

FAMILIA



Año III = Núm. 30

JUNIO

Precio: UN PESO



EL ARTE DE SER BELLA

(Continuación)

Los cabellos.—Al levantarme esta mañana pude darme cuenta que mis cabellos no estaban tan vaporosos ni tan brillantes. Han disminuído de volumen como si una bruja enemiga se hubiera propuesto divertirse, durante mi sueño, arrancándomelos uno á uno.

Sabiendo lo que eso significa ya no me alar-



Se deben secar los cabellos con las manos y no delante del fuego, que los destruye



Se empieza á secar el cabello frotándolo entre las manos, lentamente y cedejo por cedejo

mo, pues sé que mis cabellos volverán á revivir, y con mucho cuidado yo los haré resucitar á pesar de que están muy enfermos debido á la sequedad del cuero cabelludo que trae consigo la caspa.

Lo primero que hay que hacer es desprenderse de la caspa que obstruye los poros.

Laváos los cabellos todos los días durante una semana; yo me los lavo generalmente después del baño; disuelvo en el agua la mitad de un pan de jabón con base de esperma. Me divido el cabello y me froto el casco vigorosamente con una escobilla del tamaño de la de dientes. Los parto en otro sitio y hago la misma operación hasta que el cuero cabelludo se halle completamente embebido de agua jabonada.

Cambio después el agua y disuelvo en la taza la otra mitad de jabón que había sobrado. Esta vez me froto el casco con las manos, y para enjuagarme bien el cabello, renuevo el agua dos ó tres veces, hasta que obtengo un agua completamente limpia. Ahora, hablemos del problema de la secadura del cabello. No se debe emplear un medio artificial porque pone al pelo muy tieso. Secáos frotando fuerte con una servilleta fríasda y acabad de secarlos con el calor de la mano. Frotáos el cráneo con las manos hasta que quede enteramente seco.

A medida que el cuero cabelludo se seca, también se seca el cabello.

En seguida se escobilla el cabello, pero no por mucho tiempo para no irritar la raíz. Pasad la escobilla cuarenta veces, es bastante. En seguida amasad en seco para activar la secreción de las glándulas. Escobillad poco, pero amasad mucho.

Una vez esta operación concluida, se le dá á los cabellos un baño de sol tan largo como sea posible. Dejad los cabellos sueltos y desechad todas las invitaciones, permaneciendo todo el día en la casa con los cabellos sueltos y al momento de peinarse usad las menos horquillas posibles. Una vez por semana le doy á mis cabellos un shampooing más activo que produce maravillas. Esta es la forma del shampooing que yo empleo:

Jabón líquido puro 100 gr.
Carbonato de potasio 200 "
Agua destilada 2 lit.

Se hierva esto hasta que el jabón esté enteramente disuelto, y dejando enfriar. Perfumad entonces con 200 gr. de tintura de valilla ó cualquier otro perfume. Una taza de este shampooing en una taza de lavatorio con

agua caliente será suficiente para limpiar la cabeza de la tierra y de la grasa que se acumula tan fácilmente.

Esta última operación tiene también el objeto de estimularlos, por lo que es conveniente agregarles manzanilla.

Dos puñados de manzanilla para dos litros de agua. Se hace hervir hasta obtener un líquido tan obscuro como el café. Amazad el casco con esto y para hacer salir pelo fricción náos con agua de quinina.

Dos veces al año me quemo ligeramente las puntas de mis cabellos y las fricciono con la loción siguiente:

Azufre precipitado 10 gr.
Alcohol á 95° 10 "
Agua destilada 50 "
Agua de rosa 50 "

Si mis cabellos no se mejoran, cambio el shampooing por el siguiente:

Extracto de nueces 800 gr.
Agua de Colonia 300 "
Cloroformo 12 "

Repito varias veces este shampooing seguido de masaje y baño de sol.

Si estas operaciones ponen el cabello un poco tieso se les volverá su ondulación natural con una aplicación de la siguiente fórmula:

Goma arábiga 100 gr.

Agua de rosas 400 "

Nunca debéis escobillar los cabellos para los lados, siempre hacia atrás; pues esto ayuda á que los cabellos crezcan hacia abajo de la frente, lo que no es una de las insignias de la belleza. Antes de acostarme me hago dos trenzas con mis cabellos.

Nunca uso fierro para encresparme y os aconsejo que hagáis lo mismo, sobre todo si tenéis cabellos que se ondulan naturalmente.

