

FAMILIA



Año III = Núm. 28

ABRIL

Precio: UN PESO



De LINA CAVALIERI

EL ARTE DE SER BELLA

(Continuación)

CAPITULO IV

Los primeros síntomas de vejez

Toda mujer se siente perseguida por el fantasma de la vejez. Las niñas de dieciséis años le temen ya. Tratemos, pues, de defendernos contra ella.

Debo principiar por decirles que hay ciertas rayas en la cutis que no son causadas por la vejez, sino que son al contrario signos de belleza, tal, como por ejemplo, el "Collar de Venus", que no debéis, por nada, hacer desaparecer.

Uno de los primeros y de los más significativos indicios del envejecimiento, es el debilitamiento de los músculos del mentón. Si, después del atento examen de la mañana, descubris los primeros síntomas, os apresurad en fortificarlos. Para eso, activemos por medio del masaje la circulación de la sangre en las partes blandas. Pero se necesita un masaje inteligente y atento, pues de lo contrario causaríamos más mal que bien.

He aquí que los carrillos se caen, desbordando el maxilar inferior, cuyo borde debe conservar tan afilado, como el filo de un cuchillo la que quiere parecer joven. La manera de hacer desaparecer la doble ó triple papada es pasarse con cold-cream la mano derecha, después la izquierda, alternativamente, sobre los contornos del mentón, de un extremo al otro. Hecho esto unas veinte veces, es necesario, con la ayuda de los tres dedos del medio, frotar ligeramente y con suavidad con un movimiento circular los músculos de abajo para arriba, y de arriba para abajo, siguiendo la línea de la mandíbula, después de abajo hacia arriba, hasta el nacimiento de los cabellos. Se repite la operación hasta que sintáis cansancio en el mentón y en los dedos. Descansad un rato, y volved á empezar, pero esta vez trabajando sobre la carne colocada sobre la línea del maxilar. Aquí debéis apoyar menos fuerte, pues la carne no se encuentra ahí sostenida por el hueso. Esta operación se repite dos veces al día en los casos sencillos, y en los casos graves se hará cuatro veces al día.

No olvidéis nunca de llevar la cabeza muy alta, y jamás inclinada sobre el pecho. Vale más imitar la noble altivez del caballo de raza que la tristeza de la flor marchita. Ya sea que caminéis, que converséis, que descanséis, siempre debéis tratar de mantener la cabeza bien levantada. ¿La sentís cansada? Pues bien, apoyadla sobre el espaldar de una silla alta.

Tratad de dormir con la almohada lo más bajo posible y tendida de espaldas, con el mentón apuntando al techo.

Otro signo de vejez son las arrugas que se ven delante de las orejas y que se prolongan hacia abajo de este órgano. Se nota esto sobre todo en las personas que tienen orejas paradas, y aún las tienen, á veces, niñas de 18 á 20 años.

El masaje puede también remediar este mal. Es necesario pasar las dos manos á la vez, empleando el dedo del medio de ambas manos, suavemente y con movimiento circular. La faja para las orejas, cuya fotografía la véis en el último número, usada en la cama durante ocho horas, ayudará poderosamente á la acción del masaje.

Otro síntoma de vejez que se nota también cerca de las orejas es que los cabellos comienzan á encanecer de un lado. Arrancad una á uno durante todo el tiempo posible, los cabellos blancos, hasta que ya sean tantos que no podáis hacerlo, so pena de quedar pelada, entonces sólo os aconsejo la pintura.

En este último caso, una de las pocas sustancias que se pueden emplear sin peligro es el "Heuné", que tiene el inconveniente de darle al cabello un color rojizo. Es muy conveniente amasar el cuero cabelludo con lanolina para impedir las canas.

Los ojos rodeados de círculos llenos de sombras son síntomas de anemia y no de vejez. Para esto, es mejor hacer venir el médico. Pero podéis agregar, con la seguridad de que contribuiréis á aumentar la eficacia del tratamiento que os impondrá, el procurar dormir mucho, ejercicio al aire libre y una dieta de huevos frescos, betarragas, espinacas, porotos verdes, por contener todos estos alimentos mucho fierro.

