

FAMILIA





El Arte de ser Bella

Empezamos á publicar hoy "El arte de ser bella" por la gran artista Lina Cavallieri, que es tan ilustre por la perfección de su voz como por el brillo de su belleza. En "El arte de ser bella", nuestras lectoras encontrarán una gran cantidad de recetas y de consejos inéditos para ser y permanecer siempre hermosas. Sus estudios son el fruto de inventos personales de Mme. Cavallieri, que habría querido ser médico si no hubiera tenido tan linda voz para el teatro.

CAPITULO I

GENERALIDADES

Si deseáis ser verdaderamente bella debéis mantener desesperadamente vuestra juventud y para conservarse joven, no hay que fatigarse nunca. Reposo, mucho reposo! es la piedra angular del movimiento de la belleza.

No olvidéis, tampoco, que toda enfermedad ó indisposición es un enemigo que os acarreará huellas irreparables á vuestra hermosura y por lo tanto debéis cuidaros mucho de no enfermar.

Una mujer que quiere ser hermosa no debe trabajar, ni estudiar como un monje benedictino ni tampoco debe remar, ni jugar al golf, ni manejar ella misma el automóvil como un hombre porque eso la cansa y pierde con eso un punto en la lucha por adquirir belleza y juventud. Sólo debe hacerse el ejercicio necesario y justo para evitar la gordura y la falta de vida en los ojos.

El aire fresco es saludable á la belleza, pero con la condición que no sea muy penetrante. Cuando sopla viento fuerte, un boudoir bien ventilado será más conveniente que el viento que sopla afuera con fuerza.

No hay que creerles á los médicos que os dicen que los perfumes debilitan y que hay que desterrarlos de los dormitorios. Emplead con discreción los perfumes, siempre que estos sean muy finos; ellos calmarán las nerviosidades y facilitarán el descanso que es, os lo repito, la condición absolutamente indispensable para conservar la hermosura.

Los cuidados inteligentes harán que las facciones conserven sus justas proporciones: el masaje práctico puede aún mejorarlas. Si se tiene la nariz muy ancha, debéis amasarla suavemente, todos los días, desde las ventanillas á la punta, con la extremidad de los dedos. Para tener la nariz siempre pálida, es muy recomendable una compresa de algodón mojado en agua caliente con algunas gotas de agua de rosa que se aplicarán una vez al día, seguida de un baño de agua fría que servirá para cerrar los poros. Los dientes exigen otros cuidados diferentes como también el cabello. ¡Ah! una vigilancia continuada y persistente, es el secreto de la belleza.

Os voy á mostrar el decálogo que mis experiencias me han permitido constatar; estos son los diez mandamientos de belleza de la Cavallieri:

1.º El espejo os denuncia un mal semblante? Descansad!

2.º Para tener una hermosa cabellera, lavadla una vez por semana.

3.º Para conservar la boca joven, amasar las líneas que van de las ventanillas de la nariz á la comisura.

4.º Para que el óvalo de la cara se conserve siempre joven la línea de la mandíbula de-



Lina Cavallieri

debe mantenerse tan delgada y larga como el filo de un cuchillo.

5.º Amasarse con frecuencia la nariz para conservarle siempre su buena forma.

6.º Para evitar los colorines de la edad media, que son tan feos, emplead las compresas de agua caliente.

7.º Para quitar las arrugas que se forman alrededor de los ojos, hay que bañar toda esta región tan á menudo como os laváis la cara con agua lo más caliente que la podáis soportar.

8.º Para conservarle el brillo á los ojos, hay que bañarlos con frecuencia con agua de rosa.

9.º Para evitar la papada hay que dormir con una almohada muy baja, mientras más baja mejor.

10.º Para refrescar una cara marchita hay que bañarla lo más á menudo posible con agua lo más caliente que se pueda soportar.

Pero ante todo el descanso! Olvidad la mitad de los otros preceptos antes que ése.

