

bellezza

Simbolo per eccellenza di femminilità, viene messo a dura prova da gravidanza e allattamento. Bastano però pochi gesti quotidiani, dopo la nascita del bebè, per ritrovare un décolleté turgido

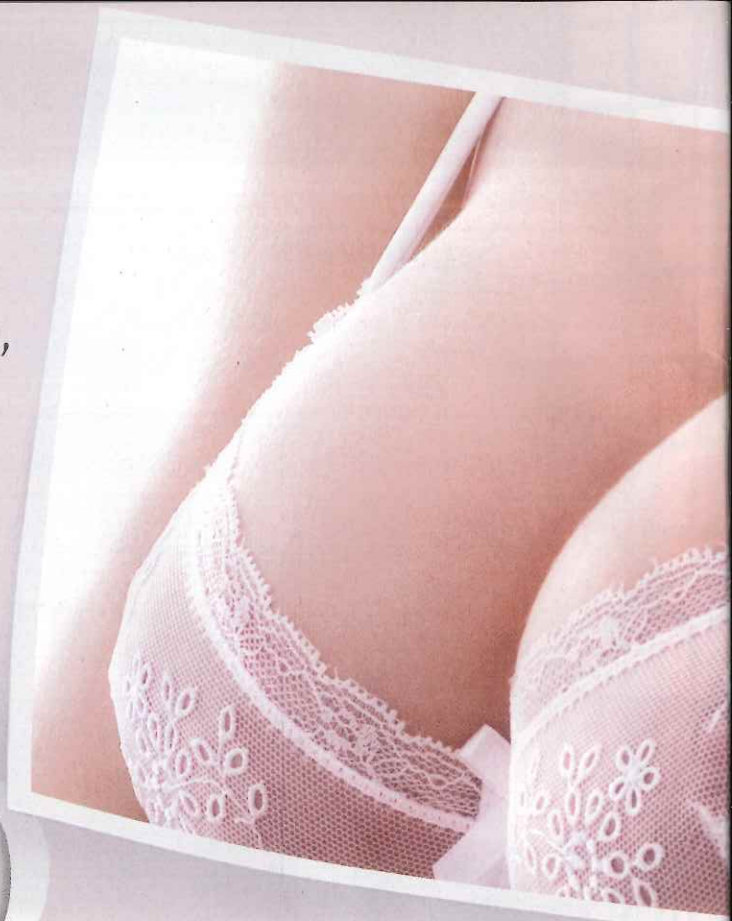
seno

a prova di scollatura

È una delle parti più fragili del corpo femminile. Sostenuto solo dalla cute, peraltro sottile e poco resistente, trascinato verso il basso dalla forza di gravità, il seno tende infatti a cedere con facilità. I repentini cambiamenti di volume della gravidanza e dell'allattamento ne compromettono ancora di più la tonicità. Se durante l'attesa l'obiettivo è quello di prevenire le smagliature, dopo la nascita del bebè serve una strategia di intervento precisa che, con l'aiuto di cosmetici rassodanti, esercizi mirati e qualche attenzione a tavola, aiuti a ritrovare un décolleté dal profilo più armonico e definito.

piccole attenzioni quotidiane

Prendersi cura del seno fa parte della routine quotidiana di bellezza. A partire dalla detersione, che deve essere delicata visto che saponi e detergenti aggressivi impoveriscono ulteriormente una pelle già fragile. Per la pulizia si può usare al mattino lo stesso detergente del viso mentre per la doccia è ideale un olio detergente delicato e nutriente. Una volta al mese è utile fare uno scrub con lo stesso prodotto che si usa per il viso: elimina le cellule morte superficiali, leviga la cute, apre i pori e favorisce l'ossigenazione profonda dei tessuti. Da ultimo è bene ricordare di applicare anche sul décolleté la crema da giorno con filtri solari per proteggerlo dal photoaging, cioè l'invecchiamento indotto dai raggi solari.



SÌ

esercizi mirati con i pesi aiutano a rinforzare i muscoli pettorali



fare più movimento

✿ Rinforzare i pettorali è fondamentale per dare sostegno al seno. Lo sport più utile in questo senso è il nuoto, alternando lo stile libero al dorso. Ma se il bebè non lascia tempo per la piscina, si può decidere di fare qualche esercizio a casa. I più efficaci sono i piegamenti sulle braccia che si possono eseguire a terra ma anche tenendo le mani appoggiate alla parete: importante è ripetere almeno tre serie da venti movimenti. Se invece tendete a incurvarvi, portate le braccia aperte in fuori ed eseguite piccole spinte indietro continuando per almeno un minuto.



le buone abitudini

- 1** Meglio **non dormire a pancia in giù** per evitare di schiacciare il seno. La pelle di questa zona è molto delicata e potrebbe risentirne.
- 2** **Indossare sempre il reggiseno** per offrire il giusto sostegno: va scelto con attenzione guardando alla funzionalità e non solo all'estetica.
- 3** **Evitare i bagni caldi** che favoriscono il rilassamento. Al contrario il freddo dà tono: docce e spugnature gelide sono un ottimo toccasana per la tonicità del seno.



