

GUIA HIGIÉNICO-COSMÉTICA
DE
LA MUJER EN EL TOCADOR

6

COLECCION ORDENADA Y COMPLETA
DE CUANTAS REGLAS, OPERACIONES Y FÓRMULAS
HIGIÉNICAS RECLAMAN LA SALUD, LA BELLEZA Y LA
EDUCACION FÍSICA DE LA MUJER

POR

EL DOCTOR J. M. NACAR

Médico higienista, director del Instituto cosmetológico español,
fundador y ex-director de *La Gaceta de Sanidad civil*, y de *La
Higiene del bello sexo*, etc.



MADRID

ESTABLECIMIENTO TIPOGRÁFICO Á CARGO DE J. QUEBADA
Barquillo, 53, bajo

1886

LIBRERÍA BERCEO

COMPRA Y VENTA

C/ Juan de Herrera, 6 (Junto a C/ Mayor)

28013 MADRID

Teléf: 91 559 18 50 *Fax:* 91 547 75 60

e-mail: libreriaberceo@hotmail.com

FL-1512

GUIA HIGIÉNICO-COSMÉTICA

DE

LA MUJER EN EL TOCADOR

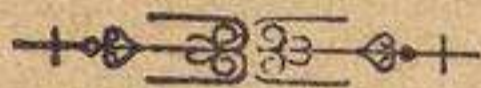
ó

COLECCION ORDENADA Y COMPLETA
DE CUANTAS REGLAS, OPERACIONES Y FÓRMULAS
HIGIÉNICAS RECLAMAN LA SALUD, LA BELLEZA Y LA
EDUCACION FÍSICA DE LA MUJER

POR

EL DOCTOR J. M. NACAR

Médico higienista, director del Instituto cosmetológico español,
fundador y ex-director de *La Gaceta de Sanidad civil*, y de *La
Higiene del bello sexo*, etc.



MADRID

ESTABLECIMIENTO TIPOGRÁFICO Á CARGO DE J. QUESADA
Barquillo, 53, bajo
1886

ES PROPIEDAD DEL AUTOR.



PRÓLOGO.

Un libro en el que se expongan con método, amplitud y claridad, todas las reglas, operaciones y fórmulas de higiene cosmética, á la vez que, las mil anormalidades que afectan á la perfeccion, gracia y armonía de los distintos rasgos constitutivos de la belleza física, cuyo libro pueda servir de guia fiel y autorizada á la mujer en la práctica del tocador, tan diversa y complicada, es una necesidad que está dejándose sentir hace mucho tiempo, hoy más, que la vida moderna echa hondas raíces, lo mismo en las grandes capitales que en las pequeñas aldeas, á medida que van desapareciendo añejos usos y rancias preocupaciones incompatibles con el buen gusto, y con las

pasiones femeninas más legítimas y naturales.

Los tratados de higiene privada general, y los de Patología especial de la mujer, contienen nociones muy someras en todo lo referente á la conservacion, perfeccionamiento y reparacion de la belleza corporal, no obstante hallarse expuesta á innumerables accidentes, ora naturales, ora imprevistos, cuando su cuidado tiene como es frecuente, por única norma, el capricho, la rutina y la ignorancia, ó lo que es peor, el charlatanismo, que en materia de tocador y cosmética tanto imperio ejerce.

Sucedde, pues, que los conocimientos teórico-prácticos contenidos en las obras de índole general, apenas satisfacen la inclinacion natural de las damas de conocer todo aquello que de un modo directo ó indirecto, puede contribuir á vigorizar, realzar y conservar los privilegios físicos de su sexo.

Llenar este vacío y responder á aquella necesidad, es lo que me he propuesto al escribir el presente libro; especie de consejero íntimo ó consultor manual de la mujer, en cuantas dudas pueden ofrecérsela en el

ejercicio del arte del tocador, y en la observancia de los preceptos higiénicos de aseo, limpieza y aderezo.

El método expositivo que sigo en el estudio de las infinitas materias que la cosmetología comprende, es completamente nuevo, como nuevas son tambien muchas de las reglas, fórmulas y operaciones cosméticas, que establezco y recomiendo; todas basadas en la más imparcial experimentacion y en los saludables principios de la higiene, procurando á la vez armonizar las justas exigencias de la necesidad, con las severas reglas de la ciencia de la salud, bien persuadido de que las prohibiciones absolutas, originan temerarios deseos, insubordinaciones peligrosas, y efectos, por consiguiente, contrarios.

Siendo la hermosura la prenda más estimable de la mujer, creo prestar al bello sexo en general un humanitario é importante servicio, instruyéndole en la manera de conservar y restablecer tan precioso don é ilustrándole en las frecuentes dudas que en la práctica del tocador se presentan. Si consigo de las damas españolas, cuya reputacion de hermosas estan universal como

merecida, convencerlas á la verdad, único lema de la higiene cosmetológica, me daré por muy satisfecho, despues de vivir seguro de haber hecho en el curso de mi vida profesional algo útil á la humanidad, punto de partida y mira principal de todos mis desvelos y trabajos.

DR. J. M. NACAR.

Madrid, 1886.



INTRODUCCION.

Todos los séres, el hombre como la mujer, carecen de un móvil poderoso, cuando el escaso desarrollo de la vanidad les hace indiferentes al deseo de agradarse á sí mismos y de hacerse agradables á los demás.

LONDE.

La cosmetología tiene su origen y justificación en uno de los sentimientos más genuinos del corazón humano, en una de las necesidades más legítimas de la vida, y en una de las pasiones más vehementes de la criatura: el sentimiento de lo bello, la necesidad de sociabilidad y la pasión del amor. Estas tres expresiones del alma inducen irresistiblemente á la mujer á parecer lo más hermosa y seductora al hombre, y coadyuvan unidas á enseñarla, desde que sus sentidos despiertan á la realidad, que el primer don y el principal poder de su sexo consisten en la hermosura y en la gracia, y, que, en la posesion y en el buen ejercicio de tan estimables atributos físicos, se funda ante todo la sublime y dulce misión para que ha sido creada.

Tal enseñanza, que, como queda sencillamente demostrado, no es adquirida por la educación ni hija de las costumbres, sino impuesta por la misma naturaleza, disculpa y justifica por sí sola ese universal afán de seducción, esa ambición nunca satisfecha de atractivos exteriores, que todas las mujeres, desde niñas, sin distinción de raza y lugar, han tenido y tienen.

Es, pues, de primera importancia para la mujer, el celo y el cuidado de los privilegios físicos que el cielo la concedió. Conservarles íntegros y lozanos la que naturalmente les posee, aumentarles y perfeccionarles la que incompletamente nació dotada de ellos, y recobrarles con los saludables consejos de la cosmetología y los recursos prudentes del arte la que accidentalmente les ha perdido, son conocimientos que toda dama está obligada á saber, si ha de ocupar dignamente y á completa satisfacción de la sociedad y del hombre el lugar que dentro de la primera la corresponde, y el que al lado del segundo la está señalado.

Mucho importa á ese fin, ciertamente, la buena dirección de sus atributos morales; pero, no importa ménos la de sus atributos físicos: unos y otros reclaman igual atención, pues, que las perfecciones del alma sin las del cuerpo, y viceversa, éstas sin aquellas, reportan beneficios incompletos; mientras que, dotada y adornada

la mujer igualmente de unas y de otras, se constituye en un sér perfecto, con fines, por consiguiente, en la sociedad y en la familia, también perfectos. Al hombre, bástanle, comunmente, honradez, laboriosidad y talento, para alcanzar en el mundo bienestar y consideracion; la mujer, precisa para esto, además de virtudes y bondades de espíritu, gracias y encantos corporales, que, si bien es cierto, todas, con pocas excepciones, en diferente grado poseen, suelen ser muy contadas las que cuidan provechosamente de ellos y saben darles todo el lucimiento á que se prestan.

En consecuencia, el arte del tocador, practicado por supuesto bajo la direccion del higienista, debe formar una parte muy importante de la educacion física de las damas, siendo así que, en comprenderle sábiamente y en ejercerle con tino y prudencia, depende á menudo su felicidad en el hogar y su estimacion en el mundo. Para convencerse de esta verdad, basta comparar á una mujer perfectamente bella, pero poco celosa de sus perfecciones, con otra muy inferior en hermosura, pero ordenadamente cuidadosa de ella, y encontraremos siempre más agradable y simpática á la segunda, á pesar de sus escasos méritos exteriores, que á la primera, plenamente dotada por la naturaleza.

Ya probado cómo el origen de la cosmetología

obedece á una verdadera y legítima necesidad femenina, y no á una funesta vanidad, como torpemente afirman algunos detractores del bello sexo, no huelga conocer hasta qué grado entendieron y practicaron el arte de la gracia y de la hermosura las mujeres de la antigüedad en los diversos países cuya historia y usos conocemos mejor, y cómo debe entenderse y practicarse hoy, que las costumbres y los gustos tanto han variado por la influencia de las ideas y de los progresos de la ciencia de la salud.

Siendo el sentimiento del *bien parecer* innato en la mujer, claro está que la higiene cosmetológica debió ser conocida por los primeros pueblos de la humanidad, remontándose de consiguiente su antigüedad á los tiempos prehistóricos; y, del mismo modo que otras ciencias, artes y usos fueron producto de las necesidades humanas, lo fué también el arte del tocador, desde el momento que la primera mujer intentó presentarse ante el primer hombre todo lo más hermosa y seductora que á su entendimiento pareciera.

Recurriendo al testimonio de la Historia, Plinio y Herodoto refieren, que, las mujeres muy anteriores á la época en que ellos vivieron, ya se engalanaban de mil maneras, empleando también en las operaciones diarias de limpieza y aderezo, ciertos alabados afeites, con el fin de vigorizar la belleza del rostro y de prevenir y

disimular sus defectos naturales y accidentales. En el antiguo Egipto y en otros pueblos asiáticos, las damas de elevado linaje, hacían frecuente uso de mezclas pulverulentas, pastas, grasas y líquidos aromáticos, para suavizar y blanquear el cutis, colorear las mejillas y los labios, teñir los cabellos y borrar artificiosamente los estragos causados por la edad, los excesos y las enfermedades. La confección y venta de tales preparados cosméticos y el método y enseñanza para su uso y aplicación, constituían una industria, muy socorrida, monopolizada por el sacerdocio, entonces el único depositario de todo secreto científico: de aquí el por qué ninguno de tan renombrados afeites se perpetuase, perdiéndose en el olvido las fórmulas de su composición, como tantos otros conocimientos útiles de los antiguos pobladores del vasto imperio de los Faraones.

En la India, donde las ideas y las costumbres apenas se han modificado entre la población indígena, no obstante su antigüedad fabulosa, las mujeres conocen su cosmética especial, de la que se valen para realzar sus naturales gracias; de lo cual se deduce que sus antepasadas vivieron instruidas también en los mismos usos, no desmintiendo el carácter genuino de su sexo.

Según los historiadores antes citados, las da-

mas griegas y romanas de los tiempos del esplendor de Atenas y de Roma, sobresalían por su afición á las galas y á todo artificio que contribuyera á vigorizar la hermosura. Dicha afición llegó á ser, particularmente entre las de rango superior, una parte principal de su educación física, pues, desde niñas, ya se las instruía en el arte de la seducción, obligándolas á poner singular esmero en la conservación y compostura de las ejemplares perfecciones que la Naturaleza otorgó á su privilegiada raza. Hoy, que la ciencia arqueológica ha enriquecido con nuevos testimonios las costumbres privadas de las damas griegas y romanas, es evidente que, el arte del tocador, alcanzó entre ellas una importancia y perfección, que no le dieron las mujeres de otros pueblos, no ménos aficionadas á los perfumes agradables, á los atavíos de la hermosura y á los estímulos del deleite. Verdad es, que, las creencias paganas, favorecían aquellos usos que más directamente servían á desarrollar el epicurismo que entonces dominaba; más, aparte de esta condición favorable, de la que algunos han sacado argumentos para condenar el arte que nosotros dentro de la prudencia y de la necesidad legitimamos y defendemos, está reconocido universalmente que la estética, bajo todas sus formas y expresiones, nadie la comprendió mejor que aquella generación de ilustres guerreros,

profundos filósofos, inspirados artistas y bellísimas matronas.

Las mujeres del Oriente es sabido que conocen los secretos de la cosmética tan bien ó mejor que sus colegas de Occidente; habiendo revelado siempre gran conocimiento y suma delicadeza en el arte de dotar á la belleza de las formas más seductoras, de las expresiones más halagüeñas y de los rasgos más perfectos. La monotonía de su existencia y el orden social y doméstico al que viven eternamente sujetas, las obliga á consagrarse con preferencia al cuidado de sus hechizos exteriores, bien persuadidas por otra parte, de que, cuanto más hermosas, tanto más consideradas serán de sus esposos y señores.

Del Oriente se importan á Europa muchos específicos de tocador que nuestras damas acogen con una fé y aceptación, sea dicho de paso, no siempre merecidas. Justo es reconocer que algunos son genuinamente orientales, pero el mayor número de los que circulan en el comercio con pomposos títulos de huríes y sultanas, suelen ser composiciones inertes, cuando no nocivas, preparadas ignorantemente con el solo fin del lucro, en la nauseabunda trastienda de algun droguero parisiense, ó en el pretendido laboratorio de cualquier charlatan afortunado. El formulario oriental de cosméticos y perfumes es todavía poco conocido, como lo es generalmente

todo cuanto se refiere á la vida privada y á los usos familiares de los que allende los Dardáneos profesan el antiguo culto de Mahoma.

Las narraciones de los viajeros que han recorrido las ciudades y campiñas de las zonas septentrionales de nuestro continente y del asiático, abundan en curiosos datos acerca de las operaciones de tocador que las mujeres georgianas y circasianas practican, contándolas muy aficionadas á los suplementos y complementos de belleza, y eso que ésta deja poco que desear en ellas, segun testimonio de los que con el lapiz nos las han dado á conocer; conformes todos en presentarlas como modelos acabados de perfeccion y de gracia. Me dispenso de copiar aquí las descripciones á que hago referencia, pues, sobre considerarlas de escasa enseñanza, hollaría la severidad que en calidad de higienista me he impuesto.

Las mujeres judías, cuya hermosura no es ménos alabada por algunos que la de las anteriores, y cuyos caracteres de raza les conservan puros á través de los siglos, manifiestan igualmente viva inclinacion á los primores del tocado y á los cuidados cosmetológicos. La historia de algunas familias hebreas que habitaron nuestro suelo en la edad media, se halla nutrida de pormenores referentes á su vida doméstica, que patentizan aquella inclinacion, en la cual perseve-

ran sus descendientes repartidos hoy por Europa.

Lo mismo en las edades pasadas que en la moderna, las damas europeas nunca desmintieron la inclinacion natural de su sexo, de proporcionarse cuantos recursos inventó el arte ó aconsejó la higiene para dar brillantez y vigor á la corporal belleza. Las cortesanas españolas del pasado siglo exajeraron tanto su aficion á la cosmética y á los artificios de tocador, que la musa festiva de algunos poetas, encontró con tal motivo vastos horizontes donde espaciarse; pero ¡qué costumbre y necesidad humana está libre de exageraciones!

Las mujeres de las tribus independientes de América no vivian tampoco ajenas á la necesidad de engalanarse y aderezarse, valiéndose al efecto de pinturas y adornos que armonizaban con sus hábitos salvajes; artificios de belleza que si bien es cierto repugnan por su fealdad y forma al gusto europeo, entre los individuos de su raza, á la manera que ellos entendian el mérito físico de la mujer, eran admitidos como excelentes llamativos, dotados de gran poder seductor y de un efecto estético admirable. Otro tanto practica el bello sexo indígena de ciertas comarcas africanas y oceánicas; lo cual prueba *á posteriori* que el sentimiento del *bien parecer*, es en todas las razas, bajo todos los climas y en todas las

épocas, uno de los rasgos más sobresalientes del temperamento moral de la mujer; siendo en ella, como he dicho antes, el ejercicio del arte del tocador, una justa y legítima necesidad que bien ó mal ha de satisfacer para los fines humanos, pese al deseo de ciertos moralistas rígidos que inútilmente lo reprueban; pues, toda inclinacion humana que es producto de la propia naturaleza, en vano es pretender domeñarla. Una cosa es encomiar la templanza, y otra querer suprimir los sentimientos y las pasiones que otorgó la Sabiduría infinita á las criaturas como principios radicales é inmanentes de movimiento y de vida. La mujer fué formada por Dios para que fuese el bello y perpétuo estímulo del hombre en la accidentada y penosa carrera de aspiraciones y zozobras que desde la cuna hasta el sepulcro obstinadamente le persiguen. Esta consideracion, la dispensa de usar todo aquello que lícita y prudentemente pueda ayudarla en el perfecto cumplimiento de esa especie de compromiso natural que consigo misma y con el otro sexo contrae al nacer.

Ahora bien; ¿cómo deberá satisfacerse necesidad tan importante para no incurrir en reprehensibles abusos y ridículos efectos?

Sabido es que todas las necesidades humanas, satisfechas rutinariamente, originan malos hábitos y predisponen á graves imprudencias: la

que nos ocupa es de las más expuestas á exageraciones y peligros cuando se satisface sin regla y á despecho de toda cortapisa higiénica. No sucede así cuando, sentida con moderacion y templanza, es atendida con sabiduría y recto conocimiento, en cuyo caso produce triunfos repetidos de consideracion personal.

Pasa con los encantos de la mujer exactamente lo que con los encantos de la flor: cuidados con celo é inteligencia, multiplican su mérito y conservan largo tiempo frescos sus colores, mientras que, abandonados á las influencias naturales, degeneran rápidamente hasta adquirir un aspecto feo y una vida lánguida y miserable.

El cuidado de la belleza física, ejercido sin otra ley que la del capricho, es tan vicioso como la carencia absoluta de celo; y de la misma manera que en el cumplimiento de otras necesidades, nos exponemos á adquirir dolencias físicas más ó ménos graves cuando son satisfechas inmoderadamente, con la del aseo y embellecimiento personal sucede otro tanto. El individuo que, aunque celoso de sus prendas exteriores, usa, para darlas realce y lucimiento, de afeites cuya composicion y virtudes desconoce, se halla en el mismo caso que el que, sintiendo hambre, la sacia con alimentos nocivos ó de escasos principios asimilables; y así como hay una higiene bromatológica que enseña á ser prudentes y or-

denados en las comidas, hay tambien una higie-
ne cosmetológica que instruye en las operacio-
nes de limpieza, eleccion de cosméticos, proce-
dimientos de tocador y artificios de gracia que
ha introducido la necesidad, inventado la moda
y sancionado el uso.

La cosmetología es, como queda dicho, la
rama de la higiene privada que más importancia
tiene, para la mujer especialmente, y bien
merece por sus nobles, saludables y extensos
fines, constituirse independientemente de la
ciencia madre, para que figure en el tocador de
todas las damas, y sea por ellas consultada á
menudo.

Puede asegurarse que la ciencia cosmetoló-
gica ha sido hasta hace muy pocos años incom-
pleta y defectuosa; mas los higienistas moder-
nos, fijando su atencion en los inconvenientes y
peligros del empirismo ciego y rutinario en que
estaba cimentada, han procurado darla verdadera
utilidad, purgándola, como á otras ramas de la
higiene, de toda doctrina que no estuviese fun-
dada en la razon y en la experiencia. Conside-
rando, por otra parte, al arte del tocador com-
plemento indispensable de aquélla y altamente
provechoso por su objeto y fundamento, se apre-
suraron á presentarle, no como un arte hijo de
la vanidad y de la presuncion, sino como nacido
de una necesidad natural y legítima, digno, por

consiguiente, de formales estudios y de serias observaciones.

Sin embargo de lo mucho que en todos los tiempos se ha escrito y publicado acerca de la mujer, casi siempre ha sido considerándola bajo los puntos de vista moral é intelectual, fisiológico y patológico, y muy rara vez como el sér más bello y perfecto de la creacion, por sus caracteres físicos exteriores, digno por tal concepto de todo género de atenciones y cuidados.

Algunos higienistas franceses se han cuidado de subsanar este olvido divulgando en tratados populares los conocimientos cosmetológicos; pero, sea dicho en honor á la verdad, más se han propuesto en ellos halagar la vanidad femenina, tan propensa á acoger todo cuanto se la ofrece en su favor, que á encaminar y reprimir sus impulsos naturales, conciliando lo que imperiosamente exige la necesidad, con lo que conviene higiénicamente al individuo.

La cosmetología racional y verdadera tiene por objeto conservar, vigorizar y restablecer la belleza física sin perjudicar la salud y el mérito natural de aquella; es decir, hacer de la mujer un sér lo más perfecto y agradable bajo el doble punto de vista estético y anatomo-fisiológico.

A propósito de esto mismo, hé aquí cómo me expresaba en el número programa de mi revista *La Higiene del bello sexo*.

«Parece mentira que un arte tan esencial para la mujer, como lo es el del tocador, venga careciendo de una direccion autorizada y prudente, que advierta los peligros que á su ejercicio van unidos. ¿Cuáles son los resultados de tan lamentable falta?

» Basta pasar revista, en una de esas tardes en que un cielo límpido y una atmósfera apacible suscitan el ánimo á abandonar la monotonía de la ciudad por la pintoresca accidentacion de un paseo público, á tantas hermosas damas, que, jóvenes aún, llevan en su rostro señales de un desmerecimiento prematuro, el que, sin desechar la influencia de otras causas, es originado y sostenido, más que por ninguna otra, por el uso immoderado de ciertos alabados afeites de composicion dudosa ó desconocida, los cuales, si bien suele ser cierto hermostean algun tanto, es por poco tiempo y á costa de la belleza propia y verdadera. Las manchas, efélides, escrecencias, palideces, arrugas y otros defectos del semblante, no reconocen otra causa que la accion cáustica y astringente de algunos pretendidos cosméticos. El verdadero afeite, ha de prestar encanto, sí, pero nunca á riesgo de perder el que la Naturaleza concedió. Un rostro bien cuidado ni aún la vejez le marchita; damas hay, que, sin embargo de sus muchos años, se conservan tan bellas y lozanas como en su juventud; en cambio hay otras

que en lo más florido de la vida y en plenas condiciones de agradar, por un desordenado afán de atractivos artificiales, destruyen los naturales, con los que moderada é higiénicamente cuidados, tendrían bastante para hacerse admirar de sus pretendientes y amigos.

»Otro tanto puede decirse de ciertas modas, que no sólo están en pugna con la salud, sino también con el buen gusto, las cuales deben merecer la reprobación de toda dama que estime justamente su vida y se precie de tener el sentido rectamente educado.

»Conciliar la necesidad del tocador con los preceptos higiénicos es el objeto de la verdadera ciencia cosmetológica: la definición de ésta, pues, está condensada en dos frases: SALUD Y BELLEZA.»

Veamos, pues, cuál es la síntesis de esta perfección en la mujer, para poder apreciar su valor relativo y saber aproximarse al tipo, por decirlo así, fundamental.

Dice Devay en su *Higiene de la belleza humana*, que ésta, lo mismo que todas las cosas perceptibles, está sujeta á la ley del progreso. En efecto; las formas físicas se perfeccionan ó degeneran, según las condiciones que rodean al individuo, ora dependientes del clima, de la situación del suelo y del régimen alimenticio, ora del

grado de cultura, de las costumbres y hasta de las leyes que regulan sus deberes y sus derechos en todos los órdenes de la vida.

Si abrimos el gran libro de la Naturaleza veremos que todas las cosas caminan uniformemente de lo simple á lo compuesto. Desde la vida del zoófito, la más rudimentaria de los séres, hasta la del hombre, la más perfecta de todas, median infinidad de especies de organizacion incompleta; el hombre, y por ende la mujer, aparecen en la escala zoológica como el último y más sublime esfuerzo de la potencia creadora del universo. Otro tanto se observa en la vida vegetal; desde el hongo, en su forma sencilla, que crece y se desarrolla en los lugares más incultos, sin cultivo de ninguna especie, hasta el árbol florido y vigoroso, cuyos sabrosos frutos sirven de alimento al hombre y cuya frondosidad y ramaje le prestan sombra, hay una variedad infinita de vegetales de diferente utilidad y belleza. Estos hechos ponen de relieve que la fuerza creadora procede por grados sucesivos hasta llegar al *maximum* de belleza, lo mismo en las especies animales que en las vegetales, y que en todo lo que dentro del universo se halla bajo su dominio.

La especie humana, segun este principio universal de vida, está sometida inevitablemente á la ley general y eterna del progreso uniforme y gradual de los séres; imperfecta en su origen,

ha ido mejorando poco á poco en el trascurso de los siglos y de las edades, hasta alcanzar el grado de perfeccion que ahora tiene.

Ahora bien; ¿en qué consiste esta perfeccion en la mujer? ¿Hay un tipo de belleza que pueda servir de punto de comparacion para justipreciar la relativa y convencional de las demás?

No es tan fácil como parece dar satisfaccion á estas preguntas; primeramente, ningun sábio, ningun filósofo, ningun médico, ningun poeta, han pronunciado la última palabra sobre la definicion de la belleza; nadie ha fijado todavía con precision las cualidades que la constituyen, y tal divergencia se nota en las ideas que cerca de ella se han emitido que resulta una verdadera confusion. Lo que es bello en la mujer en una nacion ó para una raza, no lo es para otras. Casi todos los poetas y filósofos antiguos y modernos han definido la perfeccion humana de un modo tan gratuito, que no es fácil aquilatar sus caractéres, ni áun al más sutil ingenio. Como las cualidades constitutivas de la belleza son estimadas de distinta manera, y como cada inteligencia la explica y la comprende á su modo, resulta de aquí una variedad de definiciones que á menudo se contradicen. En nuestro concepto, la belleza en la mujer consiste en la armonía física y moral de sus atributos naturales; es decir, la proporcion de las formas y la bondad del espíritu. No se nos

oculta que peca de vaga esta definicion, pero á nuestro juicio es la única que puede satisfacer á todos, por la sencilla razon, de que cada uno, segun su gusto, educacion, cultura y grado de inteligencia la puntualizará á su modo y manera, comprendiendo en ella todas las condiciones exigidas, como la pureza de las líneas, la regularidad de las formas, la armonía de los colores, la expresion más halagüeña, el donaire más gracioso, etc. Hay mujeres rubias soberanamente hermosas, y hay mujeres morenas que tambien lo son, y, sin embargo, sus rasgos constitutivos de belleza son distintos, y algunas veces tan opuestos, que no se parecen absolutamente en nada. ¿Qué tipo de los dos elegiríamos como modelo de perfeccion y de gracia? Ninguno, seguramente, puesto que ambos influirian agradablemente en nuestra alma y en nuestros sentidos, y tanto el uno como el otro nos inspirarian un mismo sentimiento de admiracion y de simpatía.

Las manifestaciones de la belleza femenina corresponden á las *formas*, que son el resultado de la superficie de las líneas y de los contornos; á las *proporciones*, que consisten en el equilibrio simétrico de las diferentes partes del cuerpo; y, á las *relaciones*, que no son más que la uniformidad y conexion perfecta de los rasgos físicos entre sí, de suerte que formen un todo armónico. El *color*, tambien es otra manifestacion de la be-

lleza física, si bien no tiene el valor que la de las formas y proporciones, que son indudablemente las que impresionan con mayor viveza á los sentidos. Las *expresiones*, son tambien manifestaciones estéticas que tienen una muy principal parte en el mérito físico general de la mujer; para que resulten agradables, es condicion precisa que guarden armonía con los caractéres físicos. Hay caras, á las cuales sienta mejor la expresion risueña que la triste; la melancolía, se refleja con más simpatía en unos ojos negros, que en unos ojos azules, y, la jovialidad, la demuestra mejor una boca pequeña adornada de una dentadura blanca y diminuta, que otra que carezca de dichas condiciones.

En las expresiones consiste principalmente la *gracia*, ora correspondan á la fisonomía, ora al lenguaje, ora á los ademanes y á las actitudes corporales. Los griegos representaban á las Gracias compañeras inseparables de Venus, dando con su union á demostrar, que la bondad de las formas y de las expresiones, se reclaman mutuamente para constituir la belleza perfecta.

Las gracias son el mejor adorno del cuerpo y del alma; ellas son las que prestan encanto irresistible á los movimientos corporales, comunicando al talle flexibilidad y gentileza, á la palabra dulzura, á las posturas elegancia, y al conjunto de las facciones y de las formas atractivo

y seducción. Colocadas, dice un higienista francés, cual leve gasa sobre el cuerpo humano, las gracias revelan una esmerada educación, una inteligencia despejada y una armónica consonancia entre lo físico y lo moral.

De aquí se deduce, que la *gracia* es el complemento indispensable de la belleza, siendo al cuerpo lo que los perfumes á las flores. El mérito de la gracia hace que muchas mujeres, sin sobresalir por sus rasgos físicos exteriores, sean más admiradas por los hombres, que otras de facciones perfectas y de formas bien delineadas.

La *salud* es otro complemento de la belleza; para el higienista, sin disputa, el más importante é indispensable, pues no se comprende el don de la hermosura sin una perfecta integridad en el organismo y en sus funciones. El mayor enemigo de la belleza es la enfermedad cualquiera que esta sea. Así, pues, ninguna mujer debe olvidar, que, para ser bella, es preciso ser sana, y, que, si la hermosura es acreedora á todo género de cuidados y atenciones, la vida no lo es ménos. ¡Desgraciada la mujer que atenta solamente á sus hechizos, se olvida de lo que conviene á su salud! Pronto la joya que tanto ha cuidado perderá prematuramente su brillo, y cuando al notarlo intente devolversele, tal vez sea tarde; pasará rápidamente como la de la flor sometida á

un sol abrasador, sin viento que la refresque ni jugo que la anime y vivifique.

La *bondad de espíritu* tiene no pequeña parte tambien en la belleza femenina. Para que una mujer sea hermosa en toda la extension de la palabra, y para que inspire profunda simpatía é invencible admiracion, es necesario que aparezca adornada de un corazon inclinado á la ternura, de un alma llena de bondades, pues, de otro modo, por muchas y grandes que sean las perfecciones de su cuerpo, no podrán con todo atenuar la accion repulsiva de su condicion moral. La dulzura, el amor, la compasion, la inclinacion al bien, la abnegacion, y, en una palabra, todas las pasiones nobles, todos los afectos tiernos, todos los sentimientos generosos, deben reinar constantemente en el alma de la mujer como el más sublime adorno de sus privilegios físicos.

Cualesquiera de las condiciones expuestas que falte en la mujer, la belleza deja de existir en toda su plenitud; es indispensable la reunion de todas para poseer lo que se llama una hermosura sin tacha y sin defectos. Con frecuencia se ven mujeres de facciones bien delineadas, de formas admirables, y, sin embargo, no gustan tanto como otras, de facciones y formas ménos perfectas, pero que tienen un *atractivo* dulce é irresistible, un algo que no puede definirse, que se-

duce y agrada, en una palabra, una expresion encantadora que complace tanto más, cuanto más se mira y se contempla.

Nada diremos de la belleza relativa; ni á una Venus dotada de un alma verdaderamente angelical podria llamársela absolutamente bella, por eso opinamos que todas las bellezas son relativas, máxime cuando es imposible fijar ni áun por imaginacion los caractéres de un tipo-mujer de belleza suprema, que pueda servir de punto de comparacion, ó expresándonos mejor, de medida fiel para apreciar el valor de la belleza de las demás mujeres.

En cuanto á la belleza convencional poco tenemos que decir tambien; cada uno la entiende á su gusto, variando por consiguiente en cada pueblo, segun las costumbres, los usos y sobre todo el grado de civilizacion y la raza. Lo que en un país se estima como una gracia, en otro se considera una fealdad; lo que para un individuo es agradable en una mujer, para otro no lo suele ser; y así es, que se hace tarea imposible dar una idea de las bellezas convencionales, porque hay tantas como gustos, y éstos, ¡son á menudo tan extravagantes!

En resúmen: no es posible fijar con rigor los caractéres físicos de la belleza en la mujer; la armonía en los colores, la proporcion en las formas, la suavidad y morbidez en los contornos,

una condicion moral dulce, tierna y afectuosa, y sobre todo, una expresion halagüeña, ora alegre, ora melancólica, son las condiciones esenciales de la belleza femenina.

La estatura suele influir poco en el mérito físico de la mujer, siempre que guarde proporcion con el desarrollo de toda las formas corporales; el ser alta ó el ser baja, no traspasando los límites comunes, no puede ni debe considerarse como defecto. El color moreno, cuando le acompañan ojos negros y rasgados, cabello negro, blondo y abundante, contribuye á formar un tipo de belleza de irresistible encanto; el color muy blanco y algo sonrosado, acompañado de ojos azules y cabello rubio, lo mismo; los contrastes de color entre la piel, los ojos y el cabello, suelen ser en algunas mujeres de un hermoso efecto. No entraremos en detalles de belleza material; todas las damas saben que, los dientes blancos y diminutos, la boca pequeña, los labios sonrosados y finos, la nariz recta, la barba redonda, el talle delgado y flexible, el seno abultado, los piés pequeños, etc., son los rasgos físicos que más contribuyen á la belleza del conjunto, más, no hay que olvidar, que todas estas perfecciones cuando carecen de expresion y de gracia no merecen los homenajes de la admiracion.



PARTE PRIMERA.

Operaciones, fórmulas cosméticas y preceptos higiénicos que reclaman el cuidado y la conservacion del rostro, y enfermedades y defectos más comunes que afectan á su belleza.

CAPÍTULO PRIMERO.

OPERACIONES DE LIMPIEZA.

Lavado.—Es, entre todas las operaciones de limpieza, la más sencilla y principal, la cual consiste en bañarse la cara, el cuello y parte de la cabeza, con agua simple ó compuesta, bien sea á chapúz, bien valiéndose de una toalla humedecida al efecto.

Procedimientos para el lavado.—El mejor es el practicado del primer modo; tomando repetidas veces con ambas manos la cantidad de agua que unidas permiten, haciendo aspersiones al rostro seguidas de una suave frotacion.

La costumbre de lavarse la cara por medio del paño, préviamente humedecido, es poco higiénica bajo el doble punto de vista de la limpieza y de

la tersura y coloracion del cutis, pues, con frecuencia, ocasiona eritemas y desgarraduras cuando se tienen elevaciones granulosas; además, activándose la circulacion capilar subcutánea por el fuerte roce del paño sobre la piel, ésta pierde con el tiempo su elasticidad, dando lugar á la formacion de arrugas anticipadas.

Temperatura del agua.—Debe acomodarse á la del tiempo y á la mayor ó menor impresionabilidad del individuo; cuando pasa de 30 grados es perjudicial, pues marchita la frescura del cutis y es causa tambien de arrugas anticipadas. Del mismomodo, el agua demasiado fria, es anti-higiénica en verano, particularmente si la cara está sudosa ó muy caliente, ocasionando con frecuencia erisipelas faciales agudísimas, flemones y neuralgias rebeldes.

La accion del agua fria, aplicada en forma de lociones ó aspersiones, es altamente tónica y despeja extraordinariamente los sentidos; no así á una temperatura elevada, en que su accion se convierte en debilitante y estupefaciente.

Horas de lavarse.—La mejor es al levantarse de dormir ó pocos minutos despues. No es conveniente lavarse muchas veces durante el dia; basta hacerlo una ó dos nada más, no siendo que alguna causa especial obligue á ello.

Es muy peligroso, sobre todo para las personas de complexion robusta y temperamento san-

guíneo, lavarse la cara despues de la comida; esto ocasiona congestiones cerebrales á menudo y sérios desarreglos de las funciones digestivas. Conviene dejar pasar una hora cuando ménos.

Hay la creencia de que el lavado de la cara con jabon es más limpio, y no es así; la piel de esta region es mucho más tersa y fina que la de las manos, y los jabones por neutros que sean, quemán el epidermis produciendo eritemas y efélides sumamente incómodos. En caso de emplear algun jabon para dicho objeto, úsese el de glicerina, por ser más suavizante que los preparados con otras sustancias grasas.

Calidad del agua.—No es indiferente la clase de agua que ha de emplearse en el lavado del rostro, pues, de su mayor ó menor potabilidad y pureza depende su mayor ó menor grado de virtud cosmética. Puede servir de regla general para conocer si el agua posee ó no propiedades bondadosas, que, cuando disuelve bien el jabon es buena; y por el contrario, cuanto peormente se disuelve, tanto más impropia es para la limpieza.

Importa mucho conocer y tener en cuenta su procedencia. La más higiénica es la de lluvia, despues la de rio y la de fuente. Las de pozo, charca ó arroyo, deben desde luego desecharse, por ser de ordinario crudas, selenitosas y muy impuras; condiciones que las hacen de todo punto inservibles para los usos de tocador.

El medio de proporcionarse agua de excelente calidad para las operaciones de limpieza, lo mismo en las localidades donde se carece de manantiales puros que en aquellas donde abundan, es bien sencillo: se reduce á recoger en grandes vasijas la que cae por los canalones de los tejados durante las lluvias copiosas, guardándola despues en tinos ó cubos de gran cabida donde depositen las sustancias orgánicas que tengan en suspension; ó si se quiere purificarlas más pronto, se filtran por el procedimiento que más convenga.

Es cosa experimentada que las personas que acostumbran á lavarse con agua de lluvia, tienen el cutis más fino y un color más fresco y sano. Las mujeres orientales no emplean otra clase de agua en sus operaciones cosméticas; así es que llaman la atencion por la suavidad y la blancura de su rostro y de sus manos.

Accesorios del lavado.—La palangana ó aljofaina conviene que sea de grandes dimensiones. Las más cómodas son las que tienen en la parte inferior una abertura provista de un tapon metálico por donde se da salida al agua que ha servido para la limpieza. Por la materia de que se componen, deben darse la preferencia á las de porcelana, por razon de no ensuciarse sus paredes con tanta facilidad como en las de metal y ser su limpieza mucho más sencilla y pronta;

ésta, se hace con agua caliente y por medio de una esponja ordinaria. De cualquiera materia que sea la palangana, es preciso limpiarla bien cuantas veces haya que hacer uso de ella, antes y despues de la operacion del lavado.

