

# FAMILIA

JULIO

Precio: UN PESO





# EL ARTE DE SER BELLA

**Los dientes.**—Si queréis conservar bien vuestros dientes, debéis tener un buen dentista, que os examine los dientes á lo menos cada tres meses.

Confíaos, sobre todo, en manos de un dentista excelente y de reconocida competencia, pues un ignorante y descuidado puede cometer una irreparable estupidez.

A menudo se forma entre los dientes pequeñas manchas negras que destruyen el esmalte y forman las picaduras. Un dentista escrupuloso limpiará ese sarro con cuidado y si ya existe la picadura la tatará antes que sea demasiado tarde.

Los ingleses tienen generalmente dentaduras admirables, y si les preguntáis qué hacen para tenerlas tan blancas y bonitas, os contestarán "porque nunca comemos nada que sea demasiado dulce, ó ácido, nada demasiado caliente ni muy frío."

Lo que os probará que la alimentación tiene un gran efecto sobre la dentición.

La región de Kentucky es muy conocida por la belleza de sus mujeres y por sus hermosas cabelleras. El motivo de esto es que el terreno ahí es calcáreo y que por consiguiente, todos sus productos están impregnados de cal, que es muy fortificante para el organismo. Si no vivimos en una región calcárea, debemos vigilar cuidadosamente nuestro régimen de vida. La composición de los dientes debe contener siete décimos de fosfato de cal.

Yo le doy tanta atención al cuidado de mis dientes como al de mi rostro.

Todas las mañanas al levantarme, meto la escobilla dentro de un vaso de agua y sólo me sirvo de ella una 1/2 hora más tarde; esta es una precaución para que no irrite las encías.

Esta receta es excelente para polvos de dientes y muy fácil de hacerla:

- Creta precipitada. . . . . 150 gr.
- Rafes de iris pulverizadas. . . . . 90 "
- Alcanfor. . . . . 30 "

Esta otra también es muy buena:

- Creta precipitada. . . . . 250 gr.
- Polvos de bórax. . . . . 125 "
- Mirra en polvo. . . . . 125 "
- Polvos de iris. . . . . 1 "

Esta otra es una receta de polvos antisépticos para usarlos de cuando en cuando:

- Bicarbonato de soda. . . . . 30 gr.
- Canela. . . . . 30 "
- Aceite de canela. . . . . 11 gotas

Yo sólo uso los polvos al levantarme y al acostarme. Después de las comidas uso una cera blanca á través de mis dientes y me enjuago la boca con la siguiente preparación:

- Agua caliente. . . . . 500 gr.
- Agua de miel. . . . . 60 "
- Jabón de Marsella. . . . . 30 "
- Borax. . . . . 25 "
- Agua de clavos de olor. . . . . 11 gotas.

Se desnae el jabón en el agua caliente, en seguida se le agregan los demás ingredientes y se sacude el frasco.

**El invierno es enemigo de la belleza.**—La señora que ha tomado sus precauciones para precaverse contra las inclemencias del verano, debe también saberse preservar contra las del invierno.

Lillán Russell ha dicho: "Es muy difícil ser bella". El cutis que tanto sufre con el sol y el calor sufre también mucho con el frío y las heladas. Los cabellos se ponen tiesos y se secan. En fin, el invierno nos trae los resfríos y también las manchas rojas en el cutis y lo que es más triste aún en la nariz.

Tenemos, pues, que tomar muchas precauciones contra el frío, tanto como las tomamos contra el calor, pues estas dos cosas son funestas para la belleza.



Unos dientes admirables que pueden mostrarse

Me puedo preservar en invierno mi rostro, los ojos y mis manos; pero mis cabellos sufren atrozmente. El viento frío los reseca y sólo á fuerza de masaje puedo darles un poco de vida.

He probado muchos remedios y después de todo, me he decidido por la siguiente loción:

- Azufre. . . . . 6 gr.
- Lanolina. . . . . 30 "

Me peino los cabellos y los escobillo bien y suavemente los separo en cadejos pequeños. Me humedezco la punta de los dedos y froto el casco lentamente para que penetre bien la loción en la raíz del pelo. Me dejo el pelo suelto un buen rato y al día siguiente me lo lavo con shampooon y si los cabellos están aún muy secos, con la loción siguiente:

- Yema de huevo. . . . . 2
- Agua de cal. . . . . 1/4 de litro.

