

Ramón Nondria G.



El
... Libro de Oro
..... de la Mujer..

LIBRERIA Y CASA EDITORIAL "MINERVA"

Santiago - Ahumada 39 y 43. - Casilla 1419.
Teléfono 300.

es la preferida del público por muchísimas razones:

Los profesionales prefieren la LIBRERIA MINERVA, porque en ella encuentran las mejores obras de su especialidad y porque por su intermedio, pueden encargar, sin más recargo que una pequeña comisión, las obras y revistas que necesiten de Europa, Estados Unidos y la Argentina.

Los profesores prefieren la LIBRERIA MINERVA, porque en ella encuentran las más modernas obras de enseñanza, aun las recientes sobre METODOS ACTIVOS, que acaban de llegar de Buenos Aires.

Las mamás prefieren la LIBRERIA MINERVA, porque en ella encuentran para sus niños los más hermosos libros, cuidadosamente seleccionados de acuerdo con la edad y preparación de los pequeños lectores.

Los alumnos prefieren la LIBRERIA MINERVA, porque en ella son atendidos por profesores que conocen los textos, útiles y material de enseñanza que se usan en todos los establecimientos.

Las personas de provincias prefieren la LIBRERIA MINERVA, porque ella atiende sus consultas a vuelta de correo y les remite puntualmente todos sus encargos.

Todos prefieren la LIBRERIA MINERVA porque en ella encuentran cuanto necesitan para su biblioteca y oficinas: obras científicas, pedagógicas, literarias, teatrales, novelas, etc.; toda clase de útiles de escritorio, libros de contabilidad, tintas, pinturas, telas, papeles para encuadernación y trabajos manuales, etc.

La Librería y Casa Editorial Minerva está instalada en un espléndido local.

en AHUMADA 39 y 43

PEDIDOS DE PROVINCIAS A:

M. Guzman Maturana
Santiago. Casilla 1419

EL LIBRO DE ORO DE LA MUJER

Ramón Mondría G.

EL LIBRO DE ORO
DE LA MUJER

Secretos del tocador

Con ilustraciones fotográficas



Librería y Casa Editorial "MINERVA"

M. GUZMÁN MATURANA

Santiago, Casilla 1419.

Es propiedad



INDICE

PRIMERA PARTE

	Pág.
CAP. I.—Tocador. Hidroterapia.....	1
El laboratorio de la belleza.....	3
Cómo debe ser el tocador.....	4
Accesorios del tocador.....	5
Ventilación, temperatura.....	7
Luz.....	8
CAP. II.—Cómo se procede a la toilette.....	10
La eterna herida.....	11
Deber de las madres.....	12
El espejo consejero.....	12
Momentos solitarios.....	13
CAP. III.—El cuarto de baño.....	15
Su instalación.....	16
Accesorios.....	17
Consideraciones sobre la hidroterapia.....	17
Sistema hidroterápico.—Duchas.....	18
Diversas clases de baño.—Baño frío.....	19
Baño de esponja.....	19

	Pág.
Baños calientes.....	20
Baños de la Delfina.....	21
Baños de vapor.	21
La cubeta.....	22
Duchas.....	23
CAP. IV.—Masajes y fricciones.....	25
Cómo se hace el masaje.....	26
Electricidad.....	27
Baños de mar y de río.....	27
Siempre la higiene.....	28
Limpieza de accesorios.—Antisepsia.....	29

SEGUNDA PARTE

Higiene de la Belleza

CAP. I.—El pie.....	33
Callos, juanetes y durezas.....	36
Ojos de gallo.....	39
Grietas y sabañones.....	40
Contra las ampollas.....	41
Contra los uñeros.....	42
Sudor de pies.....	42
Pies cansados.....	44
Calambres.....	44
Calzado.....	44
Baños de pies.....	46
CAP. II.—La pierna.....	48
Contra las várices.....	49

	Pág.
CAP. III.—La mano.....	50
Manos secas.....	52
Manos húmedas.....	53
Manchas de las manos.....	54
Manos morenas.....	54
Para blanquear las manos.....	55
Manos agrietadas.....	55
Ulceras y sabañones.....	56
Padrastros.....	60
CAP. IV.—El brazo.....	61
Sobacos.....	63
CAP. V.—El cuello, los hombros.....	64
Para rejuvenecer el cuello.....	65
CAP. VI.—Los senos.....	68
La piel de los senos.....	69
Influencia de la grasa.....	69
Conservación de los senos.....	70
Higiene de los senos.....	71
Para conservar duros los senos.....	72
Para evitar la caída de los senos.....	72
Medios de desarrollar y vigorizar los senos	73
Para disminuir el volumen de los pechos.	74
Volumen que deben tener.....	74
Grietas, golpes, glándulas, abscesos.....	75
Contra las grietas.....	75
CAP. VII.—La piel.....	77
Suavidad de la piel.....	78
Blancura de la piel.....	78
Pieles grasosas y pieles secas.....	79
Para hacer más seca la piel.....	80

	Pág.
Pieles brillantes.....	81
Epilación.....	81
Depilación y electrolisis.....	81
Lunares.....	81
Antojos.....	82
Para vigorizar y hermostrar la piel.....	83
CAP. VIII.—La cara.....	84
La tez.....	86
Abluciones.....	87
El bochorno.....	88
Pecas.....	90
Máscara de embarazo, caparrosa, acné.	92
Barros negros, vello, bigotes.....	94
Granos y espinillas.....	95
Inflamaciones en general.....	96
Verrugas.....	97
Arrugas, patas de gallo.....	99
Contra las arrugas precoces.....	102
Para la frescura de la piel.....	103
Carrillos caídos, doble barba.....	104
Para borrar la doble barba.....	104
La frente, las mejillas.....	105
Aguas, cosméticos.....	105
Polvos de arroz.....	106
Pulverizaciones.....	108
Depilatorios.....	109
Procedimientos depilatorios.....	109
Polvos depilatorios, cera depilatoria.....	109
CAP. IX.—Los ojos.....	111
El encanto de los ojos.....	112

	Pág.
Higiene de los ojos.....	114
Fragilidad de la vista.....	114
Forma y color.....	116
Quistes, orzuelos.....	119
Contra quistes y orzuelos.....	120
Contra los accidentes de los párpados. ...	120
Blefaritis, conjuntivitis.....	121
Colirio contra la conjuntivitis.....	122
Para fortalecer la vista.....	122
Para extraer del ojo cuerpos extraños.....	122
Las cejas.....	123
Pestañas.....	124
Para la belleza de las pestañas.....	125
Párpados; la lectura.....	126
Las lágrimas.....	127
CAP. X.—La nariz.....	128
Cuidados internos y externos.....	129
Pelos, enrojecimiento, inflamación.....	130
Coriza o resfriado.....	131
Higiene nasal.....	131
CAP. XI.—La boca.....	132
La risa y la sonrisa.....	133
Higiene de la boca.....	134
Un gargarismo insuperable.....	136
Los labios.....	136
Un consejo.....	137
Los dientes.....	138
Tártaro dentario.....	139
Descarnadura de los dientes.....	140
Caries dental.....	141

	Pág.
Higiene de los dientes.....	142
Las encías.....	143
Tratamiento, neuralgias dentarias.....	144
Quistes, periostitis.....	145
Inflamación, úlceras.....	146
Abscesos.....	147
Dentición de los niños.....	147
El cigarro y la pipa.....	148
Polvos, elixires, dentífricos, cepillos, li- mas.....	148
El dentista.....	150
CAP. XII.—La voz, la garganta.....	151
Higiene, cuerdas vocales.....	152
CAP. XIII.—La oreja.....	153
Higiene y limpieza del oído.....	154
Precauciones contra el frío.....	154
Neuralgias, zumbidos.....	155
Sordera.....	156
CAP. XIV.—El cabello, su constitución.....	157
Sus clases.....	159
Sus enfermedades.....	160
La calvicie.....	160
Alopecia.....	165
Para los hombres.....	168
La canicie.....	169
Las películas.....	170
La muda.....	172
Cuidados del cabello.....	172
Su caída.....	173

El brote.....	174
Cabello negro, rubio, rojo, blanco.....	174
Lavados de la cabeza.....	175
El peinado.....	177
Rizados, ondulaciones, corte.....	178
Los polvos.....	179
Postizos, pelucas.....	180
Higiene, pomadas, lociones, peinetas, cepillos, horquillas.....	181
Barba, su cuidado.....	183
La navaja de afeitar.....	184
CAP. XV.—El cuerpo, su perfección.....	185
Cuidados exquisitos.....	186
El pecho.....	186
Las caderas.....	187
El vientre y las arrugas.....	187
La espalda.....	187
El cuello.....	188
La nuca.....	189
La cintura, el corsé.....	190

TERCERA PARTE

Toilette íntima y prácticas secretas de belleza

CAP. I.—Los afeites.....	194
Afeites de día.....	197
Procedimientos.....	197
Afeites para la noche.....	199

	Pág.
Afeites para el teatro.....	200
Para quitar los afeites.....	201
Afeites diversos.....	202
Afeites blancos.....	202
Afeites rojos para uso ordinario.....	206
Afeites rojos para el teatro.....	207
Rojo fino en pomada y líquido	207
Afeites azules.....	210
Afeites negros.....	211
Pomadas para los labios.....	212
Secretos y recetas de belleza.....	213
Más sobre las arrugas	214
Contra las arrugas.....	214
Pastas contra arrugas.....	215
Coquetería necesaria.....	216
El arte de crearse una fisonomía.....	217
Guerra a la vejez.....	218
Esmaltadura.....	218
CAP. II.—Las tinturas.....	220
Lociones, tinturas, polvos colorantes, tintura griega.....	222
Tintura árabe, tintura turca.....	223
Otras tinturas.....	224
La alheña.....	226
Coquetería provechosa en el hombre.....	229
Antes y después.....	230
CAP. III.—Los perfumes.....	231
Aguas de colonia.....	239
Aguas de tocador.....	241
Ramilletes perfumados.....	248

	Pág.
Saquitos y cazoletas.....	259
Saquitos piel de España.....	260
Pastillas y cazoletas olorosas.....	261
Cintas de Brujas.....	261
Cazoleta del Líbano cazoleta imperial...	262
CAP. IV.—Los cosméticos.....	264
Jabones.....	268
Máscaras de belleza.....	268
Pomadas de belleza.....	270
Cosméticos para lavarse.....	273
Pomadas para el cabello.....	274
Cremas y pastas.....	276
Pastas de almendra.....	278
Leches de tocador.....	281
Lociones.....	283
Higiene íntima.....	284
Los polvos, su preparación.....	285
Aceites de tocador.....	290
Elixires, polvos dentífricos.....	298
Agua dentífrica.....	303
Polvos dentífricos.....	305
Opiatas dentífricas.....	310
Baños de belleza.....	313

DEDICATORIA

A la señora Doña Della Matte de Izquierdo, noble y respetabilísima dama chilena que encarna el prototipo de la cultura femenina moral, intelectual y física, con toda admiración y respeto.

EL AUTOR

Santiago, Septiembre 1918.



OBRAS DEL MISMO AUTOR

El Valle del Terror — Conan Doyle
(Versión)

Falso Marido.—Jack Steel.

El Jardinero.—(Poema) Rabindranath Tagore
(Versión) En Prensa

Mr. Grex de Monte Carlo

E. Phillips Oppenheim
(Versión)

Alfonso XIII

(Conferencia)

Científicas:

Higiene de la Piel.—Dr. Bodin
(Versión)

En Preparación:

Recetario Femenino

(Recopilación y versión).





PRÓLOGO

El enorme éxito alcanzado con mi versión del libro «Higiene de la Piel» del Dr. Bodin y la demanda incesante de esta obra de todos los puntos de la República y aun de fuera de ella, vino a demostrarme dos cosas: que hacía verdadera falta una obra científica de este género que estuviera al alcance de todos, y que la mujer chilena no va en zaga a la de ningún otro país del globo en punto a preocuparse de cuanto a la higiene y al culto de la belleza física se refiere.

Pero la obra «Higiene de la Piel» del sabio catedrático francés, si bien es en su género la más acabada que se ha escrito, y si bien es cierto que no debe faltar en ningún hogar, no se ocupa más que de un solo tópico, la piel, que aunque muy importante, no es el único a que debe atender una mujer celosa de la conservación de su salud y su belleza.

He aquí por qué pensé en la necesidad de comple-

tar mi obra y proporcionar a la mujer chilena un libro de consulta para todo lo que con la salud y la belleza física dice relación.

Consulté entonces los autores que han escrito sobre la materia, franceses y alemanes casi todos y entresacando, recopilando todas aquellas fórmulas y preceptos de cuya virtud no podía dudarse por venir de *sabios* y *expertos* de renombre, logré a fuerza de estudio y de paciencia formar este volumen, suma y compendio de cuanto se ha escrito sobre la materia.

Leed, pues, este libro y tened la seguridad de que sus recetas son lo mejor de lo mejor, que yo he recopilado gustoso para poderos ser útil y agradable.

R. MONDRIA

Obras y autores consultados para este libro

OBRA	AUTOR
1) Le Breviaire de la Femme (El Breviario de la Mujer)	Condesa de Tramar
2) Le libre d'Or de la Femme (El libro de Oro de la Mujer).....	Dr. Paul de Regla y Marquesa de Bradier
3) Higiene de la Peau (Higiene de la piel).....	Dr. Bodín
4) Schönheitspflege (Higiene de la belleza).....	Dr. Burggraëve
5) Tous les secrets de la Femme (Todos los secretos de la Mujer).....	Baronesa de Orchamps
6) Die Langlebigkeit (La longevidad).....	Dr. Boerhaave
7) Les Secrets de la Beauté (Secretos de la Belleza)	Marquesa de Garches

Y algunas fórmulas sacadas del Dr. Paschkis, austriaco, del Dr. Richardson, inglés, y de Colombine.



PRIMERA PARTE

Capítulo primero

TOCADOR.—HIDROTERAPIA

Así como los ídolos y divinidades paganas permanecían ocultos entre las sombras del templo sin que pudiesen las multitudes acercarse a contemplarlos más que en determinados días, cuando la deidad, rodeada de sus sacerdotes, aparecía en todo el resplandor de su gloria; del mismo modo, la mujer debe permanecer a veces retirada en el templo misterioso de su tocador, ocultándose a todas las miradas para cumplir con los ritos de la higiene y de la estética.

En ese retiro aparece la mujer tal como es, pero como no deben verla los profanos, y menos aún los que, encantados de su belleza, pudieran tal vez sufrir una desilusión.

no es que prediquemos la ficción y el artificio, pero reconocemos que son necesarios esos momentos

íntimos de retiro para prepararse a la batalla, y aparecer después envuelta en los efluvios de la pasión, transfigurada por la felicidad.

Para luchar hay que reponerse, y sin que esto sea hipocresía, bueno es hacer creer al hombre o al menos bueno es que éste vea que la juventud, la hermosura, los encantos de la mujer amada no se esfuman.

La ilusión es hija de la poesía y hay necesidad de conservarla; ella es la llave de oro del amor, la llave del templo de la felicidad.



Conservar la belleza natural y aun procurar acrecentar la que nos dió la naturaleza con ingeniosos artificios, no es ni puede ser un defecto; es, sí, un deber imperioso en la mujer.

Por eso ella debe encerrarse a diario en ese templo misterioso donde dé culto a su belleza y donde no penetre la mirada indiscreta de nadie.

¿Conocéis la triste leyenda de la infortunada Me-

lusina? La curiosidad de su esposo la condenó a morir, pues éste debía de ignorar su origen.

Esta leyenda encierra una lección: que toda mujer tiene un misterio, que debe ser para todos impenetrable si quiere conservar su amor y su felicidad. Más aún. No sólo la mujer, el hombre también está en el deber de atenuar sus imperfecciones en obsequio a su amada y ya que es mortal y no puede aparecer con la magnificencia de un Dios en el Olimpo, debe al menos luchar contra los ataques del tiempo.

El laboratorio de la belleza

Toda mujer, dice la condesa de Tramar, sea cual fuere su posición social y su fortuna, debe tener un rinconcito especial, donde no penetre ninguna mirada indiscreta y donde se entregue a los cuidados íntimos de su «toilette».

A ser posible, este rincón debe ser aislado, y en él, como en un asilo inviolable, se harán las reparaciones que exige nuestro organismo al que daremos la energía y la fuerza vital indispensables. Mostrar ante alguno los defectos físicos, los deterioros sufridos, es una imprudencia; mostrarse perfectamente arreglada, radiante de belleza, he ahí lo que conviene a la mujer.

Aun la más hermosa, no podría menos, en ciertos momentos, de caer de su pedestal y causar desilusión al verla ejecutar los mil ritos que preceptúa la higiene.

¿Qué diremos entonces del hombre? Porque si la mujer, arreglada y sin arreglar, vestida y sin vestir, es al fin y al cabo una diosa, el hombre, sin ropas, tiene poco de sugestivo y encantador, y mucho de grotesco. ¡Benditos sean los vestidos!...

Es, pues, en absoluto indispensable velar estas mi-

serias humanas en la soledad más completa; insistimos sobre este particular, que es de la mayor importancia si no se quiere que la ilusión y el encanto dejen de perfumar nuestras vidas con su divina esencia.

Cómo debe ser el tocador

El tocador o gabinete de toilette ha de ser una pieza confortable que llene las condiciones requeridas para cumplir debidamente con los preceptos de la higiene. Esta pieza deberá ser de dimensiones convenientes, con luz y aire suficientes y con chimenea para poderla tener a buena temperatura. A falta de chimenea, la estufa. Las paredes aparecerán cubiertas con tela o papel de tonos claros. Pueden utilizarse telas especiales como el raso, el terciopelo, la seda, aunque son excesivamente caras para el objeto; la cretona resulta un poco fría y los guipures y muselinas, sobre transparentes de color, sólo convienen al tocador de las muy jóvenes; no dice bien una señora ya de respeto, de cabellos plateados, en este marco alegre más bien propio para encuadrar un nido virginal.

Empléanse en éste telas de fondo amarillo, ligeramente azafranado sobre el que se destacan hojas blancas, dando un tono tranquilo y simpático; el tisú media seda conviene mucho en estos casos. La alfombra indicada es la clara para que los polvos no dejen en ella huellas muy marcadas. Deberán desterrarse de aquí los dorados y todo aquello que brille y distraiga la mirada, que ha de estar sólo atenta a la toilette. Si fuera posible, convendría que la luz penetrase por dos ventanas laterales para que la silueta se ilumine uniformemente por ambos lados. Sobre puertas y ven-

tanás cortinas sencillas, sin pliegues, lo suficiente para impedir miradas indiscretas.

Respecto al mobiliario, pocos consejos necesitan las damas chilenas, cuyo buen gusto es tradicional. Os describiré el gabinete de una elegante: El mueble esencial es la mesa-tocador, que se coloca delante de una de las ventanas; una mesita elegante, forrada con el mismo tapiz que las paredes, y recubierta por un paño de encaje sobre el que van colocados los accesorios de que hablaremos más adelante; al centro de la mesa un espejo móvil, giratorio para mayor comodidad, o mejor aún, un sistema de espejos.

Un ropero de espejo, de tres cuerpos, guarda la ropa interior, las mil frivolidades elegantes de que la mujer se sirve para su adorno; en los costados un canastillo servirá para los guantes, velos, pañuelos, cintas, abanicos y otros objetos menudos. Un diván bajo, no muy largo, provisto de varios cojines es necesario para tenderse después del baño o para los masajes y otros cuidados íntimos; algunas mecedoras, un par de sillones, un pisito, he aquí todo el mobiliario del templo misterioso. Sobre la chimenea un reloj de Saxe o de Sévres, una terracota, dos candelabros, copas para echar las alhajas y los alfileres.

Accesorios

Así dispuesto todo, veamos rápidamente los accesorios que se han de acompañar.

Sobre el tocador los frascos, de distinto tamaño o todos iguales, según el gusto, con perfumes, vinagrillos de toilette, lociones refrescantes, astringentes para el rostro; con las leches y pomadas de almendra, de vaselina, de pepino, pastas dentífricas, polvos, piedra

pómez en polvo, jabón, etc., tarros con adornos iguales; en el medio se tendrá la botellita y el vaso del agua filtrada para los enjuagatorios; en vasos largos o en escobilleras sobre el mármol o la tabla los cepillos para las manos, las uñas, los dientes y los jabones de usos diferentes. Los cubos, lavatorios de pies y el bidet deben mantenerse escondidos, a menos que éste aparezca bajo la forma de una elegante banqueta Luis XVI.

En Inglaterra se han construído de este aparato modelos curiosos de trasformación; al primer desdoblamiento aparece el bidet; al segundo un cajoncito para la ropa sucia; al tercero una silla parecida a aquella en que Mr. de Vendôme creyó conveniente recibir la visita del Embajador Alberoni; y por último, cerrado todo el mueble, queda convertido en un reclinatorio.

Sobre el paño de la mesita irá el juego de cepillos de ébano, marfil, plata, oro, concha, según el gusto y la opulencia; aconsejamos no grabar cifras ni emblemas en relieve sobre los cepillos para evitar dañar el pelo, y aunque en los cepillos de ropa pudiera hacerse, es más elegante la armonía. El juego se compone de dos cepillos de cabeza, uno duro, el otro más blando y más largo; dos cepillos o brochas para los polvos de la cara, de los brazos y escote, dos cepillos para la ropa, un cepillo suave para las sedas y otro para el sombrero; además un frasco de polvos para los guantes con un juego de baquetas para abrirlos, un calzador, un abrochador para las botas y otro pequeño para los guantes, el estuche con las diversas piezas para el cuidado de las uñas, las cajas para pol-

vos, cosméticos, afeites y pomadas de belleza: una cajita para guardar los peines, los alfileres, un rociador, un vaporizador, etc.

En un ángulo, sobre una mesita ligera se encuentran los hierros y tenacillas de diversas formas y el infiernillo de alcohol para calentarlos. Las esponjas, colgadas y disimuladas en un rincón, y las toallas extendidas en la percha para que se sequen,

Los vaporizadores, pebeteros y zahumerios harán desaparecer del tocador ese olorcillo particular que toma todo gabinete en que, en virtud de la higiene y la toilette, se desprenden tantos efluvios.

Ventilación

A pesar de los zahumerios, que pueden y deben hacerse para disipar los múltiples olores mezclados que necesariamente se condensan en una pieza herméticamente cerrada, es preciso abrir las ventanas mucho tiempo a fin de que el aire se renueve; y a pesar de la poesía y del encanto emanados de las flores, aconsejamos desterrarlas en absoluto del gabinete de toilette.

Podrán tenerse plantas verdes y ellas acreditarán que la ventilación es suficiente si viven allí sin marchitarse y sin que sea necesario sacarlas del gabinete; pero si las plantas se amustian, es señal evidente de que el aire es insuficiente, que los gases, los perfumes, desprendidos las ahogan y el aire es irrespirable; preciso será entonces dar al cuarto una mayor ventilación.

Temperatura

Cuando la temperatura es suave, puede procederse a los cuidados íntimos de la toilette sin miedo alguno

y sin acudir al calor artificial; pero es en extremo insalubre y peligroso poner la pieza a una alta temperatura cuando el frío es intenso al exterior.

Deberá sin embargo estar bien caldeado el gabinete cuando haya que proceder a diversos cuidados de la toilette, baños, masajes, ya que en estos casos hay que despojarse de toda la ropa y conviene, para que el provecho sea mayor, llegar a una ligera transpiración.

Evítese luego un cambio brusco, que traería desagradables consecuencias.

El sistema de calefacción va en gustos; el más sano es el de leña, pero hoy día se prefieren los modernos sistemas de combustión lenta, a pesar de los peligros que encierra y los casos fatales que registra. El sistema hidráulico se va perfeccionando día por día, y hoy se usan bonitas estufas cuyo vapor de agua da una temperatura muy sana y agradable. Estas estufas se calientan a gas, a petróleo o a alcohol. En los inmuebles modernos hay también un nuevo sistema de calefacción por tuberías de agua.

Luz

La cuestión alumbrado no ofrece hoy ninguna dificultad con los progresos de la electricidad. Hay que tener presente sin embargo ciertas observaciones.

La luz, en principio, debe venir de abajo; de otro modo, viniendo de arriba, arroja sobre el rostro sombras duras y falsas, que envejecen.

Por lo tanto, las lámparas eléctricas dispuestas en haces o en racimos no deben estar muy altas; esto en cuanto a la luz artificial. Respecto a la natural, el sol se encargará de penetrar por las ventanas libremente.

Cuiden de que los vidrios sean claros y no tengan ningún tinte verde, azul o amarillo que venga a alterar el matiz al reflejarse sobre la imagen que da el espejo; igualmente deben evitarse los vidrios opacos, que atenúan la luz y no dejan ver claramente los deterioros físicos personales, que es preciso ver bien para remediarlos.

Convendría para estos casos, como en los talleres de los pintores, la exposición al norte, cuya luz fría, exenta de vibraciones permite ver el color en su valor real y deja la vista descansada para poder percibir los menores detalles.

Capítulo II

COMO SE PROCEDE A LA TOILETTE

Para esto se necesita método riguroso y se debe proceder a la toilette con orden y por principios. Sea que la toilette comprenda el baño o sólo la ducha, preciso es hacer antes algunas abluciones preliminares, y ante todo un riguroso lavado de manos, ya que de ellas hemos de servirnos en el aseo personal.

Cuando por el estado de salud, la costumbre o sencillamente por gusto, siempre al levantarnos nos damos un baño de tina, de esponja o de lluvia, apenas es necesario proceder parcialmente a la limpieza de las diversas partes del cuerpo, a no ser la cara, las manos y la boca, excepción hecha de aquellos cuidados íntimos que, antes que nada, atiende la mujer.

Figurémonos una persona al saltar del lecho: se desliza hasta el gabinete de toilette y lo primero que hace es lavarse las manos; después hace su toilette íntima, y se preocupa de sus necesidades locales internas, según su estado fisiológico, prosiguiendo con la limpieza de los pies; baño de pies o lavado sencilla

mente, cuidado de uñas, callos, ojos de gallos, etc., y se calza medias o calcetines, pantuflas o sandalias.

En seguida se ocupará de los brazos y hombros y se limpiará los dientes y refrescará la boca; por último, procederá al aseo de la cara, las orejas y el cuello. Téngase mucho cuidado de no hacer de una sola vez el aseo de la cara, brazos y hombros, cosa que parece natural y que es sumamente perjudicial; el jabón y el agua se estancan, se secan en algunas partes mientras nos ocupamos de otras; la epidermis se resiente y se origina el reuma.

Después de esto se descansa un poco sentándose ante el tocador; se extiende sobre el rostro una capa de crema, que no se quitará hasta que se haya terminado el peinado. Concluído éste, se saca la pomada con un paño fino y se da el cosmético favorito, poniéndose sobre él los polvos. Más adelante daremos sobre este punto más detalles.

Entonces se pone el calzado, se vuelven a lavar las manos para no ajar la ropa blanca interior, y se termina de vestirse.

La eterna herida

Alejandro Dumas definió a la mujer: «Una olla vieja que se va continuamente».

Poco culta y galante es la definición del escritor francés.

Merece a mi entender más consideración y piedad la mujer, que por ley fisiológica ha de sufrir eternamente las molestias inherentes al sexo.

Superfluo es recomendar a la mujer, en esos períodos críticos y naturales que tienen sobre el organismo todo y aun sobre el espíritu una acción refleja, que

no abuse de las abluciones, sobre todo con agua fría, y hasta es conveniente en ciertos casos, como aconsejan no pocos doctores, el reposo absoluto en cama para prevenir hemorragias y complicaciones. Ayudan para el caso algunas tisanas especiales, artemisa, apiol o árnica.

Deber de las madres

A las madres corresponde inculcar a sus hijos hábitos de higiene y limpieza escrupulosa, no permitiéndoles jamás la menor negligencia en su toilette; de esta suerte se acostumbran naturalmente a estas prácticas que de otro modo engendran más tarde en su espíritu pensamientos inquietos. A los padres aconsejamos no fumar nunca en el dormitorio de los niños; la nicotina ataca e inflama las mucosas y no es raro que produzca hemorragias nasales.

La madre deberá vigilar atentamente al niño en sus juegos y en su sueño y si descubre en él algún germen o tendencia viciosa, empleará todos los medios para detener el peligro.

El espejo consejero

El espejo es el amigo sincero que ni adula ni miente; él refleja inexorablemente lo que se le pone delante, sonríe amoroso a la belleza que en él se contempla y llora con la que no ve, al mirarse, más que una ruina lastimosa.

Es preciso saber mirarse al espejo; es preciso recibir las lecciones que nos da, aplicar el remedio allí donde nos señala el mal y no desatender ninguna de sus sabias advertencias, aunque éstas sean a veces crueles y dolorosas; pero son siempre sinceras.

Momentos solitarios

A pesar de nuestro vehemente deseo de espirituarizarnos, la naturaleza humana está sujeta a ciertas necesidades materiales y que nada tienen de poéticas.

La regularidad de estas funciones es condición indispensable para la salud y la higiene, y por lo tanto para la belleza; cuando la naturaleza se rebela, la tez palidece, sobreviene el malestar y el organismo se resiente.

Preciso es acostumbrar el cuerpo y forzar la voluntad para cumplir con esas leyes naturales todos los días y a la misma hora; la higiene lo manda, como manda cuidarse de los golpes de aire, que pueden ocasionar la neuralgia uterina, y no emplear sino papel higiénico o de toilette, pues el papel de diario contiene por la tinta de imprenta materias ofensivas e irritantes que pueden causar lesiones; las fístulas son en muchos casos originadas nada más que de esta negligencia en usar papel indebido.

El Dr. Bodin, en su «Higiene de la Piel» preconiza para estos menesteres el uso del agua tibia adicionada de un antiséptico no irritante, o el agua ligeramente alcoholizada, con colonia.

Terminaremos este capítulo de la higiene íntima con algunas observaciones que aconseja la famosa Marquesa de Bradier y muchos médicos como el Dr. Paul de Regla. Aconsejan éstos que se eche en al agua de las abluciones un poco de bibórax oriental (una cucharadita por litro de agua); que en el momento de lavar brazos y hombros se echen sobre los senos unas buchadas de agua con la mano, lo que los endurece y vigoriza.

Tratándose de niñas jóvenes están conformes médicos, higienistas y celebridades del bello sexo en recomendar que en el tocador de éstas no debe haber ni afeites, ni cosméticos ni pomadas, sino agua, mucha agua, y los únicos ingredientes que se les permitirán en su toilette son el agua de colonia, el bibórax, los polvos de almidón, (los de arroz no los necesitan ni les convienen) el jabón y los polvos dentífricos.

El mejor jabón para limpieza es el llamado blanco de Marsella.

Téngase mucho cuidado con emplear jabones sospechosos, que la réclame inescrupulosa preconiza y que son muchas veces perjudiciales y hasta tóxicos.



Capítulo III

EL CUARTO DE BAÑO

Sobre este particular se va reaccionando mucho y apenas hay hoy casa, por modesta que sea, en que no se instale un cuarto de baño. Los modernos ingenieros se han penetrado de la sentida necesidad que el baño implica y contribuyen de este modo a arraigar la práctica del baño en nuestros hábitos.

Y a fe que se necesitaba. No era siempre agradable tener que ocupar un baño, en los establecimientos públicos, después de ciertos sujetos cuya higiene y limpieza eran sospechosas; y de esta manera estamos seguros, bañándonos en nuestra propia casa, de que la asepsia y limpieza del baño es cosa resuelta.

Naturalmente que la instalación de un cuarto de baño en nuestra casa supone un gasto mucho más considerable que el que exige el uso de los baños en un establecimiento público; pero a la larga esta diferencia no existe, y de todos modos, bien merece este mayor gasto la comodidad y la higiene de toda una familia.

A veces, sin embargo, se opone desgraciadamente a esta instalación la disposición del local, pues no todas las casas ofrecen comodidades para la canalización y el desagüe.



Su instalación

Para instalar una pieza de baño hay que examinar cuidadosamente el sitio en que va a instalarse, teniendo en cuenta los medios de que disponemos para el desagüe, la reducción de vapores gaseosos, cuando el termosifón está alimentado por el gas, a menos que se implante un sistema distinto, y el agua pueda calentarse en otra pieza de la casa, llegando a la pieza de baño fría o caliente, como se desee.

Del ornato poco diremos; en esto hay ancho campo para la fantasía y el gusto; se impone, sin embargo, que las paredes estén desnudas, es decir, relativamente, porque en su desnudez pueden ser de mármol

blanco o rosado, de ónix, de espejos, de porcelana de Limoges, de estuco o, sencillamente, pintadas. Destinada esta pieza a toda clase de abluciones y baños, es de rigor que no han de llevar sus paredes tela ni papel de ninguna clase, ni el suelo ha de tener alfombra.

El piso estará dispuesto en forma que permita al agua sumirse en el centro y deslizarse.

Los accesorios

La taza del baño puede ser ordinaria o magnífica, desde la modesta de lata o zinc hasta la de mármol rosado o la de cristal de Bohemia bordada de oro.

En esto puede emplearse la originalidad y el lujo, evocando los tiempos de los emperadores de Bizancio, con sus baños moriscos en que el cedro, el pórvido y todos los refinamientos orientales se prodigaban hasta en los más íntimos menesteres.

Después del baño, cúbrase el cuerpo desnudo con una amplia bata de abrigo y, levantando el portier que separa el cuarto de baño del templo misterioso, se descansa un ratito sobre el diván entre los múltiples cojines.

Consideraciones sobre la hidroterapia

La hidroterapia combinada con una higiene razonada y metódica es la salvación de la belleza.

El agua regenera, comunica a la sangre un impulso activo y regulariza las funciones vitales.

La percusión producida por las duchas tiene la ventaja de apretar las carnes, vigorizar los miembros, conservar el vigor físico, sobre todo en los adultos y adolescentes; pero los ancianos, los niños y los cardíacos deberán prescindir de éstas y contentarse con las

abluciones generales; su fisiología imperfecta no les permitiría sacar provecho del tratamiento, y, por el contrario, podría éste acarrearles trastornos graves y aun fatales.

Es, pues, la hidroterapia, cuando se aplica con moderación y en las debidas condiciones, un poderoso agente de reconstitución, lo mismo que puede ser funesta cuando se aplica indebidamente.

Sistema hidroterápico. Duchas

Estableceremos el sistema hidroterápico en el cuarto de baño, siempre que la presión sea suficiente; los aparatos duchadores podrán ejercer su acción sobre las diversas partes del cuerpo que necesitan estar sometidas al masaje del agua.

Las ducha es *ascendente* cuando se da de abajo arriba, *descendente* de arriba abajo, y *vertical* cuando se recibe el agua horizontalmente.

Pueden darse estas diferentes duchas con la manga, variando la temperatura, pasando del agua tibia a la caliente para volver a la fria.

La ducha de lluvia cae de un aparato instalado en el techo del cuarto, o de un sistema duchador especial, de



donde cae el agua envolviendo todo el cuerpo y rociándolo, pero sin azotarlo.

La ducha circular serpentea alrededor del cuerpo, flagelándolo ligeramente, de una manera mucho más suave que la manguera,

Estos diferentes sistemas pueden combinarse con el baño o instalarse separadamente.

Diversas clases de baño.—Baño frío

El baño general en agua fría no puede tomarse todos los días sin acarrear un debilitamiento perjudicial a la economía general; hay, sin embargo, naturalezas robustas que lo soportan, pero no deberá nadie aplicarse este tratamiento sin expresa prescripción del médico, y de todos modos, no se tomará ningún baño a una temperatura menor de 10 a 15 grados y al baño deberá seguir una fricción con guante de crin.

Baño de esponja

El baño de esponja se toma en el *tub* (1) o cubeta; al lado se pone un lavatorio lleno de agua y con una esponja grande se deja caer primero el agua sobre el pecho y la columna vertebral y después por todo el cuerpo, repitiendo muchas veces esta operación; en seguida se fricciona vigorosamente con un guante de crin, en seco o con agua de Colonia. El agua puede ser fría en la mañana y caliente en la noche para dar a los miembros fatigados un agradable reposo.

(1) El «tub» es un aparato de invención inglesa; es una especie de tina (en Chile comunmente gamela); es lo que llamaremos una cubeta, que suele ser de zinc, de caucho y hasta de plata.

Baños calientes

Muy distintos son los baños calientes, cuya temperatura es variable; el baño caliente propiamente dicho, puede elevarse hasta 38 grados. La condesa de Tramar los recomienda para aquellos a quienes la sangre afluye violentamente al cerebro; y deben usarse muy rara vez. El célebre Dr. Paul de Regla es más entusiasta de los baños calientes y los recomienda como necesarios para la verdadera limpieza. El y la marquesa de Bradier llegan a afirmar sin ambages, que no es *estrictamente* limpia la mujer que no se da un baño caliente al menos una vez por semana. Aconsejan éstos, mantener el baño a una temperatura de 35 grados y tomarlo por más de media hora. En esta forma es esencialmente calmante, facilita el juego y la flexibilidad de las articulaciones y activa las funciones de los órganos internos. Prolongado más de treinta minutos es un poderoso diurético y un excelente calmante de las irritaciones de la vejiga y sus anexos. Cuando el baño dura hasta una hora, puede sin inconveniente tomarse en él un ligero desayuno, y suele ser éste procedimiento un magnífico estimulante de los estómagos caprichosos lentos y enfermizos.

En el baño tibio, cuya temperatura varía de 20 a 33 grados, generalmente no conviene estar más de 20 minutos.

Se dan estos baños para que el cuerpo descanse y para desembarazarle de las materias grasas que se infiltran en los poros, impidiendo la respiración de la piel; para este fin pueden mezclarse al agua diversos elementos, como el bicarbonato de soda, que echado

al agua en una proporción de 250 gramos forma el baño alcalino y limpia las materias sebáceas; hay también el baño aromático, compuesto de una infusión de tomillo, espliego, menta, salvia, romero, etc., y que es un estimulante poderoso que da nueva energía y produce una excitación cutánea.

Los mismos efectos produce el agua de colonia. Los baños de almidón o de fécula de patata, los de gelatina, de salvado (afrecho), de tilo, de eucaliptus producen sobre la piel un efecto calmante, suavizante; el baño de tanino es astringente; nada diremos de los baños con solo jabón, que son los más aptos para la verdadera limpieza, como tampoco nos ocuparemos de esas fantasías enfermizas que acuden a los baños de leche, de champagne y de frutillas; todo esto, completamente inútil, no sirve más que para alimentar la crónica escandalosa y provocar la admiración de los espíritus novelescos, por parecerles que estos exotismos y refinamientos dan a las que los usan el carácter de diosas.

Este libro se ha escrito para cooperar con las damas a su obra de belleza, y los procedimientos que aquí preconizamos son siempre serios y razonables.

Baños de la Delfina

Estos baños, llamados vulgarmente de asiento, convienen a las personas que tienen ciertas afecciones; generalmente se toman por prescripción facultativa y son más del dominio de la medicina que de la higiene.

Baños de vapor

Pueden ser eficaces en determinadas circunstancias, pero por su acción debilitante y emoliente, só-

lo convienen a los reumáticos y obesos, y aun en este caso deberán ir seguidos de una ducha, alternando del agua fría a la caliente o viceversa, y de un masaje enérgico; después se hace preciso reconfortarse con vino generoso y meterse en cama para dejar que continúe la traspiración, sin exponerse a un enfriamiento.



La cubeta

El baño de cubeta, a pesar de ser un esnobismo copiado de Inglaterra, ha tomado gran incremento en Europa y América por lo práctico y breve de su procedimiento. La cubeta, en inglés *tub*, es una especie de palangana enorme, plana, de zinc, cau-

cho o de plata, en la que se mete de pie una persona y con una esponja grande empapada en agua se va mo- jando el cuerpo; conviene siempre poner en el fondo de la cubeta agua caliente, pues no es bueno que los pies estén sumergidos en agua fría.

Al salir de la cubeta, se envuelve el cuerpo en una toalla de baño y después se da una fricción con guante de crin, o con agua de colonia, lo que tonifica los músculos maravillosamente.

Duchas

Entran aquí y comprendemos bajo esta denominación las duchas exteriores y también las interiores, lavados intestinales e irrigaciones íntimas de la mujer, que no sólo son del dominio de la higiene, sino también del de la medicina. Estas se recomiendan cuando el mal funcionamiento del organismo es causa de desórdenes internos y trae consigo el mal color; el agua al irrigar, limpia y refresca, comunica una vitalidad nueva y pronto su acción se refleja en el exterior, en el semblante.

Las duchas exteriores pueden ser de lluvia o de chorro, calientes, tibias o frías, según lo requiere la persona. La más eficaz, la que es más estimulante para el organismo es la ducha de chorro o de manguera; el agua no debe bajar en éstas nunca de 8 grados ni subir de 13, y su duración no pasará de 15 segundos para que sea beneficiosa. Este sistema hidroterápico no deberá emplearse sin el consejo del médico, pues constituye un arma de doble filo, que puede salvar o matar según la disposición de cada uno. Hay, pues, que usarla con suma prudencia.

En Europa hay establecimientos hidroterápicos especiales con personal *ad-hoc* para la aplicación de este tratamiento; sensible es que entre nosotros no se haya llegado a este progreso.



Capítulo IV

MASAJES Y FRICCIONES

Puede sentarse como principio que es peligroso abusar del masaje sin tomar grandes precauciones, por más que la moderna terapéutica preconiza este tratamiento que da muy buenos resultados en casos de afecciones dolorosas, reumatismo, etc. Pero es indispensable no confiarse a cualquiera, se precisa una persona que sepa su cometido, que tenga práctica y conocimientos anatómicos, que sea verdadero profesional, cosa que por desgracia no abunda. Preferible sería servirse de los masajistas (1), pero el natural pudor de la mujer se resiste muchas veces a mostrar a un hombre sus desnudeces, a pesar de aquello de que el profesional, como tal, no es hombre; por eso se acude más generalmente a las mujeres masajistas, que tienen el inconveniente de

(1) El Doctor Charcot, el doctor Luys y otros famosos experimentales aconsejan acudir a los masajistas por virtud de los flúidos magnéticos que tan evidenciados han sido por Jules de Lhermina.

tener menos vigor y hacer la operación más lenta y molesta.

Fuera del masaje corriente de miembros y articulaciones, hay un masaje de lujo, podríamos decir, como el que se da en el rostro para suprimir las arrugas, la doble barba, la pata de gallo, etc.

Si los masajes pueden ser peligrosos, no sucede lo mismo con las fricciones, que no aprietan las carnes, y suelen darse con ayuda de un principio alcohólico cualquiera, agua de colonia, alcoholado de espliego, de tomillo, de benjuí, etc. El procedimiento mejor es frotar primeramente la parte interesada, en seco, con la palma de la mano y cuando la piel está caliente, dar las fricciones con alcohol, pomada, o lo que sea.

Cómo se hace el masaje

Como no siempre es dable acudir a un profesional, puede uno mismo hacerse el masaje, para lo cual se ha de tener presente lo siguiente: comiencese por limpiar la epidermis de todo producto extraño, crema, polvos; cuando está bien limpia, se toma vaselina y se empieza por la frente, amasando de abajo hacia arriba bien sea con los dos pulgares, bien con toda la mano, partiendo del nacimiento de las cejas hasta llegar al cabello y pasando luego más al costado, por las sienes, siempre hacia arriba. En seguida se pasa la mano por las orejas desde las sienes a la nariz.

Se opera a continuación en la barba, desde su centro subiendo hasta las orejas, siempre con movimiento de abajo arriba describiendo una curva. No se tocará nunca la doble barba; para reducir ésta se opera sobre los músculos del cuello que tienen más resistencia, funcionando de abajo hacia arriba y hacia atrás.

La vaselina facilita la operación; después de enjuagar bien el rostro, se le pone una *crema de belleza*, y se da los polvos; la sangre, al afluir a la epidermis, da vigor a los músculos, pone tensos los tejidos y quedan deshechas las arrugas.

Electricidad

Creemos inútil hablar sobre este tópico, que es más bien del resorte de la medicina.

La electroterapia es hoy una ciencia avanzada y de reconocido valor, que con las corrientes parádicas, estáticas, rayos X, rayos cathódicos, proporciona excelentes servicios a los gotosos, artríticos, paralíticos y obesos.

Baños de mar y de río

Estos dos baños de inmersión suelen producir resultados completamente opuestos.

Los baños de mar son muy activos y no convienen a todos los temperamentos; cierto es que fortifican, pero producen también una repercusión violenta sobre el sistema nervioso. Las personas de carácter irritable, los artríticos, los cardíacos, harán bien en privarse de estos baños; será preferible que se contenten con ver desde la playa las olas que agonizan en la arena, o se dediquen a soñar ante la inmensidad azul del horizonte. Las que tomen baños de mar cuidarán mucho de no entrar al agua sino después de hecha la digestión, y de no mojarse la cabeza, mejor dicho el cabello. El baño no debe ser largo y a la salida deberá preservarse el cuerpo del aire cubriéndolo con un peinador de lana, (lo que evita también las miradas escudriñadoras de los amantes de las bellas formas). Un vasito

de vino generoso al llegar a la casita, y, después de vestirse, un paseo para activar la reacción serán cosas muy convenientes.

Aconsejamos a las madres que no obliguen por fuerza a sus niños, cuando éstos tengan terror al mar, a bañarse, pues esto puede ocasionarles convulsiones internas. Un bañito de tina bastará para su salud, y sus nervios no tendrán que experimentar tan violentas sacudidas.

Los baños de río no producen tan grande efecto como los de agua salada. Deberán tomarse, sin embargo, con las precauciones del caso y tampoco deberá ser mucha su duración. Es de rigor que el agua sea corriente; el agua estancada es pútrida y, por consiguiente, malsana y perjudicial. Tampoco conviene bañarse en río después de un temporal, pues el agua es turbia y cenagosa y necesariamente insalubre.

Siempre la higiene

Cada individuo tiene un temperamento peculiar, cada naturaleza tiene su especial fisiología y por tanto, muchas veces lo que para unos es tonificante y vigorizador, es para otros perjudicial.

De ahí que aunque el agua es en sí un elemento indispensable de la higiene para restablecer el equilibrio, hay casos en que se proscribiera su empleo y se sustituye por otros elementos.

Es esta una consideración que ha de tenerse muy presente. Demás está decir que el agua, al arrastrar consigo todas las impurezas de la piel activa su funcionamiento y la reanima, y, de lo contrario, la piel muere; así vemos individuos jóvenes, cuyo vigor debería acusarse por la dureza de carnes, la suavidad de los teji-

dos, y el color fresco y sano de la cara, y que parecen más bien viejos prematuros; es que la sangre no llega lo necesario a la superficie, no lleva por tanto la vitalidad, la alimentación suficiente para reanimarla, y la piel entónces, pálida, anémica muere por consunción.

