



9 mesi in bellezza

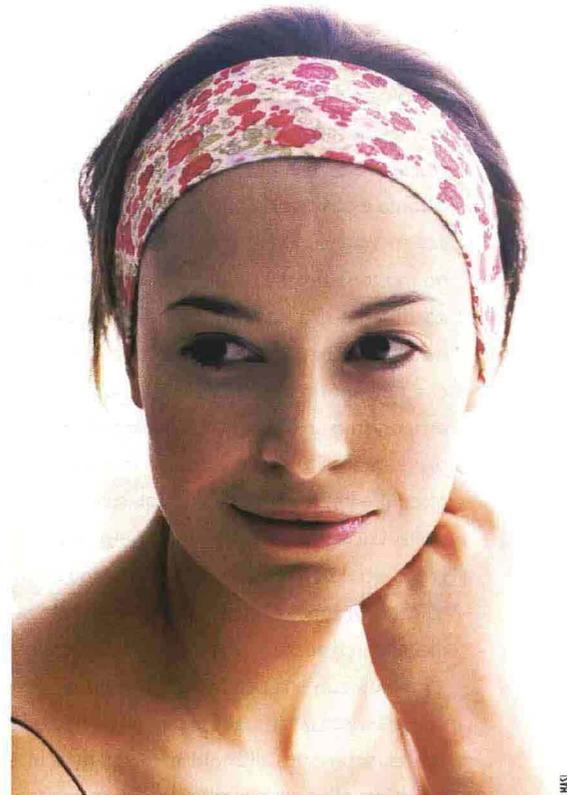
Pronto soccorso beauty

Gli ormoni "impazziti" fanno risplendere il viso delle future mamme ma a volte causano mini imperfezioni. Che si correggono con la gym su misura e gli impacchi super naturali

Si dice che in gravidanza la pelle del viso, complice il nuovo equilibrio ormonale, viva uno stato di grazia. «È vero, in genere la cute è più idratata e luminosa. Ma non sempre è così. Colpa del progesterone, che provoca qualche inconveniente» dice la dermatologa **Magda Belmontesi**. Ecco come risolvere i più frequenti. Le occhiaie, per esempio, si combattono con un esercizio semplicissimo. Si appoggiano i polpastrelli dell'indice e del medio sugli angoli esterni e interni dell'occhio, esercitando una leggera pressione. Nel frattempo, si aprono e si chiudono le palpebre: il sangue circola meglio e le occhiaie si attenuano. Per asciugare,



1. Touche Express Soin Défatigant Yeux di Yves Saint Laurent (45 euro) è un roll-on freschissimo che attenua le occhiaie.
2. Spot Blotter & Concealer di Dr. Brandt (25 euro) combatte i brufoli.
3. Base Pre Trucco di Pupa (15 euro) uniforma il colorito del viso.



invece, i brufoletti che spuntano qua e là, basta tamponarli con un bastoncino di cotone imbevuto di propoli decorata, un antisettico naturale. Sopra si stende un correttore verde che attenua il rossore. Per contrastare e prevenire la couperose, l'ideale è tenere in frigo un infuso di camomilla, che ha proprietà disinfiammanti, e usarlo per tamponare con dei dischetti di cotone le zone più congestionate. Di giorno ci vuole una crema con schermi solari, mentre alla sera è perfetto un siero a base di sostanze protettive come la vitamina C.

L'INTESTINO PIGRO SI COMBATTE CON UNA TISANA

Negli ultimi mesi di gravidanza il pancione preme sull'intestino e può capitare di soffrire di stitichezza. «In questi casi bisogna agire con dolcezza per evitare di stimolare le contrazioni uterine» avverte Marilla Buratti, medico fitoterapeuta. «I rimedi migliori sono le tisane di malva e i macerati di semi di psillio: con le loro mucillagini queste piante facilitano l'evacuazione senza irritare. No invece ai tradizionali lassativi come senna, aloe e frangola». (R.C.)