Si después de este tratamiento vuestros cabellos persisten siempre en caerse, quiere decir que vuestra salud no está bien. Tomad fierro ó ensayad las inyecciones de arsénico. Este es un buen tónico y levanta el ánimo. Una inyección cotidiana durante ocho días, interrumpida durante tres ó cuatro y comenzada otra vez durante diez días y sucesivamente durante seis semanas, os hará recuperar la salud perdida.

Para los cabellos que empiezan á blanquear hay un sólo remedio: los polvos de Henne.

Como se debe tomar el descanso

Quando veo una carita joven y ya cansada, con las espaldas encorvadas por la fatiga, me digo á mí misma: "Pobrecita, no sabe tomar su descanso". Es éste, sin embargo, uno de los secretos de la belleza y también es un medio de propagar la vida.

Descansar no significa acordar un largo rato á la pereza, es economizar inteligentemente los instantes. Una señora que tiene la preo-



Una muestra de buena salud, es la de poder tocar el suelo con la punta de los dedos, sin doblar las rodillas

cupación de su belleza, podrá, aún en un día lleno de ocupaciones, consagrarle una decena de cortos instantes al descanso. Hé aquí cómo:

Pensad antes que todo en los ojos; si váis en tranway ó coche, tened la precaución de llevarlos cerrados. Si escribís, bordáis ó dibujáis, abandonad de cuando en cuando el traba-



A las que tienen el pelo grueso y tieso, les conviene usar el fierro caliente, pero con moderación

La manera de soltarse el cabello, para darles un baño de sol y de aire, que los tonifica mucho. El uso de la escobilla: pasándola cuarenta veces por el pelo, les da á éstos brillo y los fortifica

jo y cerrad los ojos. Cualquiera que sea el trabajo que tenéis entre manos, podéis interrumpirlo de cuando en cuando para cerrar los ojos uno ó dos segundos. Acordáos durante el día cinco minutos de silencio y de soledad, abrid de par en par las ventanas y respirad profundamente y con lentitud sobre todo.

Si sólo contáis con una hora para vuestro almuerzo, acomodáos de manera de que podáis tomar después un corto paseo de un cuarto de hora. Un almuerzo frugal y un paseo después os será muchísimo más provechoso que un almuerzo copioso sin el ejercicio que os recomiendo.

Tratad de dormir un cuarto de hora durante el día en un cuarto oscuro y aireado.

Si por causa de vuestras ocupaciones debéis estar sentada toda la mañana, haced algunos ejercicios con los brazos, levantándolos hacia arriba, adelante, juntándolos en la espalda y adelante. Esta operación repetida durante dos veces os hará un bien enorme.

También se puede descansar de pie. Aprended á teneros derechas, con los hombros bajos, el pecho levantado, cabeza alta. Aprended también á sentaros bien y tratad que la espina dorsal y el respaldo de la silla formen dos líneas paralelas.

Tratad de dormir de espaldas, es lo que más descansa. Si estáis irritable y nerviosa, cambiad de ocupación, y haced el siguiente ejercicio: Tendéos largo sobre un colchón duro, dejad caer los brazos y estirad bien las piernas; en esta posición respirad lentamente hasta contar ocho, aspirad de la misma manera. Parece que se siente que los nervios se extienden, se desenredan. Levantad en seguida la pierna izquierda hasta que la rodilla toque el pecho, dejando después caer pesadamente. Lo mismo se hace con la derecha. Levantad el brazo derecho y dejadlo caer. Se repite lo mismo con el izquierdo.

Toda la ciencia y el arte para conservarse siempre joven y bella es el sueño. Cuidad de tener un cuarto de dormir bien aireado y temperado, esto es lo esencial.

El baño.—Nunca insistiré bastante, lectoras amigas, recomendándoos el baño diario para asear el cuerpo y abrir los poros.

Un baño tibio todas las mañanas, seguido de una ducha fría y una fricción de alcohol, es un gran regenerador de la humanidad. Secáos muy bien y con una sábana fríasda.

(Continuará en la página 43).



y las odio...—Elvira sollozaba, desgarrada el alma.—También á tu madre le pones flores: somos dos los muertos...

—¡No digas locuras, papá mío!...

—¡No son locuras, es realidad tristísima... Primero esas flores eran corona para el poeta; después lo fueron para la tumba de un corazón muerto. ¡Yo lo sabía y callaba! Sé tú verdad: le amas sólo á él... Sé feliz... Adios... sigue poniéndole flores "á tu muerto" cuando lo entierren...

Y no pudo seguir más, y expiró.

