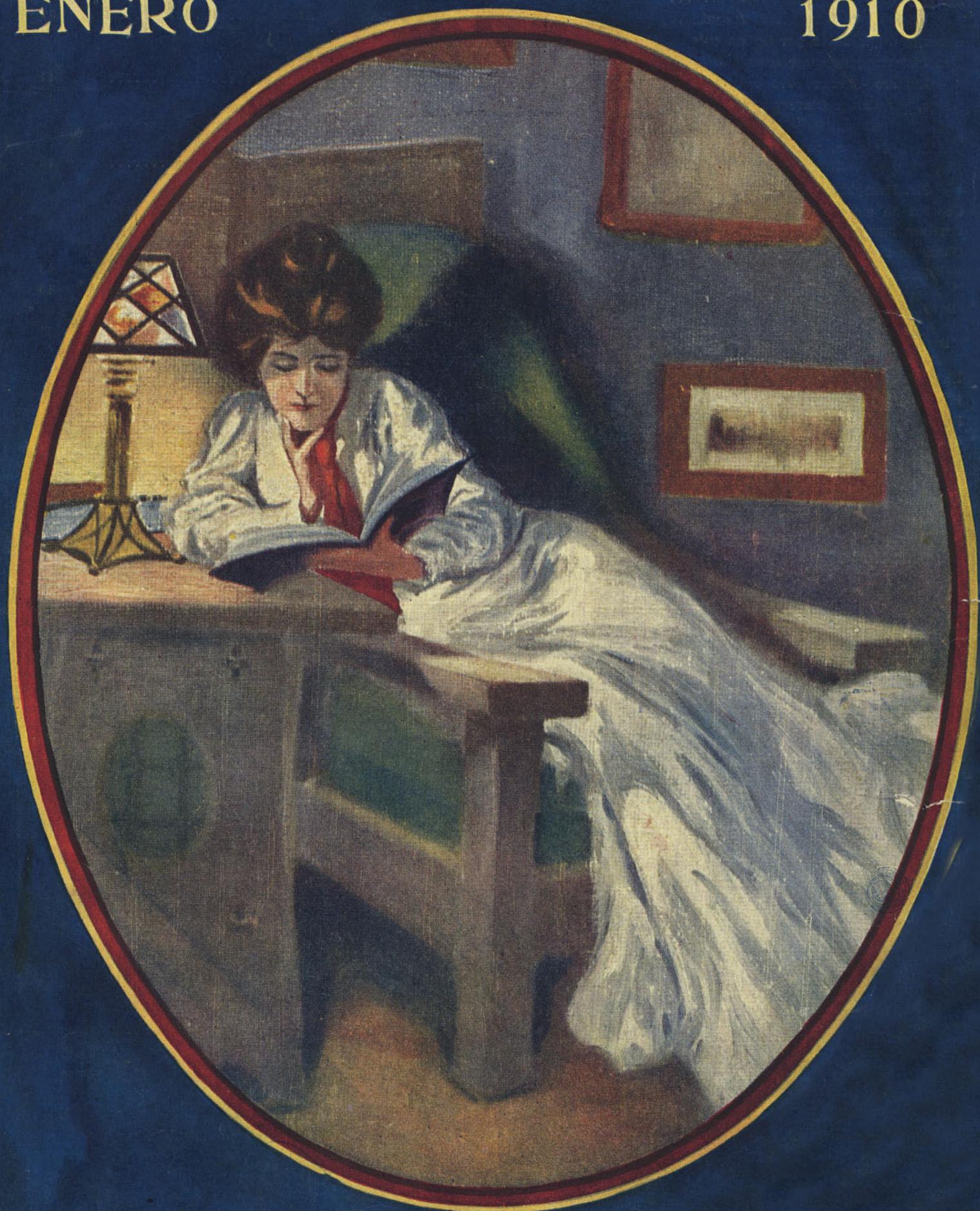


# FAMILIA

ENERO

1910



Número 1

# HERMOSURA E HIGIENE

## LA BELLEZA DE LAS MANOS



Las manos deben ser objeto de particular atención tanto de parte del hombre como de la mujer. Son un exponente vivo y constante de la cultura, aficiones y hasta del carácter de la persona. Una rápida inspección, un simple contacto, nos dan a veces idea de la idiosincracia del individuo. ¡Qué distinta impresión deja en el ánimo un toque de manos afectuosas, ligeramente expresivas, al de esas otras frías, secas, que parecen deslizarse á la más ligera presión! No lo dudemos. Hay manos simpáticas y manos repulsivas, que revelan el carácter. En cuanto á la forma natural, también varían estos elocuentes y serviciales miembros. Tenemos la mano larga, fina y flexible del pianista. Como tipo de mano del pintor encontramos una blanca y grande; así como otra ancha, fuerte y terminada en dedos gruesos y cortos, nos da idea del hombre de trabajo. Naturalmente que todo esto es relativo y que hay numerosas excepciones. Es aventurado tomar cualquier regla en toda su extensión.

