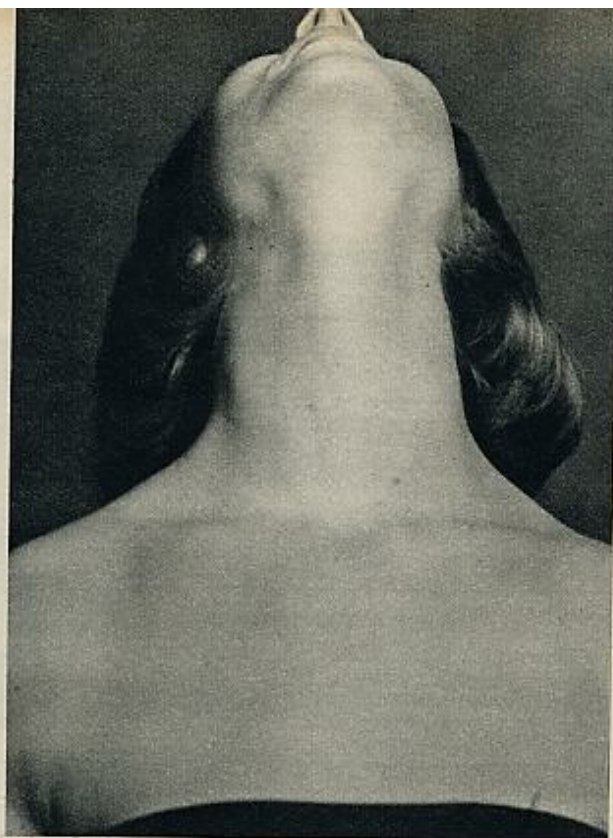


triumfo

# Ella

Por CARMEN VAZQUEZ-VIGO



## PARA AFINAR EL CUELLO Y LA NUCA

Nada mejor que los ejercicios de rotación. Sentadas con el busto erguido, inclinar la cabeza sobre el hombro derecho, luego hacia atrás, y por último, girarla hacia el hombro izquierdo. Este ejercicio se debe realizar lentamente diez veces al día. Otro movimiento adecuado consiste en cruzar las manos tras la nuca y echar la cabeza hacia atrás varias veces, hasta notar una fuerte tensión en los músculos del cuello.

## LA BELLEZA DEL CUELLO

El cuello necesita, para mantenerse joven y esbelto, los mismos cuidados que el rostro: limpieza profunda, nutrición y masaje. Si lo olvidamos —cosa que sucede a menudo— se venga de nosotras ofreciéndonos una piel marchita y flácida, arrugas y otros defectos fáciles de corregir.

### Usted tendrá un cuello bonito si contesta correctamente

- ¿Demaquillar el cuello todas las noches? ... SI
- ¿Dormir con almohada muy alta? ... NO
- ¿Son útiles los ejercicios para afinarlos? ... SI
- ¿Y los masajes con crema nutritiva? ... SI
- ¿Andar mirándose las puntas de los pies? ... NO
- ¿Con la cabeza erguida, mirando hacia adelante? ... SI
- ¿Favorece la melena larga a un cuello corto? ... NO
- ¿Y los pendientes grandes? ... NO
- ¿Un peinado liso, con patillas y las orejas cubiertas? ... NO
- ¿Un peinado de volumen alto, con las orejas descubiertas? ... SI
- ¿Escote en V para alargar un cuello corto? ... SI
- ¿Cuellos altos, complicados, o escotes en forma de barca? ... NO
- ¿Collares anchos para un cuello fino? ... SI
- ¿Y peinados huecos a los lados de la cara? ... SI
- ¿Favorecen los escotes rectos a un cuello delgado? ... SI
- ¿Y los cabellos demasiado cortos? ... NO
- ¿Conviene un hilo de perlas, en gradación de tamaño, a un cuello corto? ... SI
- ¿Y perlas del mismo grosor para un cuello delgado? ... SI
- ¿Se debe leer con la cabeza inclinada hacia delante? ... NO
- ¿Y teniendo el libro a la altura de los ojos? ... SI
- ¿Se ha de maquillar también el cuello? ... SI
- ¿Masajear la nuca para afinarla? ... SI
- ¿Inspirar y espirar profundamente, con la boca cerrada, para corregir las clavículas demasiado salientes? ... SI
- ¿Cuidar el cuello igual que el rostro? ... SI
- ¿Cepillarlo circularmente durante el baño para activar la circulación? ... SI
- ¿El masaje beneficia lo mismo a un cuello delgado que a uno grueso? ... SI
- ¿Existen cremas eficaces contra la piel amarillenta y las manchas del cuello? ... SI
- ¿Se debe suprimir el vello que a veces aparece en la barbilla? ... SI

## TONIFICAR LOS MUSCULOS

La línea del cuello será juvenil y esbelta si sus músculos permanecen firmes. Para lograrlo existe un ejercicio muy simple y que produce espectaculares resultados. Consiste en pronunciar alternativamente las letras O y X, acentuando mucho los movimientos de los labios. Este ejercicio, al mismo tiempo, resulta muy útil para combatir las arrugas que suelen aparecer entre la nariz y las comisuras de la boca.





### CONTRA EL DOBLE MENTON

Este defecto aparece casi siempre como consecuencia de un aumento de peso o de la mala costumbre de mantener la cabeza inclinada hacia abajo. Un ejercicio apropiado para corregirlo es el siguiente: Sentada, con el busto erguido, echar la cabeza hacia atrás y llevar, al mismo tiempo, el labio inferior hacia adelante, sobre el labio superior. Repetirlo a diario veinte veces, por lo menos, para que sea eficaz.

### MEJILLAS FLACIDAS

Cuando los músculos del rostro pierden elasticidad, las mejillas tienden a caer, haciendo que el cuello parezca pesado y grueso. Este es un signo alarmante del paso del tiempo que, sin embargo, también puede combatirse eficazmente. Una vez aplicada la crema nutritiva, «pellizcar» los músculos de la mandíbula entre el pulgar y el índice de ambas manos, hasta que la piel tome un color rosado.



### EL MASAJE NO DEBE ESTIRAR LA PIEL

Como hemos dicho, el cuello necesita los mismos cuidados que el rostro: maquillaje ligero, limpieza todas las noches, aplicación de tónico y masaje con una buena crema nutritiva; pero este masaje debe practicarse con extrema delicadeza, sin estirar la piel ni hacia arriba ni hacia abajo. La crema ha de aplicarse partiendo de la barbilla, en movimientos circulares, y descendiendo a lo largo del cuello.

### OVALO FIRME

Mantener el contorno del rostro con una línea suave y firme, es el modo más seguro de darle un aspecto joven. Para ello existen unas «bandas» protectoras de tejido elástico que se colocan por la noche, y que actúan durante las horas del sueño. Pero más simple y —sobre todo— menos antiestético, será utilizar igualmente, en este caso, el masaje, realizado con las palmas de las manos, desde la barbilla hacia las orejas.

