


He aqui, queridas lectoras, una can:idad de recetas para atenuar $y$ aûn hacer desaparecer todas las manchas que dejan sobre el cutis los ardores del estio.

Primero os voy a dar una loción para la cara:

| Oxido de zinc............ $15{ }^{\prime \prime}{ }^{\text {gr }} 50$ |  |
| :---: | :---: |
|  |  |
|  |  |

Gificerina.
1 gr 50
La mejor cold-cream es la que tiene pepinos. Pero una aplicación de jugo de limón puede producir el mismo efecto.
para blanquear las manos quemadas por el sol. debê's tener un par de guantes de caontchove que usaréls de noche, después de haber metido las manos en la pasta siguiente:

## Miel.

60 gramos
Dos claras de huevo.
Glicerina
aa gramos
Flor de azahar.
250 gramos
o bien frocarse las manos con la locíon siguiente:

Agua de Colonia.
Jugo de limón
ââ gramos
Miel liquida.
Para blanquear el cuello, que el aire del campo o del mar ha puesto negro, hay que cubrirto de cuando en cuando con buen cold-cream y lavarlo con agua oxigenada.
Podéis consideraros felices si vuestros cabellos se mantienen siempre hermosos y brillantes después del verano: es más probable que e! sol les habrá hecho daño y que el cuero cabelludo, reseco por la tierra y el calor necesitará un buen masaje de aceite de coco o de otro tónico.
He aqui una fórmula que recomiendo en este caso:
Aceite de almendras
Acelte de Romarin.
Aceite de canela.
100 grs.
30
Aceite de canela.
30 gotas.

Si sentís cansados los ojos por la demasiada luz, usad anteojos ahumados y bañad la vísta en agua de rosa boricada.
Cuidad mucho vuestros pies durante el veranc, pues un hombre poco galante ha dicho con razón: "No hay nada más feo que ver a una mujer con dolor en los ples."
Para evitarlo hay que tener varios pares de zapatos a fin de no usar el mismo par dos dias zapatos a in de no pies transpiran hay que frotarlos con la slgulente preparacion:

Bórax.
Almidón.
Acido salictico
Polvos de alumbre.
Id. de talco.
Naftol.

| $:=:=: \geq$ |
| :---: |
|  |  |

O bien con esta otra más sencilla que aplicaréls al pie con un pincel:

Agua destilada. . . . . 1 litro.
Blearbonato de potassium.
Esencia de violeta.
$\begin{array}{ll}5 & \mathrm{gr} . \\ 2 \mathrm{gr} .\end{array}$
Tratamiento de la cutis por medio de la tuz colorada.-Un joven sabio aleman establecido en Londres ha realizado maravillas gracias a un tratamiento nuevo. Su método no tiene nada que ver con los ungüentos, los aceites, ni las cremas perfumadas. Trata a sus enfermos con la electricidad. Su instalación le ha costado 125.000 fr . No solo emplea la corriente electrica sino que también usa los rayos de luz roja.

Cultivar la belleza con la ayuda de los rayos rojos es una idea bastante original. La historia de este descubrimiento es la siguiente:

Antes de especializarse en las enfermedades nerviosas, el sabio ejercio en Eastbournee. En el curso de sus experiencias, des cubri6 que se podia con la ayuda de la luz sacar todo el cutis de la cara a una persona en

15 dras, lo que sus compañeros franceses solo podfan hacer en dos meses y con mil dolores La operacion se hace en una sala especial. Extiéndese a la paciente sobre una cama y proyer$\tan$ sobre su cara una luz eléctrica roja que pone el cutís más suelto. Después, el doctor pone el cutis más sueito. Despa un aparato dermostático que tíene un acerca un aparato dermostático que tiene un
poder enorme. De este modo se hace sin dolor poder enorme. De este modo se hace sin dolor
un tratamiento que hasta ahora habia sido una verdadera tortura.
Una cura de media hora es suficiente para dar el colorido fresco y juvezil a una mujer palida y llena de arrugas.