El Dr. Bodin y el Dr. Regla predicán enérgicamente a este respecto, preconizando el uso del agua y protestando de esos prejuicios añejos de una rancia y mal entendida moral, que prohíbe el escrupuloso cumplimiento de la higiene; grandes padres y lumbreras de la Iglesia han admitido que la limpieza y la higiene corporal es una virtud purificadora. ¿No vemos en todas las religiones preceder las abluciones al sacrificio?

La limpieza corporal es tan indispensable como la alimentación y sin ella no es posible combatir con éxito contra las enfermedades, ni poseer las tres virtudes esenciales de la fisiología: salud, juventud y belleza.

Limpieza de accesorios.—Antisepsia

Sin que vayamos a dejarnos poseer de un miedo ridículo y exagerado a los microbios, es necesario precaverse de éstos por cuantos medios estén a nuestro alcance y extirparlos de los útiles de que nos servimos en nuestra toilette; los peines, esponjas y recipientes diversos que usamos deben ser escrupulosamente limpios y desinfectados.

Las esponjas sobre las que se depositan las grasas de los jabones y pomadas, poniéndolas viscosas, se limpian metiéndolas en agua en remojo, y echando encima rajas de limón o simplemente ácido clorhídrico a la dosis de una cucharada para cada medio litro de agua.

Para devolver a las esponjas su color natural, basta tenerlas un momento en una disolución bastante fuerte de ácido oxálico.

También es muy práctico el siguiente método para quitar a las esponjas toda materia grasienta

Prepárese una solución de:

Agua de pozo.....	2 litros
Carbonato de sosa.....	200 gram.

Déjense las esponjas en remojo todo un día a lo menos, después lávense en agua de lluvia y por fin en una solución de ácido muriático, a razón de un vaso por cada tres litros de agua.

Las bañeras, lavatorios, cubetas, recipientes, cubos y jarros, se frotarán con jabón negro y se lavarán después con agua fenicada o sublimada, o alguna de las soluciones siguientes:

1.^a

Agua.....	100 gramos
Borato de sosa.....	50 »
Esencia de espliego.....	20 »
Esencia de tomillo.....	20 »

2.^a

Agua.....	1,000 gramos.
Polvos de yodoformo.....	10 »
Carbonato de magnesia....	20 »
Tintura de benjuí.....	10 »
Esencia de eucaliptus.....	10 gotas,

3.^a

Agua.....	I,000 gramos.
Sal común.....	10 »

4.^a

Agua.....	I,000 gramos.
Sublimado	1 »
Acido tártrico.....	1 »
Alcohol de verbena.....	7 gotas.

Los peines se limpian con instrumentos especiales o pasando hilos por entre los dientes; el algodón también los limpia perfectamente.

Los cepillos se lavarán cuidadosamente; el mejor sistema y más rápido es lavarlos con jabón, enjuagarlos y ponerles a secar con la crin para abajo.

Los objetos de concha se frotan con una franela ligeramente untada de aceite y quedan tan brillantes y bonitos. El ébano hay que tratarlo con sumo cuidado y evitarle la humedad, que estropea su tinte mate; las cerdas no deben lavarse; la harina y el salvado las dejan muy lindas; hay también una composición de agua amoniacal que se les pasa rápidamente, pero se requieren una destreza y ligereza de mano muy grandes y es más seguro limpiarles en seco.

Los cepillos de plata y de oro pueden lavarse con jabón sin ningún cuidado, pasándoles después una franela con alcohol para quitar del metal la grasa que pueda pegársele de las manos.

Para más detalles y escrupulosidad en cuestiones de desinfección remitimos a nuestras amables lecto-

ras a la obra del Dr. Bodin, titulada «Higiene de la Piel y cuero cabelludo» recientemente publicada en castellano por el autor de este libro, y que está en venta en la Casa Editoria! «Minerva», Ahumada 39.

SEGUNDA PARTE

HIGIENE DE LA BELLEZA

Capítulo I

EL PIE

Expuestas ya algunas ideas sobre la toilette íntima y la hidroterapia, elemento primordial de la higiene, analicemos en detalle todas y cada una de las prácticas íntimas que en ese templo misterioso e impenetrable de la belleza, que llamamos gabinete de toilette, hay que realizar.

Comencemos por el pie, base y sostén del edificio humano, y que necesita cuidados especialísimos.

El pie es uno de los grandes encantos de la mujer.

Un pie gracioso es siempre admirado y obtiene constantemente todas las celebraciones. Así es que cuan-

do una tiene la dicha de poseerlo, bien puede estar orgullosa; ¡es un tesoro tan raro, sobre todo si se va a buscar entre la generalidad de las mujeres!...



Circunscribiendo más el círculo, diremos que en las cubanas es muy común el pie pequeño, ligero, gracioso y elegante, cualidad que constituye uno de sus méritos celebrados por propios y por extraños y lo mismo entre los poetas que entre los viajeros. Cuando la revolución cubana de 1868 al 1878, los zapateros de Europa y los Estados Unidos, tuvieron que fabricar hormas especiales para poder servir a las damas cubanas que estaban entonces en la emigración; pues, ni por lo pequeño del pie ni por las demás condiciones, podían ellas con facilidad hallar calzado.

Respecto a su forma, los calzados modernos que

la moda impone, la han desfigurado sobre manera, y hay que remontarse a la época griega en que los pies se calzaban con el alto coturno, para encontrar verdaderas formas de belleza y pureza de líneas en el pie. Pero si es difícil por tal motivo hallar pies perfectos, no lo debe ser tanto hallar pies bien conservados.

Encerrado el pie en estrecha cárcel por la media o el calcetín, la bota o el zapato, ha de tener forzosamente una traspiración que, como no se evapora, embebe y macera la epidermis originando de este modo dolorosas escoriaciones en la planta. Precisamente en ésta es donde hay mayor abundancia de glándulas cutáneas sudoríparas, de modo que se hace más necesario bañar con frecuencia los pies para impedir la acumulación de materias grasas. Los baños de pies deberán darse preferentemente en la noche a fin de eliminar el sudor y el polvo que durante el ejercicio del día se hayan acumulado y dar al pie un alivio inmediato que se prolongará toda la noche.

El agua, ya hemos dicho que no ha de ser nunca fría; muy caliente tampoco será, sino en casos especiales en que al agua se añadirá un poco de mostaza; pero en este caso se procederá con mucha prudencia para que no se afecte la vista y para que los pies no adquieran excesiva sensibilidad.

Lo natural y conveniente es el agua tibia y a diario; si por alguna circunstancia no se pueden hacer estos lavados tan a menudo y el agua sola no basta entonces para un aseo perfecto, hágase uso del jabón, pero raras veces, pues el jabón con su acción disolvente desprende la epidermis de la planta del pie.

Para conservar la suavidad de las articulaciones

bueno será hacer uso del masaje con vaselina, o de fricciones en seco que den calor a la piel poniendo luego alguna pomada grasosa o dando una loción a base de alcohol o de aceite.

Las uñas también merecen cuidados especiales; no se llevarán largas para que no moleste el calzado, ni demasiado cortas, cortadas en cuadrado. Para su completa limpieza se hará uso del pulidor, raspándolas por último ligeramente y aplicando esta pomada:

Manteca de cerdo.....	125 gramos.
Cera virgen.....	15 »
Blanco de España.....	25 »
Carmín fino.....	10 »
Aceite de almendras dulces	10 »

La cera se derrite al baño-maría, se incorpora a los demás ingredientes y se colora la mezcla con el carmín. Esta pasta se pone sobre las uñas, se quita después con un trapo húmedo y se frota con el polvo siguiente.

Trípoli.....	15 gramos.
Polvos de licopodio.....	15 »
Polvos de pelitre.....	15 »

Mézclese.

Callos, juanetes, durezas

Con razón se lamentan los que padecen de estos achaques. Los callos son casi siempre consecuencia de la opresión del calzado y se forman de capas superpuestas y secas de epidermis. Tienen además una sustancia más delgada casi trasparente, que penetra como un clavo en

la dermis, se hincha con el tiempo húmedo y produce un dolor tan agudo que no es extraño el proceder del poeta latino Silio Itálico que se dejó morir de hambre, según dicen, para librarse de los dolores que le causaba un callo.

Lo esencial e indispensable es usar calzado holgado y si es posible, de paño, para que no salgan callos.

Cuando los haya es preciso extirparlos. Sumérgase el pie en agua tibia y al cabo de un rato extírpese el callo con un instrumento con punta, nunca con las uñas que pueden producir inflamaciones peligrosas; el Dr. Regla aconseja también que no se corten con navaja por lo expuesto del procedimiento; para quitar al callo todo contacto, cúbrase con un redondelito o parche con colodión y jugo de brusco. También es buena la tintura de yodo.

Véase ahora la fórmula contra los callos de Pierre Vigier, que es de aquellas que *casi* nunca fallan:

Acido salicílico.....	1	gr.
Extracto de cáñamo indico.	50	centígrs.
Alcohol de 90°.....	2.50	—
Eter de 62°.....	5	» gr.
Colodión eléctrico.....	5	» —

Se pone esta preparación en un frasco, se tapa bien, y cada dos días, con ayuda de un pincel, se cubre con ella todo el callo, el que más tarde podrá extraerse sin dolor en un baño de pies de agua tibia.

Se recomiendan igualmente las pequeñas cataplasmas de hojas de yedra maceradas en vinagre.

Y he aquí otras preparaciones cuya eficacia está universal y científicamente reconocida:

1.^a

Acido acético.....	20 partes
Tintura de yodo.....	20 »

2.^a

Yo he probado la eficacia de la composición siguiente (Baudot):

Cera blanca pura.....	16 partes
Emplasto de pez.....	8 »
Gálbanum en lágrimas.....	8 »

Disuélvase y añádase:

Acetato de cobre porfidizado.....	8 partes.
Esencia de trementina.....	1 —
Creosota.....	2 —

Disuélvase estas tres sustancias en el emplasto retirado del fuego y agítese.

Aplíquese en seguida en el callo.

Siempre se reblandece el callo aplicándole pasta de zinc, o un emplasto cualquiera, pero yo aconsejo la aplicación de jabón negro mezclado en partes iguales con resorcina, extendido en un trapito de muselina, y todo ello colocado durante un par de horas.

Ninguno de estos tratamientos produce resultado inmediato y hay que tener paciencia de renovar su uso cada doce días por lo menos.

Una vez destruido el callo, se evita que salga de nuevo usando calzado desahogado,

En cuanto se note que quiere salir un callo, aislada la parte afectada por medio de rodajas de algodón o fieltro llamadas «cornplasters», que evitan el contacto de la media y el roce del calzado.

Ojos de gallo

Estos son aún más delicados que los callos y más dolorosos, y exigen inmediato remedio.

Generalmente se tratan por el yodo de esta manera:

Aplíquese, al acostarse, en el ojo de gallo un poco de la siguiente solución:

Acido acético.....	8 gramos.
Tintura de yodo.....	10 »
Acido salicílico.....	1 »
Alcohol de 90º.....	0.60

Se recomienda también la aplicación de nitrato de zinc y de agua en partes iguales.

El juanete es una nudosidad callosa que sale en la unión del pie con el dedo gordo, a veces en el empeine y hasta en el dedo chico; es consecuencia del calzado estrecho y su curación total casi imposible. Puede en cambio aliviarse el enorme dolor que proporciona, con lociones que atenúan la inflamación y diversos tratamientos a base de yoduros; es conveniente suprimir los tacones del calzado y aislar el juanete.

Los árabes usaban en estos casos cataplasmas de polvos de Henné.

Las durezas son producidas por la superposición de capas epidérmicas que se endurecen. Cuando la dureza es local o simple, basta raspar suavemente des-

pués de bañarse los pies, quitando la dureza por capas; si la dureza es general en toda la planta del pie o al menos en los bordes, lo que es más frecuente, después de raspar como se dijo, se pasará la piedra pómez, o un cepillo duro con polvos de esta misma piedra del N. 1 y jabón, lo que facilita la disolución de estas capas.

Grietas y sabañones

Los pies delicados suelen padecer de escoriaciones, grietas y sabañones; en estos casos no se debe usar el jabón, sino sustancias tónicas astringentes como el agua de hojas de nogal, de corteza de encina; por entre los dedos se pasará un trapito mojado en agua fría adicionada de alcohol o de vinagre; hay que preservarse de líquidos calientes, emolientes como el agua de malvavisco, salvado o afrecho, que pondrían el pie aún más blando y delicado.

Si a pesar de toda precaución salen en los dedos o en el talón, grietas o sabañones, será conveniente darse lociones de vino tinto con yema de huevo o aplicar la pomada que más adelante damos para las manos. Cuando los sabañones son consecuencia de las transiciones bruscas de temperatura, pueden curarse —después de una loción de alcohol alcanforado en la parte enferma— por la aplicación de la mezcla siguiente.

Polvos de almidón.....	60 gramos.
Salicilato de bismuto....	6 —

Este tratamiento, repetido durante varios días, no impide inmediatamente el picor, que puede conjurarse por la untura siguiente:

Lanolina.....	60 gramos.
Agua de rosas.....	100 —
Alumbre.....	2 —
Tanino.....	1 —

Los sabañones se evitan llevando en invierno calzado forrado y absteniéndose, con igual prudencia, del agua fría y del agua muy caliente.

Como preservativo contra los sabañones se recomiendan baños de una decocción de hojas de encina.

La preparación más usada para curar los sabañones es la pomada siguiente:

Acetato de plomo.....	4 gramos.
Extracto de opio.....	0,20 —
Bálsamo del Perú.....	10 —
Enjundia.....	60 —

Los practicantes más autorizados preconizan, para uso de las personas que padecen de sabañones en los pies, un largo baño compuesto de:

Agua.....	10 litros.
Tanino.....	10 gramos.
Vino tinto.....	2 litros.
Cortezas de nogal hervidas.....	500 gramos.
Alumbre.....	50 —

Contra las ampollas

Guardaos de levantaros el pellejo. Cortad la ampolla en toda su extensión, por medio de un instrumento muy limpio, cuidadosamente desinfectado.

Vaciad y levantad los dos labios a fin de introducir polvos de salol.

Mantened en la herida un trozo de gasa empapada en salol, hasta la mañana siguiente.

A las pocas horas, la llaga se secará y andaréis sin dolor.

Emplead también fricciones abundantes con la mezcla siguiente:

Jabón blanco de cocina.....	60 gramos.
Enjundia.....	50 —
Alcohol alcanforado.....	20 —
Vinagre.....	20 —

Contra los uñeros

Acudid al cirujano que, cuando os haya quitado de la carne la parte córnea doblada, le devolverá su firmeza normal por aplicaciones de alumbre pulverizado o por lavados con percloruro de hierro.

Sudor de pies

Por muy molestos que sean los callos y los sabañones, no lo es menos el sudor excesivo de los pies, sobre todo cuando este sudor es pestilente.

Para la traspiración de pies demasiado abundante acudid a las inmersiones frecuentes en agua fría o a lo sumo tibia, mezclada con colonia, sal marina, alumbre, o cualquier otra loción astringente y antiséptica.

Después del baño se espolvorea el pie con la mezcla siguiente:

Talco de Venecia.....	50 gramos.
Subnitrato de bismuto.....	50 »
Permanganato de potasa.....	3 »
Esencia de espliego.....	2 »

También se pueden untar los pies cada tres días con la pomada siguiente:

Glicerina.....	10	gramos.
Percloruro de hierro	10	»
Bicromato de potasa.....	5	»
Esencia de espliego.....	2	»

Para el desagradable caso en que haya mal olor, cosa que tanto molesta no sólo al que lo padece, sino a cuantos tienen que estar a su alrededor, pueden usarse los polvos siguientes:

Almidón.....	250	gramos.
Talco.....	100	»
Licopodio.....	125	»

Mézclese. •

Y si queréis un remedio infalible, insuperable, un remedio que es sin disputa un precioso tesoro por los magníficos resultados que da y los miles de recomendaciones con que cuenta en su honor, yo os aconsejo que procuréis adquirirlos sin demora en las boticas ese específico maravilloso, debido al invento de un gran catedrático francés, y que se conoce con el nombre de «Polvos Tesoro» del Dr. Molière, que tienen la inmensa ventaja sobre todas las demás preparaciones de no cortar el sudor, lo que suele ser perjudicial, sino suprimir el mal olor en absoluto, sin molestias y sin manchar la ropa.

En Chile, no es aún muy conocido este específico, pero en cuanto lo sea, se verá que no tiene rival.

Pies cansados

El principal medio para aliviar el cansancio de los pies, es el baño, y una vez limpia la piel con el agua, untarlos con esta pomada:

Yemas de huevo.....	3
Aceite de almendras dulces.....	2 cucharadas

Se mezcla bien y se revuelve en el mismo sentido y cuando la pasta ha tomado consistencia, se añade:

- Tintura de benjuí..... 1 cucharada.

Mézclese rápidamente.

Se envasa y se usa al acostarse; se untan con esto los pies, que se ponen blandos y blancos; se enjugan ligeramente y se espolvorean.

También es excelente el baño de agua de saúco con sal de cocina.

Calambres

Son crueles y dolorosos, vienen de repente, son difíciles de quitar y provienen generalmente de poca circulación de la sangre; cuando den, hay que apresurarse a quitarse el calzado y el dolor pasará. Cuando el calambre dé en la cama se aliviará poniendo más alta la cabeza y también aplicando rápidamente un paño mojado en agua fría.

Calzado

Sobre este particular podríamos escribir un libro entero; sólo diremos que en casa se use calzado cómodo y que el de salida no sea demasiado ajustado ni se acepten en él modas exageradas.

Para terminar, no dejaré de dar aquí los sabios consejos que la divina bailarina rusa, prematuramente malograda Kastiowna, famosa por su pie irreprochable de belleza, da a las que quieran conservar sus pies en perfecto estado de higiene y de belleza.

Por mañana y noche hay que cuidar los pies así como se cuidan la cara y las manos, y únicamente con esta condición se conservará su belleza, es decir, su blancura, su flexibilidad, su armonía de contorno.

Un pie bien cuidado tiene el encanto de una mano bonita; la «toilette» del pie es más complicada y más larga que la de la mano y es más fácil. Pocas la practican. Se contentan con cuidados de higiene.

En cuanto a la coquetería, se la descuida generalmente en el pie.

Todas las noches y mañanas pasad sobre vuestros pies una toalla mojada en agua de Colonia. Cada semana preparad un largo baño local jabonoso, con agua caliente, durante veinte minutos. Cada día apomazad vuestros talones, vuestras plantas de los pies, vuestros dedos cerca de las uñas. Limpiad minuciosamente entre los dedos con unos tapones de algodón hidrófilo empapados en alcohol.

Después dadles masajes con aceite dulce, mezclado con unas gotas de esencia de rosa. Secadlos bien y empolvadlos con polvo de iris. Cortad y pulid vuestras uñas. Para limpiarlas bien sin rayarlas podéis frotarlas con polvo de piedra pómez. Humedecedlas con agua de Colonia; secadlas y dadles polvos y pasad el «polissoir».

Cada vez que hayáis hecho una marcha fatigosa, tomad un baño de pies de agua alcalina o alcoholiza-

da; dejad el pie libre y descalzo sobre almohadones unos minutos después del baño. No os calcéis en seguida; haríais que el pie se hinchase.

Baños de pies

Para los pies fatigados tomad un baño local de agua tibia en la cual habréis echado varias cucharadas de la siguiente mezcla:

Alcohol de 90 ^o	100 gramos.
Alcoholado de salvia.....	20 »
Tintura de benjuí.....	20 »

Tendréis un baño tónico y delicado.

Para los pies sensibles y débiles mezclaréis al agua del baño un kilo de sal de cocina; es fortificante i sanísimo.

Para los dolores de cabeza, las congestiones, se recomienda a menudo el baño de pies sinapismado. Ved cómo se prepara.

En un cubo de agua próximamente se echan 130 gramos de harina de mostaza.

No abuséis, porque tendríais unos pies rojos y feos e hinchados.

La temperatura del baño sinapismado debe ser de 30^o y nada más. Durante la inmersión habrá que colocar sobre el recipiente un paño bastante espeso para conservar el calor.

Estos baños pueden darse igualmente de sal, vinagre, de ceniza de madera, de agua sedativa. Son resolutivos, destinados a atraer la sangre a las extremida-

des cuando ésta llega con abundancia a la cabeza o al pecho y puede causar accidentes.

Para las que gusten, he aquí un baño de pies aromático muy sano.

Agua caliente, 5 litros; salvia, coronilla, menta, 100 gramos de cada una.

Capítulo II

LA PIERNA

En esta parte del cuerpo, que tanto encanta en la mujer cuando es perfecta, no son muchos los cuidados que exige la higiene. Los del baño bastan para el caso, teniendo en cuenta que no conviene dejar húmeda la pierna, pues de ahí sobrevienen fácilmente los reumas articulares que tanto hacen sufrir. Cuando el reuma amenace y la rodilla cause dolores, convendrá abrigar ésta con franela y acudir al masaje y las lociones de alcohol o aceite alcanforado.

Su protección más eficaz consiste, pues, en los cuidados de limpieza que le administramos a diario.

No busquéis métodos tonificantes, lociones de belleza; proscibid sobre todo los masajes violentos y todo cuanto pueda dificultar la circulación normal.

Contentaos con las inmersiones del baño, con lociones de espuma jabonosa perfumada a vuestro capricho y ligeramente mezclada, si queréis, con alcohol o agua de Colonia.

La blancura rosácea de la carne se conserva con ligeras uncciones de aceite de almendras dulces.

Procurad, sobre todo, conservar a las piernas su delicado color lechoso y la flexibilidad de sus articulaciones. Apomazadlas ligeramente y dadles luego glicerina.

Contra las várices

Las várices se desarrollan por el cansancio de las piernas. Consisten en la dilatación de los vasos sanguíneos que recorren toda la parte en que descansa nuestro cuerpo.

Son temibles enemigos de la mujer. Casi todas padecen de várices y multiplican los esfuerzos para contrarrestar sus efectos, tan desastrosos a veces.

Para evitar el *nacimiento* de las várices, no hagáis marcha alguna, ni permanezcáis largo rato en pie, durante los períodos de indisposición mensual.

Tras las fatigas anormales, y mientras duran las reglas, descansad buen rato en una otomana.

Cuando aparece el mal hipócrita y observáis la huella azulada o violácea de una váriz, que interrumpe la blancura de vuestra pierna, emprended valerosamente la lucha contra los rápidos estragos de esa plaga.

A despecho de toda coquetería adoptad medias de goma, sin costura que envuelvan estrictamente toda la pierna.

No empleéis nunca contra las várices fricciones ni ungüentos sin consejo médico.

Capítulo III

LA MANO

Después del rostro, no hay órgano en nuestro cuerpo que reclame más limpieza y cuidado que la mano, en la mano reside principalmente uno de nuestros sentidos, la mano es el vehículo que nos trae las impresiones del exterior y por el que conocemos la cualidad, forma temperatura de los objetos; la mano va



también con demasiada frecuencia hasta la cara y como con ella tomamos y estamos en contacto con todos los objetos, de ahí la necesidad de que esté en perfecto estado de limpieza. Y al mismo tiempo, qué cosa tan agradable y tan bonita es una mano finísima, bien cuidada, blanca y aristocrática. El ideal sería llevarla siempre cubierta con el guante, pero, ya que esto no

es posible, veamos al menos los medios de conservarla sin afectar su delicadeza.

Lo primero de todo, lo esencial, es mantener las manos escrupulosamente limpias mediante frecuentes lavados al día; por mucha que sea la ociosidad en que la mano esté, el contacto con los objetos exteriores deposita en ellas algo de polvo que las mancha, y es necesario lavarlas; pero advertimos a las que quieran tener una epidermis fresca y bien conservada que procuren lavarse siempre en agua tibia, nunca helada, ni tampoco caliente, porque una y otra dañan la epidermis.

El agua fría es muchas veces la causa desconocida que origina esas jaquecas y neuralgias que tanto molestan sobre todo a la mujer, y más aún en ciertos circunstancias y períodos en que puede ser hasta mortal.

Las manos deben lavarse muchas veces al día, pero no es necesario siempre hacer uso del jabón, a menos que nuestras ocupaciones lo exijan, pues el jabón irrita y reblandece la piel.

Cuando nuestro trabajo exija lavados frecuentes con jabón, hay que redoblar los cuidados para la conservación de la piel; se acudirá entónces a las aplicaciones de glicerina, pasta de almendras, que renuevan el vigor y suavidad de la epidermis; estos cuidados tendrán mayor eficacia si se hacen en la noche al acostarse.

Pero la mano más blanca, más fina, no sería elegante si al mismo tiempo no tiene bien cuidadas las uñas; muy blandas, se quiebran fácilmente y son indicios de salud no muy buena; muy duras, se asemejan a las garras y no agrada su aspecto. Si no basta el cepi-

llo de uñas para limpiarlas se les pasará ligeramente el pulidor de marfil o de madera, pero nunca de metal; se tendrá especial cuidado de no meterlas sino en agua templada. Al cortar las uñas deberá pasárseles la lima por las puntas y al rededor de la piel que les cubre en contorno y después se les pondrá la pomada siguiente:

Manteca.....	125 gramos.
Cera virgen.....	15 »
Blanco de España.....	25 »
Aceite de almendras dulces.....	10 »
Carmín fino.....	10 »

que se quitará después con un pañito mojado; en seguida se pulen con el «polissoir» y los polvos que prescribimos mas adelante, hasta que queden como el cristal; se pasa por último otra vez el paño húmedo, se vuelve a pulir en seco y la uña queda así rosada y trasparente.

Inútil es decir que las uñas no deben morderse, esto es pueril y feísimo y a más perjudicial, pues la uña es un enérgico veneno.

Manos secas

Cuando la epidermis está mal alimentada y no tiene suficiente vigor para conservarse, se ponen las manos secas, la piel irritada, quemada por los agentes exteriores se seca como las hojas en otoño. Así vemos esas manos apergaminadas que al frotarse producen ese ruido característico y desagradable como de papel. En estos casos hay que dar alimento a la

piel, hay que suministrarle la grasa de que carece, para que la absorba; la pomada siguiente es la más a propósito:

Miel.....	1 kilógr.
Pasta dulce blanca.....	1 »
Aceite de flores.....	2 »
Yemas de huevo.....	8

La miel debe hervirse aparte y colarse; se le pone un kilo de pasta de almendras y se revuelve.

He aquí una pasta de almendras económica.

Talco de Venecia.....	125 grams.
Miel común.....	500 »
Harina de linaza.....	250 »
Polvo de iris.....	50 »
Glicerina pura.....	100 »
Jabón blanco en polvo.....	250 »

Mézclese y envásese.

Manos húmedas

Cuando por el contrario, las manos son humedecidas por la transpiración, el remedio es más difícil. El sudor no puede hacerse desaparecer por completo; pero puede aliviarse algo; lo mejor es frotar las manos con un limón y ponerse en seguida los guantes; el sudor no traspasará. Cierto es que se anuncian preparados especiales para cortar la transpiración, pero esto es peligroso, no debe hacerse; ese sudor detenido puede ocasionar trastornos.

Manchas de las manos

Como quiera que nada hay que tanto absorba los corrosivos como la piel, resulta a veces difícil quitar de las manos ciertas manchas. El limón es excelente, aun cuando sus resultados no son inmediatos, cuando las uñas estén afectadas o blancas convendrá no abusar del limón, que las ataca i las quiebra; en tal caso es preferible servirse con paciencia del cepillo de uñas, y frotar con jabón, pómez pulverizado y bórax, mezcla que quita de la piel toda clase de manchas y hasta las de nicotina, que son a veces revelación indiscreta de fumadores y fumadoras.

Manos morenas

El aire y el sol dan a veces a las manos un tinte moreno que les roba la frescura y la blancura que necesitan para estar bonitas.

Sobre todo al terminar la estación veraniega, en que las ardientes caricias del sol estival y las brisas marinas han quemado la epidermis, es cuando más se necesita devolver a las manos su encanto indispensable. Para ello se les darán abluciones con frecuencia, y a continuación se untarán con un linimento a base de agua de cal mezclada con glicerina y limón; después se empolvarán con almidón y polvos de licopodio. Para hacer desaparecer las pecas, y las efélides, úsese esta receta:

Harina de centeno.....	60 grams.
Fécula de patata.....	60 »
Aceite de rosas.....	5 »
» de jazmín.....	5 »
» de azahar.....	5 »

(Sigue)

Esencia de rosas.....	0,05 grmos.
Bálsamo del Perú, negro.....	8 »
Esencia de canela.....	0,09 »
Pasta de almendras dulces en polvo.....	100 »

Mézclase todo bien y pásese por el tamiz; úntense las manos con esta pasta y desaparecerán las pecas y rojeces.

Para blanquer las manos

Emplead un jabón compuesto de:

Polvos de castañas de Indias...	30 gramos
Harina de habas.....	30 »
Carbonato de sosa.....	30 »
Polvo de jabón.....	100 »
Azúcar pulverizada	10 »

Preservad ese jabón del contacto del polvo y de la humedad encerrándolo en una caja de hoja de lata herméticamente cerrada. Cubridlo con papel de estaño.

Dicen que para conservar la blancura de las manos no hay nada mejor que la costumbre de llevar por la noche guantes untados con aceite de almendras dulces.

Para todos los cuidados de la piel, el aceite de almendras dulces es preferible a la glicerina que, a la larga, da a la piel un tono grisáceo.

Manos agrietadas

Los grandes fríos, el calor, los cambios bruscos del agua caliente al agua fría, agrietan las manos; la epidermis se levanta por capas, se pone roja, rugosa y

a veces dolorosa y ofrece una impresión desagradable que afea la mano más bonita de líneas más puras.

Para evitar las grietas hay que procurar, siempre que se laven, secarlas bien, pues de aquí proceden generalmente las grietas.

No se harán más que las abluciones indispensables y se untarán las manos con glicerina adicionada con algunas gotas de litoleina, después con un paño suave se limpian y se empolvan. Aquí va otra pomada que da también excelentes resultados:

Mentol.....	3 grmos
Salol.....	4 »
Aceite de oliva.....	4 »
Láudano.....	10 gotas.
Lanolina o vaselina.....	100 grms.
Aceite alcanforado.....	10 »
Bálsamo del Perú.....	1 »

Para cicatrizar son buenas las lociones de agua blanca, y convendrá llevar cubiertas las manos con guantes, aun en la casa, para evitar todo contacto exterior que pueda irritar o infectar la herida.

Úlceras y sabañones

Las úlceras provienen de las grietas; son rajaduras longitudinales, no muy profundas, pero dolorosas, que sangran a veces, y son rebeldes a la cicatrización. La mano ulcerada deberá ir cubierta de un unguento grasoso, cold-cream, vaselina, aceite de almendras dulces o, mejor aún, de manteca de cacao, que es de resultados maravillosos, o de esta otra pomada:

Vaselina boricada.....	30	grms.
Mentol.....	0,50	»

además debe estar protegida por el guante.

Los sabañones se manifiestan por una hinchazón ligeramente morada que forma pronto el centro de una molesta picazón, que va aumentando y haciéndose más dolorosa. Luego aparecen en la región hinchada unas ampollitas llenas de un líquido rosáceo, que con frecuencia revientan y dejan al descubierto ulceraciones más o menos profundas y de muy lenta cicatrización.

Reconocen como causa primordial la impureza de la sangre y la predisposición a la escrófula.

Será, por tanto, necesario poner el remedio en la economía general según consejo facultativo: el aceite de hígado de bacalao, la quinina y los antiescorbúticos están indicados en general por eminencias médicas de mundial renombre como el Dr. Bodín; pero al mismo tiempo hay que seguir un tratamiento local, que puede ser preventivo y curativo. El preventivo consiste, según Bodín, en lavar mañana y noche las partes propensas a los sabañones, con agua de hojas de nogal y friccionarlas después con alcohol alcanforado.

Tratamientos curativos hay muchos. Para que mis amables lectoras tengan donde escoger, quiero darles aquí los de las mayores eminencias en dermatología, Dr. Bodin, Dr. Sabouraud, Dr. Regla, la condesa de Tramar y la célebre marquesa de Bradier, advirtiéndoles que todos estos remedios son más bien paliativos y de alivio, que no absolutamente curativos.

Entre los medicamentos usados para curar los sa-

bañones ya declarados, figura con ventaja el tanino y sus derivados y el permanganato de potasa, uno de los mejores desinfectantes preconizados por la medicina moderna. Esta sal, se emplea a la dosis de 5 por mil, cinco gramos para un litro de agua.

En cuanto al tanino, se le empleará puro, en polvo, que se echará sobre el sabañón y se mantendrá sobre él por medio de un vendaje o de un guante.

Aunque el remedio no es muy limpio, el Dr. Regla lo aconseja y hay pueblos como el árabe, el egipcio y el turco, que lo usan con excelentes resultados, pero es un hecho evidente que los sabañones se curan con orines; lavarse las manos con los propios orines da a veces resultados inmejorables. El agua muy salada, con un poco de vinagre constituye también un buen remedio, y cuando los sabañones están ulcerados se les trata con aplicaciones de un linimento de glicerina y alcohol alcanforado o agua de colonia, por partes iguales, añadiéndose a esto un poco de solución acuosa de permanganato de potasa.

El Dr. Bodin (*) aconseja lavarse las manos en agua cocida, de hojas de nogal, enjuagarlas y darles fricciones de alcohol alcanforado y empolverarlas después con

Almidón.....	90 grms.
Salicilato de bismuto.....	10 »

(*) Véase la hermosa obra de este célebre Profesor, traducida al castellano, titulada «Higiene de la Piel,» editada por la Editorial Minerva.—Ahumada, 39

En la noche, si hay mucha picazón, fricciones de:

Glicerina.....	50 grms.
Agua de rosas.....	50 »
Tanino.....	0,50 »

Después polvos de almidón o la siguiente pasta:

Oxido de zinc.....	10 grms.
Almidón.....	10 »
Vaselina pura.....	10 »
Lanolina pura.....	10 »

Para los sabañones ya ulcerados, lociones de agua caliente con una pequeña cantidad de alcohol alcanforado, y después curaciones con:

Linimento óleo-calcáreo.....	100 grms.
Acido fénico puro.....	0,50 »

o con una de estas dos pomadas:

Manteca de cerdo.....	15 grms.
Licopodio.....	0,50 »
Tanino.....	0,50 »
Alcanfor pulverizado.....	0,20 »
Acido bórico.....	1, »
Clorhidrato de morfina.....	0,10 »
Oxido de zinc.....	3 »
Vaselina.....	10 »
Lanolina.....	5 »

Padrastrós

Todo el mundo sabe lo que son estos respigones que salen entre el cutis y el nacimiento de las uñas, y que tanto molestan y duelen a veces. Hay muchas personas descuidadas, que cuando aparece un padrastro, le cortan con los dientes tirando hacia arriba; ambos sistemas son malos y suelen traer inflamaciones; hay que cortarlos delicadamente y pasar despues una solución de limón o de sal negra de cocina.

Un último consejo. Los guantes debe procurarse que no sean demasiado estrechos, y lo mismo decimos de las sortijas y anillos, que deberán quitarse siempre para dormir, con el objeto de que la circulación sea completa y los dedos no se deformen ni sufran.



Capítulo IV

EL BRAZO

Un brazo redondo, blanco y robusto, de bonita curva, no es muy frecuente; muchas damas, aun siendo hermosas, no pueden ostentar sus brazos por ser aplastados, cuadrados, toscamente modelados, angulosos, rojos y cubiertos de una epidermis que nada de parecido tiene con la seda y el raso con que suele compararse la piel de la mujer.

Las delgadas no pueden lucirse en este terreno; sus huesos, mal disimulados por las escasas carnes, no presentan esa línea ondulada que tanto encanta en la mujer de buenas carnes; las gordas, por el contrario, por el excesivo desarrollo del tejido adiposo no tienen brazos de forma esbelta; se requiere por tanto un término medio.

Por medio de los masajes puede cambiarse la estética del brazo; la gimnasia, las palanquetas pueden desarrollarlo algo; para reducirlo es preciso afectar la economía general, para que todo el cuerpo disminuya en proporción. Lo que puede remediarse siem-



pre en cualquier momento es la coloración, y cuando el brazo haya de mostrarse desnudo, désele una capa de la loción siguiente con lo que aparecerá tan blanco como el alabastro que cantan los poetas:

Cera virgen.....	25 grms.
Vaselina blanca.....	150 »
Lanolina.....	125 »
Subnitrate de bismuto.....	200 »
Talco de Venecia.....	50 »
Spermaceti.....	15 »
Mézclese y envásese.	

Sobacos

Esta parte del cuerpo exige cuidados especiales; el sistema piloso ahí adherido segrega a veces tan copiosa traspiración que se manchan trajes y ropas a pesar de cuantas precauciones se tomen en contrario.

Y lo que peor es, esta traspiración es en muchos casos de mal olor y se hace necesario remediar este gravísimo defecto; afortunadamente podemos ofrecer a nuestras lectoras un remedio insuperable y completamente inofensivo; lávense las axilas con agua de colonia y empólvense después con los polvos «Tesoro» del célebre doctor Molière, lo mejor que se conoce para este objeto. Repetimos aquí lo que dijimos tratándose del sudor de pies; no conviene cortar estas traspiraciones porque es peligroso; lo mejor es atenuar los efectos de esa traspiración. Los polvos «Tesoro» no cortan la traspiración, sino que suprimen radicalmente y para siempre el mal olor por fuerte que éste sea, o lo que es lo mismo, no ponen en peligro la salud y quitan lo que en este asunto hay de más desagradable e insoportable.

Aparte de la limpieza, que en las que transpiran ha de ser rigurosa, recomienda la higiene para los sobacos no usar ropas con mangas estrechas, porque los ganglios de esta región se irritan y pueden sobrevenir los tumores y golondrinos tan rebeldes a la curación y en los que casi siempre se hace necesaria la intervención quirúrgica, que si hoy día, merced a los modernos anestésicos, puede no ser muy dolorosa, nunca deja de tener sus peligros.

Capítulo V

EL CUELLO.—LOS HOMBROS

Tanto y aún mas que el mismo brazo requieren los modernos vestidos escotados una belleza de formas irreprochable para el cuello y hombros.

Una alimentación abundante y un régimen fortificador pueden dar a hombros flacos las carnes necesarias, y nada más justo que procurar corregir los defectos que la naturaleza haya impuesto.

Para conservar a las carnes su vigor, a la epidermis su frescura y su blancura, es conveniente hacer todos los días en esta parte del cuerpo abluciones con agua fría en toda estación. Y no debe esperarse a que la edad haga necesarios estos cuidados, hay que tomarlos antes y contraer desde la primera juventud hábitos de higiene.

Para blanquear los hombros puede usarse la loción que acabamos de aconsejar para el brazo, o esta otra:

Leche de almendras amargas.....	100 grms.
Alcoholato de rosas.....	100 »
Infusión fuerte de romero.....	200 »
Tintura de mirra.....	10 »

Haced el masaje del cuello con las mismas cremas que se emplean para el masaje facial.

La crema fresca, mezclada con yemas de huevo y jugo de limón, os ayudará a conservar el aterciopelado y la pureza del cuello.



Para rejuvenecer el cuello

Cuando el cuello empieza a arrugarse, ya por causa de la edad, ya por la sequedad de la piel, duplicad vuestra atención y no vaciléis en multiplicar los cuidados preventivos.

Entre el número de esos cuidados, retened en la memoria el método que consiste en frotar el cuello, todas las noches, con aceite de oliva impregnado en un perfume inofensivo tal como la rosa o el iris.

Reemplazad, si queréis, el aceite de oliva, por la pomada siguiente, que tiene las mismas virtudes:

Miel de Narbona.....	50 grms.
Enjundia.....	30 »
Agua de rosas.....	30 »
Aceite de almendras dulces.....	50 »
Tintura de mirra.....	10 »
Jugo de cebolletas de lis.....	10 »

Desconfiad de los baños de vapor demasiado frecuentes, que pueden acentuar las arrugas del cuello, por el hecho mismo de los sudores abundantes.



Tened el cuello muy seco y evitadle el contacto de aire inmediatamente después de los lavados especiales.

Hay veces, sobre todo en las niñas jóvenes, que esta parte aparece roja y cubierta de granulaciones redondas y abultadas, extendidas, violáceas y duras, que la afean; esta erupción es una variedad de la llamada *acné* (y que en realidad debiera llamarse *acmé*) a la que están sujetas preferentemente las niñas de 15 a 20 años; después suele desaparecer con el matrimonio, pero si persiste, hay que someterse a tratamiento,

siendo la base de éste los amargos, los depurativos, los antiescorbúticos y al propio tiempo, las lociones hechas mañana y noche durante dos o tres minutos, con agua muy caliente adicionada de una solución a base de formol o, mejor aún, de agua sulfurosa.

Y en todo caso será preferible consultar al médico antes de hacer uso de preparaciones casi siempre perjudiciales, para disimular las huellas de estas erupciones, que difícilmente se pueden ocultar.

De desear sería que todas mis lectoras fuesen en belleza de esta parte del cuerpo lo que fué Diana de Poitiers, cuyo purísimo escote, de una belleza impecable, lo mismo que sus senos, cautivó al inconstante y tornadizo Rey Francisco I.

Y aquí entramos en una de las cuestiones más interesantes y más necesarias de la higiene y de la belleza femeninas.

Capítulo VI

LOS SENOS

Su belleza proporciona a la mujer tanta felicidad como satisfacción. Desde tiempo inmemorial (no es de ahora) se ha preocupado preferentemente la mujer de ellos en todas las razas y países.

Podríamos citar al objeto a las bayaderas de la India, que cuidan de sus senos con un culto rayano en el fanatismo. Nada hay, en efecto, que cause en la mujer tan irresistible encanto o tan profunda repulsión como estos órganos delicados, dotados de una sensibilidad cual ningún otro órgano. La Naturaleza, en vista de su destino, les ha dado una riqueza fisiológica notabilísima, que va aumentando progresivamente hasta llegar al máximum de su desarrollo, cuando ya van a cumplir la divina misión de alimentar a las criaturas humanas.

La vejez atrofia estos órganos y sólo alguna rarísima excepción, como la hermosa Ninon de Lenclos, escapa a esta ley inexorable.

La Piel de los senos

Es de una delicadeza extrema; es transparente y deja adivinar en la joven la riqueza de los vasos subcutáneos. Los senos son también ricos en células adiposas, y ya se sabe que éstas son las que contribuyen a la formación de las grasas.

El tejido adiposo se encuentra inmediatamente debajo de la piel, y va disminuyendo en espesor a medida que se acerca al pezón.

Pido disculpa a mis lectoras de la aridez de estas exposiciones, pero ellas son necesarias para el perfecto conocimiento de lo que después vamos a exponer, al hablar del tratamiento de los senos flácidos, caídos y grasosos.



Influencia de la grasa en los senos

La capa grasosa de los senos aumenta a medida que se va alejando del centro o pezón. Cuando la capa grasosa no es mucha, el seno es redondo y muy firme, forma casi una media esfera perfecta con un punto saliente: el pezón. Cuando la grasa es mucha pasa todo lo contrario.

El seno entonces se deforma, pierde en longitud lo que gana en anchura y el pezón aparece como en un hoyo. Invadido por la grasa, el seno se desploma, se disloca, diremos, y se cae, sea cual sea la edad de la joven.

Conservacion de los senos

Para conservar los senos en perfecto estado de salud, de vigor y de belleza, es preciso darles sin temor pequeñas duchas de agua fría con algunas gotas de benjuí, o mejor aún del agua de toilette, cuya fórmula, según la marquesa de Bradier, y Lubier, es:

Tintura de Tolú.....	125	gramos.
» de raíces de violetas....	300	»
Esencia de bergamota.....	50	»
» de ihlang-ihlang,.....	4	»
Vainillina.....	0,50	»
Tintura de almizcle.....	4	»

Todo esto, bien mezclado, se tendrá en 550 gramos de alcohol de 90 grados durante 48 horas, y una vez terminada la maceración, se pasará por un filtro de papel.

Estas pequeñas duchas deben darse, como ya dijimos, en la mañana al hacer la toilette general, y preferible sería que se diesen con pulverizador. En el verano será conveniente darse estas duchas también al acostarse.

Estos cuidados higiénicos vigorizan y endurecen los senos y les impiden caer, porque evitan la formación de tejidos grasos.

No quiero dejar de aconsejar aquí, como lo aconsejan los mejores médicos especialistas, que tengáis, mis lectoras, mucho cuidado y desconfianza con esos avisos llamativos que ofrecen productos casi milagrosos para la belleza de los senos; estos productos fabri-

cados a base de tanino o alumbre, son, por regla general, más perjudiciales que beneficiosos.

Higiene de los senos

Agua, siempre y sobre todo el agua; preservarlos del frío; mantenerlos sostenidos para que las fibras que los forman no se relajen. Preservarlos así mismo de choques y golpes, precursores muchas veces del cáncer sinistro, y si el deber maternal obliga a criar los hijos, que sólo sean sus boquitas rosadas, dice la condesa de Tramar, las que acaricien vuestros pezones, pues toda otra boca es perjudicial higiénicamente hablando, y produce muy pronto el ablandamiento.

Voy a daros un procedimiento que la baronesa de Orchamps

recomienda con entusiasmo por los magníficos resultados que a ella le produjo.

Colocad, dice, en las rodillas una palangana de agua fría, y proyectad por los senos, con una pequeña manga, el agua de un irrigador colocado lo menos a dos metros del suelo.

Mezclad al agua de la ducha, agua de colonia y algunas gotas de tintura de benjuí y de esencia de mirra.



Estimulad luego la circulación por medio de friegas suaves con alcohol de 90°.

Para conservar duros los senos

En un litro de vinagre macérense 300 gramos de flores de verbena.

Impréguese en esta mezcla un trozo de gasa con salol; aplíquese contra el seno, el cual se puede friccio-
nar al mismo tiempo con esa decocción.

Nunca empolvéis los senos para no dificultar la res-
piración y traspiración.

Aplicad durante una noche en los senos una com-
presa de naranjas muy maduras, que hayan hervido
por espacio de seis horas en aceite de linaza; al día si-
guiente lavaos con agua fría alcoholizada y mezclada
con algunas gotas de tintura de benjuí.

Para evitar la caída de los senos

Mme. Tallien, que durante todo un siglo gozó fa-
ma de hermosa, no aprisionó nunca sus senos bajo el
corsé.