En cuanto á que unas manos sean más ó menos bonitas, no depende exactamente de una forma y dimensiones determinadas. La belleza depende de la armonía del conjunto. A una joven pequeña y gruesa corresponden bien las manos cortas y llenitas; como á una persona alta y delgada, las manos largas y finas. El tipo ideal no es precisamente una mano demasiado delicada, sino más bien de regulares proporciones. La estructura de la mano, así como el color de los ojos y la forma misma de ellos, tiene algo de inherente que corresponde con la de muchas generaciones pasadas. La ley de herencia es inevitable y transpasa el campo de la higiene el modificarla. En cambio, ¡qué suma de gracia y belleza se adquiere por un cuidado constante! Son infinitos los recursos para lograr la distinción apetecida. Y no nos referimos á prácticas de alta escuela fuera del alcance de la mayoría. Todo el mundo, aún las personas menos favorecidas por la fortuna, tienen á su disposición variados medios de conservar y embellecer sus manos.

No deja de haber individuos, y lo que es más lamentable, señoras, que juzgan como superflua la atención prestada á las manos. Otras alegan falta de tiempo. Tan equivocados están los primeros como éstas últimas. Nada que contribuya a nuestro perfeccionamiento debe considerarse nunca como superfluo. Por el contrario, es un deber que tenemos con nosotros mismos y con el medio social en que vivimos. Y como deber se ha de respetar y cumplir. Por otra parte, qué distinta impresión produce en el ánimo del observador una ama de casa (pongamos por ejemplo) con las manos cuidadas, á otra que las muestre faltas de la higiene necesaria. Es natural que también falte la confianza respecto á la pulcritud con que ésta última desempeña sus funciones. Como puede pensarse, esto sería horrible para la señora menos pretenciosa. En cuanto á la falta de tiempo, tampoco es razón que puede admitirse. Mejor podría llamarse falta de costumbre. "La costumbre es ley" dice un refrán. Una vez adquirido un hábito, se hace necesidad imperiosa, para la que siempre hallamos un momento de atención en medio de nuestras ocupaciones cotidianas.

Actividad y reposo son puntos capitales para el cuidado de las manos. Es mucho más importante de lo que á primera vista parece, el conceder diario descanso á miembros tan ajetreídos como son las manos. Principalmente en personas de temperamento nervioso, que siempre encuentran un motivo para tenerlas en constante movimiento. Ya es parte del cabello que se descompone, ya un juego inconsciente con la cartera, cadena ó cualquier otro objeto. Hay personas para las cuales representaría un verdadero sacrificio cesar por unos instantes el continuo movimiento de sus dedos. Precisamente para estas personas es más necesario concederle atención al reposo. Esto no se consigue sino con el propósito deliberado de llevarlo á efecto. Con la quietud descansan los músculos y los nervios. Una mano que esté en constante actividad se debilita y vulgariza. Se acentúan más las venas y articulaciones, robando mucho á la morbidez y á la estética.

Queda, pues, sentada la conveniencia del descanso diario de las manos. Luego viene el ejercicio premeditado de la muñeca. Se dejará caer el brazo en toda su extensión y entonces se moverá la mano de atrás á delante. Es buena práctica higiénica que facilita la circulación y le da flexibilidad á los músculos. Este aspecto de la flexibilidad es otro de los que contribuyen á la belleza de las manos. Las hay que carecen de ella en absoluto, que tienen la rigidez desagradable de la piedra. El ejercicio por excelencia es la práctica del piano. Para conseguirlo no es enteramente indispensable dicho instrumento. Basta una superficie cualquiera, la mesa, el tocador, etc. Por algún rato, cada día, se moverán los dedos como para tocar el piano, teniendo cuidado de acentuar la presión sobre cada dedo en particular. El menos observador habrá advertido que no todos los dedos se mueven con la misma fuerza y facilidad. A éstos debe atenderse en particular. Otra buena práctica es la de aplicar la mano abierta sobre una superficie plana, de modo que cada uno de los dedos diste del otro todo lo posible y que la palma de la mano toque en toda su extensión dicha superficie. Este ejercicio es conveniente aún, más para las personas que cultivan el piano. Da elasticidad y soltura, importantísimas en los ejercicios musicales.

Pero ni la forma ni la flexibilidad son suficientes para la belleza de la mano. Es indispensable el cuidado diario y de cada momento. Las atenciones necesarias á este respecto están tan al alcance de la modesta ama de casa como de la dama más encopetada. Los tra-

bajos rudos del hogar pueden efectuarse con unos guantes, para preservar la mano del efecto del roce y el polvo; los de goma son buenos para los lavoteos necesitados en dichas faenas.