Os he aconsejado mucho descanso, tanto para las anémicas como para las mujeres que

empiezan á envejecer; pero éste no debe nunca seguir á las horas de comidas, debe tomarse un descanso media hora antes del almuerzo y de la comida. Arrastrar un poco los pies, demuestra que se envejece. Cuando sepáis que nadie os está mirando, haced como queráis, pero en público no os dejéis estar nunca. Una mujer, en sociedad, debe vigilar de sus acti-



tudes como un soldado en un gran día de parada.

Manteneos muy derechas y si os inclináis á agacharos, hacéos amasar en los omoplatos con toda la palma de la mano, de manera que vengán á reunirse en la columna vertebral. Si el masaje no es suficiente, emplead los tirantes que se venden en las boticas.

Pero el masaje, el masaje ante todo. Este es el gran amigo de la mujer de todas edades que pretende ser siempre bella.

Termino este capítulo ofreciendo á mis lectoras algunas buenas recetas:

*Loción para cutis grasiento*

Tintura de benjuy.	30 gramos
Tintura de ambar gris.	13 "
Tintura de musgo.	8 "
Alcohol rectificado.	150 "
Agua de azahar.	¼ de litro

Recomendada para cutis agrietados

Acete de almendras.	85 gramos
Cera blanca.	20 "
Esperma.	20 "
Acete de almendras amargas.	4 "
Agua de flor de romero.	85 "
Agua de Hamamelis.	30 "

Crema excelente para masajes

Acete de almendras dulces.	85 gramos
Bálsamo de Tolú.	8 "
Acete de almendras amargas.	40 "
Tintura de Benjuy.	8 "
Esencia de limón.	2 gotas

CAPITULO V

El baño de belleza para mis ojos

Los hermosos ojos no son producto del arte, es un don de la naturaleza. La dimensión, el color, la forma, la expresión tienen una importancia igual.

D'Annunzio me dijo una vez que los hermosos ojos deberían tener el color del tabaco.

Yo prefiero los ojos color violeta; pero este color es más bien un sueño que pertenece más al dominio de la fantasía que al mundo real. Sólo los he visto una vez en mi vida en una inglesa que tenía los cabellos, las pestañas y cejas enteramente negras.

Admiro mucho los ojos de las americanas, que los tienen generalmente de un azul-gris, con destellos de inteligencia y franqueza. Pero cuando pienso en los bellos ojos que admiré tanto en ese país, los de Maxim Elliot, se imponen á mis recuerdos: cafés como las hojas de tabaco, ni muy grandes, ni muy pequeños, bien encuadrados sin ser demasiado profundos, serenos como el lago de Como en una tarde del mes de Junio. ¡Los hermosos ojos!... Si la naturaleza nos da bonitos ojos, tenemos la obligación de conservarlos, y si no nos ha concedido este don, tratemos de arreglárnoslos lo mejor posible. Como todas las partes del cuerpo, la hermosura depende de la buena salud y ésta depende de los cuidados que se tienen con ella.

Los ojos tienen dos grandes enemigos: el cansancio y el polvo. Para evitar las fatigas no se debe leer nunca de noche; la luz artificial destruye el brillo del ojo; en la noche hacemos un esfuerzo para ver mejor y esa tensión trae una ligera congestión en los ojos.

Tampoco se debe leer en el tren, el viaje en sí influye tanto en la vista como en los nervios y el color de la cara. En cuanto regreso de algún viaje, me procuro una solución de adrenalina, que me prepara el boticario á la dosis que él cree conveniente. La adrenalina proviene de las glándulas de ciertos animales, y no creo que haya otro remedio mejor para descansar la vista. Es siempre mejor consultar á un médico ó algún boticario si se puede usar sin peligro.

Para conservar la belleza de los ojos os aconsejo de no beber mucho y con un vaso de vino en cada comida es suficiente, pero más nó.

Si se bebe demasiado los ojos se congestionan y se enrojecen.

¿Tenéis cansados los ojos? Descansad, tendéos en un sofá, desvestidas, y colocad sobre los ojos compresas de agua caliente, que habréis compuesto de la manera siguiente:

- 13 centilitros de agua de rosa.
- 13 id. de agua destilada.