Desde entonces, han hablado los facultativos, y no
con menos energía que ella, y también ha hablado la
coquetería femenina.

La rigidez de los senos sólo se protege no separán-
dose nunca del corsé a no ser para descansar por la
noche.

Salvo en la posición horizontal, es decir, en las ho-
ras de reposo, llevad un corsé flexible, sin ballenas,
si así os agrada, pero que os mantenga el busto y sos-
tenga el cuello.

Además, os recomiendo os deis, todas las mañanas,
después de la ducha fría, ligeras friegas por medio de
la preparación siguiente:

Canela fina triturada.....	20	gramos.
Pimienta.....	10	»
Cardamomo.....	15	»
Polvos de quina.....	6	»
Sulfato de alúmina.....	4	»
Leche de almendras.....	100	»
Mirra en lágrimas.....	4	»
Alcohol de 90º.....	300	»

Medios de desarrollar y vigorizar los senos

Para acrecentar el volumen de los senos, es indispensable conocer su constitución; por eso hemos dado algunas nociones preliminares; por ellas sabemos ya que el mayor desarrollo de los senos depende del tejido adiposo; por lo tanto, si queremos desarrollarlos, será preciso que en todo el cuerpo hagamos incrementar este tejido; de aquí deduciremos que todas esas pomadas y específicos que se propalan para el desarrollo exclusivamente local de los senos, o son ineficaces o son antinaturales y perjudiciales.

No es, por tanto, tan fácil aumentar de volumen los senos sin dañar el organismo, a menos que todo él se desarrolle uniformemente; el régimen basado en la abundancia de sustancias feculentas y materias nitrogenadas, es el que más eficazmente contribuye a aumentar el volumen de los senos.

La cerveza y algunas aguas arsenicales, producen también excelente efecto.

Desconfiad, repito, de todas las promesas charlatanas, y limitaos a tomar cada quince días un baño arsenical que contenga de seis a diez gramos de arseniato de sosa.

No llevéis en el cuerpo sacos perfumados, porque los perfumes comprometen el desarrollo tegumentario de las carnes.

Para disminuir el volumen de los pechos

Absteneos de alimentos cargados de nitrógeno, de materias grasas y feculentas.

Tomad té, caliente o frío, mezclado con limón.

No uséis, a no ser con muchas precauciones, jabones y productos yodados.

Se recomienda, tomar, antes de cada comida, cinco o seis gotas de tintura de yodo en un poco de vino.

El ejercicio y el andar quitan a los senos parte de su adiposidad.

No creáis en la eficacia de prácticas extraordinarias, tales como succiones especiales, que no son sino extravagancias de grandes coquetas.

El masaje puede ejercer también grande influencia en el desarrollo y reducción de los senos, a condición, desde luego, que la interesada no sea cardíaca, en cuyo caso conviene prescindir de este tratamiento que puede ocasionar una lesión; la electricidad produce a este respecto verdaderos milagros de vigorización, pero conste que presenta sus peligros.

Volumen que deben tener los pechos

Pretenden algunos que el seno perfecto debe llenar exactamente la mano de un hombre. Fácil es imaginar que, en este supuesto, no serán muchas las que pueden jactarse de senos perfectos; más aún, la generalidad de las mujeres (y yo diría de los hombres también) prefieren un mayor desarrollo que éste que recomiendan los estetas.

Grietas, golpes, glándulas, absesos

Nada hay en el cuerpo humano tan frágil y delicado como los senos femeninos; son ellos de los que dijo el poeta que no debían golpearse ni con una flor.

El frío los afecta particularmente, agrietándolos rajando la satinada piel y dando al rosado botón de donde la vida brota, un escozor intenso y doloroso. Apenas estos síntomas se manifiestan, háganse aplicaciones de glicerina y espolvoreése después almidón mezclado de talco de Venecia; además debe abrigarse el pecho con una capa de algodón en rama.

Contra las grietas de los pechos

Para evitar las grietas de los pechos, que son el terror de las mamás jóvenes, secad cuidadosamente el pezón después de dar teta, con un trozo de algodón hidrófilo empapado en alcohol de 90°.

También puede lavarse con la solución siguiente:

Tintura de almáciga.....	5 grms.
Tintura de benjuí.....	10 »
Tintura de mirra.....	5 »

Para curar las grietas, empléese la siguiente mezcla:

Salol.....	4 grms.
Eter.....	5 »
Colodión.....	30 »

Para calmar los dolores haced escrupulosamente, al terminar de dar de mamar, lavados con alguna solución de cocaína.

Los golpes suelen traer por consecuencia el cáncer; igualmente será preciso en cuanto se recibe el más pequeño golpe, locionar la parte afectada con tintura de árnica pura, ponerse compresas y beber árnica con agua.

Las glándulas, bajo diversas impresiones, se endurecen, se inflaman y se ponen dolorosas; se emplearán distintos tratamientos según la clase de traumatismo.

Si el endurecimiento es producido por el parto, la venida de la leche le hace desaparecer; pero si resulta de una causa extraña, deberá friccionarse esa parte con pomada de álamo y abrigarla con algodón.

Los abscesos entran en el dominio de la medicina y a veces de la cirugía; frecuentemente se producen al principio de la lactancia y por lo general desaparecen solos. Pero si proceden de otra causa se puede tratar de resolver el absceso aplicando desde sus comienzos cataplasmas de fécula de patata sobre las que se rocia un poco de glicerina arnicada; si no da resultado, el bisturí remediará la situación.

Capítulo VII

LA PIEL

Antes de entrar a ocuparnos de la cara, digamos unas palabras sobre la piel, en general, y no nos extendemos mucho sobre este punto por creerlo innecesario, toda vez que en nuestro libro «Higiene de la Piel», traducido del Dr. Bodin y publicado últimamente, se tratan de la manera más concienzuda y acabada todas las cuestiones de la piel, sus afecciones, su cuidado, su higiene y conservación. A este libro remitimos a nuestras lectoras, que quieran tener un guía seguro y científico en todo lo relacionado con el cutis. (1)

La piel es un aparato respiratorio, lo mismo que lo son los pulmones. Por los poros se produce continuamente una perspiración insensible sin que nos demos cuenta de ello y sin que se manifieste traspiración ninguna; en esa perspiración los poros exudan las materias inútiles y perjudiciales. Por lo dicho se compren-

(1) La «Higiene de la Piel» está en venta en la Librería Minerva, Abumada 39.

derá cuán necesario es dejar salir todas esas impurezas y venenos que fabrica nuestro organismo.

Por otra parte, la piel recibe por absorción las impurezas exteriores; los productos falsificados, los afeites, las pomadas, que penetran al interior hasta el torrente circulatorio, intoxicando la sangre si la materia absorbida contiene alguno de tantos venenos empleados en la perfumería.

Suavidad de la piel

Sólo a la higiene y a la hidroterapia hay que acudir en demanda de esa suavidad de la piel, que constituye su belleza; la piel que respira bien, que vive, está suave necesariamente, fresca, satinada y en tal estado permanece a no ser que sobrevenga una enfermedad accidental cualquiera.

Con las lociones refrescantes puede obtenerse una mejoría; éstas terminan por suavizar la piel más rebelde, siempre que la preparación sea sana y exclusivamente vegetal, porque es preciso desconfiar en este punto y no emplear todos los productos preconizados, que no producen muchas veces más resultado que obstruir los poros de la piel y no dejar entrar el aire ni salir las impurezas.

Blancura de la piel

Para dar a la piel ese tinte nacarado que constituye la belleza, es forzoso seguir todo un tratamiento depurativo. No es con sólo cosméticos y específicos como se obtiene este resultado; éstos vendrán a su tiempo, pero antes es preciso purificar la sangre, para que, libre de impurezas, circule sin estorbos y no lleve en sí elementos heterogéneos que puedan dar a la piel una coloración viciada. Desde luego, que

puede blanquearse la piel; hay no pocas preparaciones químicas para esto en que predominan el blanco de perla, el zinc, y el carbonato de plomo, conocido con el nombre de cerusa o albayalde; pero claro está, que esta blancura es ficticia y es preferible siempre obtener esa blancura natural.

Desgraciadamente, la mayor parte de las mujeres parecen no comprenderlo así, y se obstinan en exigir de la química resultados que pudiera proporcionarles sólo la higiene de por sí; pero, al menos, úsense productos eficaces e inofensivos, como la Leche Ideal de Werck, y las cremas de este famoso fabricante.

Pieles grasosas y pieles secas

Antes de tratar la piel con un producto, es menester averiguar si ha de ser beneficioso para ella; puede darse el caso de que un producto sea excelente cuando los tejidos dilatados tienen un exceso de grasa; su función entonces es resumir, secar la epidermis; pero si por el contrario, la piel está seca, débil, es menester darle un alimento que la vivifique, la suavice y la dilate. Por eso no puede nunca prescribirse un producto así en general, porque lo que sería bueno para unas, sería perjudicial para otras; antes de aplicar un remedio, es preciso examinar la piel con ayuda del lente y obrar según proceda.

Los cosméticos que más adelante recetamos, pueden emplearse en estos casos con absoluta seguridad. Si tenéis piel seca, usad con preferencia, para las abluciones, una infusión de malvavisco, de amapolas, de meliloto, de malva o de salvado.

A las pieles grasas se les recomienda, por el contrario

infusión de rosas, de romero, de fresas, de saúco o de hojas de durazno.

Para el masaje de las pieles secas es muy agradable la siguiente crema:

Manteca de cacao.....	20 grms.
Miel de Narbona.....	50 »
Blanco de ballena.....	10 »
Aceite de almendras dulces....	50 »
Agua de rosas.....	30 »
Jugo de alfóncigo.....	30 »

Amásense las pieles grasas con la preparación siguiente:

Agua de rosas.....	100 grms.
Cera blanca.....	30 »
Jugo de bulbo de lis.....	20 »
Tintura de benjuí.....	10 »
Sulfato de alúmina.....	5 »

Si tenéis piel grasa dad a la cara ligeras lociones después del masaje (si es que os decidís por este tratamiento), y quitad con un algodón hidrófilo el exceso de crema.

Después empolvaos.

Para hacer más seca la piel

Lavaos con agua de afrecho (salvado) en la que habréis disuelto previamente una cucharadita de borato de sosa.

Por último, cuando sea excesivamente grasa la piel, recomiendo a las morenas que añadan al agua de sus

abluciones tintura de benjuí, y a las rubias, que usen el agua de colonia.

Pieles brillantes

Suelen provenir del empleo de agua caliente y de cuerpos grasos. Suprimid una y otros y lavaos (no mucho) con agua saturada de alumbre o de alcanfor.

Epilación

Consiste esta operación en desembarazar la piel de todo pelo o vello inoportuno. Cualquiera que sea la parte que se desea epilar, es preciso hacerlo con todo cuidado y delicadeza; por este medio pueden tambien quitarse las hebras de plata que salen entre el cabello prematuramente, haciendo uso de unas pinzas de plata y arrancando uno por uno los pelos que se desee, canas, pelos que salen al borde del labio alrededor del mentón.

Depilacion y electrolisis

Así como la epilación se realiza con las pinzas, la depilación se hace por medio de depilatorios; prevenimos en absoluto que las fórmulas de éstos son casi siempre peligrosas y hay que emplearlas con mucha precaución, evitar al usarlas el contacto del aire y no usarlas jamás en períodos en que la sangre opera algún movimiento. Más adelante damos algunas fórmulas.

Lunares

En el siglo XVIII hizo furor el uso de los lunares postizos, redondelitos de terciopelo o tafetán que se distribuían por todas partes y daban al rostro un aire medio picaresco.

Pero sin necesidad de acudir al artificio hay mu-

chas mujeres que tienen en su cara y por el cuerpo esas lentejitas llamadas lunares y a las que se da una significación peculiar, según la parte en que se hallen instaladas.

La célebre Lucrecia, de virtud indomable, tenía un lunar en la unión del pie con el dedo gordo, lo que significa virtud incorruptible; un lunar en la nuca, atrás y bien al centro, presagia muerte por decapitación; en el hombro derecho, en el nacimiento del brazo si tiene un mechoncito de pelos indica que la persona que lo tiene perderá su libertad algún tiempo. Pero creo que tales supersticiones son cosa de risa y no merecen mucha fe.

La persona que tenga alguno de estos lunares, que suelen tener un tinte moreno, puede ponerlos completamente negros con tocaciones de nitrato de plata o un agente cualquiera como negro de humo, clavo de especia quemado, etc.

Antojos

Las manchas o señales llamadas comúnmente antojos, son a veces indiscretas por su importancia, tanto más que salen donde les da gusto y gana; conviene, pues, buscar medio de eliminarlas, aunque suelen ser rebeldes a todo tratamiento causando la desesperación de sus poseedoras.

Hay un método benigno y enteramente inofensivo, aun cuando no infalible para tratar de suprimirlos.

Háganse repetidas veces aplicaciones con tintura de yodo sobre la señal que se quiere quitar y cuando esto no produzca resultado, antes de aplicar remedios más enérgicos, consúltese un especialista.

Para vigorizar y hermohear la piel

Para pulir, satinar y blanquear la piel se emplea la tintura de benjuí con agua; las fricciones con esta loción son de un resultado espléndido. El benjuí es insuperable para tonificar y apretar las carnes y cuando los tejidos están en buen estado, la epidermis se extiende y aparece con un tinte irisado, nacarado.

El masaje y la electricidad conducen igualmente a este resultado, refrescan los músculos debilitados y les comunican nuevo vigor; la sangre, al circular por la piel, la colora débilmente de un tinte rosado que la hermohea y abrillanta.

Pero a este fin hay que seguir los consejos higiénicos que ya hemos prescrito, dar al organismo interiormente las irrigaciones que necesita para conservar su frescor, y cuidar que por ningún motivo se entorpezca la circulación de la sangre para que así pueda ésta afluir a la piel y suministrarle el alimento necesario para su vida y su belleza.

Capítulo VIII

LA CARA

La cara es la parte más noble y delicada del cuerpo humano, sobre la que primeramente se clavan las miradas, y la que con su expresión engendra la simpatía y crea las corrientes de amor y de amistad. La Bruyer dijo: Un bonito rostro es el más bello de los espectáculos.

La característica propia del rostro, la constituyen diversos elementos: en primer término su forma, su color y su expresión, y luego las facciones, la nariz, la boca, los ojos, de que más tarde nos ocuparemos.

La forma de la cara depende de la de la cabeza y varía en sumo grado, según la raza y el atavismo; la raza germánica posee la cabeza de tipo cuadrado; la del tipo pera fué legendaria en la persona real de Luis Felipe; y la cabeza redonda sirvió para designar a los prosélitos de una secta político-religiosa en Escocia.

Epicuro hace consistir la belleza en la forma piramidal y Platón en la forma esférica. Algunas tribus salvajes encuentran soberbia la forma cuadrada.

Los antropólogos distinguen dos tipos especiales en la raza humana: el dolicocefalo, que es la forma ovalada, y el braquilocéfalo, o forma cuadrada. Al primero de estos tipos pertenecen la raza latina y sus descendientes. Caracteriza a este tipo, la frente ancha y curva, un poco saliente, que indica, según Gall, inteligencia, y el rostro ovalado, que es una de las bellezas étnicas propias de la raza.



Gall y Lavater han expuesto la génesis de la fisonomía: la frenología revela los caracteres, los instintos que indican los abultamientos, la configuración especial de la cabeza y de la cara.

La forma del rostro puede modificarse con los masajes, y hasta la misma expresión del semblante puede cambiarse con la voluntad y el estudio, como sabemos

lo consiguió Raquel que, siendo de suyo fea, logró dar a su fisonomía la ilusión de la belleza y el encanto que le había negado la naturaleza.

Puede también alterarse la apariencia del rostro, con el peinado que, dispuesto en cierta forma, contribuye a dar mayor realce al buen aspecto general.

La tez

La mujer procura con empeño, y es muy justo, dar a su cara un tinte agradable y atrayente, que tanto contribuye a la belleza del rostro; pero por desgracia, no todas comprenden que ese tinte pueden y deben adquirirlo naturalmente, lo cual es preferible a buscarlo en los afeites y tinturas que la química proporciona.

El color de la piel en el rostro lo alteran una porción de circunstancias; la extrema movilidad de los músculos faciales, la riqueza de los vasos sanguíneos que se entrecruzan en abundancia, hacen que la tez refleje las emociones interiores.

Cuando los vasos sanguíneos contienen un líquido rico en glóbulos, que se renueva incesantemente, la tez es rosada, y por toda la fisonomía se extiende una fresca encantadora que produce la ilusión de la belleza y que suele llamarse belleza diabólica, por lo irresistible.

Por el contrario, la sangre pobre, anémica, que afluye mal a la piel, da a la tez un color pálido enfermizo con reflejos verdosos o amarillentos según que la persona sea nerviosa o biliosa.

Las emociones fuertes aceleran o entorpecen bruscamente la circulación sanguínea y la tez recibe entonces una coloración muy viva o no recibe ninguna. La

bilis mezclándose con la sangre da ese color terroso que la quita su pureza. Lo primero que hay que hacer, por consiguiente, es purificar la sangre, eliminar todas las materias impuras que puedan entorpecer su circulación, con laxativos ligeros, infusiones depurativas, amargos; después de esto, puede acudirse a las pomadas y lociones, cuyas fórmulas daremos más adelante, para dar mayor brillantez a la tez y corregir algún defecto físico; pero conste que sin la salud, todo empeño es inútil y todo cosmético insuficiente, y las que se empeñan en prescindir de la higiene y utilizar sólo la química no lograrán sino que más de alguno al verlas por la calle diga para sus adentros, o alto quizás, «Cuidado con la pintura».

Las afecciones cutáneas tienen también sobre la tez de la cara su acción refleja como la tiene el aire, el sol, la temperatura, el frío y el calor. Contra las impurezas del exterior y las variaciones atmosféricas convendrá proteger la piel con una capa de cosmético y de polvos de arroz, siempre que estos productos no sean cáusticos e intoxicantes, sino completamente inofensivos como los que damos en nuestro formulario al final.

Abluciones

Hemos dicho y repetido que sin el agua no hay salud ni, por lo tanto, belleza. Pero las abluciones deben darse con método, con inteligencia; no está la cosa en usar mucho el agua sino en la manera de usarla. El agua deberá tener, para ser provechosa, una temperatura igual a la de la habitación, se extenderá por toda la cara frotando vigorosamente, lo que viene a constituir un masaje.

Ya hemos dicho también que el jabón, aunque efi-

cacísimo para eliminar las grasas del cutis, hay que emplearlo muy rara vez por su acción irritante y emoliente; lo mejor será, según la naturaleza de los tejidos, añadir al agua unas gotas de alcohol o de colonia o, mejor aún, de tintura de benjuí.

Pero aquí viene el momento crítico de los cuidados de la piel, momento de que muchas no se preocupan; consiste en frotar con vigor con la toalla la cara hasta que ésta quede completamente seca y desaparezca de la piel toda tiesura; entonces se procede a la toilette completa del modo que después indicaremos.

El bochorno

El sol es a veces un poco rudo en sus caricias, y sus besos dejan huellas profundas en el cutis en forma de bochornos, que dan a la piel un tinte moreno difícil de hacer desaparecer. No todas las cutis son igualmente sensibles a estos efectos; y no es que sean más o menos finas o delicadas, tanto las más como las menos sufren de esta afección que denominamos bochorno.

Para precaverse de éste hay que defender el rostro del sol y del aire; los sombreros de ala ancha, los velos y gasas color obscuro, verde o azul, y la sombrilla, algo contribuyen a esta defensa.

Pero cuando el mal se ha declarado ya, hay que borrar sus huellas suavizando la piel, para lo cual puede cada una prepararse por sí misma esta fórmula de leche antifélica.

Alcanfor.....	50 grms.
Sal amoníaco.....	20 »
Formol.....	10 »
Clara de huevo.....	100 »
Agua de rosas.....	1,000 »

Esta leche con un poco de retiro en una habitación cerrada y casi obscura, hace desaparecer el bochorno.

Cuando la piel esté quemada por el aire del mar o el del campo, puede curarse fácilmente tomando la clara de un huevo—albúmina—batiéndola hasta que se haga espuma, agregándole unas gotas de agua destilada de hojas de frutillas o, en su defecto, de agua de rosas.

Con esta mezcla se lavará la cara y se dejará secar unos quince o veinte minutos. Ya seca la piel, se enjuaga con agua natural, a la que se añadirán unas gotas de biborato de sosa, o bibórax oriental.

El jugo de limón mezclado en partes iguales con jugo de naranja y unas gotas de glicerina, da también muy buen resultado, sobre todo en el cutis mate de las morenas. Con esta mezcla se opera lo mismo que con la anterior, es decir, se la deja secar sobre la cara unos veinte minutos y se enjuaga después con agua.

Estas aplicaciones surten mejor efecto hechas en la noche al acostarse.

Cuando el bochorno sea muy rebelde, empléense estos procedimientos, pero sin recurrir al lavado de agua boratada, que se hará sólo al levantarse, con la toilette en general.

El bochorno producido por el exceso de exposición a la luz eléctrica o a la luna,—pues hay *inlunaciones* lo mismo que hay *insolaciones*,— se trata de la misma manera. También es muy bueno en este caso, el jugo de zanahoria, y éste conviene más a las blancas y rubias, así como el limón y naranja es preferible para las morenas.

De todos modos, amables lectoras, no olvidéis que

el bochorno producido por la brisa del mar, por el sol o sea por lo que sea, no es, a fin de cuentas, más que una perturbación de la piel, que desaparece en cuanto cesa la causa que la produce.

Las pecas

Las manchas rojas, efélides o pecas, son naturales en las personas que tienen el pelo rojo o proceden de padres rubios, aun cuando tengan el cabello oscuro; en este caso, la naturaleza de la epidermis acusa el atavismo.

Bajo la influencia del sol aparecen las pecas empalideciendo en invierno, recrudesciendo en verano, pero siempre visibles.

Estas son, en general, rebeldes a todo tratamiento y puede decirse que indelebles. Los remedios internos no producen ningún resultado; han de tratarse por tanto, por medios locales, ya sean lociones, ya duchas aplicadas sobre la región afectada, que producen una descamación superficial, pero nunca destruyen la peca por completo.

También producen algún efecto las aguas sulfurosas, la cal y la preparación que acabamos de dar para las rojeces o bochornos, denominada leche antifélica.

A veces las pecas pueden ser originadas por el sol, por falta de régimen, por perturbaciones menstruales, enfermedades internas y por la misma idiosincrasia de cada cual.

Cuando existen en edad muy tierna, son indicios de un estado diastésico y una constitución delicada. En tal caso, habrá que combatirlas con un tratamiento interno, que modifique la naturaleza de los fluidos del organismo. El médico será el que prescriba este tra-

tamiento. Las otras pecas se combatirán operando sobre la peca misma, recurriendo a las aplicaciones de yodógeno o yodo en estado germinativo.

Estas aplicaciones se harán dos o tres veces por semana hasta el cambio completo de la piel de la cara, único medio eficaz de eliminar las manchas. Si no puede adquirirse esta preparación especial que recomendamos, empléese el siguiente linimento.

Tintura de yodo (recién preparada)	5 grms.
Aceite de trementina.....	10 »
Glicerina (buena).....	25 »
Aceite de almendras dulces.....	5 »

Mézclese todo bien y úntense las pecas con este linimento, que deberá conservarse en un frasco bien tapado.

Las aplicaciones se harán al acostarse.

El aceite alcanforado y el sulfuro de calcio, base de las aguas minerales sulfo-cálcicas, dan también resultado. Este último se empleará a la dosis de 20 centigramos para medio litro de agua de rosas.

He aquí otras dos preparaciones que deben emplearse con mucho cuidado:

Se tocan ligeramente las pecas con algodón hidrófilo un poco humedecido en:

Sublimado.....	1 grms.
Glicerolato de almidón.....	10 »
Agua de rosas.....	250 »
Sulfato de zinc.....	2 »

Os indico, además, otra preparación, saludable y agradable a la vez, empleada a menudo para hacer desaparecer las arenillas:

Aceite de almendras amargas	100 grms.
Bórax en polvo.. .. .	10 »
Tintura de mirra.....	2 »
Agua de rosas.....	20 »
Agua de azahar.....	30 »

Máscara de embarazo

En la mujer llamada a los dulces goces de la maternidad, suele a veces formarse durante el embarazo, una especie de mascarilla, un paño que mancha toda la cara o la frente solamente, y que desaparece, desde luego, al desaparecer la causa que la produce.

Aunque difícil de quitar antes, puede sin embargo atenuarse o disimularse con pomadas y polvos de arroz si es que no le alivian las preparaciones que acabamos de dar para las pecas, rojeces, sobre todo la leche antefélica. También es bueno ponerse todas las noches al acostarse una ligera capa de glicerina.

Caparrosa y acné

Llámase en medicina caparrosa, a una inflamación crónica, no contagiosa, de las glándulas de la piel. Empieza a manifestarse por puntitos rojos imperceptibles sobre la nariz, las mejillas; estos puntitos van agrandándose y poniéndose más colorados, hasta que la mancha se extiende y se une a otras formando una placa reluciente, oscura. Entonces surcan la cara pequeñas líneas rojas, dándole una coloración vio-

lácea; son las venas superficiales cuya dilatación constituye la caparrosa que al hacerse permanente pone la piel crasa, rugosa y desigual, presentando el más deplorable aspecto y llegando a hacerse repulsiva.

La afección conocida comúnmente por el nombre de *acné* y que, como hemos dicho, en rigor debiera llamarse *acmé*, se manifiesta por unas postillas redondas cónicas o aplastadas, que presentan una base dura, roja o violácea coronada de un puntito blanco amarillento que al extirparse deja filtrar una gotita sanguinolenta. Estas postillas no son dolorosas, y solo producen un poco de calor sin comezón, pero dejan profunda huella que tarda en desaparecer. Salen con preferencia en la nariz, la frente, las mejillas y el cuello y se les conoce con el nombre de corona de Venus, por ciertos hábitos secretos que revelan. También suelen proceder de inflamaciones del estómago o del hígado. Es frecuente en los bebedores, aunque lo mismo pueden tenerla los que no beben más que agua.

Cuando no se toman cuidados especiales para extirpar la *acné* y la caparrosa, se hacen crónicas.

El apretarse el corsé con exceso y la mala circulación de la sangre que esto y la ropa muy ajustada traen consigo, producen a veces la caparrosa; las mujeres sanguíneas, gruesas, o aquellas cuya edad crítica al aproximarse la menopausia, exige cuidados especiales, están más expuestas a estas afecciones y deberán combatirlas tomando infusiones depurativas absolutamente vegetales y de jarabe de rábano yodado; son estas medicaciones caseras sin ningún peligro, que conservan la sangre en buen estado y por consiguiente la frescura de la piel; pretender con paliativos, emplas-

tos, ungüentos, cosméticos y polvos, tapar estas huellas es lo mismo que pintar una pared llena de agujeros y hendiduras; por mucho que se pinte, nunca quedará bien; sin embargo, es muy buena en estos casos la leche de almendras Werck.

Tratándose de la acné, puede agregarse al tratamiento depurativo el tratamiento externo por el azufre, almidón y fécula de patata. Puede emplearse igualmente la electricidad.

Barros negros

Estos puntos negros que se incrustan en el tejido cutáneo y que parecen como granitos de pólvora, aparecen preferentemente en las alas de la nariz y son la consecuencia de la dilatación accidental de las glándulas sebáceas; son, por tanto, una materia sebácea que, al salir a la superficie, se ennegrece en su contacto con las impurezas del exterior.

Se los extirpa fácilmente con la uña y una llavecita de reloj antiguo, viéndose entonces que son unas bolitas pastosas amarillentas o grises, de apariencia de gusanos, por lo que se les da el nombre de gusanillos de la piel.

Para hacerlos desaparecer basta raspar la piel con un corta papeles delgadito de marfil, pasándole en seguida jugo de limón con un poquito de alumbre, después se lava con agua y se empolva con almidón para quitar la irritación, que haya podido suscitarse. Un remedio eficaz es también la crema de la Reina de Hungría.

Vello y bigotes

Ya indicamos en el capítulo de la epilación y los depilatorios el tratamiento indicado para hacer desa-

parecer del rostro femenino, esos adornos masculinos que tanto le afean.

Granos y espinillas

Estos son producidos por inflamaciones de la sangre y no pueden ser tratados sino indirectamente, atacando el mal en su raíz con medicación interna.

Puede sólo atenuarse su fuerza con refrescantes, lociones de ácido bórico, cremas calmantes y espolvoreaciones de almidón y fécula de patata. Sin embargo, para consuelo de algunas de mis lectoras que quieran y necesiten hacer desaparecer rápidamente estas feas manifestaciones, voy a darles algunos remedios más enérgicos. El primero consiste en aplicar sobre los granos una ligera capa de pomada a base de mentol:

Mentol.....	2 partes.
Vaselina.....	50 »
Lanolina.....	50 »

Mézclase y macháquese bien en un mortero de vidrio.

Déjese secar la pomada en la cara durante algunos minutos y empólvese después con polvos de almidón muy fino mezclado con un poco de fécula de patatas. Una pomada ideal es para esto, la crema de almendras de Werck.

El segundo remedio que prescribo, es una buena pulverización de la parte afectada, con agua y éter y si el olor del éter molesta, una buena pulverización de leche oriental. Seca ya la parte pulverizada, se empolvará según dijimos.

Inflamaciones en general

Resumiendo lo expuesto que tanta importancia tiene, sobre todo para la mujer bonita y que gusta de agradar, diremos que en general las inflamaciones de la piel en la cara, pueden obedecer a diferentes causas internas unas y externas otras, como la alimentación irritante, irritación de la sangre, enfermedades herpéticas o artríticas, o a la acción del aire, los productos ácidos y cáusticos de muchos afeites preconizados como buenos por los avisos comerciales y que pueden llegar a causar graves trastornos.

El sol, el aire, la brisa del mar, las impresiones violentas pueden también irritar la piel y comunicarle una inflamación violenta; convendrá entonces tomar cuidados especiales, abluciones calientes, seguidas de lociones hechas con las siguientes recetas:

1.^a

Agua de rosas.....	135 grms.
Glicerina.....	15 »
Tintura de benjuí.....	10 gotas

(Lávese el rostro o las partes inflamadas).

2.^a

Cera blanca.....	20 grms
Manteca de cacao.....	20 »
Aceite de almendras dulces.....	80 »
Esencia de rosas.....	8 gotas.
Agua de azahar.....	8 grms.
Glicerina.....	8 »

Cremas refrescantes o unturas sin fricción, cualquiera de las leches o cremas de la casa Werck, y polvos refrescantes, o si no, lociones simplemente con ácido bórico en polvo, diluído en agua de rosas.

Verrugas

Las verrugas son pequeñas excrescencias cutáneas de cierta consistencia y de profundas raíces. Su destrucción es muchas veces peligrosa y difícil. Hay varias especies: la *verruga ordinaria*, redonda, puntiaguda, que aparece en las partes descubiertas, cara, manos, sola o en pequeños grupos; la *verruga seborreica* más frecuente en los viejos, que forma una corteza gris y es un tanto crecida; y la *verruga varicosa*, pequeña, córnea, violácea, que sucede a veces a los sabañones.

El tratamiento varía según la clase de verrugas. La verruga ordinaria se trata localmente con hierro candente, electricidad, nitrato de plata, ácido acético cristalizado, ácido nítrico, ácido crómico, cuidando de no tocar con estos cáusticos más que el tejido córneo y de que el líquido no se extienda en derredor.

Existe por último el aseptol o ácido ortofenol sulfúrico, que es muy eficaz, y otros tópicos de naftol alcanforado, emplastos de jabón negro, aplicaciones de colodión, etc.

Como quiera que las verrugas son una afección molesta y que pueden traer también, si no se cuidan, complicaciones serias como úlceras y tumores epiteliales papiliformes, a parte de que *no estando secas son contagiosas*, hemos querido dar aquí cuantos procedimientos curativos eficaces prescriben los dermatólogos.

El Dr. de Regla, a más de los tratamientos indica-

dos, que aconseja se hagan con un palito de fósforo para que no se ponga demasiado líquido, prescribe el ácido azótico; se pondrá sólo una gota con un palito de fósforo teniendo cuidado de que no caiga en parte sana.

También recomienda como excelente el jugo fresco de la celidonia grande (1) con tal que se hagan aplicaciones a menudo. El jugo de limón es muy bueno para el objeto.

Colombine da la siguiente receta: Satúrese de sal común un cuarto de litro de vinagre; hágase una pequeña incisión en la verruga y lávese con esto varias veces al día.

El jugo de berenjena fresca o de ortiga exprimido y aplicado cuatro veces al día, basta también para hacer desaparecer las verrugas.

Finalmente, un médico inglés de Bournemouth, aplica a sus clientes un tratamiento muy original contra las verrugas.

Los hace tomar, después de comer, un vaso de agua de cal mezclado con un poquito de leche, y es lo curioso que asegura el doctor que nunca le ha fallado tal procedimiento y que en un espacio de cuatro a seis semanas, cuando mucho, no hay verruga que no desaparezca.

Por ser tratamiento facultativo, lo doy a mis lectoras, por más que a mí, experimentalmente, no me conste la eficacia de su virtud.

(1) Planta medicinal que crece en los alrededores de Meudou Francia.

Las arrugas.—patas de gallo

Dotados los músculos de la cara de una movilidad extrema, cada contracción de estos trae consigo un estiramiento de la piel, lo que viene a producir al fin las arrugas, consecuencia de este juego incesante y continuo de los músculos faciales.

La alegría, el dolor, el pensamiento, dejan cada cual su surco; la risa acentúa el pliegue que baja de la nariz hasta el mentón y produce la *pata de gallo*; las arrugas horizontales marcadas en plena frente, son generalmente consecuencia de la meditación y las preocupaciones; la cólera, la impaciencia, causan ese pliegue vertical que aparece entre las cejas.

Por consiguiente, el origen primordial de las arrugas es casi siempre de orden moral; el secundario puede ser físico, muscular.

Las personas tranquilas, egoistas, cuyo rostro no refleja ninguna emoción, conservan lógicamente la tersura de su cara mucho más tiempo que aquellas cuya vida agitada o impresionable, cuya exuberancia de temperamento se manifiesta por demostraciones que a fuerza de repetirse dejan marcada su huella.

A veces son las arrugas la revelación de enfermedades internas insospechadas.

Las arrugas son sepulcros del amor; la mirada del amante se angustia ante estas fosas abiertas, y para evitar ese dolor busca un nuevo horizonte, una nueva primavera; el otoño precede al invierno y el invierno es la muerte, la muerte del corazón, de las ilusiones, de las esperanzas.

Hay tratamientos efectivos que devuelven a la piel su elasticidad, que fortifican los músculos debilitados

la electricidad, el vitalismo, dan excelentes resultados; están también el masaje electro-magnético, que es lo mejor sin disputa, las afusiones, las pulverizaciones, los masajes de agua lanzada con fuerza, que fustiga, pero no irrita; están asimismo los cosméticos que después indicaremos, pero cuya acción no es tan segura y es más bien un disimulo, y por último, las lociones astringentes, a cuya reacción vuelven a decaer los músculos faciales.

Es llegado entonces el desastre de los desastres, que la vigilancia cuidadosa hubiera podido conjurar; es la afirmación categórica y terminante de los años que se quisieran disimular, es el reloj del tiempo, que marca despiadado las horas dejando caer brutalmente su martillo para cantar la llegada a la meta, de las doradas águilas, sepultando los minutos trascurridos en la eternidad y en el olvido.

Este cuadro, un poco triste, es el resultado final de la torpeza, la excesiva confianza en sí misma y la imprevisión.

Prevénganse, pues, con tiempo, las que aún pueden hacerlo y no olviden todas mis lectoras amables que el agua fría es el mejor de los tonificantes cutáneos, y que mucho se puede detener la marcha devastadora del tiempo con ella, con las pulverizaciones de agua caliente y agua fría alternativamente (comenzando siempre por el agua caliente) y por último con el masaje electro-magnético bien aplicado.

El masaje común o simple, de la mano y los dedos, debe rechazarse en absoluto para este fin, pues sus resultados son poco satisfactorios y la mejoría que parecen ocasionar al principio, se obtiene sólo a costa

de las partes vecinas, que con el masaje se perjudican. Caso de emplear el masaje, hágase uso de alguna de las cremas de fresas, de rosas, o de la de la Reina de Hungría (de Werck) que son excelentes para el objeto.

Recomendamos contra las arrugas las siguientes fórmulas:

Miel de Narbona	34 grms.
Jugo de cebolla de lirio blanco	30 »
Cera blanca fundida al baño Ma- ría.....	la necesaria

Tomad además la precaución de poneros compresas de algodón hidrófilo embebidas en la solución siguiente:

Agua de rosas.....	200 grms.
Leche espesa de almendras.....	50 »
Sulfato de alúmina	4 »

Las personas de piel grasa, usarán mañana y tarde la loción siguiente.

Glicerina pura.....	10 grms.
Alcohol de limón.....	10 »
Agua de Pagliari.....	30 »

Mézclese. Después de frotarse se espolvorea ligeramente con polvo de almidón boricado al diez por ciento.

O esta otra:

Cebada perlada.....	100 grms.
Agua destilada.....	250 *
Tintura de benjuí.....	20 †
Ambar.....	1 *

Las personas de piel seca se darán uncciones mañana y tarde con la mezcla que sigue:

Lanolina pura.....	30 gramos.
Petro-vaselina líquida.....	10 *
Esencia de bergamota.....	20 *

O también:

Accite de almendras dulces.....	100 grms.
Agua de rosas.....	35 *
Blanco de ballena.....	25 *
Tintura de benjuí.....	10 *
Alumbre pulverizado.....	5 *

Contra las arrugas precoces

Emplead cremas astringentes con alumbre o sulfato de alúmina, y no olvidéis nunca hacer las abluciones con agua destilada de rosas a la que se añaden algunas gotas de tintura de benjuí.

El sueño prolongado es el mejor remedio contra las arrugas.

Si la piel no es demasiado delicada, empléese la esencia de trementina mezclada con agua en las proporciones siguientes.

Esencia de trementina.....	2 grms.
Agua destilada.....	10 »

Por último, he aquí otros dos procedimientos:

1.º Desé todas las noches un masaje con una crema Werck y cúbranse después las arrugas con la siguiente pomada:

Ke.....	2 grms.
Sulfato de zinc.....	1 »
Acetato de aluminio.....	1 »
Acido benzoico.....	25 »

2.º Arrójense sobre una paleta enrojecida al fuego polvos de mirra y recíbase en plena cara la fumigación, cubriendo la cabeza con un lienzo. Esta operación se repite por tres veces. Se vuelve a enrojecer la pala y se le echa vino blanco, recibiendo el vapor en el rostro otras tres veces. Renuévase la operación mañana y tarde durante quince días y desaparecerán las arrugas tardando mucho tiempo en volver.

Para conservar la frescura de la piel y evitar arrugas

Se extrae el jugo de un cohombro grande en cantidad de tres cucharadas de sopa; mézclanse a él dos cucharadas de agua de colonia y se colocan en una botella de un cuarto de litro. Otra botella de medio litro se llena de agua de flor de manzanilla y 15 gramos de tintura benjuí. Después de reposar durante tres horas se mezcla el contenido de las dos botellas y se agita bien.

Se usa en lociones con un pedazo de franela.

Carrillos caídos.—Doble barba

Cuando los músculos no tienen el vigor suficiente para sostener la piel, ésta se desploma y se dobla por su propio peso hacia la parte inferior del rostro; la doble barba, los carrillos caídos forman un derrumbamiento lastimoso que envejece. Esta ruina carnosa puede remediarse por medio de los masajes eléctricos, los masajes a mano y los barboquejos o vendas sujetadoras.

En estos casos se requieren cuidados constantes y mucha paciencia para no dejar a la naturaleza avanzar en su obra de destrucción y dar nuevo vigor y nueva tonicidad a los músculos y sobre todo, no hay que estar nunca sin corsé porque los senos, abandonados a su propio peso, arrastran consigo los tejidos superiores, el cuello se adelgaza y envejece, y el mentón sigue la misma marcha en este derrumbamiento de carnes.

Bara borrar la doble barba

Colocad todas las noches una venda atada encima de la cabeza, para levantar las carnes.

Amasad ligeramente esas partes delicadas del rostro con la mano derecha, de abajo a arriba, sin hacer arrugas, sujetando los tejidos con la mano izquierda y echando la cabeza hacia atrás.

Para hacer ese masaje, emplead una pomada resolutiva yodada compuesta de:

Glicerina.....	30 grms...
Yoduro de potasio.....	1 
Esencia de limón.....	2 

Evitad inclinar la cabeza adelante. Haced, por el contrario, ejercicios de la cabeza hacia atrás, para

conservar la elasticidad y flexibilidad de los músculos y conservar al rostro su armonía y su gracia naturales.

La frente

La frente llega a convertirse con los años en un campo de cultivo, lleno de surcos que es preciso evitar y suprimir. Los mismos sistemas de masaje, electricidad y vendajes le darán una vitalidad nueva; pero es preciso reprimir las impresiones violentas, la fatiga y las vigias, que hacen un efecto devastador.

Para las arrugas de la frente, cójase una venda de lienzo nuevo, que se empapará en un líquido compuesto de partes iguales de alcohol y clara de huevo. Apriétese esta venda, en la noche, al acostarse y continúese este tratamiento hasta que las arrugas hayan desaparecido por completo.

Las mejillas

En una cara bonita las mejillas deben ser redondas sin exageración, de un color rosado no muy vivo; las mejillas planas, descoloridas, son siempre indicio de naturaleza enfermiza y la palidez es generalmente señal de que la circulación no es suficiente y no llega a las partes superiores para regenerarlas y darles vigor.

A los primeros síntomas de decrepitud, las mejillas se ajan y se hace necesario al momento detener la marcha de la vejez con abluciones de agua fría, secando después muy bien y dándose fuertes fricciones con el paño o tohalla para provocar la reacción.

Aguas cosméticos

Cuando se tiene la evidencia de que la piel no recibe en el exterior la acción refleja del interior, o lo que

es lo mismo, que no hay ningún mal interno profundo que altere la belleza del exterior, quiere decirse que sólo produce esa alteración algún traumatismo debido a una influencia externa y pasajera. Puede en tonces seguirse un tratamiento reparador mediante alguna de las recetas que daremos en su lugar.

Las aguas de tocador cuidadosamente preparadas, que no contengan materias tóxicas o irritantes, servirán para locionar el rostro, que se reanimará con este riego bienhechór; después se hará uso de las preparaciones del caso.

Las pieles grasientas deberán tratarse preferentemente por las aguas y lociones refrescantes; las pieles secas por los cosméticos grasosos empleando el mismo procedimiento, es decir, haciendo uso primeramente de las pomadas refrescantes y después, de aquellas cuya acción se ejercerá sobre el mal que se combate. No se puede dar un consejo, así en general, sin conocer el terreno en que se va a operar; hay productos que no surten el menor efecto en unas y que para otras son inmejorables; habrá, pues, que probar una misma diversos procedimientos hasta dar con el que verdaderamente traiga la mejoría descada; no debe, sin embargo, continuarse mucho tiempo en una medicación, porque la epidermis se acostumbra y deja de obedecer a su influencia; conviene, por tanto, el cambio, y obrar de otro modo es perder los beneficios obtenidos.

Polvos de arroz

He aquí una cuestión escabrosa, pues la mayor parte de los polvos son falsificados y casi todos contienen albayalde y carbonato de plomo, productos

que no sólo perjudican al cutis, sino que pueden producir por su absorción múltiples envenenamientos. Se da fé a los llamativos anuncios de diarios y revistas, que pregonan polvos de calidad y finura insuperables por su adherencia y la brillantez que dan a la tez, y se mata de este modo la epidermis con su acción tóxica.



Los polvos de *arroz legítimos* y bien preparados, tienen la ventaja de interceptar el aire y proteger el rostro, pero han de ser de buena calidad como lo son por ejemplo los de la acreditada casa Werck, y han de ser aplicados después de un cosmético graso que se quitará con un paño fino; se adhieren perfectamente y pueden reemplazar a los afeites blancos y rojos; para lo

cual se mezcla al polvo blanco alguno de los colorantes que más adelante indicaremos.

El ideal higiénico sería que los polvos fuesen sin perfume, pero es difícil convencer a las jóvenes y a las damas sobre este punto tan cuerdo; nos contentaremos con recomendar encarecidamente que se evite usar el iris, cuyos polvos olorosos y fragantes tienen el defecto de irritar la piel.

Otra advertencia muy importante es que jamás se empolve el rostro sin que un aislador cualquiera, agua o cosmético, se interponga entre los polvos y la piel, pues la acción secante de aquellos es el agente más eficaz para las arrugas de ésta.

Pulverizaciones

Lo mismo que el cuerpo recibe con las duchas la tonicidad que vigoriza sus carnes, puede recibirla el rostro con las pulverizaciones; su acción se transmite más delicadamente que por el cuerpo, y el agua no azota fuertemente sino que llega como una neblina que la presión del pulverizador hace más eficaz.

Puede echarse en el frasco del pulverizador la composición elegida, o pueden emplearse aguas sulfurosas, cuyo efecto vigorizador es rápido para fortificar la piel y suprimir los granos; este método es inmejorable para las arrugas, los poros se abren bajo la influencia del vapor y reciben en su fondo el alimento que debe dar una nueva energía al sistema facial; es una especie de masaje muy corriente, que produce resultados inmediatos y contrariamente al agua de las abluciones, que es preciso enjuagar en seguida con cuidado, se deja la loción secar por sí sola.

Depilatorios

La depilación es una operación muy difícil, con frecuencia peligrosa y de la que rara vez se puede esperar un resultado decisivo. No os aconsejo, pues, proceder por vosotras mismas al cuidado de quitaros del rostro el bozo indiscreto que empaña su claridad.

Acudid a especialistas que os extraerán, sin dolor alguno, los pelos engorrosos o que os afean.

Si, cediendo a las exigencias de vuestra coquetería, emprendéis vosotras mismas tan delicada tarea, proceded del modo siguiente:

Procedimientos depilatorio

1.º Exponed a los vapores de una solución de 5 gramos de tintura de mirra y 50 gramos de agua de Colonia, la parte del rostro que queréis depilar.

2.º Calentad ligeramente una barra de cera virgen y aplicadla directamente contra la superficie interesada.

3.º Retirad vigorosamente la barra de cera, que se llevará el pelo sin produciros dolor alguno.

No abandonéis ninguna medida antiséptica y procurad no provocar inflamación alguna.

