

# ABC Gentiño sábado

25 DE AGOSTO DE 2015



## ESTESO HABLA SOBRE PAJARES

Tras unos años difíciles, el popular cómico rompe su silencio y en una entrevista evoca a quien fue su pareja artística y amigo



## «EL BARÓN DIVAGABA»

Declaraciones exclusivas de Fiona Thyssen ante la

VARIETY

Micros

mi



# Escote de ensueño

Alzar los atributos y presumir de un buen escote con unos sencillos consejos

M. BARROSO / T. DE LA CIERVA

El pecho no tiene más sostén que la piel, frágil y vulnerable, y los músculos pectorales. Esta vulnerabilidad se agrava con la edad, la falta de ejercicio, las variaciones de peso, el uso de sujetadores inapropiados y las posturas forzadas en espalda y hombros. Para atenuar tan flácido panorama hace falta poner cremas, ejercicios y sujetadores de por medio.

La misión de la cosmética es retar a la ley de la gravedad durante el mayor tiempo posible. Y su éxito irá en función de la regularidad con que se utilicen las cremas. Hay dos reglas básicas: usarlas todos los días del año, después de la ducha y preferentemente por la noche, y hacerse un masaje circular y ascendente al aplicarlas (siguiendo la dirección de las agujas del reloj) y desde el seno a los hombros). Estos automasajes mejoran la circulación linfática y activan el riego sanguíneo.

En cuanto al ejercicio, realizarlo diariamente es suficiente para frenar la caída. Los pasos son los siguientes:

**1.** Alce los codos y coloque los brazos en posición horizontal a la altura de la cara. Junte las palmas de las manos presionando enérgicamente durante cinco segundos y repita la acción diez veces.

**2.** Sin modificar la posición anterior, entrelace los dedos de ambas manos a modo de gancho y tire con fuerza de ellas intentando separarlas durante cinco segundos. Repita diez veces también.

## La lencería, una aliada

La primera norma de un sujetador es que no oprima el busto. Según la doctora María José Barba Martínez, cuando aprieta mucho o es excesivamente fino, crea problemas de drenaje (acumulo de grasa por mala circulación), dolores, descollamiento y michelines. Respecto a si ha de tener o no aros, es la cuestión menos preocupante siempre que el pecho vaya metido en la copa. Cuando sobresale de ella, por debajo o por arriba de la axila, hay que cambiarlo. «La única precaución con los aros es que no se claven porque eso puede producir heridas e inflamaciones, capaces de iniciar una patología como la de los quistes», explica esta doctora. «Y el tejido debe ser siempre natural ya que las fibras pueden provocar, con el sudor, reacciones». Por último, un consejo: no se lo



1



2



3



4



5

## Los aliados perfectos

**1.** Aceite Corporal Sublime Dry de Sensilis **2.** Aceite Reafirmante de Maria Galland **3.** Aceite Corporal de Natuderm Botanicals **4.** Suero para el Busto de Yanbal **5.** Crema Nutritiva para Piel de Terciopelo de Darphin

## Adiós a las arrugas molestas

Un bonito «canalillo» es igual de importante, o más, que el pecho en sí. Entre otras cosas porque se enseña con más alegría. Para evitar que se arrugue como un acordeón, hay varios secretos que estamos dispuestas a compartir. Uno de ellos es NightBra ([www.nightbra.com](http://www.nightbra.com)), un sujetador para dormir creado por la Dra. Elisa Fernández, ginecóloga y especialista en anatomía patológica. «Actúa por presoterapia, es decir, plancha las arrugas. No tiene copas para evitar la presión y se ajusta como una segunda piel». Otro «remedio» es el parche adherente de silicona Decollette Pad, con forma triangular y que se coloca entre los dos senos para separarlos ([www.padbeauty.es](http://www.padbeauty.es)). La piel se mantiene

estirada y dormir. S  
Por último, el  
tormoise  
XX Jorna  
Terapéut  
los plieg  
tes con r  
miento e  
frente a l  
(sustanci  
células a  
solar, y v  
bueno en  
cular par  
terapias.