccaridi.** Se poi la **vitamina K protegge i piccoli vasi sanguigni**, gli oli vegetali (di girasole, jojoba, avocado, di germe di grano, mandorle dolci, rosa mosqueta) hanno spiccate virtù emollienti e protettive.

**Sarà perché in gravidanza mi sono curata di meno, ma ora mi accorgo che il contorno occhi è segnato e più soggetto a borse e gonfiori, specie se dormo poco e male, per i continui risvegli di mio figlio. Serve una crema particolare?** I trattamenti per il contorno occhi a base di antiossidanti, vitamine, **oligo-elementi ed estratti vegetali riempitivi o drenanti**, migliorano le loro performance, se applicati con un lieve massaggio circolare. Da completare così. Appoggiate le mani sulle tempie, tirando leggermente la pelle, poi aprite e chiudete gli occhi, alternando il destro al sinistro. **Ripetete il movimento una decina di volte.** Se avete qualche minuto in più a disposizione, inumidite la punta dell'indice, appoggiatela all'angolo esterno dell'occhio, cercando di appiattire le rughe, mentre con l'altra mano tenete ferma la zona periorbitale.

**Sto ancora allattando e il mio seno è aumentato di due taglie. Ma dopo? Ci sono accortezze per contrastare i cedimenti dei tessuti?**

Per prima cosa, vanno **evitati i bagni troppo caldi**: la temperatura ideale dell'acqua dovrebbe aggirarsi intorno ai 35 gradi. **Efficaci le spugnature fredde**, almeno due volte la settimana, su collo, décolleté e seno. Aiutano anche le creme nutrienti ed elasticizzanti, **con sostanze vegetali** (menta, centella asiatica, ruscus, ipopocastano) ed estratti di soia (ovvero fitoestrogeni), che restituiscono turgore al seno.

### Effetto push-up

Attivi rassodanti e tensori, tra cui vitamina E, elastina e fibrocollina, per Elancyl

Trattamento Rimodellante Seno Galénic (€ 23,90).



**Premendo con le dita su pancia, fianchi, glutei e cosce, mi accorgo di cuscinetti e pelle a buccia d'arancia, che non avevo prima della gravidanza. Quali le soluzioni?** Quando la perdita di elasticità, tipica della gravidanza, si accompagna ad accumuli adiposi e cellulite, è **bene abbinare una crema snellente e drenante, con estratti di edera, caffeina, escina, teofillina, tiroxina, ananas e centella asiatica, a un trattamento estetico.**

Tra i più promettenti, la carbossiterapia. Consiste in microiniezioni localizzate di anidride carbonica dalla duplice azione: da un lato, dilata i capillari, dall'altro, aumenta il **drenaggio veno-linfatico**, favorendo la rottura delle cellule adipose. Il sangue scorre così più velocemente, **smaltendo le tossine**, a tutto vantaggio dei gonfiori. In alternativa, si può puntare sulla classica mesoterapia, oggi effettuata con una "pistola" elettronica (invece della siringa). Rapida e precisa, veicola le sostanze anticellulite nei tessuti, riducendo notevolmente il fastidio e il rischio di ematomi.

**Alla doccia preferisco un bagno rilassante. Solo un piccolo inconveniente: la pelle si disidrata e si desquama più facilmente. Come evitarlo?** In realtà, la spinta dell'acqua che, contrapponendosi alla forza di gravità, **fa galleggiare**

il corpo, attenua una serie di disturbi molto frequenti in gravidanza. **Favorisce la circolazione di ritorno**, attenua tensioni e crampi muscolari grazie all'automatica dispersione di acido lattico, fa sentire più leggera e riduce il gonfiore delle gambe provocato dalla stasi dei liquidi. **Ma servono alcuni accorgimenti per non seccare e rilassare i tessuti.** Il tempo di immersione non dev'essere troppo prolungato (mai oltre i 15 minuti) e la temperatura dell'acqua **mai superiore**

ai 35-36 gradi. D'obbligo un detergente delicato. Per renderlo più schiumogeno, **basta versarlo sotto il getto dell'acqua.** Se la pelle è disidratata in partenza, bisogna massaggiarla con un esfoliante soft, partendo dalla pianta dei piedi e risalendo verso l'alto. Poi asciugarla con una

## Cellulite

Vanta un risultato immediato contro gli inestetismi della cellulite: **Iodase Staminal Instant** (€ 48). Il mix di oli essenziali favorisce l'azione rigenerante delle cellule staminali estratte dalla mela, presenti nella formula.



salvietta in cotone e nutrirla con una crema dalla texture ricca. A conclusione del rito, **qualche minuto di relax avvolte in un accappatoio caldo.** In tal modo, la pelle può assorbire pienamente i principi attivi dei cosmetici.

**Difficile cancellare le smagliature, quando ci sono. Si può prevenirle durante l'attesa?** Mattina e sera stendete sulle zone interessate un trattamento **con estratti vegetali ad hoc** (centella asiatica, quercia, ananas, equisetolo). Per

accelerare il microcircolo, **funzionano i massaggi in senso rotatorio** lungo la smagliatura, che potete effettuare da sola o in un centro estetico, ricorrendo a una crema specifica con vitamina C e flavonoidi. Efficaci nel ridurre e cicatrizzare le strie, anche le **formule con acido boswelico o terproline**, che stimolano i fibroblasti a produrre nuove fibre di collagene ed elastina.

**Il momento peggiore è la sera: le gambe risentono della stanchezza accumulata e appaiono pesanti, gonfie e a tratti doloranti. Che fare?**

Applicate un gel lenitivo, tonificante e drenante, a base di ippocastano, edera, centella asiatica e hamamelis, **massaggiando dal basso verso l'alto.** Dopo l'operazione, tenete sollevate le gambe contro una parete per una decina di minuti. Dormite, se possibile, con un cuscino sotto i polpacci. ☺

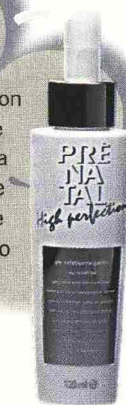
## Smagliature

Il segreto della Crema Intensiva Antismagliature Collistar (€ 43,50)? **Contrastare l'elastasi e aumentare la resistenza delle fibre elastiche.**



## In gamba!

Ad assorbimento rapido, **High Perfection Gel Defatigante Gambe Prénatal** (€ 12,90) dona sollievo immediato alle gambe gonfie, grazie agli estratti di rusco ed eschola.



Con la consulenza di **Magda Belmontesi**, dermatologa a Milano e a Vigevano, e di **Gabriella Di Russo**, medico estetico a Milano e a Formia

## In doccia

A contatto con l'acqua, il **Gel Douche Hydratation Intense Neutrogena** (€ 7,90) forma una crema che protegge dalla disidratazione e dona un sollievo immediato.

