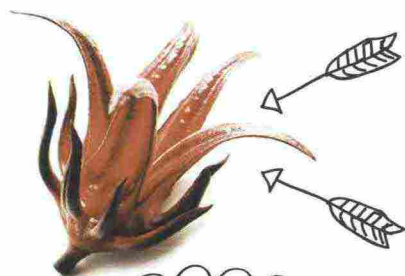


MAMMA BELLEZZA

VIA LA PANCIA

dopo il bebè

È già di per sé un punto critico della figura femminile che facilmente si arrotonda e cede. E lo diventa ancora di più dopo una gravidanza, quando rotolini e perdita di tono rappresentano spesso il ricordo meno piacevole della nascita del bebè. Il tempo previsto per una completa "rémise en forme" è circa di 8-10 mesi ma, dandosi da fare subito e con costanza, si possono ottenere buoni risultati anche prima.



ERBE ANTI-GONFIORE

Se il gonfiore non fa allacciare i pantaloni, si può chiedere aiuto al tè verde e al karkadé da bere al posto del tè nero e del caffè. Anche bardana e tarassaco, carciofo e fumaria sono consigliati sia sotto forma di tisana, sia in gocce. Bere molto resta, in ogni caso, la carta vincente per avere un ventre piatto. Quanto agli integratori di erbe, vanno assunti solo dopo aver terminato l'allattamento al seno.

86 bimbisani&belli

Contro i cuscinetti...

Il primo intervento per ritrovare un ventre più piatto è fare attenzione a quello che si porta in tavola. Durante l'allattamento al seno, le diete rigide non sono consentite, ma si può comunque contenere l'apporto di calorie, limitando fritti, dolci e salse e privilegiando verdure, carni bianche, pesce, formaggi magri e uova, che danno energia ma non appesantiscono. Sono da evitare anche le bevande gassate che, oltre a essere ricche di zucchero e quindi caloriche, gonfiano la pancia.

... cosmetici "sciogli-grasso"

Ci sono trattamenti messi a punto in maniera specifica per snellire il ventre. Contengono sostanze come la caffeina, il guaranà, il ginkgo biloba, la noce di cola e le alghe che hanno la capacità di attivare il meccanismo di rilascio dei grassi e al tempo stesso di frenarne l'accumulo. Il segreto della loro efficacia? La composizione calibrata, la consistenza studiata per permetterne la migliore penetrazione ma anche, forse e soprattutto, la costanza di utilizzo: qualsiasi prodotto cosmetico, infatti, dà frutti se viene messo sempre, una volta al giorno almeno, ma se si riesce anche due. Se poi lo si applica dopo la doccia la penetrazione viene facilitata e l'effetto è migliore.

In caso di cedimenti...

Quando il problema sono i cedimenti non è il caso di mettersi a dieta. Al contrario, è importante incrementare l'apporto di nutrienti, soprattutto di proteine, che aiutano a dare compattezza al tessuto, rinforzando l'impalcatura di sostegno della pelle: via libera, quindi, a carne, pesce, uova e legumi come la soia. Un aiuto in più può venire dagli integratori, ma solo al termine dell'allattamento al seno: molto utili sono quelli che apportano un extra di collagene, la proteina che dà tono e compattezza alla cute, e quelli che, attraverso combinazioni di erbe e vitamine, limitano i danni dovuti ai radicali liberi.

... prodotti rassodanti

I cosmetici rassodanti giocano un ruolo di primo piano quando si tratta di ridare compattezza alla pelle: idratano a lungo e in profondità con l'acido ialuronico e altre sostanze naturali come l'aloè, nutrono con oli, burri vegetali e acidi grassi, ristrutturando il mantello idrolipidico di protezione, rafforzano e proteggono le fibre elastiche con peptidi e particolari estratti vegetali, come quello di kigelia, con vitamine e antiossidanti, contrastando la perdita di tono.