Es indiferente la eleccion de los lavabos; su forma se ha hecho tan variable que es difícil dar una idea de todos. Los más cómodos son aquellos que tienen un depósito inferior para recibir el agua sucia. Su altura será proporcionada á la del individuo, pecando en todos los casos más bien de bajos que de altos. Póngase gran cuidado en la limpieza de este útil de aseo, evitando que se formen en él oxidaciones si es de hierro, ó manchas de cualquiera naturaleza cuando es de madera.

Los paños para la frotacion y secamiento ó *toallas*, deben renovarse á menudo, no usando aquellas que hayan utilizado otras personas; pues, ciertas enfermedades de la piel y de los ojos, sobre todo las que están sostenidas por un vicio de la sangre, puede trasmitirse con suma facilidad por el contacto, tanto más peligroso, cuanto más larga es la frotacion de la piel con el paño. He visto contagiarse de una oftalmía purulenta á todos los individuos de una familia, por usar la toalla con que enjugaron la cara á una niña atacada de dicha enfermedad ocular.

Las toallas de algodón son más higiénicas

que las de hilo, aunque muchas personas creen lo contrario: el algodón es más suave y absorbe más pronto la humedad. Los paños de manos de tejido afelpado deben preferirse á los lisos; estos últimos, sobre ser más ásperos, no secan con la igualdad, prontitud y suavidad que los primeros, siendo causa su uso de irritaciones dolorosas de la piel en las personas que la tienen fina y delicada.

Aguas compuestas para el lavado de la cara.—Llámanse así á las naturales que, con el fin de comunicarlas virtudes cosméticas especiales, se las adiciona una cantidad variable de otras completamente artificiales como el agua de Colonia, de Portugal, el vinagre de Bully, etc. Cuando se agrega cualquiera de estos tres líquidos citados, el agua adquiere propiedades refrescantes; cuando es la leche virginal ú otra clase de líquidos de los llamados antiefélicos los que se adicionan al agua natural, ésta toma propiedades deterativas, clarificantes y desinfectantes suaves, que la hacen propia para las personas que tienen un color muy moreno, las traspira fácilmente la piel del rostro, son propensas á erupciones, padecen de manchas, granos y rugosidades, ó tienen mucha predisposición á las oftalmías é irritaciones de los párpados. Las aguas así preparadas pueden usarse diariamente y por toda clase de personas; pero teniendo cui-

dado de no recargarlas demasiado de principios alcohólicos y ácidos, pues sucede entonces, que, en vez de hacerlas higiénicas, se obtiene el efecto contrario. El agua de Colonia es comunmente la más usada para el lavado de la cara; siendo buena se empleará en la proporción de 30 á 60 gotas por litro de agua comun. Los vinagres aromáticos se usarán en la misma cantidad. La leche virginal y demás líquidos de composición y virtudes análogas á ella, debe emplearse en doble cantidad, ó sean 60 á 100 gotas por litro de agua simple.

CAPÍTULO II.

AGUAS DE TOCADOR.

Forman un grupo bastante numeroso, y se componen ordinariamente de alcohol rectificado, ácido acético y algun principio aromático. Se usan bien diluidas en agua comun, como queda expuesto en el párrafo anterior, bien puras por medio de un perfumador ó pulverizador.

Antes de detallarlas, bueno será dar una idea de este tan sencillo como útil aparato, cuyo empleo va generalizándose mucho, y que no debe faltar en el tocador de ninguna dama celosa de su belleza.

Aunque la industria ha dado al perfumador formas muy variadas y capacidades diversas, su

mecanismo principal apenas se diferencia entre unos y otros. Consiste sencillamente en un receptáculo de cristal á cuya boca se adapta ó atornilla una pieza de metal inoxidable con tres aberturas: una inferior que se prolonga hasta el fondo del vaso en forma de tubo estrecho y queda sumergido en el líquido; otra lateral posterior que comunica con una bomba de goma, que sirve para hacer la presión sobre la masa líquida, y otra lateral anterior de un diámetro sumamente estrecho, por la cual sale el líquido finamente pulverizado. El chorro es continuo ó intermitente según la bomba de presión sea única ó doble. La disposición del instrumento indica por sí misma la manera de usarse. La pieza principal exige bastante limpieza, pues se obstruye fácilmente el orificio de salida: introduciendo en él de cuando en cuando un alambre muy fino se quita cualquier obstáculo que se oponga al libre paso de la corriente líquida.

En las secciones correspondientes quedará indicado en qué casos y para qué clase de líquidos deberá emplearse el perfumador.

Agua de Colonia.—Es entre todas las aguas de tocador la de uso más frecuente é indispensable y la de virtud cosmética más suave y deliciosa.

Fue inventada á mediados del siglo pasado por Juan Antonio Faninis, farmacéutico de Co-

lonia. El consumo que se hace de ella en Europa está calculado en veinte millones de litros anuales.

Los usos de este líquido de tocador son muchos, y sus indicaciones higiénicas diferentes, según el fin y la forma en que se aplica.

La fórmula de su composición, aunque su excipiente es siempre el alcohol más ó menos rectificado, varía bastante; consistiendo esta variación, principalmente, en las esencias odoríferas que se la agregan. Hé aquí las mejores:

Agua de Colonia de Dorvault.

Esencia de lavanda.	6 partes.
— de cidra.	12 »
— de bergamota.	23 »
— de limon.	52 »
Tintura de benjuí.	40 »
Alcohol de 85.º.	1740 »

Mézclense todas las sustancias, ténganse en contacto veinte y cuatro horas y fíltrese.

Agua de Colonia del Codex francés.

Esencia de bergamota.	4 partes.
— de canela.	1 »
— de limon.	4 »
— de cidra.	4 »
— de lavanda.	2 »
— de azahar.	2 »
— de romero.	2 »
Alcoholado de melisa.	60 »
— de lavanda.	40 »
Alcohol de 90º.	480 »

Mézclense todas las sustancias, ténganse en contacto ocho dias y fíltrese.

Usos é indicaciones del agua de Colonia.— Sus usos comunes son bien conocidos y quedan consignados anteriormente; más, sus indicaciones especiales, son diversas. Hé aquí las principales:—1.º En la palidez por insomnios y sufrimientos morales. 2.º Al practicar cualquier ejercicio activo al aire libre. 3.º Como preservativo ordinario de la traspiracion abundante. 4.º Como profiláctico de las irritaciones palpebrales y del globo del ojo. 5.º En los eritemas y escoriaciones. 6.º Seguidamente de afeitarse, depilarse ó cortarse el cabello. 7.º En la cefalalgia nerviosa por cansancio inteleclual, llanto prolongado, falta de sueño, resfriado é insolacion. 8.º Al pasar de un clima cálido á otro más fresco. 9.º En el primer grado de la erisipela facial y del cuero cabelludo. 10. En los niños y mujeres de piel fina y delicada antes de exponerse á la accion del aire y del sol.

En los cinco primeros casos se empleará diluida en agua comun; en los demás, pura, bien por medio de un frasco rociador ó mejor todavía por medio del perfumador. El agua de Colonia aplicada de esta segunda manera, calma muchas veces los dolores nerviosos más intensos y rebeldes; siendo preciso repetir la operacion hasta hacerles cesar por completo; su accion sedante y

contraestimulante es tan viva, que he visto ceder en pocos minutos neuralgias faciales que se han resistido á toda medicacion anodina.

Son tantas y tan variadas las aplicaciones del agua de Colonia, y tantos los servicios cosméticos que presta, que ninguna persona debe estar desprovista de tan precioso, higiénico y deliciosísimo producto de perfumería, que por su bondad y múltiples virtudes merece el título de agua cosmética por excelencia.

Agua de Portugal.—Agua de lavanda.—Espíritu de néroli.—Muy parecidas tanto por su composicion como por sus virtudes y aplicaciones al agua de Colonia.

Hé aquí las fórmulas de su composicion:

Agua de Portugal.

Esencia de naranja.	32 partes.
— de limon.	8 »
— de bergamota.	4 »
— de rosas.	1 »
Alcohol de 85°.	600 »

Mézclese, téngase en contacto doce horas y fíltrese despues.

Agua de lavanda francesa.

Esencia de lavanda.	23 gramos.
Agua de rosas.	55 »
Alcohol de 90°.	680 »

Mézclese y fíltrese.

Agua de lavanda compuesta.

Esencia de lavanda	8 partes.
— de romero	1 »
Corteza de canela de Ceilan.	15 »
Nuez moscada.	16 »
Sándalo rojo.	32 »
Alcohol de 85°	600 »

Macérese la canela, la nuez moscada y el sándalo rojo en el alcohol por ocho dias, cuélese esprimiéndolo, añádanse despues las esencias y échese sobre el producto total de la maceracion la cantidad necesaria de alcohol de 85° para completar un kilógramo de líquido.

Agua de lavanda (Smith).

Esencia de lavanda	6 partes.
Tintura de ámbar.	3 »
Agua de Colonia.	50 »
Alcohol de 85°	100 »

Mézclese y fíltrese.

Espíritu de néroli.

Flores de azahar.	25 gramos.
Alcohol de 85°	200 »

Macérense las flores en el alcohol por ocho dias y fíltrese despues.

Este es, como se ve, uno de los alcoholados más económicos y más sencillos de preparar. Remplaza bien al agua de Colonia en los casos en que está indicada, sobre todo cuando ha de usarse pura.

Agua de néroli inglesa.

Esencia de flores de azahar..	3	gramos.
Alcoholado de claveles.....	2	»
— de violetas.....	1	»
Alcohol de 85°.....	240	»

Mézclese: téngase en contacto seis horas y fíltrese.

Las maneras de usarse, propiedades cosméticas y aplicaciones de estas aguas de tocador, no se diferencian apenas de las del agua de Colonia, por lo cual nada tenemos que añadir á lo dicho al ocuparnos de ésta.

Vinagres de tocador.—Poseen todas las virtudes de las aguas anteriores, más la de ser ligeramente astringentes y algo más refrigerantes por la cantidad de ácido acético que contienen, por lo cual deben ser preferidas á aquéllas en casos determinados que más adelante expon-dremos.

Estas son las fórmulas más estimadas:

Vinagre de cosmético de Piesse y Rebeil.

Alcohol de 85°	950	partes.
Benjuí quebrantado.	94	»
Vinagre aromático.	31	»
Bálsamo del Perú.	31	»
Esencia de néroli.	2	»
— de nuez moscada.	1	»

Téngase todo en maceracion por ocho dias; agítese de cuando en cuando y fíltrese despues.

Vinagre de Bully.

Vinagre superior.	}	Partes iguales, 100.
Alcohol de 85°.		
Benjuí quebrantado.		

Póngase en maceracion por cuatro dias; agítese de tiempo en tiempo y fíltrese.

Vinagrillo oriental.

Alcohol de 85°.	100 partes.
Vinagre aromático.. . . .	10 »
Tintura de ámbar.. . . .	1 »

Mézclese y fíltrese.

Vinagre de Artigny.

Alcohol de 85°.	500 partes.	
Vinagre aromático.	50 »	
Estoraque calamita.	}	Partes iguales, 25.
Benjuí quebrantado.		

Téngase en maceracion ocho dias y fíltrese.

Agua acética indiana.

Alcohol de 80°.	1000 gramos.	
Vinagre destilado.	100 »	
Flor de azahar.	}	Partes iguales, 10.
Pétalos de rosa.		
Hojas de melisa.		
Tintura de bálsamo de Tolú.	15 gramos.	
Esencia de lavanda.	5 »	

Téngase en maceracion diez dias en el vinagre la flor de azahar, la de rosa y las hojas de

melisa, agitando la mezcla de cuando en cuando; cuélese despues. Agréguese el alcohol, la esencia y la tintura; téngase en contacto doce horas y fíltrese.

Usos, virtudes é indicaciones de los vinagres de tocador.—Tienen todas las de las otras aguas cosméticas, pero por ser más refrigerantes y poseer además las propiedades especiales de las sustancias balsámicas (benjuí, estoraque, bálsamo de Tolú y del Perú), serán preferidas por las personas que tengan el cutis áspero y eritematoso, sean propensas á los sofocos, y á toda clase de erupciones é irritaciones del tegumento de la cara y de las manos.

Los vinagres de tocador nunca deben emplearse puros, y sí más ó ménos dilatados en agua: si son buenos, ordinariamente se usan en la proporcion de 30 á 40 gotas por litro de agua comun; pero en casos extraordinarios, como cuando afea al semblante alguna erupcion seca ó húmeda, pueden usarse en doble ó triple cantidad, pues, entónces, ya se busca un efecto terapéutico más ó ménos enérgico y no un efecto cosmético suave.

El mejor vinagre de tocador, no es como suele creerse el que tiene más cantidad de ácido acético: su cualidad más estimable consiste en la clase y cantidad de parte resinosa balsámica que contiene; y esto se conoce en el aroma que des-

piden y es su mayor ó menor untuosidad al tacto. El de bálsamo de Tolú es el más fino y agradable, aunque más caro, siguiendo á este por orden superior el de benjuí, el de bálsamo del Perú, el de estoraque y el compuesto únicamente con tinturas y esencias. Este último carece de la propiedad cosmética más saludable de sus congéneres, cual es la de aromatizar la piel permanentemente, dando al mismo tiempo al epidermis suavidad, frescura y limpieza.

Por lo que se vé, aunque á esta clase de aguas cosméticas se las da el nombre de vinagres, no lo son en realidad; pues su parte constitutiva principal es siempre el alcohol de más ó ménos grados: la pequeña cantidad de ácido acético que contienen, las comunica propiedades deterativas y refrigerantes que no poseen en tan alto grado las otras aguas de tocador; cualidad que las distingue de las demás y que unida á la que las presta la parte balsámica que tienen en disolución, las hace muy aptas para los usos antes mencionados.

Los vinagres de tocador de marca inglesa y francesa son tenidos por los mejores; sin embargo, en España ya se preparan algunos que pueden competir con aquellos en pureza, bondad y aroma. Sea de la clase ó marca que quieran, téngase el cuidado de conservarlos en frascos bien tapados.

Aguas destiladas aromáticas.—Las que más se usan en el tocador son, *el agua destilada de rosas; el agua destilada de azahar; el agua destilada de melisa, y el agua destilada de almendras.* La de sauco, la de canela, la de menta, etc., se preparan más bien para fines medicinales que para usos cosméticos.

Se las da el nombre de destiladas, porque se obtienen por destilacion de los principios volátiles ú odoríferos de ciertos vegetales. Todas las sustancias susceptibles de volatilizarse contenidas en las plantas, son arrastradas por el agua durante la destilacion; tales son principalmente las esencias, principio constituyente cosmético de las aguas destiladas, encontrándose en un estado análogo al en que se encuentran en los vegetales. Hay gran diferencia, pues, entre las aguas destiladas propiamente tales y las aguas compuestas de agua comun y algunas gotas de esencia: estas últimas no se conservan por tanto tiempo, ni tienen un aroma tan suave y permanente como las primeras.

Todas tienen el olor de los vegetales con que han sido destiladas. De cada planta se escojen las partes ú órganos que contienen más esencia; como los frutos en las lauríneas, las sumidades floridas en las labiadas y las flores en las hesperídeas.

Para la preparacion de las aguas destiladas

aromáticas ó hidrolatos aromáticos por otro nombre, se emplean las materias vegetales secas ó verdes, segun que pierdan ó no sus principios odoríferos por la desecacion. Antes de proceder á la destilacion se preparan las sustancias convenientemente: si son hojas ó flores, dividiéndolas, si son raices ó cortezas, contundiéndolas, y macerándolas por algun tiempo si se emplean secas. La destilacion se verifica generalmente en el baño de María.

Hé aquí cómo se procede para destilar el agua de rosas, la de azahar y la de melisa, que son las tres que, como queda dicho arriba, tienen más aplicaciones cosméticas.

Como muchas personas desconocerán lo que se llama baño de María, daremos una ligera explicacion de este aparato. Es, el que se emplea para destilar en pequeña escala, pues, cuando se opera en mucha cantidad, como sucede en las grandes fábricas, se recurre á la destilacion por medio del vapor.

El baño de María consiste sencillamente en dos vasijas de distinta capacidad; una más pequeña (caldera del alambique) que es donde se echan las sustancias dispuestas para la destilacion, y otra más grande que se llena de agua, en la cual se introduce la primera para evitar los inconvenientes del fuego directo. El alambique ó receptáculo principal donde se verifica la desti-

lacion, se compone de una parte inferior que es la *caldera* donde se ponen las materias que se van á destilar, el *capitel* ó parte superior que es la que recoge los vapores de la destilacion y el *refrigerante* ó *serpentin* que condensa éstos para lo cual se sumerje en agua fria.

Conocido el aparato, la operacion es bien sencilla; se toman las flores ú hojas frescas, ó si están secas, préviamente maceradas, y se echan en la caldera del alambique en cantidad proporcionada de agua comun (30 ó 60 gramos de aquellas por litro de éstas); introdúcese la caldera en el baño de María y se procede á calentar éste en un hornillo cualquiera hasta la ebullicion, en cuyo estado se sostendrá todo el tiempo que sea necesario para completar la destilacion.

Aunque pocas personas se tomarán la molestia de preparar por sí mismas las aguas destiladas aromáticas, con ménos razon, cuanto que las del comercio tienen un coste módico, sin embargo, creemos oportuno dar una idea de la manera cómo se procede para obtenerlas, por si alguna vez se quisiese prepararlas.

Usos, virtudes é indicaciones de las aguas destiladas aromáticas.—Con ellas se prepara la leche virginal y demás líquidos de tocador de virtudes análogas á esta. Solas, se emplean la de rosas, como astringente, y las de azahar y melisa, como antinerviosas.

Está indicada la primera, ya pura, ya diluida en agua comun (100 gramos por 500), en las granulosis del rostro y oftalmías catarrales; y las dos últimas, puras tambien ó diluidas en agua en la proporcion citada, en los desarreglos espasmódicos, por lo cual deben usarlas á menudo para baños locales y generales las mujeres histéricas y todas las que están dotadas de una excitabilidad nerviosa exagerada.

Aguas cosméticas antiefélicas y clarificativas.—Poseen estas propiedades las conocidas con los nombres de *leche virginal*, *agua de Viena*, *agua glicerolada*, *agua cosmética de borax*, *vinaigre alba florens*, y otras cuya composicion varía muy poco de la de las mencionadas. Todas ellas tienen por excipiente principal un agua destilada aromática de las comprendidas en el grupo estudiado en el párrafo anterior, y por base una tintura balsámica cualquiera; y algunas tambien, una sal deterativa, que es comunmente el borax.

El grupo de esta clase de aguas de tocador es muy numeroso; pero la mucha analogía que existe entre ellas tanto por su composicion como por sus virtudes, usos y aplicaciones, me dispensa el consignar las fórmulas de todas: hé aquí las de las más recomendables bajo el doble punto de vista cosmético y terapéutico.

Leche virginal.

Agua destilada de rosas. 500 gramos.
Tintura de benjuí. 5 »

Mézclese vertiendo poco á poco el agua de rosas sobre la tintura de benjuí, y fíltrese despues.

Leche virginal francesa.

Tintura de bálsamo de Tolú. 7 gramos.
Agua destilada de rosas. 565 »

Procédase lo mismo que en la fórmula anterior.

Leche virginal de triple aroma.

Tintura de benjuí. }
— de estoraque. } p. i. 2 gramos.
— de bálsamo del Perú. }
Agua destilada de azahar. }
— de rosas. } p. i. 150 gramos.
— de melisa. }

Mézclense las tinturas; échense sobre ellas poco á poco los hidrolatos, téngase en contacto doce horas y fíltrese.

Agua de Viena.

Pasta de almendras. 15 gramos.
Agua destilada de azahar. 62 »
— de rosas. 62 »

Deslíese la pasta de almendras en los hidro-

latos previamente mezclados; cuélese esprimiéndolo y agréguese,

Borato sódico.	1 gramo.
Tintura de benjuí.	2 »

Disuélvase el borato sódico; viértase despues gota á gota la tintura; téngase en contacto doce horas agitándolo de cuando en cuando y fíltrese.

Agua glicerolada deterativa (Piesse.)

Agua destilada de flores de azahar.	2270 gramos.
Glicerina.	113 »
Borato de sosa.	14 »

Mézclese el agua y la glicerina; disuélvase el borax y fíltrese.

Locion cosmética boratada.

Pasta de almendras.	17 gramos.
Agua triple de azahar.	100 »
Borax pulverizado.	1 »
Tintura balsámica de Tolú.	2 »

Deslíese la pasta en el agua de azahar; cuélese la mezcla; disuélvase la sal; viértase el alcoholado de Tolú gota á gota; téngase todo en contacto doce horas agitándolo de cuando en cuando y fíltrese.

Vinagre alba florens.

Agua destilada de rosas.	200 gramos.
Alcohol sulfúrico.	2 »

Vinagre de rosas.	14	gramos.
Agua de Colonia.	50	»
Tintura de benjuí.	4	»

Échense el alcohol sulfúrico y el vinagre de rosas en el agua destilada; agréguese despues el agua de Colonia; viértase por último gota á gota la tintura; agítese bien por espacio de quince minutos y fíltrese.

Licor antiefélico de M. Ampere.

Agua destilada de rosas.	100	gramos.
— delimon, lechosa.	57	»
Alumbre cristalizado.	1	»
Tintura de bálsamo del Perú.	2	»

Disuélvase la sal en los hidrolatos; viértase gota á gota la tintura y fíltrese.

Usos, propiedades é indicaciones.—Esta clase de líquidos se emplean, bien mezclados con agua comun (60 gotas por litro de ésta), bien puros, aunque aconsejamos de todas maneras que se dilaten en una mitad ó tercera parte de su cantidad, en agua simple.

Sus virtudes son clarificativas, sedantes y ligeramente astringentes, cuando no tienen en disolucion ninguna sal (borax, alumbre carbonato potásico); pero, cuando la tienen, poseen propiedades altamente detersivas, como sucede con el *agua glicerolada de Piesse*, la *locion cosmética boratada*, el *vinagre alba florens* y el *licor antiefélico de M. Ampere*.

Los tres primeros están indicados en los mismos casos que los cinco últimos, si bien aquéllos deben emplearse como meramente higiénicos, y éstos como notoriamente medicinales.

Más adelante, en el capítulo *Enfermedades del rostro*, nos ocuparemos detalladamente de las indicaciones terapéuticas principales de estas aguas de tocador, sin disputa de las más importantes en atención á su triple efecto cosmético, preservativo y curativo.

CAPÍTULO III.

BLANQUETES, COLORETES Y COSMÉTICOS GRASOS Y PULVERULENTOS.

Blanquetes.—Se designan así á ciertas composiciones líquidas ó sólidas de acción y aplicación puramente cosméticas, que tienen por objeto como su título indica prestar pasajeramente blancura al cutis de la cara, del cuello y de las manos.

Este género de afeites, en razón á sus principios constitutivos casi siempre tóxicos, les proscribe en absoluto la higiene, si bien es cierto, que algunos son harto inocentes para prohibir terminantemente su uso. Aunque este libro tiene principalmente una misión higiénica, no está demás el que nos ocupemos, siquiera sea como de paso,

de este orden de cosméticos, por dos razones: la primera, para enseñar á distinguir los que son de uso peligroso de los que no lo son, y la segunda, porque algo hay que conceder á esa necesidad natural femenina plenamente justificada en el discurso preliminar de este libro.

Haremos de los blanquetes dos divisiones; unos de accion tóxica y otros de accion inofensiva. Entre los primeros se encuentran todos los que tienen por base alguna sal de plomo (albayalde ó cerusa, comunmente); y entre los segundos, los que tienen por única materia el talco, ó por base principal el óxido de bismuto. Hé aquí las fórmulas respectivas de estos dos últimos.

1.^a *Blanquete de talco.*

Talco finamente pulverizado, cantidad necesaria.

Pídase siempre de lo más puro, indicando el objeto para que se desea.

2.^a *Blanquete perla-líquido.*

Oxido de bismuto..	10 gramos.
A gua de rosas..	50 »

Mézclese por trituracion en un mortero de vidrio ó de porcelana.

El uso de cualquiera de estos dos blanquetes está exento de todo riesgo de intoxicacion, pero no de otro peligro, que aunque ménos grave,

puede, sin embargo, alterar notablemente la salud general y la lozanía del semblante: como forman una corteza seca de más ó menos espesor sobre la piel, impide que las funciones de ésta se ejerzan con libertad, oponiéndose á que la traspiracion sea completa; razon muy atendida para que de todos modos se limite en lo posible el uso de dichos afeites. Cuando por una necesidad (que nunca será muy justificable) se haga aplicacion de ellos, téngase el cuidado de lavarse la cara inmediatamente despues de haber pasado aquella.

Insisto en proscribir en absoluto los blanquetes de base de cerusa (carbonato de plomo); pues, por muchas precauciones que se tengan al emplearlos, á la corta ó á la larga siempre producen el envenenamiento por absorcion cutánea, cuyos caractéres ó síntomas principales consisten en demacracion general, desarreglos digestivos, palidéz sucia de la piel, línea parduzca ó amarillenta en el borde de las encías, dolores cólicos que suelen tener asiento en la parte media del vientre, entorpecimientos paralíticos en las estremidades, y á veces derrames serosos que ocasionan rápidamente la muerte. Pudiera incluir aquí algun caso práctico observado por mí, para aviso y escarmiento de las damas que ciegamente se dejan engañar de ciertos especificistas, más cuidadosos del ruido de sus invencio-

nes, que de la salud de los individuos. Confío en que bastará lo expuesto para acoger con reserva y precaucion, ya que no con desdén, todo blanquete de procedencia dudosa, composicion desconocida y efectos no experimentados.

En último caso, el análisis químico puede evidenciar la presencia de las sales de plomo en los preparados cosméticos de que haya sospecha existan. Los reactivos de dichas sales son el ácido sulfúrico y el clorhídrico: viértase gota á gota cualquiera de estos ácidos en una porcion del líquido ó polvo diluido y si en el fondo de la vasiija, se forma al punto un precipitado blanco, es casi seguro que tienen por base alguna sal plúmbica. Para cerciorarse mejor, hay que someter despues el precipitado á otros reactivos; pero esta operacion ya exige alguna práctica y conocimientos químicos, por lo cual débese mandar hacer el análisis á personas competentes cuando se desee conocer la verdadera naturaleza de una base metálica.

Colorettes.—Tambien están proscritos por la higiene; pero diré dos palabras acerca de ellos por las mismas razones expuestas al ocuparme de los blanquetes. En realidad, su uso no es tan nocivo ni peligroso como el de éstos, y como además su principio constitutivo invariable es el carmin, sustancia de todo punto inocente cuando es pura, no hay motivo para que hagamos

omision completa de este género de composiciones de tecador.

Huelga toda explicacion sobre su uso ; el nombre indica todo lo que pudiéramos decir, concretándonos á dar una fórmula de cómo se preparan, fórmula escogida entre otras muchas por parecernos que llena mejor el fin á que se dedica y encontrarla exenta de más pequeño riesgo é inconveniente.

Colorete flor de rosa.

Amoniaco líquido.	14	gramos.
Carmin.	7	»
Agua destilada de rosas..	500	»
Alcoholado de rosas. . . .	14	»

Póngase el carmin en un frasco, añádase el amoniaco y déjese en contacto dos ó tres dias agitándolo de tiempo en tiempo: agréguese despues el agua y el alcoholado de rosas; mézclese todo bien; déjese depositar por ocho dias y decántese. (*)

La aplicacion de este colorete se hace por medio de una esponja muy fina, ó de un pedazo de lienzo de hilo usado y arrollado.

En el capítulo *Higiene de los lábios*, diremos cuatro palabras acerca del carmin empleado como cosmético de los mismos.

(*) Decantacion de un líquido es, trasladarlo con mucho cuidado de una vasija á otra de manera que no caiga en la segunda la más mínima parte del depósito sólido que se ha formado en el fondo de la primera.

Cosméticos grasos.—Llámanse así aquellos que tienen por excipiente una ó varias materias grasas (mantecas, aceites, esperma de ballena etcétera); tales son el *cold-cream*, y las cremas de tocador, que suelen ser modificaciones más ó ménos perfectas de aquél. La glicerina aromática y sus compuestos los glicerolados, forman grupo aparte.

La higiene del rostro exige el uso de todos ellos y con preferencia el del primero, pues, se consideran tan útiles y eficaces para la conservación de la frescura del cutis y para prevenir y corregir ciertas enfermedades y defectos de éste, como las aguas de tocador de excipiente de alcohol, vinagre y aguas destiladas aromáticas.

Nos ocuparemos por órden de importancia de los cosméticos grasos, empezando por el *cold-cream*, que es, por decirlo así, el generador de todos y el más preferido de las damas, no sin razón, tanto por sus propiedades cosméticas altamente higiénicas, como por sus aplicaciones infinitamente variadas.

Cold-cream.—Este producto de farmacia y de perfumería, no es de invención moderna sin embargo de no figurar su nombre en los formularios antiguos. En medicina es conocido desde tiempo inmemorial, atribuyéndose su invención á Galeno, y, ciertamente, no sin fundamento: el cerato que lleva el nombre de este famoso médi-

co de la antigüedad, no es otra cosa, que un compuesto casi idéntico al que hoy conocemos por cold-cream. Los componentes principales de éste como los de aquél son, el aceite de almendras, la cera blanca ó amarilla, la tintura de benjuí y el agua destilada simple ó aromática: la esperma de ballena que se adiciona al primero no modifica sus propiedades apenas, contribuyendo únicamente á darle más blancura y á aumentar un poco su suavidad; por lo demás sus efectos sobre la piel son enteramente iguales á los del cerato de Galeno. No sabemos si éste tendria en la antigüedad aplicaciones cosméticas además de medicinales; es de presumir las tuviera, teniendo en cuenta su poderosa virtud curativa y preservativa en las afecciones cutáneas de la cara y de las manos.

Sábese que las antiguas damas romanas empleaban á diario en su tocador pomadas, pastas y cremas de consistencia variable, compuestas de aceite, manteca, cera y agua aromática, todo bien mezclado y batido, á las cuales daban el mismo uso que actualmente damos nosotros al cold-cream y demás composiciones similares á él. Las mujeres de Oriente hacen gran consumo tambien en sus operaciones de limpieza, de compuestos grasos, los cuales, si bien para nosotros son desconocidos al detalle, es casi seguro que los aceites y la cera son sus componentes prin-

cipales, y los aromas delicados su cualidad más sobresaliente: los viajeros que se han aventurado á estudiar los usos de tocador de las damas orientales, les ha parecido ver mucha analogía entre sus cosméticos grasos y los que en Europa se conocen con el nombre de cremas de tocador.

Las fórmulas para preparar el cold-cream varían bastante; aquí expondremos únicamente las más bondadosas, sin que esto quiera significar que otras no lo sean, pues la variación consiste principalmente en las esencias y clases de grasas, ó en algun ingrediente especial que se oponga á el enranciamiento ó le preste virtudes determinadas.

Cold-cream (Codex francés).

Aceite de almendras.	2150 partes.
Esperma de ballena.	650 »
Cera blanca.	300 »
Agua de rosas.	600 »
Tintura de benjuí.	150 »
Aceite volátil de rosas.	3 »

Fúndase la esperma de ballena en el aceite de almendras: viértase en un mortero de mármol calentado y tritúrese la mezcla hasta que se enfrie completamente: añádase despues el aceite volátil de rosas. Mézclese por otra parte el agua de rosas con la tintura de benjuí y cuélese á través de un lienzo esta segunda mezcla. Únanse por último las dos por trituración y poco á poco.

Cold-cream inalterable (Larmande).

Mucílago de membrillo.	80	gramos.
Acido esteárico.	20	»
Glicerina aromática.	8	»
Jabon amigdalino.	2	»

Mézclese triturándolo.

Cold-cream á la vaselina.

Vaselina.	100	partes.
Cera blanca.	50	»
Aceite de huevos.	25	»
Esencia de almizcle.	1	»

Mézclese á un calor de 50° la vaselina, la cera y el aceite, añádase la esencia y bátase bien.

Esta fórmula, muy moderna, es poderosamente higiénica.

Cold-cream inalterable (Reveil).

Aceite de almendras.	300	partes
Esperma de ballena.	40	»
Cera blanca.	30	»
Parafina.	30	»
Agua de rosas.	100	»
Tintura de benjuí.	4	»

Fúndase la esperma de ballena, la cera y la parafina; una vez fundidas estas tres sustancias y antes de que la mezcla pierda el calor añádanse, primeramente, el aceite de almendras, y á continuacion el hidrolato de rosas; bátase bien la mezcla hasta que se quede totalmente fria é in-

corpórese despues la tintura de benjuí, batiendo, por último, durante media hora la masa hasta que toma la consistencia necesaria.

Este cold-cream tiene la ventaja sobre otros de poderse conservar muchos años sin alterarse ni enranciarse.

Como quiera que todas las preparaciones cosméticas de los usos del cold-cream, tienen parecida composicion y efectos casi iguales á los de éste aunque sus autores los hayan dado nombres especiales con el fin tal vez de llamar la atencion sobre ellos, daremos á conocer antes de ocuparnos de las propiedades y usos de este grupo de productos de perfumería, las fórmulas de aquellos que pueden ser preferidos en ciertos casos al cold-cream comun.

Crema de cohombro.

Manteca inodora.	500 partes.
Aceite de palma clarificado..	200 »
Esperma de ballena.	50 »
Bálsamo de Tolú.	2 »
Agua de rosas.	20 »
Zumo de cohombro.	600 »

Lícuense la manteca, el aceite de palma y la esperma de ballena en baño de María; añádase el bálsamo de Tolú previamente disuelto en cantidad suficiente de alcohol, y el agua de rosas; mézclese, déjese depositar, y decántese en una vasija estañada; déjese enfriar, y agréguese 200

partes de zumo de cohombro removiéndolo continuamente por espacio de cuatro horas, hasta que esté enteramente confundido con la grasa; añádase otras 200 partes de zumo removiendo nuevamente la mezcla por otras cuatro horas, y repítase con las otras 200 partes de jugo de cohombro la misma operacion: lícuense de nuevo toda la masa y déjese en reposo por tres horas; quítese la parte espumosa que se forma en la superficie de la mezcla; bátase, por último, todo fuertemente con una espátula de madera, hasta que haya aumentado algo el volúmen de la masa por la interposicion del aire al batirla. A esta crema se la atribuyen no sin razon, propiedades refrescantes y atemperantes muy acti

Crema de almendras.

Aceite de almendras.	1000 partes.
Esperma de ballena.	150 »
Esencia de almendras amar- gas.	3 »

Lícuense la esperma de ballena y el aceite y añádase la esencia. Hágase por otra parte:

Almendras dulces machaca- das.	10 partes.
Agua de flor de azahar.	300 »

Macháquense las almendras en un poco de agua de azahar hasta reducirlas á pasta muy fina; deslíase despues esta pasta en el resto del

agua aromática y cuélese esprimiéndolo: incorpórese la emulsion almendrada por trituracion en porciones pequeñas á la mezcla grasa; bátase por espacio de una hora toda la masa.

Crema cosmética de Alibert.

Jabon amigdalino raspado.	6 partes.
Manteca de cacao.	45 »
Agua de laurel cerezo.	} 250 iguales.
— de rosas.	

Deslíase el jabon en un poco de agua de rosas; mézclese el cuerpo graso y añádase poco á poco por trituracion el resto de agua aromática. Puede añadirse un gramo de esencia de limon.

En esta preparacion, el jabon emulsiona al cuerpo graso. Este cosmético exige despues de su aplicacion las lociones refrigerantes. Se le atribuyen propiedades suavizantes y clarificativas; deben, pues, preferirle al cold-cream ordinario las personas que tengan el cutis demasiado moreno.

Crema balsámica clarificante.

Aceite de almendras dulces.	500 partes.
Parafina.	} p. i. 50
Cera.	
Esperma de ballena.	
Leche virginal.	150 »
Tintura de benjuí compuesta.	10 »

Fúndanse los cuerpos grasos y añádase la

leche virginal; bátase bien toda la masa hasta su enfriamiento; agréguese la tintura y bátase todo nuevamente por una hora.

Crema antipruriginosa.

Cold-cream ordinario.	100	gramos.
Brea purificada.	4	»
Subcarbonato de sosa cristalizado.	2	»
Esencia de limon.	1	»

Mézclese, triturándolo en un mortero de vidrio.

Propiedades, usos é indicaciones del cold-cream y cremas de tocador.—Las primeras son puramente cosméticas, cuando nos proponemos nada mas que prestar á la piel suavidad, blancura y transparencia; altamente higiénicas, cuando se aplican con el objeto de atenuar la accion irritante del aire y el sol sobre el epidermis, y en distinto grado terapéuticas, cuando se busca una accion curativa, como sucede en el acné, efélides, grietas, manchas, etc. Los usos de este órden de composiciones grasas de tocador están en completa consonancia con sus propiedades, participando todas ellas en grado variable, segun los principios que las forman, del triple efecto cosmético, higiénico y terapéutico. En el cold-cream comun domina la virtud cosmética sobre las otras dos; los preparados pertenecientes á este grupo

cuya mezcla contiene algun principio vegetal ó mineral, domina en ellos la virtud curativa sobre la cosmética é higiénica.

Las cremas de tocador, pues, las dividiremos en dos clases; unas de uso ordinario como son las que se componen pura y simplemente de sustancias sin accion terapéutica determinada, y otras de uso extraordinario, que son las que tienen por excipiente de un medicamento, cualquiera de las primeras; v. g., en la crema antipruriginosa, el cold-cream ordinario sirve para retener la brea y el subcarbonato de sosa; medicamentos que tienen la propiedad de calmar el prurito ó escozor de una afeccion granulosa herpética ó eritematosa. Las consignadas de esta segunda clase de pastas de tocador serán indicadas al tratar de las enfermedades del rostro que reclaman su aplicacion. Ahora nos limitaremos á consignar los casos en que están indicadas las del primer grupo.

