

FAMILIA



Año III = Núm. 29

MAYO

Precio: UN PESO



EL ARTE DE SER BELLA

(Conclusión)

Esta preparación se puede hacer en la casa, pero no se conserva tanto como la que hace el farmacéutico. Para enseñaros el masaje de las manos, voy á hacer que trabajéis un poco vuestra imaginación.

Suponed que os ponéis un par de guantes por la primera vez. Ya os habéis introducido el guante y lo tiráis hacia el puño y para hacer entrar los dedos los empujáis, con la mano derecha el de la izquierda y vice-versa. Haced, pues, este mismo movimiento veinte veces en cada mano y apretad las puntas de los dedos con el pulgar y el índice.

Las mujeres anémicas muy nerviosas tienen las manos un poco sudorosas. Este es un remedio muy eficaz:

Acido sánico, 0 gr. 50.
Agua de flor de tillo }
Tintura de benjuy } àà 15 gramos.

Agua de rosas, 180 gramos.

Es preferible cortarse las uñas una misma, que dejar que lo haga la manicura. Si se quiere llegar á la perfección, hay que hacerlo una vez al día; pero dos ó tres veces por semana es suficiente.

Nunca se deben usar tijeras para cortar las uñas lo mejor es limárselas con una lima adhoc.

Para las niñas que viven el campo

Las niñas jóvenes y coquetas que viven en una pequeña ciudad de provincia ó en el campo, tendrán forzosamente que privarse de muchas



Para adelgazar la nariz.—Amasad las ventanillas de la nariz, lentamente, de arriba á abajo, con los dedos índice y pulgar

cosas dulces y buenas para comer, que se venden sólo en las capitales, pero si no pueden procurarse esas cosas apetitosas, en cambio es casi seguro que sobre la mesa del comedor encontrarán uvas, naranjas, higos y manzanas, frutas todas excelentes para la cutis y para la salud.

Si no pueden procurarse "Agua del Portugal" ó esencia de clavel, podrán al menos tener sobre su mesa de tocador, bórax en polvo para suavizar el agua con que se lavan y sal que es excelente para lavarse los dientes.

Si se encuentra que la sal irrita las encías, nuestras jóvenes lectoras se contentarán con ponerle al vaso para lavarse los dientes, la siguiente proporción:

Agua caliente 400 gramos
Sal de mesa 1 cucharada de café

Si les es difícil procurarse un buen jabón de olor, pueden fácilmente reemplazarlo por la harina de almendras que es tan buena ó mejor que el jabón.

Reemplazará las lociones y las cremas costosas por la leche fresca. Todas las noches, antes de acostarse, se deberán lavar en leche las manos, la cara y el cuello.

Para suavizar las manos y quitarles lo colorado, se debe usar frotándose bastante con:

Grasa de cordero 60 gramos
Crema almonorada 20 "



Descansando en la chaise-longue.—Para conservar la belleza, no hay nada más eficaz que recostarse en la chaise-longue una hora diaria, en la tarde

En fin, si por desgracia su cutis sufre de una erupción crónica, causada por el sol y el viento, podrán mis buenas amigas campesinas, cuidarse su cutis de la manera siguiente:

Se mezclará con almidón de trigo los siguientes ingredientes:

Alcanfor pulverizado 20 gramos
Polvos de talcum 15 "
Oxido de zinc 7 "

Con este polvo se cubrirá la cara antes de acostarse.

El cuidado de la nariz.—¿Se puede cambiar la forma de la nariz? No. Pero se puede cuando se es muy joven modificarla. Esto es fácil, sobre todo si las facciones son gruesas y chatas.

Existen para esto pinzas especiales de todas clases y tamaños. Se encuentran en casa de los farmacéuticos ó donde los especialistas en este ramo.

Pero, si por casualidad no se encuentra, lo puede fabricar una misma el pequeño instrumento con un pedazo de alambre.

Doblad en dos un pedazo de alambre sólido, y dadle la forma deseada, forradlo en franela, á fin de proteger la nariz contra la dureza del alambre y aplicadlo al lado ó en la parte de la nariz que queréis modificar: sobre las ventanillas, por ejemplo, si estas son demasiado abiertas. Conservad puesto el aparato todo el tiempo posible. Antes y después debéis tener la precaución de frotaros la nariz con un poco de cold-cream. También con un masaje constante se llega á adelgazarla. El masaje de la nariz se hace con el dedo pulgar y el índice, amasad con cuidado de arriba á abajo. No solamente conseguiréis adelgazaros la nariz sino que alargará también.



Para modificar la forma de la nariz.—Si tenéis la nariz muy ancha, aplicad sobre la parte que queréis modificar unas pinzas hechas con alambre

El arte de la *rhinoplastia* permite reformar completamente una nariz mal formada.

Los cirujanos han llegado á tal perfección que pueden mejorar la forma de la nariz con la aplicación de cartilagos nuevos.

En Inglaterra y en Norte-América se emplea mucho la parafina que, inyectada en la nariz, endurece el cutis. Esta operación es muy delicada y al insinuarla no os la recomiendo; para aplicarse esta inyección hay que consultar un buen doctor.

¿Tenéis, queridas lectoras, la mala costumbre de que al refr arrugáis la nariz: Si es así, tratad de corregiros al instante. Y si constataís que empiezan á formarse ahí arrugas, frota ligeramente los músculos vecinos á la nariz con los tres primeros dedos de cada mano, humedecidos en mantequilla de cacao ó cold-cream, se soba ligeramente los dos lados de la nariz.

La circulación se reformará y todo aquello que aumenta la circulación y endurece los tejidos. Si los poros de las narices son muy visibles, aplicad de cuando en cuando, y con la ayuda de un pedazo de seda ó de gasa, este líquido as-tringente:

Agua de rosa
Alcohol } àà 30 gramos
Azufre precipitado

Para estirpar los puntos negros que tan frecuentemente afecta esta parte de la cara os



Para desterrar las arrugas.—Amasad suavemente los músculos más vecinos de la nariz con los tres primeros dedos de cada mano

aconsejo que lavéis bien la nariz con una escobilla suave, mojada en agua tibia y sobre la que habréis frotado un poco de jabón negro. Después secaréis muy bien la nariz, se le pone un poco de cold-cream ó de aceite de olivo.

Si queréis combatir eficazmente un romadizo, aspirar á cada instante los polvos siguientes:

Tanino 5 gramos
Salol 2 "
Acido bórico 2 "
Acido salicílico 0.10 gr. cnt.

Este otro remedio, por ser más antiguo, no es menos bueno:

Alcohol 15 gramos
Agua destilada 10 "
Sal amoníaco 5 "
Acido fénico 5 "

Si tenéis la fatalidad de que la nariz tenga cierta tendencia á ponerse colorada, es debido talvez á mala digestión. Entonces es cuestión de régimen.

En algunos casos menos graves es conveniente aplicarse varias veces al día paños de:

Agua de colonia 15 gramos
Polvos de bórax 11 "
Agua 5 "

O bien esta otra receta:
Agua de azahar àà 20 gramos
Agua de rosa " " "
Bórax 2 "

