

FAMILIA



Año.-III Núm. 34

OCTUBRE

Precio: UN PESO



EL ARTE DE SER BELLA

Los dientes.—Este es un punto importantísimo, y alguien ha dicho con razón, que ninguna mujer puede ser bella si no tiene buenos dientes y que no se puede ser fea con lindos dientes.

Generalmente se cree que la primera dentición no tiene ninguna importancia, pero esto es un error, a mi juicio, pues la segunda dentición será lo que ha sido la primera y se debe cuidar mucho la primera por los resultados que pueda tener después.

Para los adultos, la primera condición es la limpieza, la que tiene muchas maneras de practicarse. Enseñémosles temprano a los niños a usar un hilo de seda después de las comidas, es decir, pasar por entre los dientes y muelas una seda gruesa para retirar los pedacitos de comida que hubieran quedado entre los dientes.

Sepamos medirnos en los dulces y cosas azucaradas. El azúcar, afirma un dentista muy competente, no es más que ácido cristalizado y al ponerlo en contacto con una muela o diente picado ocasiona dolores. Comed, pues, los menos dulces posibles, y si lo hacéis, enjuagaoos bien la boca después con un alcalí que neutralice el efecto del ácido: por ejemplo, con la preparación siguiente:

Bicarbonato de soda, una cucharada de café.
Agua caliente, un vaso.

Para purificar la boca emplead alguna de las siguientes recetas:

Sal fina, una cucharada chica.
Agua caliente, un vaso.
O bien esta otra:
Polvos de carbón, una cucharadita.
Agua caliente, un vaso.
Esta preparación puede reemplazar los polvos.

Alcohol	30 gr.
Jabón verde	aa
Agua caliente	30 gr.
Glicerina	15 gr.
Aceite de yerba buena	X gotas

Evitad las corrientes de aire que producen los abscesos y cuidad que la escobilla esté siempre limpia. Limpiadla de cuando en cuando con ácido bórico.

A los treinta y cinco años.—Los músculos de una mujer de treinta y cinco años empiezan a soltarse, dice Eugenio Sandow.

Esto es exacto. Los cabellos empiezan a encanecer a esta edad. El rostro se engorda o se enflaquece. A los treinta y cinco años comienza a diseñarse la vejez que tanto teméis y es indudablemente la edad crítica de la mujer. Por este motivo se deben redoblar los cuidados de la belleza. Ocupaos de los músculos faciales que notaréis que empiezan a soltarse. Estudiadlos delante de un espejo, miráos bien la boca al hablar: generalmente se hacen gestos con los labios, levantando demasiado el superior sobre el que se empiezan a dibujar algunas arrugas.

Aprended a desembarazaros de esa costumbre y frotad bien el labio superior con la siguiente cold-cream:

Aceite de coco	30 gr.
Clavel de India	6 gotas
Aceite de almendras	30 gr.
Aceite de naranja	11 gotas
Olivo	30 gr.
Alta	6 gotas

Después de haber puesto una buena capa de esta crema sobre el cuello (papada) se debe amarrar este sobre la cabeza con un pedazo de muselina.

Es así como podréis sujetar los músculos que se aflojan durante el sueño.

Si al miraros de perfil en el espejo descu-

do especialmente el aceite de oliva, o la lanolina o vaselina.

Cuidad de tener el cuero cabelludo siempre muy limpio, pues las películas hacen blanquear el pelo. La que es muy flaca y desea engordar debe amasarse una o dos veces por semana con aceite de olivas. En el caso contrario, lo único que puedo aconsejar es comer poco y andar mucho.

Consejos para los caballeros.—Los hombres tienen también sus secretos. Uno de ellos nos lo acaba de revelar: David Graham Phillips, que algunos críticos han llamado "El Zola de la literatura americana".

¿En qué consisten los tratamientos de belleza masculina? La mayor parte recurre a la cultura física.

El descanso, una vida regular, algunos paseos son los mejores agentes de la belleza o, si lo preferís, de la salud. Le recomendamos a los hombres los sports: la caza, la pesca, nadar, el "yachting", los largos paseos a pie, de los que vuelven más ágiles y contentos.

El soldado inglés es considerado como el tipo más acabado de la belleza masculina. ¡Cuántas protestaciones me valdrá esta afirmación!... La prueba de lo que digo es que la moda masculina europea y americana se inspira en las modas del ejército inglés. Cuando los ingleses usaban bigotes, los elegantes de ambos continentes preferían usar bigotes. Ahora se afeitan los militares ingleses y la moda se ha desparramado en Europa y América.

Por muy buen mozo que sea un francés, nunca se le considera como un tipo de belleza.

A lo que el hombre chic presta toda su atención es a sus baños y al corte de su ropa. El hombre que sabe cuidarse se baña dos veces al día: uno frío por la mañana y uno tibio al acostarse seguido de una fricción.

El baño frío no limpia bien, al contrario, pues cierra los poros del cutis, pero es un tónico excelente para el sistema nervioso.

Una costumbre excelente es la de echar al baño un frasco de amoníaco perfumado. Esto suaviza el agua, quita el olor de transpiración y blanquea el cutis.

Un cuarto de libra de bórax en el baño produce el mismo efecto.

El hombre cuidado se hace amasar la cara: dos veces por semana confía sus manos al maitre.

La calvicie, esto es lo que más temen los hombres. Esta receta que os voy a dar es la de un shampoing excelente.

Tintura de jabón verde, una cucharada grande.

Dos claras.
Agua de Colonia por gotas.

Si los cabellos son opacos se les puede agregar a las claras las dos yemas de huevo. Se baten los huevos en el agua, agregándosele el jabón y el agua de colonia.

La calvicie no existiría si se alimentara bien la raíz del pelo. Si el cuero cabelludo está seco, frotadlo fuerte con aceite de olivo o lanolina. El cuero cabelludo no debe nunca estar caliente. Si así fuera, hay que enfriarlo inmediatamente, aplicándose una bolsa con hielo a la cabeza o bien un paño mojado con agua fría.



Mme. Lina Cavalleri

brís una doble papada, hay que apurarse en darle a esos músculos sus fuerzas primitivas.

Algunos golpecitos en esa parte tendrán muy buen efecto.

Tened cuidado, sobre todo, en no dormir con la boca abierta, pues de lo contrario la mandíbula inferior se engruesa mucho y los músculos se sueltan.

Dijimos que a los 35 años los cabellos empiezan a encanecer. Algunas pretenden que los cabellos grises se caen y se reemplazan por cabellos del color primitivo. Este caso sería muy raro, y en realidad no lo creo: lo mejor para evitar que los cabellos blanqueen es amasar el cuero cabelludo con un buen aceite de almendras o un tónico. Yo os recomien-

LINA CAVALIERI.

(Continuará).