Lo mismo que digimos del agua de Colonia al describir las composiciones líquidas de tocador, decimos del cold-cream con relacion á todo género de composiciones grasas de uso cosmético: ninguna mujer celosa de sus dones físicos debe carecer de este excelente producto de perfumería. Su triple accion sobre el cutis, refrescante, suavizante y profiláctica, le hace ser uno de los cosméticos obligados para toda clase de per-

sonas, cualesquiera que sean su edad, sexo y temperamento.

Su uso está indicado con especialidad, cuando la piel está rugosa, áspera y agrietada por los efectos del aire y del sol; y, en los niños y mujeres que tienen excesiva propension á las grietas, flictenas y escoriaciones de los labios, á la erisipela y á las erupciones de toda especie.

El momento mejor de usar el cold-cream y demás pastas análogas, es al tiempo de acostarse. No conviene aplicarle con exceso; una ó dos fricciones bastan para alcanzar los efectos higiénicos que produce sobre la piel.

Un buen cold-cream ha de reunir los siguientes caracteres: blancura, suavidad y agradable aroma. Una de las cualidades que le hacen impropio para los usos de tocador y hasta repugnan'te, es el enranciamiento. Deséchese, pues, toda composicion grasa que haya de emplearse como cosmética higiénica ó terapéutica, que tenga dicho defecto. El olfato es el mejor reactivo para distinguirle.

Cosméticos mixtos.—Llamaremos así á los que participan de las propiedades y caracteres de los grasos y de los acuosos y alcohólicos; tales son la glicerina y sus compuestos los gliceratos y glicerolados.

Este género de composiciones se empleaban antes solamente para fines medicinales, más hoy

se emplean tambien para fines cosméticos. Hemos comprobado numerosas veces su saludable efecto sobre la piel.

Glicerina simple y aromática.—La glicerina ordinaria es la base de todos los cuerpos grasos que se encuentran en los aceites y en las grasas: es de consistencia líquida, incolora incristalizable, soluble en el agua y en el alcohol, neutra y de sabor azucarado; disuelve muchos cuerpos solubles en el agua y aún algunos que son insolubles en este líquido.

Desde hace muchos años se usa la glicerina en farmacia, ya como agente terapéutico, ya como escipiente ó vehículo de otros medicamentos, ya como mejor disolvente de estos que el agua.

La glicerina destinada á los usos cosméticos ha de ser absolutamente pura; condicion que pocas veces tiene la que se vende en el comercio bajo el nombre de glicerina ordinaria, la cual contiene bastantes impurezas que la hacen detestable para el tocador; tanto, que hemos visto algunas glicerinas de esta clase producir sobre la piel un efecto irritante y cáustico debido á ciertos principios extraños que contenian.

Para usos cosméticos, circulan en el comercio glicerinas limpias de toda impureza y aromatizadas: su coste es relativamente mayor que el de la ordinaria, pero no las pone fuera del alcance de ninguna persona.

En mi propósito de no recomendar con particularidad y preferencia ningun producto de perfumería que lleve este ó el otro nombre por razones fáciles de comprender, hago omision deliberada de ellos, limitándome pura y simplemente á señalar los inconvenientes del uso cuando no reunen las condiciones de bondad y pureza apetecibles. La mujer tendrá buen cuidado al comprar una sustancia ó composicion de tocador, no hacerse cargo de ella sin antes examinarla bien y exigir la marca legítima si es de procedencia acreditada, y cuando no, todas las garantías que el comerciante pueda dar. En calidad de higienistas, cumplimos con indicar los caractéres de todo buen cosmético y los medios más sencillos de descubrir cualquiera mezcla fraudulenta y alteracion producida por el tiempo.

Los usos de la glicerina son cosméticos, higiénicos y terapéuticos, segun los efectos que con ella nos propongamos. En este capítulo tocamos ocuparnos solamente de los primeros, dejando los últimos para cuando lleguemos al estudio de las enfermedades cutáneas en que están indicados.

Se usa como cosmético cuando, en atencion á su propiedad de no desecarse, se aplica á la piel como una especie de barniz contentivo, de un cosmético sólido, sin cuyo auxilio puede éste desprenderse fácilmente; por eso algunas da-

mas, con objeto de dar permanencia á los polvos de arroz, se embadurnan antes un poquito la piel con glicerina aromática, ya pura, ya diluida en una mitad de agua de rosas ó de azahar.

Se usa como higiénica, cuando se aplica á la superficie de la piel para prevenir y contrarrestar la acción del aire y del sol, y para impedir la absorción de cualquier germen contagioso.

Con la glicerina se prepara la *gliconina* y el *glicerolado de huevos*.

Gliconina (Jeannel).

Yemas de huevo núm.	4
Glicerina pura.	150 gramos.
Esencia de limon.	1 »

Mézclese, añádase la esencia y bátase por espacio de media hora.

Glicerolado de huevos (Fórmula inglesa).

Glicerina pura	300 gramos.
Yemas de huevo de color claro núm. ,	3
Médula de vaca purificada	30 gramos.
Agua de laurel cerezo.	100 »
Esencia de rosas.	1 »

Bátanse juntas por una hora la glicerina, las yemas y la médula; añádase poco á poco el agua de laurel sin dejar de batir la mezcla; échese la esencia.

Ambas composiciones gozan de gran fama entre las damas inglesas, atribuyéndolas propiedades cosméticas más estimables que las de la glicerina aromática. Es verdad; pero su uso debe dejarse para casos especiales que oportunamente diremos.

Cosméticos sólidos pulverulentos.—Comprende este órden todos aquellos que, como su nombre indica, tienen la consistencia de polvo más ó ménos impalpable. Se les designa comunmente con la denominacion genérica de *polvos de arroz*, aunque algunos no hayan probado dicha sustancia vegetal.

El uso de los polvos de tocador es antiquísimo. Las mujeres del antiguo Egipto y las de la Roma pagana, hacían ya un gran consumo de este producto de perfumería, con el mismo objeto que hoy se le da; el de blanquear el cutis y aromatizarle suavemente. No se sabe á ciencia cierta qué principios vegetales y minerales entrarían en su composicion, pero es de presumir, serian los mismos de que actualmente se componen ó muy parecidos.

El consumo anual de polvos de arroz que se hace hoy en Europa y América, está calculado en más de ocho millones de kilogramos, que representan un valor aproximado de cien millones de reales. Sin dar entero crédito á este cálculo, que parece algo exagerado, es innegable que el

gasto de dicho producto cosmético es muy extraordinario, y que de su fabricacion y venta se sostienen un número considerable de industriales y especuladores.

Ahora bien; ¿su valor higiénico-cosmético está en justa relacion de un consumo tan grande y generalizado?

¿Quién lo duda? Basta comparar á una ruda aldeana de sanos colores, pero sin afinacion cosmética alguna, con una de esas damas de las grandes ciudades, de colores tal vez ménos lozanos, pero delicadamente aderezados, y se notará que el atractivo de los de ésta es incomparablemente mayor que el de los de aquélla.

Aparte de la accion higiénica de los polvos sobre el cutis, que cuando son buenos la poseen en alto grado, el servicio cosmético que prestan á la mujer, es de esos que están tan á la vista, que es preciso reconocerle en seguida. A hombres que han ridiculizado y combatido el uso de este afeitte, hemos visto aconsejársele y áun exigírsele á sus mujeres, contradiciendo así públicamente sus opiniones; lo cual prueba hasta la saciedad, que los polvos de tocador aplicados con arte y sin tocar en el abuso, son para la mujer un poderoso artificio de gracia y de belleza, á la vez que un auxiliar higiénico para la piel altamente saludable y provechoso; afinan delicadamente el color, tonifican y atemperan el cutis, y le preservan á

un tiempo de la acción áspera é irritante de los agentes atmosféricos.

En la composición de los polvos de tocador entran diferentes sustancias vegetales y minerales, cuya bondad y naturaleza es necesario conocer; pues, en su calidad y proporción consiste la eficacia de este género de cosméticos.

Sus materias componentes principales son, el polvo de arroz, propiamente tal, la harina de almendras, ciertas sales de bismuto, que suelen ser el nitrato conocido con el nombre de *perla de bismuto*, y el óxido del mismo metal; como materias componentes de orden inferior figuran, el polvo de iris, el óxido de zinc, el albayalde ó carbonato de plomo, la magnesia, el almidón de trigo y otra clase de harinas más ó ménos finas é impalpables.

Dada la diversidad de principios que entran á formar parte de los polvos de tocador, dicho está que las fórmulas y las maneras de prepararse son muy variables; expondré aquí las más aceptables y sencillas, despreciando aquellas que á mi juicio no pueden servir exactamente á los usos higiénicos y cosméticos para que están indicadas.

Polvos de arroz propiamente tales.

Tómese una cantidad cualquiera de granos de arroz de la mejor clase y échense á remojar en cantidad suficiente de agua por espacio de una

semana, renovando el agua todos los dias: recójanse los granos macerados y macháquense en un mortero de mármol; disuélvase la pasta en cantidad conveniente de agua; cuélese á través de un lienzo; déjese depositar el líquido blanco lechoso que resulta, y decántese. El depósito se pone á secar al sol ó á un fuego suave. Se repite la operacion cuantas veces sea necesario hasta concluir toda la pasta de arroz machacado. Los depósitos pulverulentos, una vez secos, se desmenuzan y se pasan por un tamiz de seda, agregándoles despues de tamizados la esencia que se quiera.

Esta es la manera exacta de preparar los polvos de arroz, pero adolece de pesada, además de desperdiciarse una cantidad no pequeña de harina de arroz, por lo cual aconsejamos se sustituya por esta otra, más cómoda y sencilla en la que quedan suprimidas las dos partes primeras de la operacion, ó sean la maceracion de los granos en el agua y la trituracion de la pasta.

Tómese la cantidad que se quiera de harina de arroz (*); dilúyase por porciones en cantidad suficiente de agua; cuélese por un lienzo la diluicion y déjese depositar; decántese y póngase á secar el depósito á un calor moderado; desmenúcese despues de seco y pásese por un tamiz de seda. Aromatícese con las tinturas y esencias que más agraden.

(*) Hállase en todas las farmacias y droguerías.

Velutina vegetal.

Polvo de arroz.....	500	gramos.
Pasta de almendras pulverizada.....	250	»
Almidon de trigo.....	250	»
Lirio pulverizado.....	50	»
Esencia de almendras.....	1	»
— de néroli.....	5	»

Pásense por un tamiz de seda las materias pulverulentas ya unidas y agréguese las esencias removiendo la mezcla.

Harina de almendras.

Pasta de almendras pulverizada y tamizada.....	2.000	partes.
Polvo fino de lirio de Florencia.....	200	»
Esencia de néroli.....	20	»
— de almendras amargas	2	»

Mézclese.

Polvo de almendras aromatizado (Piesse).

Pasta de almendras amargas pulverizadas.....	1.500	partes.
Harina de arroz tamizada.....	500	»
Polvo de lirio de Florencia.....	250	»
Benjuí pulverizado.....	60	»
Carbonato de potasa pulverizado.....	60	»
Esencia de espliego, de clavo y de leño de Rodas, de cada cosa.....	3	»

Mézclense las materias pulverulentas: pásense por un tamiz de seda y añádanse las esencias removiendo la mezcla.

Velutina francesa.

Harina de arroz obtenida por decantacion y tamizada.	500	partes.
Pasta de almendras pulverizada. .	500	»
Perla de bismuto groseramente pulverizada.	100	»
Talco finamente pulverizado. . . .	50	»
Tintura de almizcle.	12	»
Esencia de néroli.	6	»
— de nuez moscada.	8	»

Mézclense exactamente las materias pulverulentas y añádanse las esencias y la tintura.

Polvos de arroz al bismuto.

Harina de arroz obtenida por decantacion.	1000	partes.
Flores de acacia finamente pulverizadas.	30	»
Oxido de bismuto.	100	»
Alcoholado de vainilla.	4	»
Esencia volátil de rosas.	3	»

Mézclense bien las materias pulverulentas y añádanse las esencias.

Claricina higiénica (Wast).

Pasta de almendras pulverizada. .	500	partes.
Harina de arroz tamizada.	300	»
Harina de semillas de caléndula. .	200	»
Perla de bismuto.	60	»

Polvos impalpables de jaboncillo		
piedra superior.	50	partes.
Polvos de acacia.	} p. i.	25 »
— de rosas rubras.		
Magnesia pulverizada finamente..	20	»
Clavo pulverizado.	2	»
Alcoholado de ámbar gris.	12	»
Esencia de claveles.	3	»

Mézclese en pequeñas porciones y con toda exactitud las materias pulverulentas vegetales y aparte las minerales: incorpórense unas y otras poco á poco: tamícese por seda la mezcla y añádanse el alcoholado y la esencia.

Teniendo en cuenta la diversidad de sustancias que entran en la composición de las fórmulas expuestas y de otras que por no ser prolijos omitimos, unas pueden ser preferidas á otras, según el fin higiénico-cosmético que con su uso se désee obtener. Así, por ejemplo, las que llevan únicamente principios vegetales, y entre éstas el polvo de arroz puro, merecerán la preferencia de las mujeres de piel tersa y fina; las que contienen alguna sustancia mineral, son mejores para las damas de cutis áspero y granuloso. De cualquiera manera, toda clase de polvos de tocador, siempre que no contengan sales plúmbicas (albayalde y cerusa), pueden emplearse indistintamente sin temor á peligros de ninguna especie. Las mujeres excesivamente nerviosas, las muy linfáticas y las que padecen á menudo de erup-

ciones herpéticas en la cara, deben usar polvos especiales que tengan, además de la virtud cosmética indispensable, otra específica más ó ménos activa sobre el estado morbosó ó vicio constitucional que padezcan. (Véase la parte cuarta de este libro: *Enfermedades generales que afectan á la belleza física.*)

Reglas generales para el uso de los polvos de tocador. — 1.^a Los polvos puramente vegetales pueden aplicarse durante el día cuantas veces se quiera ó sea necesario; los que contengan principios minerales deben usarse con ménos frecuencia y en menor cantidad.

2.^a Las horas más convenientes para hacer uso de ellos son inmediatamente despues de lavarse la cara, cuando todavía se conserva la piel algo fresca y húmeda, y antes de exponerse al aire libre ó al sol.

3.^a Para asegurar su adherencia al cutis, conviene practicar antes de su aplicación una locion al rostro de agua glicerada, ó una fricción muy suave de glicerina aromática ó cold-cream.

4.^a La aplicación se hará siempre por medio de la *borla de cisne*, la que se renovará con frecuencia por la facilidad que tiene de apelmazarse con el uso.

5.^a Despues de un rato de aplicados los polvos, deben extenderse con igualdad, pasando por

la cara suavemente un cepillo de hebras finas, que para este uso los hay *ad hoc*.

6.^a Toda clase de polvos de tocador deben conservarse en cajas bien tapadas, metálicas á ser posible, ó mejor, de madera de cedro.

7.^a La clase de aromas es casi indiferente; queda al gusto de cada mujer.

8.^a La buena calidad de los polvos y su finura se conocerá en su mayor ó menor blancura, y en su suavidad y adherencia al frotarlos entre los dedos ó al aplicarles sobre la piel. Los que tienen un color sonrosado, cuando son baratos, suelen contener bermellon en vez de carmin, sustancia aquélla sumamente nociva; por eso conviene asegurarse cuál es el principio colorante que les presta el matiz sonrosado.

Para conocer la presencia de cualquiera sal de plomo, se procederá por los reactivos de las mismas, segun queda explicado al tratar de los blanquetes de base de cerusa y de albayalde.

9.^a Puede servir de regla general para juzgar de esta clase de afeites, que cuanto mayor es su coste, tanto más finas y bondadosas son las sustancias de que se componen, y tanto más aristocráticos y delicados sus aromas. Sin embargo, no conviene dejarse seducir demasiado por el precio; por muy bueno que sea este producto de perfumería, no puede pasar su valor de los límites prudentes. Algunos fabricantes sue-

len explotar con gran provecho el refran de que *lo caro es bueno*; por eso llamamos la atencion de las damas sobre este punto.

CAPÍTULO IV.

ENFERMEDADES, Y DEFECTOS NATURALES Y ACCIDENTALES DEL ROSTRO EN GENERAL.

Estableceremos la distincion entre la enfermedad y el defecto. La primera consiste en toda alteracion provocada accidentalmente por un agente exterior cualquiera, ayudado ó no por la predisposicion individual; por ejemplo, la inflamacion erisipelatosa, en cuya presentacion influyen como causa ocasional la accion del aire y del frio, y como causa predisponente individual un temperamento sanguíneo-linfático. El segundo consiste en una anormalidad congénita ó propia de la edad, en la que no intervino ninguna causa accidental, como las efélides, felídes, pecas, el encendimiento natural del rostro, las arrugas seniles, etc.

Las enfermedades y los defectos de la cara son susceptibles de curacion, aunque no siempre, segun la naturaleza de las causas que han influido en su presentacion ó influyan en su sostenimiento: sin embargo de que la higiene y la medicina no triunfan en todos los casos, por lo

ménos contribuyen poderosamente á disminuir la frecuencia ó intensidad de las primeras y á borrar en parte el mal efecto de los segundos.

Generalmente la mujer procede con poco ó mal conocimiento en el tratamiento higiénico de las enfermedades y los defectos que se oponen á la integridad de la belleza física; unas veces por temor á ser impertinentes ó á hacerse ridículas á sus médicos al consultarlos, y otras, porque éstos suelen dar poca importancia á esta clase de alteraciones patológicas, siendo así que merecen tanta ó más atención que otras, sin duda más graves bajo el punto de vista médico, pero no bajo el punto de vista estético personal. De aquí el que muchas damas procedan en el tocador rutinariamente, sin guía autorizada que la instruya cuantas veces sea necesario en las dudas que á menudo se las ocurren, ya para dar mayor brillo á su hermosura, ya para prevenir, remediar ó disimular convenientemente los grandes ó pequeños defectos naturales ó accidentales que roban mérito á sus naturales gracias.

Color moreno.

No hay que confundir el color moreno propio del temperamento bilioso y de la idiosincrasia gastro-hepática, con el atezado efecto de la vida campestre, ó el color propio de la poca limpieza. El primero está sostenido por la abundan-

cia de *pigmentum*; líquido que existe entre las mallas celulares de la piel y que dan á ésta un matiz más ó ménos oscuro.

En realidad, el moreno del rostro no constituye un verdadero defecto y áun es considerado por muchas personas como una gracia. Sin embargo, la generalidad de las damas gustan de hacerle más claro por considerar la blancura como una de las cualidades principales de la verdadera belleza de su sexo.

El color moreno es más característico y general en las mujeres de los países meridionales que en las del Norte. Esta diferencia se explica sencillamente teniendo en cuenta las influencias climatéricas opuestas en que viven unas y otras, haciendo dominar entre las primeras los temperamentos bilio-nervioso y linfático nervioso, y entre las segundas, los sanguíneo-bilioso y sanguíneo nervioso.

Aunque somos también de opinión que la coloración morena no debe considerarse como una falta, ni siquiera leve, sobre todo, cuando está acompañada de otros rasgos físicos en armonía con ella (ojos negros y castaños y pelo del mismo color), no huelga exponer los procedimientos cosméticos é higiénicos para corregir en lo posible tal pretendido defecto de belleza.

Además del lavado ordinario con agua de lluvia, muchísimo más clarificante que la de otro

cualquier origen, contribuyen notablemente á aumentar la blancura del rostro el uso de las aguas cosméticas alcohólicas, acéticas y balsámicas, diluidas ó mezcladas con aquella en proporciones convenientes (Véase la pág. 38). El lavado de la cara con jabon de glicerina practicado cada tres ó cuatro dias, tambien contribuye á blanquear el cutis moreno; pero, conviene para esto, asegurarse de que el jabon es neutro, poco alcalino y preparado real y efectivamente con aquella sustancia. El empleo para este objeto de cualquiera otra clase de jabon que no sea aquel, produciria efectos contrarios. Siendo perseverantes en los medios aconsejados, se consigue disminuir manifiestamente la secrecion pigmentosa de la piel y aclarar bastante el color moreno de la misma.

Inútil es añadir, que los blanquetes y los polvos de tocador sólo tienen una accion cosmética clarificativa pasajera; esto no excluye, sin embargo, su uso, pues el tenue velo pulverulento que forman sobre la superficie del rostro, además de prestarle blancura, le protege mucho de la accion áspera del aire y de la irritante del sol.

Con este uso continuado de la leche de almendras en lociones, se consigue tambien disminuir el color intenso moreno del cutis.

Rubicundez.—Encendimiento.

Una y otra constituyen un verdadero defecto, ya sea debido á tener un cutis demasiado trasparente y fino que permite ver la red capilar sanguínea que existe debajo del epidermis, ya producido por la exposicion continúa ó frecuente á la intemperie. De una y de otra manera no es difícil remediar esa viveza encarnada del semblante que tanto merma el mérito de las facciones por perfectas que sean. En los hombres es más comun que en el otro sexo, siendo esto debido á que domina más en ellos el temperamento sanguíneo y suelen abusar más de las bebidas alcohólicas y escitantes, que tienen la propiedad de activar la circulacion periférica de la sangre comunicando á la piel ese enrojecimiento desagradable. Con esto dicho está, que el abuso de los licores espirituosos y condimentos picantes queda prohibido á toda persona que desee tener un color sano, que, ni llame la atencion por su encendimiento ni tampoco por su excesiva palidez.

Cuando por una exposicion larga á la intemperie ó por una constitucion demasiado sanguínea y pletórica la coloracion de la cara adquiere esa rubicundez amoratada, que tanto afea, además de observar un régimen higiénico apropiado, dan buenos resultados las lociones diarias al tiempo de levantarse y de acostarse con leche

virginal, y las fricciones de crema cosmética de Alibert ú otra de las mismas propiedades.

Palidez.

La palidez es unas veces manifestacion de un padecimiento físico (clorosis, anemia) y otras de una afeccion moral, ó tambien, de un temperamento linfático y naturaleza pobre y delicada.

Cuando reconoce por causa la anemia ó empobrecimiento de la sangre, se consigue restablecer la coloracion normal y la frescura del semblante por medio de los preparados ferruginosos, los baños frios y el ejercicio corporal al aire libre; cuando tiene origen y está sostenida por una pasion triste de ánimo, las diversiones, los viajes, los consejos y la conformidad, triunfan más tarde ó temprano de ella; y cuando constituye un rasgo característico del temperamento linfático ó de una naturaleza empobrecida por trasmision ó herencia, el arte y la cosmetología higiénica pueden remediarla bastante.

Hay otra especie de palidez llamada por los poetas *romántica*, muy comun entre las mujeres de las grandes ciudades, la cual es característica de una idiosincrasia nerviosa adquirida por la educacion y las costumbres; palidez que en vez de ser un defecto, es una gracia muy del agrado de los hombres.

Las palideces anormales, ó sean aquellas que

constituyen un defecto físico, tienen como hemos dicho ya, el remedio, en la curacion de los estados morbosos que las dieron origen y las sostienen.

La palidez linfática se corrije fácilmente con las lociones tónico-astringentes. Las aguas destiladas aromáticas están indicadas en tal caso, diluidas en agua comun, repitiendo las lociones dos, tres ó más veces cada dia y haciendo, por supuesto, de esta práctica, una obligacion casi perpétua; pues, en el momento que se abandona, la palidez linfática vuelve á presentarse prontamente. El uso de los polvos de arroz rosados ó carminados en vez de los blancos, contribuyen mucho tambien á dar frescura y color al cutis; si bien este recurso cosmético es de efecto meramente pasivo.

Aspereza.

Este defecto pocas veces es natural, pues, aunque la tersura del cutis varía de unas personas á otras, nunca es tanto que valga la atencion de fijarse en ella; ahora sí, hay mujeres muy propensas á adquirirla, sobre todo aquellas poco acostumbradas á la vida del campo y cuya piel es demasiado susceptible á la accion de los agentes atmosféricos.

Hay otra clase de aspereza producida por la accion anticosmética de un agua de mala cali-

dad empleada para lavarse; contra este inconveniente ya hemos dicho, al ocuparnos del lavado del rostro, qué clase de agua reúne condiciones mejores para esta operacion de limpieza.

Todas las asperezas del epidermis facial y de las manos, sean causadas por el frio ó el calor, por el agua recargada de sales calcáreas, por el aire ó por el abuso de ciertos afeites proscritos por la higiene, se curan prontamente con sólo huir de las causas que las han originado; pero como muchas veces sucede que, por efecto de haber pasado un dia en el campo, la piel se pone áspera y algo curtida, haciéndose preciso inmediatamente ó cuanto antes volverla á su primitiva suavidad, tersura y color, hay que recurrir á la cosmética para conseguirlo. En tal caso se procederá de este modo:

Al tiempo de acostarse se fricciónará la piel con cold-cream, ó mejor con *gliconina* ó con *glicerolado de huevos*, repitiendo la fricción por la mañana media hora antes de lavarse. En el agua empleada para el lavado del rostro se echarán 30 gramos de glicerina aromática y cuatro gotas de tintura de benjuí; enjugada la cara y antes de que haya perdido la frescura húmeda del lavado, se aplicarán los polvos de tocador, que para este fin han de ser precisamente de arroz al bismuto. A la primera vez se consigue dar al cutis su suavidad natural. No está demás, sin

embargo, repetir á las cinco ó seis horas la operacion.

Tostadura.

Como la aspereza, es producida la tostadura por la accion aislada ó unida del aire y del sol.

Esta anormalidad del cutis se manifiesta por un color rojo moreno uniforme más ó ménos subido, acompañado de cierta tirantez de la piel, algunas veces bastante incómoda.

Se evita con el uso prévio de un buen cold-cream y de los polvos de arroz al bismuto; mas si á pesar de tal precaucion llegare á presentarse, se procederá para librarse en seguida de ella exactamente igual que dejamos descrito en el párrafo anterior.

Lo mismo la aspereza que la tostadura, las cuales casi siempre se presentan unidas, son más fáciles á contraerlas las personas de cutis fino y delicado que las que lo tienen grueso y poco trasparente. Tambien se hallan más expuestas á ambas incomodidades las mujeres morenas, cuya piel es por lo comun más delgada y suave que la de las rubias, aunque á primera vista no parezca así.

Arrugas.

Hay que distinguir las arrugas anticipadas ó prematuras de las propias de una edad avanzada.

Las primeras constituyen verdaderos defectos; las segundas son pura y simplemente manifestaciones naturales de la vejez. Aquellas pueden evitarse y remediarse bastante; estas últimas pueden retardarse mucho y corregirse, si bien nunca de una manera completa.

Las arrugas prematuras reconocen diversas causas generales ó locales: el abuso de los afeites de acción tóxica é irritante; los disgustos morales prolongados, la falta de aseo, una alimentación deficiente, las malas condiciones higiénicas de los medios en que se habita, una vida desordenada, el abuso de los placeres, el exceso de trabajo corporal, las fatigas intelectuales continuas; los padecimientos físicos repetidos y, en una palabra, todo cuanto puede contribuir directa ó indirectamente á la debilitación de las fuerzas físicas.

Las arrugas anticipadas son un defecto por desgracia muy comun en nuestros tiempos. Sobre todo en las grandes ciudades, se encuentran á cada paso individuos de uno y otro sexo que llevan en su rostro ese terrible indicio de debilidad física y de cansancio fisiológico. No es este un tratado de moral para estudiar é investigar las causas que vienen desde mucho tiempo influyendo en la decadencia física anticipada de la generación presente: á la higiene sólo la incumbe enseñar al individuo á guardarse de las in-

fluencias peligrosas que anticipadamente abaten su sistema físico.

Cualesquiera que sean las causas de la rugosidad anticipada del semblante, siempre son unos mismos los recursos de que el arte y la higiene disponen para remediarla en lo posible ó cuando ménos disimularla.

En algunas revistas especiales de señoras y señoritas hemos visto responder á innumerables consultas sobre la mejor manera de prevenir y curar las arrugas de la cara; respuestas, que no obstante la esquisita prudencia con que están dadas, estamos seguros de que no satisfacen á ninguna de las damas á quienes van dirigidas. Presumimos la gran perplejidad de la persona que las da, pues, indudablemente, entre todos los defectos de la piel, este es el más rebelde de subsanar higiénicamente y el más difícil de ocultar con el artificio. No obstante, nos permitimos aconsejar un procedimiento cosmético bastante racional con el cual algunas personas que han sido perseverantes en él han conseguido defenderse de un tan terrible enemigo de la belleza física.

Las arrugas no consisten en otra cosa que en la debilidad vital ó fisiológica del tejido cutáneo. Ya sea una anomalía prematura originada por cualesquiera de las causas antes expuestas, ó ya una consecuencia de la edad, la alteración pato-

lógica y funcional de la piel no varía, y no variando, el tratamiento higiénico cosmético y terapéutico está subordinado á un mismo fin; el restablecimiento anatomo-fisiológico del tegumento. Ahora bien; segun en todos los estados morbosos por atonía se halla plenamente indicada la medicacion general y local tónico estimulante, en el que nos ocupa está indicada del mismo modo, aunque algunas veces los resultados no correspondan exactamente á los propósitos higiénico-terapéuticos. En esta sencilla, pero racional doctrina, se funda nuestro plan curativo contra las arrugas.

Despues del uso diario para el lavado de la cara de las aguas compuestas con cualquiera de los líquidos cosméticos de propiedades tónico-estimulantes (agua de Colonia, vinagre de Bully) practíquense á menudo lociones con la composicion siguiente:

Agua de buena calidad.	1	litro.
Aguardiente de coñac superior.	30	gramos.
Tintura vinosa de quina.	} p. i.	2 »
de canela		
Sal marina.	4	»
Esencia de almendras.	1	»

Disuélvase la sal marina en el agua y mézclese.

Dan tambien buenos resultados las fricciones con la siguiente crema, debiendo practicarse media hora antes de la operacion del lavado.

Cold-cream inalterable.	100	partes.
Vino blanco ó coñac.	30	»
Tintura vinosa de quina.	} p. i.	2 »
— de canela.		
Sal marina.	4	»
Esencia de almendras.	1	»

Mézclese, batiéndolo por espacio de media hora.

La *gliconina* ó glicerolado de huevos goza de mucha fama entre los ingleses para combatir las arrugas. Véase la fórmula, pág. 73.

Los polvos de tocador más higiénicos para las damas que tienen el cutis rugoso, son los vegetales de arroz, raíz de lirio, cascarilla y canela blanca.

Efélides.

Son unas manchas de la piel efecto de alguna alteracion en las funciones secretorias de la misma. Son de tres clases: el *pañó*, la *icteriola* y las *pecas*.

El paño es una mancha de color pardo sucio más ó ménos pronunciado y extendido, debido á una hipersecrecion de *pigmentum*, líquido oscuro que existe en las mallas celulares del tejido cutáneo. Es propio de las mujeres embarazadas y linfáticas.

La icteriola es otra mancha parcial, amarillenta, del tegumento facial, sostenida por la

presencia de una pequeña cantidad de bilis en la sangre.

Las pecas son unas manchas menudas más ó ménos diseminadas de color pardo oscuro parecido al del tabaco, debidas como el paño á una acumulacion de *pigmentum* debajo del epidermis. En la frente, en las sienes y en la nariz, son los sitios donde con más frecuencia aparecen.

Son innumerables los remedios tópicos que contra estas anomalías del tegumento de la cara se han preconizado, pero, los que nosotros hemos ensayado con buen resultado son estos:

Crema antiefélica.

Mucílago de membrillo..	100	partes.
Jabon de glicerina raspado.. . . .	3	»
Acido esteárico..	30	»
Glicerina..	15	»
Acido bórico cristalizado..	4	»
Esencia de limon.	2	»

Mézclese triturándolo bien en un mortero de vidrio.

Una fricción suave por la mañana y otra por la noche, lavándose despues de media hora con leche virginal ó con leche de almendras.

Loción antiefélica.

Agua de rosas..	500	gramos.
Tintura de benjuí..	5	»
Borax pulverizado..	15	»

Viértase la tintura poco á poco en el agua y disuélvase el borax; cuélese.

Para lociones despues del lavado ordinario.

El uso de los polvos de arroz con bismuto ú óxido de zinc, completan el tratamiento tópico de esta clase de manchas. El empleo de las aguas sulfurosas en baño y en bebida contribuye mucho á la desaparicion de las *pecas*, mas han de tomarse precisamente en los mismos establecimientos balnearios.

Irritaciones exantemáticas.

Incluimos con esta denominacion todas las inflamaciones leves del tegumento facial causadas por los diversos agentes exteriores que obran sobre él de un modo directo alterando su textura y color. El eritema agudo y crónico, la erisipela benigna, la roseola, el eczema, la urticaria y la irritacion vesiculosa y la escamosa corresponden á este género de exantemas.

El *eritema* y el *eczema* se presentan ordinariamente en las mejillas y en la barba, y están caracterizados por un color rojo vivo de la piel, aspereza epidérmica, aumento de color y á veces algo de escozor y dolor. En el eczema todos estos caractéres son más marcados, viniendo á ser, pues, el grado superior del eritema. Las causas determinantes de estos exantemas, son la accion del aire y del sol; el uso de las aguas

crudas para el lavado; los blanquetes de albayalde y cerusa y las frotaciones fuertes con la toalla cuando es áspera.

Para el tratamiento de los eritemas faciales, véase lo que dejamos dicho al ocuparnos de las aguas y cremas de tocador de virtud astringente. (Crema de cohombro, vinagre de Bully, agua de rosas, glicerina.)

Las causas de la *erisipela facial* son las mismas del eritema. Cuando es leve y poco extensa, cede en seguida con las lociones ó fomentos de agua de Colonia pura y los polvos de harina de arroz y de centeno. Cuando ocupa gran extension amenazando invadir la piel de la cabeza, ha menester de un tratamiento más enérgico, del que se encargará el facultativo.

La *roseola* es un exantema leve caracterizado por numerosas manchas de color de rosa más ó ménos vivo y de forma y extension variadas que aparecen diseminadas por toda la superficie de la piel, desaparece en pocas horas con sólo el uso interior de cualquiera bebida acídula atemperante.

La *urticaria* es una afeccion tegumentaria caracterizada por pequeñas y numerosas elevaciones aplanadas de la piel (habones) muy parecidas á las que produce la ortiga, las cuales van acompañadas de un prurito bastante vivo que se hace agradable con el rascamiento de los dedos. Se combate con el uso interior de las bebidas

atemperantes y las lociones y fricciones anti-pruriginosas.

Acné.

Está caracterizado anatómicamente por pequeñas pústulas rojizas de base dura é inflamada que supuran con mucha lentitud degenerando por último en botoncitos tuberculosos.

Hay dos especies distintas; el acné propiamente dicho y el rosáceo ó *barros*. El primero se presenta comunmente en la época de la pubertad en los individuos de cutis untuoso y grasiento. Consiste en la erupcion sucesiva y prolongada sobre la frente, las mejillas y la barba de pequeños botones aislados, cónicos, duros é inflamados en su base, que, ó se reblandecen, supuran y secan en algunos dias (acné benigno) ó quedan indurados por mucho tiempo (acné indurado). A veces estas induraciones granulosas terminan en un puntito negro que comprimiéndole segrega una materia sebácea concreta (acné puntiagudo). En otros casos, los granos indurados se desarrollan más y supuran con abundancia, dando lugar á la formacion de una ligera costra que al caerse deja una mancha violácea (acné sebáceo).

El acné rosáceo ó *barros* es muy frecuente en la mujer durante la pubertad y en la edad crítica. Está caracterizado por pequeñas pústulas ro-

jas diseminadas, ó agrupadas en placas de diferente extension que dan á la piel una coloracion violácea y un aspecto rugoso. Cuando la erupcion toma mucho aumento, se propaga á los párpados, á los lábios y á las aberturas nasales. El *barros* aparece generalmente primero en la barba y en la frente, extendiéndose despues al resto de la cara.

Las mujeres predispuestas á este género de exantemas deben usar más á menudo las fricciones de cold-cream y las lociones de aguas destiladas aromáticas de rosas y de romero. A este plan preservativo ayudan mucho los baños generales sulfurosos. El tratamiento local de las diversas formas del acné consiste en los astringentes vegetales y minerales. En su forma más leve basta para vencerle el uso repetido de las lociones con leche virginal y de un agua, para lavarse, compuesta con hidrolato de rosas y unas sesenta gotas de vinagre de tocador antiefélico.

Para el tratamiento del acné en sus formas graves, hé aquí varias fórmulas, todas por nosotros experimentadas:

Pomada contra el barros.

Aceite blanco de hígado de bacalao.	100	partes.
Esperma de ballena.	50	»
Cera blanca.	30	»
Agua de rosas.	100	»

Licopodio.	1 partes.
Tanino.	2 »
Esencia de limon.	2 »
— de néroli.	1 »

Procédase como en la preparacion del cold-cream.

Locion contra el acné.

Agua destilada de rosas. . .	} p. i.	60 partes.
— de romero.		
Vinagre radical.	10 »	
Borax.	8 »	
Esencia de naranja.	1 »	

Mézclese y disuélvase.

Cold-cream contra el acné rebelde y confluyente.

Cold-cream de buena calidad. . . .	100 partes.
Oxido de zinc.	8 »
Benjuí pulverizado.	2 »

Mézclese triturándolo bien en un mortero de mármol, dos, tres ó más fricciones al dia segun la intensidad de la erupcion.

Otro.

Glicerolado de almidon.	100 partes.
Cold-cream.	200 »
Calamina (carbonato de zinc) . . .	15 »
Esencia de néroli.	1 »

Mézclese por trituracion. Usos: como el anterior.

Ectima.

Esta erupcion suavemente benigna aparece formando granitos muy menudos y diseminados semejantes á los del acné de forma leve.