Polvos depilatorios simples

Mézclese:

Cal viva.....	115 grms.
Iris en polvo.....	45 »

Cera depilatoria

Tómese:

Pez de Borgoña.....	500 grms..
Verde de vejiga pulverizado	15 »

Disuélvase la pez en un recipiente de barro barnizado, añádase el verde de vejiga y pásese por un paño grueso; extiéndase después la mezcla sobre un mármol y córtese en pedazos.

Para emplear esta cera se la calienta a la llama, se aplica ligeramente sobre la parte peluda y se quita en cuanto se enfría.

El agua oxigenada al 18, o al 20, aplicada constantemente todas las noches, disgrega el pelo, que termina por desaparecer; este tratamiento es el único que no ofrece ningún peligro y cuyo éxito es seguro con paciencia y tenacidad.

La famosa pasta depilatoria de los turcos llamada *Rusma* se compone del modo siguiente:

Cal viva.....	40 grms.
Oropimente.....	5 »

Pulverícese y disuélvase en:

Claras de huevo.....	50 grms.
Sosa cáustica líquida.....	200 »

Los turcos ensayan esta preparación introduciendo en ella una pluma. Si las barbas caen del ástil, el *rusma* es suficientemente fuerte. Pero su empleo es peligrosísimo, porque puede por su causticidad atacar el tejido al mismo tiempo que los pelos.



Capítulo IX

LOS OJOS

Los ojos, el aparato fotográfico que lleva a nuestro interior las imágenes exteriores; los ojos, que como dijo el inmortal poeta de Ruy Blas y de Hernani, son



las ventanas del alma por donde ésta se asoma a mundo exterior, poseen una delicadeza extrema y requieren cuidados muy solícitos ya que son de tan trascendental importancia y necesidad y tanto contribuyen a la belleza física.

De la importancia de los ojos huelga hablar; todos

sabemos que ellos son tan expresivos y elocuentes como la palabra, y a veces más, y por ellos, por las miradas, expresamos la alegría y el dolor, la felicidad y la desgracia, el amor y el odio y todas las pasiones que se albergan en nuestro espíritu.

En la mujer, sobre todo, cuánto encanto, cuánto poder irresistible, cuánta fascinación ejercen los ojos, cuando con ellos trata de atraer y esclavizar al hombre....

El encanto expresivo de los ojos

La llama que inflama el color de los ojos los vuelve soberbios en ciertos momentos.

Llega hasta a modificar ese color según el ardor interior que nos anime. Y hay ojos notablemente encantadores por la diversidad de su expresión y la mágica soberanía que ejercen.

La mujer comprende admirablemente el lenguaje de los ojos. Su diplomacia saca de ellos inagotables recursos. Sabe adivinar, en la timidez de una mirada, el deseo ardiente que ésta encierra.

La mirada dice tanto como la palabra y a veces más que ella.

Fija, cayendo de arriba, es mirada imperiosa.

Ascendente, sin contracción muscular, contenida y confiada a la vez, la mirada suplicante parece unir, en su dulce invocación, promesas de agradecimiento a la intensidad del deseo.

Directa, investigadora y prolongada en su apasionada interrogación, la mirada enamorada cuenta toda la historia de un corazón que se ofrece a la posesión.

De través, y, sucesivamente, sin color y contraída, la mirada desconfiada atestigua al mismo tiempo el

deseo de saber de dónde puede venir el mal y el temor de ser víctima de él.

«No hay mirada hipócrita. El hipócrita finge la mirada. La desliza cuando cree no ser visto. Creyérase que se avergüenza de sus ojos, dice la marquesa de Garches.

Todos sabemos cuál es poco más o menos el poder encantador de nuestros ojos.

Por ciertos esfuerzos de voluntad podemos acentuar ese poder. Y hasta podemos recurrir a ciertos artificios para aumentar la intensidad de nuestras miradas. La historia ha conservado el dramático recuerdo de la reina Jezabel, que, al saber la llegada a su campamento, del usurpador Jehu, «se llenó los ojos de afeite». ¡Desgraciadamente, tal estratagema no sirvió de nada a la desdichada soberana!

Si los artificios, las rayas de lápiz y los afeites pueden corregir, a veces, la atonía de la mirada, nunca aumentan su belleza, por perfectos que sean.

Evitad, en toda la medida de vuestros medios, la fatiga de los ojos, y, aunque se dice que hay lágrimas dulces y lágrimas consoladoras, no hay, para los ojos, lágrimas bienhechoras.

Siempre llevaréis el estigma de las lágrimas derramadas. Nada exagera como las lágrimas la edad de los ojos—y la edad de nuestros ojos es, a veces, la edad que nos echan.

Si los sollozos y lágrimas—que son como congestiones del alma—comprometen siempre el equilibrio de nuestra vida moral, el sentimiento más elemental de la coquetería nos prohíbe llorar.

Higiene de los ojos

Un órgano tan frágil y tan precioso como el ojo requiere cuidados refinados, sin tregua.

El lavado ordinario de los ojos consiste en abluciones con agua fresca hervida.

No aconsejo la mezcla en esa agua de ninguna infusión, de ningún aroma. El agua de tila y la de rosas son seguramente inofensivas, y hasta puede su efecto ser suavizador tras ciertas fatigas; pero es inútil emplearlas diariamente.

Por la noche, lavaos los ojos con agua hervida templada, para quitarles el polvo, que, durante el día podría haberse incrustado en el párpado.

Para esos baños del ojo emplead ojeras. No los toquéis con los dedos. Usad siempre algodón hidrófilo.

Proceded igualmente a esos cuidados durante el día después de caminar entre polvo o viento.

No os restreguéis nunca los ojos, y menos aún al despertar.

Para desembarazaros de los ligeros humores que aparecen en las comisuras de los ojos y de todas las materias acumuladas durante la noche, servíos también del algodón hidrófilo.

Procurad que al lavaros la cara, no penetre en los ojos el agua que usáis para el rostro.

La fragilidad de la vista

La lectura es enemiga de los ojos. Me refiero a la lectura con luz artificial. Y, naturalmente, la luz eléctrica es la que debéis evitar con más cuidado, tanto para la lectura como para las labores femeninas.

Si sois laboriosas, apasionadas por la lectura, o si

los deliciosos trabajos de encajes, bordados y calados, tienen para vosotras invencibles seducciones, adoptad, sin vacilar, la suave luz de la antigua lámpara de aceite. Y a lo sumo, disculparía yo el petróleo.

Pero guardaos bien de prolongar esos momentos de atención cautivante, y, sobre todo, de dejaros llevar por la imaginación de los novelistas, que muy fácilmente privan a menudo del sueño.

Para escribir y trabajar, tened siempre la luz a vuestra izquierda, con objeto de evitar la proyección de la sombra de la mano derecha.

La fragilidad de la vista os impone el no salir nunca al sol sin velo oscuro.

Los velos blancos, de motas y dibujos tupidos, perjudican a la conservación de una vista normal.

El cabrilleo del sol en el agua acaba pronto con las vistas más fuertes. A caballo, en carruaje, en automóvil, adoptad los velos de gasa, azul o verde, que son los que mejor interceptan los rayos del sol.

No os contentéis con los velos ordinarios, que dejarían entrar el polvo.

Completad vuestras precauciones proveyéndoo de lentes protectores, de cristales ahumados, lo bastante ligeros para que no provoquen congestiones de la nariz.

Tomad idénticas precauciones en tiempo de nieves. Se dice que los soldados de Napoleón fueron atacados de graves perturbaciones en la vista durante la campaña de Rusia, a causa de la reverberación producida por la inmensidad de las nieves.

Forma y color

La forma de los ojos es inmutable y su tamaño no depende, como pudiera creerse de la constitución del globo del ojo propiamente, ya que su forma es siempre esférica y sus dimensiones son iguales en todos invariablemente.

Lo que hace aparecer los ojos más grandes o pequeños, más redondos u ovalados, es la disposición de los párpados, su separación, que tiene más tirante o más suelto el ojo redondeándolo o alargándolo y dejando una mayor o menor parte del globo ocular visible.

No puede, por tanto, agrandarse el ojo sino aparentemente, pintando de negro la línea divisoria de los párpados, lo que da al ojo una forma distinta, al parecer; pero, en realidad, no existe tal cambio.

No ha faltado, sin embargo, un doctor francés que se hizo famoso por sus operaciones para agrandar el ojo.

Tampoco es posible cambiar el color de los ojos. Su color depende, como es sabido, del de la membrana transversal situada en la parte anterior del ojo, y que se llama iris, y no puede la mano del hombre modificar esta obra de la naturaleza. Hay gran variedad de colores, desde el negro que fascina y subyuga con sus miradas ardientes, como las de Carmen, hasta el azul que refleja el cielo y es emblema de inocencia, pasando por el verde, profundo como el océano y como él pérfido igualmente;—según dicen, que yo no he tenido lugar a atestiguarlo,—y por el pardo en cuyas llamaradas irradia el genio. Hay también los ojos persas, de color azul oscuro acentuado, que revelan al pensa-

dor, el espíritu sano y vigoroso; el ojo en que parece abrirse la flor del lino, dulce y melancólico, que trata de remontarse a las esferas desconocidas en sueños nunca realizados.

Si no podemos cambiar la forma y el color de nuestros ojos, podemos en cambio preservarlos de las afecciones que les acometen y les restan belleza frecuentemente.

Entre estas afecciones citaremos el estrabismo, la conjuntivitis, los orzuelos, los kistes, la blefaritis o inflamación de los párpados, la caída de las cejas y de las pestañas, sin mencionar las enfermedades serias a la vista, que exigen ya la intervención médica o quirúrgica.

Las afecciones que hemos citado puede cada cual curarlas por sí mismo fácilmente, y vamos a exponer el modo en esta parte de la higiene que nos ocupa.

La vista

La vista puede ser buena o mala, corta o larga; eso depende de la economía general y de particularidades de conformación.

La sangre y los nervios juegan un papel importante en este débil órgano, que es tan indispensable proteger. La fatiga, las vigiliass, el aire, la luz, el calor, el frío el llanto, las tinturas tóxicas, la absorción de ciertos medicamentos, ejercen acción directa sobre la vista y pueden no sólo debilitarla, sino hasta destruirla.

Fácil es comprender, por tanto, la serie de precauciones que habrá que tomar para evitar una catástrofe como la pérdida de la vista.

Hay varias clases de vista: vista larga, vista natu-

ral y vista corta; hay además la vista defectuosa, una de cuyas manifestaciones es el estrabismo.

Los que tienen vista larga se denominan présbitas; en su retina se graban perfectamente las imágenes a distancia, pero no de cerca.

La vista normal percibe los movimientos lo mismo de cerca que de lejos, hasta un punto determinado.

Los cortos de vista, o miopes, tienen que ponerse los objetos directamente bajo el rayo visual y muy cerca para distinguirlos.

El estrabismo o mirada bizca da la impresión de dos ojos desacordes e independientes; el uno mira a la derecha mientras el otro contempla, a la izquierda, bellezas de que su compañero no disfruta.

El presbismo y la miopía pueden ser hereditarios, pero el estrabismo es casi siempre accidental y por lo tanto, remediable.

Según Buffón, que fué bizco y estudió este caso concienzudamente, el estrabismo es no sólo un defecto sino una deformidad que afea y hace desagradable la fisonomía.

Atribúyese a falta de correspondencia entre los músculos de cada ojo; la diferencia en los movimientos de cada ojo, proviene de la diversidad de movimiento de sus músculos, que, no estando acordes, dan por resultado la falsa dirección de los ojos.

Cuando el estrabismo es congénito o hereditario, no puede remediarse; pero, por lo general, este defecto se adquiere desde la cuna ya sea por el modo como se acuesta al niño, ya porque nunca recibe la luz sino del mismo lado.

En los adultos puede producirse también este acci-

dente, por distintas causas; un trabajo que exige de masiada atención y pone en tensión el nervio óptico haciendo converger los ojos hácia la nariz, puede causar el estrabismo cuando se prolonga.

Para combatirlo hay procedimientos mecánicos; puede vendarse el ojo sano para obligar al ojo bizzo a volver a su posición; hay también aparatos especiales y, en último caso, una hábil operación por un buen oculista.

Quistes

El quiste se presenta a veces sobre el borde del párpado inferior, en forma de una pequeña excrescencia, cuyo origen se hace difícil precisar al principio, y se confunde con el orzuelo; este tumor basta tocarle ligeramente con nitrato de plata para que desaparezca, pero será preferible consultar un oculista y esperar a que él solo se resuelva naturalmente.

Orzuelos

Estos salen indistintamente sobre uno u otro párpado, produciendo una hinchazón y endurecimiento del párpado afectado.

Desde el principio tóquese ligeramente con nitrato de plata. Hay sin embargo otro procedimiento mucho más sencillo y que da un resultado rápido y seguro.

Hiérvase, hasta que quede duro, un huevo; pártase en dos mitades a lo largo, sáquese la yema, y caliente aún, aplíquese la clara dura al ojo, de manera que éste quede encerrado dentro, y para sujetarla, póngase un vendaje.

Por la mañana, al levantarse, quítese el vendaje, y el orzuelo, madurado por el calor, aparecerá reventad

en el huevo; no queda más que lavarlo con agua tibia de malvavisco boricada; si a la primera vez no diere resultado, repítase la operación hasta que el orzuelo madure por completo.

Como rara vez uno viene sólo, sino seguido de varios, quiere decirse que converdrá en tal caso, depurar la sangre con laxativos, amargos, o anti-escorbúticos.

Para hacer desaparecer el orzuelo y los quistes

Todos hemos sido molestados por la permanencia, a borde del párpado, de alguno de esos granitos blancos cuya aparición congestiona e inflama todo el tejido circundante.

En cuanto se anuncia el orzuelo, aplicad al ojo cualquier cataplasma caliente destinada a apresurar su madurez.

Conservad y renovad la cataplasma durante algunas horas. Daos lociones de agua boricada caliente, y no tardará en desaparecer el orzuelo.

Los quistes requieren la intervención de un especialista. No los confundáis con los orzuelos. Residen en el velo del párpado y su nacimiento no provoca inflamación.

Contra los accidentes de los párpados

Todas las inflamaciones de los párpados, *blefaritis* o *conjuntivitis*, provocan dolores insoportables, que sólo pueden aliviar las abluciones muy frecuentes con antisépticos.

Contra la inflamación de la mucosa conjuntiva que une el globo del ojo a los párpados, úsense lociones emolientes con agua caliente y algún colirio de sulfato de zinc, cuya proporción indicará el médico.

Cuando la inflamación reside en el borde del párpado y coge la región de las pestañas (blefaritis), empezad inmediatamente un tratamiento serio por medio de lociones templadas de manzanilla o con agua boricada, tratamiento que el médico completará por la prescripción de una pomada oportuna.

Blefaritis

La blefaritis es causada por la inflamación de la membrana que forma el borde de los párpados; ésta y el blanco de los ojos se enrojecen y se ponen dolorosos y cuando el mal se hace crónico el ojo llora, fórmase al borde de los párpados una supuración espesa y al desprenderse ésta, se lleva consigo las pestañas.

Las enfermedades a los ojos son siempre de feo aspecto y hay que tratar de evitarlas, y cuando se notan los síntomas de una inflamación, apresurarse a lavar el ojo con jugo de lechuga un poco caliente y dar a los párpados por la orilla una pomada antiotálmica cualquiera que se hace en toda botica.

Conjuntivitis

Cuando el pequeño orificio situado al borde del párpado inferior se cierra, se inflaman las glándulas lacrimales, se enrojecen los ojos y se hinchan y se produce una comezón intensa que lleva a frotarlos, haciéndose imposible abrirlos; esta inflamación de la membrana exterior del ojo, es lo que se llama conjuntivitis; para combatirla límpiase el lagrimal con la cabeza de una horquilla pasada por la llama, y lávese el ojo varias veces al día con agua tibia fuertemente boricada; evítese el aire, el frío y la luz intensa.

Colirio soberano contra la conjuntivitis

Intruducid en el ojo enfermo, una o dos veces al día, dos gotas del colirio siguiente (*F. Soupault*):

Solución de adrenalina al 1 por 1000.	20 gotas.
Clorhidrato de cocaína.....	10 centígs.
Agua destilada hervida.....	10 grms.

Para fortalecer la vista

Lavaos de cuando en cuando los ojos con agua salada. Exponedlos al vapor del café hirviendo.

Podéis emplear también, sin miedo, la preparación siguiente:

Sulfato de zinc.....	0,30 grms.
Iris de Florencia.....	2 »
Hidrolato de aciano.....	1/4 de litro.

Haced también frecuentes lociones con agua de meliloto. Estos colirios son mucho más eficaces y seguros que algunos que la réclame pondera como insuperables y cuya virtud es muy dudosa.

Para extraer del ojo cuerpos extraños

Harto sabéis el dolor que produce la introducción de un cuerpo extraño en el ojo. Muy felices somos cuando tenemos a nuestra disposición, para librarnos de esas pequeñas materias indiscretas, una mano ligera.

Tomad, ante todo, las siguientes precauciones:

- 1.º No os frotéis el ojo.
- 2.º Mirad largo rato al suelo fijándoos obstinadamente en el mismo punto;

3.º Abrid y cerrad rápidamente el párpado, de manera que el simple movimiento del ojo rechace el cuerpo extraño cuando éste no se halle muy hundido en la órbita;

4.º Si el primer sistema es infructuoso, apóyad la mano en el ojo intacto, fijando el ojo enfermo en un punto luminoso. Necesariamente provocaréis la secreción de algunas lágrimas que facilitarán la salida del cuerpo extraño.

En caso de que esos procedimientos no den ningún resultado, confiad el ojo a una persona próxima, o, si experimentáis algún temor por la seguridad del órgano, acudid inmediatamente a un oculista.

Las cejas

• Sobre los ojos se dibuja paralelamente el arco de las cejas, que tanto contribuye a hermostrar el rostro, cuando tiene toda la pureza de la línea, así como tanto le afea cuando, en cambio de él, aparece una mancha rojiza sin pelo alguno a causa de cualquier afección.

Cuando la naturaleza se ha mostrado avara en sus dones, se la puede forzar al trabajo, activando el brote con aceite de ricino; si la coloración deja que desear y el pelo aparece de un color tan sumamente muerto que apenas si se distinguen las cejas, cuando en realidad existen, úsese la receta siguiente:

Color negro:

Hépar de azufre.....	250 grms.
Alcohol.....	$\frac{1}{2}$ litro,

Color oscuro:

Hépar de azufre.....	100 grms.
Alcohol.....	$\frac{1}{2}$ litro.

Color rubio

Jugo de seis limones	6
Sal de tártaro.....	2 onzas.
Agua destilada o de rosas...	2 litros.
Tres yemas de huevo.....	3

Siempre y en todo tiempo ha recurrido la mujer a las tinturas para rectificar las líneas de sus cejas; las Orientales se sirven del Koheul; otras emplean palitos de fósforos quemados o afeites. Las bellezas de Roma usaban, según nos refiere Ovidio, una larga aguja manchada con negro de humo o tinta de gibia y también una pasta hecha con huevos de hormiga quemados y machacados; pero todas estas recetas, aparte de ser enojoso el obtenerlas no dan el resultado apetecido y a la simple vista se nota el artificio.

Las pestañas

Estas cortinas de los ojos, tienen un doble objeto: adornarlo y embellecerlo y evitar que penetren en él las impurezas del exterior.

Un párpado sin pestañas es antihigiénico y antiestético; habrá que procurar, por tanto, estimular su crecimiento cuando por cualquier motivo no tengan el desarrollo necesario; el aceite de ricino es excelente para el caso; pásese todas las noches delicadamente

por el borde externo de los párpados, pero cúidese de que el aceite no esté perfumado pues el alcohol produciría un escozor doloroso.

Para la belleza de las pestañas

Las pestañas, que tan delicadamente abrigan los ojos del polvo y hasta de la luz, aumentan, por su brillo sedoso y la graciosa sombra que proyectan por la arcada ocular, la armonía y distinción del rostro.

Las pestañas* espesas, muy lisas y ligeramente combadas en su extremo, dan a la mirada, que velan discretamente, una dulzura a que la coquetería está lejos de ser indiferente.

Tratad las pestañas con raras precauciones. Conservad su frescura, su untuosidad y la limpidez de su base.

Evitad al párpado el contacto de toda materia o loción capaces de secar el bulbo piloso y provocar, por esta razón, la caída de ese gracioso bozo que tan lindamente orla el f cco visual.

Lavad las pestañas con agua fresca, aromatizada con benjuí.

Para proceder a estas pequeñas abluciones, cerrad el ojo y pasad por el borde del párpado, una muñeca de algodón hidrófilo.

Por medio de esa muñeca, subid y bajad sucesivamente las pestañas, y aplicadles luego, con infinita ligereza, en la línea pilosa un trozo de batista ligeramente caliente.

Creo que esta es la mejor manera de dar firmeza a las pestañas y de mantener su ondulación, sin cansarlas.

En todos los casos, hay que lavarlas mañana y no-

che, y no usar nunca lápiz negro para acentuar su color.

El único medio práctico, duradero e inofensivo de ennegrecer las pestañas, consiste en pasarles de cuando en cuando un pincel empapado en agua de rosas, en la que se haya disuelto previamente tinta china en cantidad variable, según el tono que se quiera obtener.

Para dar más fuerza a las pestañas, se recomienda cortar de cuando en cuando su extremo.

Párpados

Estos son los velos membranosos que ocultan y protegen el ojo; son las cortinas que se bajan para cortar el paso a la luz que ofusca y al polvo que ciega.

Como todas las mucosas, los párpados son propensos a la inflamación; el llanto, las sustancias acres, el humo, el aire frío y el viento fuerte, los afectan, los hinchan y los enrojecen; para curarlos hay colirios especiales; las aguas de lechuga, de perifollo, de malva, son excelentes, lo mismo que el árnica atemperada con agua y que tiene además la propiedad de fortificar la vista.

La lectura

Esta, que es tan agradable y que en muchos constituye una pasión, no debe ser nunca muy prolongada; debe darse a la vista su descanso, al menos a ratos, y sobre todo cúidese de no leer nunca en postura horizontal, y sin luz suficiente, o con luz que produzca reverbero sobre el libro; el ideal sería no leer nunca de noche.

Las lágrimas

•Deja correr las lágrimas—(Werther).

Las lágrimas son la expresión dolorosa del alma bajo el peso de un hondo sentimiento que hace brotar a los ojos el llanto revelador del pesar, la desesperación y a veces también la alegría demasiado fuerte.

Hay lágrimas inextinguibles, lágrimas sagradas que al brotar, escapa con ellas el alma.

Hay lágrimas de júbilo, que brillan radiantes como gotas de rocío, como perlas preciosas, y que se van fugaces sin dejar huella.

Y hay lágrimas mudas que no brotan al exterior y como dice el admirable paje de Massenet en *Werther*.

Les larmes qu' on ne pleure pas, retombent lourdes sur le coeur. ()*

En general, debe evitares el llanto, las lágrimas que man los ojos, apagan su brillo y al descender como arroyo por las mejillas marcan en éstas la ruta del dolor.

Las lágrimas, en virtud de los principios salinos que contienen, son funestas para los ojos, y si son muy abundantes irritan y congestionan el párpado y hasta pueden producir el mal cristalino.

Evitemos, pues, el llanto, reservándole únicamente para los grandes dolores, las penas profundas del alma, sin derramarle por pequeñas contrariedades de la vida.

Dejemos a las lágrimas su imponente majestad, que no debe reinar más que en las grandes tragedias de la existencia.

(*) Las lágrimas que no se derraman caen pesadamente sobre el corazón.

Capítulo X

LA NARIZ

Si no tienen en el rostro la importancia de los ojos, que son el espejo del alma, no puede negarse al menos que la nariz es de un valor considerable en la estética de la fisonomía. Y aparte de eso, en el orden fisiológico la nariz desempeña un papel utilísimo. Es como la estufa natural que la naturaleza nos dió para calentar y colar el aire que entra a nuestros pulmones. Si el aire no se entibia y humedece al pasar por las fosas nasales, puede causar mil afecciones a las vías respiratorias, bronquitis, anginas y hasta la tuberculosis.

Sea cual sea la forma de la nariz, afecta siempre la forma geométrica de pirámide truncada, representando el vértice truncado de esta pirámide la raíz o arranque nasal que sirve de línea divisoria entre los ojos, y la base las ventanillas de la nariz.

Las formas son múltiples, según los tipos, razas e individuos, desde la nariz borbónica hasta la nariz griega, y la nariz aguileña, la aplastada, la respinga-

da, la chata (o ñata como decimos nosotros), y las largas, afiladas y terminadas en punta, las colosales y las diminutas, como la de Roxelane, la diablilla parisiense que tan bien supo conquistar el corazón de Solimán, lanzándole una cuchufleta que hizo más traviesa todavía su cara picaresca con aquella naricilla respingada que parecía no querer humillarse ante el poderoso soberano.

Muchas personas parece que no dieran importancia a este órgano y hasta hay quien contribuye a estropearlo y afearlo. Me refiero a la pésima costumbre, que no pocos tienen, sobre todo de niños, de meterse los dedos en las narices.

• Hoy día la rinoplastia corrige y perfecciona toda nariz mal formada pero pocos son los que quieren someterse a sus procedimientos; se contentan con tener la nariz que tienen y nada hacen por reformarla.

Cuidados internos y externos

Lo primero que se ha de procurar es conservar las fosas nasales absolutamente libres, para lo que no solo se despejarán de las mucosidades sino que se las limpiará interiormente sorbiendo agua *pura* caliente, la que refrescará el tejido capilar que tapiza las paredes nasales; la prudencia aconseja no aspirar a menudo perfumes irritantes y no acercar nunca a la nariz las flores para olerlas; frecuentemente se alojan entre las flores insectos que, al aspirarlos la nariz, pueden causar perjuicios y hasta percances mortales.

Exteriormente se darán a la nariz los cuidados que prescribimos para el rostro en general, limpiando la epidermis de empeines y preservandola del frío; la nariz es el centinela avanzado de la fisonomía y es la

primera en sentir las impresiones del aire exterior, cuyas caricias bruscas, a veces, producen irritaciones y enrojecimientos; en este caso se usará una loción de agua refrescante o de cuando en cuando se aplicará yema de huevo durante cinco minutos, lavando la nariz después con agua caliente boricada.

Pelos

En el interior de las ventanillas de la nariz, suelen salir algunos pelos más o menos largos; hay quien no los consiente y trata de arrancarlos con pinzas o depilatorios, pero no aconsejamos que tal se haga, porque esto puede traer graves complicaciones, y a más, esos pelos hacen el oficio de filtros que tamizan el aire del exterior; lo único que puede hacerse es cortarlos cuando obstruyan demasiado la entrada.

Otra cosa son los pelos que salen a veces en la misma punta de la nariz; arránquense con pinzas y después lociónese y empólvese la parte depilada.

Enrojecimiento

Lo mismo que la cara y con más intensidad a veces la nariz se pone colorada, dando lugar a los mal pensados a decir que, sin duda, se abusa del jugo de la parra (lo que no siempre es exacto). En este caso empléese el procedimiento que indicamos para las rojeces del rostro en general.

Inflamación

Es sumamente dolorosa y puede provenir de un grano reventado en el interior o en el exterior de la nariz, o del uso de malos polvos de arroz que al depositarse imperceptiblemente en los tejidos capilares producen con sus componentes tóxicos la inflama-

ción; el tratamiento más eficaz es el agua de malva-visco mezclada con adormidera; estas lociones, repetidas, quitan toda inflamación.

Coriza o resfriado

Esta afección catarral tan molesta, que produce ordinariamente una inflamación aguda, y que tan fácil es de pillar por mil motivos, puede combatirse también muy sencillamente; para esto aspírese amoníaco, alcanfor, o mejor aún, pónganse al acostarse, dos taponcitos de algodón en la nariz, de modo que la cierren herméticamente y quítense al levantarse; esto es molesto, pero radical. Puede usarse también una pomada mentolada y el agua caliente boratada, que se sorberá frecuentemente.

Higiene nasal

En el momento de la toilette diaria, por la mañana tómese la costumbre de aspirar o sorber un poco de agua tibia pura o con unas gotas del agua de toilette. Sobre todo recomendamos este cuidado a actrices y cantantes.

Capítulo XI

LA BOCA

La boca es la flor del rostro, que se entreabre para besar, murmura las palabras de amor que enloquecen, mitiga los dolores del alma y sirve para expresar los sentimientos todos, sinceros o falsos, que causan la dicha o la desesperación.

Una boca bonita ha de ser pequeña, sin exageración.

Al mismo tiempo la boca es también la puerta del conducto de los alimentos y entran en su constitución diversos agentes de funciones definidas.

Los labios, los dientes, la lengua, el paladar son los encargados de tales funciones.

Perdóneseme una preguntita. ¿Qué sería de las mujeres si careciesen de la lengua, ese órgano tan indispensable y ejercitado en ellas para «pelar» y murmurar del prójimo?

Por más que en esto, lo digo como lo pienso y no por adulación, hay hombres que no les van en zaga a las hijas de Eva.

La risa y la sonrisa

La risa es la explosión de la alegría, que ilumina el rostro y le comunica un fugaz destello de belleza.



Pero la risa forma pliegues que llegan a convertirse en arrugas profundas transformando de esta suerte el nido de besos en nido de lágrimas; no conviene reír mucho, es decir, riamos, sí, porque la risa es el símbolo del placer, de la salud y de la alegría, pero riamos moderadamente; más claro, sonriamos, porque la sonrisa no distiende tan violentamente los músculos

y da al rostro una expresión más tranquila y silenciosa.



La mujer que desee conservar la pureza de líneas y la armonía de sus facciones, que sonría solamente, porque ¡ah!, la sonrisa es en la coquetería un arma peligrosa y, cuántos corazones masculinos han quedado heridos por la flecha de una sonrisa lanzada del arco de unos labios rosados y entreabiertos!

Saber sonreír es un arte que se aprende; hay que evitar la sonrisa estereotipada, inexpressiva, fingida, imbecil; no es censurable un poco de malicia, la languidez es permitida; con una sonrisa puede expresarse el desdén, la ironía, la tristeza; pero, sea cual sea el sentimiento manifestado, la sonrisa ha de ser graciosa y no ha de deformar ni desnaturalizar el conjunto fisonómico.

Higiene de la boca

La boca se convierte en un verdadero depósito de microbios, si no se tiene con ella un cuidado especialísimo; los alimentos dejan en ella rastros y si éstos no se eliminan, sobrevienen fermentaciones dañinas por muchos conceptos.



Los dientes retienen en sus intersticios, partículas

de alimentos; el aliento sale después impregnado con el mal olor de estos fermentos y de ahí resulta que para las personas que nos rodean y no padecen precisamente de romadizo nasal, este olorcillo no es tan agradable como lo puede ser el de las flores.

Nunca se recomendarán bastante, por lo tanto, las abluciones bucales, que se harán con toda la frecuencia posible con agua tibia perfumada, y el cuidado escrupuloso de los dientes, que con facilidad se carian y con la caries traen dolores y fetidez de aliento.

El aliento es el aire expelido por los pulmones durante la expiración y que pasa por la boca.

Puro, sin olor, en las personas jóvenes y de buena salud, suele ser fétido y desagradable en las personas enfermas y de edad, y en las que abusan del tabaco, los licores y alimentos fuertes y picantes.

Las perturbaciones gástricas y las enfermedades de la garganta y de los dientes dan también esta fetidez de aliento, que se hace más notable, sobre todo, en las mañanas.

Si la causa del mal olor está en las vías digestivas y es producida por la solitaria o por las lombrices, hay que combatir la fetidez de aliento atacando la causa productora. Esto será del resorte del médico.

Cuando sea causado por el exceso del alcohol o del tabaco, el remedio está en la disminución de estos excesos, si es que el cepillo de dientes y los enjuagatorios no han logrado suprimir este desagradable olor. Pero como no es posible estar continuamente haciendo enjuagatorios y es necesario a veces suprimir inmediatamente el olor que ha dejado el tabaco o el alcohol, déjese disolver en la boca un granito de alcan-

for solo o de alcanfor mono-bromado; o también uno de esos pequeños comprimidos de *cachou* que se venden en las droguerías.

Un gargarismo insuperable

Un medio mejorable para purificar el aliento es hacer gargaras con agua tibia y unas gotas de la famosa agua de toilette oriental, o del no menos famoso elixir de Werck, que es indiscutiblemente el dentifirico más eficaz y recomendable.

Los labios

Son en la boca los labios, lo que en los ojos los párpados. Su forma varía según el tipo y la raza.

Los negros tienen los labios bezudos, abultados y el inferior caído y azuloso.

Los Orientales y los israelitas los tienen gruesos, sobre todo el inferior; la raza aria se caracteriza por sus labios rojos y bien formados, ni muy gruesos ni muy delgados, a no tratarse de un temperamento linfático, en cuyo caso el labio inferior presenta un desarrollo anormal; existe también el labio superior saliente, que indica la quintaesencia de la bondad.

Los labios, expuestos a la acción del aire, se rajan fácilmente y forman excoriaciones dolorosas; convenirá, sobre todo al entrar el invierno, preparar la siguiente pomada que con una sola aplicación cicatrizará los labios y contrarrestará los efectos del frío.

Miel rosada.....	200	grms.
Rathania.....	25	»
Cera virgen.....	15	»

El color postizo de los labios es fácil conseguirlo, pero lo que no es tan fácil es hallar un producto ino-

fensivo para esta parte tan delicada y absorbente, pues casi todas las pomadas son tóxicas y se corre el riesgo de un envenenamiento por el afán de adquirir ese tinte purpurino que tanto celebran los poetas y tanto encanta en una boca femenina.

Hay algunas que tienen la mala costumbre de morderse los labios con el fin de darles un color encendido, pero aparte de que el resultado de tal operación es casi momentáneo y nada dura, tiene el inconveniente de deformar y engrosar el labio.

Un consejo

Yo os aconsejo, lectoras adorables, que no os mordáis nunca los labios; pero como quiera que con objeto de parecer bien yo sé que no me obedeceréis y haréis cualquier cosa por conseguir dar a vuestros labios el color carmín que en alguna ocasión os falte, voy en obsequio vuestro a daros una receta muy sencilla y eficaz, que no perjudicará de ningún modo la fina epidermis de los labios:

Tómese:

Miel rosada.....	50 grms.
Cera virgen.....	5 »
Manteca de cacao.....	5 »
Polvos de rathania.....	5 »
Carmín.....	0,50 »
Polvos de almidón.....	3 »

Provistos de estos elementos, he aquí lo que haréis:

Poned en un mortero de vidrio la miel rosada y el polvo de rathania, mezclándolo bien con ayuda de la mano del mortero o almirez, y agregadle después la

manteca de cacao y la cera virgen, las que habréis disuelto con anticipación a fuego lento y, a ser posible, en una cacerolita de barro barnizado El carmín, cuyo objeto es dar color a la pomada, se disuelve en dos o tres gotitas de agua o una gota de armoniaco líquido y una vez disuelto se le mezcla, triturrándolo, con el polvo de almidón, hasta que la mezcla quede perfecta y por último, esta mezcla se echa en la pomada hasta que la coloración quede a gusto, teniendo presente que tanto el rojo como el azul poseen gran poder colorante.

Esta pomada puede conservarse fresca muchos meses con tal que se la tenga preservada de la humedad y de la luz, y no sólo hace desaparecer las pequeñas afecciones de los labios, sino que les da un bonito brillo y los defiende de las influencias climatéricas.

Con el uso diario y moderado de este compuesto, podéis afrontar impunemente las brisas del mar, el sol y el frío.

La única recomendación que os hago es no abusar del carmín, pues así como encanta un color rosa vivo en una boca bonita, así choca y desagrada un rojo muy acentuado.

En esto como en todo conviene usar, pero no abusar.

Los dientes

Los dientes son de formación osteológica dura y están enclavados en los alvéolos de ambas encías; son treinta y dos y presentan una gran variedad de color, sanos o no, siempre sujetos a ese dolor desesperante que se llama «mal de amores» y que maldito si convida a las expansiones amorosas y las efusiones de ternu-

ra. El diente se compone de *raíz*, cuya extremidad se denomina *apex* y está enclavada en el alvéolo, y de *corona*, que es la parte visible del diente, unida a la raíz por el *cuello*. En estado normal, el cuello está cubierto por la encía sana y rosada, y está al descubierto cuando el tártaro acumulado lo descarna.

Ya sabemos que los dientes se dividen en incisivos, caninos y molares.

El diente se compone de una substancia brillante y muy dura llamada *esmalte*, que protege la corona superficialmente, y de otra sustancia más frágil, el *marfil*, que constituye la parte sólida de la raíz y nace bajo el esmalte al nivel de la corona.

La *pulpa dentaria*, órgano vascular y nervioso, ocupa la cavidad central del diente y nutre el marfil que se reproduce hasta cierta edad merced a determinadas substancias que llegan a sus prolongamientos.

En esta *pulpa dental* es donde se localizan los atroces dolores que la caries provoca cuando ataca el esmalte, la dentina o el marfil; finalmente, hay las muelas del *juicio*, que brotan a una edad en que la diosa Minerva debía presidir nuestros actos; pero los dientes nada prueban y por desgracia hay personas a quienes el juicio no les llega nunca.

Tártaro dentario

Constituyen el tártaro o sárro, una serie de capas calcáreas que se forman al nivel del cuello de los dientes sobre todo en la mandíbula inferior. La sal calcárea y el fosfato de cal que contiene la saliva, se combinan y se van almacenando en el punto en que los dientes salen de las encías, cuando, debido a una disposición particular, a una lesión de la mucosa o a per-

turbaciones gástricas la sal es excesiva y no es disuelta por la saliva.

Al principio es poco consistente y basta para eliminarlo la limpieza diaria de los dientes; pero si por descuido se le deja tiempo de incrustarse, el sarro se endurece, la encía se inflama y se irrita a su contacto, se hincha y se ablanda.

En cuanto el tártaro se forme, hay que quitarlo, pero sólo un dentista puede hacerlo satisfactoriamente.

Descarnadura de los dientes

Puede tener diversas causas de origen, pero en cualquier forma que sea, produce el debilitamiento y muy pronto la caída de los dientes. Aparte del tártaro que se deposita al rededor de la corona entre el diente y la encía, que no cubre sino imperfectamente las raíces y que si no se acude a tiempo penetra hasta los alvéolos, hay otras causas que pueden descarnar los dientes: la gota, el reumatismo, el escorbuto, la diabetes, ejercen sobre la dentadura una acción directa, lo mismo que otras enfermedades que requieren una medicación especial cuyo resultado es no sólo la descarnación, sino la caída y quebradura de los dientes.

Para combatir la descarnadura, úsese las tocaciones de tintura de yodo y será muy bueno hacer frecuentemente abluciones con agua que contenga clorato de potasa o ácido bórico pulverizado. Sin embargo, como el tártaro es casi siempre el causante de la descarnadura, el dentista es quien tiene que tomar cartas en el asunto.

Caries dental

Débase al reblandecimiento de las dos substancias que componen el diente, el esmalte y el marfil, y puede provenir de diversas causas.

La debilidad general (la falta de vitalidad del organismo ataca también a la dentadura), la fiebre tifoidea, eruptiva, los cambios de temperatura, el habitar en lugares húmedos, la falta de alimentación, los ácidos de la saliva, son causa de las caries porque atacan al marfil.

El abuso de vinagres y azúcares, el mal funcionamiento del estómago las perturbaciones del aparato digestivo, la gastralgia, la gastritis, la dispepsia y a veces también la obesidad producen una fermentación destructiva. Las partículas alimenticias que quedan entre los dientes son los primeros elementos que ocasionan la caries, al principio superficialmente; se forma un puntito amarillo que luego se pone oscuro después negro. Atacado el esmalte, bien pronto el marfil, desprovisto de su cubierta defensiva, es también atacado, se ablanda, se forma en él una cavidad y originanse vivos dolores por el aire, los líquidos fríos o calientes, y los alimentos ácidos y azucarados, dolores que no sólo afectan a la parte dañada, sino que se propagan a los dientes vecinos.

Las caries no sólo produce estos dolores terribles sino que impide la buena masticación, el sueño, y afecta por varios motivos a la belleza.

La caries se propaga rápidamente por toda la dentadura y pronto la sarta de perlas aparece manchada de puntos negros; la inflamación produce fluxiones que muy poco embellecen, los dientes se caen y aparecen

los portillos que atestiguan que el enemigo ha penetrado en la fortaleza, y todo esto sin contar el olor que despide este foco de inflamaciones y que no es ciertamente olor a rosas.

Hay medios preventivos de evitar la caries; el principal es cuidar que no queden nunca en los intersticios de los dientes, partículas de comida; no usar nunca para limpiar la dentadura alfileres ni mondadientes metálicos, sino de madera y mejor aún de plumas, y no usar tampoco dentífricos desconocidos que puedan contener substancias perjudiciales que ataquen el esmalte, sino productos acreditados y recomendados por entendidos profesionales, como el elixir y los polvos dentífricos de Werck.

En nuestro recetario damos unas cuantas fórmulas inmejorables para aliviar, ya que no mejorar, el mal de los dientes; no debe esperarse a que el mal sea irremediable, para acudir donde el dentista.

Higiene de los dientes

Dado su oficio en la masticación de los alimentos y sin tener en cuenta el importante papel que juegan en el embellecimiento de la persona y *a veces hasta en la defensa*, fácil es comprender la necesidad de conservarlos convenientemente. El calor y el frío les afectan igualmente; hay que evitarles por tanto esta brusca variación, y en la noche y en la mañana y después de las comidas limpiarlos escrupulosamente con el cepillo para quitarles el sarro, pasando el cepillo por la parte interior y la exterior de los dientes.

No deberán usarse los dientes para cortar hilos, cascar nueces, avellanas u otros objetos capaces de

estropear el esmalte; no deberá abusarse del dulce y del azúcar so pena de sufrir la *caries de los pasteleros* que da un tinte verdoso que con nada desaparece y que evidencia tan vergonzosamente la glotonería de quien la posee.

Las encías

Estas sirven de estuche a los dientes; su color purpurino hace resaltar la blancura de éstos y si nada pue-



de hacerse por embellecerlas, pueden al menos conservarse con su tinte sano y con la firmeza necesaria para sustentar la dentadura. Su palidez, como la de los labios, denota alguna afección interna, anemia, clorosis, pobreza de la sangre, que sólo puede curar un régimen reconstituyente; rojas, hinchadas inflamadas y reblandecidas, indican que la afección es local y ha interesado las mucosas debido a cualquier causa en que algo puede tener que ver el estado general, pero que puede ser local exclusivamente; búsquese entonces el origen del mal y al mismo tiempo que se le combate háganse en las encías tocaciones de yodo mezclado a razón de dos partes por una de alcoholado de acónito, o también de limón con alumbre, todo astringente, que tonifica y vigoriza la mucosa. En cuanto a las encías descoloridas, sólo un régimen reconsti-

tuyente puede satisfactoriamente darles ese lindo color que les hace parecerse al coral rosado; pero puede usarse con éxito y confianza la pomada que acabamos de dar para los labios y si se quiere aumentar su eficacia, agréguese un poco de sal marina o sal **negra**.

Tratamiento

También puede utilizarse con éxito una infusión de coclearia y de berro en la que se echarán tres gotas de tintura de yodo fresca, por cada cucharada sopera de cocción. Si las encías están reblandecidas o ligeramente ulceradas, pásese por ellas un algodoncito o pincel empapado en jugo de limón, pero procurando no tocar los dientes; cuando las encías estén hinchadas y sangren, úntelas con un poco de alcohol alcanforado y agua.

Neuralgias dentarias

Terribles son estas crisis que ocasionan los nervios irritados, tanto más, cuanto que no se puede, en este caso, localizar el dolor y anestesiarlo en su fuente de origen; es necesario llegar hasta el nervio irritado que esparce el desorden en contorno.

Hay para esto, píldoras y obleas que los médicos recetan; puede adormecerse el dolor frotando la mejilla en el punto de contacto con el nervio, es decir, junto a la oreja, con un linimento a base de láudano; pero si se quiere que el remedio sea más activo, tómese un pedacito de algodón, caliéntese a la llama el linimento y con el algodoncito empapado frótese la cara en el punto donde el dolor es más agudo; después póngase sobre la parte friccionada, una capa de algodón y trátese de descansar.

Los quistes

Los quistes dentarios son dolorosísimos; formados en el *apex* entre el periostio y el alvéolo, encierran una materia purulenta que produce un absceso sin salida. En el acto de la masticación el diente ejerce presión sobre el quiste y produce un dolor atroz acompañado de fiebre y de dolores de muelas espantosos.

El medio que generalmente se emplea para combatirlo, es la extracción de la muela; pero es una solución demasiado radical; es preferible ponerse en manos de un buen dentista, que no sea muy sanguinario, y que pacientemente, con un termocanterio, vaya dando en la encía puntos de fuego a través del periostio y el alvéolo hasta llegar al quiste, que poco a poco se vaciará mediante estos procedimientos.

El tratamiento no es doloroso; la mucosa de las encías es un tejido casi inerte y, aparte de esto, queda el recurso de untarla de cocaína, aunque es realmente inútil, pues la operación puede muy bien soportarse y las muelas se salvan.

La periostitis

Otro mal de gravedad es la periostitis, que puede degenerar en caries de los alvéolos y aun de los maxilares.

La periostitis se produce cuando la muela enferma causa una irritación en la membrana que cubre el alvéolo y que, muy dura y nacarada, toma el nombre de periostio; fórmase entonces una hinchazón dolorosa que estorba la masticación y si por alguna circunstancia hay necesidad de hacer uso de medicamentos mercuriales, el periostio puede alcanzar un enorme desarrollo. Las puntadas de fuego, el trata-

miento dentario y la purificación de las raíces, pueden curar rápidamente, pero será conveniente agregar a esto una medicación interna y depurativa a base de yoduro de potasio.

Inflamación

La inflamación de la boca, labios y encías, puede ser accidental, ocasionada por un resfriado, abuso de especias o condimentos irritantes, como también por malos productos a base mercurial tomados por absorción externa o interna y que tienen una acción refleja muy activa sobre las mucosas de la boca. Basta con usar una de esas cremas de belleza ponderadas en avisos de la prensa, y que contienen no poco precipitado blanco de mercurio, o basta darse en los labios una de esas grasas de bermellón—o sulfuro de mercurio—para que se produzca una inflamación grave y aguda, que llega a causar dolores más terribles que las mismas neuralgias.

El tratamiento en este caso, es también el yoduro de mercurio, los puntos de fuego y los gargarismos que damos en el último capítulo; pero, sobre todo, la prudencia en lo sucesivo para escoger los cosméticos.