En cuanto al alimento, estudiad, vos mis-

mas los efectos de los diferentes guisos y preferid siempre aquellos que creáis que os prueban mejor que los demás.

Las frutas de todas clases, tomadas en cantidad, de preferencia en la mañana, son excelentes para el cutis.

Dormir bien, pero no mucho. Estudiad también sobre este punto. Que lo que es yo, si duermo menos de ocho horas, me siento fatigada al día siguiente; si duermo más, también me siento cansada, pesada, estúpida.

En fin, el mejor amigo de la hermosura, no es ni el aire libre, ni el ejercicio: es el lavarse con agua de rosas, con doce gotas de glicerina. No hay nada mejor para refrescar el cutis y con una piel fresca, no hay mujer fea.

CAPITULO II

El baño diario es la primera condición para tener bonito cutis. Para que este sea tónico y estimulante á la vez, esto es lo que he encontrado mejor, después de un sinnúmero de experimentos.

Se ponen dentro de la tina, diez minutos antes del baño, 450 gramos de sal común y 57 centilitros de amoníaco perfumado á la violeta que deben mezclarse muy bien con el agua. Para variar, empleo también, á veces la sal de mar y vinagre aromático pero como estos baños son astringentes no se puede abusar de ellos y sólo se pueden tomar una vez por semana.

Los demás días, tomo un baño suavizante es decir, que le agrego al agua 28 gramos de tintura de benjuy y dos pastillas perfumadas. No se deben usar jamás las pastillas de color.

Esta es la manera como tomo mi baño. Yo misma arreglo la temperatura del agua que debe tener 36½º, ni más ni menos, y me quedo dentro veinte minutos, más largo es debilitante y para evitar toda tendencia al reumatismo ó á la neuralgia, me muevo dentro del agua continuamente. Me jabono mucho con buen jabón perfumado, mi escobilla de baño y me froto con ella, con el mismo vigor con que una lavandera trata su ropa.

Me levanto, en seguida, y para enjuagarme me dejo caer la ducha de agua fría sobre la espalda y ya fuera del agua me doy ó me hago dar una fricción de agua de colonia por todo el cuerpo.

De este modo el agua tibia me ha limpiado perfectamente el cuerpo sin debilitarme: el agua fría ha cerrado mis poros abiertos por el agua tibia, removiendo la sangre que atrae hacia la piel. Ahora hay que tomar ejercicio, así es que doy doce vueltas alrededor de mi cuarto, corriendo si hay sol, pero si el tiempo está nublado, me contento con mis ejercicios respiratorios. Es decir que envuelta en una bata de lana, sí, de lana, levanto lentamente mis brazos y los extiendo delante de mí hasta que se encuentran en línea vertical sobre mi cabeza, respirando profundamente; después aspiro, dejándolos caer á los lados. Hago esta operación veinte veces seguidas.

Lo que precede constituye el tratamiento general.



Pasemos ahora al tratamiento local y sentándome en una silla á propósito para la toilette con respaldo bajo que permita tener los movimientos bien libres. No sé si os habréis fijado que no me he lavado la cara en el baño? Vamos á hacer ahora el primer lavado en el que no se usa el agua. Os doy más abajo la receta Cold-cream de que yo me sirvo, y la que yo misma fabrico.

Receta de Col-cream:

Agua de rosas	500 gramos
Aceite de almendras amargas	500 "
Cera blanca de abeja	20 "
Spermaceti	20 "
Aceite de rosa	3 "