Las pústulas del ectima se desarrollan especialmente durante los grandes calores y en las mujeres de temperamento sanguíneo y muy obesas. Invaden por lo comun el cuello, bajo la forma de granitos rojos de vértice blanquecino que al romperse dan lugar á la formacion de una costra amarillenta que se desprende á las pocas horas.

El tratamiento de esta sencilla erupcion será el mismo que el del acné benigno.

Divieso.

Se presenta comunmente en las partes descubiertas de la piel; por eso es tan frecuente en la cara, en el cuello y en las manos.

Consiste anatómicamente en un tumorcito doloroso de forma cónica y de color rojo encendido, que termina comunmente por supurar dejando al secarse una pequeña cicatriz.

Las causas del divieso son más bien predisponentes que determinantes; pues hay individuos que se ven molestados á cada paso por su desarrollo único ó múltiple; en esta segunda forma se le da el nombre de avispero y su intensidad reclama la asistencia médica.

El divieso en su forma más sencilla exige muy pocos cuidados. El primer día y el segundo, fomentos ó cataplasmas emolientes de malvas, y cuando ya se ha formado la supuración, que se conocerá en que el vértice del tumor ha tomado un tinte amarillento ó blanquecino, la aplicación de un pedazo de tafetan ó hule fino con unguento diaquilon el cual se renovará dos veces al día, mientras el grano supure y hasta que desaparezca completamente su base. La mancha violácea que deja despues se tratará con una mezcla de glicerina y un poco de almidon, así como la cicatriz.

Erupciones específicas.

Pueden ser herpéticas, escrofulosas y sifilíticas. Como quiera que son manifestaciones locales de un vicio general de la sangre, requieren un tratamiento largo y complicado que habrá de encomendarse á un médico inteligente y celoso. Nos abstenemos, pues, aquí, de entrar en pormenores acerca de la naturaleza de esta clase de erupciones; indicaremos en otro lugar el plan higiénico más adecuado á las personas que son atacadas al semblante de estas manifestaciones diatésicas.

Todas las diátesis exigen excesiva limpieza; nadie está, pues, más obligado á hacer uso de los cosméticos de toda clase, que los individuos

que tienen la sangre viciada por el herpetismo, la sífilis ó la escrófula.

Así como á las personas que disfrutan de buena salud habitual les basta ordinariamente hacer la limpieza corporal una vez al dia, las que se ven asediadas por cualquiera de los vicios morbosos citados necesitan practicarla á menudo, empleando cosméticos de virtudes especiales. (Véase *Enfermedades generales que afectan á la belleza.*)

Verrugas.

Son unas excrecencias duras de la piel que aparecen comunmente bajo dos formas diferentes: 1.^a pueden ser de base ancha y estar profundamente implantadas en el tegumento cutáneo; de forma cónica ordinariamente y á veces cilíndrica; inmóviles, indolentes y agrietadas en su vértice, se presentan en tal disposicion que parecen haber atrevesado la capa epidérmica para abrirse paso al exterior: 2.^a pueden ser pediculadas ó superficiales con base ancha, pero prominentes, compresibles y más blandas que las primeras; aparecen cubiertas de una epidermis sin ateracion apreciable y se hacen dolorosas al tacto, gozando igual sensibilidad que la piel. Esta segunda especie de excrecencias se presentan de ordinario en las partes donde el tegumento externo es más fino y sensible; por eso se des-

arrollan con frecuencia en la cara, en el cuello y en el dorso de la mano, y con mayor frecuencia todavía en la mujer que en el hombre.

Las causas de las verrugas son las más de las veces desconocidas, habiendo individuos que sin influencia ninguna local, imprevistamente se ven atacados de ellas. Una frotacion fuerte y repetida, una contusion, una compresion mecánica sostenida y enérgica, la accion continúa de cualquier sustancia irritante, una picadura, etc., parecen haberlas producido algunas veces. En opinion de algunos patólogos, la sangre que fluyen al cauterizarlas ó cortarlas producen por el contacto otras nuevas, y esto mismo hemos observado nosotros más de una vez.

Las excrecencias verrugosas tienen mucha tendencia á reproducirse despues de ser curadas, ora en el mismo sitio de la piel, ora en otro más ó ménos distante. No es raro tampoco verlas desaparccer expontáneamente y sin emplear tratamiento ninguno; pero cuando esto sucede es siempre en individuos jóvenes.

Para proceder á la curacion de las verrugas hay que investigar si su desarrollo es ó no debido á una causa interna general, á fin de dirigir el tratamiento contra ésta. En tal caso, un régimen alimenticio suave, las bebidas atemperantes de zarzaparrilla, frambuesa, etc., el uso interno del ioduro potásico (cuatro gramos por 500 de

agua para tomar un cortadillo dos veces al dia) y las fricciones con la pomada de cicuta, suelen bastar para triunfar de ellas y que no vuelvan á aparecer; pero, generalmente, hay necesidad de recurrir á los remedios tópicos y algunas veces á los quirúrgicos: aquéllos tienen todos por objeto la cauterizacion, y los segundos la excision ó la ligadura cuando son de base pediculada.

Son muchos los remedios tópicos que se han recomendado contra las verrugas, pero no todos son eficaces; bástanos conocer aquellos más fáciles de aplicar y más seguros en sus resultados. El tratamiento adoptado por nosotros con un resultado bastante lisonjero, consiste en lavarse diariamente la parte afecta con agua y unas gotas de amoniaco (20 gotas por onza de aquélla); el lavado con agua de mar, y, á no podérsela proporcionar, con una disolucion de sal marina puede á veces sustituir con ventaja al líquido amoniacal. Con esto solo pueden hacerse desaparecer las excrecencias verrugosas; pero si á los quince ó veinte dias de hacerlo no se alcanzan ventajas manifiestas, se aplicarán los polvos de Viena (mezcla de potasa y cal que dan preparada en todas las farmacias), procediendo de esta manera: en un platillo, ó mejor en una cuchara de madera, se echan seis ó siete gotas de agua de Colonia, y en ésta la cantidad de polvos de Viena que pueda tomarse con una pieza

de dos céntimos; se bate un poco con un palito delgado hasta que forme una pasta blanda; se aplica una capa sobre las verrugas de dos milímetros de espesor: á los quince minutos está formada la escara; al desprenderse ésta queda una ulcerita que se curará con cerato de Galeno. Este tratamiento se dejará para las excrecencias de base muy ancha, muy prominentes, duras, y que se han resistido á los medios antes indicados.

El polvo de sabina destruye tambien las verrugas, pero su accion es ménos segura que la de los polvos cáusticos de Viena.

Otro medio, aunque lento, muy sencillo, de hacerlas desaparecer, consiste en frotarlas todos los dias dos ó tres veces con un poco de sal amoniac humedecida en agua.

Las unturas con el aceite de papel tambien son muy eficaces.

Para evitar su reproduccion se lavará el rostro y las manos todos los dias con agua, en la que se echarán 30 gramos de vinagre virginal. El cold-cream de cohombro tambien es preservativo de las excrecencias de la piel.

Nævis materni.

Son unas manchas oscuras, generalmente provistas de vello, que, cuando no son muy anchas, no quitan gracia al semblante. Se las

conocen vulgarmente con el nombre de *lunares*.

Esta anormalidad cutánea debe respetarse; pero si por su gran extension y fea forma quisiera destruirse, debe encomendarse á las manos hábiles de un facultativo.

Cicatrices.

Son deformidades de la piel con pérdida de sustancia, producidas por soluciones de continuidad y por toda clase de erupciones pustulosas y especialmente la variólica.

Poco vamos á decir respecto de este defecto, que real y verdaderamente no puede combatirse por ningun medio terapéutico; hay que desconfiar de cualquier remedio secreto inventado contra las deformidades cutáneas en que ha habido gran pérdida de sustancia; pues, nosotros, obrando contra la razon, hemos ensayado todos los que en la prensa han sido anunciados y otros muchos que en obras especiales hemos visto recomendados, además de alguno de nuestra invencion, y los resultados han sido casi siempre negativos; mas, si la medicina es impotente para curar las cicatrices, la higiene no lo es para evitarlas y el arte para disimularlas.

Está probado como medio preventivo infalible de las cicatrices que durante el período de supuracion de la viruela ó de otra erupcion pustulosa cualquiera, se ponga al enfermo en una

oscuridad casi completa, teniendo además especial cuidado en no irritar las pústulas con las uñas si la comezon impulsase á ello. Para calmar el prurito se emplearán las fricciones de crema antipruriginosa (véase pág. 68). Las unturas en el rostro con glicerinaa pura aromática, ó mejor todavía con el glicerado de ácido fénico ó el de almidon, previenen casi por completo la pérdida de sustancia que en la superficie cutánea causan las heridas, úlceras, granos, excrecencias, viruelas, herpes, tumores, sífilides, etc.

El glicerado de ácido fénico se compone de 200 partes de glicerina por una de ácido fénico; y el de almidon de 100 de glicerina por 8 de almidon. Este último se prepara poniéndolo al fuego y removiendo la mezcla hasta que tome la consistencia de engrudo. Tres ó cuatro unturas diarias bastan ordinariamente para obtener los efectos deseados.

Cuando se ha prescindido de los medios preventivos dando lugar á la formacion de cicatrices, entonces el arte es el único recurso que queda para disimularlas, por supuesto, de un modo pasajero. En este caso nos referimos exclusivamente á la mujer, cuyo sexo la permite, sin llamar por ello la atencion, el uso de los siguientes polvos de tocador que se aplicarán cuidadosamente despues de lavarse la cara con agua glicerada.

Polvos especiales contra las cicatrices.

Polvo de arroz.	500 partes
Almidon de trigo.	300 »
Lirio pulverizado.	60 »
Flores de acacia pulverizadas. . .	25 »
Benjuí pulverizado.	15 »
Subcarbonato potásico pulveri- zado.	22 »
Polvo de creta.	21 »
Esencia de andropogon.	2 »

Mézclese y pásese por un tamiz de seda.

Vello anormal.

El vello anormal del rostro es muy frecuente en las mujeres de temperamento bilio-nervioso; caracterizado físicamente por color moreno, cabellos negros, poblados y lustrosos, facciones pronunciadas, ojos negros ó castaños, expresion viva y gran energía muscular.

Este defecto cuando no es muy pronunciado no debe hacerse nada contra él; pues, suele ser considerado como una gracia, especialmente si le acompañan los caractéres del tipo moreno en toda su pureza; mas, cuando se marca demasiado, hasta el punto de sombrear la piel dándola un aspecto muy semejante á la del sexo masculino, entonces se hace necesario destruirle por los depilatorios ó por la *epilacion*. Esta consiste, en quitar el vello pelo por pelo por medio de unas pinzas finas y despues cauterizar con una aguja de acero préviamente enrojecida en una lámpara

de alcohol, los bulbos pilosos, para evitar la reproducción. Tal operación es lenta y algo dolorosa, pero la más segura para librarse del vello importuno. Los chinos la practican con extraordinaria maestría consiguiendo siempre con ella efectos fijos. En Europa se hace la epilación muy pocas veces por el horror que causa y la prevención con que se mira, particularmente entre las damas, siendo así que encomendándola á manos hábiles y adiestradas á ella, resulta mucho más suave y sencilla de lo que parece. Nosotros la hemos practicado diferentes veces atenuando previamente la sensibilidad de la piel por medio de un agente anestésico para evitar el dolor del arrancamiento del pelo y de la cauterización del bulbo, y en todos los casos nuestros clientes quedaron satisfechos, asegurándonos que apenas se les habian ocasionado molestias.

Las pastas depilatorias, aparte del peligro que lleva su uso, dan efectivamente buenos é inmediatos resultados, pero, sucede á menudo, que dejando intacto el bulbo piloso, el vello no tarda en reproducirse, haciéndose preciso destruirle de tiempo en tiempo sin conseguir nunca verse permanentemente libre de él. La aplicación de las pastas depilatorias exige mucha vigilancia y cuidado, por que, como todas se componen de sustancias tóxicas y cáusticas, el menor descuido puede ser lamentable.

El depilatorio más exento de inconvenientes y riesgos y más pronto y seguro en sus efectos es, el sulfhidrato de cal puro, y sin adición de ninguna otra sustancia. Basta aplicar sobre la parte velluda una cápa de uno ó dos milímetros de espesor, y al cabo de siete á ocho minutos, tiempo que tarda en solidificarse la pasta, la cual se quitará lavándose con agua templada, salen disueltos los pelos. Hay que tener la precaucion cuando se haga la aplicacion sobre el labio superior, de tapar los orificios de la nariz para evitar la aspiracion del hidrógeno sulfurado.

La pasta depilatoria de Reveil y la de Boudet, tienen por base de su composicion el sulfhidrato de cal; la de Plench y la de Delcroix, y la llamada *reuma de los turcos*, la cal y el oropimente.

De usar algun depilatorio, insisimos en aconsejar el de sulfhidrato de cal.

En el comercio circulan algunos de autores acreditados, que pueden usarse sin riesgo ninguno.



PARTE SEGUNDA.

Cosmetología de la cabeza y del cabello.

CAPÍTULO PRIMERO.

OPERACIONES COSMÉTICAS ORDINARIAS.

Lavado.—Aquí se presenta una cuestión en la que están divididos los higienistas, cual es, la de si la costumbre de humedecerse la cabeza es saludable ó no. No cabe decidirse por ningun extremo, pues, la costumbre que es una segunda naturaleza, contradice á menudo los preceptos de la higiene. El lavado de la cabeza puede ser higiénico para unos individuos y malo para otros. A los que les traspira fácilmente ó que de ordinario la tienen calorosa, porque la abundancia del cabello se la resguarda de la temperatura exterior, puede serles nociva la impresion del agua fria, pues, absorbiendo el calor ó suprimiendo la traspiracion repentinamente, se exponen á inflamaciones erisipelatosas del cuero cabelludo y áun á alteraciones de los órganos intercranianos,

de pronóstico grave. Los individuos de cabellera poco poblada y de piel habitualmente fresca están libres de estos peligros.

Las mujeres que generalmente por razon del peinado guardan más calor en la cabeza, se abstendrán de humedecérsela demasiado; pero, si alguna vez se vieran precisadas á ello por razones especiales, tendrán la precaucion de esperar un momento en que esté fresca y no traspire.

De cualquiera manera, siempre que haya necesidad de lavarse la cabeza con agua, se echarán en ella unas gotas de un líquido cosmético alcohólico (agua de Colonia, de Portugal ó de lavanda); con cuya adición se previenen bastante los malos efectos de una impresion refrigerante enérgica y repentina. Entiéndase, que aquí me refiero únicamente á las personas de buena salud habitual, pues, aquellas que se ven continúa ó periódicamente afectadas por enfermedades del cuero cabelludo ó de los órganos intercranianos, quedan exceptuadas de la regla que dejo establecida, en atencion á que la aplicacion del agua simple ó compuesta en forma de lociones, chorros y fomentos, á distinta temperatura, suele estar indicada en muchos estados patológicos generales y locales, hoy más, que la hidroterapia tiene tanto valor terapéutico.

Desengrasamiento.—La exudacion sebánea de la piel del cráneo es más abundante que en

las demás partes de la superficie cutánea; de aquí, el que el cabello adquiriera esa untuosidad grasienta característica de la que también participa todo el tegumento de la cabeza contribuyendo con otros elementos de la traspiración ó la formación de la *caspa*.

El desengrasamiento de la cabeza se practicará una vez al mes, ó cada quince días en los individuos que tengan una cabellera espesa.

El agua de jabón, templada, es la empleada comúnmente en esta operación cosmética; sin negarla sus propiedades desengrasantes, recomendamos como más eficaz una disolución aromatizada de carbonato potásico ó sódico. Hé aquí las fórmulas:

Agua templada.	500 partes.
Carbonato potásico puro. . .	30 »
Agua de Colonia.	20 »

Disuélvase: para lociones repetidas.

Otra.

Agua templada.	500 partes.
Carbonato sódico puro . . .	30 »
Agua de Portugal.	20 »

Disuélvase y mézclese.

El alcoholado de quilaya posee también virtudes desengrasantes. Se prepara así:

Corteza de quilaya pulverizada..	100 partes.
Alcohol de 70°.	1000 »

Macérese por cuatro dias; fíltrese y añádase:

Esencia de bergamota. 1 »

Una onza de este alcoholado mezclado con cuatro ó cinco de agua tibia forman un líquido que emulsiona poderosamente las exudaciones grasas de la piel.

La accion desengrasante de estos líquidos es más segura empleándolos á una temperatura de 30 á 35 grados.

Limpieza en seco.—Llamamos así la que se practica por medio del cepillo de cabeza y de la peina ó lendrera.

Esta operacion cosmética se ha de hacer siempre cuando la cabeza esté desprovista de toda humedad y en el mismo dia ó al siguiente de haber hecho el desengrasamiento del cabello; esto no es decir que no se practique diariamente, si bien empleando en la operacion ménos tiempo; pues, la accion mecánica del cepillo y del peine de puas estrechas, cuando es muy fuerte y repetida, acelera y facilita la caida del cabello y ocasiona irritaciones dolorosas de la piel del cráneo.

Tanto el cepillo como los peines de aseo exigen una limpieza esmerada: los primeros se lavarán y desengrasarán á menudo con una disolucion de carbonato potásico, segun la fórmula que dejamos aconsejada para el desengrasa-

miento del cabello. A los segundos, se les quitará todos los dias la concrecion sólida que se forma entre los intersticios de las puas, lavádoles despues en una disolucion de jabon ó tambien de carbonato potásico.

Los mejores peines para la limpieza de la cabeza son los de asta, concha y márfil; los de madera y caoutchouc se ensucian fácilmente, y como sus puas son de ménos resistencia se inutilizan pronto.

Peinado.—Como la forma del peinado varía á cada momento, especialmente en la mujer, más esclava que el hombre de los caprichos de la moda, y como por otra parte, toda la variacion consiste, prescindiendo de pequeños detalles, en llevarlo un poco más alto ó un poco más bajo, me abstengo de entrar en descripciones que sobre no tener apenas importancia higiénica, me obligarian á parecer demasiado severo, siendo así que mi propósito es tolerante y benévolo con toda innovacion cosmética del peinado que no esté reñida con la salud y con el buen gusto.

Haremos, pues, una division ámplia y sencilla á la vez, de las formas del peinado distinguiéndole en alto y bajo: tomando por punto de partida esta clasificacion, entraremos en el terreno de las consideraciones higiénicas á que se presta la alta ó baja disposicion del cabello.

El peinado alto, exigiendo el uso de grandes

almohadillas de crepé se opone á la libre trapi-
racion de la cabeza, dando lugar á cefalgias in-
tensas, pesadéz, embotamiento intelectual y erup-
ciones del cuero cabelludo acompañadas de un
prurito incómodo y á veces insoportable. Afortu-
nadamente esta forma de peinado está hoy en
completo desuso; mas, como no será extraño que
el dia menos pensado vuelva á imponerla la mo-
da, aconsejo á las damas de buen gusto y de recto
sentido, que se resistan á adoptarla, contribu-
yendo de esa manera á que no se generalice y
á que cuanto antes torne á caer en el desuso. El
peinado bajo es incuestionablemente mucho más
cómodo, más sencillo de hacerse y arreglarse,
más elegante, de mejor tono y gusto, y sobre to-
do muy higiénico, pues, no exigiendo el uso de
grandes mullidos, postizos ó añadidos, apenas
dificulta la libre trapi- racion de la cabeza, con-
dicion esencialísima de toda saludable forma de
peinado.

El peinado suelto supera todavía en comodi-
dad, sencillez y elegancia á la forma anterior;
pero, esta disposicion de llevar el cabello, no es
verdaderamente la que más se acomoda y se pres-
ta al artificio, de que muchas damas tienen que
valerse para vigorizar y restablecer provisional-
mente uno de los encantos físicos más expuestos
á accidentes, mudanzas y mermas. De todos
modos, hasta la edad de la pubertad, no deberá

la mujer adoptar otra forma de peinado. Causa pena, ver algunas niñas que á fuerza de peinarlas y repeinarlas sujetando sus lustrosos y abundantes cabellos de esta ó de la otra violenta manera, mucho antes de entrar en el período de los triunfos juveniles, ya han malogrado una de las gracias exteriores más bellas y estimables, cual es, tener un cabello blondo, sedoso y abundante.

Los postizos y añadidos siempre que no sean exajerados y no se usen con otro fin que con el de dar más gracia al peinado, no están reñidos con las reglas de la higiene; son auxiliares de belleza que considero de todo punto inocentes bajo el punto de vista de la salud, siendo á un tiempo de una utilidad estética innegable.

El cabello blondo y rizado está estimado en todas partes por un mérito físico envidiable; mas como son muy pocas las damas que nacen dotadas de él, se inventó la operacion del rizado artificial. Si no se abusase tanto de este recurso en perjuicio de la integridad y lozanía natural del cabello, no hubiese merecido las censuras que algunos higienistas escrupulosos le han dado; nosotros, más tolerantes, no lo proscribiremos en absoluto ni con dureza, pero sí reprobamos el abuso del rizado artificial, por considerarle como una causa de defectos ulteriores de belleza física difíciles de reparar. El rizado del cabello debe hacerse de tarde en tarde y nunca

adoptarle como una operacion cosmética diaria; como vulgarmente se dice, dejarle para las grandes solemnidades públicas ó privadas en las que la mujer parece que está obligada á hacer plena ostentacion de sus encantos. El rizado del pelo exige no pocas precauciones, por lo cual se encomendará á manos hábiles y acostumbradas, y únicamente si éstas faltaran, lo hará la persona por sí misma, mejor todavía que otra que, no teniéndolo por oficio, sea poco práctica en el manejo y temple de las tenacillas de rizar, cuyas manos las convertirian en tenazas de chamuscar y depilar.

Los adornos y accesorios del peinado (crepé, horquillas, lazos, redecillas, alfileres, flores, etc.) y las diversas é infinitas formas del recojido posterior de las trenzas y las de los bucles no ofrecen nada de particular á las consideraciones del higienista; como por otra parte cada mujer es árbitra de elegir la disposicion de detalles y las prudentes variaciones que imponga la moda, especificar aquéllos y éstas dando consejos y fijando reglas que son de la pura competencia de las peinadoras y modistas, dependiendo tambien del gusto particular y de la costumbre de cada mujer, sería traspasar los límites á que me he ceñido al tratar de otras operaciones cosmetológicas.

La calvicie, canicie y demás defectos y enfer-

medades de la cabeza y del cabello, serán objeto de artículos especiales que corresponden á otro lugar.

CAPÍTULO II.

COSMÉTICOS ESPECIALES DE LA CABEZA Y DEL CABELLO.

Aguas cosméticas.—Las clasificaremos en razon á sus propiedades, en higiénicas, desengrasantes, tónicas y mucilaginosas ó adhesivas. Las primeras quedan descritas en la seccion primera de este libro (cosméticos especiales del rostro), si bien no todas tienen aplicacion en la higiene de la cabeza y del cabello; los vinagres de tocador, la leche virginal y demás aguas compuestas en que entran las tinturas balsámicas, quedan excluidas de esta seccion á la que solamente pertenecen las alcohólicas (agua de Colonia, de lavanda, de Portugal, etc.) y las destiladas de rosas, de azahar y de laurel cerezo. Estos dos grupos nada mas, son los que tienen diferentes aplicaciones en la cosmetología de la cabeza y del cabello, á cuyo efecto se emplearán más ó ménos diluidas el agua comun segun dejamos explicado al ocuparnos de sus usos, virtudes é indicaciones generales y especiales.

Son desengrasantes, cuando emulsionan las exudaciones grasas de la piel; tónicas, cuando como su nombre indica fortalecen el tegumento craneano, oponiéndose á la debilidad de los bulbos pilosos, causa principal de la caída del cabello; y mucilaginosas ó adhesivas, cuando se emplean para sostener y adherir unos cabellos con otros si por su fortaleza ó por un vicio de dirección no se adaptan fácilmente á la forma que se les quiere dar. El principio adhesivo que ordinariamente entra en la composición de estas aguas es el mucílago de membrillo que se prepara macerando por unos días las pepitas de dicho fruto en agua comun aromatizada con unas gotas de esencia de limon ó de naranja.

Tinturas.—Son compuestas de extractos vegetales ó minerales que tienen la propiedad de hacer caer los cabellos uniformemente y por períodos variables en caso de canicie, ó cuando por gusto ó capricho se desea modificar el color natural de los mismos.

Todas las tinturas aunque se llamen por sus inventores vegetales, suelen tener algun principio mineral de acción más ó ménos tóxica, por lo cual su uso necesita algunas precauciones para evitar ciertos accidentes que alguna vez han comprometido seriamente la salud general, haciéndose preciso la intervencion de la ciencia para combatirles. Basta esta advertencia por ahora, para que se desconfie de todo específico

para teñir el cabello, siquiera vaya acompañado de esa larga y ya indispensable série de alabanzas y seguridades que en anuncios y prospectos aparecen en grandes caractéres tipográficos. Al ocuparnos de la canicie insistiremos sobre este punto, limitándonos aquí á dar las fórmulas más aceptables de esta clase de líquidos cosméticos.

Tintura vegetal.

Nuez de agallas pulverizada.	24 partes.
Agua.	300 »
Disolucion concentrada de tinta china.	120 »
Hierro reducido.	4 »
Alcoholado de limon.	2 »

Cuézase la nuez de agallas en el agua, en una vasija de hierro hasta que merme una mitad; añádanse las demás sustancias; téngase en contacto quince dias y fíltrese.

Esta tintura se aplica por medio de un cepillo y conviene removerla cada vez que se vaya á usar.

Está exenta de todo riesgo y su accion colorante es debida al ácido pirogálico que contiene.

Agua de la florida (tinte negro) Reveil.

Acetato neutro de plomo.	28 partes.
Flor de azufre.	26 »
Agua de rosas.	945 »

Mézclese.

Aplíquese desengrasando antes el cabello. El efecto tintóreo se presenta á las tres ó cuatro horas; pero, humedeciendo antes ó despues el pelo con una disolucion de sulfuro potásico (un gramo por dos onzas de agua) aquél es inmediato.

Es tóxica y no debe abusarse de ella.

Tintura negra argéntica.

Nitrato de plata.....	28	gramos.
Agua de rosas.	500	»

Disuélvase y presérvese de la luz.

El efecto se manifiesta á las cuatro horas, y tambien conviene antes de aplicarla desengrasar el cabello. Se aplica con un cepillo.

Esta tintura tiene el inconveniente de manchar la piel.

Tintura castaña francesa.

La forman dos composiciones distintas y de uso separado.

- 1.^a Cianuro amarillo de potasio y de hierro..... 100 partes.
Agua.—Cantidad necesaria para la saturacion.
- 2.^a Sulfato de cobre..... 100 partes.
Agua.—Cantidad necesaria para la saturacion.

Modo de usarse: Despues de desengrasar el pelo por cualquiera de los procedimientos cono-

cidos y ya seco, se humedece con la disolucion núm. 1.º, se deja secar y luego se humedece con la disolucion núm. 2.

Tintura rubia de manganeso.

Permanganato de potasa. . . . 100 partes.

Disuélvase hasta la saturacion en cantidad suficiente de agua.

El pelo desengrasado y seco se humedecerá con esta disolucion y toma un magnífico color rubio.

Cosméticos grasos.—Comprende esta agrupacion las pomadas, pastas, ceratos y aceites especiales empleados en el aderezo del cabello.

Esta clase de preparados es tan variada y numerosa, y por otra parte existe tal analogía entre ellos, tanto en su composicion como en sus aplicaciones, que fuera tarea prolija enumerarlos todos; además su valor cosmético é higiénico es tan secundario que no merece el honor de hacer el estudio largo que su número y variedad exigen. Hé aquí las fórmulas más recomendables.

Aceite de los Célebes.

Aceite de olivas purificado. . . 1000 partes.

Canela de Ceilán pulverizada. . . 30 »

Sándalo cetrino pulverizado. . . 45 »

Téngase en digestion ocho dias, fíltrese y añádase:

Esencia de naranja. 4 partes.

Aceite filocomo.

Aceite de almendras.	}	p. i. 100
— de avellanas.		
Médula de vaca.		
Esencia de rosas.		1

Licúense las sustancias grasas á un calor suave y añádase la esencia.

Aceite cosmético moscado.

Aceite de cacahuets.	150 partes.
Manteca moscada.	25 »
Esencia de almendras.	1 »

Licúese y mézclese.

Pomada cosmética de médula de vaca.

Médula de vaca.	15 partes.
Grasa de vaca.	15 »
Aceite de almendras.	4 »
Bálsamo del Perú.	2 »
Vainilla cortada.	1 »
Esencia de romero.	1 »

Caliéntese por una hora antes de echar la esencia en baño de María; cuélese; añádase la esencia de romero y bátase todo en un mortero de mármol hasta el completo enfriamiento.

Pomada de vainilla.

Vainilla cortada.	1 parte.
Manteca	16 »

Macérese á 25° por ocho dias; licúese en baño de María; déjese depositar y decántese.

El *aceite de vainilla* se prepara por igual procedimiento.

Pomada cosmética circasiana.

Manteca de cacao.	100 partes.
Esperma de ballena.	25 »
Aceite de palma.	20 »
— de almendras.	20 »
Tintura de benjuí.	7 »
Aceite volátil de rosas.	1 »

Licúense la manteca de cacao y la esperma de ballena en los aceites; añádase la tintura y el aceite volátil de rosas; bátase hasta el enfriamiento en un mortero de vidrio.

Pomada divina de Piesse.

Esperma de ballena.	125 partes.
Manteca inodora.	250 »
Aceite de almendras.	375 »
Benjuí pulverizado.	125 »
Vainilla cortada.	42 »

Fúndanse las grasas; mézclese el benjuí y la vainilla por trituración; téngase en digestión doce horas; fúndase de nuevo á un calor suave, y decántese. Es la mejor pomada para el cabello.

Brillantina mucilaginoso.

Glicerina aromática.	100 partes.
Aceite de cacahuets.	100 »

Mézclese.

Para dar brillo al cabello.



Brillantina Ruy.

Glicerina aromática.	200 partes.
Aceite de huevos.	100 »
Esencia de azahar.	2 »

Mézclese, agitándolo fuertemente. Los mismos usos que la anterior.

Agua brillante (Scot).

Aceite de claveles.	100 partes.
Glicerina purificada.	100 »
Esencia de geranio rosa. . . .	2 »
— de almendras.	1 gota.

Mézclese, agitándolo fuertemente.

CAPÍTULO III.

ENFERMEDADES Y DEFECTOS DE LA CABEZA Y DEL CABELLO.

Deformidades del cráneo.—Son adquiridas en el cláustro materno, en el acto del nacimiento ó en los primeros meses de la vida. Sólo pueden corregirse durante la más tierna infancia, antes de que las suturas y los huesos del cráneo adquieran solidéz. En las demás edades es de todo punto imposible remediarlas, pues algunas personas, que por medio de apósitos convenientemente aplicados lo han intentado, sólo han conseguido atormentarse inútilmente.

Dolores nerviosos de la cabeza.—Unas veces, y es lo más comun, se presentan localizados á la frente, á las sienas ó á una mitad de la cabeza (hemicránea), y otras se extienden á toda ella.

En realidad, el estudio de las neuralgias faciales y occipitales no corresponde á un tratado de higiene popular como éste; mas, como la cosmetología tiene no poca parte en su curacion y preservacion, bien merece que digamos cuatro palabras acerca de los medios cosméticos que están indicados, siquiera sea provisionalmente, para defenderse de esa molestia tan comun en la mujer.

El agua de Colonia, los vinagres de tocador, y, en general, todos los líquidos alcoholizados aromáticos aplicados por medio del pulverizador, tienen la propiedad de adormecer la sensibilidad dolorosa de la piel.

Infinitas veces he visto ceder las neuralgias más violentas de la cabeza y de la cara á beneficio del agua de Colonia usada en fomentos, ó mejor todavía en pulverizaciones. Las damas, pues, que son acometidas á menudo de dichas molestias que tanto influyen en la expresion simpática de la fisonomía, emplearán en el lavado ordinario de la cabeza y de la cara como recurso preservativo, cualquier líquido alcohólico de tocador, diluido en agua comun en las proporcio-

nes fijadas al tratar de esta clase de composiciones cosméticas.

Erupciones del cuero cabelludo.—Estudiarémos únicamente las de forma leve; pues las que revisten alguna gravedad son de la competencia del médico más que de la del higienista.

Todos los exantemas de la cara se presentan también en la cabeza, generalmente por propagación de aquella á esta. El eritema, la erisipela, la roseola, la urticaria, el eczema el prurigo, el ectima, el acné en sus diversas formas, el divieso, las sífilides y las herpes son erupciones comunes al tegumento facial y al craniano, si bien en este, aunque afectan las mismas formas y caracteres que en aquél, hay que concederlas ménos importancia estética porque están más escondidas.

Los exantemas del cuero cabelludo son generalmente más difíciles de curar que los de la cara, exigiendo en los individuos predispuestos á padecerlos, un tratamiento preservativo y curativo observado con todo rigor. Como el cabello y las exudaciones tegumentarias que se adhieren á él, son inconvenientes para el tratamiento de las erupciones de la cabeza, éstas, tardan más tiempo de curarse y han menester de mucha limpieza. El desengrasamiento del cabello, pues, se practicará diariamente por los medios conocidos, y en seguida se aplicarán las

aguas, pomadas, aceites ó glicerados que comprenda el plan curativo.

Disolucion resolutive antipruriginosa para las erupciones de la cabeza.

Alumbre cristalizado.	1 gramo.
Agua destilada de rosas.	100 gramos.
Agua de Colonia.	10 »

Disuélvase y fíltrese. Para lociones reiteradas en el acné prurigo, eczema, etc.

Loción resolutive de borax.

Borato sódico.	10 gramos.
Agua caliente.	200 »
Vinagre de tocador	20 »

Disuélvase, déjese enfriar y fíltrese. Los mismos usos é indicaciones.

Pomada de brea alcanforada.

Brea vegetal.	8 gramos.
Alcanfor pulverizado.	1 »
Subcarbonato de sosa.	4 »
Manteca inodora.	60 »

Mézclese triturándolo.

Para unturas repetidas en las erupciones pruriginosas del cuero cabelludo.

Aceite cosmético para los que padecen habitualmente de exantemas húmedos de la cabeza.

Aceite de almendras.) aa. 30 partes.
— de oliva purificado	
— de ricino.	

Alcanfor.....	2 partes.
Bálsamo de Fioraventi.	10 »
Alcoholado de vainilla.....	1 »

Mézclese.

Para peinar el cabello, usándole como cosmético ordinario.

Caspa.—Es una concrecion sólido-grasienta que se forma en la superficie del tegumento de la cabeza á espensas de las secreciones sebácea y sudorífica, y de las partículas extrañas que se adhieren al cabello procedentes de la atmósfera ó resultantes de las pomadas cosméticas.

Los individuos de cabellera larga y espesa crian más caspa, porque en ellos la traspiracion de la cabeza es más abundante y ménos libre.

El procedimiento cosmético para quitar las concreciones sólidas del cuero cabelludo, consiste en una limpieza asídua por medio del cepillo de cabeza y del peine de puas estrechas, la cual se practicará cuando el cabello no tenga ninguna humedad.

El lavado con un líquido desengrasante cada ocho dias, completará el plan cosmético preservativo de la caspa.

Alopecia.—Se llama así á la caida total ó parcial del cabello y del vello por causa accidental. Muchos confunden la *alopecia* con la *calvicie*, empleando indistintamente uno en otra palabra para significar la caida del pelo ó su falta más ó

ménos completa, siendo así, que la primera significa el desprendimiento temporal, y la segunda, su falta definitiva. Las alopecias repetidas son la causa frecuente de la calvicie verdadera.

La alopecia, puede ser general ó parcial, segun que afecte al sistema piloso de toda la superficie del cuerpo, ó á una de sus partes nada más. Cuando ataca al cabello en la mujer, y al cabello y á la barba en el hombre, son los casos en que se llama más la atencion por constituir un defecto de belleza personal de mucha notoriedad.

Las causas de la alopecia son directas ó indirectas: las primeras, obran inmediatamente sobre la piel; tales son, todas las enfermedades exantemáticas (acné, erisipela, eritema, etc.), y las irritaciones producidas por los cosméticos de accion cáustica usados sin precaucion ó aplicados repetidamente en poco tiempo; entre las segundas, se cuentan el puerperio, el escorbuto, la fiebre tifoidea y otras enfermedades agudas, el herpetismo, el escrofulismo, la tisis, etc. Tambien se citan ejemplos de alopecia congénita general, ó sea individuos que nacieron sin cabello, ni vello de ninguna especie.

El tratamiento de la alopecia ha de subordinarse á la causa: cuando es consecuencia de una enfermedad aguda grave (tifus, sarampion, viruela), las maneras más sencillas de prevenir la

caída del cabello consiste en cortarle en el período de la convalecencia y practicar dos ó tres lociones diarias á la cabeza con agua de Colonia ó con una infusion de corteza de quina.

En la alopecia por enfermedad constitucional dar muy buenos resultados las fricciones reiteradas con la siguiente pomada:

Sebo de carnero.	30 partes.
Aceite de ricino.	15 »
Vaselina	15 »
Acido gálico.	1 »
Tintura de vainilla.	2 »

Lícuese á un calor suave el sebo y la vaselina con el aceite y mézclese el ácido y la tintura removiéndolo hasta el enfriamiento.

Pomada contra la alopecia exantemática.

Manteca.	300 partes.
Brea.	30 »
Manteca moscada.	20 »
Benjuí pulverizado.	5 »
Bálsamo de Fioraventi.	15 »
— de Comendador.	15 »
Almizcle.	1 »
Esencia de patchouly	2 »

Lícúense en baño María las mantecas y la brea: disúelvase el benjuí en los bálsamos mezclados; añádase á esta disolucion el almizcle y la esencia y únanse á los cuerpos grasos todavía calientes.

Para dos unturas diarias; por la mañana y por la noche.