Ulceras

Estas plaquitas que salen en la boca para desaparecer a los pocos días, son molestas; puede precipitarse su curación con tocaciones de yodo o de limón, con clorato de potasa u hojas machacadas de coclearia; el tratamiento es análogo al del escorbuto y hay que acudir a los depurativos y tónicos. Conviene no descuidar estas plaquitas ulcerosas, porque a veces se agravan y llegan hasta convertirse en cáncer, sobre todo en los fumadores.

Abscesos

Los hay frios y calientes, y ambos a cuál más dolorosos; salen en la encía, el paladar, las mejillas, y debe ayudárseles a reventar reblandeciéndolos con gargarismos emolientes; pero para estar seguros que el germen está del todo muerto conviene recurrir al bisturí para abrirlo bien y poder lavarlo más eficazmente, usando para ello un antiséptico, como agua fenicada u otro análogo.

Dentición de los niños

En obsequio a las madres, tratamos este tópico. La dentición del niño ha de ser cuidadosamente vigilada; las convulsiones, las diarreas infantiles no obedecen muchas veces a otro fundamento que a las dificultades de la dentición, que ocasionan al niño agudos dolores; cuando esto se comprueba, debe facilitarse la obra de la naturaleza y nadie mejor que el médico para el objeto; éste aconsejará un tratamiento o practicará una ligera incisión que facilite el brote de los dientes.

Los dientes llamados *de leche*, caen pronto, generalmente a los siete años; pero no obstante, hay que cuidarlos y acostumar al niño a su limpieza para que tenga el hábito adquirido después y no descuide ni deje cariarse los dientes definitivos.

Los padres deben preocuparse de la dirección con que los dientes salen en las boquitas de sus niños; sucede con frecuencia que unos salen a caballo sobre los otros, o inclinados hacia adelante o hacia atrás, lo que presenta un aspecto desagradable; puede ensayarse el enderezar esta viciosa dirección, poniendo al niño un aparatito de platino, cuyo peso es tan liviano

e insignificante que no estorba ninguna función, y la rectificación se hace insensiblemente; pero si con esto no se consigue el resultado apetecido, no hay más que extraer cuanto antes el diente que se tuerce para dejar el espacio libre a otro que salga como es debido.

El cigarro y la pipa

El cigarro estropea la dentadura, dicen los enemigos de este pequeño goce que consiste en soñar mientras se deshacen en el espacio las azuladas espirales de humo. Esto es absolutamente falso y sin fundamento. El cigarro pone amarillos los dientes, pero sólo a aquellos que no se cuidan de limpiarlos.

Da un olor acre, fétido, desagradable al aliento. Convenido, pero esto desaparece inmediatamente si se enjuaga la boca con un agua aromatizada y se dejan disolver en la boca, pastillas de anís o menta.

El tabaco por el contrario, evita la caries.

Únicamente la pipa es nauseabunda y traspasa con su olor hasta las ropas, pero el cigarro es un vicio elegante y hasta encantador.

Polvos, elixires, dentífricos, cepillos, limas

Los polvos y pastas dentífricas son tan numerosos en el comercio, que parece se ha agotado ya todo lo que se puede inventar en esta materia; entre estas preparaciones hay algunas buenas, inofensivas, eficaces y de justo renombre como los dentífricos de Werck, pero no se puede decir otro tanto de las demás; no nos cansaremos de llamar la atención de nuestras lectoras sobre este punto; no uséis un dentífrico cualquiera, fiadas en la réclame de los anuncios comerciales; la boca es muy delicada y hay que

andar con ella con mucha cautela; antes de usar un específico cualquiera, asegúraos de su bondad.

Las opiatas, generalmente a base de miel, ejercen una acción emoliente y disolvente, si se abusa de ellas.

Los dentífricos ácidos en cuya composición entra la crema de tártaro, blanquean, es verdad, pero atacan el esmalte; los dentífricos alcalinos, a base de magnesia, creta o bicarbonato de soda, combaten la acidez de la saliva y la caries, pero contienen un ácido que deja el marfil al descubierto.

Es preferible, por lo mismo, usar dentífricos neutros, inertes, que no tengan ningún sabor, o que no tengan materias nocivas, y los que gusten de elixires, que sobre todo para las encías delicadas que se resienten del frotamiento son preferibles, usen las lociones o enjuagues de agua tibia con unas gotas de elixir como el de Werck, el que recomendamos porque tiene en su abono la certificación de miles de médicos y dentistas.

El cepillo de dientes será pequeño y de cerdas consistentes, pero no demasiado duras para que no dañen la encía ni rayen el esmalte; el cepillo se pasará por la parte interior y exterior de las encías con objeto de limpiar bien el sarro y los restos de comida que queden entre las muelas y los dientes.

También es indispensable una limeta fina para limar los puntitos de caries que aparezcan, limar un diente o muela ligeramente mellados, o quitar alguna costra de sarro de poca importancia.

El dentista

Son tan grandes los progresos que la ciencia dentística ha alcanzado, que ya hoy no hay quien vacile en ponerse en manos del dentista. Esto es indispensable para conservar lo que tenemos y para reponer artificialmente, cuando sea necesario, lo que hayamos perdido de nuestra dentadura.

No creo, sin embargo, superfluo recomendar que antes de ponerse en manos de un dentista, adquiráis serias referencias de su habilidad profesional y su honorabilidad para estar seguras de que no han de abusar de vuestra credulidad. Una vez sentadas en el fatal sillón operatorio, ya es tarde para protestar y remediar el daño.

Convendrá, por tanto, asegurarse de antemano de que el dentista no tiene instintos sanguinarios, (hay quienes sólo gozan al tener que sacar dientes y muelas), y que tiene en cambio la calma y paciencia necesarias, unido todo esto a una gran ligereza de mano y... conciencia para no cometer abusos.



Capítulo XII

LA VOZ

La voz constituye uno de los encantos femeninos y hasta masculinos. Qué desagradable impresión no produce una voz cascada, agria, bronca, demasiado gruesa o demasiado aguda?

Hay que cuidar, por tanto, este tesoro de la voz, ya que por medio de ella, por medio de la palabra, nos valemos para expresar nuestros pensamientos y nuestros sentimientos.

Para ello debemos de preservarnos de toda afección a la garganta, para que la voz no se altere; y en principio general, no se debe gritar nunca, ni hablar para adentro, al aspirar, sino echar la voz clara y distintamente sobre las cuerdas vocales.

La voz más estropeada puede componerse mediante un método inteligente, con calma y dulzura.

La garganta

No puede conservarse la voz sin conservar bien la garganta, y esta es asiento de no pocas enfermedades, anginas, amigdalitis, laringitis, catarros, inflamaciones de la tráquea.

Basta para contraer cualquiera de estas afecciones, un enfriamiento de los pies, una corriente de aire, una habitación demasiado caldeada, una mojadura intempestiva. Desde el momento que se ve que la garganta tiene algo, antes de todo remedio, hágase bajar la sangre, límpiense las vías con ayuda de un purgante o una ducha local o con gargarismos y sobre todo, húyase de todo lo frío.

Higiene de la garganta

Exige la higiene dos cosas; un tratamiento especial y un régimen alimenticio.

Para el tratamiento es imprescindible acudir a un buen especialista, que, según el caso, prescribirá una medicación conveniente de gargarismos, pulverizaciones, tocaciones, etc., y en cuanto a la alimentación deberán evitarse las especias, los alcoholes y toda materia irritante que pueda causar una inflamación tanto más cuanto que a veces el herpetismo y el artrismo están en estado latente y no tardan en provocar complicaciones.

Cuerdas vocales

Debido a su excesiva delicadeza, exigen gran cuidado siendo el primero de todos no fatigarlas, pues fácilmente se aflojan y se inflaman y congestionan originando la ronquera y hasta la afonía.

Su tratamiento es largo y a veces doloroso; el mejor remedio es el reposo, pues suele ser peligroso llegar a tocar las cuerdas vocales con pulverizaciones que pueden contener alguna materia demasiado fuerte; las aguas sulfurosas dan buen resultado.

Capítulo XIII

LA OREJA

Lo mismo que la nariz forma la oreja un cartílago a que es difícil dar forma perfecta.

La forma y dimensión de la oreja, como la elegancia de sus contornos, varía según el individuo.

Cortas, redondeadas, denotan la raza y facultades superiores; largas, macizas, de forma regular indican por lo general la vulgaridad y falta de distinción.

La oreja pegada al cráneo pertenece a las personas cuya capacidad intelectual no es muy grande, y viceversa, las orejas despegadas revelan la nobleza de carácter y la inteligencia.

Esto aparte, creo inútil exponer la importancia de este órgano, y la necesidad de su higiene. El oído es uno de nuestros cinco sentidos, el que nos pone en comunicación con el mundo exterior por los sonidos y si la naturaleza nos dió dos oídos y una sola boca, es, según Zenón de Citium, filósofo griego, fundador de la escuela estoica, para que sepamos que debemos escuchar más que hablar.

Desgraciadamente, no todas (ni todos), hacen mucho caso de la observación de este filósofo y proceden como si tuvieran dos bocas y un oído.

Higiene y limpieza del oído

Dice el Dr. Bodín: El pabellón de la oreja y el conducto externo deberán mantenerse en perfecto estado de limpieza con lavados diarios. El pabellón se limpiará lo mismo que la cara, y el conducto con ayuda de un palito de extremo redondeado, sin punta, al rededor del cual se enrolla un poquito de algodón hidrófilo ligeramente humedecido en alcohol o agua de colonia con el objeto de disolver el cerumen que se adhiere a las paredes. Deberán proscribirse para este objeto los instrumentos de hueso y de marfil y los de metal con extremo duro y puntiagudo, que se venden en todos los bazares, porque tales instrumentos pueden causar lesiones. De igual modo evitense los cura-oidos, pequeñas esponjitas en un palo duro; éstos tienen el inconveniente de empujar el cerumen hacia el tímpano y ser difíciles de limpiar.

Puede suceder que a pesar de los cuidados diarios el cerumen se seque y adhiera a las paredes del conducto auditivo; en este caso aconseja el Dr. Lermoyez, ponerse, al acostarse, en el oído unas gotas de glicerina o de aceite de vaselina para reblandecer la cera, que se quitará con facilidad al día siguiente.

Precauciones contra el frío

Hay personas que al aparecer los primeros fríos empiezan a padecer de neuralgias faciales, inflamaciones de la garganta y dolores de oídos que son, por cierto, penosísimos. Para aliviarlos y preservarse del

frío, algunas se ponen algodones en los oídos; bien está esto en tales casos, así como cuando hay que defenderse de ruidos excesivos y ensordecedores, pero aconsejamos no recurrir a este procedimiento sino en casos estrictamente necesarios porque el hábito de llevar tapados los oídos no es saludable ni higiénico, ya que los algodones estorban la libre respiración del oído, conservan la humedad y pueden llegar hasta provocar la sordera.

Para calmar los dolores, úsese el aceite de lirio, al que se pueden agregar unas gotitas de láudano, pero guárdese mucha precaución con los medicamentos auriculares y en general, evítese la introducción de anestésicos en el oído.

Neuralgias

Estos dolores desesperantes causados por la irritación de la red de nervios que parte del oído, unas veces los produce una muela mala, otras veces el mal estado del estómago, otras una corriente de aire cualquiera.

El medio mejor de combatir las neuralgias causadas por el aire, es el calor, la antipirina o la aspirina, pero de todos modos convendrá seguir siempre las prescripciones del médico, procurando escoger un buen especialista de reconocida competencia; cuando la neuralgia proviene del mal estado general, habrá que combatirla con laxativos suaves que poco a poco restablezcan la calma a los nervios; y siempre el calor es un elemento eficazísimo de alivio inmediato.

Zumbidos

Estos ruidos característicos en que parece se tuviera al mismo oído el rumor eterno del mar, obedecen

a diversas causas: mala circulación de la sangre, abuso del sulfato de quinina (el que también produce la sordera); pero la causa más frecuente y meramente accidental, es la acumulación de *cerumen* que, al endurecerse y rozar el tímpano, produce una especie de redoble como el que produciría un grano de arena sobre la piel tirante de un tambor.

En el momento en que se noten sus síntomas inyéctese en el oído con una jeringuilla de plata o de estaño (nunca de vidrio) aceite de almendras dulces entibiado, déjese ahí durante dos o tres horas para que ablande la cera endurecida y después con un inyector se hará un gran lavado con agua, la que arrastrará fuera el *cerumen*.

Si esto no diese resultado, acudid sin tardanza al especialista antes de que el mal se complique.

Sordera

Este es un mal ya más grave y molesto, que puede ser accidental, debido a un golpe o a un puñetazo muy fuerte, y que desaparecerá sencillamente privándose de hablar demasiado, de gritar y de cantar.

Si la sordera obedece a otras causas y la ciencia es impotente para curarla, no cabe otra solución sino reemplazar el tímpano deteriorado y muchas veces destruido, por un tímpano artificial, una trompetilla acústica disimulada por un abanico, un *face-a-main* o cualquier objeto elegante; los fabricantes han ingeniado varios modelos y formas para disimular este defecto físico.



Capítulo XIV

EL CABELLO

Una bonita cabellera es complemento necesario de la belleza del rostro, así como en otros tiempos fue también el símbolo de la distinción y la nobleza.

La mujer se muestra orgullosa de su cabellera y con razón se inquieta cuando ve que ésta pierde su lozanía, y eso que, en rigor de verdad, casi siempre es ella misma la culpable del desastre, bien por seguir los dictados de la moda tirana, violentando los cabellos en una dirección antinatural, bien por el uso de los encrespadores y tenacillas.

Constitución del cabello

Para poder conservar el cabello es preciso conocer su constitución, las enfermedades que pueden atacarlo y los mil accidentes que pueden sobrevenir de distintas causas, descuidos en la mayor parte de las veces.

El cabello es un ser completo que, como todos los demás, nace, crece o se desarrolla, y muere o cae; tiene todavía una particularidad: la de poder vivir y

crecer en un cuerpo ya muerto y en estado de descomposición. Esto se ha podido comprobar en algunos



casos de cadáveres desenterrados al cabo de cierto tiempo por alguna circunstancia, en los que se ha visto que el pelo había crecido considerablemente.

Fisiológicamente el pelo es un filamento cilíndrico compuesto de dos partes, una exterior, visible, y otra interior, que está dentro de la piel.

La primera, que crece unos ocho centímetros por año, es la que llamamos pelo o cabello propiamente; la otra se llama raíz.

Según la raza, el cabello es liso o ensortijado.

Los Arios, los Mongoles y los Indios tienen generalmente el pelo liso, y el rizado indica casi siempre, en algunos, el cruzamiento con razas de cabello crespo; los negros y mulatos presentan esta variedad, aunque se dan casos de individuos de raza mezclada y de pelo liso.

La raíz, o parte invisible del pelo, está implantada en una especie de bolsita denominada *foliculo piloso* que tiene su asiento en las profundidades de la piel donde la raíz se hincha formando lo que se llama *bulbo* al que va anexa una eminencia cónica saliente llamada *papila* a donde llega por minúsculos canales el jugo alimenticio, «la sangre». Es por tanto, la papila del bulbo piloso la que da vitalidad al cabello.

Sus clases

Siempre según el origen de raza y de tipo, el cabello es más o menos frágil, más o menos fino y más o menos largo; el cabello liso es generalmente muy largo, y el rizado no lo es tanto.

El uno es sedoso y lustroso, el otro duro, áspero y sin brillo; algunos como los de los chinos son tan gruesos que se les puede desdoblar, y el comercio vende postizos de pelo de individuos de raza amarilla que desdoblados o divididos forman cabellos finos y flexibles.

Sus enfermedades

Estas pueden ser personales o derivadas de afecciones orgánicas; en este caso, la acción refleja se manifiesta no sólo en la coloración sino en el aspecto general del pelo, dándole un tono deslucido que indica evidentemente que el pelo participa del mal estado del organismo.

Las afecciones capilares pueden ser producidas por causas internas o externas; en el primer caso tenemos todas las enfermedades cutáneas y particularmente el eccema, el acné, psoriasis, liquen, pitiriasis y herpe tonsurante.

Las enfermedades de origen externo obedecen a múltiples causas entre las cuales están en primer término las contagiosas, los traumatismos resultantes de fricciones irritantes, el empleo del encrespador y las tenacillas y el de ciertas pomadas, cosméticos y tinturas; las enfermedades parasitarias y las tiñas, la alopecia, y la calvicie, que es de todas la más común y más grave y la que más seriamente preocupa a hombres y mujeres.

La calvicie

He aquí una visitante indiscreta que no respeta ni las cabezas más augustas, antes bien parece preferir sus víctimas entre la aristocracia de la sangre y del talento. Por eso, sin duda, un escritor humorista decía: «Yo he visto muchos burros canos, pero jamás he visto un burro calvo.

César ocultaba siempre sus sienes, al mostrarse en público, bajo una corona de laurel.

La calvicie puede ser innata o accidental.

Innata, es decir, de nacimiento, es muy rara, pero

se han dado casos de individuos que han nacido con el cráneo, las cejas y las pestañas completamente pelados; a estos no hay cuidado que se les caiga el pelo; nacen sin él y sin él mueren, sin conocer jamás el placer de que unas manos amantes acaricien los mechones de su frente.

La accidental, la producen ciertas circunstancias que hacen caer el pelo prematuramente; las grandes emociones, el excesivo derroche de vida, el trabajo intelectual, enfermedades diversas, pueden ocasionar la calvicie; pero la causa primordial y más corriente de la calvicie es la acción del *microbacilo seboreico*, que vive en la raíz del cabello y produce graves desórdenes de nutrición en el órgano piloso.

Atacado por este microbacilo el pelo en su folículo, en su misma raíz, sufre una degeneración que se traduce por su sequedad, adelgazamiento, gran facilidad de quebrarse, pérdida de vitalidad y de color y por fin su caída.

Hay casos en que el mismo parásito produce una materia grasosa que recubre el pelo y que, aislándole de la luz, y del aire, produce en seguida su caída por atrofia. En estos casos puede intentarse su regeneración por los siguientes procedimientos:

Si el cabello está cubierto por la capa grasosa de que acabo de hablar, se comenzará el tratamiento según el Dr. Regla, por un lavado completo de agua caliente, jabón blanco, llamado de Marsella, y un poquito de biborato de soda.

Cuando los cabellos estén bien secos, se les dará una fricción con la preparación siguiente:

Hojas de bardana.....	50 grms.
Puntas floridas de ortiga común....	35 »

Hiérvase en un litro de agua durante 10 minutos cuélese y añádase a este líquido, una vez ya frío:

Amoniaco líquido.....	1 cucharadita.
Alcohol alcanforado.....	1 cucharada grande

Mézclese y consérvese bien tapado.

Las fricciones con este compuesto líquido deberán hacerse todas las mañanas hasta que cese por completo la caída del pelo. Si contra lo que es de suponer, estas fricciones, que deben hacerse de modo que toda la cabellera se humedezca, no detienen la caída del pelo, se la reemplazará por esta otra preparación

Coloquinto en polvo.....	25 grms.
Alcohol rectificado de 90° ...	125 »

Déjese en fusión ocho o diez días, agitando el frasco de vez en cuando; después filtrese y agréguese 25 gramos de agua de rosas.

Esta fórmula conviene especialmente a los cabellos rubios y castaños claros.

Para el pelo oscuro habrá que añadir 20 gramos de extracto alcohólico de hojas de nogal o diez gramos de drupa de nuez.

Si el cabello está seco y presenta las características indicadas anteriormente, podrá usarse, siempre después de bien lavada la cabeza con agua jabonosa, la preparación que sigue:

Aceite de ricino.....	15 grms.
Ron añejo.....	125 »
Tintura de jaborandí.....	15 »

Usese una vez al día, al acostarse preferentemente, y agítese antes de usarlo.

Mientras duran estos tratamientos deberá lavarse la cabeza una vez por semana, bien sea con jabón blanco, como indicamos más arriba, y con agua caliente, bien con la siguiente decocción:

Tallos y raíz de jabonera.....	35 grms.
Agua.....	1 000 »

Después de cocido durante un cuarto de hora, pásese por un colador de paño grueso, exprimiendo bien el jugo de la jabonera y consérvese para el uso.

Si se quiere conservar esta decocción mucho tiempo, añádase:

Alcohol de 90º.....	50 grms.
---------------------	----------

He aquí otra preparación excelente de la Condessa de Tramar: friccionese la cabeza con:

Ron.....	3 litros.
Bayas de enebro.....	$\frac{1}{2}$ »
Plantín.....	3 tallos.
Romero.....	4 »
Quina roja (polvo).....	3 grms.
Quinina (polvo).....	3 »
Jaborandí.....	15 »
Aceite de ricino.....	50 »
Tintura de cantáridas.....	10 »

Téngase quince días en maceración, filtrese y lociónese.

O esta otra:

Póngase al baño maría:

Grasa de oso..... 3 kilógrms.

Tómense hojas de nogal de las más frescas y tiernas; macháquense en el mortero y écheseles en infusión en la grasa líquida y caliente hasta el otro día; se derrite de nuevo y se perfuma con:

Esencia de tomillo o mejorana	18 grms.
Aceite de ricino.....	30 »
Ron.....	30 »
Amoníaco.....	15 gotas

Mézclese y úsese una o dos veces al mes, aplicándolo directamente sobre el cuero cabelludo.

Pero en todos estos tratamientos es menester mucha paciencia, esperar sin desesperarse nunca, guardando un tesoro de resignación si el milagro no se produce y, sobre todo, mostrándose muy escéptico a los cacareados productos científicos que tentadoramente nos ofrecen los avisos comerciales en diarios y revistas, prometiendo curar hasta la calvicie congénita.

No hagáis caso de tales patrañas y tened por seguro que ningún producto específico podrá superar en estos casos al tratamiento científico que aquí damos, tratamiento aprobado y recomendado por los grandes doctores, especialistas en el ramo, y por una experiencia convincente.

Alopecia

No es lo mismo la alopecia que la calvicie; en esta última afección el pelo ha caído ya, mientras en la alopecia está cayendo solamente.

Llámase esta afección alopecia, del griego *alopex*, zorra, porque este animal padece de una enfermedad que le hace caer el pelo. La alopecia puede ser *traumática, espontánea, senil, prematura*.

La traumática proviene de heridas, quemaduras que afectaron el cuero cabelludo y que no cerraron bien recubriendo suficientemente los bulbos pilosos, que destruidos no vuelven a reproducir los cabellos, aunque en el cráneo no aparezca exteriormente señal ninguna de la lesión; en este caso no hay loción ni específico alguno que pueda hacer brotar de nuevo el pelo.

La alopecia espontánea o senil es la consecuencia de la edad y de la vida del individuo; el período de su aparición varía, aunque es lo común que aparezca de los treinta y cinco a los cuarenta años, salvo raras excepciones, pues hay naturalezas privilegiadas que hasta el umbral mismo de la tumba conservan intacta su cabellera.

En el hombre la alopecia aparece normalmente hacia los cuarenta, mientras en la mujer es mucho más tardía a no ser que sea prematura o precoz, la que puede atribuirse a falta de energía en el sistema capilar; hereditaria a veces, es otras patrimonio de los que padecen de gota o reumatismo, aunque por regla general lo es de los que han vivido demasiado aprisa, ya por un trabajo permanente, ya por los excesos, cuya acción deprimente recae sobre todo el organismo.

También puede ser la alopecia consecuencia de enfermedades generales graves y aun de falta de cuidado del cuero cabelludo, que se enferma; y por último, existen las enfermedades directas del cuero cabelludo, que traen consigo la alopecia.

Ninguno de estos casos de alopecia es desesperado; con cuidados asiduos puede recuperarse la vitalidad del cabello dando a los bulbos un alimento regenerador; pero el tratamiento ha de ser razonado y suave, que vaya produciendo gradualmente la mejoría y restablezca poco a poco el equilibrio.

Para la alopecia de origen seborreico, he aquí un tratamiento insuperable, el único eficaz puede decirse, preconizado por el famoso especialista vienés, doctor H. Paschkis.

En los casos frecuentes, dice el Dr., en que se produzca caída del pelo más o menos abundante, por causa de una seborrea del cuero cabelludo, háganse diariamente lavados de la cabeza con una solución que contenga:

Agua.....	1 litro.
Jabón.....	80 a 100 grms.
Bicarbonato de soda.....	20 grms.

Al cabo de diez o quince días se obtienen ya con este procedimiento resultados verdaderamente sorprendentes.

A más de esos lavados alcalinos, recomienda el catedrático de Viena, las soluciones alcohólicas bencinadas (al 30%), naftoladas (del 1 al 3%) y resorcina-das, empleadas en forma de lociones.

Una de las fórmulas favoritas es la siguiente:

Resorcina.....	5 grms.
Alcohol.....	150 »
Aceite de ricino.....	2 »

Mézclese. (Para uso externo).

Una vez que bajo la influencia de este tratamiento ha desaparecido completamente la seborrea del cuero cabelludo, es preciso continuar con los lavados alcalinos y alcohólicos, pero haciéndolos con menos frecuencia para no suprimir por completo la secreción grasosa del cuero cabelludo, sino disminuirla solamente.

Entónces se emplean también con éxito las fricciones tónicas de tanino o de quinina.

Ved aquí las dos fórmulas que acostumbra prescribir el Dr. Paschkis.

a) Sulfato de quinina.....	1 grms.
Alcohol.....	60 »
Agua de colonia.....	30 »

Mézclese.

b) Tanino.....	1 a 5 grms.
----------------	-------------

Disuélvase en:

Alcohol.....	100 a 500 grms.
--------------	-----------------

y agréguese:

Aceite de almendras dulces....	10 a 40 grms.
--------------------------------	---------------

Advertimos que todas estas fórmulas, en general, pueden aplicarse, con algunas variantes, a las distintas enfermedades del cabello, de las cejas, pestañas y del cuero cabelludo.

Son igualmente eficaces para las jóvenes y para los hombres y son de éxito infalible en todas las afecciones locales de origen externo.

En las enfermedades causadas por una diatesis cualquiera (1) deberá ayudarse a este tratamiento con un tratamiento interno apropiado a la naturaleza misma de la enfermedad.

Para los hombres

Permitidme, bellas lectoras, este paréntesis para los del sexo feo. Cuando sean ellos los que sufren de estas afecciones, a más de las fórmulas que acabamos de indicar y que ya hemos dicho son de uso general, aconsejaremos que no se corten el pelo con demasiada frecuencia y lo lleven más bien largo que corto. El pelo corto no protege suficientemente el cuero cabelludo de los microbios y del polvo, y con esto es segura la invasión de los tricofitos, que producen la *peladera* y las *tiñas*.

Puede también reemplazarse la jabonera que prescribimos para la calvicie (y alopecia) por el quillay a la dosis de 25 gramos por litro de agua.

El jugo de limón aplicado sobre el cuero cabelludo da también espléndidos resultados en muchas ocasiones. Esta aplicación no deberá hacerse más de dos veces por semana.

(1) La diatesis es un estado particular, una disposición especial de los fluidos y los humores del organismo que producen particularmente una determinada enfermedad crónica.

El empleo prudente de los procedimientos y preparaciones indicadas impedirán la caída del pelo y su decoloración. Cuando la calvicie sea total es preciso recurrir a los consejos de un especialista.

La canicie

La canicie es la pérdida de color del cabello, que se pone gris o plateado.

Ya sea consecuencia natural de la edad, que es lo corriente, ya se origine prematuramente por alguna violenta impresión, como en María Antonieta, que encaneció en una noche, ya sea el resultado del agotamiento o la herencia, suele empezar por las sienes para invadir luego toda la cabeza.

Si es una causa accidental la que produce las canas, puede esperarse que, al cesar ésta, vuelva el pelo a adquirir su color natural y primitivo, pero si no es así, si la causa es la edad, sería lo más prudente dejar la nieve extenderse por la cabeza; mas ya veo a mis lectoras rebelarse contra tal consejo y como todas o casi todas querrán ocultar esas canas que delatan los años transcurridos, ruego a las que esto deseen, consultar las recetas que para teñir el pelo damos en nuestro recetario al tratar, al final, de las tinturas.

Pueden también ponerse en manos de un hábil tintorero y tener el placer de dar a su pelo el tinte deseado que les negó la naturaleza; ha de tenerse cuidado, sin embargo, de no confiarse en manos de cualquiera, sino acudir a establecimientos acreditados como el de J. A. Potin Fils, Ahumada 150 en Santiago, único recomendable en su género.

Hay también un producto inofensivo, eficaz y ya acreditado por su reconocida eficacia, el que no vacilo

en recomendar a mis lectoras; es la Tintura François, que está en venta en casi todas las boticas y droguerías y de la que hay diversos tonos para satisfacer todos los gustos y necesidades.

Las películas

Estas son un objeto muy activo de destrucción del cabello.

Forman una especie de polvillo de salvado o afrecho (en griego pityriasis) y constituyen una variedad seca del

eczema; como este, produce una comezón irresistible que obliga a rascarse, lo que ocasiona mayor irritación y agrava el mal. Para combatirle dése en el cuero cabelludo la siguiente loción: Una cucharada grande de amoníaco en un litro de agua; el remedio no puede ser más sencillo, ni menos costoso.

La esencia mineral es un antiséptico poderoso, que ataca enérgicamente las películas del cuero cabelludo y pone el pelo suave, brillante y completamente limpio. Su mal olor, que por lo demás es poco persistente y se evapora fácilmente, puede contrarrestarse satisfactoriamente con la siguiente mixtura tónica y antiséptica:



Decoccion concentrada de hojas de nogal.....	30 grms.
Ron común.....	30 "

Mézclese bien y añádase:

Esencia de geranio rosado.....	III gotas. (1)
Esencia de espliego (lavanda).....	X "

Mézclese de nuevo y conservese en un frasco bien tapado. Basta impregnar con esta mezcla el pelo para hacer desaparecer su olor particular y el de la esencia mineral.

Esta mixtura es un tónico excelente del pelo, sea seco o grasoso y combate poderosamente el clor desagradable que despiden algunos cabellos castaños y rojos. Por otra parte es un enérgico antiséptico contra las películas.

Cuando se le emplea con este objeto es preciso usarlo a diario hasta conseguir un resultado, siguiendo el mismo procedimiento de aplicación que con la esencia mineral. Si los cabellos son muy secos pueden añadirse a esta composición quince gramos de petróleo ordinario (parafina) y otras cinco gotas más de geranio rosado. También puede sustituirse la esencia mineral por el éter de petróleo o petróleo destilado, agregando a éste por cada 120 gramos, XV gotas de esencia de espliego y X gotas de esencia de romero.

(1) Puede cambiarse este perfume por cualquiera que guste más; pero nosotros preferimos éste porque la esencia de geranio posee propiedades tónicas y antisépticas que no tienen sus similares.

La muda

Todos los animales sin excepción, mudan en épocas determinadas su pelo o su plumaje y el ser humano no está exento de esta ley, que viene a cumplirse, sobre todo, al cambio de estaciones.

No debe preocuparnos esta muda, que es de ley natural, y lo único

que podemos hacer es regularla para que el desprendimiento no sea excesivo y los nuevos cabellos que brotan expulsando a los muertos salgan vigorosos; para esto basta acudir a las lociones tónicas.

Cuidados que exige el cabello

El pelo exige cuidados metódicos que dependen de su calidad y su color, aunque obede-



ciendo siempre a las tres advertencias siguientes:

1.^a Nunca debe tratarse el cuero cabelludo por la humedad que le embebe, le reblandece y le quita vitalidad al bulbo piloso; el cuero cabelludo necesita

aire para evaporar la traspiración y todos los productos secretados por la epidermis y que forman una capa húmeda natural, pero tan perjudicial como la otra; deben evitarse los tirones que comprometen seriamente su firmeza.

La abundancia y largura del cabello femenino obligan a tener un cuidado escrupuloso diariamente para evitar los tirones al peinarse.

2.^a Péñese el cabello suavemente por mechones separados, cepílese, quítese toda suciedad, y pásese por las rayas o surcos que se forman, mejor que el peine fino, un cepillo especial, estrecho y resistente.

3.^a Dos veces a la semana procédase a hacer lavados completos teniendo cuidado de secar muy bien la cabeza para no dejar a las neuralgias lugar a establecerse.

Su caída

Ya hemos dicho que la caída del pelo obedece a múltiples causas, y que sólo puede detenerse con un tratamiento adecuado y especial.

El mal no es irremediable: las fricciones, lociones y ciertas pomadas astringentes producen efectos sorprendentes; pero para emplear estos procedimientos es siempre indispensable averiguar la causa que produce la caída.

Puede suceder que el cuero cabelludo, por exceso de grasa, no pueda retener el cabello, entonces estarían indicadas las lociones; el exceso de sequedad, las películas pueden también comprometer la solidez del cabello, en cuyo caso habrá que recurrir a los cuerpos grasos irremediablemente.

Por lo tanto, repetimos, la observacion nos dirá en cada caso el tratamiento que hay que seguir.

El brote

Antes de emplear un producto que produzca la regeneración del cabello, es indispensable haber detenido su caída; sólo entonces estará el bulbo piloso en condiciones de vigor para hacer brotar el cabello, que crecerá rápidamente alimentado por una savia poderosa que le dé suavidad, lustre y largura.

Primero se detiene la caída, después se provoca el brote; sabido es que el pelo no crece muy de prisa, sobre todo estando largo; la distancia que recorrer es larga y la savia llega al final muy debilitada; de donde se sigue que es más fácil espesar el cabello que hacerlo crecer, lo que es mejor por otra parte, pues el largo sin el espesor de nada serviría sino de molestia para la confección del peinado.

El cabello negro, rubio, rojo, blanco

Se ha pretendido juzgar el temperamento y hasta la moral de la persona por el color de su pelo.

Tal vez hay exageración en tales pretensiones, pues hay en el organismo elementos distintos y encontrados, que pueden muy bien no concordar.

Los cabellos de un rubio dorado, según estos sabios pronósticos, denotan un espíritu propenso a las grandes ideas y pensamientos elevados; sin embargo, este color se atribuye a los de Eva y los de Venus, cuya fama no es muy envidiable que digamos.

El pelo rubio o castaño supone en quien lo posee un temperamento linfático y por consiguiente un carácter soñador.

Los de pelo negro son biliosos, nerviosos, irritables y coléricos, lo que no impide que también lo sean otros con pelo de distinto color.

En cuanto a los rojos, no hay término medio, o son buenos o malos, a no ser que ese rojo sea artificial a usanza de los patricios de Venecia, rojo que inmortalizó con sus pinceles el Ticiano, y también Leónardo da Vinci y Paul Veronese.

Todos estos tonos distintos pueden gustar diversamente y pertenecer cada uno de ellos a los deseados bucles que se piden y se conservan, reliquias de amor que glorifican la juventud y que no infunden la tristeza de las cabelleras albas, que no acariciará ya ninguna mano amante; y es que ha llegado la hora de la renunciación, la hora de despedirse del placer que proporcionan los homenajes; la hora de retirada, la de la derrota, en que la belleza del rostro muere y es la nieve de los cabellos su blanca y fría mortaja.

Sin embargo, aún serán estos niveos cabellos la piadosa reliquia que se disputen los nuestros antes que se desvanezca en la tumba la cabeza a que sirvieron de aureola.

Lavados de la cabeza

Sobre este punto, no hay conformidad absoluta de pareceres, y mientras unos son partidarios de los procedimientos secos por medio de los polvos, como la Condesa de Tramar, el Dr. Paschkoff y el Dr. Burggraeve, otros preconizan el sistema de lociones como el Dr. Bodin, el Dr. de Regla, el D. Paschkis y Mlle. Bradier.

De cada uno de éstos, daré en obsequio a mis lectoras, lo más esencial de su método, y cada cua

adoptará el que mejor le cuadre, en la inteligencia de que todos ellos son completamente científicos.

Por regla general, es necesario lavarse la cabeza con frecuencia para quitarle todas las impurezas que ten-



ga, y que no pueden salir completamente con el peine, y el cepillo.

Los cabellos oscuros, de color indefinido, tienen en estos lavados su mejor remedio porque su color no sufre con ellos.

No sucede lo mismo con los cabellos rubios, cuya fragilidad, tanto en la cualidad como en el color, exige cui-

dados más delicados y especiales.

Es preferible no mojarlos, dice la condesa de Tramar, y emplear para desengrasarlos polvos compuestos que se quitarán luego con el cepillo.

Estos polvos se forman con salvado de trigo can-
ri al enteramente seco al horno. A cada 500 gramos

de salvado agréguese 60 gramos de polvo de iris y pásese todo por el tamiz.

El polvo de licopodio mezclado con almidón es también excelente para el pelo rubio al que pone sedoso. De cualquier forma que se opere es indispensable que el cabello no reciba ningún principio tóxico que pueda quemar o alterar el cuero cabelludo; es también necesario cuando se moje, secar el cabello completamente, pues la humedad le arruina y origina neuralgias faciales y el reuma.

Ved aquí la receta de un agradable schampoing que se seca rápidamente: Tomad una yema de huevo, una cucharada de jabón negro en polvo, la punta de un cuchillo de subcarbonato de soda, mézclese todo con una cucharada de álcali volátil y añádase después agua de manzanilla y de tila; embotéllese, y después de friccionar el cabello enjuáguese con agua caliente la cabeza.

El peinado

He aquí el principal torturador que la moda da al cabello; pocas son las que no perjudican sus cabellos con los anudados, los torcimientos, el ondulado y el rizado.

La moda no debe seguirse *exageradamente* y tengan siempre presente mis lectoras, que la mejor forma de peinado es la que mejor cuadra en cada caso a las facciones de cada cual.

Los rostros largos no deben alargarse más con el peinado; en cambio, convendrá un peinado largo a las de cara redonda; el peinado puede modificar la forma de la frente; ahuecado, alto, aplastado, rizado o liso, el peinado debe ser siempre un adorno comple-

mentario que guarde relación con las líneas y contornos; aun siguiendo la moda en sus líneas generales, el peinado debe ser siempre personal, debe dejar a la cara su configuración propia y adoptar, en una palabra, la forma más adecuada y conveniente en relación con la fisonomía.

Rizado y ondulación

Funesta y perjudicial para el cabello es esta moda del rizado, que parece no llevar trazas de desaparecer. Este rizado artificial destruye el cabello lastimosamente porque el hierro le seca y seca hasta el bulbo piloso, y eso sin contar los casos en que un descuido quema todo un mechón de cabellos por estar excesivamente calientes las tenacillas y hay que acudir a las lociones regenerantes para deshacer el daño causado.

El sistema menos perjudicial sería el de las horquillas, pero muchas han renunciado a este sistema porque la cara así aureolada no ofrece un aspecto muy poético ni seductor.

La ondulación para ser perfecta necesita la mano hábil de un buen peluquero, por más que el hierro no reporte, como decimos, al pelo ningún beneficio. Pero no todo se puede siempre compaginar. Al menos, de acudir a la ondulación artificial, cúidese de ponerse en manos de persona hábil. Ya hemos indicado como el más recomendable para el peinado el establecimiento de J. A. Potin Fils, verdadero modelo en su género.

Corte del pelo

Las mujeres deben cortar las puntas del cabello todos los meses, máxime cuando las puntas se bifurcan,

lo que llaman pelo florecido; las yanquis emplean el procedimiento de retorcer en bandas el pelo y quemar en las puntas todo lo que sobresale; para esto se necesita una gran destreza para no quemar con la llama todo el pelo.

Es más sencillo y menos peligroso el procedimiento de despuntarlo a tijera.

Los polvos

Lejanos están los tiempos en que se empolvaban las cabelleras rubias o negras. Los polvos desaparecieron bajo la sangre de las guillotinas en la época del Terror y no volvieron a aparecer sobre las cabezas sino en las mascaradas del Carnaval.

Los polvos, el bermellón y los lunares evocan el recuerdo de los «boudoirs» elegantes, de las marquesitas perfumadas con bergamota, los tiernos romances que suspiraban dulcemente en sus cuerdas los clavecines y las arpas sonoras, cuyos sonidos armoniosos apagó el brutal estruendo de la revolución.

Con ella concluyeron las pelucas empolvadas y nada resta de aquellas elegancias de antaño, sino un



lejano recuerdo que el teatro se encarga a veces de hacer revivir.

Postizos y pelucas

Con la ondulación han perdido su favor los postizos, que tanto mal causan al cabello natural y tantos casos de infección han producido por ignorarse su procedencia.

Desgraciadamente las pelucas son necesarias para disimular una calvicie prematura y rebelde demasiado visible; en el hombre, todavía puede consentirse la calvicie, pero una mujer calva ¡qué horror! Jamás se arriesgaría a mostrar en público su cráneo pelado y es no sólo admisible sino loable que trate de evitarnos el espectáculo de su calva.

No queda en este caso más que acudir a un buen peluquero que subsane este defecto con la peluca postiza, que se fijará con la siguiente pomada.

Pez de Borgoña.....	750 grms.
Cera virgen.....	250 »

Disuélvase estos ingredientes juntos en una olla de greda barnizada, añádanse 30 gramos de pomada líquida, retírese la olla del fuego, y lejos de él, para evitar accidentes, échese a la fusión un doble decilitro de espíritu de vino; hecha la mezcla, se vuelve a poner al fuego para que hierva ligeramente, se pasa por un colador y se echa en el molde. Después de untado éste, se perfuma con 60 gramos de esencia de bergamota u otra cualquiera.

Higiene, pomadas, lociones, peinetas, cepillos, horquillas

Las prácticas de la higiene deberán consultar siempre el estado especial de la cabeza y del pelo.

Puede ser perjudicial darse lavados y tener sin embargo precisión de lavarse la cabeza; ciertas lociones producirán el efecto deseado; siendo a base de alcohol, se secarán muy pronto; con las pomadas no se obtendrá el mismo resultado, pues su cuerpo grasoso no hace sino recibir las moléculas que consigo trae el aire.

Es preciso dejar con frecuencia suelto el pelo para que el cuero cabelludo respire libremente y se elimine todo resto de humedad.

Los peines deben escogerse con cuidado; no es el precio lo que se debe mirar al hacer su adquisición; las economías mal entendidas son perjudiciales.

Los peines de asta, caucho y celuloide no convienen, se estropean fácilmente y pueden arañar la piel y quebrar los cabellos, los de celuloide son expuestos a inflamarse.

El escarpidor o peineta de concha es el mejor y sus púas deben estar bastante separadas para que penetre bien entre el pelo; un alisador, igualmente de concha; sirve para dar al peinado el último toque, igualar las ondas, alisar los mechones rebeldes y emparejar el peinado sin aplastarlo.

El peine de concha no debe usarse sino raras veces, pues sus dientes ásperos y cerrados levantan laminitas epidérmicas y arrancan el pelo, lo que no sucede con las peinetas. Es preferible cepillar el pelo con un cepillo medio alargado cuyas cerdas, bastante resistentes, le dan brillo sin arrancarlo; los cepillos, más

cortos y más duros, quedan para uso de los hombres, que soportan mejor el frotamiento por ser más corto su pelo que el de la mujer.

Las horquillas de latón son peligrosas y es preferible usar las de concha y lo mismo decimos de las peinetas de adorno, que la moda ha impuesto y que tanto contribuyen al adorno femenino.

Capítulo XIV

LA BARBA

Vaya un capítulo breve para los hombres.

La barba que como dice Molière, es el símbolo del poder, constituye en el hombre un adorno indudablemente varonil y agradable.

A los que gustan de llevar barba les advertimos que los pelos de ésta tienen la misma constitución que el cabello y necesitan ciertos cuidados especiales de que nos ocuparemos brevemente.

Cuidado de la barba

Según que la barba se lleve larga o corta requiere cuidados especiales: el primero de todos es lavarla frecuentemente con agua tibia, adicionada con jabón y secarla cuidadosamente. Después hay que peinarla con suavidad casi pelo por pelo, cepillarla y darle brillo con brillantina cuya fórmula es:

Alcohol.....	130 grms.
Aceite de ricino.....	30 »
Esencia de rosas.....	I »

o esta otra:

Alcohol.....	200 grms.
Aceite de ricino.....	25 »
Extracto de quina.....	3 »
Esencia de perfume.....	1 »

El cuidado de la barba no sólo es necesario para parecer bien, por elegancia y estética, sino también por higiene, para evitar la acumulación de impurezas que forman luego granos, forúnculos, etc., y lo que decimos de la barba, lo decimos con igual razón de los bigotes.

La navaja de afeitar

Hay epidermis que no la aguantan ni con el alivio de los polvos de almidón y las lociones calmantes, pero esto no es frecuente; ensáyese en estos casos el uso de lociones y aun compresas de agua de salvado, de malvavisco, de ácido bórico, al que se agregará una cucharada de árnica pura, y después dése una capa de vaselina o mejor aún, de manteca de cacao; aunque lo mejor para estos cutis tan delicados y sensibles es dejarse la barba y no irritar la epidermis.

Capítulo XV

EL CUERPO

Dios hizo al hombre a su imagen, dicen los libros sagrados; lo que no es muy honroso que digamos a la Suprema Majestad; a la mujer, según el cantar andaluz no la hizo Dios que la hizo el diablo; pero el diablo hizo una máquina más fina, más delicada, más frágil, delicioso juguete amasado de vicios y malicia, de belleza y bondad destinado a sorber el seso del hombre hasta el fin de los siglos.

En resumen, llegaron al mundo dos elementos de discordia mandados por dos potencias contrarias, y dotados de armas diferentes.

El hombre recibió la fuerza, la mujer la coquetería; el uno el vigor, la otra la gracia, y ambos sujetos a las miserias humanas.

La perfección del cuerpo

El cuerpo perfecto, nos apresuramos a confesarlo, es una utopía.

Hay, sin duda, ejemplares que parecen reunir en sí todas las condiciones de belleza exigidas para llegar a la perfección; pero éstos son sumamente raros y la

generalidad de las mortales tiene que resolverse a buscar por medios artificiales esta perfección que no posee.

A ello puede llegarse metódicamente, con cuidados continuos, inteligentes, destruyendo algunas imperfecciones, acentuando las bellezas poco pronunciadas, cincelando, endureciendo, dando forma según las leyes de la estética más pura a la envoltura del esqueleto, para que resulte más brillante y grata a la vista.

Cuidados exquisitos

El primero de todos, ya lo hemos dicho, es la hidroterapia en todas sus formas, interna y externa. Después las lociones de belleza absorbidas por la epidermis por medio del masaje.

Cada parte del cuerpo reclama cuidados especiales, ya que en sus distintas regiones cambia la naturaleza de los músculos y los tejidos y, por lo tanto, ha de ser distinto el tratamiento, sobre todo en lo que conviene a la hidroterapia y el masaje.

