

# LOS RECURSOS INDISPENSABLES PA

## UNA GUIA COMPLETA DE BELLEZA PARA CUIDAR EL ROSTRO Y EL CUERPO

HOY ofrecemos a nuestras lectoras una guía de belleza en la cual están incluidos todos los cuidados que, de acuerdo con los últimos consejos de los más famosos «visagistas», resultan indicados para mantener el rostro y el cuerpo en su mejor aspecto.

Dada la extensión de estas páginas, que supondrán orientación utilísima para todas las mujeres, las publicaremos en dos partes: la primera será la que se refiere al cuidado del cutis y maquillaje. La segunda se referirá al cuerpo, las manos, los pies y el cabello.

### Ante todo, debéis conocer, mirando al espejo, qué clase de cutis tenéis

Para mantener el rostro joven y fresco el mayor tiempo posible, es imprescindible que toda mujer aprenda a escoger el tratamiento adecuado a su tipo de cutis. Por esto, antes de iniciar cualquier cura de belleza, es conveniente examinar el rostro con ayuda de un espejo de aumento media hora después de haberlo lavado con agua tibia y jabón. Luego, anotar las observaciones en un cuadernito.

**GRASO.**—Ante todo, observar la frente. Si está brillante y si pasando la punta de los dedos se nota untuosa, untosidad en vuestro cuaderno «frente grasienta». Después, observar los lados y la punta de la nariz. ¿Veis puntos negros? En ese caso, escribid: «nariz grasienta». Ahora pasad a la barbilla. ¿Está untuosa? ¿Tiene poros dilatados? ¿Puntos negros? Escribid: «barbilla grasienta». Pero, atención, casi todas las caras resultan más grasientas en la zona central que en los lados, porque en la parte que va desde la frente al mentón existen más glándulas sebáceas que en las otras zonas. Para poder decir que tenéis toda la piel grasa, deberéis observar las mejillas, apretando la piel con los dedos. ¿La sentís gruesa, viscosa? En ese caso, tenéis una epidermis decididamente grasienta. Con el paso de los años hacia los cuarenta), este tipo de piel sufre una transformación: se hace seca en la superficie, pero en los poros, ya dilatados, se forman pequeñas depósitos de sebo que no permiten a los tejidos respirar y les dan un colorido terroso.

En cambio, en las muchachas jóvenes, la piel grasienta puede presentar granitos, que se forman cuando los puntos negros se irritan, dando lugar al acné juvenil, que se localiza en las mejillas y en la frente.

**NORMAL.**—Antes hemos explicado, al hablar del cutis graso, que todos los rostros tienen la zona central más grasienta que los lados, más secos. Esta regla es válida también para quien tiene la piel normal. Por esto, si mirádonos al espejo os daís cuenta de que la epidermis de las mejillas es suave y compacta, si no notáis puntos negros o poros dilatados, sino solamente una zona ligeramente más «nutrida», y no muy grasa, en el centro de la frente, en la nariz y la barbilla, podréis estar seguras que vuestra piel es normal. En este caso, observad si tiene un aspecto homogéneo y no resulta ni demasiado blanda ni demasiado tensa. Naturalmente, con el paso de los años, a la par que las glándulas sebáceas reducen su trabajo, la piel normal tiende a transformarse en piel seca, haciéndose más delicada y sensible.

**SECO.**—Cuando ha transcurrido media hora de la limpieza, puede ocurrir que el rostro esté aún seco, con la piel tensa. En la frente, una sensación de tirantez da la impresión de que la superficie de la epidermis va a escamarse ligeramente; en las mejillas se tiene una leve sensación de picor. En estos casos, podéis estar seguras de tener la piel seca. Observándola mejor en el espejo de aumento, os daréis cuenta de que es fina, transparente, con un aspecto bellísimo, parecido a la porcelana. Durante la juventud, la piel seca es la que hace al rostro más atractivo, porque deja trans-

parentar un color rosado y delicado; pero con el paso de los años se surca de arrugas. Por otra parte, no soporta el viento ni el sol, que provocan la aparición de sutiles venillas rojas, típicas de la epidermis delicada. Naturalmente, quien tiene el cutis seco no está preocupado del problema de los poros dilatados y no sufre con los puntos negros. Puede suceder a veces que, además de ser seca, la epidermis aparezca «deshidratada». En ese caso, en la superficie aparecerá rugosa y sin vitalidad.