i cosmetici che tonificano e rimodellano

Il gesto più importante di cura per il décolleté è l'applicazione regolare di una crema (una volta al giorno per almeno uno-due mesi) dalla base del seno fino al collo con massaggi e sfioramenti rapidi e ripetuti. Le formulazioni sono ipoallergeniche e si possono usare anche durante l'allattamento avendo cura di evitare durante l'applicazione il capezzolo e di spalmarle nell'intervallo di tempo più lungo tra una poppata e l'altra in modo che il profumo, che potrebbe infastidire il piccolo, si attenui il più possibile. L'azione rassodante è assicurata da principi attivi come estratti vegetali di avena e orzo, trifoglio, eleuterococco, peptidi e aminoacidi che stimolano la produzione di fibre elastiche e le preservano forti per ricreare una robusta struttura di

sostegno. Arnica, kigelia africana, ginseng, sambuco e vitamine come la F danno elasticità e morbidezza, mentre acido ialuronico, trealosio e oli vegetali offrono nutrimento e idratazione. Vitamina E, polifenoli e antiossidanti naturali, poi, proteggono e contrastano l'invecchiamento; i polimeri vegetali, infine, formano un'invisibile rete elastica che risolve il décolleté con un immediato effetto push-up. Alcune formule hanno invece un effetto rimpolpante, utile nel caso di un seno svuotato dall'allattamento. Particolari estratti vegetali come quello di gardenia asiatica stimolano una proteina, l'adipofillina, responsabile del fisiologico accumulo dei lipidi nelle cellule di grasso: queste aumentano di volume con un'azione di riempimento del tutto naturale che non interferisce con il sistema ormonale.

dalla tavola agli integratori

Le diete drastiche dopo l'allattamento "svuotano" il seno e lo "condannano" al cedimento. Al contrario, un'alimentazione equilibrata è preziosa per la tonicità del décolleté. Innanzitutto, è fondamentale l'apporto di proteine della carne, del pesce, delle uova e dei latticini che mantengono integra la struttura di sostegno della cute. Frutta, verdura e olio di oliva, fonte privilegiata di vitamine e minerali, aiutano a contrastare l'invecchiamento e il cedimento precoce della pelle. È utile anche incrementare il consumo di soia, un alimento ricco di fitoestrogeni naturali che favoriscono il turgore del décolleté. Al termine dell'allattamento, poi, si possono assumere specifici integratori a base di estratti vegetali di luppolo, galega, trifoglio rosso, verbena, utili per stimolare la circolazione, ossigenare i tessuti e dare elasticità.



SÌ

l'alimentazione deve essere varia per garantire tutti i nutrienti necessari

i cosmetici per un effetto push-up

Svolgono un'azione rassodante e volumizzante, contrastando il rilassamento della pelle



shopping



1. Crema Seno Up
La sua formula potenziata è ancora più efficace per garantire un 60% in più di elasticità cutanea in 30 giorni. A effetto tensore immediato, aiuta a contrastare le smagliature. **Leocrema, nella grande distribuzione, 75 ml, 7,50 euro**

2. Rilastil Fiale Seno
Le fiale monodose hanno una percentuale elevata di principi attivi: arnica, ginseng e orzo rassodano, leucina, valina e isoleucina favoriscono l'elasticità cutanea, l'acido ialuronico dà idratazione. **Istituto Ganassini, in farmacia, 15 fiale da 5 ml, 38,50 euro**

3. Specifico Trattamento Seno Rassodante e Modellante
È una formula ricca di principi attivi di ultima generazione come Voluform, olio di alga bruna, vitamina E e frazione purificata di avena dalle spiccate proprietà ristrutturanti, rassodanti e volumizzanti. **Mediterranea, per corrispondenza, 150 ml, 19,80 euro**

4. Defence Body Rassodante Seno
I peptidi biomimetici stimolano la produzione di elastina e di collagene per offrire tono e turgore in poche settimane. Un innovativo sistema gelificante forma un film a immediato effetto lifting. **BioNike, in farmacia, 100 ml, 25,75 euro**

5. Collistar Crema-Gel Rassodante Seno
effetto lifting immediato
BUST FIRMING CREAM-GEL immediate lifting effect
CREME-GEL RAFFERMISANTE BUSTE effet lifting immédiat
MAXI
E: 150 ml 50 FL. OZ.

6. Fluidio Seno Tonicificante
Ricco di olio di mandorle dolci, contiene estratto di eleuterococco e trifoglio selvatico che ridanno compattezza al décolleté. **Planter's, in erboristeria e in farmacia, 50 ml, 18 euro**

7. Trattamento Speciale Seno
Con principi attivi naturali, si può usare anche in gravidanza contro il rilassamento e per lenire la tensione del seno. Oltre all'Elastoregolatore e al Lupeol rassodanti, contiene peptidi di avocado che calmano e addolciscono. **Mustela, in farmacia, 150 ml, 27,25 euro**

8. Volumizzante Seno Azione Rapida
Regala un effetto volume in 4 settimane grazie alla nuova tecnologia Time To Skin con Volufileine, estratto di gardenia asiatica. Il Vit-a-like e il Bio-soy complex, le vitamine E e F danno morbidezza. **Pupa, in profumeria, 75 ml, 38 euro.**

9. Bust Lift Spray Levigante Sublimatore Seno & Décolleté
In spray, forma una guaina effetto push-up. Con estratti di sambuco e terminalia, acido ialuronico e alfa-idrossiacidi, e madreperle iridate che rendono più luminoso il décolleté. **Lierac, in farmacia, 100 ml, 25,71 euro**

di Alberta Mascherpa
con la consulenza del dottor Angelo Bianco,
medico termalista ad Abano Terme