

## 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 ríen 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. Además, 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. También 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 defendernos del 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.

