

# FAMILIA



Año III.=Núm. 32

AGOSTO

Precio: UN PESO



# EL ARTE DE SER BELLA

*El arte de vestir bien.*—Quisiera que todas las señoras supiesen poner en relieve todo lo bonito que tienen y de saber ocultar lo que tienen de menos bello. La que se conformase con este consejo estará siempre bien vestida.

A la que es gruesa no le conviene apretarse el corset, ni tratar de aparecer más delgada; eso es imposible, pero sí de parecer más alta, lo que es permitido alargando la silueta, usando vestidos con el talle corto y procurando que los sombreros tengan siempre la copa muy alta y ala levantada. Los vestidos rayados hacen parecer más delgada: las rayas angostas tienen mi preferencia sobre las anchas, que son más comunes. Nunca mezcléis los colores, buscad siempre una sola tonalidad para vuestras toilettes y preferid siempre los colores oscuros y para la calle usad los cuellos muy altos. Dadle a vuestros vestidos de interior el corte en el escote. Despreciad las ruchas, vueltos y adornos levantados que sólo le vienen bien a las señoras que son muy delgadas. Las pieles de pelos negros, como el zorro y el skung, no le convienen tanto a las que son gruesas, como la nutria o topo, tratando siempre que sean oscuras.

Las telas opacas os convendrán más que las brillantes. Pocas alhajas o más bien ninguna.

Escoged hermosas telas y no las adornéis demasiado con adornos superfluos, que vuestra ropa sobresalga por la calidad de la tela y por el corte, y no por los adornos. No uséis jamás telas gruesas: en invierno los paños lisos, la espumilla china en primavera y el linón en verano.

No adornéis nunca las chaquetas con Jabot ni colleretes. El vestido que os irá mejor será el que tenga líneas más sencillas a condición que la tela sea de hermosa calidad y que se armonice con el color de vuestros ojos y cabellos. Una señora un poco gruesa, si sabe vestirse inteligentemente, es siempre muy seductora.

La que es delgada puede permitirse algunas excentricidades. Para ella son las vaporosas muselinas y las ruchas de tul! Para ella las telas de colores vivos y las de fantasía! Ya que su toilette puede ofrecer el contraste de muchos colores y podrá también suprimir el traje sastre, que tanto le conviene a la señora gruesa. Puede usar el cheviot, la sarga o cualquier tela de lana a la moda. Las pieles de pelos largos les sentarán mucho. Aunque su sombrero sea distinto al vestido, tendrá siempre el aspecto de bien vestida.

Las faldas muy cortas, que son tan feas en una señora gruesa, le vendrán muy bien a ella.

Pero he aquí un consejo que todas harán bien en seguir: adoptad el estilo que os conviene más y no aquel que os impone la moda.

En cuanto a mí, pienso peñarme siempre igual. Un artista amigo mío me hizo ver un día algunas cabezas de mujeres que provenían de los frescos romanos, y me dijo:

—Así deberíais peñaros.

He seguido su consejo, y lo seguiré siempre, al menos que al envejecer considere que es necesario suavizar mis facciones disponiendo de otro modo mis cabellos sobre la frente.

No os desconsoléis si tenéis poco dinero que consagrarle a vuestros trajes, no os desoléis. El ingenio lo suplirá. Haced una minuciosa lista de los vestidos y accesorios que necesitáis, pero no hagáis nunca vuestras compras hasta que la moda esté bien establecida, pues la moda es inconstante y a veces lo que nos ofrece en Octubre no se lleva más en Noviembre.

Esperad hasta que la moda esté bien decidida y que haya disminuído el precio de las "novedades". Este consejo se aplica particularmente a los sombreros. Probáos el sombrero delante de un espejo grande, para que po-



Mrs. Lina Cavallieri.—No se deja llevar por la moda en el peinado. Ha escogido uno para toda su vida, que es el que le sienta a su cara.

dáis juzgar bien de lo que le conviene al rostro y a vuestra altura.

Tened pocos vestidos y abrigos a fin de poderlos renovar en cada estación.

Escoged las cosas más sencillas; se pasarán de moda menos pronto: lo esencial es que os sienten bien.

En definitivo, para vestirse bien la condición esencial es conocerse bien, de estudiarse constantemente sin complacencia. Una señora gorda debe reconocer que no es delgada, y que una demasiado flaca sepa también reconocerlo, y así sólo tendrán que tratar de reparar lo más posible sus defectos respectivos.