Todos estos ingredientes deben ser absolutamente puros. Mezclo la cera con la spermaceti, al baño-maria, ayudada de una cuchara de palo incorporo poco á poco el aceite de almendras. En seguida gota á gota hecho el agua de rosas, revolviendo constantemente. Saco todo esto y lo pongo en un tarro de cre- da y sólo cuando ya está casi frío le pongo el aceite de rosas, cuyo perfume se evaporaría sin esta precaución. Este cold-cream es absolutamente superior á todos los que venden y tendréis con estas cantidades lo necesario para un mes. Me siento delante del espejo, nunca acostada. Empleo á amasarme la cara. He tenido la precaución de colocarme á toda luz para que se pueda ver la menor arruga sin que se me escape nada, ni la más pequeña. Si encuentro una la amaso durante diez minutos concienzudamente. Activo así la circulación de la sangre en la parte dañada. Me sirvo para esto del índice, del grande del medio y del anular de ambas manos. El movimiento de las manos debe ser en círculo y no en líneas á lo largo, ó á lo ancho de la arruga, si no se quiere echar á perder la cutis en lugar de embellecerla, hay que ser muy preciso en el movimiento de las manos. Después de esto, extendiendo la cold-cream por toda la cara y hago la misma operación.

Después me doy golpecitos en toda la cara, con la punta de los dedos, fuertes y seguidos. En fin, después con un pedazo de batista fina, me saco la cold-cream que no han absorbido mis poros. Si el cutis aparece muy acalorado, lo humedezco con la siguiente loción sumamente refrescante.

Extracto de violeta	350 gramos
Extracto de rosas	35 "
Tintura de Iris	80 "

Antes de ponerme los polvos de arroz me acerco á la ventana con mi espejo en la mano para pasar revista á la última inspección. Veo aquí, en mi nariz, puntos negros ó ple-drecillas que hay que hacer desaparecer sin reventarlas, porque eso deja un hoyo feo en la cara. Con un fósforo de madera le aplico una gota de una de las preparaciones siguientes.

Loción refrescante:

Agua de rosa	1/2 vaso grande
Agua oxigenada	" "

O bien la siguiente:

Agua de rosas	2 1/2 vaso grande
Amoníaco	1/2 " "

Agitada antes de usarla.

El efecto de la segunda preparación es menos fuerte. Las dos hacen desaparecer los puntos negros sin extirparlos.

Si salgo para algún viaje ó paseo en automóvil antes de salir me hago un masaje con cold-cream y al volver tomo un baño facial al vapor. He aquí la manera de hacerlo:

Lleno la taza del lavatorio de agua hirviendo con 30 gramos de tintura de benjuy y agacho la cabeza, la cubro bien con un paño de mano, frizado, cubriéndola herméticamente para recibir todo el vapor; soporto este baño turco hasta que mi cara transpire abundantemente hasta que emplece á sofocarme. En seguida me siento y me doy una frotación de agua de colonia por toda la cara.

Así se termina el día y me acuesto pensando en mi complexión. Por la primera vez en el día, voy á lavarme realmente la cara.

Comienzo por jabonármela en agua caliente, pero haciendo una lavasa y lavarme con ella sin aplicar el jabón directamente á la cara. Jamás procedo de otro modo, porque las esponjas y los paños son siempre demasiado duros. Me enjuago con agua tibia, después me hago un corto masaje de diez minutos. Siento entonces que he cumplido mi deber con mi



He aquí las figuras que representan las diversas operaciones que recomienda Mme. Lina Cavallieri para conservar la hermosura y la frescura del cutis: arriba, podéis ver la ducha después del baño; más abajo, el masaje facial de la línea de la barba y de la nariz; la mentonnière para dormir. Abajo, el masaje del brazo con escobilla.

cutis y me acuesto á dormir ocho horas en un cuarto con las ventanas abiertas, enteramente, teniendo presente que mi cama está colocada lejos de toda corriente de aire y que yo estoy muy bien cubierta. Sentir frío sería un crimen contra el cutis. Si á la mañana siguiente veo que han aparecido algunas manchas rojas me aplico un remedio tan sencillo como eficaz. Le agregaré á mi baño un puñado de almidón.

CAPITULO III

PARA SER DELGADA

La grasa es el mayor enemigo que tiene la belleza.