**CON ARRUGAS.**—Cuidar a tiempo las primeras arrugas, significa mantenerse joven largo tiempo. Observad atentamente estos puntos básicos: el contorno de los ojos, la frente, el punto de unión de las cejas, los lados de la boca, el cuello. Apenas notéis pequeños surcos, intentad atenuarlos rápidamente para evitar que se hagan profundos y se multipliquen. No hace falta ser vieja para tener arrugas; los llamados «signos de expresión» aparecen también en mujeres muy jóvenes (arruguitas en el ángulo de los ojos que tienen miopía; surcos en los lados de la boca de las mujeres que ríen con frecuencia; rayas horizontales en el cuello de quien permanece mucho tiempo inclinada sobre el trabajo). Además, las mujeres muy nerviosas ven que en torno a los ojos se van formando una red de arrugas ligeras, debidas a la movilidad del rostro y a la continua tensión, lo que hace adquirir una expresión ansiosa. Sin embargo, las arrugas debidas a la edad son más acentuadas, porque comienzan a formarse en la superficie, y después, según va pasando el tiempo, se hacen más profundas. La diferencia entre las arrugas de expresión y las de edad es que las primeras aparecen sólo cuando el rostro quiere expresar alguna preocupación; las segundas son visibles aun manteniendo serena la cara, y denuncian el relajamiento de los tejidos.

### He aquí el tratamiento a seguir si vuestro cutis es graso y si sufrís de acné

Quien tiene la piel grasienta, puede mantener su rostro fresco y joven mucho tiempo, siempre que aprenda el secreto para cuidarla a la perfección. La secreción natural de las glándulas mantiene la superficie tersa y evita la formación de arrugas, pero hay que evitar que los poros queden sofocados por la grasa excesiva e impidan a las células su respiración. Por tanto, es indispensable observar una limpieza perfecta y repetirla no solo mañana y noche, sino todas las veces que se renueva el maquillaje (al comienzo de la tarde, en verano; por la noche, en cualquier estación, cuando se sale).

**LIMPIEZA.**—El error más común que cometen las mujeres de piel grasienta es el de querer eliminar la untuosidad usando productos demasiado alcoholizados, astringentes o máscaras secativas. De esta forma no hacen otra cosa sino irritar las glándulas y dañar la epidermis. En todas las curas de belleza es importante recordar que los excesos son siempre perjudiciales. Por ejemplo, usando demasiados astringentes, se provoca la irritación de la piel en la superficie y un posterior trabajo de las glándulas, que procuran segregarse cantidades siempre mayores de sebo para restablecer el equi-



# RA MANTENERSE SIEMPRE PERFECTA



librio natural. Lo necesario, en cambio, es regular la secreción. Para limpiar la piel grasa, seguid este método: Extendad por toda la cara una ligera capa de crema limpiadora o aceite, y luego enjabonadla con un jabón especial, aclarando bien con abundante agua tibia, o bien adoptad una crema limpiadora grasa, del tipo soluble en el agua y, por tanto, fácil de quitar con un guante de felpa humedecido. Las cremas jabonosas se pueden usar únicamente tres o cuatro veces a la semana; de otra forma se arían demasiado la superficie de la piel. La leche limpiadora no es aconsejable para las pieles con poros dilatados, porque se seca antes de haberla limpiado a fondo; sin embargo, existen leches a propósito para pieles grasas.

**ALIMENTO Y PROTECCION.**—La piel grasa ya está protegida de los cambios de temperatura y, sobre todo, del polvo y de las impurezas de la atmósfera. Es importante no cubrirla con demasiadas capas de crema. Si tenéis la epidermis de este tipo, os habréis de acostar con el rostro perfectamente limpio y sin cremas nutritivas. Por la mañana, después de la limpieza (que es indispensable, porque durante la noche los poros transpiran y se llenan de sebo), extendid una crema de tipo nutritivo y protector al mismo tiempo, esto es, un producto que pueda servir como alimento y de fondo. Bastará dejar que esta crema sea absorbida bien por la piel y después quitar el exceso con una servilleta desmaquilladora antes de empolvarse. No os asustéis si la crema nutritiva es un poco grasa: usadla en dosis mínima, extendiéndola con las yemas de los dedos y aplicando una ligera capa. Es preferible la crema protectora aligerada, aunque sea un poco grasa. Evitad, en cambio, los fondos demasiado secos que, estirando demasiado la piel, ponen de relieve los poros dilatados. Resumiendo: si se llega a equilibrar el trabajo de las glándulas, haciendo respirar lo más posible la epidermis y manteniéndola bien limpia, ni a los cuarenta años mostrará síntomas de envejecimiento.