En la alopecia del puerperio es más eficaz que cualquiera de las pomadas anteriores la locion tónica siguiente:

Cocimiento de corteza de encina.	250	gramos.
— de corteza de quina..	250	»
Vino blanco.	250	»
Tintura de acibar	20	»
— de canela.	20	»
Alcoholado aromático.	20	»

Mézclese y fíltrese.

Para lociones: una por la mañana y otra por la noche.

Calvicie.—Se llama así la falta total ó parcial del cabello producida bien por alopecias repetidas, por debilidad senil, por una vida desordenada, bien por trabajos intelectuales profundos y prolongados. La calvicie es más frecuente en el hombre que en la mujer, por lo mismo que las causas que la producen son más propias de la vida de aquél.

La calvicie de la mujer es consecuencia ordinariamente de varias alopecias resultantes de los estados especiales fisiológicos y patológicos de su sexo; por eso las que han tenido muchos hijos se ven antes que otras con grandes mermas en sus cabellos; mermas que, á la verdad, no son tan difíciles de reparar como en el hombre. En

éste, la calvicie, sobre todo cuando es efecto de grandes fatigas intelectuales, es rebelde á todo tratamiento terapéutico, por racional que sea.

Este es preventivo, curativo y cosmético. Es preventivo, cuando repetidas alopecias hacen temer la calvicie permanente ó propiamente tal, que empieza ya á manifestarse en aquellos puntos de la cabeza que más á menudo invade; tales son las regiones frontal y occipital.

El tratamiento es curativo cuando la enfermedad, manifestándose de un modo parcial ó general, está declarada desde el momento en que la parte desprovista de pelo no se reproduce dentro de un período de tiempo que no pasa de noventa dias; en este caso, el remedio se ha de aplicar oportunamente, antes de que los bulbos pilosos pierdan completamente su energía fisiológica.

El tratamiento cosmético consiste en la sustitucion artificial del cabello cuando por abandono ó por causas especiales imposibles de evitar no reaparece, á pesar de todo remedio racional. Las pelucas, los bisonés y los postizos, corresponden á este tratamiento.

Los medios preservativos de la calvicie son los mismos que están aconsejados contra la alopecia. El corte repetido y casi á raíz del cabello, ó mejor todavía, la rasura, y el uso de las pomadas y aguas tónicas estimulantes, cuyas fórmu-

las quedan apuntadas, constituyen el tratamiento preservativo de la calvicie; ya reconozca una enfermedad constitucional cualquiera, ya una predisposicion del individuo, ya los cansancios del cerebro, ó ya tambien una edad avanzada.

Hemos dicho que el tratamiento curativo de la calvicie ha de practicarse, para que sea eficaz, inmediatamente despues de confirmarse, ó sea cuando, pasados ochenta ó noventa dias en que progresivamente se ve la desaparicion del pelo, no reaparece éste, dejando claros más ó ménos pronunciados en la cabeza.

El éxito de los remedios tópicos empleados contra la calvicie dependen mucho de las causas que la han originado. De todas suertes, cualesquiera que sean, no debe desconfiarse en absoluto de conseguir, si no una renovacion completa del cabello, cuando ménos un restablecimiento suficiente para no merecer el nombre de *calvo*. Valga por lo que valga, segun los casos y circunstancias, hé aquí el procedimiento cosmético farmacológico que los médicos ingleses emplean, unas veces con resultado satisfactorio, y otras no tan inútilmente como fuera de temer, dadas las circunstancias opuestas individuales de los que se han sometido á él.

Se lavará todos los dias la cabeza poco despues de levantarse de la cama con uno de los líquidos siguientes:

Corteza de quina.	30	gramos.
Agua.	500	»

Hiérvase hasta que merme una quinta parte, cuélese y añádase

Bálsamo de Tolú	2	gramos.
Alcohol de romero.	30	»
Tanino.	2	»
Tintura de cantáridas. . . , .	1	»

Disuélvase el bálsamo en el alcohol, y el tanino en el cocimiento de quina; mézclese y fíltrese.

Con esta fórmula hay para practicar lociones á la cabeza durante quince ó veinte dias.

Otra.

Agua de brea.	500	gramos.
Tintura alcohólica de quina. . . .	10	»
Alcoholado de bálsamo de Tolú. .	3	»
Rom ó Coñac	30	»
Acido tánico.	2	»

Mézclese. Los mismos usos.

Otra.

Vino blanco.	500	gramos.
Corteza de quina contundida. . . .	30	»

Téngase en maceracion diez dias, cuélese y añádase

Tintura de benjuí.	5	»
Alcoholado de cáscara de limon. .	5	»
Acido tánico.	1	»
Tintura de cantáridas.	1	»

Mézclese. Los mismos usos. Esta fórmula se empleará en los casos más rebeldes é inveterados.

Despues de locionarse repetidas veces la cabeza con cualquiera de los líquidos anteriores se fricciónará con cualquiera de las siguientes pomadas:

Médula de vaca..	} aa.	100	gramos.
Bálsamo nerval (*)			
Vaselina.			
Aceite de hígado de bacalao. . .		30	»
Manteca de cacao..		30	»
Estracto alcohólico de cantáridas		1	»
Esencia de rosas.		1	»

Licúense las sustancias grasas y el bálsamo á un calor suave y añádase el extracto y la esencia.

Otra.

Aceite de hígado de bacalao.	100	partes.
Sebo de carnero.	100	»
Manteca moscada.	30	»
Brea vegetal.	30	»
Benjuí pulverizado.	5	»
Bálsamo de Fioraventi.. . . .	20	»
Esencia de rosas..	3	»

Licúense en baño de María las grasas y la brea; disuélvase el benjuí en el bálsamo; añádase

(*) Es difícil de hacer. Se vende preparado en todas las farmacias.

la esencia y mézclese á los cuerpos grasos todavía calientes batiéndolo hasta el enfriamiento.

Otra.

Manteca de cacao.	100 partes.
Aceite de ricino.	50 »
— de coco.	50 »
Vaselina.	50 »
Acido tánico.	2 »
Mirra pulverizada.	10 »
Bálsamo del Comendador. . .	50 »
Esencia de patchouly.	2 »
Extracto alcohólico de cantáridas.	1 »

Licúense en baño de María las grasas; disuélvase la mirra en el bálsamo y mézclese á aquellos; añádase el ácido tánico, el extracto y la esencia; bátanse hasta el completo enfriamiento.

Esta pomada es superior á las anteriores.

Canicie.—Se designa con este nombre el color blanco del pelo, en particular el de la cabeza. La canicie es natural ó accidental; en el primer caso, es efecto de la edad avanzada ó de un vicio congénito del individuo que nace ya con mechones de cabello completamente blancos; en el segundo, es consecuencia ordinariamente de una enfermedad física grave, ó de una afección moral, súbita por lo comun y algunas veces prolongada y profunda.

Las causas ocasionales de la canicie son varias:

1.^a *Por vejez (canicie senil.)* Efecto de los naturales progresos de la edad, sabido es que todas las energías fisiológicas se debilitan, y entre éstas, las secreciones, que se hacen incompletas é irregulares. La secrecion pilosa del tegumento cutáneo, participa mucho de esa especie de decadencia; como los jugos de la piel disminuyen, el bulbo piloso se empobrece y su secrecion toma un color blanco.

La decoloracion senil de los cabellos se manifiesta primeramente en las regions temporales, extendiéndose despues al resto de la cabeza.

El espesor del pelo no disminuye al mudar de color, sucediendo con frecuencia lo contrario; adquiere más fortaleza. Ese crecimiento se verifica con más lentitud desde el instante en que empieza á encanecer efectuándose la mudanza de color desde la punta á la raíz. Las personas que tienen los cabellos negros encanecen mucho más pronto que las que los tienen rubios; verdad es, que en estas, las canas no resaltan tanto como en las primeras.

2.^a *Por enfermedad general.* Despues, ó durante ciertas fiebres graves (tifus, calentura tifoidea, meningitis, fiebre perniciosa) los cabellos suelen volverse blancos; otro tanto ha ocurrido con algunos individuos atacados por algunas en-

fermedades constitucionales graves (bocio, sífilis).

3.^a *Por enfermedad local.* Las úlceras, heridas y toda clase de lesiones del tegumento que forman costra, suelen alterar la secrecion de los bulbos pilosos y con ella el color de los cabellos. En tales casos, es más frecuente la caida temporal ó permanente.

4.^a *Por causa moral.* Aunque algunos lo niegan, han ocurrido bastantes casos de encanecimiento súbito del cabello, efecto de un miedo profundo ó de un sentimiento de terror.

La canicie senil es la más rebelde á los medios farmacológicos; el teñido por las tinturas ó tambien por las pastas y ceratos son los únicos recursos artificiales para disimular esa manifestacion natural de la edad propecta. Véase lo que dejamos dicho sobre el uso y modo de aplicacion de las tinturas para el cabello.

Cuando la canicie reconoce por causa una enfermedad aguda ó constitucional cualquiera, entonces no es tan difícil devolver al cabello su primitivo color, dando á la funcion secretoria de los bulbos pilosos la energía que les falta. Las aguas tónico-estimulantes y las pomadas, empleadas en igual forma y disposicion que en la alopecia y calvicie, pocas veces dejan de dar resultados satisfactorios.

Se lavará todos los dias la cabeza y el cabello con el siguiente líquido:

Cocimiento de corteza de encina.	500	gramos.
— de quina	500	»
Acido gállico.	4	»
Alcohol de romero.	100	»
Esencia de rosas.	1	»

Mézclese para lociones diarias.

Despues de seca la cabeza se empleará en el peinado esta pomada:

Manteca de cacao.	} aa	100	gramos.
Aceite de almendras.			
Médula de vaca.			
Extracto de hojas de nogal.	10	»	
Tintura de benjuí.	4	»	
Esencia de rosas	2	»	

Fúndanse las sustancias grasas y añádanse el extracto, la tintura y la esencia, batiéndolo hasta el completo enfriamiento.

La canicie por causa moral se tratará de idéntica manera; pero conviene antes cortar el cabello, asegurando así más la acción terapéutica de las aguas y pomadas anteriormente descritas.



PARTE TERCERA.

Cosmetología especial de los órganos de los sentidos, de los piés, del talle, de los senos y de los brazos.

CAPÍTULO PRIMERO.

OPERACIONES COSMÉTICAS ORDINARIAS DEL ÓRGANO AUDITIVO.

Limpieza.—Los oídos necesitan una limpieza asídua; pues, son los órganos de los sentidos que más fácilmente se ensucian por la secreción permanente que se verifica en ellos y que se deposita y endurece á la entrada de los mismos formando concreciones repugnantes. La limpieza se practicará por medio del estilete *limpia-oidos*, el cual, mejor que de otra materia, será de plata, oro ó marfil; los de acero, hueso y asta, aunque á falta de otros pueden usarse, no sirven tan bien para el objeto, y suelen causar crosiosos dentro del oído. Se introducirá dicho instrumento con sumo cuidado en el conducto auditivo,

limpiándole cada vez en un paño de hilo ó toalla; cuando ya no saca ninguna concrecion se lavará la entrada del oido y la cavidad de la oreja con un rodete de hilas humedecidas préviamente en un poco de agua templada. Esta operacion de limpieza debe hacerse todos los dias, despues ó antes de lavarse el rostro, ó lo más tarde cada tres.

Sucedede algunas veces que, por haber retardado la limpieza, la desecacion hace tan sólido el cerúmen que, la introduccion del estilete no es bastante á extraerle totalmente, en cuyo caso, antes de introducirle, se echará una ó dos gotas de glicerina ó de aceite de almendras en las anfractuosidades del oido externo.

Enfermedades y defectos del órgano auditivo.

Corresponden al pabellon auricular y al oido propiamente tal.

Deformidades.—Sólo durante los primeros años de la vida los vicios de disposicion de las orejas mediante una presion continuada con un vendaje, pueden corregirse algun tanto; despues, cuando los cartílagos tienen más consistencia, ya es muy difícil vencer sus disposiciones anómalas é irregulares.

Las orejas desmesuradas, es un rasgo característico de ciertas razas, siendo considerado entre estas como una gracia. En Europa estima-

mos como un rasgo de belleza el defecto contrario, ó sea la pequeñez. Meslay recomienda las lociones de agua caliente iodurada, para hacer mermar el pabellon auricular, fundándose en los efectos alterantes del calor y de los ioduros. Muchas veces, dice, he aconsejado dicho remedio y despues de un año ó más de tratamiento, he visto que las orejas de los individuos que se han sometido á él con perseverancia han encogido bastante (?)

Falta del pabellon auricular.—Es un defecto sumamente raro y puede ser total ó parcial, doble ó unilateral, congénito ó adquirido.

La correccion de dicho defecto no puede ser de otra manera que artificial ó aparente, consistiendo en la sustitucion total ó parcial de la oreja por otra confeccionada con una pasta dura cualquiera y sujeta á la region temporal por medio de hilos invisibles. Dicha sustitucion se encomendará á un especialista ortopédico.

Erupciones.—El pabellon auricular participa con más rebeldía é intensidad que otras facciones de los mismos exantemas que éstas. En las regiones temporales y auriculares en donde se fijan y reproducen más á menudo las erupciones pustulosas, especialmente las sostenidas por los vicios herpético y escrofuloso. El eczema, toda clase de eritemas y áun algunas formas especiales del acné, se hallan en el mismo caso.

En cuanto al tratamiento, ha de ser algo más activo en el pabellon auricular que en cualquiera otra parte de la cara, por lo cual las lociones, las fricciones, los fomentos, etc., se practicarán más á menudo.

El eczema de las orejas, es la erupcion que exige por su rebeldía un tratamiento tópico muy enérgico. Las erupciones herpéticas lo mismo, además del uso interior de los medicamentos especiales recomendados contra el herpetismo.

Algunas veces conviene respetar las erupciones húmedas del pabellon auricular, como derivaciones saludables de otros órganos más importantes á la vida y á la belleza física.

Sucede á veces que al retirar ó curar una afeccion eruptiva del órgano auditivo externo, se traslada á uno ó ambos ojos, ocasionando mayores incomodidades y dando más fealdad al rostro. Así, pues, consúltese antes con un facultativo, y si éste aprueba la curacion sin peligro de otra especie, procédase á ella; pero si no, déjese obrar á la naturaleza limitándose al uso de las fricciones de cold-cream ordinario y á las lociones frias de agua compuesta con leche virginal ó con vinagre de Bully.

Irritaciones causadas por los pendientes.— Las mujeres de temperamento linfático suelen verse molestadas á menudo por irritaciones húmedas de la oreja, causadas por los pendientes,

que obran en tal caso á la manera de un cuerpo extraño. Algunas se han visto obligadas á suprimir dicho adorno para librarse de una molestia tan rebelde, cuya presentacion, no consiste tan sólo en la predisposicion individual, sino tambien en la materia de los pendientes ; por eso, deben desecharse aquellos que no tengan el arillo de oro; los de plata, metal blanco, zinc y acero, son antihigiénicos, porque las secreciones de la piel les ataca, formando reacciones más ó ménos irritantes.

No deben usarse tampoco los pendientes de cualquiera materia que sean, de procedencia desconocida y que otra persona haya usado; pues por ellos, pueden trasmitirse gérmenes contagiosos, que en la piel del pabellon auricular se hacen más activos por ser más fina que en otras partes. En tal caso, téngase siempre la precaucion de lavarles bien antes de usarlos, con un poco de agua de jabon y un cepillo.

El tratamiento de las irritaciones húmedas del pabellon de la oreja originadas por el uso de los pendientes consiste, en la supresion provisional de los mismos, y las fricciones repetidas con cold-cream de cohombro ó de vaselina, y alguna locion con agua fresca y vinagre de Bully.

Sabañones.—Como en todas las partes muy distantes del corazon donde la circulacion periférica es más lenta, el pabellon auricular es asiento

en algunas personas de este género de inflamaciones eritematosas, que, ó bien acaban por ulcerarse, ó bien por indurarse durante el invierno, hasta que la vuelta del calor, activando la circulación subcutánea, las resuelve completamente.

Los sabañones del pabellon auricular se tratan lo mismo que los de las manos y de los piés.

Inmediatamente que se presenta la comezon característica que precede á la inflamacion, y antes de que ésta se indure y extienda demasiado, se lavará la parte afecta con agua de Colonia alcanforada y tintura de iodo (30 por 1) repetidas veces, ó bien con una disolucion de 10 partes de agua por una de amoniaco y otra de alcanfor. A los ocho dias de tratamiento aborta la inflamacion; pero si por causas especiales no sucediera así, se recurrirá á las fricciones de nieve ó hielo que suelen ser de seguros resultados.

Cuando el sabañon se ulcere, á pesar de todo tratamiento abortivo, se recurrirá al uso de esta pomada:

Cold-cream ordinario.	30	partes.
Bálsamo del Comendador.	1	»
— de Fioraventi.	1	»
Alcanfor pulverizado.	1	»
Oxido de zinc.	1	»

Mézclese para fricciones dos ó tres veces al dia.

Enfermedades funcionales del oido.

Sordera.—Incluimos la sordera como una enfermedad que afecta á la belleza, pues aunque en realidad no es un vicio factible de configuracion y armonía facial, lo es de expresion y de gracia.

Las causas ocasionales de la sordera son, la supresion repentina de la traspiracion de la cabeza, la acumulacion de cerúmen en el trayecto auditivo, la introduccion en el mismo de un cuerpo extraño, la otitis catarral que ordinariamente acompaña al catarro nasal, faríngeo y laríngeo, la otitis ulcerosa, y la cáries molar; tambien existe una clase de sordera nerviosa sin alteracion orgánica apreciable.

El tratamiento de la sordera se funda en la causa que la ha producido ó sostiene. Cuando es en cuerpo extraño, la extraccion es el único recurso de curarla; si consiste en la acumulacion del cerúmen, se hace la limpieza del oido, conforme dejamos dicho más atrás; si es catarral por supresion repentina de la traspiracion, el uso de cataplasmas calientes y el sudor, triunfan de ella; cuando es nerviosa ó congestiva, las inyecciones en el conducto auditivo de aceite de almendras dulces alcanforado y una revulsion con papel de tapsia detras de la oreja logran vencerla en pocos dias.

Muchas sorderas bilaterales ó unilaterales reconocen por causa la cáries dentaria ó molar, en cuyo caso, la extraccion de las muelas careadas la hace desaparecer, recobrando en seguida el órgano auditivo su sensibilidad.

CAPÍTULO II.

HIGIENE DE LAS FOSAS NASALES.

Limpieza ordinaria. — Deberá practicarse diariamente al tiempo de lavarse la cara y con el mismo líquido empleado en esta operacion cosmética, haciendo absorciones repetidas por ambas aberturas nasales. Tal uso impide la formacion de concreciones mucosas en el interior de la nariz y facilita el desprendimiento y la expulsion de las que durante el sueño hayan podido formarse. La accion del agua fresca sobre la membrana que reviste las paredes del órgano olfatorio es muy deterativa y previene las irritaciones internas, á veces tan rebeldes y molestas, lo mismo que las que afectan á los bordes de la nariz y á la piel que la recubre exteriormente.

Sobre ser una costumbre muy fea la introduccion de los dedos y *cuerpos extraños* en las aberturas nasales, es además muy peligrosa; pues, con el tiempo, ocasiona, primero, escoria-

ciones, y despues úlceras que fácilmente degeneran en cancerosas.

Los pañuelos empleados para la expulsion de las mucosidades deben ser de hilo, se renovarán á menudo, diariamente si es posible, y serán usados siempre por una misma persona.

De la perfumacion del pañuelo no debe abusarse, empleando para este objeto las esencias odoríferas ó extractos más suaves. Los aromas fuertes aspirados á menudo, amortiguan con el tiempo la sensibilidad olfatoria y áun irritan la membrana nasal interna. Las tinturas de ámbar, de benjuí y de bálsamo de Tolú, ó las esencias de néroli ó de rosas superior, son los perfumes más agradables, más elegantes y más higiénicos para el pañuelo.

Irregularidades y enfermedades de las fosas nasales.

El órgano olfatorio se halla expuesto á varias alteraciones morbosas; unas externas que afectan á su disposicion anatómica y color, y otras internas que afectan á la membrana que las recubre interiormente encargada de recibir la impresion de los olores.

Disposiciones anormales externas de la nariz.—Sólo durante la primera infancia en que los cartílagos tienen poca consistencia, pueden corregirse algun tanto los defectos naturales de este órgano, cuya forma y configuracion es tan

variable. Todas las anomalías congénitas del órgano olfatorio son incorregibles en la edad adulta, y solamente como he dicho antes, en la primera niñez son susceptibles de alguna corrección, mediante ciertas manipulaciones repetidas algo dolorosas que higiénicamente están prescritas, y por el uso prolongado de apósitos convenientemente aplicados.

La falta accidental de la nariz exige la operación quirúrgica llamada *rinoplastia* que, ejecutada por un hábil cirujano, va seguida casi siempre de buen resultado.

Rubicundez y encendimiento.—Es frecuente en algunas personas tener el tegumento externo de la nariz muy rubicundo ó amoratado. Las causas de este defecto son: el temperamento sanguíneo exagerado, la diátesis herpética y el abuso de los condimentos fuertes y picantes ó de las bebidas alcohólicas. Cuando está sostenida por estas dos últimas causas, el remedio consiste en la abstención prudente de los irritantes y espirituosos; cuando está sostenida por las dos primeras, el uso repetido de las lociones frías ligeramente astringentes ó ácidas, disminuyen la intensidad del defecto y muchas veces triunfan completamente de él. Usese el líquido siguiente:

Agua fresca.	500 partes.
Vinagre de Bully.	50 »
Sal de Saturno.	2 »

Mézclese y disuélvase.

Erupciones herpéticas de la nariz.—Son húmedas ó secas; pero de cualquiera manera que sean, exigen el mismo tratamiento; lociones repetidas con un cocimiento de hojas de nogal y el uso de una pomada anti-herpética dos veces al dia. Hé aquí la que me ha dado mejores resultados:

Precipitado blanco.	2 gramos.
Cold-cream de vaselina.	30 »
Manteca de benjuí.	10 »

Mézclese.

Sabañones.—La nariz, como todas las extremidades del cuerpo humano, en que la circulación sanguínea periférica se verifica con lentitud, se halla expuesta en la estación fría á padecer de tan molesta enfermedad, para cuyo tratamiento curativo y preservativo remitimos al lector á lo que dejamos dicho al ocuparnos de los sabañones del pabellon auricular.

Pecas, erisipela, divieso.—(Véase *Enfermedades y defectos del rostro en general.*)

Enfermedades internas del órgano olfatorio.

Catarro nasal: romadizo, coriza resfriado de la nariz.—Es la inflamacion ó irritacion de la membrana que tapiza las paredes interiores de la nariz, producida á consecuencia de un en-

friamiento ó de la supresion repentina del sudor de la frente. La sola mencion de las causas indica la profilaxia de dicha enfermedad.

Hay individuos más propensos que otros á padecerla por una predisposicion especial dependiente del temperamento ó de los medios en que viven.

La sintomatología del catarro nasal todo el mundo la conoce, pues raro es el individuo que no lo ha padecido alguna vez; y aunque manifestamente no altera la belleza del rostro, es tan incómodo y en su evolucion produce una secrecion tan copiosa é irritante que bien merece indiquemos los medios de combatirla y de atenuar sus efectos.

En el primer período, que se manifiesta por estornudos secos y repetidos, la mucosidad natural de la nariz disminuye y algunas veces desaparece totalmente, obstruyendo los conductos nasales, que inflamados impiden la libre entrada y salida del aire, siendo causa esto de que el individuo se exprese con una voz gangosa desagradable. Para aliviar estos efectos y prevenir el segundo período del catarro, dá muy buenos resultados la aspiracion repetida de los vapores amoniacales ó del vinagre y del alcohol fenicados.

Amoniacó líquido..	20 gramos.
Alcohol de 90°..	15 »

Mézclese.

Échese en un frasco bien tapado y aplíquese á la nariz de cuando en cuando para aspirar los vapores.

Cuando el coriza es muy intenso favorece mucho su pronta resolución la aplicación á la frente de paños de hilo empapados en sebo derretido muy caliente, y las lociones á la nariz de un cocimiento emoliente de malvas y salvado; si bien este medio debe reservarse para el segundo período de la enfermedad.

Este se manifiesta por una secreción abundante y espesa muy distinta de la del primer período, que es clara y muy irritante.

Las aspiraciones nasales repetidas de vapores acuosos emolientes de malvas, aceleran la marcha de este segundo período y triunfan completamente de la enfermedad.

Sucede á veces que, la secreción mucosa y el frote muy repetido del pañuelo para limpiarse dan lugar á una irritación fuerte de los bordes de la nariz y del labio superior, irritación que se combate fácilmente con las fricciones del cold-cream y mejor todavía de pomada de cohombro.

Cuando el catarro nasal vaya complicado con el faríngeo, laríngeo y bronquial, ó haya pasado, por abandono del enfermo, al estado crónico, se hace indispensable la intervención del médico, no bastando ya los remedios indicados.

Ulceraciones internas de la nariz,—Cuan-

do son de naturaleza específica, su tratamiento debe encomendarse á un facultativo inteligente; pero cuando reconoce por causa la introduccion de cuerpos extraños, se combaten fácilmente quitando la causa y lavándose con el siguiente líquido dos, tres ó más veces al dia.

Agua fresca.	500 partes.
Sal de Saturno.	10 »
Agua de rosas.	100 »

Disuélvase y mézclese para hacer absorciones por la nariz.

Fetidez.—(Véase más adelante *Fetidez de la boca.*)

CAPÍTULO III.

HIGIENE DE LOS LABIOS.

Su limpieza ordinaria está comprendida en la general del rostro; no así su cosmética especial, que merece nos detengamos algo en ella.

El cuidado de los labios exige de parte de la mujer mucha atencion, pues constituyen un rasgo de belleza de los más principales para hacerse simpática y agradable. Cuando la piel que les recubre es muy fina, por la accion del aire seco fácilmente se agrietan y escorían, lo cual se evita fricciónándolos diariamente al tiempo de acos-

tarse con cold-cream de cohombro ó cualquiera otra crema de tocador.

El uso de afeites carminados para colorear los labios, que es muy antiguo, exige algunas precauciones para no incurrir en imprudencias que suelen ser origen de padecimientos y lesiones graves del tegumento labial. No proscribimos por esto el uso de ellos, que siendo como deben ser, los creemos completamente inofensivos. La única fórmula que debe admitirse para esta operacion de tocador, y que puede usarse sin riesgo ninguno, es esta:

Amoniaco líquido.	3 gramos.
Carmin puro.	1 »
Glicerina aromática.	30 »

Disuélvase el carmin en el amoniaco; téngase en un frasco bien tapado ocho dias, y añádase la glicerina.

Téngase cuidado de pedir siempre carmin puro, pues mucho de lo que circula en el comercio está falsificado con sulfuro rojo de mercurio, que es altamente tóxico aplicado sobre la membrana mucosa de los labios.

De todos modos, y por lo que pudiese suceder, la mejor precaucion es usar las ménos veces posibles esta clase de afeites.

Enfermedades del tegumento labial.

Flictenas ó ampollas por reaccion febril (*herpes labialis*).—Sucede muchas veces que, despues de una calentura inflamatoria ó intermitente, se desarrollan en una ó ambas comisuras labiales unas ampollitas llenas de una serosidad trasparente, la cual, despues de seca, da lugar á la formacion de varias costras menudas que, al caerse, dejan una mancha oscura que tarda varias semanas en desaparecer. Para combatir rápidamente esta erupcion, siempre benigna, basta lavarse, tan pronto como se inician las primeras flictenas, con agua fresca y vinagre, ó si se quiere, con *agua blanca*. Para favorecer el desprendimiento de las costras y evitar que dejen señal de ninguna especie, las fricciones de glicerado de almidon dan muy buen resultado.

Grietas y escoriaciones.—En las mujeres se presentan con más frecuencia que en el otro sexo, sobre todo en aquellas de cutis fino y delicado. La causa principal del agrietamiento de los labios es la accion prolongada sobre ellos del aire seco y cálido: cuando haya necesidad de exponerse á sus efectos, adóptese la precaucion de untárselos antes con cualquiera crema de tocador.

Para curar las grietas y escoriaciones de los labios, bastan las lociones refrescantes de agua

y vinagre y el uso de la pomada de cohombro y de la manteca de cacao.

Vello del labio superior.—Véase lo que dejamos dicho al tratar del vello de la cara.

Palidez.—El color bajo y amarillento de los labios es ordinariamente manifestacion de alguna enfermedad general; con más frecuencia de la anemia. El tratamiento, pues, ha de dirigirse contra ésta, empleando localmente tambien las lociones con el líquido siguiente:

Corteza de quina gris quebrantada.	30 gramos.
Pétalos de rosa.	20 »
Agua de Colonia.	50 »
Agua simple.	900 »

Cuézanse la corteza de quina y los pétalos de rosa por media hora en el agua simple, cuélese en caliente y añádase el agua de Colonia.

Amoratamente (cianosis).—El color amoratado y azulado de los labios es producido por el abuso de los alcohólicos, y otras veces constituye un síntoma característico de las enfermedades orgánicas del corazón (hipertrofia, aneurisma). En el primer caso la abstencion de aquéllos, y en el segundo el uso interior de los medicamentos que tienen una accion sedante sobre dicha víscera (digital, bromuro potásico, alcanfor), hacen desaparecer el tinte cianósico de la membrana mucoso-labial.

Ulceraciones.—Casi siempre son de carácter específico, por lo cual su curacion debe encomendarse al médico. Al higienista sólo le toca advertir que cualquiera úlcera de los labios que á los siete dias no haya cicatrizado por los sencillos medios atrás indicados, se la tratará sin demora con energía, empleando las disoluciones cáusticas concentradas y una excesiva limpieza, bañandosela á menudo con el siguiente líquido:

Acido fénico..	1	gramo.
Agua.	1.000	»
Esencia de limon.	12	»
— de tomillo..	9	»

Disuélvase y mézclese.

Deformidades de los labios.—Son congénitas (labio leporino) ó adquiridas efecto del traumatismo. De cualquiera manera, son de la competencia del cirujano; pues, donde quiera que haya gran pérdida de sustancia, la higiene cosmética y el artificio, con más habilidad ejercido, son impotentes para remediarlas.

CAPÍTULO IV.

HIGIENE DE LOS OJOS Y DE SUS ACCESORIOS, CEJAS, PESTAÑAS Y PÁRPADOS.

La cosmética ordinaria del órgano de la vista y de sus accesorios, está comprendida en la general de la cara; sin embargo, tratándose de

un rasgo de belleza de primera importancia, como es éste, bien merece una exposicion minuciosa de cuantos procedimientos cosméticos y reglas higiénicas exigen su conservacion y lucimiento.

La forma y el color de los ojos, así como de sus partes accesorias, varían infinitamente, aunque sus tipos principales son, por el matiz, negros, azules, pardos y verdosos; por la forma, rasgados, redondos, grandes y pequeños; y por la expresion, brillantes, apagados, tristes y alegres. No siendo este un tratado de fisiognomía, prescindiremos aquí de sus significaciones y mérito estético, considerándolos únicamente bajo el punto de vista higiénico y cosmético; pues sean de la forma y del color que quieran reclaman unos mismos cuidados é idéntico celo. La gracia y su mérito no consiste solamente en los ojos propiamente tales, sino tambien en sus partes auxiliares ó complementarias, por cuya razon nos ocuparemos antes de ellas.

Cejas.—Este complemento del órgano de la vista que la sábia Naturaleza ha puesto sobre él para protegerle primero de las gotas de sudor que caen de la frente, y segundo como uno de su mejores embellecimientos, necesitan ciertos cuidados especiales para prevenirle de algunos accidentes que influyen por mucho en su perfeccion y gracia.

En las mujeres morenas suele ser más pronunciado y veloso que en las rubias, sin que este grado de pronunciación constituya defecto.

Su cosmética ordinaria no puede ser más sencilla, y aún casi puede prescindirse de ella; pero como se halla expuesto á algunas alteraciones que afectan á su forma y color (caspa, canicie, alopecia, escamas), especialmente en las mujeres de constitución pobre y temperamento linfático, es conveniente en éstas el uso preventivo cada tres ó cuatro días de las unturas con el aceite siguiente:

Médula de vaca.	10 partes.
Aceite de almendras.	20 »
— de ricino.	10 »
Tintura de vainilla.	2 »

Derrítase la médula de vaca con los aceites á un calor suave, y mézclese la tintura removiéndolo con una espátula.

Defectos y enfermedades de las cejas.

Imperceptibilidad.—Entre el tipo rubio hay algunas mujeres que apenas se marcan sus cejas, hasta el punto de parecer desprovistas de ellas. Esta falta de pronunciación velosa, no es en verdad un defecto muy notable; con frecuencia propio de un temperamento linfático-nervioso; y no siéndolo, debiéramos pasarle por alto. Sin embargo, haré indicación de un medio, que

si bien no tenemos suficientemente probado, está recomendado por algunos cosmetólogos franceses.

Manteca fresca.	30 partes.
Aceite de avellanas.	10 »
Quinina.	1 »
Brea vegetal.	2 »

Lícuese la manteca en el aceite á un calor suave, y despues de frio, añádase la brea y la quinina, batiéndolo bien con una espátula; aromatícese.

Para unturas diarias dos ó más veces al dia y por largo tiempo.

Si el empleo muy constante de esta pomada no diera ningun resultado, el arte únicamente es el que puede borrar la imperceptibilidad de las cejas. Algunas damas emplean en tal caso una disolucion más ó ménos concentrada de tinta china, que se aplican linealmente por medio de una pluma ó estilete de punta muy delgada. Es más fácil pasar suavemente por el arco supraorbitario una pasta cosmética rubia ó negra, de esas que en forma de cilindro, se encuentran en todas las perfumerías.

Vellosidad excesiva.—Es el defecto contrario al anterior, y que como él no debe considerarse como tal; muy frecuente en el tipo moreno, y que acompañado de otros caractéres fisiognómicos propios del mismo, en vez de defecto

se convierte verdaderamente en una gracia. Aconsejamos, pues, que no se haga nada contra él.

Canicie.—Es una manifestacion de la edad muy avanzada; pues, las cejas, es el último vello que encanece.

Alopecia ó caída de las cejas.—Siempre es consecuencia de una enfermedad constitucional grave. Para prevenirse de tal accidente, es muy eficaz el uso de las tinturas de quina y de vainilla diluidas en agua de rosas y aplicadas en forma de fomentos ó lociones.

Caspa.—La limpieza ordinaria basta para hacerla desaparecer é impedir su formacion.

Erupciones escamosas.—Suelen ser en el mayor número de veces de carácter herpético. Se combaten sencillamente y se evita su reaparicion friccionándose una vez al dia con esta pomada.

Carbonato de zinc (calamina).	1 gramo.
Cold-cream.	20 »
Esencia de romero.	2 gotas.

Mézclese.

Esta misma pomada dá tambien buen resultado en las erupciones húmedas de dicha parte.

Enfermedades de los párpados.—Son sumamente raras en su cara externa, no así en la membrana que les recubre interiormente (con-

juntiva) muy propensa á las inflamaciones catarrales y traumáticas, y ulceraciones. Las causas más comunes de esta inflamacion, son la introduccion de cuerpos estraños, la accion del aire empolvado y los enfriamientos de la cabeza. La profilaxia, consiste pues, en evitar los cambios bruscos de temperatura sobre el cuero cabelludo; los efectos del viento súcio y la entrada dentro del ojo de partículas que puedan irritarle. Estas conviene extraerlas cuanto antes, volviendo el párpado hácia fuera, operacion que es sumamente sencilla y nada dolorosa, y separándolas con un pedazo de hilo humedecido. Cuando no haya posibilidad de hacer esto por resistencia de la persona, ó no haber otra que lo haga, las lociones muy repetidas de agua fria de manera que bañen el interior del ojo, suelen ser bastante para arrastrar hácia fuera el cuerpo extraño. Estas lociones frias deben repetirse despues para resolver la pequeña irritacion que haya podido formarse en el tiempo que la partícula extraña ha estado dentro del ojo.

La inflamacion catarral de la conjutiva se combate cuando es reciente y sencilla con los baños locales emolientes de malvas, raiz de malvavisco y salvado. Si se resistiera á ellos, el agua y la pomada de rosas deben sustituirles; y si esto no bastara, la aplicacion al borde palpebral del siguiente glicerolado, sin descuidar por

eso el uso de las lociones ligeramente astringentes, triunfan siempre de la enfermedad.

Sulfato de cobre (piedra lipiz).	1 gramo.
Glicerina.	30 »

Mézclese.

Aplíquese por medio de una bolita de hilas.

Las ulceraciones (conjuntivitis ulcerosa) son consecuencia de la inflamacion catarral cuando se ha descuidado el tratamiento de ésta. No tratándose de individuos escrofulosos en los que ofrecen más rebeldía, se curan en dos ó tres dias haciendo instilaciones dentro del ojo por mañana y noche con un colirio compuesto de un gramo de sulfato de zinc (vitriolo blanco) disuelto en sesenta gramos de agua de rosas.

Ojeras.—Es frecuente en la mujer á consecuencia de insomnios, de llantos prolongados, de una alimentacion insuficiente, de la vida sedentaria ó de estados especiales de su sexo, la formacion de un círculo azulado más ó ménos extenso y pronunciado alrededor de ambos ojos: círculo que para muchos hombres aumenta el encanto de la mujer y que es considerado como un signo de esquisita sensibilidad y ternura. Sin oponerme á esta creencia en algunos casos fundada, no es conveniente que la mujer deseosa de una gracia que no á todas está bien, se somete á privaciones y vigiliass voluntarias para po-

serla. Antes que esto, creo preferible la busque en el artificio, cuando su temperamento, costumbres y estado moral no se la conceda. Castigar al cuerpo y quebrantar la salud general por el pueril afan de un atractivo personal tan dudoso, no solamente es censurable bajo el punto de vista higiénico, sino tambien bajo el de la educacion, instruccion é inteligencia de la mujer que lo hace.