*Algunos consejos.*—En casi todos los artificios destinados a embellecer hay principios científicos. Así, por ejemplo, la banda de goma para la papada, es una tira que sirve para prevenir la papada; fué primero de linón, después fué de elástico, y hoy día las fabrican de caucho delgado sostenidos por dos tirantes que abotonan sobre la cabeza y otros dos en el cuello. Se llega así a contener la gordura y a provocar una transpiración que trae consigo el adelgazamiento de la cara.

Una mano con arrugas es lo que más desespera a la que ha pasado los treinta o los cuarenta años. Gracias a la electricidad puede devolverle su juventud a sus manos. La electricidad regenera los tejidos y una vez terminado este tratamiento, sólo queda poner-



Fricciones con guantes de crin.—Si está seco y áspero vuestro cutis, escobillaos con fuerza con el guante de crin, y si eso no es suficiente, usad la piedra pómez.

se todas las noches la cold-cream, cuya receta es la siguiente:

Aceite de almendras. . . . .	450 gramos
Esperma. . . . .	200 "
Glicerina. . . . .	250 "
Agua de rosas. . . . .	70
Cera blanca. . . . .	70
Bórax. . . . .	30

En Baltimore me preguntó una niña cómo podría mejorar sus manos perdidas con la gimnástica. Le aconsejé la siguiente preparación que puede preparar una misma:

Colocad en una cacerola 20 gramos de cera de abeja cortada en pedacitos, 20 gramos de cera blanca, 30 gramos de alcanfor. Se deja caer un litro de aceite de almendras caliente. Haced hervir a fuego lento, revolviendo constantemente. Una vez terminado se deja enfriar.

Me escribe una niña desesperada porque su cutis, "suave como raso", es muy áspero en la parte superior del brazo.

Debe pasarse una escobilla con fuerza y si esto no fuera suficiente, con piedra pómez y para calmar la irritación que se sigue usad la cold-cream siguiente:

Aceite de almendras. . . . .	30 gramos
Esperma. . . . .	6
Cera blanca. . . . .	6

Toda señora debe tener un termómetro en su cuarto de dormir: se hacen algunos preciosos colocados sobre marfil o plata; así es que no sería un sacrificio tener uno colgado en un rincón. El termómetro debe marcar siempre 60 grados. Cuando la temperatura sube a 68 se resienten los nervios y el color del rostro.

También en el baño es indispensable el termómetro. El calor de la habitación no debe ser más alta que la del agua. De este modo se evitan muchos resfríos.

*Para permanecer siempre joven.*—¿Existe entre vuestras amigas alguna señora que teniendo 60 años represente sólo 40? ¿Por qué?

Se dan a este fenómeno razones fisiológicas. ¿Pensáis en Sarah Bernhardt? Cada cual explica a su manera la juventud admirable de la gran trágica.

Los vegetarianos pretenden que nunca come carne; los anti-alcohólicos afirman que sólo bebe agua. Se dijo también que se alimentaba especialmente de frutas y que dormía largas horas; cuando duerme muy poco y a deshoras.

En realidad, todas estas suposiciones son pura fantasía.

"Para conservarse siempre joven, nos dice, comed lo que os guste más, pero moderadamente: lo que es yo cómo lo suficiente para mantenerme. Bebo en cambio mucha agua. No uso corset por temor de perder la voz; descanso mucho sin que con eso quiera decir que paso largas horas en la cama y de tiempo en tiempo interrumpo mi trabajo y cierro los ojos durante algunos instantes. No me molesto por nada y olvido el pasado.

Los que tienen una vida activa conservan mucho tiempo la juventud el espíritu, que es la verdadera.

"He tenido gran interés por mi trabajo "Juventud", al que le dedico el mayor tiempo posible por placer. Me intereso en una cantidad de cosas: en la pintura, escultura, escribo novelas, libros de memorias; todo eso me divierte. Me reposo de un trabajo en otro; tan pronto soy mariposa o abeja. Me he esforzado en interesarme en todo lo que he emprendido, y he sentido la felicidad del trabajo que es, según mi opinión, el secreto de una larga juventud."

LINA CAVALIERI

(Continuará).