**PUNTOS NEGROS.**—Si el cutis se limpia regularmente y con productos

adecuados, no se deben formar puntos negros en los poros o, al menos, no deben formarse puntitos superficiales que indican un sistema de cuasado equivocado. Por tanto, si el rostro no está limpio a fondo, deben cambiarse los productos limpiadores. Es importante usar siempre un tónico antes de extender la crema nutritiva. No se debe nunca extraer con los dedos los puntos negros de la nariz, de la frente o de la barbilla, porque los poros tenderían a dilatarse y perderían elasticidad. Es mejor usar las arellas de belleza, esto es, polvos para mezclar con un poco de agua y formar una pasta que se friccione suavemente por el rostro. Se obtiene así una limpieza profunda (repetir una vez por semana, y no más, porque la piel se irrita). No son aconsejables los baños de vapor, porque dilatan los poros y reblandecen los músculos de la cara. Si tenéis que eliminar un punto negro demasiado visible, pasad sobre la piel un algodón embebido en agua caliente, aplicada en esa parte un poco de crema grasa para facilitar su salida. En fin, extraedlo con delicadeza, protegiendo las uñas con algodón mojado en alcohol y dejado secar.

**ACNE.**—El acné es el conjunto de puntos negros y pequeños granos que se forman, sobre todo en la edad juvenil. Debe ser curado pronto, pues puede dejar en el rostro cicatrices indelebles. Para eliminar el acné, la piel grasa se limpia exclusivamente con jabón adecuado, que será curativo. Después se enjuaga bien con agua templada y se seca con una toalla de lino suave, que debe ser lavada cada vez para evitar que los microbios se propaguen. Se usa una crema curativa, que sirve también para proteger las zonas de piel sana. Durante el tratamiento de los granitos es indispensable no utilizar cosméticos comunes, cremas de color o polvos compactos. Solamente los productos convenientes serán los que tratarán la piel enferma. Eventualmente, para obtener un ligero maquillaje de fondo, se puede adoptar uno curativo antiacné. Es importante no confundir con el acné la aparición de pequenitos granitos, que a veces son causados por las malas digestiones o bien por el uso de productos deficientes. Una cura re-

frescante, sugerida por el médico, y la sustitución de los cosméticos bastarán para hacer desaparecer esta alteración.

## Cómo cuidar la piel normal (para protegerla), y la piel seca (para nutirla)

**PIEL NORMAL.**—Las mujeres con una piel normal pueden considerarse afortunadas, porque no tienen graves problemas que resolver. Hace falta, sin embargo, prestar atención a la defensa de la preciosa calidad de esta piel, protegiéndola, sobre todo, del viento, del frío y del sol, que podrían amenazarla. La limpieza de las pieles normales se lleva a cabo con una buena leche limpiadora y un tónico algo alcohólico. Es mejor evitar los astringentes fuertes y las máscaras demasiado secantes, que podrían transformarla rápidamente en piel seca. Es indispensable el uso de una buena crema nutritiva y protectora. La nutritiva debe aplicarse por la noche antes de acostarse, o también por la mañana; dejadla unos veinte minutos. La protectora, de tipo ligero y preferentemente fluido, se extenderá todas las mañanas antes de los polvos. Para quien tiene la piel normal, son aconsejables, durante el día también, las cremas de color, el maquillaje de fondo fluido. Por la noche hay que quitarlo completamente con una crema de limpieza grasa que, a su vez, será eliminada primero con el jabón especial para el rostro (y agua tibia), y luego con un tónico ligero. Solo así se evitará que los poros se dilaten.

