

mamma
BELLEZZA

di Monica Caiti
vetrina prodotti di Terry Catturini

PAGINA

120

Consulenza di



Magda Belmontesi
dermatologa a Milano
e a Vigevano

Sentirsi bene nei 9 mesi

Ti senti poco "elastica", hai qualche problema di circolazione o avverti una spossatezza fastidiosa? Segui i consigli dell'esperta

La gravidanza non è certo una malattia, ma uno dei momenti più gratificanti nella vita di una donna. È normale, però, mettere in conto qualche leggero malessere o, talvolta, un inestetismo. Ecco come affrontare in modo tempestivo i più comuni, piccoli problemi dell'attesa, diversi da trimestre a trimestre.

Da qui, la necessità di trattarla, fin dall'inizio, in modo costante con prodotti specifici.

Le soluzioni

➤ **Primo step per combattere il rilassamento dei tessuti: un'esfoliazione delicata almeno una volta la settimana, usando uno scrub dotato di granuli finissimi.** Invece, in gravidanza, è meglio sospendere l'utilizzo di prodotti con AHA (alfa-idrossiacidi). Il motivo? Nel levigare la pelle, la assottigliano e riducono il film idrolipidico, rendendola così più soggetta a rossori e irritazioni.

➤ **Sono anche utili le creme nutrienti e rassodanti.** Nei primi tre mesi, applica una volta al giorno un'emulsione idratante con acido ialuronico, burro di karité ed estratti vegetali su cosce, glutei e addome, massaggiando con leggeri movimenti circolari. Alternala a un prodotto rassodante, ricco di elastina, collagene e fitoestratti o, di sera, a un olio alle mandorle dolci o di rosa mosqueta, ristrutturante. Ottime anche le formule a base di attivi marini e termali, che rivitalizzano e illuminano l'epidermide, grazie all'ele- ➤

PRIMO TRIMESTRE La pelle perde tono?

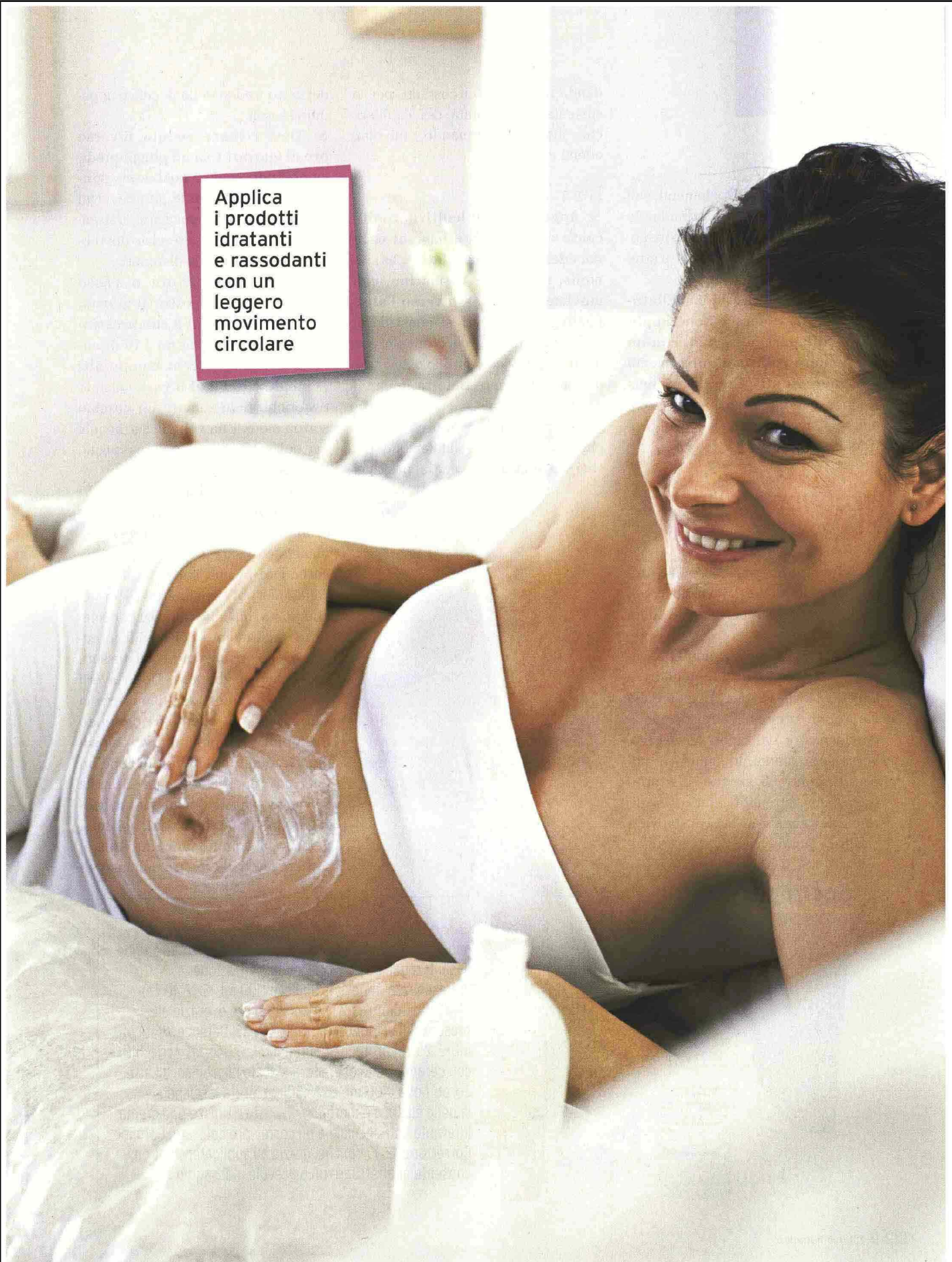
I primi tre mesi sono, per certi versi, tra i più problematici della gravidanza. Il corpo materno deve imparare, infatti, ad adeguarsi alle metamorfosi innescate dalla "tempesta" ormonale. Il seno appare quasi subito più tonico e pieno, mentre i fianchi e il girovita tendono ad allargarsi e ad arrotondarsi. La prima a risentire di queste trasformazioni è la pelle che, nell'area intorno ai capezzoli, appare più sensibile e pigmentata. E, nel tendersi, può perdere tono ed elasticità: ecco perché è soggetta in misura più o meno accentuata, a seconda dell'aumento di peso, al rischio di smagliature.