Cuando las ojeras son resultado de una causa natural, son verdaderamente un encanto, porque van acompañadas de otros que no contradicen el de aquellas; pero, cuando no, tanto resalta esta contradiccion, que para el hombre un poco experto no puede pasar desapercibida.

Inflamacion de la glándula y del conducto lacrimal.—Es una enfermedad más frecuente en la mujer que en el hombre, conocida vulgarmente con el nombre de *rija*; la cual es producida por la obliteracion del conducto lacrimal que tiene su desagüe en el ángulo interno del ojo, causada por un llanto excesivo, por la accion del aire frio, por la propagacion de una conjuntivitis catarral ó por la falta de limpieza.

Tal enfermedad, que es muy molesta, dolorosa y á menudo rebelde, requiere ante todo una excesiva limpieza de los ojos, tanto para alcanzar su curacion completa, como para prevenir su reaparicion y cronicidad que es muy fácil, sobre

todo en las mujeres que ya la han padecido alguna vez. Lo más frecuente es que termine por supuración del tumor glandular; en cuyo caso busca salida el pus por la parte exterior, dejando después una pequeña fístula cuya curación exige el mayor número de veces la intervención quirúrgica.

Tan pronto como se manifieste la inflamación de la glándula lacrimal, conviene para que se resuelva cuanto antes, y evitar la formación del pus, practicar lociones muy repetidas sobre la parte afecta con un cocimiento de hojas de belladona y de malvas, templado, y la aplicación de cataplasmas de miga de pan, *agua blanca* y láudano. Cuando por no hacer uso de estos medios oportunamente, la rija pasa al segundo período, debe avisarse al médico.

Enfermedades de las pestañas.—La más frecuente es la inflamación de su raíz ó bulbo conocida vulgarmente con el nombre de *orzuelo*; que no es otra cosa que una especie de divieso del borde de los párpados. Es una enfermedad bastante incómoda y dolorosa á veces; pues he visto orzuelos del volúmen de una avellana y aún mayores. Cuando adquieren este tamaño, van acompañados de un gran edema de los tejidos inmediatos, que imposibilita por completo el movimiento de los párpados, teniendo á éstos completamente cerrados.

Las lociones emolientes y calmantes de malvas y adormideras muy repetidas, y la aplicacion sobre el tumorcito del cerato Galeno aceleran su terminacion favorablemente.

La caida de las pestañas, por fortuna muy rara, es una enfermedad bastante grave, por la incomodidad perpétua en que tiene al que la padece y la gracia que quita á todas las facciones y especialmente á los ojos. Como su objeto es proteger á éstos de las fuertes impresiones luminosas y de la entrada de partículas extrañas, claro está que faltando dicha proteccion el globo ocular se hallará continuamente irritado y lacrimoso. La causa principal, por no decir la única, de la caida de las pestañas es la ulceracion del borde libre de los párpados durante la primera infancia, cuando los niños son escrofulosos y ha habido incuria ó torpeza en el tratamiento local. Como el trabajo ulcerativo es profundo, los bulbos pilosos se destruyen y las pestañas no vuelven á salir. Cuando su caida es por otra causa cualquiera en que el bulbo queda intacto, su reparacion no se hace esperar sin tratamiento alguno.

CAPÍTULO V.

COSMÉTICOS ORDINARIOS DE LOS OJOS.

Queda dicho, al ocuparnos de la limpieza general de la cara, que el lavado de ésta en forma de aspersiones repetidas con agua fría, practicada inmediatamente á pocos minutos despues de levantarse de dormir, despeja extraordinariamente los sentidos; pero ninguno tanto como el de la vista. En algunos individuos no basta el lavado general para conseguir dicho saludable efecto, y necesitan cuidados especiales para dar expresion y viveza al globo ocular y prevenirle de las afecciones que le son propias, muy fáciles, sobre todo, en la mujer, en cuyo sexo suele predominar más el linfatismo, y este se manifiesta con más frecuencia que en cualquiera otra parte del semblante en el aparato óculo-palpebral.

Además, pues, de las afusiones generales á la cara y á la cabeza de agua fría simple ó compuesta con cualquiera de los líquidos cosméticos que ordinariamente se la agregan, deben bañarse los ojos, antes ó despues de aquella operacion, con la composicion siguiente:

Agua fría.	500 gramos.
Hidrolato de rosas.	15 »

Alcohol de romero.	15 gramos.
Sal marina.	1 »

Mézclese y disuélvase.

El uso diario de este líquido previene toda clase de irritaciones oculares, fortaleciendo al propio tiempo la vista considerablemente. Tenemos experimentado sus maravillosos efectos higiénicos en infinitos casos.

El uso de los lentes en las personas que no los necesitan es altamente perjudicial y la higiene le proscribire en absoluto; hasta aquellas personas que verdaderamente les precisan, deben usarles las ménos veces posible, pues, el abuso de ellos debilita mucho la facultad visual, imprimiendo á las membranas y á los humores del ojo disposiciones viciosas muy difíciles de corregir. Inútil es insistir más sobre esto, porque en la mente de todos están los desastrosos efectos de tal costumbre.

Está recomendado por la higiene el uso de los anteojos de color y cerrados (antiparras) en las personas que tienen la vista muy delicada; mas, no por eso deberán usarles continuamente, sinó tan sólo, cuando haya que exponerse á las impresiones luminosas fuertes ó á la acción del viento súcio. Se preferirán los cristales de color verdoso y á falta de este el azulado.

Enfermedades de los ojos.

Todas ellas sean de la naturaleza que quieran y á cualquiera parte del globo del ojo que afecten, roban mucha belleza al semblante: sin embargo, aquí solo trataremos de las más sencillas y comunes y que el propio individuo puede curarse, prescindiendo de aquellas que por su gravedad, extension y profundidad, son de la competencia del oculista.

Esclerotitis catarral.—Es la inflamacion de la membrana blanco-nacarada externa del globo del ojo (esclerótica, córnea opaca) producida por las mismas causas que la conjuntivitis catarral, de la que es á veces una propagacion. Su forma más sencilla que se reduce á una inyeccion rojiza viva de la esclerótica, acompañada de un pequeño escozor, cede fácilmente con las lociones emolientes y astringentes vegetales (cocimiento de flores de saúco y pétalos de rosa) y la aplicacion á la frente de paños de hilo empapados en glicerina aromática y sebo derretido, calientes.

Ulcera simple. — **Esclerotitis ulcerosa.**— Es consecuencia de la anterior y su curacion exige el uso de los colirios astringentes una ó dos veces al dia, de sulfato de zinc ó nitrato de plata (15 centígramos por 15 gramos de agua de rosas). Las disoluciones de esta sal de plata deben preservarse de la luz. Cuando la esclerotitis

está sostenida por un vicio general de la sangre, su tratamiento ya es más complicado y reclama la intervencion del médico.

Esclerótica amarilla.—Es una manifestacion de la ictericia general. Tambien se presenta sola en la debilidad por exceso de todo género, y en las tristezas largas sostenidas por una pasion contrariada, ó por la pérdida de un sér querido. Por eso el matiz súcio y amarillento de la esclerótica es considerado por algunos como señal evidente de enamoramiento. Las lociones tónico-refrigerantes de agua fria y cualquier líquido de tocador (mejor de vinagre) triunfan siempre de este pequeño defecto.

Esclerótica roja ó inyectada de sangre.—Propia del temperamento sanguíneo. Se alivia bastante con las lociones de agua fria y sal marina.

Manchas.—Son resultado frecuentemente de padecimientos oculares graves, sobre todo de las ulceraciones de la córnea opaca y trasparente. Merecen más cuidado las de ésta, porque impiden la libre entrada de la luz dentro del ojo y por tanto el reflejo completo de las imágenes.

El color de las manchas es blanquecino ó parduzco, y su extension variable no siendo difícil hacerlas desaparecer.

Agua para las manchas de la córnea.

Sal de cocina.	} aa.	4 gramos.
Azúcar cande pulverizada.		
Cocimiento de hojas de llanten.	500	»
Esencia de palo de Rodas.	2	»

Disuélvase la sal y el azúcar cande en el cocimiento, cuélese y añádase la esencia.

Para bañarse los ojos, dos, tres ó más veces al día.

Loción boratada contra las manchas de la córnea.

Borax pulverizado.	} p. i.	4 partes.
Alumbre pulverizado.		
Azúcar cande pulverizado.		
Glicerina aromática.	60	»
Agua de rosas.	300	»

Disuélvase y fíltrese.

Para instilaciones, lociones y baños oculares, dos ó más veces al día.

Esta fórmula se debe dejar para los casos rebeldes é inveterados.

Ojos saltones y vivos.—No constituyen defecto ni guardan armonía con las demás facciones; color sonrosado de las mejillas, expresión jovial y gran vivacidad general. Cuando no coexisten con estos caracteres fisiognomónicos, ó son manifestación pasajera de un estado moral, (cólera, acaloramamiento,) ó de un estado patológico, (vesanias).

Ojos hundidos y apagados.—Es la expresión contraria á la anterior; propia de la melancolía crónica y síntoma del histerismo. Para algunas personas tiene mucho encanto esta anomalía, signo, de una sensibilidad exquisita y de un alma grande y sentimental.

Enfermedades funcionales del globo del ojo.

Afecta mucho á la expresión del semblante haciéndola más ó ménos desagradable.

Miopía (*cortedad de vista*).—Consiste anatómicamente en la mayor convexidad del cristalino, que produce la convergencia anticipada de los rayos luminosos, de suerte que el vértice del cono que estos forman no llega á la retina. Este defecto sólo tiene remedio con el uso de los lentes bicóncavos, que deben usarse siempre de un grado inferior al que se necesita. Tampoco se llevarán puestos continuamente, y sí nada más cuando se tenga verdadera necesidad de ellos.

Presbicia (*vista cansada*).—Es el vicio ocular contrario á la miopía. Consiste en la poca convexidad de la córnea trasparente y del humor cristalino del ojo, y á veces en el estrechamiento de la pupila. Se remedia con el uso de los anteojos biconvexos. Esta enfermedad es propia de la edad adulta y de la vejez, segun la miopía lo es de la juventud, sin que por eso, ésta no lo sea tambien de otras edades.

Estrabismo (*ojos bizcos*). — Consiste en la desviacion del eje visual. Es *divergente* ó *convergente* segun la disposicion anatómica de la pupila hácia dentro ó hácia fuera; *sencillo* ó *doble* segun que afecte á un solo ojo ó á los dos á la vez. Este vicio ocular suele hacer gracia á las personas que le padecen, por lo cual nada debe hacerse contra él.

CAPÍTULO VI.

OPERACIONES, FÓRMULAS Y REGLAS HIGIÉNICAS
QUE RECLAMAN EL CUIDADO Y LA CONSERVACION
DE LA BOCA.

La boca es una parte importante de la belleza, tanto por la forma de los labios como por la de la dentadura. Respecto de los primeros, ya hemos dicho lo bastante de su cosmética especial y de sus enfermedades y defectos más comunes.

La higiene y patología de la cavidad bucal serán objeto de este capítulo.

Anatomía de la boca propiamente tal.—La cavidad bucal comprende once partes principales, de las que haremos una sucinta relacion:

1.^a *Los labios.* Están formados de un músculo cuyas fibras, dispuestas circularmente en redor del orificio de la boca, dilata ó contrae

ésta, dándola forma y expresiones muy variadas.

2.^a *El vestíbulo bucal*, que se extiende desde los labios hasta las arcadas dentarias.

3.^a Las arcadas dentarias ó mandíbulas.

4.^a Los dientes y muelas.

5.^a *La cavidad bucal propiamente tal*, donde desaguan los productos de las glándulas salivales.

6.^a La lengua, órgano músculo-fibroso y contractil.

7.^a Las *mejillas* ó paredes laterales de la boca, formadas por la piel; una capa grasa, otra fibrosa, otra muscular y una membrana mucosa interior.

8.^a *La bóveda palatina*, formada de un plano óseo y por una membrana mucosa resistente que la recubre.

9.^a *El velo del paladar*, que es un tabique músculo-membranoso, situado en la prolongación de la bóveda palatina.

10. *El istmo de las fauces* ó abertura posterior de la boca.

11. *Las glándulas salivales*, que vierten su secreción en la boca por debajo de la lengua.

La boca tiene gran parte en los fenómenos de la expresión de la fisonomía. Los movimientos de contracción y dilatación de los labios contribuyen á dar á ésta las expresiones más características. Los músculos dilatadores expresan

la sonrisa, la sorpresa, la admiracion y demás emociones dulces y expansivas del espíritu, mientras que el músculo contractil orbicular, sólo ayudado de otros dilatadores, expresan el asombro, el terror, la envidia, la cólera, el mal humor y demás pasiones repulsivas, concentradas y tristes.

Los ojos y la boca son los órganos de los sentidos que tienen más parte, por no decir toda, en las expresiones agradables y desagradables de la fisonomía. Ambos reclaman, aparte de un celo higiénico asídúo, cierta educacion, por decirlo así, para no acostumbrarles á las expresiones repulsivas y sí á las simpáticas. El mal humor, cuyo signo fisiognomónico principal consiste en la contracción de las cejas, que es lo que se llama *ceño*, debe dominarse aunque el espíritu esté contrariado, y acostumbrarse á expresar sentimientos alegres ó cuando ménos de tranquilidad moral. No hay cosa que haga más antipática á la mujer, que una fisonomía contraída á impulsos de un sentimiento de despecho, enojo ó desagrado. Por delicadas que sean las líneas de su rostro, y por perfectas que sean sus facciones, se expresa con ellas seriedad, mal humor, desdén, dureza de sentimientos ó perversidad de intenciones, pierden enseguida todo su mérito cambiándole por la fealdad más repulsiva. La expresion fisiognomónica de la mujer ha de ser

dulce ya que no risueña, y, cuando algun disgusto, desgracia ó contrariedad, afecte á su espíritu hondamente, exprese su semblante melancolía, más nunca enojo y descontento.

Hechas estas advertencias, que influyen por mucho en la belleza física, pasemos á describir los procedimientos cosméticos ordinarios de la limpieza de la boca.

Lavado.—Al despertar, en que la boca, efecto de la respiracion de un aire confinado durante varias horas de sueño se pone seca y pastosa, y despues de toda clase de comidas en que se ensucia más ó ménos por el trabajo de la masticacion, debe lavarse su cavidad con agua simple, practicando uno ó más enjuagatorios, segun el grado de sequedad y pastosidad en que se halle. Entiéndase, que esta práctica va recomendada solamente á las personas que tienen la boca sana y buena dentadura; pues, aquéllas que padecen á menudo de irritaciones bucales y neurálgias dentarias provocadas por la cáries, necesitan para dicha operacion de limpieza emplear otras aguas compuestas, que más adelante daremos á conocer.

Es muy perjudicial tomar los líquidos á temperaturas extremas. Tanto el frio intenso como el calor excesivo, además de destemplan mucho la dentadura favoreciendo la presentacion de las cáries, atacan la membrana mucosa bucal, sien*

do causa de su inflamacion y ulceracion aftosa. Para evitar estos peligros, se tomarán las bebidas heladas ó muy frias por medio de un conducto ó tubo aspirador (paja, barquillo), y las muy calientes, probándolas antes de hacerlas pasar á la cavidad bucal para si es menester, dejarlas perder parte del calor. Estas últimas, son causa algunas veces tambien de gastritis agudas, al ponerse en contacto con la membrana mucosa del estómago. El abuso de los condimentos picantes tambien ocasionan flexmasías y ulceraciones aftosas en la boca; deben tomarse, pues, con moderacion, utilizándoles nada más que en los manjares fuertes, cuya digestion puede ser pesada y que necesitan de principios escitantes para acelerarla.

Enfermedades de la boca propiamente tal.

Estomatitis.—Es la irritacion inflamatoria de la membrana que tapiza la cavidad bucal. Sus causas más frecuentes quedan descritas en el párrafo anterior.

La lengua y las paredes de la boca toman un color encendido acompañado de aumento de temperatura con repugnancia á los alimentos fibrinosos que exigen una masticacion larga y trabajosa.

Esta enfermedad se cura en breve tiempo con el uso interior de las bebidas refrescantes accídu-

las y haciendo colutorios cada tres ó cuatro horas con un cocimiento de hojas de llanten con miel rosada (un litro de aquél por 60 gramos de ésta).

Estomatitis ulcerosa (*aftas*).—Es la forma grave de la inflamacion de la mucosa de la boca, caracterizada por un color rojo vivo y uniforme de la misma y unas ulceritas blanquecinas más ó ménos extendidas y confluentes.

El tratamiento consiste en una excesiva limpieza, sobre todo despues de las comidas; la abstencion de alimentos cuya masticacion sea difícil; los refrescantes al interior y el uso del colutorio ó enjuagatorio siguiente, cada dos ó tres horas.

Cocimiento de hojas de llanten	500	gramos.
Clorato potásico	10	»
Miel rosada	60	»
Agua de menta	20	»

Disuélvase el clorato en el cocimiento caliente, añádanse las demás sustancias y cuélese.

Ulceracion de las encías (*gingivitis, escorbuto benigno*).—Unas veces acompaña á la estomatitis y otras se presentá sola. Las causas son las mismas de la afeccion anterior, y además el uso constante de aguas de mala calidad y el abuso de los alimentos vegetales dañados y poco maduros.

El alejamiento de las causas, su régimen ali-

menticio apropiado y el uso del enjuagatorio de clorato potásico antes citado, son bastante para triunfar de esta enfermedad en su forma benigna. Cuando las ulceraciones de los bordes gingivales son muy profundas, de color sucio negruzco y despiden mal olor, ya reclaman un plan curativo más enérgico y complicado, que será dirigido por el médico.

Tialismo.—Es el aumento de secreción de las glándulas salivales, que obliga á estar escupiendo continuamente. Esta enfermedad muy raras veces la padece la mujer; pues siendo producida por el abuso del tabaco, de los condimentos fuertes y el uso interior de ciertos medicamentos alterantes, dicho está que es más propio del otro sexo.

Suele, es cierto, acompañar á el flemon de la boca; pero entonces no tiene otro valor que el de un síntoma, y el tratamiento se ha de dirigir contra la enfermedad principal. En las embarazadas, modera bastante la hipersecreción salival, la introducción en la boca de pedacitos de hielo, ó de azúcar cande.

Flemon.—Es la inflamación del tejido celular subcutáneo y sub-oponeurótico de las paredes de la boca, donde se presenta con mucha frecuencia, siendo sus causas la cáries dentaria, las odontalgias intensas y los enfriamientos de la cabeza.

Termina unas veces por resolucion y otras por supuracion.

Cuando acompaña á los dolores odontálgicos su presentacion es beneficiosa, pues ceden aquellos en intensidad por la compresion que el tumor flegmonoso ejerce sobre los nervios dentarios.

El tratamiento de los flemones de la cara consiste en la aplicacion de cataplasmas de miga de pan con *agua blanca* (composicion farmacológica de sal de Saturno y agua), y los enjuagatorios con una disolucion de clorato potásico segun la fórmula aconsejada para las ulceraciones de la boca. Cuando á pesar de los remedios, el flemon tienda á supurar, lo cual se conocerá en los dolores lancinantes que produce, aumento de volúmen y reblandecimiento fluctuativo de su centro, se recurrirá á las cataplasmas calientes de cebolla azafranadas, para activarla supuracion, insistiendo en los enjuagatorios antes dichos, si bien agregando unas veinte gotas de láudano al total de la fórmula.

Lengua sucia (*saburra lingual*).—Ordinariamente es el síntoma de más valor diagnóstico en las enfermedades del tubo digestivo, y en particular, del estómago; de consiguiente es inútil todo medio terapéutico local para combatirla eficazmente si se prescinde de los que reclama la afeccion gastro-intestinal que caracteriza.

Cuando la lengua está sucia sin tener amar-

gor de boca y calentura á la vez, suele ser indicio y áun signo seguro de que el estómago tambien lo está; en cuyo caso, un purgante suave (limonada de citrato magnesia, agua de Loeches, de Carabaña, etc.), es bastante para que la lengua se limpie en seguida de su corteza saburrosa.

Fetidez de la boca.—El aliento fétido es un defecto bastante grave, que si bien no afecta á la expresion y á la gracia de la fisonomía, entra por mucho en la estimacion que ha de merecer la mujer de la sociedad que la rodea.

Reconoce diversas causas, y segun las que estas sean, así será el plan cosmético y terapéutico que habrá de adoptarse.

La más comun, es la dentadura muy atacada por las caries y el sarro. Para su tratamiento remitimos al lector á lo que decimos más adelante en el capítulo, *Enfermedades de la dentadura*.

Las ulceraciones malignas de la boca, de las encías, de las fosas nasales y de la laringe, suelen desprender cierta fetidez, la cual comunican al aliento; en tal caso, una excesiva limpieza con el siguiente colutorio que puede emplearse tambien en forma de gargarismo cuando las úlceras tienen su asiento en la cámara posterior de la boca, alivia muchísimo la fetidez y con frecuencia la hace desaparecer por completo.

Hidrolato de menta.	} aa.	150 gramos.
Cocimiento de quina.		
Agua de brea.	30	»
Sulfato de alúmina.	2	»
Miel rosada.	60	»
Esencia de menta.	1	»

Mézclese. Para enjuagarse la boca y hacer gargarismos, dos, tres ó más veces al dia.

Agítese al tiempo de usarlo.

Las enfermedades del estómago (gastritis, pirosis, indigestion) y los tubérculos pulmonares, tambien comunican al aliento fetidez, en cuyos casos el uso de las siguientes pastillas neutraliza mucho el mal olor de las emanaciones que, procedentes del estómago y del pulmon, se unen al aire inspirado.

Catecú de Bolonia pulverizado.	20 partes.
Azúcar blanco.	80 »
Mucílago de goma.	9 »
Esencia de limon.	2 gotas,

Háganse tabletas de 50 centígramos. Para tomar cuatro á 30 al dia y áun más.

Las pastillas de menta tienen idénticas propiedades. Aunque más caras, son mucho mejores las de catecú. Suelen venderse ya preparadas en todas las farmacias.

Las pulverizaciones de agua de brea y menta tambien neutralizan bastante el mal olor de la boca; mas, deben emplearse solamente cuando la fetidez es procedente de la garganta, con objeto

de hacer llegar hasta ella el líquido desinfectante.

Cuando la fetidez es por causa de ulceraciones crónicas del interior de la nariz, las absorciones por sus aberturas con el líquido arriba indicado, suprimiendo la miel rosada, son de excelente efecto.

Higiene dentaria.

Limpieza ordinaria de la dentadura.—Son varios los procedimientos que se emplean en esta operacion cosmética. Unas veces tienen por objeto impedir la formacion del sarro, otras prestar fortaleza á los dientes, otras blancura y suavidad, y otras detener los progresos de la caries molar y evitar su propagacion á los huesos inmediatos.

Opino que la limpieza de la dentadura no debe dirigirse tan sólo á un fin, y sí á todos á la vez; es decir, buscar á un tiempo su blancura, fortalecimiento é integridad, para lo cual yo aconsejo un procedimiento mixto que comprende tres partes: el lavado, la frotacion y el enjuagatorio.

El primero se hará humedeciendo el cepillo de dientes en agua comun y varias gotas de un líquido dentífrico cualquiera (de Prudhomme, de Botot, de Orive, de menta inglesa, de Vrillerie, de Jeannel, etc.), y pasarle varias veces por las arcadas dentarias sin ejercer gran presion.

El segundo, se practicará tomando con un paño de hilo ó algodón una pequeña cantidad de polvos dentífricos, frotando con ellos suavemente ambas caras dentarias y molares. Y el tercero, consiste sencillamente en enjuagarse con el mismo líquido dentífrico que sirve en la primera parte de la operacion. Este procedimiento es el más limpio, el más higiénico y el más preservativo de la formacion del sarro, de la caries, del reblandecimiento dentario, de la odontalgia y de la destruccion del esmalte. Siendo perseverantes en él, se consigue tener una dentadura sana y que llame la atencion por su blancura.

El vinagre y otros ácidos, si bien limpian bastante, atacan el esmalte de los dientes desgastándole, por lo cual aconsejo se usen muy de tarde en tarde, y sólo cuando las concreciones sarrosas estén muy adheridas, efecto de haber dejado pasar mucho tiempo sin limpiar la dentadura.

Las mujeres que tengan habitualmente la dentadura blanca y sana, no deben abusar de su limpieza; basta que la practiquen cada seis ú ocho dias una vez. Las que, por el contrario, la tengan dañada ó se les ensucie con gran facilidad, la practicarán diariamente, ó cuando ménos, cada dos ó tres dias.

Hé aquí las fórmulas dentífricas mejores, líquidas y pulverulentas:

Agua de Botot.

Badiana	} p. i.	2 partes.
Clavo.		
Canela.		
Cochinilla.	} p. i.	1 »
Cremor de tártaro.		
Esencia de menta.		
Alcohol de 80°.		320 »

Divídanse las sustancias secas; hágase tintura por lixiviación y añádase la esencia. Mezclada con agua comun sirve para colutorio higiénico.

Agua dentífrica de Prud-homme.

Raiz de angélica.	25 partes.
Simiente de anís.	25 »
Esencia de menta.	9 »
Corteza de canela.	6 »
Clavo.	6 »
Alcohol de 60°.	800 »

Macérese por ocho dias; destílese en baño de María; añádase el alcohol:

Corteza de quina	} aa.	6 partes.
Raiz de ratania.		
Bálsamo de Tolú		
Alcoholado de vainilla.	} aa.	3 »
Cochinilla pulverizada.		

Macérese por seis dias y fíltrese.

Los mismos usos.

Agua de Mine. de la Vrilliére.

Hojas frescas de coclearia..	} aa.	30	gramos.
— de berros.....			
Corteza de canela		8	»
— de limon.		6	»
Rosas rojas		4	»
Clavo.		3	»
Alcohol de 85°.		200	»

Téngase en maceracion cuatro dias; destílese en baño de María para retirar la totalidad del alcohol.

Los mismos usos y dosis que las fórmulas anteriores.

Alcoholado de itifrico (Jeannel).

Alcohol de 85°.	100	gramos.
Catecú pulverizado	10	»
Benjuí idem.	2	»
Esencia de menta.	1	»

Macérese por veinticuatro horas y fíltrese.

Se usa á la dosis de 30 á 60 gotas en medio vaso de agua.

Elixir balsámico de Reveil.

Raiz de ratania.	} aa	20	gramos
Catecú pulverizado.			
Mirra.			
Alcohol de 80°.		200	»
Esencia de canela.		2	»
— de menta.		1	»

Téngase quince días en maceración, fíltrese y añádanse las esencias.

Usos y dosis como las anteriores.

Estas dos últimas fórmulas son muy sencillas de preparar y tan buenas como las anteriores.

Polvo dentífrico vegetal.

Carbon en polvo.	30	gramos.
Quina calisaya pulverizada. .	30	»
Azúcar cande.	15	»
Esencia de menta.	1	»

Mézclese.

Opiata dentífrica (Kammerer).

Hollin pulverizado.	} aa.	60	gramos.
Raiz de fresa pulverizada			
Agua de menta. — Cantidad suficiente para hacer opiata.			

Opiata de coral (Codex francés).

Coral rojo pulverizado.	125	partes.	
Bitartrato potásico.	60	»	
Hueso de jibia pulverizado. . .	} aa	20	»
Cochinilla			
Alumbre pulverizado.	2	»	
Miel blanca.	300	»	

Otro.

Miga de pan carbonizada y pulverizada.	} aa.	30	gramos.
Polvo de quina calisaya. — de raiz de lirio. . .			
Esencia de clavo.	1	»	

Mézclese.

Polvo dentífrico tartarizado.

Polvo de quina gris.	60	gramos.
Cremor tartarizado.	15	»
Azúcar cande pulverizado. . .	15	»
Esencia de limon.	1	»

Mézclese. Este polvo ataca algo el esmalte.

Polvo dentífrico alcalino de Deschamps.

Talco de Venecia.	40	gramos.
Bicarbonato de sosa pulverizado.	100	»
Carmin.	1	»
Esencia de menta.	2	»

Mézclese.

Polvo dentífrico (Farmacopea prusiana).

Coralina.	60	gramos.
Bitartrato potásico.	60	»
Lirio de Florencia pulverizado. .	30	»
Mirra pulverizada.	15	»
Sangre de drago.	15	»
Esencia de clavo.	1	»

Mézclese.

Quebrántese la cochinilla con el alumbre y un poco de agua é incopórense las demás sustancias. Aromatícese con cantidad suficiente de esencia de clavo y de menta.

El coral tiene el inconveniente de atacar el esmalte de los dientes.

Betel. Masticatorio indiano.

Cal viva procedente de conchas de ostras calcinadas.	} aa.	1 parte.
Hojas de betel.		
Almendras de areca cortadas. . .		2 »

La cal y los pedazos de [arecas se envuelven en la hoja de betel.

Muy usado en la India, islas de la Sonda, Japon, etc.

Accesorios de la limpieza de la dentadura.—Son el palillo de dientes, el cepillo de dientes, el paño de frotacion, el vaso para el líquido dentífrico y el depósito que ha de contener los polvos.

Serán preferidos los palillos de madera blanda (enebro, chopo lombardo,) á los metálicos, pues éstos irritan la membrana gingival y agrandan los intersticios dentarios y molares.

Los cepillos de dientes deben tener la hebra fina, muy unida y blanca, poniendo sumo cuidado en su limpieza, que se hará con agua templada y unas gotas de esencia de jabon de Piesse.

El paño de frotacion es indiferente sea de algodón ó de hilo, más su tejido conviene sea lo más fino posible.

El vaso para el agua dentífrica será de cristal y se procurará tenerle continuamente muy limpio.

El depósito para los polvos y opiatas debe ser de porcelana y estar provisto siempre de su correspondiente tapa.

La composición dentífrica, líquida ó sólida, que haya servido para una limpieza no debe utilizarse en otra.

Defectos y enfermedades de la dentadura.

Dientes largos.—Es el defecto que más gracia quita á la dentadura. No tiene otro remedio que la limadura, operacion que debe encomendarse á un profesor dentista inteligente.

Amarillez.—Cuando es efecto de la poca limpieza inútil es indicar el remedio; cuando está sostenida por un estado icterico general, el tratamiento se dirigirá contra éste. (*Véase Ictericia.*)

Sarro.—Es una concrecion calcárea y salitrosa de los bordes inferiores y laterales de los dientes, formada á espensas de los residuos de ciertos alimentos y bebidas. En los países donde la alimentacion ordinaria es más vegetal que fibrinosa, y las aguas para beber son crudas y selenitosas, es frecuente la formacion de sarro en la dentadura. El cambio de aguas y de régimen alimenticio, y una limpieza asídua con una pasta dentífrica cualquiera, evita y hace desaparecer esa concrecion repugnante de los dientes.

Cuando el sarro es demasiado duro y está muy adherido al esmalte, hay necesidad de se-

pararle por medio de un estilete de acero; operacion que debe encomendarse á un profesor dentista, observando despues gran cuidado en la limpieza de la boca para evitar la reproduccion.

Caida de los dientes.—Unas veces es producida por el traumatismo, y otras, por una ulceracion profunda y maligna de la encía; tambien es consecuencia de la edad. Contra este defecto no hay más que los dientes artificiales, cualquiera que sea la causa de la falta de los naturales.

Cáries.—Es la mortificacion del tejido óseo dentario y molar. Sus causas más frecuentes son, el temperamento linfático como causa predisponente, y el uso para beber de un agua de mala calidad, el desaseo, los alimentos vegetales muy azucarados y ácidos, y el abuso de las golosinas y de las bebidas heladas, como causas ocasionales principales.

El tratamiento preservativo de la cáries consiste, en la limpieza dentaria, y en el alejamiento de las causas que pueden favorecerla; el curativo radical, en la extraccion del diente cariado; y el paliativo, en el empastamiento, y en la aplicacion de ciertos medicamentos antipútridos, entre los que figuran todas las aguas, pastas y mezclas pulverulentas descritas al ocuparnos de la limpieza de la dentadura.

Tanto la extraccion como el empastamiento

deben encomendarse á un profesor dentista acreditado, pues, ambas operaciones exigen mucha pericia y habilidad, de parte de quien las practica, si han de prevenirse, sobre todo en la primera, ciertos accidentes consecutivos más ó menos graves (hemorrágia, flemon, fractura, síncope de dolor, etc.). Para evitar éste, muchos cirujanos dentistas emplean ya la anestesia con el protóxido de ázoe.

El remedio radical, contra la cáries es, la extraccion del hueso dañado; pero, es preciso hacerla cuanto antes, no dando lugar á que la cáries se pase al diente inmediato y de éste al otro, hasta dañarse toda la dentadura.

Odontálgia (dolor de muelas).—En el mayor número de veces reconoce por causa la cáries; más, para que el dolor se presente, han de intervenir otras ocasionales cuales son, un enfriamiento, el cambio de clima, la masticacion de un alimento fibrinoso duro, la introduccion dentro de la muela cariada de alguna partícula alimenticia, la impresion del agua muy fria, ó helada, la humedad atmosférica, el contacto largo de los manjares demasiado dulces, etc. Hay tambien una odontálgia puramente nerviosa.

El mejor remedio preventivo de los dolores odontálgicos es la extraccion oportuna de la muela cariada; pero, como esta operacion no debe hacerse hasta que cesa el dolor, hay que recurrir

provisionalmente á los remedios tópicos, cuya accion calmante es más ó ménos segura, si bien nunca tan permanente como fuera de desear.

Hé aquí los mejores:

Elixir divino de Roux.

Tintura de pelitre.	} aa.	4 gramos.
— de berros (Para-		
guay-roux.		

Mézclese. Empapando en esta tintura una bolita de hilas que se introduce en la cavidad de la muela cariada cesan los dolores, sino á la primera, á la segunda ó la tercera vez.

Elixir antiodontálgico de Ancelot.

Raíz de pelitre.	3 gramos.
Alcoholado de romero.	25 »

Macérese cuatro dias y fíltrese.

Se usa como el anterior, renovando el algodón empapado hasta que la muela se ponga insensible.

Tintura odontálgica de Fabre.

Alcoholado de pelitre.	4 gramos.
— de ópio.	1 »

Mézclese. Se usa como las anteriores.

Tintura alcohólica de pelitre compuesta.

Pelitre.	22	gramos.
Rasuras de leño guayaco. . .	58	»
Rasuras de sasafrás.	30	»
Hojas de nicociana.	11	»
Sumidades de tomillo.	7	»
— de orégano.	7	»
Clavo de especia.	4	»
Alcanfor.	2	»
Opio.	2	»
Alcohol de 60°.	1.035	»

Divídanse convenientemente todas las sustancias: pónganse en maceración en el alcohol por quince días; cuélese el líquido esprimiéndolo y fíltrese por papel Dumas.

Entra en la composición de los colutorios odontálgicos y puede usarse pura empapando una bolita de algodón que se introducirá en el diente cariado.

Eterolado de alcanfor y amoniaco de Catterean.

Eter sulfúrico saturado de alcanfor.	20	gotas.
Amoniacó líquido.	1	»

Mézclese. Se usa empapando una bolita de hilas.

Tónico odontálgico de Parisel.

Acido fénico cristalizado.	1	gramo.
Cloroformo.	3	»

Mézclese. Se empapa un poco de algodón que se coloca en el hueco de la cáries.

Gotas odontálgicas de Copland.

Extracto de ópio.....	} aa.	6 gramos.
Alcanfor.....		
Alcohol de 95°.....	20	»
Esencia de clavo.....	} aa.	40 »
Aceite de cayeput.....		

Disuélvase. Usos, como el anterior.

Mistura odontálgica de Magitot.

Cloroformo.....	5	gramos.
Láudano.....	2	»
Tintura de benjuí.....	10	»

Mézclese. Aplíquese empapando un pedacito de hilas.

Gotas odontálgicas inglesas.

Alcohol absoluto (100°).....	40	gotas.
Creosota.....	40	»
Esencia de menta.....	1	»

Mézclese. Los mismos usos que la anterior. Es la fórmula más segura en sus efectos calmantes.

Pasta odontálgica de Jullien.

Extracto de tabaco.....	4	gramos.
— de beleño.....	2	»
Raíz de pelitre contundida.....	10	»
Agua de menta.—Cantidad suficiente para hacer una pasta blanda.		

Se usa introduciendo un pedacito en el hueco

de la muela cariada. Póngase cuidado de no tragar la saliva manchada por la pasta.

La accion de éste odontálgico es eficacísima.

Mastic.

Mastic en lágrimas quebrantado.	6 gramos.
Eter.....	120 »
Alcohol de 90°.....	74 »

Póngase el mastic en maceracion en el éter y alcohol por ocho dias: agítese de cuando en cuando; decántese y guárdese en frasquitos bien tapados.

Este eterolado, que se solidifica fácilmente por la evaporacion del éter y del alcohol, sirve para el empastamiento de los dientes cariados.

CAPÍTULO VI.

HIGIENE COSMÉTICA DE LAS MANOS.

Lavado.—La limpieza de las manos se ofrece á las mismas consideraciones higienico-cosméticas que la del rostro en general.

Ya sabemos cuáles son las aguas de mejor calidad y procedencia; cuáles las mejores toallas y tambien las aguas y cremas cosméticas de propiedades más saludables. Unicamente nos falta tratar de los jabones, cuyo uso principal, por no

decir único, corresponde á la higiene de las manos.

Las condiciones principales de un buen jabon de tocador son: suavidad, buen aroma y poca alcalinidad, es decir, que sea lo más neutro posible. De la buena ó mala calidad del jabon depende la buena ó mala limpieza y suavidad de las manos.

Se conoce que un jabon es neutro y de buena calidad cuando forma fácilmente una espuma abundante, firme y untuosa.

Los jabones transparentes se preparan disolviendo en alcohol los de sebo bien secos.

Los jabones de tocador preparados en frio son más alcalinos que los cocidos, por cuya razon deben preferirse éstos á aquéllos. El grado de alcalinidad se conoce en su grado de espumosis al disolverles en agua.