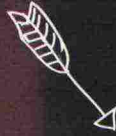
QUALCHE ROTONDITÀ DOPO IL PARTO

PER LE SMAGLIATURE

La gravidanza e il parto, con il loro tendere e svuotare i tessuti, favoriscono la comparsa delle smagliature. Anche in questo caso prevenire è sicuramente meglio che curare. Le mosse giuste? Applicare ogni giorno, su addome e fianchi, un trattamento dalle proprietà nutritive e tonificanti. In particolare, gli oli vegetali preservano l'elasticità e la compattezza dei tessuti e ripristinano la funzione barriera della cute, affinché si preservi turgida e compatta.

l'intimo che sostiene

- ♥ Bando alle guaine tristi e punitive di qualche tempo fa.
- ♥ Quelle di oggi sono leggere, non stringono, non segnano e soprattutto funzionano come una vera e propria "palestra cosmetica", massaggiando la zona e rilasciando sostanze che aiutano a dare tono e a ridurre l'eccesso di adipe.
- ♥ Il tessuto dello Short Rassodante & Rimodellante Q10 Plus di Nivea, per esempio, è impregnato di Q10 plus incapsulato che aiuta a dare compattezza e ridefinire la figura (grande distribuzione, 17,77 euro).
- ♥ Slimmagra Panty Ciclista di Sanico, invece, è realizzato in uno speciale tessuto a tre strati sovrapposti che aumenta la temperatura di 2-3 gradi, utile anche per favorire la riduzione dei grassi, stimolare il microcircolo, dare ossigeno e tono ai tessuti (farmacia, negozi ortopedici e sanitarie, 49,90 euro).



È NORMALE. MA, PASSANDO SUBITO ALL'AZIONE, RECUPERARE LA LINEA NON È DIFFICILE



MAMMA BELLEZZA



1 Deep Impact F
A base di fosfatidilcolina pura e Adipokine, alghe e betaglucano, rimodella e rassoda addome e fianchi. **Iodase**, farmacia, 100 ml, 25,50 euro.

2 Kiloçal Rimodella Pancia&Fianchi
Unisce il LipoRimodexin Complex con bioflavonoidi e vitamina E per un intervento snellente e rassodante. **Pool Pharma**, farmacia, 150 ml, 33 euro.

3 Bio-Oil
Assicura nutrimento ed elasticità con oli di calendula, rosmarino, camomilla, lavanda. **Bio-Oil**, farmacia, 125 ml, 19,95 euro.

4 Ananas Cell Fluido Concentrato Superattivo Giorno e Notte
Dall'effetto drenante e snellente. **L'Erbolario**, erboristeria, 100 ml, 25 euro.

7 Oria Crema Corpo erboristica
olio di mandorla
alcolici
candore
di minerali
coloranti
aromatizzanti
200 ml e 6,76 1oz

5 Crema Lipostop
Grazie al brevetto Fito Kyliip, interviene contro i cuscinetti localizzati. **Dermophysiologique**, istituto, 150 ml, 65 euro.

6 Hydrafusion Gelcrema
Idrata, drena e rimodella; può essere usata anche in gravidanza e in allattamento. **Rilastil**, farmacia, 400 ml, 35 euro.

7 Crema Corpo EcoBiologico all'olio di mandorla
Si può usare prima e dopo la nascita del bebè per preservare l'elasticità della pelle. **Ômia Laboratoires**, grande distribuzione, 200 ml, 4,95 euro.

8 Cell-Plus Spray Cellulite e Snellimento
Con Attivatore di Snellimento, caffeina e silicio, rilascia lentamente gli attivi per un'azione prolungata. **Bios Line**, erboristeria e farmacia, 200 ml, 30 euro.

la ginnastica intelligente

Trovare il tempo per andare in palestra con un bebè appena nato è davvero difficile. Ma, come spiega Simona Musocchi, wellness coach a Milano, autrice del libro "Il Metodo Smart Gym", ci sono infiniti modi per fare movimento anche a casa e senza dover usare attrezzi complicati.

♥ **Nel caso della pancia, per esempio, un esercizio molto efficace è quello del fenicottero:** sollevare una gamba, piegandola con il piede all'altezza del ginocchio, tenere l'equilibrio per 20 secondi e ripetere con l'altra gamba. La variante per far lavorare di più i muscoli prevede di restare su un piede solo su un cuscino e non sul pavimento.

♥ **Un altro esercizio consiste nel far rimbalzare una palla contro il muro, lanciandola e riprendendola sempre restando su un piede solo:** lavorano tutti i muscoli e si tonificano in fretta. Più volte si ripetono i movimenti, più veloci saranno i risultati.

♥ **Ma l'esercizio più bello è quello di ridere:** i muscoli dell'addome si attivano e il buonumore cresce.

di **Alberta Mascherpa**
consulenza del dottor **Luigi Rigano**,
cosmetologo e direttore della **Ispe**
(Institute of skin and product evaluation)