Me froto bien por toda la cabeza las dos yemas de huevos y después me la lavo con agua tibia durante diez minutos.

Para blanquear las manos enrojecidas por el frío, lavadlas con agua caliente y algunas gotas de amoníaco. Este es el mejor remedio.

El invierno seca mucho el cutis y trae consigo las arrugas, las que podemos impedir con la preparación siguiente:

- Cera blanca. . . . . 8 gramos
- Mantequilla de cacao. . . . . } á á 12 gr.
- Esperma. . . . . } " "
- Aceite de almendras. . . . . 60 gramos

Hay algunos cutis que la mantequilla de cacao irrita en este caso; esta receta es más suavizante:

- Agua de rosas. . . . . 10 gr.
- Cera blanca. . . . . 20 gr.
- Aceite de almendras. . . . . } á á 100
- Esperma. . . . . } " "



Excelente precaución para embellecer los dientes con orgullo

Tendréis que frotaros fuerte con esta crema á fin de incorporarla bien al cutis y sacarla después con un pañito de hilo fino.

El alimento que más le conviene al cutis es la lanolina que tiene además la propiedad de hacer salir el pelo.

Si sufrís de manchas rojas en la cara os aconsejo sobre todo un remedio interno y laxante. También el tomar mucha leche sobre todo en invierno, en pequeñas cantidades durante el día es muy conveniente.

Para proteger los ojos que tan fácilmente se irritan en invierno á causa de los fríos debéis usar siempre un velo grueso y bañar los ojos en agua un poco salada.

**Cómo podréis hacer desaparecer las manchas producidas durante el estío.**—A la vuelta de las vacaciones habéis sin duda consultado el espejo y habréis constatado con horror que estáis menos bonita que antes. ¿Qué ha ocurrido? Estáis en perfecta buena salud, pero ya no tenéis el cutis blanco y rosado como antes; en cambio, el sol ha tostado vuestro cutis delicado. ¿Cómo recuperar el delicado colorido y las mejillas de lirio y de rosa?

No creáis que esto sea imposible, y con algún trabajo llegaréis á obtenerlo.

Empezad por hacer todo lo contrario de lo que hasta aquí habéis hecho. En lugar de pasar todo el tiempo al aire libre, quedáos en casa todo el tiempo posible, y no salgáis en las horas de sol. Al fin de la semana ya estaréis menos quemadas y al fin de una quincena vuestro cutis habrá recuperado su blancura, pero no la delicadeza que tenía antes.

Para darle al cutis una suavidad satinada, usad todas las noches al acostaros la pasta siguiente:

- Glicerina. . . . . 30 gr.
- Agua. . . . . 500 "
- Harina de maíz. . . . . 10 "

Al día siguiente laváos bien la cara con agua caliente y en seguida amasáos con la crema siguiente:

- Aceite de almendra. . . . . 70 gr.
- Spermaceti. . . . . } á á 15 gr.
- Cera blanca. . . . . } " "

Perfume de rosa, algunas gotas. Ponéos de cuando en cuando sobre el cutis un poco de leche ó agua oxigenada.

Pero, suspira una joven señora, desconsolada, mi cutis no sólo está bronceado, está colorado y atroz. ¿Qué podré hacer para mejorarlo?

Una cosa tan sencilla, que os hará talvez dudar de su eficacia. Ensayad y veréis. Apliquéos á la cara un pañuelo de narices embebido en agua de almendras al acostáros durante un largo tiempo.

Otra niña nos pide remedios para las manchas rojas de la cara.

Confieso que las manchas rojas son más tenaces que las de paño, pero si éstas han sido ocasionadas por el sol, la paciente con cuidado las podrá hacer desaparecer en poco tiempo. Durante varios días aplicáos con una escobilla sobre las manchas la siguiente receta:

- Agua oxigenada. . . . . } á á 30 gr.
- Amoníaco. . . . . } " "

Poned, además, en el agua con que os laváis la cara doce gotas de benjuy.

Esta otra loción es también buena, á pesar que la considero menos eficaz:

- Agua oxigenada, un gran vaso.
- Agua de almendras, un gran vaso.