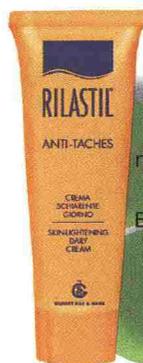


L

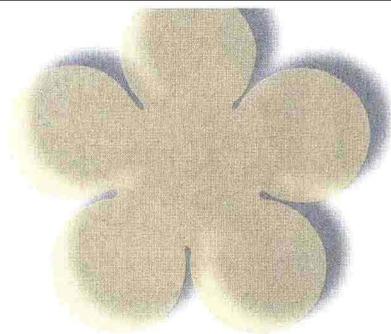
e macchie sul viso non accennano a scomparire? La pelle cambia e le gambe sono sempre più gonfie e pesanti? Dopo l'allattamento, il seno si è svuotato, mentre cellulite e cuscinetti impazzano? Sono solo alcune delle domande che si pone la futura (o neo) mamma. In queste pagine, una risposta per ognuna.

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

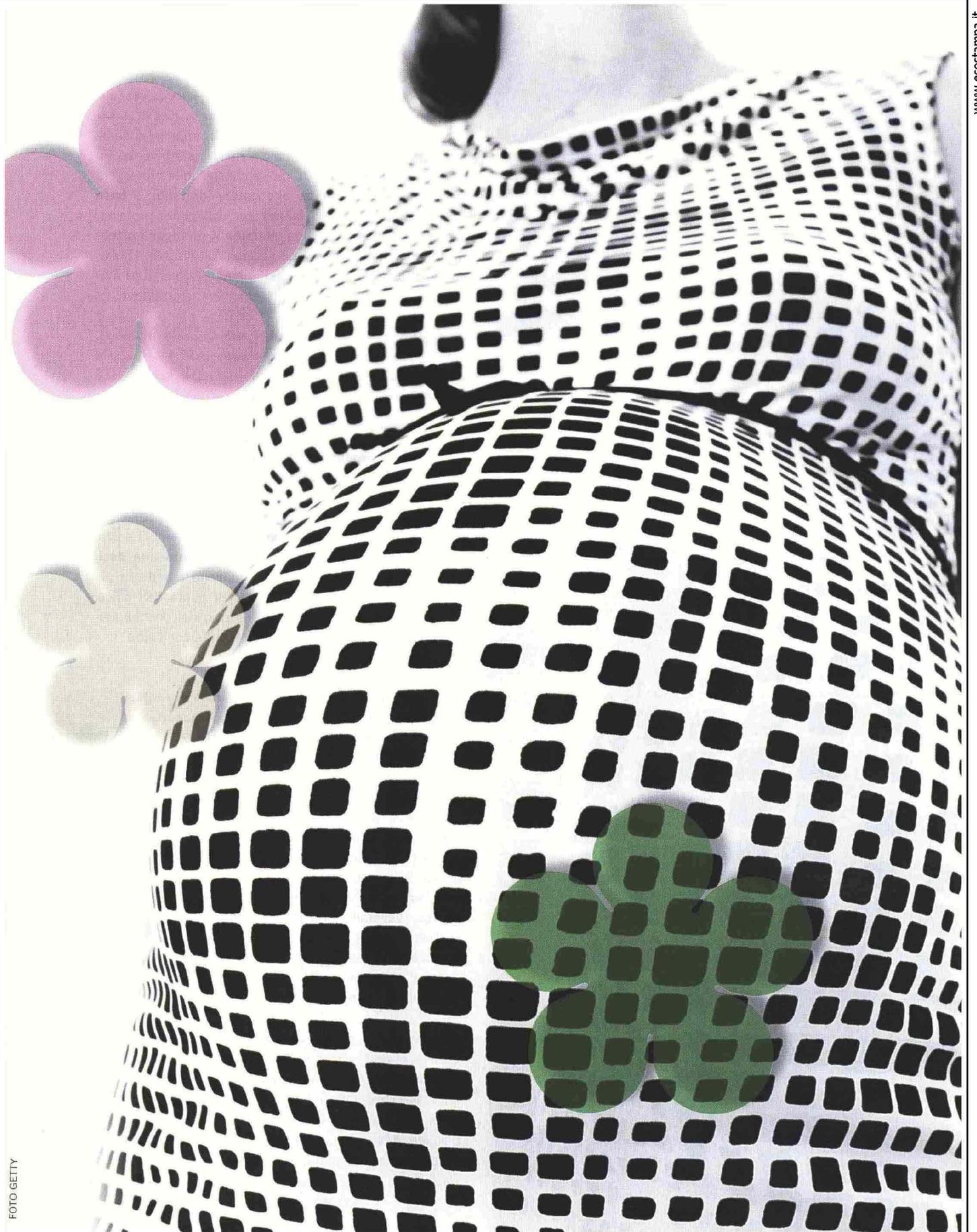


FOTO GETTY

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.

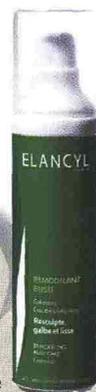
Sarà perché in gravidanza mi sono curata di meno, ma ora mi accorgo che il contorno occhi è segnato e più soggetto a borse e gonfiori, specie se dormo poco e male, per i continui risvegli di mio figlio. Serve una crema particolare? I trattamenti per il contorno occhi a base di antiossidanti, vitamine, **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.