**PIEL SECA.**—Quien tiene la piel seca debe procurarse de darle el alimento que las glándulas sebáceas no llegan a facilitarle. Para ello será necesario usar regularmente, mañana y noche, una buena crema nutritiva. Para la limpieza dará buenos resultados la leche limpiadora que elimine las partículas de maquillaje y de polvos. Es preferible aplicarla directamente sobre el rostro, mejor que extenderla con algodón para no irritar una epidermis tan delicada. Tras la leche limpiadora se pasará una toallita de

papel y un tónico sin alcohol, pero refrescante. Como alimento, es indispensable una crema que penetre con facilidad y tenga también un poder hidratante, el mayor peligro para una piel seca es el de quedar deshidratada. Dado que la epidermis seca está también sujeta a los enrojecimientos y barrillos, hace falta cuidar las venitas en cuanto aparezcan con un producto adecuado y evitar lavarse con agua demasiado caliente o demasiado fría. Además, las mujeres de cutis seco deben prestar atención a no exponerse demasiado a los rayos del sol para impedir que se formen arrugas precoces. En verano, por tanto, han de emplear cremas «filtradoras» para el sol.

## Cómo prevenir y eliminar las arrugas que envejecen el rostro

**EN LA FRENTE.**—Como hemos dicho ya en otro lugar, también las mujeres muy jóvenes pueden tener en la frente las arrugas «de expresión». Son causadas por la movilidad excesiva del rostro. Para evitar las arrugas, la primera cosa que se debe hacer es, por tanto, controlar la propia expresión. Además, es necesario proteger la frente con una buena crema emoliente que la mantenga flexible y evite esas grietas superficiales y los pliegues que luego son causa de surcos profundos. Pero cuando las arrugas han aparecido, para hacer penetrar mejor la crema y para mejorar la circulación sanguínea, es también útil un masaje ligero. Debe hacerse con la punta de los dedos, alterando las manos, comenzando en las cejas hacia el nacimiento del pelo. Se obtiene así la activación de la circulación sanguínea y también la nutrición de los tejidos subcutáneos, que, readquiriendo tónos, harán menos visibles las arrugas. Como hemos dicho, el masaje debe ser ligero; si fuese demasiado energético o violento, se convertiría en dañoso.

**EN LOS OJOS.**—Las rayitas que se forman en torno a los ojos se suelen lla-

(Pasa a la página 85)

## LOS RECURSOS INDISPENSABLES...

(Viene de la página 73)

mar «pata de gallos», y aparecen en forma de líneas a partir del ángulo externo del ojo hacia las sienes. Son las arrugas más insidiosas, que se han de combatir desde su primera aparición, evitando contraer los párpados, aunque se observe algo muy lejano. En verano es aconsejable llevar gafas de sol para proteger la pupila de la luz y la delicada piel en torno a los ojos de los rayos solares, que la abrasan. Para atenuar las arrugas existen unas cremas especiales muy grasas, que se usan desde la juventud, primero como producto preventivo y más tarde como curativo. Estas cremas se aplican todas las noches alrededor de los ojos y se retira a la media hora. Por la mañana se pone un poco de crema en la «pata de gallos» antes de empolvarse la cara. El masaje para cuidar estas arrugas se hace con mucha ligereza, moviendo unos pocos minutos la piel del ángulo de los ojos con las yemas de los dedos índice y medio.

**EN LAS MEJILLAS.**—Las arrugas en los lados de la boca pueden ser un signo de expresión de las mujeres que rien mucho, o bien un síntoma de cansancio en quien está fatigado. Para comba-tilas, deben hacerse todas las mañanas unos movimientos de «gimnasia de mejillas»: esto es, hincar los carrillos y después soltar el aire lentamente con los labios, como si se fuera a soplar. *Atención.* Con una buena crema se hará un masaje en las arrugas, frotando transversalmente con las yemas de los dedos medio y pulgar de ambas manos.

Y, por fin, en las mejillas, con el paso de los años, se nota un relajamiento de los tejidos. El óvalo del rostro resulta menos perfecto, los músculos comienzan a perder su tono a los lados de la mandíbula. Para evitar este inconveniente, es necesario seguir, al menos una vez al año, una cura de «rejuvenecimiento», con un buen producto revitalizante que endurezca los tejidos. Son muy útiles los suaves golpes en todo el contorno del rostro con el dorso de la mano, o bien con la paleta especial que se vende en las perfumerías y que se recubre con un poco de algodón embebido en un tónico ligero.