El color de los jabones no entra para nada en su bondad cosmética; pues consiste en las materias colorantes que se le agregan al fabricarle (bermellon, carmin, cochinilla, achiote, cúrcuma, añil, etc.)

Los jabones de tocador más comunes son: el de rosa, el de almendras, el de malvabisco, el de naranja, el de limon, el de almizcle, el de lechuga, el de goma y el de Winsor. Además circulan en el comercio una infinidad de jabones especiales para el tocador de fabricacion más ó mé-

nos esmerada y de propiedades clarificantes y suavizantes en distinto grado verdaderas. Ya hemos dicho en qué se conoce si un jabon es bueno, para que recomendemos con especialidad los de ésta ó los de la otra marca.

La fórmula de la *esencia de jabon de Piesse*, que tiene algunas aplicaciones cosméticas, es ésta:

Jabon blanco superior raspado.	72 partes.
Agua.	100 »
Alcohol de 56°.	200 »
Carbonato potásico.	3 »
Esencia de bergamota.	3 »

Disuélvase.

Esta esencia se emplea generalmente para aromatizar los baños generales de limpieza.

Hé aquí un procedimiento bien sencillo para preparar toda clase de jabones de tocador dándoles el aroma que más agrade.

Jabon blanco de sebo dividido en pedazos.	35 partes.
Esencia de rosas.	1 »

Bátase en un mortero de mármol hasta que el jabon se reduzca á una parte homogénea; désele la forma que se desee y póngase á secar sobre un papel. Cuando esté muy seco el jabon blanco de sebo, se humedece con un poco de agua de rosas ó de azahar.

De esta manera tan fácil se preparan toda clase de jabones perfumados con las esencias que se quieran.

Uñas.—Poco tenemos que decir de la limpieza de las uñas; pues siendo tan sencilla, no dá márgen á advertencias y consideraciones que valgan la pena de consignarse. Tan sólo indicaremos que tanto el gastar las uñas largas como muy recortadas, son extremos que deben huirse por considerarles de mal gusto.

Defectos y enfermedades de las manos.

Anomalías y deformidades.—Son del dominio de la cirujía y de la ortopedia.

Nada absolutamente puede hacer la cosmética contra los vicios de configuración de las manos siendo los huesos los que las imprimen esas diversas formas anómalas é irregulares que presentan en algunos individuos.

Color moreno ; rubicundez ; aspereza , divieso , verrugas , vellosidad , rugosidad. Véase el capítulo *Enfermedades del rostro*, donde quedan dichos defectos del tegumento suficientemente explicados, así como sus respectivos tratamientos preservativos y curativos que en nada varían de una parte á otra.

Sabañones.—En las manos es donde se presentan con mayor frecuencia. Durante el período inflamatorio, los maniluvios y fomentos de agua

amoniacal tibia, ó de alcohol alcanforado, y las frotaciones repetidas con nieve siempre que se practiquen oportunamente son bastante para impedir que se ulceren. Si á pesar de todo se ulcerasen, se recurrirá á las lociones de glicerina boratada (4 gramos de borax, 30 de glicerina y 100 de agua) y á la aplicacion en planchuelas de hi- las de cualquiera de estas pomadas.

Acetato de plomo cristalizado...	10	gramos.
Agua de laurel cerezo	20	»
Manteca bencinada.....	60	»

Disuélvase el acetato en el agua de laurel ce- rezo templada y añádase la manteca batiéndolo bien.

Cerato de Mialhe.

Cold-cream.....	200	gramos.
Bálsamo de Arceo.....	40	»
— del Comendador ..	10	»
Extracto de opio.....	1	»

Deslíase el extracto en el bálsamo del Co- mendador y mézclese todo.

Los mismos usos.

Otra.

Manteca bencinada.....	30	gramos.
Bálsamo del Perú líquido...	3	»

Mézclese.

Bálsamo Chiron.

Aceite de olivas.....	500	gramos.
Oleo resina de trementina..	100	»
Cera amarilla	133	»
Raiz de ancusa.....	25	»

Téngase en digestion por media hora en baño de María, cuélese y añádase:

Bálsamo del Perú.....	16	gramos.
Alcanfor.....	1	»

Bátase hasta el enfriamiento de la mezcla. Tiene los mismos usos que las pomadas anteriores.

Grietas.—Se padecen en la estacion del invierno, siendo su causa ocasional principal el lavado con aguas crudas y calizas ó con jabones muy alcalinos.

Linimento contra las grietas de las manos.

Bálsamo del Perú.....	3	gramos.
Huevo batido.....	12	»
Borax.....	2	»
Aceite de almendras.....	15	»

Mézclese. Para untura y aplicaciones repetidas.

Edema de las manos (*hinchazon*).—Suele ser manifestacion sintomática de ciertas afecciones del centro circulatorio; sin embargo, suele desaparecer á beneficio de fomentos de agua de Colonia y alcanfor (100 por 10).

Panadizo.—Es una inflamacion aguda sumamente dolorosa de la extremidad de los dedos, que casi siempre termina por supuracion. Las causas de este padecimiento son muy oscuras y su tratamiento se ha de dirigir á favorecer el trabajo supurativo activándole todo lo posible. Se emplearán al efecto y desde el primer dia, los baños locales prolongados en un cocimiento emoliente de salvado ó malvas, y la aplicacion de cataplasmas de cebolla de azucena laudanizadas, que se renovarán dos, tres, ó más veces al dia. Una vez roto el foco de supuracion se favorecerá la salida del pus con planchuelas de hilas untadas en unguento La Mere ó cerato de Galeno.

Uñero.—Es la inflamacion de la uña. En el mayor número de casos es consecuencia de una contusion. Su tratamiento es el mismo que el del panadizo.

Específicos higiénicos para las manos.

Maniluvio clarificante.

Agua de lluvia.....	500	gramos.
Esencia de jabon de Piesse.	2	»
Agua de Colonia.....	10	»
Tintura de mirra.....	2	»

Mézclese. Escelente preservativo de la tostadura, aspereza y agrietamiento de las manos.

Maniluvio de Mme. Artigny.

Agua jabonosa.....	500 partes.
Glicerina aromática.....	30 »
Tintura de benjuí.....	2 »

Mézclese. Este maniluvio blanquea mucho la piel de las manos.

Maniluvio suavizante (Hélot).

Agua tibia.....	500 partes.
Esencia de jabon.....	10 »
Leche de almendras.....	30 »
Vinagre de Bully.....	15 »
Azúcar de leche.....	4 »
Esencia de naranjas.....	1 »

Mézclese.

Para lavarse las manos cuando están ásperas, rugosas, agrietadas y morenas.

Crema suavizante para las manos.

Aceite de almendras.....	500 partes.
Esperma de ballena.....	120 »
Jabon amigdalino raspado...	8 »
Pasta de almendras.....	100 »
Vaselina.....	90 »
Agua de sauco.....	80 »
Benjuí pulverizado.....	15 »
Esencia de patchouly.....	3 »

Fúndase la esperma de ballena en la vaselina y en el aceite á un calor moderado; tritúrese en un mortero de mármol calentado previamente, añadiendo poco á poco el jabon amigdalino, la

pasta de almendras y el benjuí; añádase la esencia; échese el agua de sauco poco á poco sin dejar de triturar la mezcla, hasta que tome la consistencia de un buen cold-cream.

Esta crema es altamente higiénica por la suavidad que presta á las manos y la accion preservativa que tiene contra las grietas, sabañones, aspereza, etc.

CAPÍTULO VII.

HIGIENE COSMÉTICA DE LOS PIES.

Limpieza.—La frecuencia con que ha de practicarse esta operacion cosmética varia segun la estacion del año y las condiciones pedícuras del individuo. En invierno deben lavarse los piés cada diez dias por término medio, mientras que en verano se hará diariamente á ser posible. La secrecion sudorífica es más abundante durante la época de los calores, y por consiguiente, aquellos se ensucian más pronto; no así en invierno en que la traspiracion de la piel disminuye por la accion refrigerante del frio atmosférico, haciéndose más tardía la necesidad de la limpieza de los piés.

La calidad del agua empleada en esta operacion cosmética se procurará tambien que sea

buena, teniendo presente lo dicho al ocuparnos del lavado de la cara y de las manos, si bien en este caso no es de rigor que sea de lluvia; llena el objeto cualquiera otra de procedencia ménos pura con tal que no sea cruda, caliza ó selenitosa.

La temperatura del agua destinada al lavado de los piés se acomodará á la impresionabilidad de los mismos; más, sirva de regla, que el agua caliente ó templada lo mismo en verano que en invierno limpia mejor y evita el riesgo de la supresion repentina del calor y de la traspiracion de los piés, supresion que es causa muchas veces de enfermedades graves del pecho y de la cabeza. Antes, pues, de proceder al lavado de los piés, conviene dejarlos templar, no fijándolos sobre la baldosa ó tarima, sino sobre una almohadilla ó un paño doblado varias veces. La impresion fria de los pavimentos sobre la planta de los piés es tan peligrosa para la salud general como la del agua á una baja temperatura.

La adicion de agua de Colonia á la comun, empleada en el lavado de los piés, es conveniente, pues presta á ésta propiedades cosméticas muy saludables.

El uso del jabon en esta operacion no ofrece ningun inconveniente; al contrario, debe emplearse alguna vez.

Las fricciones del cold-cream despues del lavado son bastante higiénicas, previniendo algo

la formacion de callosidades ó su crecimiento cuando existen.

El corte de las uñas de los piés debe hacerse por lo ménos dos veces al mes, poniendo especial cuidado en que aquél sea igual, no dejando á los lados respigones que pueden herir el dedo y dar á la uña direcciones viciosas. Las tingeras empleadas en esta operacion conviene que sean de un tamaño regular, de punta aguda y de buen filo. Cuando la uña sea demasiado gorda y dura hasta el punto de resistirse el corte de la tingera, como sucede algunas veces con la del dedo gordo, se rebajará con otro instrumento cortante de un solo filo; un bisturí ó un cortaplumas bien afilado. El engrosamiento del resto de la uña (uña gorda) se disminuirá por medio de una lima ó escofina plana de pequeñas dimensiones ó tambien raspándola con un pedazo de vidrio.

Defectos y enfermedades de los piés.

Pies grandes.—Es un defecto que sólo puede remediarse en la infancia valiéndose de vendajes y apósitos permanentes convenientemente aplicados. En las demás edades, en las que los huesos tienen ya gran solidez y lo mismo todos los tejidos, es inútil molestarse con el fin de empequeñecer los piés. El calzado fino y bien construido, es el único recurso que puede

enmendar algo dicho defecto, por supuesto, aparentemente.

Juanetes.—Son producidos por la presión sobre las eminencias huesosas de los dedos de un calzado de mala forma y de material muy duro. Este defecto es más común en el hombre, porque sus pies son más huesosos y angulosos; los de la mujer son más mullidos, redondos y rellenos, por tener más tejido celular debajo de la piel y entre los músculos. El uso de un calzado de buena forma y de cuero delgado y elástico, previene y corrige bastante los juanetes de los pies.

Clavos, callos, ojos de gallo.—Son diversas durezas de la piel producidas por el roce continuo de un cuerpo duro y extraño. Son puntiagudas (clavo), aplastadas y algo coniformes ó esféricas (callo), ó hendidas en su parte media (ojo de gallo). Cualquiera que sea la forma que tomen, su naturaleza es siempre la misma; una hipertrofia del epidermis.

El tratamiento de las callosidades pedícuras, es higiénico ó preservativo, farmacológico y quirúrgico.

El primero se funda, ante todo, en el uso de un buen calzado de cuero fino, que aunque no sea ancho ajuste perfectamente á las desigualdades del pié. El segundo le constituyen ciertos medicamentos tópicos por lo común cáusticos y emolientes, cuyas fórmulas más estimadas son estas:

Esparadrapo de Mayo.

Cera blanca.....	8 partes.
Aceite de almendras.....	4 »
Trementina.....	1 »

Derrítase á un calor suave, y antes de que se enfrie empátese en la mezcla una tira de tela de hilo muy fina. Se aplica un pedacito calentado previamente, sobre el callo, renovándole todos los dias.

Emplasto de Baudot.

Cera blanca.....	16 partes.
Emplasto de pez.....	} aa 8 »
Gálvano.....	

Derrítase á un calor suave y añádase:

Acetato de cobre pulverizado.	8 partes.
Esencia de trementina.....	1 »
Creosota.....	2 »

Mézclese.

Extiéndase una capa delgada sobre un pedacito de baldés ó de papel y aplíquese sobre el callo, renovando la aplicacion todos los dias.

Cerato dorado de Brunsvick.

Cera amarilla.....	50 partes.
Peróxido de hierro arcilloso.....	} aa 15 »
Sulfato de zinc pulverizado.....	

Oxido de cobre.....	} aa	5 partes.
Cardenillo.....		
Borax pulverizado.....		

Derrítase la cera é incorpórense las demás sustancias, batiéndolo hasta que se enfrie. Tiene los mismos usos y aplicaciones.

El *papel químico*, muy difícil de preparar, pero que se vende en todas las farmacias, tiene los mismos usos y aplicaciones que los emplastos anteriores.

Matacallos Griff.

Nitrato de plata pulverizado.	8 gramos.
Alcohol de 80°.....	20 »

Disuélvase. Se aplica por medio de un pincel repitiendo la operacion hasta que el callo ú ojo de gallo quede destruido. La destruccion se verifica capa por capa levantando, cada vez que se vaya á hacer la cura, la lámina córnea cauterizada.

La *tintura de iodo* pura, aplicada por medio de un pincel, tambien destruye las callosidades de los piés de cualquiera clase que sean.

El tratamiento quirúrgico de los callos consiste en la limadura y en la extirpacion. Esta se hace con un bisturí de corte muy fino, destruyéndoles, bien capa por capa, ó bien de una sola vez. Este segundo procedimiento es arriesgado y exige gran tino, buena vista y mucha práctica.

De proceder la extirpacion quirúrgica aconsejamos se haga por capas delgadas. El momento mejor para cortar los callos de los piés es inmediatamente despues del baño; el agua caliente les reblandece mucho y marca exactamente su extension, facilitando de esta manera la buena direccion del corte con el bisturí.

La limadura de los callos se ha de practicar en seco. Para esta operacion, mucho más sencilla, cómoda y ménos peligrosa que la anterior, se ha inventado una *escofina* (Losada) que llena perfectamente el objeto que se ha propuesto su inventor.

Con los *discos* de algodón comprimido, siendo perseverantes en su aplicacion, tambien se consigue la disminucion de los callos, más no su total desaparicion. Su uso es algo molesto, digan lo que quieran sus inventores, pues si bien evita la presion sobre el callo, la ejerce y no pequeña en su circunferencia, causando esto tanta incomodidad como el roce directo sobre el vértice de aquél. Además, tiene otro inconveniente y es, que al meter el pié en la bota, cambia de posicion el disco, y por consiguiente el efecto de su aplicacion.

Edema.—Es la hinchazon del pié por infiltracion serosa de las mallas de la piel y del tejido celular. Se presenta en ciertas enfermedades diatélicas y del centro circulatorio y en las conva-

lecencias largas. Otras veces es consecuencia de la falta de ejercicio, ó por el contrario de uno muy activo. De cualquiera manera, siempre que el edema de los piés no vaya acompañado de un estado hidrópico general, se cura fácilmente con los fomentos de alcohol alcanforado y las tinturas de eterolado de alcanfor.

Onitis (*uña encarnada*).—Es la inflamacion de la uña del dedo gordo del pié producida por un vicio de nutricion y de direccion de la misma, adquirido por la excesiva presion del calzado. Esta enfermedad es sumamente dolorosa y el mayor número de veces exige la intervencion del cirujano.

El tratamiento consiste primeramente en la separacion de la causa que la ha producido gastando al efecto un calzado ancho, sobre todo en la parte que corresponde al dedo gordo; y despues, la aplicacion de cataplasmas de malvas y pomada de belladona, y el uso de los fomentos resolutivos con agua de rosas, alcohol y extracto de Saturno (100 partes de aquella, 8 de alcohol y 6 de extracto). Yo he conseguido la curacion de uñas encarnadas que se habian resistido á todo tratamiento, espolvoreando la parte afecta con nitrato de plomo, producto químico que se prepara en las farmacias.

Sabañones.—Presentan idénticos caractéres y tienen la misma marcha que los de las manos.

Para su tratamiento preservativo y curativo, consúltese lo que dejamos dicho al acuparnos de los de estas.

Luxaciones leves (*torceduras*).— A consecuencia de una pisada mal dada, de un golpe, ó de una caída, pueden distenderse los ligamentos de una articulacion, y las superficies articulares de los huesos desunirse completa ó incompletamente. Cuando la luxacion es completa, hay que avisar en seguida al médico para que haga la reduccion; cuando es imcompleta, basta ordinariamente para que los ligamentos recobren su elasticidad y las superficies óseas desunidas sus relaciones normales, la quietud, y los fomentos resolutivos y estimulantes de *agua blanca* con tintura de árnica y de alcohol alcanforado ó de romero.

Rozaduras.—Son heridas de la piel producidas por el roce de un calzado mal construido y de material muy duro, ó tambien por las costuras del mismo y de las medias.

Esta clase de heridas son sumamente dolorosas, y á veces tardan muchos días en curarse, sobre todo, cuando el roce molesto del calzado se ha sostenido por mucho tiempo, irritando y destruyendo profundamente las partes blandas del pié. Generalmente, los efectos del rozamiento se manifiestan minutos despues de quitarse el calzado, por la formacion de una ampolla más ó ménos extensa que contiene un líquido seroso

muy ardiente. Cuando voluntaria ó involuntariamente se rompe aquélla dando salida á la serosidad, queda una especie de úlcera que al contacto del aire se hace muy dolorosa; por eso no es conveniente romperla hasta despues de uno ó dos dias en que el líquido seroso se ha hecho más concreto y la superficie del dermis desnudo ménos sensible á la accion de los agentes esteriores; pero, una vez rota, conviene inmediatamente separar con unas tijeras finas las membranas que la formaban dejando completamente al descubierto en toda su extension, la piel herida, bañándosela despues con agua fresca y unas gotas de vinagre; operacion que debe practicarse ocho ó diez veces en las veinticuatro horas primeras, sustituyéndola luego por planchuelas de hilas untadas de cerato de Galeno. Cuando á pesar de este tratamiento, por una predisposicion individual á la atonía y putridez ulcerosas la herida no se curara, y por el contrario, aumentara en extension y profundidad, conviene emplear las lociones tónico-astringentes de un cocimiento de corteza de quina y de hojas de llanten, y espolvorear la superficie de la úlcera con quina grís. Por graves é indolentes que sean las rozaduras, pocas veces se resisten á este plan curativo.

Inútil nos parece aconsejar la quietud, pues, sabido es, que toda clase de heridas de los piés

la exigen como auxiliar indispensable de pronta curacion.

Varices.—Son dilataciones anormales de las venas superficiales del pié, efecto de obstáculos mecánicos á la libre circulacion sanguínea dependientes del calzado, de ciertas ligaduras y á veces de varios embarazos.

Con los baños de mar y las medias elásticas de goma se consigue vencer, siendo perseverantes en su uso, este vicio de nutricion de los vasos venosos.

Reblandecimiento calloso de la planta del pié.—El epidermis de la cara plantar de los piés se hipertrofia más ó ménos en todos los individuos por ser una parte que casi continuamente se halla oprimida y rozada al fijarla en el suelo para todo ejercicio corporal practicado en actitud ó posicion perpendicular. Sin causa apreciable unas veces, y otras por exceso de trabajo al andar, correr, bailar, etc., se reblandece el callo plantar de uno ó de ambos piés, reblandecimiento, que ordinariamente termina por la eliminacion ó desprendimiento total de la callosidad removida.

El tratamiento de esta enfermedad, además del reposo en posicion horizontal, consiste, en los pediluvios y cataplasmas emolientes; éstas renovadas á menudo, con objeto de favorecer el trabajo eliminativo del callo; una vez desprendi-

do éste, las unturas á la planta del pié con cerato de Galeno ó con aceite de almendras completan en breves dias la curacion.

Reglas higiénicas para el uso del calzado.

1.^a No debe gastarse ninguna clase de calzado que haya usado antes otra persona que no disfrute habitualmente de buena salud; pues hay gérmenes morbosos, que fácilmente se transmiten de esa manera.

2.^a El calzado construido á la medida es de ordinario el que llena más cumplidamente las condiciones de elegancia y comodidad necesarias.

3.^a Durante la permanencia en casa debe gastarse un calzado desahogado y ligero: las zapatillas de paño en invierno y de piel de cabra, ó de lona en verano, es el mejor para este uso.

4.^a Al llegar á casa despues del paseo, baile ú otro ejercicio activo, conviene mudarse de calzado; pero no inmediatamente, sino despues de cierto tiempo en que los piés hayan perdido parte de su calor y haya cesado su traspiracion. La supresion repentina del sudor de los piés acarrea dolencias interiores graves de la cabeza y del pecho.

5.^a En verano se gastará un calzado ligero y abierto; en invierno cerrado y bien ceñido de caña; y en tiempo lluvioso, de suela doble, y de

material impermeable. Los malos efectos de la humedad en la salud hacen su entrada ordinariamente por las plantas de los piés.

6.^a El material del calzado cuanto más fino, flexible y elástico sea, tanto mejor se amolda á la superficie curvilínea del pié, y ejerciendo sobre sus eminencias óseas una presión suave y uniforme, evita las configuraciones viciosas y la formación de callos y durezas, y si ya existen, contribuye mucho á su disminución ó desaparición completa.

7.^a Los tacones cuanto más base tengan y ménos altura, tanto más cómodos é higiénicos son; los muy altos y de base muy estrecha, no hay duda que serán muy elegantes á la vista, pero es á costa de la elegancia del cuerpo en general. Un término medio en base y altura, es lo que debe buscarse para que el calzado no pierda en elegancia y llene al mismo tiempo las condiciones higiénicas que ha de tener.

8.^a Las medias, que son, por decirlo así, el complemento de un buen calzado, conviene que sean de tejido claro é hilo fino en verano, y de punto apretado é hilo algo grueso en invierno. Las costuras de las medias son causa frecuente de rozaduras muy dolorosas; las que no tienen costura, sobre ser más elegantes y de más duración, ejercen una presión más suave sobre la superficie del pié. Las de seda ó de hilo deben

preferirse durante las estaciones cálidas, y las de algodón y de lana durante las frias. La renovación de las medias conviene hacerse diariamente, ó lo más tarde cada cuatro dias, segun la época del año y la mayor ó menor traspiracion de los piés.

La costumbre de atarse las ligas por debajo de la rodilla, es antihigiénica, pues, además de desfigurar desagradablemente la pierna, son un obstáculo á la circulacion sanguínea, dando lugar á la formacion de varices y tumores aneurismáticos; la media debe ligarse por encima de las rodillas; es de mejor efecto y no ofrece riesgo ninguno.

CAPÍTULO VIII.

HIGIENE DEL TALLE.

La forma del talle entra por mucho en el mérito físico de la mujer; de su mayor ó menor esbeltez y flexibilidad depende el mayor ó el menor encanto de todos los movimientos corporales.

El talle esbelto es considerado en todas partes por una de las gracias femeninas más estimables. No hay que confundirle con el talle delgado, propio de la demacracion general; pues éste,

no estando acompañado de la morbidez del pecho, de las caderas y del cuello, en vez de una gracia, aparece como un defecto.

La esbeltez natural es privilegio de pocas mujeres; pero puede alcanzarse fácilmente durante la niñez y primera juventud, en que los tejidos, siendo más flexibles que en las edades ulteriores, se someten y amoldan mejor á las disposiciones que se les quiere dar. Ninguna parte del cuerpo se presta mejor á este acomodamiento de formas que el talle. La mujer que desde niña no ha puesto ningun cuidado para dar á su cintura una configuracion esbelta y agradable, al llegar á la juventud, que es cuando más echa de ver su descuido, suele encontrarse con un talle desmesurado y de proporciones irregulares, que ya es difícil alcance corregir por los medios cosmetológicos que empleados en la niñez pueden darle la gracia de que naturalmente carece.

El único procedimiento para llegar á poseer este mérito físico la mujer consiste en la presión suave y continuada por medio del corsé y de los vestidos, cuyo corpiño ha de estar perfectamente entallado y ajustado á las superficies planas y curvilíneas de la espalda, del pecho, de los hombros y de la cintura. Esto no quiere decir que se ha de ejercer una presión violenta que impida el libre movimiento de las costillas y músculos intercostales, sino un aprietamiento suave y

gradual que no sea un obstáculo al perfecto ejercicio de la función respiratoria y á la disposición y configuración anatómica de las costillas; es decir, que tan perjudicial es para tener un talle esbelto y flexible el uso de los corpiños holgados é imperfectamente ajustados, como el de los muy estrechos que han menester de grandes esfuerzos para abotonarles.

El someterse á un régimen alimenticio debilitante por el deseo de tener un talle delgado es una grave imprudencia, en la que no incurrirá seguramente ninguna señorita de buen sentido. El uso de un corsé bien construido y curvado, cuya presión sobre el cuerpo sea igual y poco dura es lo único que está permitido hacer por la higiene para dar á la cintura la posible elegancia y esbeltez. (*Véase Obesidad.*)

Corsé.—Tanto se ha generalizado su uso hasta entre las clases ménos acomodadas, que huelga completamente toda explicación de su forma y de su objeto. Bástanos consignar las condiciones que, tanto por su confección, como por las materias y tejidos que entran en ella ha de tener, para que sea una prenda higiénica en vez de un enemigo de la salud y de la belleza física de la mujer.

El corsé no es de invención moderna; pues si nos remontamos á los tiempos antiguos, veremos que ya era conocido y usado por las muje-

res de Atenas y de Roma en la floreciente época de estas ciudades, entonces emporio de la civilización del mundo. Los *fasciæ mamillares* de las damas romanas tenían idéntica aplicación y el mismo objeto que los corsés modernos. En la época de la dominación de los bárbaros, en que la cultura de las costumbres no era conocida todavía, las mujeres no gastaban otra prenda para cubrir sus carnes que una larga túnica holgada y sin entallamiento alguno; más tarde, empezaron á usar una especie de *cota* que se amoldaba imperfectamente al pecho sin comprimirle, la cual ha ido sucesivamente tomando diferentes formas y perfeccionándose, hasta convertirse en lo que actualmente llamamos corsé.

Hé aquí las condiciones principales que ha de reunir esta prenda de vestir para que llene higiénicamente el objeto que se la da, aparte de la clase de la tela ó tejido y del gusto de los adornos que se la añaden para darla más elegancia:

1.º Ha de pecar siempre de un poquito holgado, de modo que, sin dejar de comprimir la cintura, no imposibilite sus movimientos hácia uno ú otro lado, ni sea un obstáculo de gran resistencia á la dilatación y contracción de las últimas costillas, que han menester de algun desahogo para el libre ejercicio de la respiración.

2.º Las varillas del corsé serán mejor cuanto más flexibles; por lo cual deben ser preferidos

los que las tienen de ballena á los que las tienen de acero; pues estas últimas, sobre saltarse con más facilidad, hacen la presión muy desigual y por consiguiente más incómoda; además, la extremidad de las fracturas del acero pueden herir la piel al hacer una inclinación brusca con el cuerpo hácia atrás ó hácia abajo. Al comprar un corsé conviene asegurarse de que sus varillas son de verdadera ballena; pues hoy, se fabrica una materia que por su aspecto y flexibilidad se la asemeja bastante.

3.^o La altura del corsé en su mitad superior ha de guardar relación exacta con la distancia que medie desde la cintura hasta la línea inferior de los pechos, procurando siempre que estos descansen un poco en las concavidades de aquél.

Del mismo modo en su mitad inferior no ha de pasar del tercio medio del vientre en cuyo punto ha de tener ó dársele algo más holgura si las funciones digestivas han de hacerse con la regularidad debida.

4.^o El tejido más á propósito para que el corsé llene con la posible perfección su fin higiénico-cosmetológico, es el de hilo de hebra fina y de mallas muy apretadas. El de seda es más higiénico en verano; pero esto no es decir que deje de usarse en las demás estaciones del año, pues nosotros, contra la opinión de algunos cosmetólogos, creemos que el corsé de seda es

bueno en todo tiempo, porque durante los grandes calores, como es una materia más fresca que el hilo, roba temperatura al cuerpo, y durante los frios, por ser más impermeable, la guarda mejor. De cualquiera manera, el tejido del corsé es lo que ménos atención merece bajo el punto de vista higiénico.

5.º El corsé que al ajustarse á la cintura la primera vez, causa alguna molestia ó presión extraña fuera de aquellos puntos en que debe hacerla, se rechazará desde luego. Para evitar tales inconvenientes no hay mejor cosa que hacerse los corsés á la medida.

6.º La circunferencia superior é inferior del corsé ha de ser siempre un poquito mayor que las de las partes del cuerpo que ciñen, ó bien que esto pueda hacerse aflojando convenientemente el cordón posterior. La de la parte media es la que ha de ajustar exactamente, por supuesto, y, lo volvemos á repetir, sin comprimir demasiado.

El *uso del corsé* ha de sujetarse á las siguientes reglas higiénicas:

1.ª El corsé sólo se usará durante el día; la costumbre de tenerle puesto por la noche mientras el sueño ó á cualquiera otra hora en que se permanezca en la cama, es sumamente perjudicial á la salud, pues, para que el descanso corporal durante las horas de dormir sea completo, es

preciso dejar en la más perfecta libertad al cuerpo, de modo que las funciones orgánicas se verifiquen con toda regularidad y todos los músculos permanezcan en completa relajacion. Mal podrán conseguir esto las damas, que, creidas de que el uso del corsé por la noche impide ó merma la gordura del talle, no se le quitan al acostarse, creándose por sí mismas con tan mala costumbre mil incomodidades que á menudo se convierten en causas de graves padecimientos físicos, infartos del hígado, desarreglos menstruales é intestinales, hernias, congestiones pulmonares y cerebrales, entorpecimientos paralíticos de los miembros y lesiones orgánicas del corazon y de los grandes vasos.

2.^a Es conveniente durante las horas que se permanezca en casa, y sobre todo al llegar á ella despues del paseo, del baile ó de otro ejercicio cualquiera, aflojarse un poquito el corsé para que descansa la cintura de la compresion más ó ménos violenta en que se la ha tenido, y que de este modo recobre por algun tiempo su natural soltura, poniéndola en condiciones de resistir nuevamente una segunda presion, si fuese necesaria.

3.^a El corsé no debe mudarse durante el dia, como se hace con cualquiera otra prenda de vestir. Desde por la mañana, al abandonar el lecho, hasta por la noche, al volver á él, se tendrá continuamente puesto. Es una costumbre que tiene

sus peligros para la salud la de cambiar de corsé á cualquiera hora del dia, pues siendo como es una prenda muy ajustada y de tejido poco permeable, guarda mucho las partes del cuerpo que recubre, de la temperatura exterior, y al quitársele, por poco que sea el tiempo que se esté sin él y muchas las precauciones que se tomen, es muy fácil y casi inevitable un enfriamiento rápido con supresion instantánea de la traspiracion, que puede ser origen de inflamaciones viscerales graves (pulmonía, pleuritis, gastritis), de dolores intensos de riñones (lumbago), y tambien de indigestiones si el cambio se ha hecho poco despues de la comida.

4.^a Las mujeres embarazadas no deben privarse del uso del corsé, ni áun en los períodos avanzados de su estado. Tal privacion para las que están muy acostumbradas á gastarle, es causa de incomodidades y molestias que tienen su asiento en el estómago y que desaparecen volviendo á su uso. Lo que sí ha de hacerse en tal caso, es aflojarle gradualmente cada ocho ó quince dias, de modo que la presion que ejerce vaya disminuyendo igual y uniformemente, á medida que ensancha la cintura por el embarazo.

5.^a Como quiera que el corsé, por hallarse tan inmediato á la superficie cutánea y ser su tejido por lo comun bastante tupido, suele adquirir algo el olor de las emanaciones de aque-

lla, conviene exponerle de cuando en cuando al aire libre, rociándole despues por su cara interior con unas gotas de agua de Colonia. Esta práctica sencilla es muy higiénica, sobre todo en la época de los grandes calores.

6.^a Las mujeres que están criando tampoco deben privarse del uso del corsé, pues éste, sirviendo de apoyo á las glándulas mamarias en tal caso más pesadas y voluminosas, se opone á que adquieran disposiciones irregulares.

7.^a Las que tengan alguna desviacion del talle por una disposicion más ó ménos encorvada de la columna vertebral necesitan gastar corsés especiales, que á la vez que disimulen en lo posible el defecto ó la desviacion, vayan corrigiéndolo poco á poco; mas huyendo de las violencias sobre el hipogastrio, epigastrio y base del pecho, porque pueden ser de fatales resultados, especialmente á las mujeres de complexion algo raquítica y delicada, que son las que suelen necesitarles. Para evitar todo riesgo consúltese antes con un especialista ortopédico qué forma de corsé será más higiénica, dada la configuracion anormal del talle.

CAPÍTULO IX.

OPERACIONES COSMÉTICAS Y REGLAS HIGIÉNICAS PARA EL CUIDADO Y LA CONSERVACION DE LOS SENOS.

Muy poco tenemos que decir respecto de la cosmética ordinaria de esta parte de la belleza, porque es sumamente sencilla y limitada. El lavado por medio de una esponja fria humedecida en una agua compuesta cualquiera, practicado cada ocho ó quince dias y alguna que otra friccion general á ambos pechos de cold-cream de buena calidad y suave aroma constituyen la cosmética de esta region, que resguardada ordinariamente de la accion del aire y del sol, pocas veces es asiento de alteraciones que afecten á su color y configuracion naturales.

Las mujeres casadas observan algo más de celo en la conservacion de las glándulas mamarias por hallarse mucho más expuestas que las solteras á contraer enfermedades, si no de grave pronóstico, sumamente incómodas y dolorosas, especialmente cuando están criando. Las fricciones diarias de *crema cosmética de Alibert* ó de aceite de almendras aromático son bastante preservativas de toda clase de padecimientos propios de esta region en las casadas.

La configuracion natural de los *pechos* es muy variable, y fuera tarea punto ménos que imposible describir las múltiples formas que segun la edad, el temperamento, el género de vida, las costumbres, la raza y el clima presentan en la mujer. La forma más bella y que más atractivo tiene para el otro sexo es aquella que tiene proporciones regulares, es decir, que ni llame la atencion por su excesivo desarrollo ni por su exagerada pequeñez. Por eso los pintores que se han consagrado con especialidad á trasladar al lienzo los tipos femeninos de belleza que su imaginacion ha soñado, todos revelan el mismo gusto y parecen conformes en que este rasgo estético de la mujer ha de ser redondo, de regulares proporciones, levantado, de una blancura incomparable y casi idéntico al que ostentan esas famosas esculturas de Vénus que los grandes artistas de la antigüedad nos han legado.

Ahora bien; ¿los *senos* que se separan de esa forma tan perfecta, son susceptibles de dársela ó aproximarles á ella merced á un cuidado bien dirigido? Creemos que sí; las jóvenes, cuyos *pechos* son poco prominentes pueden, mediante ciertos usos que están dentro de la moral, que no ofenden al pudor y que la higiene no proscribire, darles esa encantadora forma que tanta parte tiene en mérito total de sus gracias corporales. El canto, el baile, los baños frios, la patinacion

y la equitacion, contribuyen mucho en la mujer jóven á que todas sus formas se vigoricen y perfeccionen, pero más que ninguna la de sus *senos*. Es, pues, muy conveniente á las jóvenes de incompleto ó atrasado desarrollo sexual, que ejerciten su voz y su fuerza muscular con perseverancia invariable, y por cuantos medios estén á su alcance. Los baños frios, sobre todo, imprimen tal vigor al organismo de la mujer, que hemos conocido muchas jóvenes de constitucion pobre y de imperfecto desarrollo físico, que con su uso continuado han logrado cambiar completamente su naturaleza endeble por otra vigorosa, dotada de las formas más halagüeñas y perfectas.

Composiciones cosméticas especiales de los senos.—Además del cold-cream de buena calidad, la crema de Alibert y todas las aguas compuestas que hemos recomendado para la cara hay algunas fórmulas especiales para la higiene de las glándulas mamarias, de las que daremos á conocer las más principales.

Agua de Vénus.

Hidrolato de azahar.....	250	gramos.
Leche de almendras.....	60	»
Glicerina aromática.....	25	»
Tintura de canela.....	15	»
Extracto de ámbar.....	1	»

Mézclese.

Se usa en lociones á los *pechos* en las jóvenes que les tienen poco desarrollados.

Fomento higiénico de Grasses.

Hidrolato de rosas.....	350	gramos.
Agua de lavanda francesa.....	15	»
Tintura acuosa de canela.....	4	»
Alcoholado de almizcle compuesto.....	1	»

Mézclese.

Usos y virtudes, como la anterior.

Crema virginal para los senos (West).

Aceite rosado.....	150	partes.
Esperma de ballena.....	25	»
Parafina.....	} aa.	15
Manteca de cacao.....		
Agua de azahar triple.....	40	»
Leche de almendras.....	20	»
Tintura acuosa de canela.....	15	»
Tintura de bálsamo de Tolú....	2	»
Alcoholado de ámbar gris y de almizcle compuesto.....	10	»

Derrítanse á un calor suave la esperma, la parafina y la manteca; añádase el aceite y despues el agua de azahar y la leche de almendras; tritúrese hasta el enfriamiento; échense las tinturas, y vuélvase á triturar por media hora.

Usase en fricciones para las mujeres que tienen los *pechos* blandos y caídos, efecto de una lactancia prolongada. Aunque esta composicion

es extraordinariamente suave, creemos que puede servir para los mismos usos cualquier cold-cream siendo bueno.