La desolada mujer inclinóse sobre el cadáver de su padre adorado, buscando afanosa la mirada que se apagaba, el latido que se extinguía... y al tropezar de improviso sus dedos febriles con la fría muerte, cayó al suelo sin sentido...

B. M. SAN MARTIN.

EL ARTE DE SER BELLA

Continuación de la pág. VE

Fuera de este baño hay otros consagrados á la belleza. El de almidón, por ejemplo, tan sencillo, es muy eficaz sobre todo á las señoras que tienen un cutis propenso á ponerse colorado. Una libra de almidón es suficiente para un baño. Algunas agregan un vaso de amoníaco para blanquear el cutis.

También la harina de avena es ca, dura y manchada.

Se ponen estos dos polvos en un saco cuadrado que se deja durante un cuarto de hora en el agua caliente.

Para blanquear y suavizar la piel, podéis preparar vos misma estos polvos para el baño:

Bicarbonato de soda...	200 gr.
Crema de tártaro...	195 "
Almidón...	300 "
Aceite de limón...	4 "
Aceite de bergamota...	4 "

Otro tónico muy recomendado para las personas que no soportan el baño diario es el siguiente:

Vinagre aromático, dos litros.

Tintura de benjuí, un gran vaso.

Las señoras antiguas preparaban un baño delicioso haciendo hervir durante tres años afrecho, que colaban después y perfumaban el líquido con una esencia cualquiera.

A las que les gusta prepararse ellas mismas los productos eficaces les recomiendo esta otra receta de vinagre de toilette:

Alcanfor...	30 gr.
Aceite de romaria, un vasito chico	
Aceite de clavo de olor, un id.	
Aceite de bergamota, un id.	
Acido acético...	120 gr.
Alcohol...	250 "

Muy necesario es tomar una vez por semana un baño ruso, que sienta mucho al cutis.

LAS INDISCRECIONES DE UNA CURIOSA

Las primeras carreras de Long-champs y los hermosos días de sol que hemos tenido, nos han permitido recoger algunas ideas nuevas, llenas de interés.

Una de estas novedades consiste en la de los paletós claros sobre faldas oscuras. Muchas de las faldas de liberty negras ó de telas análogas, se completan con una chaqueta ó casaca de raso blanco. Algunos críticos (lo que no hace falta) se han atrevido á decir que vestidas de esta manera, nuestras mundanas se convierten en, quieran que no quieran, en "urracas".

¿Por qué no se nos compara con la graciosa golondrina, mensajera de la primavera?

Nos anuncian también para esta primavera las gasas estampadas con flores, las que como recordaréis, fueron despreciadas en las últimas estaciones. Se obtienen lindas combinaciones con estas gasas transparentes, las que generalmente se colocan sobre raso blanco. He visto en este orden de ideas un traje rayado negro y rosa, colocado en pañol, sobre un fondo liberty; otro de rayas azul, flor de linaza y blancas, sobre un fondo de cachemira de seda (nergeux). Estas dos combinaciones son encantadoras.

En los sombreros he recogido grandes novedades.

La paja tagal ya no se usa. Ha venido á reemplazarla la paja inglesa.

Los panamá teñidos constituyen formas encantadoras; hacen recordar un poco el sombrero "postillón". Nada más liviano y encantador que las hormas de esta paja, idealmente fina y vaporosa.

Ved ahora una paja fina y flexible, ligeramente brillante, que se la llama en la moda "paja belga".

Se hacen en hormas ligeramente levantadas al frente, donde se imprimen con los dedos los pliegues que se le deseen dar y como los que se obtienen imprimiendo los dedos en la cera blanda.

Hablemos ahora un poco de los adornos.

En un sombrero Nottem vi una enorme mosca de tafetán negro, colocada en el borde de la "posse".

Mucho éxito obtienen los tricornos chiquitos de tafetán, rodeando la copa de un profusión de aligrettes negras y blancas.

Las aligrettes son siempre el furor.

En pluma de avestruz se hacen cantidades de plumas muy largas, rígidas, compuestas de un sinnúmero de cabecitas de plumas chicas, colocadas muy cerca las unas de las otras. Esta composición no la encuentro bonita ni elegante; pero en fin, es la moda.

En este momento, los narcisos y los jacintos principian á embalsamar el aire, y pienso que talvez os puede interesar que os dé un remedio para hacer volver la flor que principia á doblar su hermosa cabeza.

Sumérjase la tercera parte del tallo de la flor en agua hirviendo y dejadlo adentro hasta que se haya enfriado el agua. ortad entonces el tallo hasta donde ha sido sumergido y colocad vuestra flor en un florero con agua fresca.

PERFUMES
JUNOL