En cuanto a las fricciones, pueden darse uniformemente, llevando la sangre a las extremidades, dejando la nieve extenderse por las superficies cuya belleza de líneas cubre y conserva.

El pecho

En el hombre debe ser ancho, saliente y de músculos desarrollados.

En la mujer debe ser muy blanco, liso, suave y envuelto, que disimule la estructura; por lo tanto de músculos no tan acentuados como en el hombre.

Tratándose de una parte tan delicada, asiento fácil de crueles enfermedades, es necesario preservarla

de influencias perniciosas que podrían no sólo alterar su belleza exterior, sino penetrar adentro y amenazar dolorosamente el organismo entero.

Las caderas

Manifiestan siempre cierta tendencia a ser salientes; en las delgadas muestran demasiado el esqueleto, cuyos huesos aparecen más envueltos, no tan señalados en las gordas; pero pronto viene la exuberancia de carnes y si no se recurre en seguida al masaje, hecho diariamente y por una misma durante diez minutos, cosa que no es en exceso molesta, tendrá la que quiera conservar su belleza de formas que acudir al masajista profesional o someterse a un tratamiento eléctrico.

El vientre y las arrugas

El vientre debe ser chico, blanco, satinado y absolutamente liso; sólo después de la maternidad aparecen casi siempre las primeras arrugas.

Desgraciadamente es casi imposible eliminar del todo tales huellas, a no ser que se recurra a prácticos hábiles, que son por cierto muy escasos.

Hay que evitar en estos casos que la disminución del tejido adiposo sea muy rápida, como se hace en el tratamiento contra la obesidad; la epidermis no tiene tiempo de corregirse lentamente y forma pliegues muy feos.

Nada más eficaz que el masaje y la electricidad para estirar la piel y ponerla tersa y nacarada.

La espalda

La bonita línea de la espalda aparece a veces deformada por los omoplatos salientes o por el abultamien-

to de la grasa acumulada, por una curva hacia adelante, muy común en las personas que adoptan mala postura y también afeada por enrojecimientos, granos, etc.

Para el caso en que la mala postura cause esta imperfección de la línea, hay que combatir el vicio desde la más tierna edad y en la vigilancia de las madres está el obligar a sus niños a estar con los codos pegados al cuerpo, a no arquear las espaldas y a mantenerse derechos; más tarde, ya adquirido el hábito, se hace difícil desarraigarlo y sólo el corsé puede enderezar el busto.

El masaje es también excelente para el caso y en lo que respecta a las manchas y los granos, los depurativos y los cuidados que preceptuamos anteriormente al tratar de las inflamaciones de la piel, son los medios indicados para suprimirlos.

El cuello

El cuello es, según la persona, largo o corto, grueso ó delgado. Los cantantes suelen tenerlo corto y grueso; como todo músculo que trabaja en exceso, los del cuello se desarrollan y engruesan rápidamente.

El cuello no debe estar jamás oprimido, es el conducto de grandes vasos sanguíneos que van del corazón a la cabeza; fácil es suponerse por tanto, que una opresión excesiva lleva hacia el rostro una aglomeración de sangre venosa, que ha de producir necesariamente un aspecto congestionado.

Eso de apretar el cuello como lo hacen actualmente por ejemplo nuestros oficiales, con esos cuellos altos y estrechos, es sencillamente anti-higiénico en

sumo grado y contribuye poderosamente a deformar las líneas naturales y producir las arrugas.

Las damas tienen también esos grandes collares que llaman de Venus, que dan alrededor del cuello cinco o seis vueltas y le mantienen rígido y tieso como ciertos cuellos del vestido también; ambos deben de desterrarse por inconvenientes; nada más cómodo que lo natural; las exageraciones perjudican siempre.

Por medio del masaje, por lociones de té verde muy cargado, se llega a dar al cuello la tonicidad perdida, y de igual manera por la electricidad.

Hay que procurar evitar las afecciones que atacan a esta parte del cuerpo, *torticolis*, *glándulas*.

El elemento que casi siempre produce estas enfermedades es el frío, consiguientemente hay que combatir las por el calor; el algodón, la pomada de álamo dan pronto razón de estas indisposiciones y devuelven al cuello la perfección de líneas y la elegancia perdidas momentáneamente.

La nuca

La nuca en la mujer es una parte verdaderamente atrayente, que cuando es de un blanco de nieve incita irresistiblemente al beso pasional. Es necesario que, como a todos los demás órganos, se le conserve su perfil elegante y que no aparezca sobre el blanco satinado de su epidermis algún vestigio de grasa que la afee.

La nuca es de una delicadeza sorprendente; el menor aire o frío, la menor compresión la afectan. Por el grosor de sus tejidos adiposos los vestidos muy cerrados congestionan esta parte tan directamente unida con el cerebelo, las meninges, y la espina dorsal. En ella es extremadamente delicada la circula-

ción, y si ésta no sigue sin obstáculos su curso, sobrevienen traumatismos peligrosos y dolorosos. Dejando a la nuca libertad de movimientos, se le da a ésta todo el atractivo de su gracia, que pierde por completo cuando se la oprime y aprisiona.

La cintura

Aun cuando sobre este punto, la estética femenina cambia con las modas y los vestidos, siempre será, a pesar de todo, un talle esbelto y encantador el que forme una cintura arqueada y elegante que se cimbre airoso. Por algo los poetas la comparan a la palmera agitada por el viento.

Colocada sobre las caderas como contraste encantador, ha de procurarse no oprimirla

despiadadamente, porque se encierra en ella todo un sistema interno que es imprescindible que funcione libremente.

El corsé

Hemos hablado del busto y de la cintura y no podemos menos de decir dos palabras sobre el corsé.

Este instrumento de martirio, cuando la moda no



es razonable, y que debiera ser siempre para la mujer un elemento constitutivo de belleza, y un protector de la armonía de las líneas estéticas, este instrumento, digo, ha tenido siempre, sobre todo entre el elemento médico, sus preconizadores y sus detractores. Y esto se explica.

Este auxiliar indispensable de la *toilette* femenina, se ha cambiado sucesivamente de *sostenedor* en *opresor*, y de opresor... inútil, brutal, antinatural, en sostenedor aún más inútil, imperfecto, sin ninguna de las cualidades que debiera tener desde el punto de vista de la salud, de la higiene y de la belleza de formas y de líneas.

Afortunadamente, en los momentos actuales, la moda no es muy tirana a este respecto, pero la moda es más mudable que la veleta y no es de extrañar que aparezcan de pronto esas formas antiestéticas y antihigiénicas contra las que se rebelan los más afamados doctores y que ha tenido enemigos furibundos como Enrique IV, Napoleón I, Luis XVIII y Carlos X de Francia, y hasta mujeres; Mme. Tallien, la hermosa e ilustre dama Mme. Tallien, no lo llevó nunca. Pero a pesar de todos sus enemigos, a pesar de la



ciencia y de la higiene, el corsé se ha impuesto, y forzoso es reconocer que si es inútil en la niña joven, es necesario en la mujer moderna, en la mujer que ha visto terminarse el desarrollo de sus órganos.

El corsé se hace indispensable para el sostén de los senos, pero entiéndase bien, *sostén*, no *opresor*. El corsé debe dejar a la que lo lleva toda su libertad y gracia de movimientos, no debe ser nunca un cilicio, un aparato de martirio. Todo corsé que comprime los órganos y estorba la libre circulación de la sangre y de la respiración, debe desecharse sin contemplaciones de ningún género.

No debe llevar ballenas sino en la espalda y aun éstas deben ser flexibles y délgadas.

Sólo en casos excepcionales se llevará con ballenas a los costados. Debe ser más bien corto que largo; demasiado alto obligará a la que lo use, a levantar los hombros y le dará un aspecto de mal conformada; demasiado bajo se apoyará sobre las vísceras abdominales, hígado, bazo, matriz y sus anexos y facilitará singularmente la caída y la inflamación de la matriz.

¡Cuántas enfermedades, llamadas nerviosas, no reconocen otro origen que esta influencia perniciosa del corsé!

Desde el punto de vista estético, el corsé corto es igualmente preferible, no hace ver el talle alargado, sin gracia, no destruye la armonía del cuerpo ni hace aparecer más cortas las piernas. Por consiguiente, si no podéis o no queréis pasaros sin corsé (cosa que no es censurable), usadlo al menos corto, en nombre de la salud, de la higiene y de la estética.

Y en cuanto a las jovencitas, a los pimpollos o boto-

nes de rosa aún sin abrir, nada de corsé, prohibición absoluta de ese artefacto, en ellas inútil y anatematizado por tantos y tantos higienistas y doctores, que si fuera a daros su nombre necesitaría un libro entero y el papel está muy caro. Perdón.

Sobre el calzado, nada os diré. Frescas están aún en la memoria de todos las observaciones que sobre lo antihigiénico de los tacones altos publicó la Academia de Medicina de París y reprodujeron y comentaron aquí y en todo el mundo los profesionales, los escritores y los periodistas.

Viene esto a confirmar la aseveración tan vieja como innegable de que todo extremo es vicioso y de que «in medio consistit virtus» la virtud, la perfección y la prudencia están siempre en el término medio.



TERCERA PARTE

TOILETTE ÍNTIMA Y PRÁCTICAS SECRETAS DE BELLEZA

Capítulo I

LOS AFEITES

Digamos en general, que no es recomendable y debe evitarse en lo posible el uso de los afeites; sólo la necesidad absoluta puede y debe permitir el empleo de éstos y sólo en determinadas circunstancias será lícito y hasta razonable pedir al artificio lo que negó la naturaleza.

Hay, ciertamente, naturalezas privilegiadas, cuya soberbia belleza y tersura de cutis no tienen necesidad ninguna de artificio; en su satinada epidermis, que parece encerrar toda la riqueza prodigada por la paleta del Divino Artista, la pintura artificial haría el efecto de un borrón en una tela primorosa; pero es-

tas naturalezas no son muy comunes y como, por otra parte, es en la mujer innato y loable el deseo de agradar, de ahí que siempre, desde los primeros tiempos, haya recurrido ésta al artificio para conservar el brillo de su tez, acentuar la frescura del color de sus carnes y disimular las huellas destructoras del tiempo.

Los afeites y cosméticos tienen por objeto salvar la juventud y la belleza del cuerpo femenino.

Cuando son buenos y de reconocida eficacia y se usan inteligentemente, prolongan indiscutiblemente la duración del encanto físico en la mujer.

Por otra parte, hay bellezas reales a la luz del día, pero que a la luz artificial necesitan acentuar el tinte de su rostro; ejemplo, las actrices de profesión y las ocasionales, hoy que tan de moda están en nuestro gran mundo social las representaciones teatrales.

Por todas estas circunstancias, ya sea para disimular defectos, ya para conservar bellezas, ya para acentuar trazos y colores, es indispensable que nos ocupemos de los afeites indicando el procedimiento de emplearlos técnicamente sea para el día, o para el teatro, y poniendo a mis lectoras, al mismo tiempo, en guardia contra esa infinidad de productos y específicos que los avisos preconizan con grandes títulos



llamativos, pero que científicamente considerados son un desastre.

Es este un punto esencialísimo en cuestiones de higiene y de belleza; hay que cuidar que los productos que se aplican al cutis sean de una pureza inalterable y procedan de casas acreditadas y responsables, porque en caso contrario, si los productos empleados contienen materias corrosivas o venenosas que se filtran a través de los poros, fácil es calcular (aunque no todas se dan plena cuenta de ello) los enormes perjuicios que esto puede ocasionar.

Y ya que de casas responsables y de conciencia hablamos, antes de entrar en detalles haremos una observación que aquellas de mis lectoras que la atiendan me agradecerán eternamente.

Por testimonios químicos, por personas que los han usado y por confesión de muchas a quienes hemos escuchado sobre la materia, podemos garantizar que en los productos de tocador no hay ninguno que pueda compararse a la reconocida eficacia y al bien cimentado prestigio de los productos Werck.

Todos, absolutamente todos los productos de esta ya universalmente afamada casa, que por lo demás tiene entre las damas chilenas tan enorme aceptación, han sido premiados con medallas de oro en distintas exposiciones, y basta este hecho para darse cuenta del mérito de tales específicos, en cuya composición no entra elemento alguno que envejezca, deteriore o quemé el cutis.

¡Ojalá pudiera decirse otro tanto de todos los demás,

Recomendamos por tanto, estos productos incondicionalmente, tanto las cremas como las leches,

lociones y polvos de diversas marcas y usos que esta casa prepara.

Esto sentado, indiquemos el procedimiento que ha de adoptarse en este caso.

Afeite de día

Para que quede bien, debe ser invisible, no destacarse a la simple vista presentando el aspecto de una pintura fea y desagradable, sino por el contrario, el de la naturaleza misma en todo su frescor.

Nos ocuparemos sólo de la cara y nos situaremos en el momento de la toilette matutina después de las abluciones y la limpieza de costumbre, desembarazada ya la piel de toda mancha o producto anterior.

Según que la piel sea seca o grasosa, se hará la operación con ayuda de líquidos, pomadas o afeites secos.

Primer procedimiento

Las pieles secas exigen más bien los líquidos y pueden prescindir de los afeites sin gran dificultad.

Se toma una mota de algodón, se empapa en el blanco líquido de perlas cuya fórmula damos más abajo, o en leche ideal de Werck y se va extendiendo uniformemente por todo el rostro y por el cuello, teniendo cuidado de no tocar los ojos ni las orejas; se deja secar y cuando esté completamente seca la piel se pasa suavemente un cepillo muy fino; se toma en seguida el rojo líquido animal o el de Werck, que da un efecto sorprendente, se le diluye en agua para que tome un tinte rosado y se extiende desde la nariz hasta la oreja y desde los ojos hasta la parte inferior de las mejillas; se pasa igualmente por la nariz.

En seguida se empolva y siempre con el cepillo se quita ligeramente el exceso de polvos.

Se pasa por las cejas y las pestañas clavo de especia quemado y a continuación se espuma con el dedo una línea a lo largo del ojo.

La boca se pinta color púrpura con el rojo para los labios cuya fórmula es:

Cera blanca.....	60 grms.
Aceite de almendras dulces.....	125 »
Orcaneta en polvos.....	12 »

agréguese:

Aceite de rosa.....	XII gotas.
---------------------	------------

Envásese.

Segundo procedimiento

Se da a la cara un poco de cold-cream. Después de puesta esta pomada pásese por la cara un paño fino; tómese en seguida la pomada grasa blanca que damos más adelante en los afeites blancos, extiéndose ligeramente procurando igualarla; se procede en igual forma que la indicada más arriba para el rojo y se pone entonces este rojo:

Carmin.....	8 grms.
Talco.....	155 »
Aceite de avellanas.....	VII gotas.
Solución de goma.....	XV »

Se iguala bien el matiz y se empolva, pasándose después el cepillo.

Los ojos y la boca se arregla conforme ya indicamos.

Tercer procedimiento

En seco; pasaos primero un compuesto graso que se enjuga en seguida y después untad una mota de algodón en el blanco de perlas, o en leche ideal de Werck, se extiende por igual y a continuación se da el rojo vegetal en polvos o rojo en taza.

Los ojos y la boca se arreglan en la forma ya dicha.

Las orejas se tiñen de un leve rosado con la pata de liebre pasada por el rojo en taza.

Afeite para la noche

A la luz artificial no es tan fácil descubrir las huellas del afeite.

Para la noche, no os contentéis con esparcir por la cara «el brillo de rosas y flores de lis», sino que debéis acentuar también la expresión y el poder de vuestros ojos usando kohcul y carbón fino que prolonguen el arco de las cejas, que acentúen el aterciopelado oscuro de las pestañas y que lleguen a colorar de un rico reflejo el lóbulo ocular, cuyo brillo hacen así más impresionante.

Estos pequeños artificios exigen verdadera habilidad. Manejad el lápiz con ligereza. Cuidad sobre todo de no tocar las partes frágiles del ojo al adornaros así el rostro.

No escatiméis afeites en el cuello ni en los hombros, y no olvidéis que esas partes esenciales del escote no deben aparecer ni más coloreadas ni más oscuras que el rostro.

Los mismos ungüentos deben servir para uniformar el color de la cara, del cuello y de los hombros.

La boca, cuyo brillo es fácil avivar, será como el cáliz resplandeciente de rosadas sonrisas.

Teniendo en cuenta que hombros y cuello están más expuestos al contacto con los trajes negros masculinos, aconsejan algunas, como la Condesa de Tramar, no usar afeites grasos sino un compuesto líquido cargado de glicerina y que debe escogerse cuidadosamente, como el blanco de perlas líquido o la leche ideal de Werck.

Extiéndase con una esponjita procurando no hacer rayas, déjese secar, pásese el cepillo y empólvese en seguida.

Según el color natural o la encarnación, será más o menos acentuado el tinte de los afeites.

Afeite para el teatro

Teniendo en cuenta los efectos de óptica, el afeite ha de ser más cargado que en los demás casos; es preferible usar cuerpos grasos tanto blancos como rojos.

Se pasa una grasa por la cara; la manteca de cacao es la mejor de todas; después se extiende por pequeñas manchas el blanco, rosado, moreno según el papel que haya de representarse; se va igualando con los dedos hasta que la pasta quede bien extendida; se toma después el rojo de carmín (fórmula n.º 3), se extiende por las mejillas y se pasan los polvos y después el cepillo.

Se toma a continuación el lápiz negro y se pasa por las cejas acentuándolas bien y lo mismo se hace bajo los párpados en una línea limpia.

Se toma después la pomada de azul vegetal y se

pasa ligeramente por el párpado superior. Por último, se calienta un negro graso y con un cepillo se pasa por las pestañas para que aparezcan espesas.

La boca se pinta de rojo y se señala un punto rojo debajo de la nariz en el canalito que forma el labio superior; se marca, siempre con el esfumino, otro puntito rojo al lado de la nariz, cerca del ojo, para dar a este mayor brillo, y se pinta de rosado el interior de la nariz, y las orejas con el rojo seco.

Los brazos, los hombros, el cuello y el pecho se tocan con algodón o una esponjita empapada en el blanco de perlas líquido, después se pasa el cepillo, polvos, y el cepillo de nuevo.

Para quitar los afeites

El afeite, sea seco o graso, no debéis tratar de quitaroslo simplemente con abluciones. No conseguiréis limpiar bien la piel sino por medio de cuerpos grasos y mejor que con nada, os aconsejo lo hagáis con manteca de cacao.

Pasad la manteca por todo el rostro y enjugaos con un paño limpio; poneos después una pomada refrescante, como cold-cream, y empolvad por último la cara.

El líquido de los brazos y la espalda se quitará con agua jabonosa; con los afeites del teatro cuidaréis mucho no exponeros al aire, lo que sería arruinar vuestra belleza, y así mismo convendrá quitar inmediatamente de los brazos y la espalda el blanco húmedo que los cubre.

Una vez en vuestro gabinete de toilette ya en casa, acudid a las abluciones de agua tibia para hacer desaparecer todo vestigio de pintura.

Afeites diversos

Hay diferentes clases de afeites: blancos, rojos, azules y negros. En esta materia hay que ser exageradamente prudentes; generalmente estas pinturas artificiales se hacen con colorantes que *casi siempre* contienen materias tóxicas y venenosas. Pero como ya por razonable coquetería, ya por necesidad absoluta hay que acudir a ellos, preciso es saber lo que se usa y tener la precaución de escoger lo que no pueda perjudicar.

Afeites blancos

Los afeites blancos se deben exclusivamente al reino mineral y, hasta la fecha, a pesar de las promesas y aseveraciones engañosas de los químicos, no existen afeites blancos pertenecientes al reino vegetal o al animal.

Hay cinco clases de estos afeites:

1.º *Los blancos de talco*, muy suaves para la piel, pero de ninguna consistencia y que muy poco contribuyen a la ilusión;

2.º *Los blancos de plomo*, venenos detestables, que intoxican el organismo, que dan un tinte magnífico y concluyen por arruinar la piel en breve plazo, teniendo además el grave inconveniente de ennegrecer al ponerse en contacto con el azufre.

3.º *Los blancos de zinc*, peligrosos también y que endurecen la piel, apergaminándola y llenándola pronto de arrugas y marchitándola.

4.º *El blanco de barita*, no menos perjudicial.

5.º *El blanco de bismuto*, el único que siendo por otra parte el más bonito, no ofrece ningún peligro;

pero también ennegrece al contacto del azufre y además cuesta caro.

A continuación damos las fórmulas de algunas preparaciones de afeites blancos en cremas, lociones y polvo seco.

Blanco de perlas líquido

Agua de rosas.....	500 grms.
Glicerina.....	5 "
Nitrato de bismuto básico.....	250 "

Otra

Subnitrato de bismuto.....	50 grms.
Glicerina pura.....	50 "
Agua de rosas.....	25 "
Agua de azahar.....	25 "
Esencia de rosas.....	II gotas.

Blanco de perlas graso

Cera virgen.....	25 grms.
Vaselina blanca.....	25 "
Lanolina.....	125 "
Subnitrato de bismuto.....	200 "
Talco fino.....	25 "
Espermaceti.....	15 "

Mézclese bien y envásese.

Esta preparación es una de las mejores que se conocen y puede conservarse mucho tiempo.

He aquí otra preparación sencilla e inofensiva.

Talco en polvo fino.....	125 grms.
Vinagre destilado.....	250 »

Mézclese todo en una vasija de barro barnizada; déjese quince días en maceración y agítese de cuando en cuando. Después fíltrese y hágase pasar por el filtro agua destilada hasta que el agua quede sin sabor ni olor.

Tómese entónces la sustancia que queda en el filtro y mézclese con 15 gramos de espermaceti y un poco de agua de rosas, de modo que resulte una pasta un poco líquida. Envásese esta pasta y déjese secar al abrigo del polvo y del aire.

Crema de perla (blanco lustroso)

Agua de azahar.....	500 grms.
Oxido de bismuto.....	100 »
Glicerina.....	100 »

Polvos de perla (blanco seco).

Yeso de Briancón.....	200 grms.
Oxido de bismuto.....	20 »
Goma de tragacanto pulveri- zada.....	10 »

Afeite blanco seco

Blanco de España en polvo fino.	100 grms.
Esencia de geranio rosado.....	I »
Esencia de bergamota.....	I »

Tritúrese bien, mézclese y háganse pequeños panes que se conservarán resguardados de la luz.

Otro

Azulad agua con añil, disolved goma de tragacanto en polvo; echad en esta solución talco de Venecia pulverizado y haced una pasta; pasad esta por un embudo de cristal y formad panes pequeñitos que envolvéis en papel blanco.

Afeites rojos

Los afeites rojos se dividen en tres clases:

1.º Rojo mineral, 2.º rojo vegetal, 3.º rojo animal.

Hay el rojo impalpable en polvo, llamado también rojo en taza porque se conserva en tacitas de porcelana; este rojo es poco consistente y desaparece muy pronto.

Hay también el rojo en pomada que se extiende frotando hasta que desaparece el cuerpo graso; éste resiste a la humedad y a la traspiración y es en resumen el más conveniente. Después hay el rojo líquido, muy consistente, muy bonito, pero no siempre recomendable porque lleva en su composición ácidos, per-

judiciales a la piel. Hay, por último, diversos tintes de rojo que es preciso adaptar a las distintas encarnaciones; el tinte para las rubias es más delicado que el de las morenas.

Se fabrica el rojo en taza con hojas de cártamo o azafrán silvestre que se ponen en un saquito bajo la acción de un hilo de agua; el rojo cae en un recipiente colocado debajo donde se recoge; éste es el rojo vegetal, pero tóxico por la anilina.

El rojo mineral bajo la forma de carmín o sulfuro de mercurio es también tóxico, y existe finalmente, el rojo animal de cochinilla, muy bueno pero muy caro, el rojo de china en hojas, las lacas de granzas, etc.,

Ya veis, lectoras, por lo que aquí expongo, que el pintarse tiene sus peligros y que es por tanto indispensable usar de toda la precaución que os recomiendo y recomiendan los doctores más afamados en la materia.

Afeites rojos para uso ordinario

Rojo extra-fino de china y cochinilla.—Este rojo procedente del reino animal, es sin duda el más bonito y más costoso; se le extrae de la cochinilla por el alcohol, se le agrega agua, se filtra y se le añade goma arábica; se pone a hervir casi hasta que se consuma; se extiende lo que queda sobre papel y cuando está seco se aplica tomándole con el dedo humedecido.

Rojo vegetal en polvo.—Echese en el fondo de un vaso talco o creta pulverizada de Briançon, reducida a polvo impalpable, que se cargará de rojo a medida que el ácido separe éste de la sosa que la tenía en disolución. La mezcla se tritura mezclada con algunas gotas de aceite de oliva para unirla y ponerla

más suave. El precipitado se vuelve a machacar en seguida.

Afeites rojos para el teatro

Rojo subido.—Se toman lacas rojas de madera del Brasil, se lavan con agua y después con jugo de limón para precipitar la materia colorante, se agrega a este rojo manteca de cerdo y cera blanca para convertirlo en pomada, y para tenerlo en polvo se agrega talco, mezclando bien todos los ingredientes.

Rojo fino.—Disuélvanse en agua caliente 8 gramos de carmín, agréguese 125 gramos de talco pulverizado de Venecia, revuélvase y añádanse ocho gotas de aceite de avellanas y ocho de goma de tragacanto.

2.^o *matiz.*—Carmín, 8 gramos; talco 104 gramos; y un poco menos de aceite y de goma.

3.^o *matiz.*—Carmín 8 gramos; talco 155; aceite 7 gotas; solución gomosa 15 gotas.

Así, sucesivamente, pueden darse infinidad de matices, variando solamente las proporciones de la goma y del aceite de 15 en 15 gramos para cada matiz descendente, es decir, más claro.

Rojo fino de carmín en pomada

Se incorpora carmín de la mejor clase en una pomada fina de manteca de cerdo y de cera, o bien se prepara con talco pulverizado.

Rojo líquido

Los rojos líquidos son siempre peligrosos. Usándolo con precaución, sólo recomendamos el maravilloso rojo líquido de Werck para las personas demasiado pálidas, y las siguientes preparaciones que son inofensivas:

Alcohol de 90 ^o	125 grms.
Agua destilada.....	60 »
Carmin de 1. ^a	32 »
Acido oxálico.....	32 »
Sulfato de alúmina.....	53 »
Bálsamo de la Meca.....	53 »
Amoniaco líquido.....	53 »

Embotéllese el alcohol y el agua destilada, agréguese el ácido oxálico, la alúmina y el bálsamo de la Meca, agítese, expóngase el frasco a un calor suave durante seis horas y fíltrese después de añadir el amoniaco líquido.

Otra fórmula de rojo líquido

Agua hervida.....	50 grms.
Alcohol de 90 ^o	100 —
Amoniaco líquido.....	40 —
Acido cítrico.....	30 —
Sulfato de alúmina.....	30 —
Carmin en polvo.....	1 —

Otra:

Glicerina.....	100 grms.
Goma arábica en polvo fino...	3 »
Agua de rosas.....	50 »
Eosina.....	50 centígrm.
Esencia de bergamota.....	X gotas
Id. de rosa.....	III »

Mézclese bien la goma y la glicerina, añádase el agua de rosas, tritúrese bien todo y añádase revolviendo y triturando siempre la cosina y las esencias.

Rojo líquido para el teatro

Carmín de 1. ^a	25 grms.
Amoniaco líquido.....	10 »

Macháquese el carmín en un mortero añadiendo el amoniaco poco a poco, añádanse 125 gramos de agua de rosas, agítese con fuerza para conseguir la disolución, vuélvanse a añadir 130 gramos de agua de rosas, mézclese bien y agrégúense 250 gramos de alcohol puro.

Déjese reposar veinticuatro horas, fíltrese y consérvese en frasco.

Rojo seco

Afeite blanco o talco.....	50 grms.
Rojo de cártamo.....	2 »
Blanco de ballena.....	6 »

Macháquese todo junto con unas gotas de agua de rosas. Déjese secar y consérvese en tarro.

Otro rojo seco

Talco pulverizado.....	100 grms.
Carmín fino.....	30 »
Goma tragacanto.....	5 »

Puede graduarse la intensidad de ese rojo aumentando la proporción de carmín.

Otro rojo en tiza

1.º Disuélvase en un vaso de agua la laca roja extraída de la flor de azafrán.

2.º Precipítese la solución con ácido cítrico, o simplemente sobre talco en polvo.

3.º Añádase una proporción de cera blanca y de blanco de ballena que corresponda al grado de coloración que se desee obtener.

Afeites azules

Los afeites azules, destinados a pronunciar la coloración de las venas, o a producir en el teatro ciertas ilusiones de óptica, se obtienen por una mezcla de talco en polvo con azul de Prusia.

Esta mezcla se hace más compacta añadiendo goma tragacanta.

Comprad los afeites azules ya preparados; de todos modos y a pesar de su poquísimo uso, he aquí algunas fórmulas:

Azul vegetal para las venas

1.ª

Talco de Venecia.....	25 grms.
Azul de Prusia.....	6 »
Goma arábica.....	2 centigr.

2.

Agua de azahar.....	100 grms.
Goma arábica en polvo.....	8 »
Disolución de azul Victoria...	30 »

Mézclese.

Afeites negros

Antes se empleaba como afeite negro el sulfuro de antimonio.

Y para no hablar de ayer, Jeremías, dirigiéndose a las jóvenes judías, exclama: «En vano os pintaréis los ojos con antimonio; vuestros amantes no se engañarán».

El sulfuro de antimonio daba a las mujeres de Oriente ojos de gacela. Verdad es que el uso de esa materia era considerado también como preservativo contra la oftalmía.

El «lápiz» con que se acentúa el brillo de los ojos, no es sino un ligero trazo con negro de humo.

Para dar mayor untuosidad a los afeites negros, basta unir negro de humo con enjundia o esperma de ballena. Por otra parte, es más sencillo comprar el lápiz negro a algún buen preparador.

Destinados a los ojos, a parte tan esencial y delicada, dicho se está que han de ser inofensivos; la sepiá, la tinta china, el negro de humo son preferibles al antimonio; hay también el Koheul que usan las mujeres orientales y que se vende en polvo y da buenos resultados.

Cosméticos para espesar y enderezar las pestañas

Cera virgen.....	100 grms.
Manteca de cerdo.....	25 *
Negro de humo.....	125 *

Derrítanse la grasa y la cera, incorpórese el negro de humo y envásese; tómese un cepillo duro, frótese contra el cosmético calentado previamente si está

demasiado duro y pasese por las pestañas levantándolas.

Afeite graso negro

Tómese manteca, incorpóresele, hasta que forme una pasta consistente, negro de humo y úsese para los ojos, cejas y pestañas. Este afeite sólo debe usarse para el teatro.

Afeite seco negro

Negro de humo.....	100 grms.
Goma arábica en polvo.....	3 »
Esencia de rosas.....	V gotas.

Mézclese bien y tritúrese en el mortero.

Una pomada negra completamente inofensiva es negro de humo, mezclado con lanolina y vaselina; está indicada para el teatro y es además excelente para espesar las cejas y la pestañas.

Pomadas para los labios

A más de la pomada rosada cuya fórmula ya dimos anteriormente al tratar de la boca y los cuidados que esta exige, he aquí otra receta inmejorable:

Pomada de uvas para los labios

Manteca fresca.....	250 grms.
Cera amarilla nueva.....	125 »
Orcaneta en polvo.....	30 »
Granos de uva negra.....	3 racimos.

Hágase hervir hasta que se forme un jarabe. Cuando el compuesto está ya espeso se pasa por un paño fino blanco, sin exprimirlo ni apretarlo. Una vez que la pomada se salga del tarro donde se ha pasado, estará ya en buen estado de cocimiento. Esta pomada puede conservarse indefinidamente.

Secretos y recetas de belleza

Hay varios modos de conseguir la belleza; momentánea y duraderamente.

En la primavera, cuando la naturaleza despier-ta, sube la savia y toda mujer adquiere un brillo fugitivo de belleza; hay procedimientos que reemplazan a la primavera y proporcionan un brillo fugaz que se extingue al momento.

La belleza duradera no se conquista sino con cuidados metódicos, razonados, emanados directamente de la terapéutica y de la habilidad del químico y el perfumista.

Existió un tiempo en Argel un taumaturgo árabe llamado Abderrahmán, que vivía en los montes del Atlas y al que iban a consultar en incesante peregrinación gentes de los más remotos países; curaba a los desahuciados, a los incurables, y jamás pudo ver nadie una arruga sobre su rostro, a pesar de que habían cubierto de nieve su cabeza muchísimos inviernos.

Su secreto era, sin embargo, muy sencillo, al menos el que él reveló, y consistía sólo en poner todas las noches, en un lebrillo, a remojar un puñado de garbanzos y lavarse a la mañana siguiente la cara con el agua de los garbanzos, dejada toda la noche al raso.

¿Tenía el hermitaño algún otro secreto que no quiso revelar?

Otros toman rosas de Provins, miga de pan y la dejan en agua durante todo un día y al día siguiente hacen con esta agua sus abluciones.

Los más remotos tiempos nos han dado recetas diversas, secretos varios, transmitidos a través de los siglos; muchos de estos los consignamos más adelante en el capítulo de recetas, previniendo a mis lectoras que todas esas fórmulas han sido escrupulosamente seleccionadas y que sólo damos aquellas que sin contener materia alguna tóxica ni perjudicial, pueden emplearse con la más absoluta confianza y seguridad.

Más sobre las arrugas

Es este un capítulo esencialísimo para la mujer, y aunque ya le hemos tratado en su lugar con alguna prolijidad, insistimos sobre este punto para dar algunas nuevas fórmulas, que con los cuidados higiénicos indispensables del caso, contribuirán a prolongar la juventud y la belleza, que son el encanto obligado de la felicidad y del amor.

He aquí varias recetas que recomienda como eficacísimas la marquesa de Garches:

Contra las arrugas

La *lanolina* es una grasa que se extrae de la lana de carnero, y que una vez purificada sirve para preparar pomadas.

Una loción de lanolina pasa rápidamente a través de la epidermis, absorbida por los poros, y llega a fortalecer el tejido ablandado y a quitar los pliegues y las arrugas causadas por el debilitamiento que traen consigo los años.

La lanolina, usada de muy antiguo, es el producto más sencillo y entra en la base de los mejores componentes contra las arrugas.

Pasta contra las arrugas

Se baten tres claras de huevo con quince gramos de aceite de oliva y una cucharada de laurel cereza.

Cuando la mezcla está completamente hecha, se le agregan diez gramos de alumbre en polvo fino, y luego se extiende sobre una máscara de muselina colocada encima de una cacerola con agua hirviendo.

Déjese espesar la pasta y cúbrase la cara con la máscara antes de entrar en el lecho.

Otra receta

Exprímense unas cebollas de lirio blanco, hasta obtener 70 gramos de jugo; agréguese 70 gramos de miel de primera calidad y 40 de cera virgen fundida al baño-maría.

Se mezcla bien todo esto, y por mañana y noche se frotan ligeramente con ello todas aquellas partes susceptibles de adquirir arrugas.

Por su parte, la condesa de Tramar, preconiza estas otras para la conservación de la epidermis:

1.^a

Manteca de cacao.....	100 grms.
Cera virgen.....	30 "
Blanco de ballena	125 "
Jugo de papas de lirio.....	120 "
Agua de rosas.....	50 "
Aceite de almendras dulces....	125 "

Disuélvase la mezcla al baño-maria y úsese para las pieles secas.

Las que tienen la piel grasa, usarán esta:

2.^a

Agua de rosas dobles.....	250 grms.
Tintura de benjuí.....	15 »
Bálsamo de la Meca.....	15 »
Bálsamo del Perú.....	15 »
Bórax en polvo.....	5 »

Agítese antes de usarlo para lociones.

Coquetería necesaria

No puede reprocharse que aquellas cuya situación depende de una juventud aparente, traten de conseguir por todos los medios posibles conservar en su aspecto exterior el encanto y la seducción.

En este caso están por ejemplo las artistas del teatro; como quiera que están en relación directa con el público, no deben ofrecer el triste y desconsolador espectáculo de la vejez.

Otras hay que no se conforman con tener que renunciar a los afectos que les dan la felicidad y se rebelan ante el vergonzoso abandono que las amenaza al manifestarse la decrepitud; unas y otras recurren a un artificio prudente como a su tabla de salvación.

Muy justa y excusable es esta rebelión y esta coquetería, cuyo fin de conveniencia salta a la vista; no es este el caso de la mujer ya avanzada en años y que por coquetería censurable se empeña en ir contra el destino, y quiere a todo trance conquistar y seducir a despecho de los años.

La mujer que se ve en la precisión de defender su existencia, amenazada si pierde su puesto, y la que tiene que retener a su lado con sus encantos al hombre que conquistó con el amor y es su felicidad y su apoyo y el de sus hijos, casi puede decirse que están obligadas moralmente a esta coquetería, *necesaria y saludable* procurando a todo trance borrar las huellas delatoras de la vejez que traen muchas veces, casi siempre, consigo la desilusión del hombre, del esposo, el que huye del invierno de su hogar para buscar nueva primavera.

No hay quien pueda censurar por exceso de rancia mojigatería en estos casos el que la mujer acuda a la ciencia química para sujetar la juventud que se va; no hay quién pueda censurar el que la mujer trate de conservar el oro o el ébano de sus cabellos con lociones y cosméticos.

Lo repetimos, la coquetería en este caso, es necesaria, es sana y es hasta loable.

El arte de crearse una fisonomía

Lo mismo el hombre que la mujer, cuando están desprovistos de los naturales encantos que prodiga la naturaleza, deben recurrir al arte, poniendo en juego sus diversos procedimientos para crearse una fisonomía, un tipo, ya sea por el peinado ya por cualquier otro medio.

Para un rostro tristón, apagado, será una originalidad usar monóculo, lentes; un defecto natural sabiéndolo explotar puede convertirse en un detalle de graciosa malicia; es preciso sacar partido de todo, hasta de los propios defectos, aunque la tarea no sea muy fácil, rodear el óvalo si es defectuoso, disimular la frente

si no es de forma perfecta, esconder bajo «bandeaux» de pelo las orejas poco graciosas, en una palabra, acompañar la fisonomía cuyos rasgos no tienen la regularidad y el encanto que deben tener.

El arte de arreglarse y cambiarse la fisonomía es arte que debieran poseer a perfección artistas y detectives, como lo tuvieron Geffroy del teatro Odeón de París, y el famoso policía francés Vidocq.

Guerra a la vejez

Extraña y asombra ver a veces, a través de varias generaciones, en los carteles de teatro, el nombre de una artista que sin embargo, al verla, da la ilusión de una perfecta juventud; es que ha sabido conservar su frescura juvenil y defenderse de los ultrajes del tiempo; parece como si estuviera al comienzo de su carrera cuando ya pesan sobre su cabeza laureles sin cuento. El milagro que estas artistas han realizado lo pueden realizar cuantas quieran para asegurarse la felicidad y las alegrías íntimas que proporciona el amor, que no gusta de la contemplación de las ruinas sino que prefiere los encantos de la belleza y de la juventud primaveral.

La esmaltadura

Ha podido verse a algunas mujeres, verdaderas bellezas, que se convierten de repente en estatuas ambulantes; la expresión del rostro (si expresión puede llamarse) no revela la vida más que por el movimiento de los ojos.

Es que las tales habían acudido a un procedimiento que les pareció resumir el triunfo de la reconstitución de la belleza; un líquido inyectado bajo la epi-

dermis hacía desaparecer las arrugas produciendo una especie de hinchazón de la piel que semeja una máscara, y para conservar esta esmaltadura que no se necesita lavar ni requiere cuidado ninguno, no han vacilado en consentirlo todo: nada de reírse, ni aun sonreír; la máscara es incommovible; presenta una expresión única, indeleble, que dura sólo algunos meses, y luego, vuelta a comenzar la costosa operación tan antihigiénica como desastrosa por sus efectos.

Inútil es decir que este procedimiento debe rechazarse en absoluto.

Capítulo II

LAS TINTURAS

En las épocas más remotas encontramos el uso de las tinturas. Las patricias de Venecia tenían el secreto de ese rubio veneciano que como espigas de oro aureolaba sus sienes; hacían su operación en las terrazas de sus palacios y se ponían sombreros enormes para preservarse de los ardores del sol y conservar el tinte de sus cabellos acariciados por la brisa de las lagunas.

Ovidio nos habla de las romanas que se teñían los cabellos con pomadas de mirto, ciprés, drupa de nuez; las árabes empleaban la alheña, lo que prueba que siempre la mujer ha tratado de rejuvenecerse o de cambiar por otro de su agrado el color de sus cabellos.

Pero digamos, sin embargo, con toda franqueza, que *por regla general* todas las tinturas son aún más peligrosas que los afeites del rostro ya que están destinadas a cambiar el color natural y sustituirlo por otro diferente, mientras que los afeites no hacen sino acentuar el color.

Muchas oftalmías y enfermedades del cuero cabelludo, sin contar envenenamientos, neuralgias y perturbaciones generales del organismo, se deben a los efectos de las tinturas.

Todas las preparaciones cosméticas para teñir favorecen necesariamente la calvicie.

Todas, poco más o menos, tienen por base sales de plata, cobre o plomo.

Las tinturas de sales de plata y de plomo secan el cuero cabelludo y ejercen rápidamente una acción tóxica.

Las otras, menos peligrosas seguramente, determinan erupciones.

No aconsejaría, pues, las tinturas. Conservad a los cabellos su color natural y no temáis exhibir las canas. Estas tienen su encanto, y,

aunque llegaseis, a fuerza de artificios, a disimular algunos años de vuestra edad real, el provecho de vuestra superchería no equivaldría a las molestias que podríais temer por la aplicación de tan funestas lociones.



Hay preparaciones de sales de manganeso, hierro, tanino, carbón, que son en verdad inofensivas, pero malas en la práctica por su poca fijeza.

Pero de todos modos, como tratar de disuadir a muchas de teñirse el pelo, sería predicar en desierto, y como hay casos en que hemos reconocido justo y hasta necesario el artificio, vamos a dar aquí algunas fórmulas *inofensivas* que usadas con prudencia y maña producirán el efecto deseado, y son aplicables a ellas y también a «ellos».

Lociones, tinturas y polvos colorantes

Para ennegrecer el pelo y la barba.—Se hace un cocimiento de drupa de nuez, y se añade a este líquido un poquito de alumbre.

Tintura griega

Las mujeres griegas y las orientales empleaban la siguiente preparación para teñir de negro el pelo. Cójanse unas 50 agallas frescas y macháquense bien. Agréguese después:

Cal viva.....	15 grms.
Agua de rosas.....	500 »

Hágase hervir un cuarto de hora; cuélese después exprimiendo y añádase:

Sulfato de hierro.....	12 grms.
------------------------	----------

Póngase de nuevo al fuego y hágase hervir otra vez hasta que quede reducido a la mitad. Una vez frío el líquido, se añade:

Esencia de romero.....	X gotas
Esencia de rosas.....	II »

Revuélvase bien y consérvase para el uso en un frasco de vidrio amarillo.

Esta pomada se usa después de bien lavado el cabello con una decocción de las que dimos en el capítulo correspondiente de la segunda parte; puede darse en las noches al acostarse o por la mañana, al hacer la toilette general. Lo mejor es empapar un pedazo de franela con el que se frota suavemente, pero bastante tiempo, el cuero cabelludo. Terminada esta primera operación, se untā un cepillo suave en el tinte y se pasa por todo el pelo. No proceder a peinarse hasta que el pelo esté bien seco.

Tintura árabe

Las árabes árgelinas usan una tintura análoga a ésta, también a base de agallas, pero cuya preparación con aceite es tan complicada que hago gracia de ella a mis lectoras.

Tintura turca

Las turcas se sirven de una preparación compuesta de incienso calcinado y almácigo de Chio diluido en aceite de oliva perfumado con almizcle y esencia de rosa.

Para poner rubio el cabello

El jugo de seis limones.....	
Sal de tártaro	2 onzas.
Agua destilada o de rosa.....	2 litros.
Tres yemas de huevo.....	

Tintura para la barba y el cabello
Color oscuro, tintura de tanino.

Polvo de agallas.....	200 grms.
Agua.....	250 »
Agua de rosas.....	250 »

Otras tinturas

Para poner oscuro el pelo

Aceite de mirto	200 grms.
Acido pirogálico.....	100 »
Agua de rosas.....	200 »

Para volver rubios los cabellos

Acido cítrico.....	100 grms.
Agua de cal.....	200 »
Agua oxigenada.....	100 »

Agua de las rubias

Solución concentrada de potasa..	50 grms.
Cerveza.....	450 »

Para dorar los cabellos

Espíritu de sal volátil.....	200 grms.
Carbonato de sosa.....	50 »
Agua de tila.....	100 »
Agua de lejía.....	100 »

Para teñir de castaño los cabellos

Lejía de potasa.....	100 grms.
Sales de plomo.....	10 »
Agua de rosas.....	30 »

Para conservar los cabellos castaños

Pónganse en infusión 100 gramos de hojas de té en 250 gramos de agua y háganse a frecuentes lavados.

Contra las canas

Acido tánico.....	5 grms.
Enjundia.....	75 »

Polvos para teñir de negro el cabello

Protóxido de plomo en polvo.....	500 grms.
Cal viva.....	150 »
Polvos de magnesia.....	150 »

Tintura de nitrato de plata

Para teñir oscuros los cabellos, se emplea casi siempre el nitrato de plata.

Antes de sufrir tratamiento alguno por esta materia, es indispensable desembarazar los cabellos de toda impureza y de todo residuo grasiento.

La fórmula más sencilla es la siguiente:

Nitrato de plata.....	30 grms.
Agua de azahar.....	300 »
Esencia de canela blanca.....	I »

Kohl para cejas y pestañas

Tinta china pulverizada.....	30 grms.
Agua de rosas caliente.....	$\frac{1}{2}$ litro.

Mézclase hasta completa disolución.

La alheña

Las moriscas consideran, según parece, como acto religioso, untarse los cabellos con alheña.

Todas conocéis esos polvos admirables, completamente inofensivos, que dan al cabello inconcebibles reflejos de oro.

No sé a punto fijo si fueron las rubias las que pusieron últimamente en moda la alheña, o si fué ésta quien hizo conceder a las rubias el favor general.

Si pensáis someter vuestra cabellera a los tintes rubios del peluquero, cuidado que no sea muy larga la imposición de compresas de alheña.

La práctica de la alheña no puede hacerse sino con el concurso del peluquero.

Tened el buen gusto de conservar la cabellera teñida de un color uniforme. Nada es más feo que el aspecto multicolor de unos cabellos teñidos y desteñidos...