Scelti per voi



Shiseido Idrata e stimola la sintesi di collagene e acido ialuronico: Replenishing Body Cream (200 ml, € 65 ca). **Lierac** Applicato su ventre, cosce e seno, a partire dal terzo mese di gravidanza, PhytoLastil Gel (100 ml, € 22 ca) contrasta la formazione delle striature e rassoda. **Roc** Oli vegetali e vitamina E in Maternity Anti Stretch Marks (150 ml, € 22 ca) aumentano idratazione ed elasticità, oltre a prevenire le smagliature. **Prénatal** Ha un'azione rafforzante ed elasticizzante: è Idrogel Preparazione Seno Lotion (120 ml, € 9,90 ca). **LPG** Pelle tonificata e smagliature sotto controllo con Fluide Gainant Fermeté (150 ml, € 39).

Applica
i prodotti
idratanti
e rassodanti
con un
leggero
movimento
circolare



mamma
**SENTIRSI BENE
NEI 9 MESI**

vato contenuto di oligoelementi, sali minerali e vitamine che, stimolando il metabolismo cellulare, favoriscono l'eliminazione delle tossine e attenuano le adiposità localizzate.

➤ **E per prevenire le smagliature? Mattina e sera è bene applicare sulle parti a rischio, con un movimento rotatorio, una crema con ingredienti vegetali** (centella asiatica, quercia, ananas, equisetolo) e acido boswelico, dalle spiccate proprietà cicatrizzanti.

SECONDO TRIMESTRE Le gambe sono gonfie e pesanti?

La circolazione inizia a risentire dell'aumento di peso. Lo si vede dalla pelle delle gambe, che presenta zone pallide e altre più arrossate. Ad accentuare la dilatazione dei vasi sanguigni, provocando gonfiore, è l'insufficienza venosa, acuita dalle variazioni ormonali, tipiche della gravidanza, e dal calore eccessivo. Verso sera, quindi, le gambe si "appesantiscono". Il sangue di ritorno (che dalle estremità inferiori si dirige nuovamente al cuore), fatica a risalire e tende a ristagnare, trasu-

dando nei tessuti circostanti, per la spiccata permeabilità dei capillari, che affiorano formando, talvolta, edemi e varici.

Le soluzioni

➤ **Applica un gel lenitivo, tonificante e drenante, a base di escina, edera, centella asiatica, hamamelis, mentolo e rosmarino, con movimenti dal basso verso l'alto.** Finito l'allattamento, si consiglia di completare l'azione dei cosmetici con un integratore con mirtillo e flavonoidi, che protegge e rinforza le pareti dei vasi sanguigni.

➤ **No ai bagni troppo caldi,** perché accentuano la dilatazione dei vasi sanguigni. Sì, invece, ai passaggi

del getto freddo della doccia e ai pediluvi serali.

➤ **Devi restare seduta diverse ore al giorno? Usa un poggiatesta, cambiando spesso posizione, senza mai accavallare le gambe.** Ogni sera, abituati ad appoggiarle, rialzandole, a una parete. L'esercizio dovrebbe durare una decina di minuti.

➤ **Cammina mezz'ora a passo veloce un paio di volte al giorno, indossando collant a compressione graduata di almeno 140 denari ed evitando tacchi troppo alti (l'ideale è dai 3 ai 5 cm).** Quando ti corichi, tieni sempre un cuscino sotto i piedi. Una volta la settimana, vai dall'estetista per un massaggio linfodrenante.