No quiero decir que las mujeres comen demasiado; lo que creo es que no comen como deben comer, les gustan las cosas demasiada dulces ó muy ácidas; cosas muy heladas ó

muy calientes; guisos muy condimentados ó no muy bien cocidos. Siempre los extremos! Lo que hace que el estómago se resienta y entonces pasan al sistema del ayuno que yo considero sumamente peligroso.

Señoras obesas no os olvidéis jamás que el aire es el mayor destructor de la grasa. El oxígeno quema el carbono. Así es que debéis caminar mucho. Este es el mejor medio de absorber mucho oxígeno. Caminar mucho es duro al principio, cuando no se tiene costumbre, y que, como á todas las que son gordas les gustan mas que nada, estar sentadas. Pero poco á poco se acostumbran, comenzando por hacer caminatas cortas que se van aumentando progresivamente; por muy molesto que os sea al principio no debéis desanimaros.

Es necesario que después de dos meses seáis capaz de andar todas las mañanas ocho kilómetros. Entonces encontraréis que el caminar se os ha hecho una necesidad. Sé de muchas que les pasa esto. Vuestra cintura será más angosta á medida que desaparece la grasa del organismo. Los carrillos hinchados antes volverán á verse firmes y rosados y sucede que siendo la apariencia general más esbelta no se disminuye de peso y con esto se ha encontrado el objeto que se buscaba: los músculos han reemplazado á la grasa.

Ya que tomáis bastante ejercicio, hay que regular el alimento, tratando de reducir la cantidad de un cuarto ó de una tercera parte.

No debéis comer carne de chanco, ni de ternera, ni porotos, arvejas, ni la gordura de la carne de buey ni de cordero, ni coliflor, ni papas, ni leche con mucha crema, los puddings, las pastas, el azúcar, los caramelos, el pan blanco, el salmón, el chocolate, las betarragas, la mantequilla, el vino tinto y los helados. Podréis reemplazar aquéllos por estos: Carne flaca, huevos, legumbres verdes (espinacas, ensaladas cocidas, porotos verdes, espárragos), naranjas, tostadas de pan, frutas frescas ó bien secas.

El desayuno es lo que engorda más, así es que si no es posible suprimirlo, debéis reducirlo lo más posible. Después de cada comida es muy conveniente andar por lo menos veinte minutos.

Está constatado que los baños y el masaje son muy eficaces para adelgazar, si se toman como un auxiliar del ejercicio. Después del masaje deberá siempre tomarse un baño tibio con fricciones de escobilla con agua salada y después ejercicios gimnásticos ó bien andar á pie.

Usad con precaución las drogas que se venden para adelgazar, pues éstas tienen peores efectos que el mal. En casos extremos se puede usar el iabón yodado ó fricciones de la preparación siguiente que es muy eficaz.

Loción refrescante:

Tintura de yodo	30 gotas
Yoduro de potassium	4 gramos
Hiposulfito de soda	1 gr. 25
Agua destilada	189
Agua de anís	170 gotas

Los baños turcos ejercerán también una feliz influencia, si es que se los toma convenientemente, es decir con el propósito de adelgazar más, que como baño de aseo. Se debe sudar hasta que la persona se sienta completamente desfallecida. Sólo se pueden tomar estos baños dos veces por semana, mas serían muy debilitantes para los que tienen una constitución débil.

Un laxante suave, ayuda mucho al tratamiento.

Para ayudar á la cutis á contraerse á medida que la carne que cubre se va reduciendo de volumen, se la debe mojar á menudo con una esponja empapada en agua fría. Si esto no es bastante aplicad la crema astrigente cuya receta es la siguiente:

Glicerina	150 gramos
Médula de cordero	500 "
Tintura de benjuy	8 "
Aguardiente alcanforado	4 "
Alun en polvo	2 "
Agua de azahar	150 "
Colepliz ruso	4 "

LINA CAVALLIERI.

(Continuará)