Admito que la tintura sea un arte y que esté en boga la alheña; pero, si no se tienen gusto y paciencia bas-

tantes para mantener los cabellos teñidos, es inútil y casi culpable no someterse al color original de la cabellera y no respetar los deseos de la naturaleza.

Para las que quieran, no obstante, hacer ellas mismas su tintura, aconsejamos que no usen sino las hojas, que se reducirán a polvo; de este modo no hay peligro de engañarse, pues las falsificaciones de la alheña son muchas.

Para el uso ordinario hágase una pasta con este polvo en agua; las orientales se sirven preferentemente del agua de rosas un poco cargada, y cuando la pasta está bien dura se aplica sobre el cabello como una cataplasma. Dos o tres horas bastan para obtener un color amarillo rojizo que resiste a repetidos lavados.

En Persia, se la mezcla con índigo para obtener un color negro. Algunos perfumistas le agregan polvo de agallas.

Cocimiento de alheña

Es muy bueno para limpiar y fortificar el cabello y se recomienda igualmente su uso en compresas para curar las quemaduras.

Cuenta la tradición que el Profeta Mahoma la empleaba para curar los dolores de cabeza, y que él mismo la usó eficazmente con este objeto; hay muchos musulmanes que la emplean de esta manera; por lo menos es cosa segura que su empleo es beneficioso para heridas y quemaduras.

El agua oxigenada

He aquí la tintura por excelencia para las morenas que quieren convertirse en rubias, o mejor, es la descoloración de los cabellos que de oscuros pasan a ser

rubios porque es materialmente imposible teñir de rubio el pelo negro.

El agua oxigenada posee la ventaja inmensa de que no encierra ningún peligro de intoxicación, pero... siempre el pero, si el organismo no se resiente con su intervención, no pasa lo mismo con el cabello mismo que queda pronto reducido a su más simple expresión.

Fácilmente puede comprenderse que para descolorar el cabello es necesario llegar a la misma raíz; y bajo su influencia se debilita y adelgaza tanto que ya no es cabello; el color no siempre es afortunado y ofrece una gama variada desde el de la manteca fresca al de la paja y la estopa, exceptuando los cabellos muy gruesos, que se hacen más sedosos y si son negros toman un rubio dorado muy vivo.

Para terminar con las tinturas, he aquí una que no contiene ningún producto peligroso y da muy buenos resultados si se emplea con constancia.

Tintura vegetal oriental para poner rubio el pelo

Tomad:

Azafrán puro (sin reducir a polvo).	05 grms.
Raíz y hojas de lampurda	50 »
Hojas de nogal.....	25 »
Alheña en hojas.....	25 »
Agua destilada o común.....	1 000 »

Cuézase todo en una marmita u olla de greda barnizada, bien cerrada, durante 12 o 15 minutos.

Retírese del fuego y cuando el cocimiento esté tibio se cuele exprimiendo las hierbas y se vuelve a poner el líquido, ya colado, en la olla añadiendo:

Cal viva.....	25 grms.
Lanolina.....	35 »

Caliéntese hasta el momento en que va a romper a hervir, revuélvase bien con una espátula de madera, sáquese del fuego y déjese enfriar. Ya frío el cocimiento, agregad:

Alcohol de 90°.....	50 grms..
Esencia de rosas de Bagdad.....	III gotas.

Mézclese bien y consérvese en un frasco bien tapada. Esta tintura fortifica además el cuero cabelludo y detiene la caída del cabello.

Tal es la fórmula que os doy traducida del Ktal (Medicina Mágica) y el libro de las leyes secretas del amor.

Coquetería provechosa en el hombre

Para que no todo sea para vosotras, lectoras adorables, permitidme advertir aquí a mis colegas del sexo feo que hay casos en que puede ser disculpable el uso de tinturas. Hay canicies prematuras que llegan en plena virilidad y dan un sello de decrepitud que perjudica haciendo suponer a un sujeto incapaz para ciertos negocios u ocupaciones cuando en realidad no es así; por otra parte, el espectáculo de las canas nunca es consolador y nunca una joven se desposará con toda la ilusión con uno de estos viejos prematuros, o al menos, seguro es que tenga que soportar las burlas y

comentarios de las amigas; en estos casos es disculpable y hasta conveniente ocultar estos destrozos desalentadores.

Antes.—Después

Es curiosa e interesante de observar la psicología de los que han recurrido al artificio de la tinturas; antes de decidirse pasan todos los apuros y las angustias que produce la aparición de la primera cana; el descubrimiento los aterra, la mirada se empaña, pierde su brillo, el rostro se descompone, los rasgos fisonómicos se alargan; es el dolor sordo que anega el alma al ver la proximidad de la catástrofe que se avecina.

Pronto la cana aislada y solitaria se ve rodeada de otras que se apresuran a salir y entónces es cuando le viene al infeliz poseedor la idea de recurrir al disimulo y a la tintura.

Desde el momento que se toma esta resolución el espíritu se tranquiliza y se pone en ejecución el proyecto deslizándose sigilosamente donde un profesional; en una explicación embarazada, como no queriendo dar importancia ninguna al hecho, se manifiesta el deseo de teñir aquellas canas imprudentes y fortuitas, después se va animando—ya cayó el pez—y se continúa descaradamente.

Después de la operación, se ha reconquistado la apariencia de la juventud, la fisonomía se torna serena se cobran nuevos bríos, se aviva la mirada y se ríe uno de los pasados terrors, reconociendo que es pueril y ridículo preocuparse y asustarse tanto por una circunstancia tan fácil de remediar.

Capítulo III

LOS PERFUMES

Pienso con Enrique IV que el mejor perfume es sin discusión el que en sí misma tiene la mujer en perfecto estado de salud y de limpieza. Pero inútil sería querer privaros, bellas lectoras, de este aditamento que, prudencialmente empleado, tanto contribuye a acrecentar el encanto personal. No he de dejar por esto de preveniros que, en tesis general, los perfumes son anti-higiénicos porque afectan al sistema nervioso, cuando su acción es intensa y prolongada.

Pero siempre que la prudencia y la precaución estén con vosotras, usad los perfumes, ateniéndoos a las observaciones que en nombre de la higiene os daré.

Los perfumes han sido también, como los afeites y tinturas, conocidos y usados desde los tiempos más lejanos, siendo el oriente, sobre todo, el que con su flora magnífica ha provisto a las regiones no tan favorecidas.

Tan pronto como el hombre descubrió las propiedades odoríficas de ciertas flores, maderas y resinas,

que al quemarse producían emanaciones agradables, rindió con ellas homenaje a la Divinidad e hizo uso de los perfumes para los ritos religiosos.

Los perfumes se obtuvieron por el humo de la combustión (*per fumum*) de una sola especie, después se

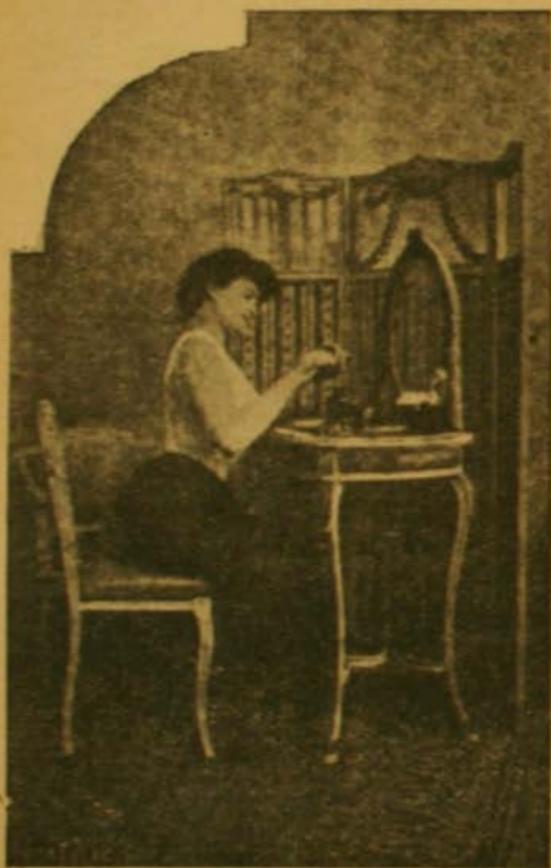
hicieron mezclas y en el templo de Heliópolis en la ofrenda de la tarde, llamada *Kuphi* se empleaban 16 perfumes diferentes.

El incienso fué el perfume litúrgico tanto en los altares de Menfis como en los de Jerusalén y fue prescrito por las leyes de Zoroastro y las de los Vedas.

Bajo el reinado de Ptolomeo, la perfumería egipcia surtió al mundo entero; producían las mate-

rias primas, la Arabia, la Judea, el monte Galaad y en la «Estrella de las ofrendas» del museo de Leyde se cuentan no menos de cien clases de aromas.

Los sacerdotes egipcios guardaban el secreto de los perfumes y en los hipogeos de Tebas preparaban las diversas sustancias odoríficas que servían para el embalsamamiento de los cadáveres.



Entre los hebreos fué Moisés el que recibió orden del Señor de preparar el incienso sagrado destinado al santuario; los aromas, muy costosos entonces formaban la mayor parte de los presentes que Balkis, la reina de Saba, ofreció a Salomón.

Los judíos empleaban una resina (*olibanum, encens*). En las ceremonias religiosas y en el cantar de los cantares se hace mención de los perfumes de la India: la canela, el nardo, la mirra, el áloe.

Entre los griegos estuvieron en boga los perfumes; Homero los cantó y el sabio Hipócrates salvó a Atenas de la peste colgando yerbas aromáticas a las puertas de la ciudad y quemando en las calles maderas olorosas. Ante el abuso, prohibió su uso Solón, y Sócrates los reprobó.

Los romanos usaron los perfumes con exageración. Por eso exclamaba el satírico Marcial: «Male olet qui bene semper olet» (Mal debe oler el que huele siempre bien).

Un filósofo árabe del siglo X, Avicenne, fué el inventor de la destilación de la esencia de rosas.

En el año 1190, Felipe Augusto de Francia, otorgó carta de privilegio a los perfumistas de París, carta confirmada más tarde por Juan Sin Miedo en 1359; por Enrique II de Inglaterra, que se decía rey de Francia, en 1426, y por Enrique III en 1582, y aún más aumentada en 1658 bajo Luis XIV.

Los florentinos que llevara a París Catalina de Médicis hicieron furor; toda la corte quiso ir perfumada por el florentino René, de siniestra memoria, porque entre sus perfumes ocultaba a veces el veneno.

Richelieu saturaba el ambiente de sus habitaciones

de perfumes esparcidos por sopladores, y en tiempos de Luis XV. la marquesa de Pompadour gastaba en perfumarse no menos de medio millón al año.

Pero sin incurrir en estas exageraciones, puede hacerse uso de los perfumes cuidando que éstos no sean demasiado fuertes y dañen los nervios.

El sentido del olfato es, como se ha dicho con razón, un «sentido de lujo».

Proporciona sensaciones raras y tan variadas que no hay una sola mujer que no considere como verdadero placer y que no busque las impresiones olorosas, con tanta satisfacción y celo como se ingeniaría para descubrir y saborearía una golosina nueva y exquisita.

Los perfumistas modernos han extraído de las flores perfumes tan «fieles y vivos», que una mujer, que consigue hallar el perfume que realmente le conviene, tiene como el atractivo de un ramillete florido.

El perfume oportuno, es decir, el perfume sano, de suave persistencia, de fijeza perfecta y de sabor penetrante, sin acritud, contribuye indudablemente a aumentar los encantos de una mujer.

A poco raro que sea ese perfume, la que lo lleva acaba por identificarse con él. Se convierte éste en «su perfume personal.»

Por otra parte, el calor del cuerpo desarrolla diferentemente en distintas personas el poder y el carácter volátil del perfume.

Por eso tal o cual perfume nos convendrá más que tal o cual otro.

Acomodad la naturaleza de vuestro perfume predilecto a vuestra edad y a vuestro humor.

Para la modestia de las doncellas, el perfume más adecuado es el delicado de la violeta o el sutil del iris.

Para las mujeres jóvenes, el de lilas, jazmín, Ilang-Ilang, heliotropo blanco y piel de España.

A la madurez convienen la rosa, el ámbar, el patchulí el geranio y el clavel.

Para el verano aconsejamos los de citrina o esencia; de limón, como la bergamota, la verbena y la cidra, para el invierno, la tuberosa, y el heliotropo; para el baile, algunas gotas de extracto de piel de España, o mejor todavía, un pedacito de dicha piel—pero legítima—cosido en el corpiño.

Esto último es delicioso, porque, conforme aumenta el calor va desarrollando el perfume, mientras que ciertos olores, tales como la rosa, el azahar y el almizcle, pierden su propio perfume cambiándolo por un olor acre muy desagradable al olfato..

Para dentro de casa los perfumes propios son los violáceos, como la resedá, el iris y la violeta.

Para salir, aconsejamos el ámbar, Ilang-Ilang y el heliotropo blanco.

Cada objeto perteneciente a una mujer bella y elegante debe estar ligeramente perfumado. En los falsos de los vestidos deben ponerse polvos de violeta y heliotropo blanco mezclados.

Para los guantes y el saco de mano, prefíerese el polvo de sándalo.

Para los pañuelos, el de iris.

Para los encajes, el de rosa.

Sabido es que las piezas forradas se conservan con alcanfor y vetiver.

Los perfumes que contienen menta son muy buenos para las enfermedades de cabeza.

El papel de cartas debe ponerse entre dos sobres o perfumadores que contengan polvos de violeta y tuberosa mezclados.

Cada tabla o entrepaño del armario de ropa blanca debe estar cubierto de una ligera capa de algodón sobre la que se pone una muselina empolvada con iris.

Aparte de estas recomendaciones para el uso de los perfumes en jóvenes y señoras de edad aconsejan la marquesa de Bradier y el Dr. Regla para las *rubias*, por su temperamento generalmente alcalino el uso de perfumes ligeros, que tengan por base el almizcle. El ideal para ellas sería el agua de Lubin.

Las morenas requieren preferentemente preparaciones a base de esencia de rosa.

Las rojas de naturaleza francamente ácida, despiden de ordinario un olorcillo sui generis, que nada tiene de agradable, sobre todo cuando traspiran. Estas últimas, las únicas que en rigor deberían usar perfumes, se servirán de preparaciones a base de esencia de violetas o de iris.

No les recomiendo ni el almizcle ni el patchulí. En cuanto a la rosa, tampoco, porque es descompuesto por la acidez de su temperamento.

Estas son las reglas generales respecto al uso de los perfumes, teniendo en cuenta el color del cabello y el estado epidérmico de cada una.

Daremos ahora una clasificación de los perfumes, debida a Eugenio Rimmel, autoridad respetable en esta materia:

Perfumes de frutas.....	{ Pera. Piña. Membrillo.
Idem ambarinos.....	{ Ambar gris. Musgo de encina.
Idem almizclados.....	{ Almizcle. Cebollín.
Idem anisados.....	{ Anís. Badiana. Carvi.
Idem almendrados.....	{ Almendras amar- gas Laurel. Mirbana.
Idem de menta.....	{ Menta. Albahaca. Salvia.
Idem herbáceos.....	{ Espliego. Mejorana. Tomillo.
Idem citrinos.....	{ Limón. Cidra. Bergamota.
Idem de sándalo.	{ Sándalo. Vetiver. Cedro
Idem alcanforados.....	{ Al-anfor. Patchulí. Romero.
Idem coriafilados.....	{ Clavel. Alelí.

Idem de especias.....	{ Cascarilla. Canela. Moscada.
Idem balsámicos.....	{ Heliotropo. Vainilla. Benjuí. Haba. Tonka.
Idem violáceos.....	{ Violeta. Resedá. Iris.
Perfumes tuberóseos.....	{ Tuberosa. Junquillo. Jacinto.
Idem anaranjados	{ Naranja. Acacia. Jeringuilla.
Idem jazmíneos.....	{ Jazmín. Ilang-ilang. Lirio de los valles.
Idem róscos.	{ Rosa. Geranio. Palisandro.

Una mujer elegante debe desterrar de su tocador el almizcle, el patchulí y el romero, porque son olores muy comunes y de mal gusto.

Cuando hay que estar por largo tiempo en un lugar en que se reunen muchos individuos, es conveniente mojar el pañuelo en extracto de romero.

Ciertos olores ejercen particular influencia sobre

las personas nerviosas. Por ejemplo, las histéricas no pueden soportar el olor del azafrán, el del alnizcle ni el de la hoja de nogal.

Los perfumes de rosa, sándalo, vainilla, patchulí y espliego, tienen una acción afrodisíaca, así como la tienen calmante el laurel cereza y la flor del albérchigo.

El músico Grétry se sentía mal cuando olía una rosa y a la duquesa de Lamballe le producían náuseas las violetas.

Esto sentado, voy a daros un puñado de recetas, las más eficaces, inofensivas y científicas que pueden recomendarse.

Aguas de colonia

Esencia de bergamota.....	30 grms.
» limón.....	30 »
» lima.....	30 »
» naranja.....	15 »
» cedro.....	15 »
» espliego.....	15 »
» azahar.....	15 »
» canela.....	15 »
Espiritu de romero.	125 »
Agua de melisa compuesta	500 »
Alcohol de 90°.....	53 »

Destílese al baño-maría y añádase:

Agua de bouquet.....	25 »
----------------------	------

La mejor Colonia es la que se prepara por destilación; por mezcla, esta es la más usual:

2)	Esencia de limón	10 grms.
	» bergamota	5 »
	» cidra.....	4 »
	» naranja.	2 »
	» azahar.....	2 »
	» espliego.....	10 »
	» romero.....	8 »
	Alcohol.....	2 litros.

Agua de Colonia ordinaria

3)	Alcohol de 90°.....	1 litro.
	Esencia de bergamota	5 grms. y $\frac{1}{2}$.
	» cortezas de limón.....	4 »
	» corteza de naranja...	6 »
	» azamboa.....	2 »
	» romero.....	$\frac{1}{2}$ »
	» azahar.....	1 » y $\frac{1}{2}$

Agua de Colonia fina

	Alcohol de 90°.....	1 litro $\frac{1}{2}$
	Esencia de bergamota.....	5,50 gramos
	» cortezas de limón.....	4 »
	» orégano.....	1 »
	» corteza de Portugal...	8 »
	» romero	$\frac{1}{2}$ »
	» azamboa.....	7 »
	» azahar.....	1,50 »

Agua de Colonia superior

5) Alcohol de 90°.....	1 litro..
Esencia de bergamota.....	6 grms.
» limón.....	4 »
» corteza de Portugal..	8 »
» romero	0,50 »
» azamboa	7 »
» azahar.....	1,50 »
» orégano.....	1 »
» anís.....	5 gotas
» canela.....	5 »
Tintura de almizcle.....	3 »
» ámbar	4 »

El perfume del agua de Colonia puede modificarse a capricho, añadiendo, nebrina, clavo, galanga, angélica o tomillo.

La base del agua de Colonia, o más bien los elementos que la hacen agradable e higiénica son el alcohol, la bergamota, el romero y el limón.

Aguas de tocador

Infusion de Iris de Florencia

Alcohol de 90°.....	1 litro.
Iris de Florencia en polvo.....	250 grms.



Perfume de Salomé

Esencia de jacinto.....	5 grms.
» acacia.....	2 »
» cinamomo.....	3 »
» sándalo.	1 »
» almizcle.....	1 »
» narciso	1 »
» clavel.....	3

Perfume de la Reina Margarita

Esencia de mejorana.....	2 grms.
» de salvia.....	1 »
» nerolí.....	3 »
» junquillo.....	5 »
» almizcle.....	1 »
» jazmín.....	3 »
» romero	1 »

Perfume de la Amada

Infusión de lirio.....	$\frac{1}{2}$ litro.
Bálsamo del Perú.....	5 grms.
Esencia de espliego.....	25 »
» rosa.....	2 »
Tintura de ámbar	2 »
Infusión de heliotropo.....	$\frac{1}{2}$ litro.

Tintura de benjuí

Alcohol de 90°.....	1 litro.
Benjuí en polvo.....	250 grms.

Perfume hindú

Esencia de cedro.....	10 grms.
» nardo.....	10 »
» clavo.....	1 »
» azahar.....	1 «
» rosa	1 »
» ambar.....	5 »
tintura de benjuí.....	5 »

Perfume de las Musmés

Esencia de resedá.....	5 grms.
» magnolia.....	3 »
» clavel.....	5 »
» mirto.....	3 »
» patchulí	2 »
» lilas.....	1 »
» Rodas.....	1 »

Perfume de las Druidas

Esencia de ámbar.....	10 grms.
Polvo de ambrosía.....	10 »
Aceite de enebro	1 »
Esencia de sándalo	2 »
Tintura de espliego.....	50 »
Esencia de romero	3 »
Tintura de castóreos.....	6 »

Agua de Portugal

Alcohol de 90°.....	1 litro.
Esencia de naranja.....	5 grms.
» bergamota.....	5 »
» limón.....	0,50 »
» azahar.....	0,50 »
Tintura de ámbar.....	5 gotas.

Reemplazad a voluntad la tintura de ámbar por esencia de vainilla o de rosas.

Agua de la reina de Hungría

Alcohol de 90°.....	1 litro.
Esencia de romero.....	3 grms.
» azahar.....	5 »
» menta.....	3 »
» anís.....	0,50 »
» limón.....	3 »
» tomillo.....	2 »

Aguardiente de espliego

Alcohol de 90°.....	1 litro.
Esencia de espliego francesa.....	20 grms.
» romero.....	20 »
» clavo.....	20 »
» canela.....	20 »
» limón.....	20 »
Tintura de geranio.....	1 »

Agua deliciosa

Esencia de bergamota.....	7 grms.
» corteza de naranja .	7 »
» azamboa.....	5 »
» limón.....	3 »
» romero.....	I »
Tintura de ámbar.....	10 »
» almizcle.....	I »
Esencia de rosa	III gotas.
Tintura de benjuí.....	5 grms.
Alcohol de 90°.....	I litro.

Para preparar estas aguas pónganse las esencias en alcohol; agítese y déjese en reposo algunas horas; añádanse las tinturas; mézclese y déjese 24 horas en maceración; después de esto fíltrese a través de un poco de algodón o papel secante.

Agua de la Princesa

Esencia de azahar.....	0,50 grms.
» azamboa.....	6 »
» bergamota.....	6 »
» espliego.....	I,50 »
» romero.....	I »
» clavo	V gotas.
» canela.....	VI »
Tintura de ámbar	2 grms.
» benjuí.....	5 »
» Tonka	10 »
Alcohol de 95°.....	I litro.

Agua de Lavanda inglesa

Esencia de lavanda.....	10 grms.
» bergamota.....	4 »
Tintura de civeta.....	3 »
» almizcle.....	3 »
» iris.....	6 »
» haba de Tonka.....	10 »
Alcohol de 90°.....	500 grms.

Mézclese; téngase 24 horas en reposo y fíltrese.

Agua de Lavanda simple

Alcoholado de espliego.....	600 grms.
Agua de rosas.....	200 »

y si queréis que el perfume sea aún más suave agregad:

Tintura de almizcle.....	1 grm.
Esencia de rosas.....	X gotas.

Agua de Lubin (para las rubias)

Alcohol de 90°.....	1 litro.
Tintura de benjuí.....	90 grms...
Bálsamo del Perú.....	10 »
Esencia de azahar.....	10 »
Esencia de nuez moscada.....	1 »
Vinagre aromático.....	30 »

He aquí otra fórmula del Dr. Regla, de la famosa

Agua de Lubin

Tintura de Tolú.....	125	grms.
» raíces de violetas.....	300	»
Esencia de bergamota.....	50	»
» Ilang-ilang.....	4	»
» vainilla.....	0,50	»
Tintura de almizcle.....	4	»

Pónganse estos ingredientes en infusión en 550 gramos de alcohol de 90° durante 48 horas y una vez terminada la maceración, se pasa por el colador.

Agua sedativa fuerte

Tomad:

Un litro de agua salada hasta la saturación; añadid 80 gramos de amoníaco líquido y 20 gramos de alcohol alcanforado

Agítadlo fuertemente.

Esta agua, muy fuerte, puede rebajarse según los casos con un poco de agua ordinaria.

Agua de Portugal

Esencia de cortezas de naranja .	50	grms.
» limón.....	12	»
» bergamota.....	8	»
» rosa	25	gotas
Alcohol rectificado de 95°.....	1	litro..

Esta agua es de un perfume exquisito y muy deliciosa para los grandes calores.

Ramilletes perfumados

Con buen alcohol es fácil obtener aguas de tocador aromatizadas y muy finas, añadiendo directamente la esencia al alcohol.

Las esencias más fuertes son, por orden de poder aromático: patchulí, clavo, rosa de Francia, heno, rosa de Oriente, serpol, geranio, esencia de azahar, tomillo, bergamota, espliego, Portugal, cortezas de limón, saúco, etc.

Usad, pues, estas esencias, teniendo en cuenta su poder.

Perfume de piel de España

Alcohol de 90°.....	½ litro.
Esencia de azahar.....	10 grms.
» rosas.....	50 »
» sándalo.....	10 »
» verbena.....	2 »
» espliego.....	2 »
» bergamota.....	2 »
Tintura de benjuí.....	5 »

Bouquet florentino

Alcohol de iris.....	½ litro.
Esencia de verbena.....	3 grms.
» patchulí.....	1 »
» toronjil.....	5 »
Extracto de ámbar gris.....	5 »

Heno cortado

Alcohol de 90°.....	1 litro.
» rosas.....	50 grm.
» iris.....	50 »
» almizcle.....	20 »
Esencia de azahar.....	1 grms.
» espliego.....	1 »
» vainilla.....	1 »
» albahaca.....	$\frac{1}{2}$ »
» sándalo.	$\frac{1}{2}$ »

«Bouquet» del Jockey-Club

Alcohol de 90°.....	1 litro
Esencia de rosas.....	1 grms.
Extracto de jazmín.....	20 »
Extracto de iris.....	20 »
Esencia de sándalo.....	1 »
» bergamota.....	1 »

Mies primaveral

Alcohol de rosas.....	$\frac{1}{2}$ litro.
Esencia de limón.....	50 grm.
» naranja.....	50 »
Extracto de iris.....	20 »
» violeta.....	2 »
» jazmín.....	2 »

Bouquet del Mikado

Alcohol de sándalo.....	50 grms.
» cedro.....	50 »
» <i>vetiver</i>	50 »
Esencia de magnolia.....	5 »
» hinojo.....	2 »
Alcohol de almizcle.....	10 »

Perfume a la Mariscala

Alcohol de 96°.....	$\frac{1}{2}$ litro,
Esencia de rosas.....	1 grms.
» iris.....	4 »
» sándalo.....	1 »
» clavo.....	5 »
Extracto de ámbar.....	2 »
» almizcle.....	2 »
» azahar.....	10 »
» Tonka.....	10 »

Bouquet inglés

Espíritu inglés.....	$\frac{1}{2}$ litro.
Extracto de tuberosa.....	5 grms.
Esencia de <i>vetiver</i>	5 »
» de sándalo.....	2 »
» espliego.....	5 »
» tomillo.....	2 »

Bouquet de Esmirna

Alcohol de 90°.....	½ litro.
Esencia de rosas de Turquía.....	2 grms. 50
» de rosas de Francia.....	2 »
Extracto de cedro.....	10 »
» patchulí.....	5 »
» almizcle.....	5 »

Bouquet de Nueva York

Alcohol de acacia vera.....	50 grms.
» jazmín.....	50 »
» tomillo.....	100 »
» rosas.....	50 »
Esencia de acacia.....	2 »
» estoraque.....	5 »
» cedro.....	2 »

Bouquet bretón

Alcohol de resedá.....	50 grms.
» serpol.....	50 »
» mejorana.....	50 »
Tintura de benjuí.....	20 »
Esencia de iris.....	10 »

Ideal de Marruecos

Alcohol de rosas.....	100 grms.
Tintura de canela.....	20 »
Esencia de cedro.....	10 »
» nardo.....	8 »
» sándalo.....	6 »
Tintura de almizcle.....	2 »
» ámbar.....	5 »

Extracto de violeta

Alcohol de violeta.....	100 grms.
» iris.....	50 »
» rosa.....	50 »
Esencia de violeta.....	50 »
» iris.....	1 »

Extracto de heliotropo

Alcohol de heliotropina.....	50 grms.
Esencia de almendras amargas .	50 »
Vainilla .	50 »
Extracto de rosas.....	10 »
Esencia de azahar.....	4 »

Extracto de las Huries

Tintura de ámbar.....	5 grms.
Esencia de bergamota.....	10 »
» geranio.....	5 »
» rosa.....	1 »
» jazmín.....	1 »

Bouquet de la Sultana

Esencia de rosa.....	5 grms.
» tuberosa.....	1 »
» azamboa.....	10 »
» clavo	2 »
» vainilla.....	1 »
» acacia.....	1 »

Bouquet de las Cruzadas

Esencia de mejorana	2 grms.
» espliego.....	5 »
» romero.....	3 »
» tomillo.....	2 »
» serpol.....	2 »
» estoraque	2 »
» hisopo.....	2 »
Tintura de ámbar.....	5 »

Bouquet de la bella Paula

Esencia de lirio.....	10 grms.
» rosas.....	5 »
» violeta.....	10 »
» verbena.....	5 »
» jazmín.....	10 »
Tintura de tolú.....	5 »

Bouquet de la Favorita

Esencia de rosa	10 grms
» acacia.....	5 »
» junquillo.....	3 »
» bergamota.....	8 »
» azahar.....	2 »
» vainilla.....	1 »
» jazmín.....	5 »

Bouquet de la Camargo

Extracto de acacia.....	5 grms.
» geranio.....	5 »
» tuberosa.....	3 »
» rosa.....	2 »

Agua de Chipre

Agua de jazmín.....	1 litro.
» bergamota.....	1 »
» violeta.....	1 »
» tuberosa.....	1 »
Espíritu de ámbar.....	$\frac{1}{2}$ »
Bálsamo de Judea.....	30 grms.
» estoraque.....	15 »
Esencia de musgo.....	30 »
Agua de rosas.....	$\frac{1}{2}$ decílitro

Agua de Orfilia

Melisa fresca en flor.....	398	grms.
Angélica.....	68	»
Hi opo.....	45	»
Mejorana.....	45	»
Tomillo.....	45	»
Romero.....	38	»
Canela fina.....	45	»
<i>Coriandre</i>	45	»
Clavo.....	38	»
Moscada.....	38	«
Anís.....	30	»
Corteza de limón.....	30	»
Alcohol de 32º.....	4	litros.

Después de algunos días de maceración, destilar al baño-maría.

Agua de las Odaliscas

Alcohol a 32º.....	4	litros.
Agua de rosas.....	I	»
Cochinilla de Méjico.....	2	grms.
Crémor tártaro.....	125	»
Estoraque.....	45	»
Bálsamo líquido del Perú.....	20	»
» seco.....	20	»
Raíz de pelitre.....	45	»
Raíz de junco.....	45	»
Vainilla.....	4	»
Raíz de naranja seca.....	8	»
Canela fina.....	4	»

(Sigue)

Esencia de menta.....	4 grms.
Raíz de angélica.....	4 »
Simiente de <i>anett</i>	4 »

Déjese en infusión 8 días y después se filtra. Este licor cosmético se emplea en fricciones, lociones y baños.

Para lociones se mezcla con seis partes de agua.

Bouquet de amor

Espíritu de rosa.....	0,56 litros
» jazmín.....	0,56 »
» violeta.....	0,56 »
» acacia.....	0,56 »
Extracto de musgo.....	0,28 »
» ámbar gris.....	0,28 »

Mezclar y filtrar.

Bouquet Rosa Nieves

Extracto de rosa.....	$\frac{1}{2}$ litro.
» violeta.....	$\frac{1}{2}$ »
» lirio.....	$\frac{1}{2}$ »
» ámbar gris.....	$\frac{1}{4}$ »
Esencia de bergamota.....	7 grms.
» limón.....	15 »

Bouquet Emperatriz Eugenia

Extracto de musgo, vainilla, habas de Tonka, azahar, geranio, rosas triples y sándalo, 28 centilitros de cada uno.

Ess-bouquet (1)

Espíritu de rosas triple.....	56 centiltr.
Extracto de ámbar gris.....	36 grms.
» lirio.....	226 »
Esencia de bergamota.....	28 »
» limón.....	8 »

Flores de Italia

Espíritu de rosas.....	1'13 litros.
Esencia de rosa.....	0'28 »
» jazmín.....	0'28 »
» violeta	0'28 »
Extracto de casia	0'58 »
» musgo.....	56 grms.
» ámbar gris.....	56 »

Mil flores

Espíritu de rosas triple, 56 centilitros; ídem de tuberosa, jazmín, azahar y violetas, 28 de cada uno; extracto de cedro, 14; ídem de vainilla, ámbar gris y musgo, 56 gramos de cada uno; esencia de almendras, 10 gotas; ídem de azahar y de clavo, 10 gotas de cada uno; ídem de bergamota, 28.

Violetas del bosque

Extracto de violeta, 56 centilitros; ídem de lirio, casia y rosas 85'01 gramos de cada uno; esencia de almendras, cinco gotas.

(1) Esencia de bouquet usada por las reinas de Inglaterra.

Heliotropo

Tintura de vainilla.....	500 grms.
» bálsamo del Perú....	250 »
Espíritu de rosa.....	500 »
» jazmín.....	500 »
Tintura de ámbar	8 »
» musgo	8 »
Espíritu de tuberosa.....	250 »

Acacia

Extracto de naranja.....	2 litros
» tuberosa.....	1 litros.
Infusión de estoraque.....	30 grms.
» tolú.....	30 »
Esencia de bergamota.....	7 »
» <i>néroli</i>	7 »
» geranio.....	3 »

Extracto de miosotis

Espíritu de rosas.....	28 centilitros
» azahar.....	15 »
» acacia.....	15 »
» vainilla.....	56 grms...
» clavo	10 gotas...

Extracto de resedá

Se obtiene por maceración de la resedá en alcohol rectificado. Después de quince días de infusión se filtra.

Saquitos y cazoletas

Todas sabéis fabricar saquitos elegantes en donde se encierran los pequeños tesoros de encaje, papeles destinados a cartas tiernas, abanicos, guantes y mil futilidades queridas, que son como el museo de vuestro corazón y que queréis envolver con vuestro perfume predilecto.

Ved aquí unas cuantas fórmulas:

Saquito de Chipre

Madera de rosal en polvo.....	100	grms.
Madera de sándalo pulverizada..	100	»
Madera de cedro pulverizada	100	»
Esencia de bergamota.....	5	»
Esencia de espliego.....	10	»
Esencia de rosas de Oriente.....	2	»

Saquito de iris

Polvos de raíz de iris.....	100	grms.
Polvos de acacia vera.....	100	»
Polvos de olibano.....	50	»
Esencia de iris de Florencia.....	5	»

Saquito de violeta

Pétalos de rosa secos	100	grms
Polvos de iris.....	100	»
Esencia de violetas.....	100	»
Flores de espliego.....	50	»
Esencia de iris.....	I	»
Esencia de violetas.....	I	»
Almizcle en grano.....	I	»

Saquito de Rosa

Pétalos de rosa secos	100 grms.
Madera de sándalo pulverizada..	100 »
Esencia de ámbar	1 »
Esencia de rosas.....	1 »

Otro saquito de Rosa

Hojas de rosa pulverizadas.....	100 grms.
Madera de sándalo pulverizada..	25 »
Madera de cedro pulverizada.....	25 »
Esencia de rosas.....	4 »
Rosas de Provins.....	250 »
Almidón.....	2 »
Iris.....	125 »
Heliotropo.....	125 »
Clavo en polvo.....	25 »

Saquito de Mimi

Hojas de rosa secas.....	500 grms.
Polvo de lirio.....	500 »
Clavillo en polvo.....	32 »
Mostada en polvo.....	32 »
Ambar en polvo.....	60 »

Mézclese bien al llenar los saquitos.

Saquito piel de España

Embébase un pedacito de algodón en esencia de ámbar y almizcle y envuélvase con seda o piel.

Pastillas y cazoletas olorosas

Tomad 45 gramos de benjuí, 4 gramos de cascari-lla, 60 gramos de carbón de brasa quemada y 4 gramos de salitre.

Redúzcase todo a polvo revolviéndolo en un mor-tero y agréguese una disolución espesa de goma de tragacanto a razón de 30 gramos para cada medio litro.

Cintas de Brujas

Hágase una solución de 50 gramos de nitrato de potasa en medio litro de agua y suméjase en ella una cinta de algodón; séquese después; luego se sumerge en la tintura siguiente que se habrá tenido en mace-ración un mes.

Alcohol de 85°.....	25 centilitros
Almizcle.....	12 grms.
Esencia de rosa	4 »
Benjuí	100 »
Mirra	12 »
Lirio de Florencia.....	250 »

Una vez seca la cinta se conserva para el uso; para eso se le enciende y a medida que se va consumiendo va despidiendo un aroma delicioso.

Pasta de rosas

Pétalos de rosa doble.....	60 grms.
Negro de humo.....	6 »
Cola de pescado.....	30 »
Goma tragacanto.....	15 »

Se machacan las rosas en un mortero mezclándolas con el negro de humo y luego se procede en la forma que ya indicamos.

Cazoleta de libano

En el quemador de perfumes y en las cajas de marfil, consumid:

Almizcle en grano.....	20 grms.
Ambar gris.....	20 »
Granos de vainilla.....	20 »
Esencia de rosas.....	2 »
Polvos de iris.....	20 »
Goma tragacanto.....	5 »

Cazoleta Imperial

Se machacan al calor:

1.º Hojas de menta, salvia, ajeno, flor de espliego, romero, mejorana, tomillo, 250 gramos de cada cosa; 2.º de bálsamo, de mirto, de estoraque, de camomilla, de lima, de laurel, de hisopo, 125 gramos de cada cosa. 3.º rosas de Provins, flor de naranjo, 250 gramos de una y otra; 4.º bayas de enebro, clavillo, coriandro, badiana, 60 gramos de cada uno; raíces de angélica, caña olorosa, galanga, iris, 60 gramos de cada una; canela blanca, sasofrás, madera de Rodas, corteza de limón, de cada cual 75 gramos.

Se tamiza y se hace una pasta que se rocía con agua de colonia y benjuí.

¡Qué admirable es la ingeniosidad de los perfumistas modernos!

Sobrado saben que vuestra manía por un perfume particular se traduce por una especie de nostalgia que

os hace buscar sin tregua y por todas partes, en vuestro ambiente, la delicada caricia del perfume querido.

Por eso los privilegiados a quienes es dado sentir de cerca vuestra elegancia se crean, en la imaginación y hasta en su sensibilidad, una impresión muy halagüeña y más sugestiva de vuestra coquetería. ¡Vuestros perfumes predilectos son para ellos como el aroma natural de vuestra alma que se volatiliza e irradia!

Capítulo IV

LOS COSMETICOS

No menos antiguo que el uso de los afeites y perfumes es el de los cosméticos, cuyo secreto como el de todos los refinamientos de la toilette poseyeron tan en alto grado los egipcios, y más tarde los griegos y romanos.

Merecen entre los cosméticos mención especial las máscaras denominadas de belleza, destinadas a eliminar las arrugas. Popea, la esposa de Nerón las llevaba casi continuamente, y más tarde llegaron a hacer las delicias de Enrique III y sus palaciegos al conocerse la receta de esas máscaras.

La hermosa Diana de Poitiers conservó su belleza hasta muy avanzada edad gracias a los cosméticos cuyo secreto robó a Paracelso. Margarita de Navarra sacó de los cosméticos italianos todos los recursos de su arte y esta ciencia fué expuesta entonces por de Guet, Saigini, Isabel Cartoza, de Dettezi y Marinetto.

Los poderosos cosméticos contra las arrugas, las fórmulas que conjuran la desolación de la vejez fueron

siempre ávidamente buscados por la mujer; su lista es innumerable, pero bien pocos son los que ejercen una acción eficaz y decisiva sin ser tóxicos.

Las pomadas para cuidar el rostro estuvieron siempre y en todo lugar muy en boga: Las Romanas se embadurnaban el cuerpo en aceites perfumados con helemium lamentum y el aesyphum de Atenas. Herodoto, Horacio y Ovidio recomendaban este último.

Con Ana de Austria llegó a su apogeo el uso de las cremas para blanquear las manos y el escote, y bajo el reinado de Luis XIV fué un delirio ya el uso de las pomadas; las damas de la corte, los gentiles hombres cuidaban sus personas con verdadero refinamiento, cosa que en realidad no era inútil en una época en que el agua era un lujo casi desconocido y el sistema hidroterápico estaba aún rudimentario a pesar de ser los siglos del fausto y la grandeza.

Hoy ya sabemos que el agua es el cosmético por excelencia.

Empleemos, pues, abundantemente el agua; mas no nos contentemos con esto.

El agua, sobre todo la de las ciudades, es con frecuencia impura, y las complicaciones de la vida actual de nuestro régimen, de nuestras costumbres, hacen insuficiente, para reparar las fatigas de nuestros tejidos, el empleo del agua pura.

Mezclemos, pues, el agua que sirve para nuestras abluciones, ora con una infusión de rosas, ora con algunas gotas naturales de benjuí, de mirra, de limón o de agua de azahar.

El benjuí, que tiene la ventaja de dar al agua un

aspecto lechoso, es de efecto soberano para las pieles grasas.

El agua de rosas, que es siempre un agente cosmético muy eficaz, conviene particularmente a las pieles secas.

Los jabones

El buen jabón es, a la vez, un agente de limpieza y un cosmético.

Debe desembarazar la epidermis de todos los residuos de la economía. Por lo tanto, su acción tiene que ser suficientemente penetrante.

Lejos de cansar la piel, debe acentuar su brillo y su suavidad.

La composición del jabón necesita, pues, la reunión de elementos muy diversos pero nunca tóxicos ni venenosos.

Jabón de espliego

Grasa de riñón refinada.....	500 grms.
Cera virgen.....	250 »
Esencia de espliego.....	10 »
» mejorana.....	0,50 »

Jabón de Ilang-Ilang

Grasa de riñón.....	500 grms.
Blanco de ballena	200 »
Esencia de Ilang-Ilang.....	8 »
Tintura de vainilla.....	2 »

Jabón Derby

Jabón blanco de cocina.....	500 grms.
Almendras amargas.....	50 »
Alcanfor.....	10 »
Tintura de benjuí.....	30 »
Esencia de romero.....	1 »

Jabón antiséptico

Crema de jabón.....	100 grms.
Acido bórico.....	25 »

Jabón de miel

Jabón blanco de cocina.....	120 grms.
Miel de Narbona	120 »
Benjuí	20 »
Lechada de almendras espesas....	50 »
Extracto de vainilla	5 »

Pasta de jabón

Jabón blanco de Marsella.	250 grms.
Glicerina	100 »
Iris en polvo.....	15 »

Mézclese y si la pasta no se forma bien agregad un poco de agua; envásese. Esta es una pasta excelente que recomiendo a los hombres para afeitarse.

Jabón de glicerina

Glicerina pura.....	60	grms.
Jabón blanco (suave)	15	»
Aceite de almendras.....	500	»
Esencia de tomillo.....	4	»
» girasol.....	4	»
» bergamota.....	2	»

Primero se mezcla la glicerina con el jabón, después se agrega el aceite: se revuelve en el mortero y se perfuma con las esencias. Esta pasta jabonosa es magnífica para curar las rajaduras y grietas de la piel.

Máscaras de belleza

Antes de dar las fórmulas de máscaras, pomadas, pastas, cremas, leches, lociones y elixires que van en este último capítulo de nuestro libro, creo necesario hacer esta aclaración terminante: todas, absolutamente todas nuestras fórmulas son completamente inofensivas, todas son sacadas de autoridades indiscutibles en la materia y no nos ha bastado en nuestra selección que las recomiende alguna belleza, alguna mujer que supiese su eficacia, sino que hemos procurado que a más de la experiencia las recomiende la química y la higiene. En una palabra, podéis usar enteramente confiadas todas estas fórmulas, porque todas han pasado por el tamiz de la ciencia química y de la ciencia médica, y no hay una sola de las que recomendamos que tenga materias tóxicas y perjudiciales, cosa por desgracia harto frecuente tratándose sobre todo de las pomadas que el comercio expende a precios, muchas veces, fabulosos.

Máscara de Semíramis

Miel pura.....	40 grms.
Cebada en flor.....	125 »

Agregad dos claras de huevo; poneos una espesa capa de esta pasta en la cara y poneos encima una capa de algodón; por la mañana al levantaros quitaos esta pasta con agua tibia y unas gotas de benjuí; seguid un mes este tratamiento y después descansad otra temporada, más o menos, según el estado del rostro.

Máscara blanca

Tomad una capa de algodón hidrófilo, hacedle unos agujeros que correspondan a los ojos, la nariz y la boca, empapad el algodón en leche hirviendo, y bien caliente os lo aplicáis al rostro durante una hora, antes de salir.

Máscara reparadora

Para endurecer los senos, suprimir la doble barba y levantar las mejillas caídas, batid doce claras de huevo con cuatro cucharaditas (de las de café) de alumbre, dos de tanino y 15 gramos de bórax en polvo; extiéndase y cúbrase después la parte untada con una capa de algodón, sea la cara, sea el pecho.

Máscara egipcia

Se baten tres claras de huevo con quince gramos de aceite de oliva y una cucharada de laurel cereza.

Cuando la mezcla está completamente hecha, se le agregan diez gramos de alumbre en polvo fino, y luego se extiende sobre una máscara de muselina colocada encima de un fogón con agua hirviendo.

Déjese espesar la pasta y cúbrase la cara con la máscara antes de entrar en el lecho.

Pomadas de belleza

Las pomadas deben emplearse discretamente. Ofrecen, aún más que los aceites, el inconveniente de engrasar la piel y de imponer frecuentes lavados del cuero cabelludo.

Casi todas son a base de grasa, de vaselina o de manteca de cacao mezcladas con aceite de almendras dulces casi siempre; su principal componente es un cuerpo graso, manteca, lanolina o vaselina, y a veces todos ellos juntos, combinados con excelentes resultados.

Pomada divina

Esperma de ballena.....	125	grms
Aceite de almendras.....	370	»
Benjuí en polvo.....	125	»
Vainilla.....	42	»

Se macera todo al baño maría y se guarda en botes.