He aqui la manera de proceder: en una sala bien alumbrada, la enferma se desnuda y le pasean sobre su busto durante media hora,

una luz azul, que le trae la sangre a la piel y propara para la "vibracion eléctrica", en que sólo la cabeza queda afuera. Un calor delic!oso recarre todo el cuerpo que llega a soportar 165 grados Farenheit. Al cabo de veinte minutos ducha. La paciente se viste, habiendo cumplido asi los preliminares. Después toma otro baño análogo, pero más descansado.

En Londres este nuevo tratamiento ha tenido un exito prodigioso y su aplicacion ha sido reconocida.
Lo que no debe hacerse.-Las costumbres que afectan a la belleza son numerosas; es, pues, necesario nombrar algunas.
No se debe comer mucho, ni morder los labios, ni leer en una pieza a media luz.

N1 bañarse en una pleza fría.
Ni dejar de salír por varios días.
Ni dormir en un cuarto que no esté bien aireado.
Ni leer ní escribir cuando se viaja en ferrocarril.
Ni dormir de espaldas.
Ni tener frío en los ples ni en las manos.
Ni hacer gestos al hablar.
Ni beber mucho vino.
Ni dejar de lavarse los ples todas las noches.
Ni mantener un hombro más alto que el otro.
N 1
N 1 dejar pasar tres meses sin it donde el
dentista. dentista.
Ni usar zapatos, ni guantes, ni corse demaslado apretados.

Ni escobillas, ni peinetas de cabello duras, porque las epidermis es muy delicada.
Ni salir inmediatamente después de lavarse la cara.
Ni agachar la cabeza.
No estar nunca en habitaciones ni muy calientes, ni muy frías.

Ni mojarse los labios con la lengua, pues solo sirve esto para secarlos más.
No hay que olvidar que la salud es la base de la hermosura.
Protejed la cara al salir.
No olvidar nunca de enjuagarse la boca después de cada comida y por muy cansada que estéls no dejéis nunca de hacer la toilette de la noche. Lavad la cara de noche y ponedie encima un poco de cold-cream si queréls tener buen cutis. En fin, tomad la costumbre de estar siempre derecha. Algunos de estos consejos deben serexplícados.
Hay dos causas para las arrugas, una viene de que algunas señoras al hablar hacen muchos gestos, pensando que con esto le dan más expresion a la conversación. ¡Qué error!
Una cara ideal es aquella que puede ser comparada al raso o al mármol, alumbrada por dos hermosos ojos y animada de cuando en cuando por una sonrisa tranquila.
Otra de las causas de las arrugas es la sequedad del cutis. Una cutis sana tiene que ser húmeda, fresca y ligeramente grasosa.
Para los cutis grasientos, se necesita una cold-cram secante, para los secos una coldcream llena de aceite y grasa.
He aqui una receta que conviene en ambos casos:

o bien esta más conveniente para estos cutis secos:
Almendras amargas.
Id. dulces.
${ }_{9}^{2} \mathrm{gr}$
Agua de rosa.
Bengrato de soda.
9
45
45

Esta otra receta es especialmente para las personas de cutis secos:
Lanolina.
Mantequilla de cacao.
Glicerina.
aa 30 gramos
Agua de rosas.
Agua de azahar.
A veces también la glicerina quema el cutis y la mantequilla de cacao lo irrita. He aqus una formula que no tiene estos elementos:

Aceite de oliva.
Esperma.
aa 30 gramos
Cera blanca
Por fin, oc voy a dar una receta muy buena para enjuagarse la boca:
Clorato de potasa.
7 gr.
Agua de rosas.
200 "
Para las que viven en provincias.-Estas pocas inneas van destinadas a las señoras que viven lejos de la cludad, lejos de la botica.
Vivís lejos de un "centro civilizado", no tenéls cerca ni médico, ni farmacia, pero gozaís, no lo olvidéls, de un cosa mucho más importante: el aire puro. Aprovechadlo! Tenéls además otros agrados que no conocen los que habitan la cludad los productos frescos tales como huevos, legumbres, leche en abundancia
Hay que saber sacarle partido a estas grandes ventajas y ganar con ellas una salud soIida.

Caminad a lo menos dos horas todos los dias, aunque el tlempo esté feo y lluvioso, porque no hay que temerle a la lluvia; tomad un baño tiblo al levantaros, tomando precauciones para no resfriarse.

