



LA PELLE SI TENDE E PUÒ "STRAPPARSI": PREVIENI LE SMAGLIATURE

➔ Come succede con i tessuti stretch, che più li tiri e più rischi di romperli, lo stesso avviene con l'epidermide: aumentando di volume, ventre e seno la mettono a dura prova tendendola al massimo, fino a farla cedere. Per evitare la comparsa delle smagliature (gli esiti di questi strappi), incrementa la naturale elasticità della pelle con creme e oli ad alto potere rinforzante. Da usare sin dal primo momento in cui scopri di essere incinta.

1. Defence Body Repair Crema Elasticizzante Smagliature (BioNike, 42,50 euro): con olio di mandorle dolci e vitamine E e B5, rinforza la struttura cutanea.
2. Olio No Smagliature (Bemama, 19,95 euro): contiene un mix di oli di mandorle, girasole, jojoba, baobab e oliva che rendono l'epidermide più resistente agli stiramenti.
3. Crema Smagliature (Rilastil, 28 euro): formulata per pelli sensibili, le nutre in profondità grazie all'olio d'oliva, il sodio ialuronato, il burro di karité e la vitamina E.



GAMBE E CAVIGLIE SI GONFIANO? DAI LORO IMMEDIATA LEGGEREZZA

➔ Negli ultimi mesi di gravidanza e più che mai nelle settimane che precedono il parto, il sintomo più evidente è il gonfiore degli arti inferiori. L'utero dilatato, infatti, comprime i vasi venosi provocando una forte ritenzione idrica. Che si può combattere bevendo molta acqua, con lunghe camminate e con i prodotti dall'effetto rinfrescante che stimolano la circolazione.

1. Gel Anti-Fatica Effetto Ice (Podovis, 4,39 euro): la sua formula con aloe vera e agenti emollienti dona sollievo immediato sin dalla prima applicazione.
2. Detox Body Treatment (Filorga, 33 euro): contiene un mix di estratti di pungitopo, fiore di solidago e limone che assicura un'azione drenante, ideale per contrastare la ritenzione idrica.
3. Spray Tonificante Antifatica Effetto Ghiaccio (Linea Mamma di Helan, 18 euro): con estratti di ginkgo biloba, ippocastano e rusco, rende gambe e caviglie subito più leggere.



Un occhio di riguardo al seno

* Sottoposto a un forte stress in gravidanza ma, soprattutto, al momento della montata latte, il décolleté delle future mamme è a rischio di smagliature e cedimenti. Per prevenirli, sin dalle prime settimane applica un prodotto mirato. Per esempio, il Siero Rassodante Seno Mustela (18,90 euro), da usare anche durante l'allattamento.