Pomada de mil hojas

Pomada de rosa de Grasse.....	250	grms.
Aceite de Grasse.....	175	»
Esencia de jazmín.....	0,50	»

Pomada de pepinos refrescante

Benjuí.....	5 grms.
Enjundia pura.....	1 kilógmo.
Sebo de ternera.....	250 grms.
Jugo de pepinos.....	50 »

Se derriten bien las grasas, se mezcla el jugo de pepinos y se revuelve un buen rato.

Otra pomada

Benjuí.....	6 grms.
Cera vírgen	6 »
Blanco de ballena	8 »
Aceite de almendras dulces.....	15 »
Aceite de oliva puro.....	15 »
Aceite de adormideras	15 »
Bálsamo del Perú.....	4 gotas

Derrítanse las grasas al fuego al baño maría y después de bien revuelta la mezcla, se incorpora el bálsamo del Perú. Esta pomada es refrescante y muy buena para la tez y las grietas.

Pomada de las bellas

Manteca de cacao.....	250 grms.
Cera vírgen.....	125 »
Blanco de ballena	125 »

Aceite puro de oliva (perfumado con esencia de rosa).....	500 . »
Flores de benjuí.....	0,50 centgr .

Derrítase la cera, la manteca y el blanco de ballena con el aceite, al baño maría; échese todo en un mortero de mármol y revuélvase bien con la manilla hasta que comience a cuajarse; entonces se va echando a pequeñas dosis, poco a poco, pero continuamente, agua con unas gotas de benjuí. No hay que dejar de revolver hasta que toda la mezcla esté completamente hecha.

Pomada contra las arrugas

Pepitas de calabaza en polvo....	125 grms.
» melón.....	125 »
Semilla de pepino.....	125 »

Agréguese una crema espesa, dilúyase con leche perfumada con tintura de almizcle, de benjuí, y unas gotas de un perfume citrino. Por la noche al acostarse póngase esta pomada en la cara, el cuello, los brazos, hombros y senos, y quítese por la mañana con agua tibia.

Otra receta

Exprímense unas cebollas de lirio blanco, a fin de obtener 70 gramos de jugo; agréguese 70 gramos de miel de primera calidad y 40 de cera vírgen fundida al baño maría.

Se mezcla bien todo esto, y por mañana y noche se

frotan ligeramente con ello todas aquellas partes susceptibles de adquirir arrugas.

Pomada para prevenir las arrugas

Tintura de benjuí.....	10 grms.
Flores de espliego (frescas y mon- dadas).....	2 kilógm.
Manteca de cerdo.....	2 »
Cera blanca.....	200 grms.
Bórax en polvo.....	15 »

Se derrite la manteca y se le echan las flores, después se deja reposar; se vuelve luego a derretir, se cuele y se le añade la cera y el bórax.

Cosmético para lavarse

Reemplaza muy bien el jabón y suaviza y blanquea la piel.

Se prepara de este modo:

Aceite de almendras dulces.....	350 grms.
Jarabe ordinario.....	12 »
Jabón blanco, o crema de jabón	3 »
Esencia de almendras amargas ..	3 »
Idem de bergamota.....	3 »
Idem de clavos.....	1½ »

Mézclese bien el jarabe y el jabón, póngase la mezcla en un mortero y viértase sobre ella y poco a poco aceite en el que anticipadamente se hayan puesto las esencias. Por último, se le da un fuerte batido y se coloca en tarros.

Pomadas para el cabello

Pomada de tuétano de buey

A aquellas personas que tienen la costumbre de usar pomada, podemos darles la receta de la antigua pomada de tuétano de buey.

La grasa debe ser machacada en un mortero, derretida al baño-maría y pasada por un pedazo de cañamazo.

La pomada se compone de una tercera parte de tuétano y una sexta de grasa de buey, y una tercera y una sexta de grasa de puerco.

La mezcla ha de hacerse en esta proporción, cualquiera que sea la cantidad de pomada que se quiera preparar.

Derrítase el todo al baño-maría y pásese agregándole al momento de pasarlo 30 gramos de una esencia por cada 500 de grasa.

Pomada contra la calvicie

Tuétano de buey.....	60 grms.
Extracto de quina.....	8 »
Tintura de cantáridas.....	4 »
Jugo de limón.....	4 »
Esencia de cidra.....	1½ »
Idem de bergamota.....	10 »

Pomada de quina

Es una receta muy buena para los cabellos:
Se toman 125 gramos de grasa de chancho purifica-

da y fresca, 2 cucharaditas de quina en polvo, y se mezcla el todo con la ayuda de una cuchara de plata, colocándose luego en tarros.

Pomada a la rosa

Grasa blanca	500 grms.
Aceite de adormideras.....	100 »
Blanco de ballena o cera blanca..	50 »

Derrítase la cera o el blanco de ballena y la grasa juntos. Hecho esto, se añade el aceite y se pasa la mezcla caliente por un lienzo blanco para colarlo, después se revuelve en un mortero de mármol hasta que se enfríe.

Se perfuma con:

Esencia de geranio.....	5 grms.
» rosa.....	I »
» canela.....	0,25 »

No deben echarse las esencias hasta que la mezcla comienza a coagularse.

Pomada húngara para el bigote

Cera blanca.....	50 grms.
Jabón de aceite.....	15 »
Goma arábica.....	10 »
Agua de rosas.....	5 centilitros
Esencia de bergamota.....	5 grms.
» tomillo	I »

Cosmético húngaro para el bigote

Goma arábica.....	10 grms.
Jabón.....	10 »
Cera.....	10 »
Agua de rosas.....	10 »
Esencia de bergamota.....	50 centilt.
Sándalo.....	50 »

Pomada contra la caspa

Aceite de ricino.....	15 grms.
Tuétano de buey.....	25 »
Flor de azufre.....	1 »

Perfúmesese con unas gotas de la esencia que se desee.

Pomada para los labios agrietados

Glicerina neutra.....	5 grms.
Tintura de yodo.....	5 »

Se da en los labios en la noche, al acostarse, con un pincelito.

Cremas y pastas

No uséis sino cremas de primera calidad y cuya composición conozcáis exactamente, porque en la mayoría de ellas entran elementos perniciosos para la salud de la piel.

Las cremas se enrancian pronto y se vuelven irritantes.

Conservad las pastas y cremas cubriéndolas con papel de plata y guardándolas en tarros herméticamente cerrados, tan lejos del calor como de la humedad.

Cold-cream

En un recipiente de porcelana disuélvase al baño maría:

Cera blanca.....	20 grms.
Aceite de almendras dulces....	125 »
Blanco de ballena	40 »

Retírese del fuego y añádasele poco a poco 80 gramos de agua de rosas, sin dejar de removerlo y batirlo. Cuando la mezcla esté apenas tibia, se le agregan 12 gotas de esencia de rosas.

Cold-cream de jazmín

Aceite de almendras dulces....	250 grms.
Cera virgen.....	15 »
Blanco de ballena	20 »
Agua de jazmín.....	200 »
Esencia de jazmín.....	1 »

Cold-cream de rosa

Aceite de almendras dulces....	250 grms.
Agua de rosas.....	250 »
Cera virgen.....	20 »
Blanco de ballena	30 »
Esencia de mirra.....	1 »
» rosas.....	0 gr. 15

Se derrite la cera y el blanco de ballena en el aceite y se mezcla agitándolo; se añade luego el agua de rosas y por último el perfume con la esencia, que puede ser la que más guste en vez de la de rosas.

Cold-cream alcanforado

Aceite de almendras dulces....	500 grms.
Cera o esperma.....	28 »
Alcanfor.....	56 »
Esencia de romero.....	2 »
Agua de rosas.....	500 »

Se opera como con el anterior.

Crema de ambrosía para el cabello

Aceite de ancusa.....	250 grms.
Esencia de menta inglesa.....	1 »
» clavo.....	0 gr. 50

Las Cremas de Werck no tienen rival para el tocador, la crema favorita limpia, suaviza y embellece la piel, la crema de fresas le da frescura y brillantez; la de rosas detiene las arrugas, y lo mismo la crema Ideal y para las espinillas, sarpullidos e irritaciones nada mejor que la crema de almendras y la de la Reina de Hungría.

Pasta de almendras

1.^a Tritúrense 150 gramos de almendras dulces, a las cuales se incorporan cuatro yemas de huevos frescos.

Añádanse 150 gramos de crema fresca.

Cuézase hasta tener consistencia de pasta, y enciérrase en tarros de porcelana.

Os indico estas preparaciones en cantidades muy pequeñas, para evitaros el enojo de ver que vuestras cremas se enrancian.

Si preferís las cremas más consistentes, disminuíd la dosis de aceite de almendras y aumentad la de cera o de blanco de ballena.

Podéis preparar un *cold-cream* de cualquier perfume, sustituyendo al agua aromática antes indicada el agua que queráis.

Para que las cremas sean astringentes, añádase alumbre en la proporción de cinco a diez gramos.

2.^a Después de bien mondadas en agua caliente, pónganse en un mortero de mármol 500 gramos de almendras amargas, y agréguese:

Estragón.....	60 grms.
Jabón.....	60 »
Miel.....	60 »

Macháquense bien estos ingredientes, y puestos en una vasija colóquense al fuego, removiéndose suavemente y sin cesar con una cuchara de madera: retírense luego, déjense enfriar y pónganse en tarros.

Esta es una pasta muy recomendable para blanquear y suavizar las manos.

3. ^a Talco de Venecia	125 grms.
Miel.....	500 »
Harina linaza	250 »
Polvo de iris.....	50 »
Glicerina pura	100 »
Jabón blanco en polvo.....	250 »

Mézclese y envásese en tarro.

Guantes con cosmético

Cera virgen.....	15 grms.
Blanco de ballena.....	15 »
Jabón blanco.....	15 »
Grasa de riñón de carnero.....	25 »
Manteca de cerdo.....	4 »

Se deshacen separadamente una por una estas sustancias y se mezclan después derritiéndolas juntas al baño maría y una vez derretidas se añade:

Aceite común.....	46 grms.
Pomada rosada.....	46 »
Benjuí.....	4 »
Bálsamo del Perú.....	4 »
Esencia de rosa (u otra).....	90 gotas
Agua de miel.....	15 grms.

Se revuelve hasta que esté todo bien mezclado; después, cuando está bien caliente, se vuelven al revés unos guantes blancos, se extienden sobre una mesa y con un pincel empapado en esta mezcla o pomada, se les va untando con fuerza. En seguida se vuelven los guantes al derecho y se les sopla por dentro para que se hinchen y no se peguen sus paredes. Se ponen a secar en un sitio cálido.

Se tienen así guantes encosmeticados que conservarán blancas y suaves vuestras manos preservándolas al mismo tiempo de grietas y rajaduras.

Leches de tocador

Leche virginal para blanquear el cutis

Agua de rosas.....	200 grms.
Lechada de almendras espesa.	200 »
Tintura de benjuí.....	20 »

Otra leche virginal

Agua de rosas.....	900 grms.
Tintura de mirra.....	10 »
» opoponax.....	10 »
» benjuí.....	10 »
» limón.....	4 »
» Quillaza, en cantidad suficiente para emulsionar.	

Otra

Tintura de benjuí.....	5 grms.
Agua de rosas.....	950 »
Agua de colonia (superior).....	25 »
Biborato de sosa	25 »

Mézclese bien y fíltrese a través de un paño fino.
 Esta leche se puede emplear por la noche y por la mañana después de la toilette, bien para aplicaciones bien para fricciones, antes de darse polvos.

Leche de almendras

Almendras dulces.....	50 grms.
Almendras amargas.....	50 »
Agua de manantial.....	400 »
Azúcar.....	50 »
Alcohol.....	$\frac{1}{4}$ litro.
Agua de azahar.....	50 grms.

Leche de pepinos

Agua de rosas.....	$\frac{1}{2}$ litro.
Jugo de pepinos.....	$\frac{1}{2}$ »
Alcohol de 90°.....	$\frac{1}{2}$ »
Almendras dulces.....	100 grms.

Leche antepélica

Aceite de almendras dulces....	125 grms.
» tártaro.....	60 »
» junquillo.....	30 »

Se mezcla y se da sobre el rostro ligeramente al acostarse.

Leche de almendras amargas

Se ponen en remojo 24 almendras amargas durante medio día; luego se mondan y machacan como para una horchata, vertiendo sobre ellas un cuartillo de

agua. La leche que resulta se coloca en frascos herméticamente tapados, añadiéndoles unas gotas de alcohol para que no se agrie.

Para usarla, después de lavarse con agua fresca, agítese previamente el frasco, se vierte en un pequeño recipiente cierta cantidad de leche, y empapando en ella la punta de una toalla fina, se pasa ésta dos o tres veces por el rostro, cuello y brazos, dejándola secarse sin enjuagarla.

Con esta sencilla preparación no se necesita ningún cosmético; solo deben emplearse polvos de buena calidad.

Leche de Febe (refrescante)

Arnica.....	110 grms.
Agua de rosas dobles.....	250 »
Tintura de benjuí.....	15 »
Bálsamo de la Meca.....	15 »

Leche insuperable de tocador es la leche Ideal de Werck; la Leche de rosas y Leche de almendras, que como todos los productos de esta casa recomiendo con entusiasmo.

Lociones

Loción de glicerina

Agua de flor de naranjo.....	1 litro.
Glicerina pura.....	5 grms.
Sub-borato de sosa (bórax).....	1 »

Se emplea para dar suavidad y flexibilidad a la piel.

Para las pieles grasas

Tintura de espliego.....	20 gotas.
Agua destilada (o de rosa).....	60 grms.
Sulfato de zinc.....	4 »
Tintura de benjuí.....	30 gotas

(Higiene íntima)

Loción astringente de la Marquesa de Pompadour

Piñas de ciprés.....	200 grms.
Raíces de granado.....	100 »
Hojas de nogal.....	25 »
Raíces de fresa.....	40 »
Alumbre.....	10 »

Hiérvase todo en dos o tres litros de agua; cuélese y embotéllese. Usese para duchas locales internas una vez por semana. Es inmejorable.

Loción astringente simple

Agua de llantén.....	100 grms.
Tanino.....	5 »
Tintura aromática.....	25 »

Se tritura el tanino mojándolo poco a poco con la tintura aromática; en seguida se echa paulatinamente el agua y cuando todo está disuelto se pasa por el tamiz.

Loción para el cabello

Amoniaco líquido.....	4 grms.
Aceite de almendras dulces....	4 »
Espíritu de rosa.....	30 »
Esencia de macís.....	2 »
Agua de rosas.....	5 »

Loción para los puntos negros de la cara

Agua de rosas.....	100 grms.
Alcohol.....	50 »
Cloral.....	3 »
Sublimado corrosivo.....	0,05 »

Para los cutis delicados y las irritaciones de la piel es magnífica la loción Ideal de Werck.

Los polvos.—Su preparación

Desconfiad, en general, de los polvos de arroz, es decir de los que se venden y pregonan como de arroz y que no tienen de tales más que el nombre; estos polvos no son más que ingeniosas falsificaciones en las que abundan el plomo, el zinc, el bismuto, que ejercen una acción desastrosa sobre la epidermis.

Los polvos llamados adherentes son de ordinario malísimos para el cutis y en vez de embellecerlo y refrescarlo lo deterioran y lo ajan rápidamente. Si he de aconsejar en conciencia a mis lectoras, les diré que no compren ninguna clase de polvos desconoci-

dos por mucho que se les pondere y por mi parte, fuera de las distintas clases y marcas de la acreditada casa Werck, cuyos productos, repito, por centésima vez, son inofensivos, eficaces y de *conciencia*, y fuera de algunos pocos ya acreditados no me atrevo a recomendar ninguno.

Usad, pues, los polvos de Werck, que tanto los de la «Reina de Hungría» como los de Talco, los «Ideal» los «Favorita» y los «Muguet» son a base de elementos inofensivos y nada tiene la higiene que reprocharles.

Si queréis vosotras mismas prepararos polvos inofensivos, aquí tenéis unas cuantas recetas en que no entran elementos astringentes ni irritantes.

Polvos de arroz ordinarios

Polvos de talco.....	200 grms.
» arroz.....	80 »
» magnesia.....	200 »
Yeso pulverizado.....	50 »
Iris pulverizado.....	100 »

Polvos de arroz fino de heliotropo

Polvos de talco.....	400 grms.
» iris.....	100 »
» magnesia.....	100 »
Esencia de bergamota.....	2 »
Heliotropina.....	5 »
Vaina de vainilla.....	20 »

Polvos à la Mariscala

Polvos de talco.....	500 grms.
Hojas de rosas.....	100 »
Raíz de iris.....	220 »
Polvos de magnesia.....	50 »
Clavos de especia en polvo.....	2 »
Incienso	50 »
Esencia de sándalo.....	0 gr. 75

Polvos cosméticos

Almidón.....	400 grms.
Subnitrato de bismuto.....	50 »
Talco blanco.....	25 »
Magnesia.....	25 »

Mézclase todo y se perfuma vertiendo la esencia que se desee sobre la magnesia, que tiene la propiedad de fijar los olores.

Para hacerlos más económicos se emplea el óxido de zinc en vez del bismuto, pero es perjudicial. Después de mezclado todo vuelve a pasarse por el tamiz.

Polvos rosa

Se añade a los anteriores medio gramo de carmín laca, restregándolo bien, y se tamiza.

Polvos de arroz refrescantes

Polvos de arroz.....	125 grms.
Polvos de talco.....	75 »
Polvos de almidón.....	40 »

Se mezcla bien y se perfuma con unas gotas de la esencia que se desee.

Polvos de arroz finos

Polvos de magnesia calcinada	100 grms.
Fécula de patata	25 »
Polvos de talco.....	75 »
Polvos de arroz.....	25 »
Subnitrato de bismuto.....	15 »

Mézclase y perfúmese.

Para obtener los polvos perfumados se prepara lo que se llama el cuerpo de los polvos que se perfuma bien por *enfloración*, lo que es muy lento y dura muy poco, bien por esencias. Se toma una cantidad de polvos, se perfuma intensamente y se deja en reserva; cuando se quiere preparar una caja de polvos se mezcla un poco de esta reserva al resto de los polvos preparados.

Polvos para el calor (uso íntimo)

Almidón.....	250 grms.
Talco.....	100 »
Polvos de licopodio.....	125 »

Mézclase y envásese.

Polvos para el sudor de la cabeza y los sobacos

Se toma raíz de lirio de Florencia en polvo y se agrega para cada kilogramo:

Corteza de bergamota en polvo	450 grms.
Flor de casia seca pulverizada	41 "
Clavo de girasol.....	3 "

Se mezcla y se pasa por el tamiz.

Para quitar el mal olor del sudor en los sobacos y en los pies ya hemos indicado alguna preparación, pero hasta ahora lo único que indiscutiblemente suprime ese olor en poco tiempo y *para siempre* son los polvos «Tesoro» del Dr. Molier, polvos que son un tesoro en toda la extensión de la palabra y son uno de los grandes descubrimientos de la química moderna.

Nada más desagradable que el olor pestilente que algunas despiden por pies y sobacos y nada más expuesto que querer cortar ese sudor de repente; lo prudente, lo higiénico es suprimir el olor desagradable y el remedio no puede ser ni más sencillo ni más fácil.

La que una vez use los polvos «Tesoro» del Dr. Molier me agradecerá sinceramente este consejo que aquí doy.

He aquí otros polvos para el mismo objeto aunque no tan eficaces, ni tan higiénicos.

Polvo fino de corcho.....	50 grms.
» almidón.....	75 "
» fécula de patatas.....	50 "

Esencia de tomillo o de romero.. II o III gotas.

Este polvo, fórmula del Dr. Regla, es muy bueno para los niños.

Puede perfumarse también con violeta, lirio o cualquier otro perfume, pero el más higiénico es el de tomillo.

Concluiré aconsejándoos terminantemente no uséis para este objeto nunca otros polvos que estos cuya eficacia me consta y cuya bondad es insuperable; es muy delicada la cuestión del sudor de pies y axilas y muy expuesto ponerse unos polvos desconocidos que pueden traer consecuencias fatales.

Aceites de tocador

Aceite natural perfumado

Echese en una vasija de vidrio grueso una gran cantidad de pétalos frescos de geranio o de rosa, que se aprensarán con un palo. Se tapa con un tapón atado al cuello de la vasija. Hecho esto, se expone la botella al sol durante un mes. Al cabo de este tiempo una fermentación completa habrá descompuesto las hojas, la botella aparecerá llena de una materia negruzca e informe, pero que tiene un olor penetrante: basta un poco de este aceite para perfumar.

Aceite fino Macassar

Aceite de olivas.....	100 grms.
» rosa.....	125 »
» azahar.....	125 »
» casia.....	100 »

(Sigue)

Esencia de bergamota.....	30 grms.
» canela.....	10 »
» clavo.....	6 »
Aceite de orcaneta.....	Lo necesario

Aceite para vigorizar el cabello

Tuétano puro de buey.....	125 grms.
Manteca.....	60 »
Aceite espeso de moscada.....	125 »
» clavo.....	2 »
» espliego.....	2 »
» menta.....	2 »
» romero.....	2 »
» salvia.....	2 »
» tomillo.....	2 »
Bálsamo de tolú.....	15 »
Alcanfor.....	4 »
Alcohol de 36°.....	30 »

Se pone por un lado, en un frasco, el alcohol con el bálsamo de Tolú y se disuelve al baño maría; en seguida se agrega el alcanfor y los aceites esenciales. Por otro lado se derrite el tuétano de buey, la manteca y el aceite de moscada; se pasa por un lienzo, se revuelve caliente en un mortero y cuando el bálsamo empieza a enfriarse se le agrega la solución de alcohol y aceites. Se agita hasta que se enfríe completamente.

Bandolina

Agua.....	200 grms.
Alcohol de 80°.....	100 »
Goma tragacanto.....	10 »

Téngase en fusión durante 48 horas y al cabo de este tiempo cuélese y perfúmesese con unas gotas de esencia de limón.

Brillantinas para el cabello

1.º) Alcohol.....	200 grms.
Aceite ricino.....	20 »
Glicerina	100 »
Esencia para perfumar.....	2 »
2.º) Alcohol.....	100 grms.
Glicerina	200 »
Esencia para perfumar.....	2 »
3.º) Glicerina.....	100 grms.
Aceite de tuberosa.....	100 »
Alcohol.....	200 »
Esencia de geranio.....	2 »
4.º) Aceite de rosas.....	500 grms.
» ricino.....	200 »
» azahar.....	200 »
Blanco de ballena	300 »
Esencia de heno inglés.....	2 »

Vinagres

Hay infinidad de vinagres para la toilette, para el baño, para la barba, la voz y otros usos; pero no aconsejamos su uso frecuente porque no son buenos para la epidermis; si proporcionan a esta un frescor relati-

vo, ejercen siempre una acción corrosiva y deben usarse con mucho tiento y precaución, sobre todo cuando entra en su composición el ácido acético.

Así empleados, los vinagres conservan la firmeza de los tejidos con tal que no se apliquen puros contra la piel.

Mezclados con el agua obran como astringente y limpian la piel, pero de todos modos, aconsejamos que no se usen en la higiene del rostro y de la boca sino muy raras veces.

Vinagre de Pennés

Acido salicílico.....	30 grms.
Acetato de alúmina.....	30 "
Alcoholato de eucaliptus globulus	100 "
Alcoholato de verbena	100 "
Alcoholato de espliego.....	100 "
Alcoholato de benjuí.....	100 "
Acido acético de 8 grados.....	100 "

Vinagre virginal o de Benjuí

Este líquido suave y refrescante es muy recomendable para los efectos que el calor produce en la cara. Para su uso debe mezclarse con agua.

Benjuí en polvo.....	30 grms.
Alcohol.....	125 "
Vinagre blanco.....	500 "

Déjese en fusión el alcohol con el benjuí durante diez días, cuélese después y agréguese el vinagre. Al

cabo de otros seis días de infusión se decanta el vinagre, se le echa la tintura de benjuí y 24 horas después se filtra.

Este vinagre con agua es un cosmético excelente.

Vinagre contra las arrugas

Póngase en un litro de vinagre un puñado de mirto y otro de hojas de encina, hágase hervir, fíltrese y añádase después una mitad de vinagre rosado; empléese para lociones en la noche.

Vinagre de espliego

Alcoholato de espliego.....	100 grms.
Vinagre fuerte.....	100 》
Glicerina	10 》

Vinagre de clavel

Acido acético.....	400 grms.
Clavel.....	40 》

Vinagre de benjuí

Acido acético.....	100 grms.
Benjuí.....	100 》

Vinagre acético inglés

Acido acético cristalizabile.....	100 grms.
Alcanfor.....	10 》
Aceite volátil de canela.....	0 gr. 20

(Sigue)

Aceite volátil de girasol.....	0 gr. 20
Aceite de espliego.....	0 gr. 10

De estos cuatro últimos vinagres aconsejo un uso muy moderado y mejor sería no usarlos.

He aquí otras fórmulas que vosotras mismas podéis preparar fácilmente y que no encierran ningún peligro para la piel.

1.^a)

Agua de Colonia (superior).....	85 grms.
Alcoholado de espliego.....	25 "
Tintura de benjuí.....	15 "
" Tolú.....	10 "
Vinagre puro de 1. ^a	1 litro.

Mezclad las tinturas con el alcoholado y el agua de colonia; añadid el vinagre y dejadlo todo en maceración 15 o 20 días, agitando todos los días el frasco.

Filtrad con un algodón y guardadlo.

Este vinagre se mejora y gana con el tiempo como perfume.

2.^a)

Hojas de verbena o toronjil....	30 grms.
Puntas de flor de espliego.....	25 "
Puntas de romero.....	25 "
Pétalos de rosa carmín.....	25 "
Puntas floridas de salvia.....	20 "
Vinagre puro de 1. ^a	1 litro.

Téngase un mes en maceración, agitándolo con frecuencia, cuélese exprimiendo; fíltrese.

Su uso es el mismo que el del vinagre anterior. El peso se entiende como de flores secas.

Basándose en estas dos fórmulas pueden prepararse vinagres de todas clases con esencias y perfumes distintos.

Vinagre de Bully (para el baño)

Agua.....	7 litros
Alcohol.....	3½ "
Esencia de bergamota.....	30 grms.
" limón.....	30 "
" Portugal.....	2 "
" romero.....	23 "
" Lavanda.....	4 "
" naranja.....	350 "
" naranja agria.....	600 "
" limón.....	400 "
" azahar.....	200 "
" menta.....	150 "
" tomillo.....	150 "
" clavel.....	50 "
" canela.....	25 "
" verbena.....	150 "

Mézcladlo todo y destilad al baño maría 126 litros tened estos 126 litros en maceración con 15 kilogramos de iris y dos de bálsamo tolú; filtradlo y reunidlo al resto del producto destilado y añadid 15 litros de ácido acético a 8°.

Filtrad al cabo de 24 horas y agregad:

Alcohol de melisa..... 500 grms.

Agítese y al cabo de otras 24 horas añadid:

Infusión de benjuí.....	} a a 60 grms.
» tolu.....	
» estoraque.....	
» clavo.....	

Agítese en seguida y de nuevo se le añade:

Vinagre destilado..... 2 litros.

Filtradlo al cabo de diez horas y añadid por último:

Vinagre puro..... 90 grms.

Vinagre aromático

Especies aromáticas..... 100 grms.

Vinagre blanco..... 1 litro.

Se hace macerar diez días y se pasa por un filtro. Se emplea a la dosis de 10 a 20 gramos por 200 de agua y es muy bueno para combatir la picazón que ocasionan algunas enfermedades de la piel.

Vinagre para aclarar la voz

Escamas de escilas secas..... 1 parte

Vinagre tinto de 1.^a..... 12 »

Alcohol..... $\frac{1}{2}$ »

Después de tenerlo quince días en maceración en un frasco tapado se cuela exprimiéndolo y se filtra.

Es muy bueno para aclarar la voz a los que tienen necesidad de cantar o de hablar mucho; se usa poniendo cinco o seis gotas en un vasito de agua tibia y haciendo gárgaras al acostarse y al levantarse.

Elixires, polvos dentífricos.

Elixires dentífricos

Los buenos elixires son antisépticos, tonificantes y perfumados. El alcohol puro, el agua de Colonia o el alcohol alcanforado pueden, en rigor, hacer las veces de elixir.

Generalmente se emplean mixturas más complicadas que responden mejor a la triple condición del dentífrico perfecto.

He aquí algunas fórmulas probadas de excelentes dentífricos, que ofrecen la ventaja de sanear toda la cavidad bucal al par que fortalecen las encías y blanquean el esmalte.

1.^a)

Timol.....	1 grms.
Mentol.....	1 »
Alcohol de menta.....	10 »
Cochinilla.....	2 »
Alcohol de 90°.....	1 litro.

2.^a)

Alcohol de 90°.....	100 grms.
Salol.....	1 »
Timol.....	1 »

Esencia de rosas.....	1 gota.
Esencia de menta.....	2 »
Tintura de cochinilla.....	2 grms.

3.^a)

Salol	5 grms.
Alcoholato de coclearia.....	50 »
Alcohol de menta.....	500 »

Un poco de este elixir se empleará útilmente como enjuague en un vaso de agua hervida.

Después de mojar en esta agua un cepillo semiduro, empátese en el polvo dentífrico y límpiense así los dientes después de cada comida.

Elixir ácido

4.^a)

Agua de Botot.....	100 grms.
Tintura de pelitre	10 »
Tintura de palosanto.....	15 »
Tintura de canela.....	15 »
Esencia de anís.....	1 »
Acido salicflico.....	1 »

Las personas de saliva muy alcalina usarán con buen resultado este elixir en la proporción de una cucharada de café por medio vaso de agua.

Agua dentífrica de rosa

5.^a)

Alcohol de 90º.....	100 grms.
Espíritu de rosas.....	75 »
Tintura de iris.....	75 »

Agua dentífrica

6.^a)

Anís verde.....	120 grms.
Clavo.....	100 »
Canela molida.....	60 »
Esencia de menta.....	50 »

Téngase ocho días en maceración en dos litros de alcohol, añádanse tres gramos de tintura de ámbar, fíltrese y úsese para enjuagatorios.

Elíxir oriental

7.^a)

Alcohol rectificado.....	100 grms.
Esencia de menta.....	1 »
» rosas.....	8 gotas.
Cochinilla.....	0,5 grms..
Sal de tártaro	0,5 »

Dejarlo macerar 48 horas y filtrarlo. Una cucharadita en un vaso de agua para gargarismos.

El tesoro de la boca

8.^a)

Alcoholado de coclearia.....	200 grm.s.
" Lavanda.....	100 "
" menta.....	100 "
" limón.....	100 "

El mismo uso que el anterior.

Gargarismo fortificante

9.^a)

Se pone a cocer en una cacerola de barro o porcelana medio litro de vino blanco, un puñado de romero y una cucharada de polvo de corteza de quina. Cuando hierve bien se retira del fuego. Se emplea para enjuagatorios todas las mañanas, y lo mismo después de las comidas.

Gargarismo odontológico

10)

Agua destilada de Lavanda....	60 grms.
Vinagre destilado.....	60 "
Raíz de pelitre.....	8 "
Hidroclorato de amoníaco.....	1 "
Extracto de opio.....	0,1 grms.

Se hace macerar durante algunos días y se filtra.

Sirve para los dolores nerviosos y reumáticos, tomando una cucharada para gargarizar de tiempo en tiempo y cuidando de no tragarla.

Las encías contribuyen mucho a la belleza de la boca: hay que cuidarlas meticulosamente y evitar que se alargue la mucosa y que se descarnen los dientes.

Deben ser firmes, y para obtener ese resultado se las fortifica con fricciones de zumo de limón y de polvos astringentes.

Para tonificar las encías

11)

Clavo.....	15 grms.
Pelite.....	4 0
Nuez moscada.....	4 0

Aceite de romero una docena de gotas y aceite de bergamota 10 gotas.

Otra

12)

Quinina.....	15 grms.
Ratania en polvo.....	5 0
Clorato de potasa.....	5 0

Las infusiones de hojas de berro y tintura de pelitre son remedios sencillos y eficaces para fortificar las encías.

Si el mal se prolonga, úsese el agua siguiente:

Se destilan al baño maría en un litro de alcohol a

85° 125 gramos de berros, 30 de raíces de pelitre en polvo, 50 de tintura de coclearia y cinco de hidrato de cloral.

Otro excelente astringente es el cocimiento de mirra y de corteza de éncina.

Agua dentifrica

13)

Aguardiente.....	180 grms.
Esencia de menta.....	4 »

Para los dientes cariados

14)

Solución de cocaína.....	0,08 grms.
Aceite de eucaliptus.....	12 gotas

Otra

15)

Se ponen en infusión 500 gramos de aguardiente, 20 gramos de anís, 5 de clavo, y de canela y 5 de menta. Al cabo de 12 horas se trasvasa y se filtra, añadiendo dos gramos de alcoholato de ámbar.

Otra

16)

En un litro de espíritu de vino o alcohol de remolacha, hacer macerar durante un mes 15 gramos de anís verde, siete de clavo, siete de jengibre y 10 de canela.

Trasvasar, filtrar y añadir seis gramos de esencia de menta.

Agua de Bolot

17)

Se hace poniendo en infusión durante ocho días en un litro de aguardiente 40 gramos de anís, 10 de clavo, 10 de canela y cinco de aceite de menta. Se filtra la mezcla y se le añaden cinco de tintura de ámbar.

Agua de Delabarre

18)

Alcohol.....	125 grms.
Esencia de menta.....	20 gotas
Crémor tártaro.....	6 grms.
Cochinilla.....	0,50 »

Se la perfuma con tintura de ámbar.

El agua de sal conviene tanto como los elixires a ciertos dientes de esmalte duro, enjuagándolos después en agua tibia.

Bálsamo para calmar casi instantáneamente los dolores producidos por la carie

19)

Extracto alcohólico de opio....	0,05 grms.
Alcanfor.....	0,05 »
Bálsamo del Perú.....	0,05 »
Mástic.....	1 »
Cloroformo.....	10 »

Otro calmante poderoso

20)

Cloroformo.....	1 grms.
Láudano de Sydenham.....	1 »
Esencia de clavo	1 »
Creosota.....	1 »

Mézlense todos estos líquidos y agréguese:

Clorhidrato de morfina.....	0,50 grms.
-----------------------------	------------

Mézclese y envásese en frasco con tapón esmerilado.

Polvos dentífricos

En los polvos dentífricos hay que tener mucho cuidado porque el alumbre, el cremor tártaro, el polvo de coral y los ácidos atacan el esmalte y las encías.

Los polvos más recomendables son los fabricados a base de quina y carbón astringente.

Os recomiendo los polvos dentífricos de Werck y las fórmulas siguientes, completamente inofensivas.

1)

Carbón pulverizado.....	50 grms.
Sulfato de quinina.....	16 »
Magnesia.....	16 »

Añadid algunas gotas de esencia para perfumar.

Esta receta fortifica las encías por la quinina y la magnesia, y blanquea los dientes por el carbon.

Si no se quiere usar el polvo de carbón por el color basta pasarse por los dientes el cepillo humedecido con agua y pasado sobre un pan de blanco de España.

2)

Cortezas de pan quemadas y pulverizadas.....	20 grms.
Azúcar en polvo.....	20 »
Sulfato de quinina.....a.....	20 »

La mezcla de talco y menta resulta un perfume agradable.

3)

Azúcar de leche pulverizado...	400 grms.
Carmín laca.....	4 »
Tanino puro.....	6 »
Esencia de menta.....	8 »
» flor de azahar.....	4 »

Se mezcla todo.

4)

Bitartrato de potasa.....	150 grms.
Alumbre calcinado.....	10 »
Carmín.....	0,03 grms.
Esencia de menta.....	15 gotas.

El bórax mezclado con glicerina y un poco de agua tibia es también muy bueno.

Todas estas fórmulas son tónicas, absorbentes, pulen y esmaltan los dientes sin rayarlos, y no contienen materia ninguna perjudicial.

*Para poner los dientes de una blancura
deslumbradora*

5)

Quina roja.....	15 gramos.
Magnesia inglesa.....	62 °
Cochinilla.....	11 °
Alumbre.....	8 °
Crémor tártaro.....	125 °
Aceite de menta inglesa.....	5 °
» esencia de canela..	3 °
Espíritu de ámbar almizclado...	1 °

Se reducen separadamente a polvo impalpable las cinco primeras substancias: el alumbre se pulveriza en seguida con la cochinilla, a fin de que tome bien el color; después se añade el crémor y la quina; las esencias se vierten en otro tarro con la magnesia, y cuando se han absorbido se mezcla con las primeras substancias y se pasa todo por un tamiz de cerda muy fino.

El modo de usar estos polvos consiste en frotar los dientes y las encías con un cepillo muy suave dos o tres veces por semana.

Deben guardarse en sitio seco.

Polvos dentífricos de Maury

6)

Carbón de madera.....	250 grms.
Quina	125 »
Azúcar	150 »
Esencia de menta.....	15 »
» canela.....	8 »
Tintura de ámbar.....	2 »

Todo finamente pulverizado, se mezcla bien, consiguiéndose un dentífrico excelente.

Polvos dentífricos de carbón

7)

Polvo de carbón muy fino.....	30 grms.
Azúcar.....	30 »
Aceite volátil de clavo.....	3 gotas
Mentol.....	1 grm.

Polvo dentífrico a la rosa

8)

Creta precipitada.....	500 grms.
Polvo de lirio.....	500 »
Carmín.....	1 »
Azúcar en polvo muy fino.....	1 »
Esencia de rosas.....	4 »
» neroli.....	4 »
Mentol.....	4 »

Dentífrico simple

9)

Creta pulverizada.....	100 grms.
Mentol.....	20 »
Esencia de anís.....	3 gotas

Este es un dentífrico sencillo y un maravilloso antiséptico que no ataca el esmalte de los dientes.

Polvos de pan quemado o de carbón

10)

Polvos de pan quemado o de carbón.....	20 grms.
Azúcar molida.....	5 »
Sulfato de quinina.....	15 »

11)

Polvos de quina.....	20 grms.
Polvos de ratania.....	6 »
Clorato de potasa.....	5 »

12)

Fosfato de cal.....	100 grms.
Bicarbonato de sosa.....	50 »
Carbonato de cal.....	50 »
Alcanfor pulverizado.....	10 »

Este polvo alcalino combate eficazmente la acidez excesiva de la saliva.

13)

Polvos de bórax.....	30 grms.
Magnesia calcinada.....	25 »
Yeso precipitado.....	25 »
Clorato de potasa pulverizada.....	15 »
Esencia de menta.....	10 gotas

Empléese este polvo para combatir el ennegrecimiento de los dientes o la coloración oscura que pueden tomar por la influencia de materias ferruginosas.

Opiatas dentífricas

Con preferencia a los polvos os aconsejo uséis los elixires, pastas y opiatas dentífricas, que son más fácilmente extensibles, a la superficie dentaria y cuya composición se presta generalmente mejor a la combinación de los perfumes.

Por otra parte las opiatas y cremas son más agradables al paladar, y lo único que hay que cuidar es que no entre en ellas ningún ingrediente que pueda atacar al esmalte o que perjudique la firmeza de las mucosas.

Podéis escoger entre las pastas siguientes, que son todas inofensivas y eficaces:

1.^a)

Miel.....	50 grms.
Yeso.....	50 »
Iris.....	50 »
Hidrolato de menta.....	10 »
Esencia de clavo.....	2 gotas
» rosas.....	2 »

2)

Carbón lavado y porfirizado...	10 grms.
Miel blanca.....	10 »
Azúcar vainilla.....	10 »
Esencia de menta (o rosa).....	4 gotas
Quina	8 grms.

Mézclese y fórmese una opiata.

3)

Carbón de sauce pulverizado...	2 grms.
Clorato de potasa en polvo.....	1 »

Se forma una pasta compacta añadiendo hidrolato de menta.

Opiata para el mal olor del aliento

4)

Pasta de miel blanca y flor de romero.....	90 grms.
Hojas de laurel en polvo muy fino	30 »
Clavillo.....	10 »
Nuez moscada.....	2 »
Canela.....	10 »

Se mezcla todo y se pone al sol durante ocho días. Las personas predispuestas a constiparse tomarán, de uno a dos gramos al día, las demás pueden llegar a tres o cuatro.

Esta opiata se toma por la mañana en ayunas.

Pastillas contra el mal aliento

- 1)
- | | |
|---------------------------------|----------------|
| Chocolate o café en polvo..... | 90 grms. |
| Carbón vegetal porfirizado..... | 30 » |
| Azúcar..... | 30 » |
| Vainilla..... | 30 » |
| Mucilago de goma..... | Lo suficiente. |
- 2)
- | | |
|----------------------|----------------|
| Azúcar blanca..... | 300 grms. |
| Carbón vegetal..... | 100 grms. |
| Goma tragacanto..... | Lo suficiente. |

Se forman pastillas de un gramo cada una.

El mal aliento se puede combatir también con los siguientes enjuagatorios.

- 1.º)
- | | |
|------------------------------|-----------|
| Aguardiente..... | 125 grms. |
| Aguardiente alcanforado..... | 10 » |
| Esencia de menta..... | 15 gotas. |
| » coclearia | 10 » |
| » romero | 15 » |
- 2.º)
- | | |
|----------------------|---------|
| Aguardiente..... | 1 litro |
| Semilla de anís..... | 8 grms. |
| Clavo..... | 8 » |
| Canela molida..... | 8 » |

Déjese en infusión y añádase luego:

Aceite volátil de menta.....	12 grms.
Alcoholato de ámbar.....	4 »

3.^o)

Agua de laurel cerezo.....	200 grms.
Tintura de benjuí.....	100 »
» patchulí.....	50 »
Licor de Labarraque.....	50 »

Este último gargarismo debe usarse tres veces al día en la proporción de una cucharada de sopa por cada vaso de agua.

Pastillas turcas para disimular el sabor de una medicina

Azúcar blanca.....	1 kilo.
Acido cítrico.....	4 grms.
Esencia de rosas.....	3 gotas
Almizcle en grano.....	0,10 grms.
Esencia de vetiver.....	0,50 »

Fórmese una pasta agregándole, para darle consistencia, goma tragacanto en agua.

Baños de belleza

Quiero dar fin a mi obra, dandoos, amables lectoras, algunas fórmulas de baños aromáticos o baños de belleza, que sin incurrir en las dispendiosas exageracio-

nes de ciertas grandes damas de los tiempos antiguos y modernos, son de un efecto suavizador para la piel y de un precio no muy elevado.

1)

Agua de Colonia.....	100 grms.
Tintura de benjuí.....	20 »
» alcanfor.....	50 »
Hierva de hisopo.....	300 »
Flor de malva.....	300 »
Tila.....	300 »
Salvia.....	300 »
Espliego en flor.....	300 »
Tomillo.....	300 »
Romero.....	300 »

Métanse las yerbas y flores en un saquito de estameña y déjese caer encima un chorro de agua hirviendo; después echad en el agua las tinturas.

2.^o)

Plantas aromáticas.....	100 grms.
Agua hirviendo.....	10 litros.
Esencia de jabón.....	125 grms.

Las plantas aromáticas más generalmente empleadas son menta, tomillo, eucaliptus, romero, salvia y tila.

Se dejan las plantas aromáticas en infusión en agua

hirviendo, y se añade luego esa infusión al agua del baño en la que se echa luego la esencia de jabón.

3.º)

Almidón.....	500 grms.
Tanino.....	200 »
Carbonato de sosa.....	400 »
Gelatina.....	60 »
Harina de avena	500 »
Pasta de almendras amargas...	500 »
Iris en polvo.....	300 »
Jabón natural.....	250 »
Espliego en flor	300 »
Clavo.....	6 »
Alcanfor.....	100 »
Tintura de benjuí.....	100 »

4.º)

Pétalos de rosa.....	250 grms.
Agua de manantial hirviendo..	10 litros.
Carbonato de sosa.....	250 grms.

5.º)

Vinagre ordinario.....	250 grms.
Tintura de benjuí.....	100 »
» mirra.....	100 »

Lo baños de agua de Colonia en la proporción de un litro por baño son muy favorables para el brillo de la piel.

Aquí tenéis, lectoras adorables, cuanto de más interesante he podido reunir de autores extranjeros y os dedico gustoso para que merced a estos consejos y recetas podáis conservar vuestra salud y vuestra belleza.



NOTA

Como el fin de nuestro libro es ilustrar sobre todo aquello que pueda favorecer a mis lectoras, yo no vacilo en darles la siguiente lista sacada de entre los profesionales que pueden recomendarse por su pericia y su justa fama, sin que naturalmente, esto quiera decir que todos los demás no reúnan las condiciones requeridas; pero nosotros nos limitamos a indicar los que conocemos y conceptuamos mejor y aquellos de que creemos responder por tener su capacidad ya acreditada, bien entendido que no es nuestro ánimo aminorar el mérito de nadie ni establecer comparaciones odiosas.

He aquí para guía de nuestras lectoras algunos de ellos:

GUIA DE PROFESIONALES

ESPECIALISTAS EN GARGANTA, NARIZ y OIDOS

DR. ALEJANDRO DEL RIO

Compañía 1336

DR. WIREN

Claros 471

DR. CASTRO OLIVEIRA

Estado 62

OCULISTAS

DR. CHARLIN

Merced

DR. MUJICA

Recoleta 868

ENFERMEDADES NERVIOSAS

DR. H. LEA PLAZA

Monjitas 308

PIEL

DR. MONTERO

Arturo Prat 309

DR. R. JARAMILLO

Ejército 707

DENTISTAS

DR. VICTORINO ALONSO

Moneda 1164

DR. ARMANDO MORA PINOCHET

Estado 136

DR. P. J. BAHAMONDE INZUNZA

(Cirugía Dental)

Huérfanos 1353

DR. FROILAN CASTRO C.

Estado 250

DR. J. UGARTE DONOSO

Compañía 1470

MASAJISTAS

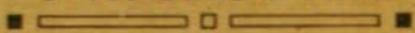
HANNA WIDEN,

Médico-masajista, titulada en Estocolmo. Atiende exclusivamente a señoras y niños

Claros 46

Librería i Casa Editorial

“MINERVA”



Ahumada 39 i 43 - **SANTIAGO** - Casilla 1419



Especialidad en textos i artículos escolares.

Tiene a venta **por mayor i menor:**

Los mejores cuadernos.

Toda clase de útiles de escritorio.

Bibliotecas infantiles escojidas.

Bibliotecas pedagógicas.

Bibliotecas científicas.

Bibliotecas de obras literarias.

Bibliotecas de obras históricas.

Los profesores i los alumnos pueden consultar sobre cuanto necesiten para sus clases.

Informaciones i Catálogos, pidanse a

M. GUZMÁN MATURANA.

SANTIAGO, Casilla 1419.