

VOGLIA DI

freschezza

Il caldo spossa, soprattutto se lo si affronta con il pancione. Soluzioni, cosmetiche e non, possono però aiutare la futura mamma a ritrovare in un attimo pieno benessere

★ Più il termometro sale, più ci si sente accaldate e senza forza. Succede a tutti e a maggior ragione alle donne in attesa; affaticate dal peso del pancione. Le strategie anti-caldo non mancano e tra queste rientrano anche i cosmetici che, scelti con attenzione, possono essere un valido aiuto per regalarsi un immediato effetto refrigerante.

Parola d'ordine: dolcezza

★ I prodotti cosmetici che si utilizzano in gravidanza devono avere come primo requisito la delicatezza: l'assetto ormonale del periodo determina, infatti, cambiamenti a livello della cute e delle mucose che tendono a diventare più soggette a irritazioni e rossori. In estate la situazione può anche peggiorare per via dell'abbondante sudorazione. È bene, quindi, puntare su formulazioni cosmetiche dolci, prive di ingredienti potenzialmente irritanti come l'alcol, i profumi di sintesi, i coloranti e i conservanti.

Tono e vitalità

★ Fare una doccia è il modo più semplice ma efficace per rinfrescarsi. È meglio, però, evitare l'acqua fredda perché in gravidanza tutto quanto comporta uno choc repentino può essere pericoloso. L'acqua fredda poi non è così rinfrescante perché, provocando una vasocostrizione, nell'arco di qualche minuto per reazione finisce per far sentire ancora di più il caldo. Ideale è fare una doccia tiepida con un docciaschiuma delicatissimo con sostanze lavanti di origine vegetale: portano via il sebo, il sudore e lo sporco, senza alterare

il delicato equilibrio della cute. Note fresche e frizzanti di erbe aromatiche e agrumi sono molto gradite in estate perché regalano una piacevole sensazione di benessere.

Senza cattivi odori

★ Sudare è un meccanismo naturale che il corpo mette in atto per regolare il calore del corpo. Durante l'attesa la produzione di sudore aumenta per via delle tempeste ormonali, ma anche del peso che comporta sforzi maggiori durante il movimento. Per limitare cattivi odori e fastidiose sensazioni di bagnato, serve un deodorante; meglio evitare però le formule che contengono alcol, profumo e agenti antitranspiranti (bloccano la sudorazione) che in gravidanza possono causare irritazioni e rossori alla cute delle ascelle. Ideale una formula delicata con sostanze assorbiti-odore in grado di catturare e neutralizzare le molecole del cattivo odore con dolcezza. Utile anche la presenza di polveri minerali come il talco, che assorbono l'umidità in eccesso e fanno evaporare il sudore in modo che la pelle risulti asciutta e gli abiti non si macchiano.

UN TOCCO DI IDRATAZIONE

★ Gli spray idratanti sono la soluzione ideale in estate per riportare a livelli ottimali il tasso di idratazione della pelle inaridita dal caldo: si usano ogni giorno dopo la doccia per raggiungere anche i punti che con il pancione diventano difficili da "trattare". Nella pratica versione spray si può trovare l'acqua termale, da tenere sempre a portata di mano per offrire al viso e al corpo una ventata di freschezza.



Conservare i cosmetici in frigorifero per un effetto maggiore

ATTESA BELLEZZA



Più attenzione all'igiene intima

★ Il pH vaginale è un ecosistema delicatissimo: se si altera, germi e batteri proliferano, favorendo irritazioni che possono aprire la strada a disturbi più seri. Un'accurata detersione è fondamentale per preservare il fragile equilibrio vaginale sempre e in modo particolare in gravidanza. Infatti, i cambiamenti ormonali determinano modificazioni anche a livello dell'area genitale. Innanzitutto, aumenta la lubrificazione della vagina e delle mucose esterne: le secrezioni, grazie alla loro acidità, servono proprio per proteggere da irritazioni e infezioni. Ma possono risultare fastidiose: in gravidanza si intensifica anche la sudorazione intima. Tutto questo, insieme all'afa estiva, fa sentire il bisogno di lavarsi spesso per ritrovare benessere.

Per gambe leggere

Un veloce passaggio sotto il getto freddo della doccia, dal basso verso l'alto, stimola la circolazione e regala immediata leggerezza. Preziosi anche i trattamenti defaticanti a base di mentolo, da tenere in frigorifero per un'azione ancora più efficace: si applicano come un impacco, tenendo poi le gambe alzate contro il muro per una decina di minuti per far defluire il sangue.



Importante usare il detergente giusto

Deve essere specifico per le parti intime. Inoltre, deve avere un pH acido (tra il 3,5 e il 5,5) per preservare l'equilibrio della flora batterica e contrastare irritazioni e infezioni. La presenza di acido lattico aiuta a mantenere regolato il pH fisiologico, gli estratti di aloe, calendula, malva, camomilla e achillea assicurano una delicata azione idratante, addolcente e lenitiva, mentre oli essenziali, come quello di melaleuca, svolgono un'azione purificante e antibatterica. Mentolo e oli essenziali di rosmarino, eucalipto e salvia danno freschezza e sollievo al prurito. In ogni caso, il detergente intimo andrebbe usato solo una volta al giorno.

EFFETTO ICE CONTRO L'EMERGENZA CALDO

★ Versare nelle vaschette del ghiaccio un tonico a base di acque di fiori: i cubetti di ghiaccio si possono tamponare sulle palpebre per decongestionare gli occhi, sul viso per distendere i tratti e migliorare la tenuta del trucco, sul collo dei piedi e sulle caviglie per allentare il gonfiore.

★ Vaporizzare sul corpo un'acqua profumata ma senza alcol, che può irritare la pelle e al sole può favorire la comparsa di macchie scure.

★ Vestirsi di verde e di azzurro: secondo i principi della cromoterapia, questi toni infondono un immediato senso di benessere, calmano il battito e allentano le tensioni.

★ Indossare abiti e indumenti intimi in tessuti naturali (lino, cotone) che favoriscano la traspirazione. Da evitare, invece, i materiali sintetici e i modelli molto attillati che possono stimolare una sudorazione ancora più copiosa e causare irritazioni.



di Alberta Mascherpa

consulenza del professor Antonino Di Pietro, dermatologo e direttore dell'Istituto Viro Cutis di Milano