Cuando el polvo se adhiere á las uñas es difícil desalojarlo. Lo mismo sucede con la piel, que á la larga se vulgariza y oscurece. El frotarse las manos con vaselina pura ó "cold cream" antes y después de lavarse, es práctica muy conveniente para aquellas señoras que desempeñan por sí mismas las tareas caseras. No obstante, debe procurarse humedecer las manos lo menos posible, porque el agua y los jabones disminuyen la grasa natural y resecan la piel. La operación poco estética de lavar los platos puede resultar agradable si se hace con las debidas precauciones. Ya provista de antemano con los guantes de goma, se tomará un estropajo y jabón de borax con lo que se procederá al lavado. Esta cuestión de la clase de jabón es importante. La mayoría de esos jabones baratos que se emplean para estos casos contienen substancias que enrojecen la piel y la hacen áspera. Primeramente se enjabona bien el plato y acto continuo se pasa por el agua. Es preferible que sea caliente para que arrastre más fácilmente la grasa. De este modo se evita el remojar las manos hasta un extremo perjudicial. Es conveniente, cuando se ha concluido, secarse cuidadosamente las manos y ponerse unos guantes antes de exponerlas al aire. Para restaurar la piel y quitar esas arrugas características que aparecen cuando se está mucho rato en contacto con el agua, basta bañar las manos en vinagre y frotarlas con cold cream. Una magnífica pomada para este propósito es una mezcla en partes iguales de cera blanca, espermaceti y aceite de almendras dulces. Las manchas de vegetales desaparecen frotándolas con jugo de limón, que al mismo tiempo blanquea. El desagradable olor de cebollas, etc., se quita con un baño de agua de mostaza ó friccionándose con la mostaza misma. Como se ve, cualquiera de estas prácticas es sumamente fácil y al alcance de todas las fortunas. Aún suponiendo que estas precauciones representaran alguna molestia, bien vale la pena de ponerlas en práctica.

La satisfacción de conservar las manos finas y limpias, compensa con creces de cualquier esfuerzo.

No queremos dejar de hacer mención especial de un objeto imprescindible para el aseo de las manos: el cepillo. Pero no uno de esos de fantasía, cuyo mayor mérito reside en un artístico mango. Lo que se necesita es que el cepillo mismo sea bueno. Hay unos de regular tamaño, anchos, fuertes, que suelen encontrarse mejor en las boticas, pues se venden precisamente para médicos y enfermeras. Además de estar más de acuerdo con los preceptos higiénicos, son también baratos. El simple lavado con agua y jabón, cualquiera que éste sea, no es suficiente para limpiar los poros de la piel, se hace necesario un efectivo frote con el cepillo. Ha de tenerse cuidado especial de conservarlo seco. Cada vez que se use debe colocarse de modo que escurra el agua. Todavía es mucho mejor colgarlo, para lo cual se provee previamente de una argollita ó bien de una cinta ó cordón. De esta manera dura más tiempo y su efecto es más eficaz.

Otro peligro que corre la piel, doloroso á la par que feo, es el de agrietarse. La mayor parte de las veces suele tener origen en el uso de malos jabones, pero lo que indiscutiblemente perjudica más, es la exposición al aire frío ó viento. La piel se reseca, se agrieta y se oscurece. Sentado esto, huelga recomendar el uso de los guantes.

Para combatir la tendencia de la piel á researse, es muy recomendable la pasta de almendra en vez de jabón, y fricciones con aceite de almendras. Esto refresca y suaviza al mismo tiempo. En cuanto á las uñas, colocadas por la Naturaleza al extremo de las manos,

son como lindos pétalos de rosa cuando están bien cuidadas. Las joyas por sí solas no añaden ni un átomo de distinción, mientras que la mano puede ser hermosamente bella por una esmerada atención. El tipo ideal de uñas es proporcionado: ni largas, ni cortas. La forma de almendra es la más adoptada. La parte mecánica de este cuidado también puede hacerse en casa y con poco esfuerzo. En todo caso se acudirá á la manucure para la primera vez. Visto el procedimiento, es fácil repetirlo. Los instrumentos necesarios no son numerosos, pero deben ser de buena calidad. Una pequeña y fina lima de acero, un par de tijeras de punta curva, un cepillo, ó, mejor dicho, un frotador de gamuza, un paquetito de papel esmerilado y un limpia-uñas. Este puede suplirse con una púa de narraño. En primer lugar, se prepara una palangana con agua caliente, jabonosa, á la que se agregan unas gotas de Colonia ó vinagre aromático. Se sumergen las manos por cinco minutos para ablandar las uñas. Luego se recortan en la forma deseada. Con un poco de cold cream ó manteca de cacao se untan las uñas en todo su contorno con el fin de suavizar la piel que las circunda. Entonces se usará el cabo ó extremo romo del limpia-uñas para separar la piel adherida á la base y costados. La uña debe quedar libre de toda aspereza. Una vez separada la piel se recortan sus partes duras, proporcionando un bonito marco á las uñas. Como último requisito se pulen las uñas con el pulidor de gamuza y polvos que se venden para el caso. Esto es lo verdaderamente indispensable. La receta que damos á continuación es de efectos maravillosos para la conservación de las manos. Es muy sencilla y puede hacerse en el hogar. Tómese ¼ libra de manteca de coco, ½ onza de cera virgen y ½ onza de espermaceti. Mézclase al fuego para formar una pasta. Con ella se untará cada noche el interior de unos guantes donde se meterán las manos. Son preferibles los llamados guantes mosqueteros por ser más cómodos y amplios. Han de ser de mayor tamaño que la mano para que permitan la libre circulación de la sangre.



Es indispensable un constante cuidado