



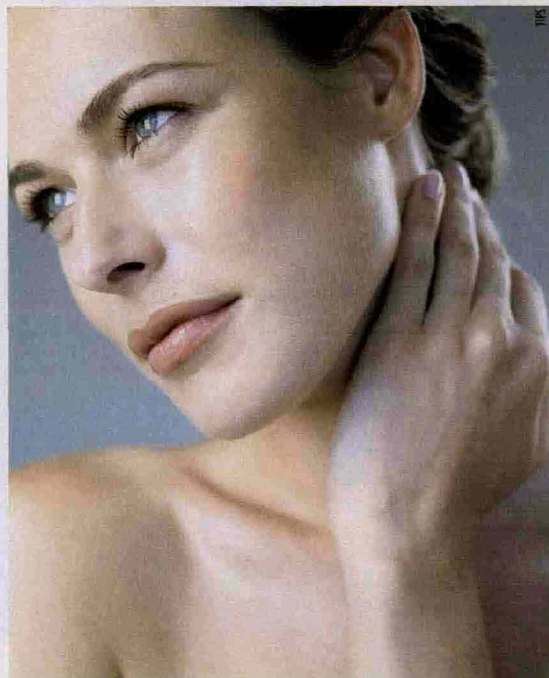
9 mesi in bellezza

di Laura D'Orsi
foto di Luca Donato

Che buon profumo!

Capita che alla futura mamma cominci a dare fastidio la fragranza preferita. Ma il rimedio è semplice: basta scegliere acque agrumate oppure fresche, dal potere antinausea.

È uno dei primi sintomi della gravidanza: improvvisamente si diventa ipersensibili ad alcuni odori, profumi compresi. «La causa è l'elevata quantità di estrogeni, che modificano le sensazioni olfattive. Secondo alcune teorie questo fenomeno è un meccanismo di allarme escogitato dalla natura. Sentire in modo amplificato gli odori può aiutare la donna incinta a evitare alimenti e sostanze che potrebbero farle male» spiega la dermatologa **Magda Belmontesi**. Così, alcuni aromi che prima risultavano molto gradevoli, possono diventare spiacevoli e persino dare nausea. Non è strano, quindi, che la futura mamma senta il desiderio di cambiare profumo perché quello abituale non le piace più. «Consiglio di preferire acque profumate, leggere e prive di alcol» osserva l'esper-



1 Eau Dynamisante di Clarins (43 euro) è un'acqua fresca e delicata che, oltre a profumare la pelle, la idrata e la rende elastica. **2** Eau d'Herbes di Fermes de Marie (32 euro) è a base di melissa e menta, due erbe che hanno una funzione antinausea e rilassante. **3** Fleur Chérie di L'Occitane Eau de Toilette (41 euro) è una fragranza leggera dalle note verdi e agrumate.

ta. Per quanto riguarda le fragranze, di solito quelle troppo dolci o speziate non sono molto gradite, mentre vengono apprezzati di più i profumi con una nota acidula o amara, che tengono a bada la nausea. Perfette le note agrumate o quelle fresche, a base di erbe aromatiche, o ancora le fiorite, purché siano delicate. Ma ci sono anche alcune mamme attratte dagli aromi talcati, che fanno pensare al profumo dei bambini dopo il bagnetto.



AIUTI DOLCI PER LO STOMACO CHE BRUCIA

Verso la fine della gravidanza, anche per effetto dell'aumento di ormoni come il progesterone, si possono avere fastidiosi bruciori di stomaco. «L'omeopatia è sicura ed efficace» dice Enrica Mari, omeopata specialista in gastroenterologia. «Il rimedio consigliato è Nux vomica 5CH, in dosi di tre granuli, tre volte al giorno». Per aiutare la digestione, invece, vengono in aiuto le erbe: una tisana dopo pasto con semi di finocchio, oppure cumino o con foglie di alloro calma i crampi e il bruciore. (R.C.)