➤ **Infine, due rimedi casalinghi per rigenerare le gambe stanche e appesantite.** Primo. Versa due manciate di sale grosso e una di bicarbonato in una bacinella d'acqua calda, per poi immergere i piedi nel composto qualche minuto; accelera lo smaltimento dei liquidi in eccesso che, ristagnando nei tessuti, provocano il gonfiore. Dopo averli asciugati, è il momento di una crema rinfrescante al mentolo, partendo dalla punta dei piedi fino al polpaccio. Secondo: lascia in infusione un cucchiaino di erbe essiccate - fragola selvaggia, basilico, menta e maggiorana - in 1/2 tazza d'acqua bollente. Quando il liquido sarà raffreddato, filtralo, metti le erbe tra due falde di



Scelti per voi



Sanofi-Aventis Estratti di mirtillo e semi d'uva migliorano l'elasticità venosa, danno sollievo alle gambe pesanti regalando una piacevole sensazione di freschezza: Tegevens Sollievo (100 ml, € 12,40 ca).

BioNike Contrasta le macchie scure e, grazie alla presenza di un agente filtrante SPF 15, Defence White (40 ml, € 25 ca) protegge dai raggi UV. **Rilastil** Arricchito con ceramidi, olio di enotera e acido ialuronico, il Latte Corpo Aqua (400 ml, € 25,50 ca) idrata lasciando la pelle elastica e morbida. **Garnier** Unisce una crema idratante anti-occhiaie e un correttore colorato, Caffeine Correttore (€ 10 ca) che, grazie all'applicatore roll-on, consente di effettuare un piacevole massaggio.



cotone bagnate in quest'ultimo, lasciandole in posa sulle gambe gonfie per almeno mezz'ora.

TERZO TRIMESTRE Ti senti tanto stanca?

La pancia è ormai evidente, il seno si ingrossa, il respiro è più faticoso. La nota dominante di quest'ultimo periodo della gravidanza è proprio la spossatezza. Anche il sonno si fa discontinuo e con ripetuti risvegli, dovuti ai movimenti del bambino o a stati di ansia per l'imminenza del parto. Senza dimenticare la difficoltà di trovare una posizione comoda. E anche il viso può risentirne: occhiaie, borse, colorito spento segnalano spesso l'affaticamento di questo periodo. Per gli influssi ormonali e le difficoltà circolatorie, aumenta poi il rischio macchie e couperose.

Le soluzioni

➤ **Parola d'ordine: riposare! E fare il pieno di energie in vista del parto e dell'allattamento.** Anche perché, dopo, avrai poco tempo per te stessa. Ricorda che l'unico modo per vincere la stanchezza è assecon-

darla: se hai sonno dormi e non stare alzata fino a tardi.

➤ **Stai lontana dai luoghi affollati**, soprattutto quando è inevitabile rimanere a lungo in piedi, come

nei mezzi pubblici nelle ore di punta o in coda in un ufficio postale.

➤ **Niente digiuni prolungati.** Opta piuttosto per diversi spuntini leggeri, rinunciando a frittiture, dolci e a tutti quegli alimenti che potrebbero provocare acidità di stomaco. Il nuovo assetto ormonale, infatti, modifica la secrezione dei succhi gastrici, ostacolando la digestione e inducendo sonnolenza.

➤ **Possono rivelarsi utili alcuni semplici esercizi di rilassamento, da eseguire in penombra in un ambiente tranquillo, lontano dai rumori e con una musica soft di sottofondo.** Sdraiata sul letto, con un cuscino sotto la testa, uno spesso sotto le ginocchia e uno sotto i piedi, contrai per qualche secondo i muscoli, a partire da mani, avambracci e braccia, ispirando. Quindi, rilassali, espirando. Stesso procedimen-

Concediti durante la giornata delle pause di relax: così contrasterai al meglio la stanchezza

to per le gambe: dai piedi, attraverso i polpacci e le cosce, fino a risalire ai glutei, all'addome, al torace e, infine, al viso. Dopo aver passato in rassegna tutte le zone del corpo, prendendo

consapevolezza di ognuna, contrai tutti i muscoli contemporaneamente durante l'inspirazione, per poi rilassarli al momento dell'espirazione.

➤ **Anche lo yoga si rivela un toccasana per combattere la spossatezza e ritrovare armonia e serenità.** Prova, per esempio, il "respiro colorato", che si può eseguire in una delle posizioni classiche a gambe incrociate oppure stese supine a terra, su un letto o su un divano.

Chiudi gli occhi, rilassando progressivamente tutto il corpo e mantieni un respiro regolare e calmo. Immagina poi un colore di tuo gradimento in quell'istante. Nel visualizzarlo, pensa che quella luce colorata sia fonte di energia positiva, che entra nel tuo corpo, mentre ispiri.

Espirando, ascolta la sensazione di benessere e serenità che ha lasciato dentro di te. ♦