**EN EL CUELLO.**—Generalmente las arrugas en el cuello son debidas a falta de cuidado. Las mujeres se preocupan de limpiar, nutrir, proteger el rostro, pero frecuentemente olvidan tratar del mismo modo el cuello. Es indispensable prevenir las señales de envejecimiento, cuidando del cuello de exacto modo a como se cuida la cara, o sea, limpiándolo con jabón suave y alimentándolo con cremas nutritivas. Es importante recordar que aquí la piel se nutre por un número mucho menor de glándulas sebáceas que en el rostro y, por ello, resulta más seca. Muchas mujeres se preguntan: ¿Cómo se da masaje en el cuello? Existen varios sistemas, pero el más útil es el que sugiere los movimientos de la barbilla hacia abajo. Al extender las cremas nutritivas se puede efectuar un masaje circular, a partir del centro hacia los lados. Algunos movimientos de gimnasia son beneficiosos para mantener en el cuello un aspecto joven: basta doblar hacia adelante la cabeza diez veces, como para decir «sí» y moverla luego rítmicamente de derecha a izquierda como para decir «no».

**El maquillaje natural os hará parecer más jóvenes y atractivas**

**BASTAN CUATRO PRODUCTOS.**—No indicamos un auténtico maquillaje

que podría pasar de moda, sino el sistema más fácil para ser bella de una forma «natural». Siguiendo estos consejos, ninguna mujer deberá temer los posibles regaños del marido y ninguna hija habrá de sostener las miradas críticas del padre. Algunos de los productos que se mencionan forman parte de la serie curativa. Por ejemplo, la crema protectora que se extiende por la cara al levantarse. Después de esta habréis de poneros los polvos, que no representan un verdadero producto de cosmética, porque sirven también para crear una barrera protectora entre la piel y las impurezas de la atmósfera. *Atención:* os sugerimos usar colorete; elegido en crema, si tenéis la piel seca, o compacto, si la tenéis grasienta y los poros dilatados. El rojo para los labios es el cuarto producto que os proponemos para «iluminar» el rostro. Representará el único toque para alterar ligeramente vuestro colorido natural y protegerá la piel delicada de los labios. Pero habréis de elegirlo de primera calidad.

**UN TOQUE DE POLVOS.**—Como hemos dicho antes, el primer producto que usaremos para el «maquillaje natural» es la crema protectora, que debe quedar todo el día en la cara para detener el polvo. Repetimos otra vez que la crema no es bastante para dar al rostro el tono delicado que lo hace aparecer fresco, aterciopelado, esplendoroso. Son indispensables los polvos, pero no siempre es fácil escoger los convenientes. Por ejemplo, si preferís un maquillaje muy elaborado (del cual aquí no hablaremos), debéis utilizar el de fondo con color, o sea una crema fluida con color, que hace más homogéneas las diversas zonas de la piel. Por si esta transpira, en segunda se pondrá brillante. La única defensa contra este defecto son los polvos, que sirven para detener la secreción de la epidermis y convertirla en mate y aterciopelada. A fin de que los polvos resulten bien aplicados, sin manchas, dejad que la crema protectora se seque sobre la piel. Los polvos deben ser ligeros, impalpables, de óptima calidad y de color ligeramente más claro que el de la piel. Si tenéis un color encendido, entonces elegid la tonalidad «rochela», mientras que si tenéis un colorido pálido, preferid los tonos rosados. Un poco de colorete en las mejillas (puesto antes de los polvos, si se trata de tipo de crema, o después, si es el producto en polvo) dará cierta gracia al rostro y borrará las posibles señales de cansancio. No temáis que se note; preferid siempre los colores pastel.

**EL «ROUGE» APROPIADO.**—Hablemos ahora del «rouge» que permite dibujar perfectamente la línea de los labios y darles una luminosidad y una tersura que de otra forma no tendrían. Verdaderamente, cuando una mujer olvida ponerse «rouge», toma un aire cansado y envejecido. Sin embargo, para que el maquillaje sea discreto y elegante, hay que elegir bien el color. En las gamas de las mejores casas de cosmética existen tonalidades de rosa fuerte muy bellas. Antes de elegir, pensad siempre en el efecto que hará en vuestro rostro. Si tenéis los ojos oscuros o castaños, preferid los tonos granja, que tienen un poco de naranja; si, por el contrario, tenéis los ojos azules, adoptad la tonalidad «petunia», que tiene una ligera gradación azulada.

Cuando salgáis de noche para ir a un local muy iluminado, ponéos una cantidad mayor de «rouge», o usad un color más intenso, porque las luces artificiales tienden a empalidecer y alterar los colores.