Se calienta esta mezcla y una vez que haya hervido se moja una banda de linón fino ó un tapón de algodón que aplicaréis á los ojos.

Los ojos necesitan dos baños diarios. Yo empleo diferentes lociones, pero ésta es la que yo prefiero: Trescientos gramos de agua de rosa muy pura, que pongo en una copa verde especial, y me baño los ojos durante treinta segundos. Un baño de éstos al acostarse y otro al levantarse son suficientes para mantener la vista clara.

Se puede agregar un poco de ácido bórico si los ojos están un tanto irritados.



La sal también es muy buena. Se pone una pizca de sal en un vaso de agua fría y se baña con ésto los ojos.

Si el enemigo de los bellos ojos es la fatiga, en cambio el amigo es el descanso. Cuando noto que mis ojos empiezan á perder su brillo, me concedo algunas horas más de sueño suplementario.

Es muy conveniente cerrar los ojos cada vez que podamos para darles un descanso y ésto se puede hacer al lavarnos la cara, al hacerse el masaje, cuando se escobilla el cabello. Tomad esta costumbre y al cabo de tres días estaréis estupefactos del resultado obtenido.

Las partes vecinas son tan importantes como los mismos ojos. Hay que amasarlos suavemente durante cuatro ó cinco minutos con cold-cream.

Frotad suavemente con movimientos redondos con el índice y el medium, partiendo del rincón del ojo con la ayuda de los mismos dedos, pasad sobre los músculos de la parte superior de los pómulos. No se debe tocar lo que llamamos las ojeras, pues sólo traeríamos las arrugas en vez de extirparlas.

El tercer masaje se ejecutará á lo largo de las cejas. Las cejas y las pestañas deben escobillarse con una escobillita. Las cejas de arriba á abajo con lanolina, que es también un tónico excelente para el pelo.

CAPITULO VI

Para conservar y tener bonitas manos

Si tuviera que resumir mi larga experiencia en una sola frase, diría simplemente: "Tened siempre las manos calientes", y esta sola precaución sería suficiente. Efectivamente, si no permitís que vuestras manos se hielan, se mantendrán suaves y blancas y conservarán su forma natural. La temperatura del cuarto de baño debe ser lo menos de 68 grados y que el agua del baño tenga 2 ó 3 grados más que el del cuarto.



Manera de hacerse el masaje

Ví una vez á una célebre belleza salir de un baño helado y secarse tiritando delante de una ventana abierta á un patio, en donde había una temperatura de cero. Se extrañaba que su cara y sus manos estuvieren completamente rojas.

Otra amiga que no le gusta usar manguito,

vino á verme un día de invierno: cuando se sacó los guantes exhibió unas manos rudas y violetas, horribles y tan feas como las de una pobre lavandera.

"Tened siempre las manos calientes".

A ambas les aconsejé cambiar su sistema. "Lávese siempre con agua tibia", le dije á la primera.

A la otra:

"Use Ud. su manguito durante el invierno".

Una vez que obtuve la promesa de ambas, traté de reparar el mal. Les enseñé á lavarse las manos, pues entre cincuenta no hay una sola que lo sepa hacer. Si el agua es calcárea, hay que suavizarla poniéndole un poco de borax, á la dosis de una cucharada de té en un litro de agua; pero lo mejor es usar agua destilada y no abusar del borax. Se echa el jabón en el agua y, al cabo de algunos minutos meted las manos en el agua. Se frotan con glicerina perfumada y se mantienen así durante cinco minutos; después se enjuagan en el agua. Secadlas cuidadosamente y os sentiréis encantadas y sorprendidas de lo suaves y blancas que se os pondrán las manos. Pero para las que tienen pretensión de tener bonitas manos, el mejor medio es amasarlas con cold-cream y de usar durante la noche guantes de goma.

La cold-cream que servirá para este objeto se compondrá de:

Sperma.	60 gramos
Cera blanca.	30 "
Aceite de almendras	200 "

He aquí una pasta que es muy útil para hacerse amasar:

Tintura de benjuy.	6 gramos
Yema de huevo fresco.	2 "
Arroz.	1 "
Agua de rosa.	30 "
Aceite de almendras dulces.	6 "
Glicerina.	3 "

(Continuará).