Higiene de los senos en los estados especiales de la mujer.—Los preceptos y procedimientos cosmetológicos expuestos en los dos párrafos anteriores, sólo tienen que ver con las mujeres que están fuera de los varios estados especiales de su sexo. Las embarazadas, las puérperas y las que están criando sobre todo, han menester para el cuidado y la conservación de las glándulas mamarias, de consejos higiénicos y algunas operaciones cosméticas, de uso extraordinario.

Durante el embarazo, sobre todo, si la mujer es primeriza, es conveniente desde el instante en que los pechos empiezan á endurecerse, que suele verificarse del segundo al cuarto mes, friccio-narles una vez cada tres dias con aceite de almendras dulces aromatizado, con objeto de que los conductos glandulares galactóforos vayan relajándose, y por consiguiente, preparándose á la libre funcion secretoria que más tarde ha de efectuarse en ellos. Tal uso previene la formacion de infartos lácteos (pelo), de las grietas del pezon y de otras molestias que tanto atormentan y hacen sufrir á la mujer que cria.

Mientras se está amamantando, el primero y el segundo mes conviene continuar las fricciones

de aceite de almendras, pero ya sin aroma de ninguna especie, ó mejor sino, sustituirlas por las de manteca de cacao y aceite de huevos mezcladas ambas sustancias por partes iguales. Esta composicion es, además de emoliente y suavizante, mucho más eficaz que el aceite de almendras para prevenir las grietas del pezon y los eritemas é infartos de las mamas, con la ventaja tambien, de que al saborearla el niño no le causa la menor repugnancia.

Si bien es cierto, que cuando se está criando debe observarse bastante limpieza en los pechos, tambien lo es, que puede ser peligroso abusar de ella. Más de una madre he conocido que por un exagerado celo cosmético de sus senos, se ha visto privada del placer de criar á su hijo, encontrándose sorprendida al advertir que aquéllos habian suspendido su funcion secretoria. Las lociones de limpieza, ya sean de agua simple, ya de agua compuesta, se harán cada ocho dias como período mínimo, y siempre procurando que el líquido cosmético que se emplee no baje de una temperatura de 25 á 30°. Las fuertes impresiones refrigerantes cuando las glándulas mamarias se hallan en plena funcion fisiológica, disminuyen la secrecion láctea y algunas veces la suprimen en pocas horas.

La leche virginal y la de almendras son las mejores aguas de tocador para la limpieza de los

pechos en las mujeres que crían. Deben emplearse puras.

Defectos y enfermedades de los senos.

Los primeros, se refieren á su configuracion natural y disposicion anatómica; las segundas, á sus alteraciones de estructura y funcionales en cuyo desarrollo influyen todas las causas que hemos señalado á las afecciones de la piel de otras regiones. Estas, pueden referirse á dos clases: irritaciones y abcesos, y los tumores.

Las irritaciones comprenden, las erupciones eczematosas del pezon, las escoriaciones, varias clases de erisipela y los flemones. La terminacion más frecuente de ellas es el abceso, que puede ser agudo y crónico, y ocupar, bien la capa subcutánea, bien el tejido profundo glandular.

Los *defectos de los pechos* pueden reducirse á dos: la pequeñez ó falta de desarrollo, y el aumento exagerado de volúmen y prematuro. Contra el primero, ya hemos dicho que el ejercicio corporal (baile, canto, patinacion) y los baños frios generales y locales, consiguen darles las formas regulares; contra el segundo, ni puede ni es conveniente hacer nada; pues real y efectivamente, nadie lo considera como un verdadero defecto, pero si lo fuera, habria que convenir en que era un defecto de cierto atractivo.

Atrofia.—Es la reduccion progresiva de los pechos, á consecuencia de padecimientos físicos muy frecuentes y prolongados, de haber criado muchos hijos á largas lactancias, de la vida muy desordenada, y de la vejez.

El tratamiento preservativo de la atrofia consiste principalmente en el rigoroso cumplimiento de los preceptos higiénicos establecidos para la conservacion de los senos; y el curativo, cuando la reduccion empieza á manifestarse, en las lociones tónico-refrigerantes, las fricciones de crema virginal de West y los baños de mar.

Hipertrofia.—Es el vicio de nutricion contrario al anterior. Solo tenemos que decir, lo mismo que del desarrollo exagerado y prematuro, que no se debe hacer nada contra él.

Eritema.—Presenta los mismos caractéres que el de la cara. Se cura en breve tiempo con las lociones refrigerantes y alguna friccion con la crema cosmética de Alibert ú otra de virtudes análogas.

Erisipela.—Tampoco se diferencia en nada de lo que afecta á otras regiones, por lo cual, el tratamiento será el mismo que hemos aconsejado para la de aquellas.

Eczema del pezon (*tiñuela*).—Es una irritacion húmeda, propia de las mujeres que crian, bastante incómoda por cierto, pero que cede fácilmente á beneficio de las lociones templadas

de agua de rosas y unturas repetidas de cold-cream de cohombro.

Grietas del pezon.—Tambien son propias de las mujeres que crian, y, como la succion de la criatura es un obstáculo á su rápida cicatrizacion, de ahí el que sean tan rebeldes algunas veces y se reproduzcan con tanta facilidad.

Se recomiendan muchos remedios tópicos para combatirlas, y hé aquí los que en mi práctica me han dado mejores resultados:

Glicerina pura.....	30	gramos.
Agua de laurel cerezo.....	30	»
Bálsamo del Perú.....	3	»
Borato sódico.....	1	»

Mézclese y disuélvase. Para unturas repetidas despues de mamar la criatura.

Otra.

Manteca de cacao.....	30	gramos.
Aceite de huevos.....	15	»
Bálsamo del Perú líquido....	3	»

Mézclese. Los mismos usos.

Glicerolado de Maitre contra las grietas del pezon.

Glicerolado de almidon.....	20	gramos.
Oxido de zinc.....	4	»
Extracto de ratania.....	5	»

Mézclese.

Para unturas tres veces al dia. Téngase cui-

dado al poner á mamar al niño, lavar antes el pezón con un poco de agua templada.

Linimento de Stoltz.

Hidrolato de rosa.s.....	10 gramos.
Goma arábiga pulverizada...	5 »

Hágase mucílago batiéndolo bien, y añádase:

Aceite de almendras.....	5 gramos.
Bálsamo del Perú.....	2 »

Mézclese.

Para unturas sobre el pezón, el cual debe lavarse antes que mame el niño.

Infarto lácteo.—Consiste en la obstrucción y estrechez de los conductos galactóforos, que, impidiendo la salida de la leche, ésta se concreta más ó ménos en ellos, dando lugar á la inflamación parcial ó general de las glándulas mamarias.

Sus causas más directas son los enfriamientos súbitos y la excesiva abundancia de la secreción láctea; y las indirectas, la lactancia irregular ó poco metódica del niño, y la falta de cumplimiento en los medios preservativos aconsejados contra las enfermedades de los senos.

No es difícil curar esta enfermedad en su forma leve, aplicando tan luego como se inicia la inflamación cataplasmas templadas de miga

de pan y *agua blanca*, y alejando las causas que hayan podido influir en su desarrollo.

Si la inflamacion toma aumento á pesar del tratamiento anterior, debe avisarse al médico.

Abcesos.—Son generalmente consecuencia de la inflamacion anterior: de su tratamiento tambien se encargará el facultativo; pero no está demás aconsejar por nuestra parte una excesiva limpieza en la cura de esta clase de tumores tan pronto como el producto de la supuracion se abre paso al exterior.

Tumores.—Toda induracion de los pechos, por pequeña que sea, que se desarrolle lentamente, sin producir dolor ni malestar de ninguna especie, debe prevenir á la mujer, y antes de que adquiriera mayores dimensiones ó tome otros caractéres, ponerlo en conocimiento del médico para que oportunamente la clasifique y proceda con tiempo á su curacion. Los tumores escirrosos se inician comunmente de esa manera insidiosa; por eso es bueno desconfiar de cualquiera induracion de los pechos, por insignificante que parezca.

CAPÍTULO X.

COSMÉTICA DE LOS BRAZOS.

Antes de dar á conocer los procedimientos higiénico-cosméticos de esta parte constitutiva de la belleza física, bueno será hacer una sucinta descripción de su forma más perfecta y agradable.

El brazo en la mujer ha de ser proporcionado por su longitud y gordura á las del cuerpo. Un brazo largo y delgado en un cuerpo pequeño y poco desarrollado, es de muy mal efecto; y vice-versa, un brazo corto y grueso en un cuerpo alto y delgado, lo mismo.

La redondez, la morbidez y la blancura, son las condiciones más bellas del brazo de la mujer; la primera irá estrechándose desde el tercio inferior del brazo propiamente tal, hasta la parte media, ó sea en la union de éste con el antebrazo para formar el codo, el cual tendrá en su cara posterior una depresion central más ó ménos pronunciada y en su cara anterior otra lineal suave y apenas perceptible. Desde este punto volverá á aumentar la redondez hasta próximamente la parte media del antebrazo, en que empezará á estrecharse otra vez, para formar, al llegar á la mano, la muñeca, la cual será redon-

da, estrecha y sin ninguna eminencia huesosa.

Como quiera que no todas las mujeres están adornadas naturalmente de esa perfeccion de forma en los brazos, la cual, sea dicho de paso, no es tan difícil alcanzar, vamos á exponer los medios higiénico-cosméticos con cuyo uso se consigue dar á esta parte de la belleza la perfeccion posible, indicando primero su cosmética ordinaria, y despues la extraordinaria, ó sea la que reclaman sus irregularidades de forma y color, naturales y accidentales.

Limpieza ordinaria.—Como en la de otras regiones, la operacion cosmética principal de los brazos es el lavado, el cual se practicará diariamente teniendo presentes las reglas establecidas para la misma operacion de aseo en otras partes del cuerpo referentes á la calidad del agua, á su composicion artificial y temperatura.

Vinagre oriental tónico para los brazos.

Alcohol de 80°.....	1500	gramos.
Benjuí quebrantado.....	150	»
Bálsamo del Perú.....	50	»
Glicerina aromática.....	100	»
Vinagre aromático.....	100	»
Esencia de nuez moscada.....	2	»
— de azahar.....	4	»

Póngase en maceracion por ocho dias el benjuí en el alcohol, añádanse el bálsamo, la glicerina y el vinagre, contínuese la maceracion por

dos dias más; cuélese y añadánse las esencias.

Se usa diluido en las mismas proporciones que los demás vinagres de tocador.

Cold-cream de Burton, para los brazos.

Aceite de almendras.....	500	gramos.
Esperma de ballena.....	40	»
Parafina.....	40	»
Trementina de Venecia.....	20	»
Oxido de bismuto pulverizado...	50	»
Agua de rosas.....	90	»
Tintura de benjuí.....	15	»
Esencia de rosas.....	5	»

Fúndanse en baño de Maria las grasas; incorpórese el agua de rosas y el polvo de bismuto en un mortero de mármol triturándolo bien hasta el completo enfriamiento de la pasta; añadánse poco á poco la tintura y la esencia.

Defectos y enfermedades de los brazos.

Anquilosis.—Llámase así á la adhesion más ó ménos completa de las superficies articulares, con ó sin rigidez de los ligamentos que las unen, produciendo el entorpecimiento ó la imposibilidad de los movimientos de la articulacion y por consiguiente del brazo.

Cuando la anquilosis es incompleta, es decir, que no impide en absoluto los movimientos articulares, no es difícil verla desaparecer con el tiempo, con solo ejercitar aquellos á menudo ha-

ciendo la flexion y la extension del brazo muchas veces todos los dias y con alguna violencia; pero cuando es completa, exige la intervencion quirúrgica, destruyendo las adherencias ligamentosas que constituyen la anquilosis.

Esta alteracion de forma es muy frecuente en los dedos de las manos y de los piés, efecto en el mayor número de casos de contusiones fuertes y ulceraciones profundas en la union de las falanges. Si es incompleta con el ejercicio y los manuvios emolientes, se corrige bastante y áun desaparece totalmente á veces; más si es completa, reclama tambien la intervencion del cirujano.

La anquilosis incompleta del dedo gordo del pié, que muchos individuos padecen sin haber sufrido contusion ni herida alguna, es producida por el uso de un calzado corto y estrecho que obliga al dedo á permanecer continuamente en una completa inmovilidad, hasta el punto de hacer adquirir á los ligamentos cierta dureza invencible y á las superficies articulares viciosas relaciones. Con el uso de un calzado holgado y cómodo se consigue que la articulacion del dedo recobre su natural flexibilidad.

Gordura.—No constituye un verdadero defecto si va acompañada de la gordura general, como siempre sucede. Para corregirla consúltese lo que decimos más adelante al tratar de la *obesidad*.

Delgadez.—Este vicio de forma es bastante frecuente en la mujer; no es raro tener los brazos delgados y el cuerpo y las extremidades inferiores convenientemente desarrollados.

Cuando la delgadez de los brazos guarda relacion con la del resto del cuerpo, es signo de demacracion general ó incompleto desarrollo físico, para cuyo tratamiento vean lo que decimos más adelante al ocuparnos de la demacracion constitucional. Cuando la delgadez de los brazos ó su incompleto desarrollo no coexiste con la de las demás formas, entonces, constituyendo un defecto aislado é independiente, reclaman un tratamiento higiénico-cosmético independiente tambien, que tenga por objeto dar al brazo el desarrollo necesario y proporcionado al del resto del cuerpo.

Las lociones tónicas practicadas todos los dias, y el ejercicio aislado de los brazos triunfan, siendo perseverantes, de este defecto, que tanto influye en la belleza general.

Aspereza.—Las mujeres rubias suelen tener el cutis de los brazos algo más áspero que las mujeres morenas. Esta aspereza natural es tan poco apreciable, que no vale la pena de hacer nada contra ella. No así cuando es producida por la accion del aire y del sol ó del uso para el lavado de un agua cruda y de mala calidad, en cuyo caso se procederá para devolver al

cutis su natural finura y transparencia de esta manera.

Se bañarán primero los brazos con agua de buena calidad, á la que se agregará una onza de vinagre de tocador, que para este uso debe preferirse el que dejamos recomendado para la limpieza ordinaria de los brazos, y luego se practicará una fricción general con el cold-cream de Burton ú otro de composición parecida. Después de media hora, cuando la capa grasienta del cold-cream ha sido completamente absorbida por la piel, se aplicarán por medio de la borla de cisne los polvos de tocador, que para este objeto conviene sean de arroz y bismuto.

Polvos especiales para los brazos.

Raíz de lirio en polvo.....	300 partes.
Polvo de talco.....	} aa. 200 »
Subnitrato de bismuto..	
Esencia de geranio rosa.....	10 »
— de néroli.....	8
— de clavo.....	5 »

Mézclese.

Erupciones.—Las erupciones propias de los brazos son generalmente de carácter herpético, presentando las diversas formas y caracteres que hemos señalado á otras regiones de la piel. Sean húmedas ó secas, papulosas ó ezcematosas, diseminadas ó confluentes, su tratamiento no varía,

fundándose, ante todo, en el uso de los baños generales sulfurosos, naturales ó artificiales, y en las fricciones locales de una pomada anti-herpética cualquiera.

Las mujeres propensas á las erupciones herpéticas de los brazos observarán una escrupulosa limpieza y harán uso frecuente de los polvos de tocador, cuya fórmula dejamos apuntada en el párrafo anterior.

Vello anormal.—Es un defecto característico del temperamento bilio-nervioso, defecto que en algunas mujeres se hace tan notable y marcado, que exige el empleo de las pastas depilatorias para librarse de él.

Ya hemos dicho al ocuparnos del vello anormal del rostro, qué clase de depilatorios son los más higiénicos para esta operacion de tocador.

Contra el vello de los brazos está recomendado por algunos cosmetólogos franceses, el chamusco, el cual se practica, pasando rápidamente varias veces el brazo por la llama de una lámpara de alcohol. Este sencillo procedimiento, practicándole con cuidado para evitar las quemaduras del epidermis, le creemos preferible á la aplicacion de las pastas depilatorias.

Edema (*hinchazon*).—Como el de las manos, al que casi siempre acompaña, suele ser síntoma de una enfermedad general contra la cual se ha de dirigir el tratamiento principal. Local-

mente se emplearán las fricciones y los fomentos de alcohol alcanforado, éter, ó linimento amoniacal.

Color moreno.—Véase lo que dejamos dicho al tratar del moreno del rostro y de las manos.



PARTE CUARTA.

Cosmetología general.

CAPÍTULO PRIMERO.

ENFERMEDADES GENERALES QUE AFECTAN Á LA BELLEZA.

Además de las enfermedades locales que quitan mérito á los diferentes rasgos constitutivos de la belleza femenina, hay otras que afectando al organismo en general contribuyen directa ó indirectamente á que la mujer se vea imposibilitada de hacer plena ostentacion de sus gracias naturales. Estos estados morbosos necesitan un tratamiento interno que haga duraderos los efectos del tratamiento local, que de otro modo serian pasajeros, ya que no completamente nulos. Así, por ejemplo, en la palidez anémica, de poco servirán las lociones tónico-refrigerantes para devolver al rostro su frescura y color, si se prescinde de un plan terapéutico general que recons-

tituya la sangre, acuosa y empobrecida; del mismo modo, las mujeres nerviosas, herpéticas y escrofulosas, han menester para asegurar la curación de las manifestaciones locales diatésicas, de medios terapéuticos y farmacológicos de acción general específica, de los que no precisan aquellas otras dotadas de una excelente salud habitual.

Histerismo.

Es una enfermedad propia del sexo femenino, caracterizada principalmente por varios desórdenes del sistema nervioso, entre los cuales predominan, la sensación de un nudo (bolo histerico) que sube desde el bajo vientre á la garganta, convulsiones más ó ménos violentas de los miembros y pérdida completa ó incompleta de la sensibilidad y del conocimiento.

El histerismo, sin embargo, no siempre acomete de la misma manera, pues reviste numerosas formas, si bien la más frecuente y característica es la que describimos en la anterior definición.

No hay que confundir el histérico con el neurosismo; ciertos fenómenos nerviosos que tan á menudo se observan en la mujer, no son más que exageraciones ó exaltaciones periódicas de un temperamento muy nervioso, ora natural,

ora adquirido por la educacion y las costumbres.

El histerismo, ya sea efecto de una disposicion física general ó de un vicio orgánico local, ó tambien de una serie violenta de emociones morales, se anuncia por algunos síntomas ó signos precursores, cuales son, gran movilidad de carácter, perversion del gusto, imaginacion muy viva ó muy concentrada, impaciencia fácil, desasosiegos nocturnos, sueños intranquilos, cierto cosquilleo en los miembros inferiores, necesidad frecuente de estirarse, andar y cambiar de posicion, presentacion de ideas tristes, llantos y risas fáciles, alteraciones del apetito, palpitaciones tumultuosas y rápidas del corazon, y por último, el principio de una sensacion penosa en el vientre, en el pecho y en la garganta, precursora de lo que se conoce comunmente con el nombre de *bolo histérico*.

La forma ordinaria del ataque consiste en convulsiones generales que se anuncian por un dolor de cabeza interno, vahidos, contracciones involuntarias de los párpados, oscurecimiento de la vista, zumbido de oidos, palabras incoherentes, suspiros entrecortados y calambres en las extremidades. En algunos casos, las convulsiones se presentan inmediatamente sin fenómenos precursores de ninguna especie, cayendo la enferma al suelo y viéndose instantáneamente privada del conocimiento.

La duracion de los paroxismos no excede en el mayor número de casos de quince á treinta minutos; pueden sin embargo ser más cortos, ó por el contrario, prolongarse por muchas horas con cortos intérvalos de remision. Los ataques se reproducen de esta manera en períodos muy variables, en unos casos veinte ó más veces por dia, en otros aparecen tan sólo cada dos ó tres semanas ó tambien cada seis meses ó un año; por muy violentos y repetidos que sean los paroxismos, muy raras veces dejan vestigios en la salud, terminando comunmente de un modo completo y satisfactorio, aparte de cierto cansancio muscular y abatimiento moral subsiguiente á la gran crisis por que ha atravesado el sistema nervioso de la vida orgánica y de la vida de relacion.

La marcha general verdadera del histerismo varia en razon á las causas que le producen y á la diversidad de fenómenos patológicos que le forman y caracterizan. Desde la simple disposicion convulsiva, pasajera y hasta cierto punto accidental, hasta el conjunto de desórdenes nerviosos que algunas veces presenta, tienen lugar las formas intermedias más variadas é irregulares. La duracion de esta enfermedad, no del ataque, puede ser muy corta si es efecto de un accidente; la pérdida de un sér querido, por ejemplo, produce en algunas mujeres el histerismo;

más, al primer ataque ó al segundo, desaparece para no volver á reproducirse hasta que otro accidente análogo le provoca. Lo más ordinario es que se prolongue por mucho tiempo y quede como inherente á la complexion nerviosa de la mujer que le padece. Suele desaparecer por sí mismo bajo la influencia de ciertos cambios críticos que se verifican en el organismo sexual, tales, como la pubertad, el matrimonio, el embarazo, la lactancia y la época crítica.

No es fácil determinar de una manera precisa y en cada caso particular las causas de este padecimiento. Sin embargo, teniendo en cuenta que es propia y exclusiva del sexo femenino, se explica fácilmente que depende con especialidad de las diversas influencias que tienen acción sobre el sistema nervioso por lo comun tan desarrollado en la mujer. De aquí el que la exageracion del temperamento nervioso constituya la causa predisponente más activa del histerismo, sobre todo durante la pubertad, y al aproximarse la edad crítica; predisposicion individual que favorece ó exagera el género de vida y ciertas costumbres de nuestra sociedad. Por eso el histerismo es mucho más frecuente en las grandes ciudades que en los pueblos de poco movimiento y escaso vecindario. En cuanto á las influencias directas que contribuyen al desarrollo de esta enfermedad, son comunmente todas las que

obran sobre el sistema nervioso de la vida de relacion; los disgustos morales, las pasiones contrariadas y los reveses de fortuna.

Afortunadamente, el pronóstico del histerismo es en el mayor número de casos leve; pero, si bien no pone en grave peligro la vida de la mujer, la expone á ciertas complicaciones morbosas, mina más ó ménos su salud y roba no poco mérito á sus privilegios físicos.

Si las principales causas de este padecimiento residen en ciertas influencias sociales, intelectuales y morales, se comprenderá fácilmente que la base del tratamiento ha de estribar en los medios higiénicos y en la educacion. No nos cansaremos de repetir que las mujeres deben esta deplorable exaltacion nerviosa que tan fácilmente degenera en una afeccion espasmódica crónica y rebelde, á una mala direccion de sus gustos, sentimientos, ideas y pasiones, durante la segunda infancia y la primera juventud. Si se quiere fortalecer con tiempo la constitucion física de la mujer y prepararla contra los accidentes que la exaltacion nerviosa de su temperamento enjendra, es de primera importancia un buen régimen físico (paseo, baños, patinacion, alimentos muy nutritivos) y una acertada direccion moral é intelectual. El tratamiento farmacológico que mejores resultados da en el histerismo consiste, principalmente, en el uso interior de

los medicamentos antiespasmódicos de virtud más activa y experimentada, tales como la valeriana, el asafétida y el almizcle; plan curativo que completarán las afusiones generales frías, las duchas en todo el trayecto de la columna vertebral y al bajo vientre, frías también, los baños de río y de mar y cuando las fuerzas lo permitan, los ejercicios activos al aire libre y por lugares pintorescos y amenos.

Las histéricas deben emplear como perfumes ordinarios las tinturas de almizcle y de vainilla, aromas que dominarán también en los cosméticos, líquidos, grasos y pulverulentos de su uso común.

Agua de Colonia antihistérica.

Alcoholado de melisa compuesto.	60	gramos.
Espíritu de néroli.....	3	»
Alcoholado de ámbar gris y de almizcle.....	40	»
Alcohol de 90°.....	480	»

Mézclese, déjese en contacto dos días y fíltrese.

Para uso cosmético ordinario de las mujeres histéricas.

Vinagre cosmético antiespasmódico.

Alcohol de 85°.....	950	gramos
Vinagre aromático inglés...	50	»

Espíritu de néroli.....	3	gramos.
Tintura de almizcle.....	12	»
Tintura de vainilla.....	5	»

Mézclese, téngase en contacto doce horas y fíltrese.

Agua de azahar antihistérica compuesta.

Agua de azahar triple.....	500	gramos
Agua destilada de melisa....	} aa.	100 »
— — de flor de tilo		
— — de sauco....		
— — de artemisa.		
— — de menta....		
Carbonato amónico.....	1	»

Mézclense los hidrolatos y disuélvase la sal amoniacal; fíltrese.

Los mismos usos.

Cold-cream antinervioso.

Vaselina.....	150	partes.
Esperma de ballena.....	20	»
Parafina.....	10	»
Estearina.....	10	»
Glicerina aromática.....	40	»
Esencia de néroli.....	1	»
Extracto etéreo de almizcle y ámbar gris.....	10	»

Fúndase la esperma de ballena, la parafina y la estearina; antes de enfriarse la mezcla váyase agregando á la vaselina y glicerina, mezcladas de antemano, sin dejarlo de batir con una espá-

ula de madera; añádase la esencia y el extracto y bátase nuevamente toda la masa en un mortero de mármol hasta que tome la consistencia debida.

Para uso cosmético ordinario de las mujeres histéricas.

Esencia volátil inglesa.

(Para frascos de bolsillo).

Esencia de limon.....	24	partes
— de bergamota.....	24	»
— de clavo.....	6	»
— de lavanda.....	4	»
— de néroli.....	2	»
— de canela.....	2	»
— de rosas.....	6	»
— de corteza de naranja...	1	»
— de sándalo.....	1	»
Amoniaco líquido de 22° B.....	500	»

Mézclese.

Para combatir los ataques de histerismo aplicando el frasco á las aberturas de la nariz.

Buquet antihistérico.

Extracto de rosas.....	56	partes
— de violetas.....	56	»
— de azahar.....	20	»
— de ámbar.....	5	»
— de almizcle.....	2	»
— de vainilla.....	1	»

Mézclese y fíltrese.



Perfume constante para las mujeres histéricas.

Saquillo aromático antinervioso.

Polvo impalpable de raíz de lirio.....	280	partes.
» de clavo.....	140	»
Vainilla cortada.....	50	»
Almizcle pulverizado.....	2	»
Espíritu de néroli.....	1	»

Macháquense los pedazos de vainilla con el clavo, el lirio y el almizcle; mézclese y pásese por un tamíz muy claro.

Para perfumar los pañuelos y las ropas de las mujeres nerviosas.

Eter sulfúrico alcohólico y perfumado.

(Para frascos de bolsillo.)

Esencia de bergamota.....	24	partes.
— de heliotropo.....	12	»
— de corteza de naranja.....	6	»
— de ámbar y de almizcle compuesta.	1	»
Eter sulfúrico.....	250	»
Alcohol de 90°.....	250	»

Mézclease.

Los mismos usos y aplicaciones que la *esencia volátil inglesa*.

Pocion antihistérica almizclada.

Agua de azahar.....	} aa.	30 gramos.
— de melisa.....		
Tintura de almizcle.....	1	»
Jarabe de artemisa.....	30	»

Mézclese.

Para tomar á cucharadas (una cada media hora) en los parosismos histéricos muy repetidos.

Pocion etérea antiEspasmódica.

Eter sulfúrico.....	Un gramo.
Agua de menta.....	60 gramos.
Jarabe de azahar.....	30 »

Mézclese.

Para tomar á cucharadas (una cada media hora) en el histerismo convulsivo.

No hay que olvidar que el tratamiento radical del histerismo consiste ante todo en una rec- ta educacion física y moral, en el cambio de vida y de costumbres, en los baños generales de mar y en las duchas frias. Las fórmulas anterior- mente expuestas no son más que el complemento del plan curativo general.

Neurosisismo.

El dominio del sistema nervioso sobre los demás sistemas orgánicos produce el neurosis- mo, estado morboso mucho más frecuente en la

mujer que en el hombre, y en la niñez y en la juventud, que en las otras edades de la vida; por eso se ve que todas ó la mayor parte de las enfermedades, sean de la naturaleza que quieran, presentan en los niños y en las mujeres un carácter nervioso más ó ménos marcado y alarmante.

La mujer escesivamente nerviosa há menester, para librarse de los peligros que á su temperamento é idiosincrasia van unidos, de una recta educacion moral é intelectual, de un régimen alimenticio y suave y poco excitante (abstencion del café, cerveza y condimentos fuertes), mucho ejercicio por sitios amenos y de exuberante vegetacion, baños de mar y de rio, y presenciarse lo ménos posible las escenas de la vida donde la desgracia y el infortunio se manifiestan ostensiblemente; los cuadros domésticos trágicos muy patéticos impresionan de un modo tan fuerte á la mujer nerviosa, que pocas veces puede resistir su presencia con la calma necesaria, haciendo en su espíritu una tan viva impresion, que cuando no hace estallar su sensibilidad en lágrimas y lamento, deja impresionada tristemente su imaginacion por mucho tiempo, impresion que puede degenerar en una perturbacion nerviosa más ó ménos generalizada á todo el sistema de la vida sensorial.

El canto, la música y los espectáculos bulli-

ciosos deben ser los entretenimientos preferentes de las mujeres cuyos nervios se alteran con extraordinaria facilidad.

Aunque á las histéricas las está bien el uso de los perfumes fuertes de almizcle, vainila y ámbar, á las mujeres nerviosas no tanto, sin embargo de la analogía y correlacion que existe entre un padecimiento y otro; las segundas preferirán en todos los artículos de tocador los aromas suaves y delicados (heliotropo, benjuí, rosa, violeta), sin que esto quiera decir que el almizcle, el ámbar y la vainilla las esté completamente prohibido; pueden usarles más muy debilitados. El agua de azahar, la de romero, la de melisa y las esencias del mismo nombre deben entrar en más ó ménos cantidad en todos los líquidos cosméticos de uso comun de las damas muy excitables de nervios.

Agua cosmética antineurálgica.

Hidrolato de azahar.....	500	gramos.
Esencia de romero.....	3	»
— de menta.....	2	»
Tintura de benjuí.....	10	»
Alcohol alcanforado.....	50	»

Mézclese y fíltrese.

Para baños generales y locales en las mujeres nerviosas.

Linfatismo.

El predominio del sistema linfático sobre los otros sistemas de la vida orgánica, constituye el linfatismo, el que, si bien no merece considerarse como un verdadero estado morbosos, es una desarmonía fisiológica constitucional que predispone á ciertas enfermedades internas y externas, contribuyendo á la vez á que éstas adquieran caracteres adinámicos (postracion, delirio), cuando afectan al organismo en general y una atonía ó debilidad más ó ménos manifiesta cuando son locales: una herida simple de una mujer linfática, ofrece por eso más gravedad y cuidado, que de otra de constitucion fuerte y de sano temperamento; de ésta, el trabajo de cicatrizacion es muy activo y con un tratamiento sencillo, ó sin ninguno, se cura en breve tiempo; no así, cuando la mujer es muy linfática, de cuya naturaleza el trabajo de cicatrizacion se efectúa con gran lentitud y dificultad, exigiendo un tratamiento activo que sustituya la falta de energía fisiológica necesaria á la pronta curacion. Tal defecto de actividad vital, es lo que el vulgo llama *mala encarnadura*.

El linfatismo ó temperamento linfático exagerado, es más frecuente en el sexo femenino que en el masculino, lo cual no es de extrañar, teniendo presente, que, la organizacion de la mu-

jer es más delicada, y su vida ordinaria ménos activa, hallándose por lo general alejadas de ciertas influencias físicas, que tanta parte tienen en el robustecimiento corporal del hombre, y que á menudo modifican favorablemente el temperamento de éste.

El predominio exajerado del sistema linfático, se manifiesta en la mujer por ciertos caracteres físicos y morales, siendo los mas invariables: piel fina y trasparente, color habitualmente pálido, grande propension al encendimiento de la mejillas, escaso desarrollo de formas, cabello rubio, vista sin expresion, torpeza en las digestiones, cansancio fácil, sueño pesado, imaginacion fria, poca memoria, escasa actividad muscular y pasiones poco vivas.

Este temperamento, muy pocas veces se presenta en toda su pureza, apareciendo por lo comun combinado con otros, principalmente con el nervioso y con el sanguíneo, dando lugar á los temperamentos mixtos, nervioso-linfático y sanguíneo-linfático; la primera combinacion, es más frecuente en la mujer, y la segunda, en el hombre.

Cuando los sistemas linfático y nervioso predominan en el organismo de igual manera se establece cierto equilibrio fisiológico que disminuye mucho la predisposicion morbosa que acompaña al neurosismo y al linfatismo. La mujer,

pues, que tenga todos ó algunos de los caracteres comunes al temperamento linfático y sea á la vez fácilmente excitable de nervios, no debe creerse afectada de linfatismo, y por consiguiente, no debe temer ninguno de los inconvenientes que son propios de ese vicio de organizacion.

Las mujeres linfáticas necesitan, además de un régimen alimenticio, escitante y muy nutritivo (carnes asadas, vinos generosos, café, leche) y un plan de vida activo (paseo, baile, patinacion), una higiene cosmética especial que ha de consistir principalmente en los baños generales frios, y en las lociones locales para la limpieza ordinaria con aguas compuestas, en las que entrarán el agua de Colonia ó el vinagre de tocador. Usarán tambien los polvos vegetales de arroz, cascarilla y canela blanca y las cremas balsámicas de benjuí, bálsamos del Perú y Tolú.

Escrofulismo.

El escrofulismo es una enfermedad constitucional que puede considerarse como el grado más avanzado del linfatismo y cuyos caracteres principales son los mismos de éste, más ciertas lesiones locales (tumores frios) que le caracterizan perfectamente.

La escrófula se manifiesta desde la niñez por erupciones de la cara y de la cabeza, húmedas generalmente, y por flujos mucosos abun-

dantes y purulentos de la nariz, de los oídos y de los ojos; más tarde se presentan infartos ganglionares en el cuello y en otras partes que apenas causan dolor, y que terminan á veces por supurar abundantemente despues de permanecer indurados mucho tiempo, y otras por resolverse, que son las ménos.

El curso del escrofulismo es extremadamente largo y bastante irregular, siguiendo, en cierto modo, el desarrollo mismo de las edades, presentando alternativamente intérvalos de mejoría y de agravacion más ó ménos prolongados. La estacion tiene una influencia muy marcada sobre el curso del padecimiento, y lo mismo el clima y el estado húmedo ó seco de la atmósfera, notándose, por lo general, que se agrava con el frio y la húmedad y se mejora con la sequedad y el calor.

En las mujeres escrofulosas se advierte que, todas ó la mayor parte de las enfermedades, se presentan bajo una forma más grave que de costumbre, necesitando en todas ellas un tratamiento complicado en el que no han de faltar los medicamentos tónicos, estimulantes y atemperantes.

Entre las causas del escrofulismo, la más frecuente y principal es la herencia, no sólo como trasmision directa de la enfermedad, sino tambien por la predisposicion que á sus hijos legan algunos padres no escrofulosos, pero de

constitucion endeble y delicada, y cuyas fuerzas orgánicas están debilitadas por otras enfermedades constitucionales, por los excesos ó tambien por la edad muy avanzada; la interconsanguinidad en los matrimonios, tambien es causa algunas veces de escrofulismo en los hijos. Un temperamento exajeradamente linfático y una constitucion muy débil, predisponen tambien á esta enfermedad. Entre las causas determinantes, figuran principalmente una alimentacion mala, insuficiente. compuesta con especialidad de sustancias vegetales; las aguas de mala calidad, el habitar en lugares mal ventilados, húmedos y oscuros y la falta de ejercicio al aire libre. Existen, por último, otras causas que pueden favorecer la presentacion de la escrófula, tales son: el sarampion, la escarlatina, la viruela, la fiebre tifoidea, la disentería y el traumatismo.

Rara es la mujer que, habiendo sido escrofulosa en la niñez, no tiene algun vestigio de la enfermedad en el rostro ó en el cuello, y una naturaleza más ó ménos pobre y enfermiza; por eso la higiene cosmética que ha de observar ofrece algunas particularidades importantes, si quiere vivir prevenida contra ciertas reapariciones escrofulosas y remediar en todo ó en parte las señales del escrofulismo de la niñez.

El plan curativo higiénico y dietético más conveniente á las mujeres escrofulosas consiste

en habitar en lugares sanos, bien ventilados y de mucha luz; la permanencia en el campo durante largas temporadas; ejercitar las fuerzas á menudo; los baños frios de agua de rio, y mejor de mar: una alimentacion sustanciosa y excitante, y el uso del vino en las comidas. Completa el tratamiento el uso interior de los medicamentos antiescrofulosos y reconstituyentes, entre los cuales el más eficaz y que mejor llena las indicaciones varias de la enfermedad, es el *aceite de hígado de bacalao ferruginoso*.

La base principal del plan cosmético la forma la limpieza, que la mujer que es ó haya sido escrofulosa ha de observar con toda escrupulosidad y perseverancia, no dejando pasar dia sin practicar las operaciones higiénico-cosméticas de la manera más perfecta que la sea dable. Hemos dicho en otro lugar de este libro que ningunas están más obligadas á cumplir con todo rigor los preceptos de la cosmetología, que aquellas mujeres cuya sangre está viciada por algun gérmen específico, ya sea la escrófula, ya el herpetismo, ya otro cualquiera.

Conocidos que son los procedimientos cosméticos del rostro, de los órganos de los sentidos y demás rasgos constitutivos de la belleza, tócanos aquí solamente exponer las fórmulas cosméticas del uso exclusivo de las mujeres escrofulosas.

Agua de Colonia antiescrofulosa.

Esencia de limon.....	25 partes.
— de cidra.....	12 »
— de corteza de naranja.	8 »
— de canela.....	12 »
Alcoholado de romero.....	100 »
Alcohol de 85°.....	800 »
Timol (ácido tímico).....	1 »

Mézclese, déjese en contacto dos dias y fíltrese.

Vinagre cosmético antiescrofuloso.

Alcohol de 85°.....	425 partes.
Benjuí.....	48 »
Vinagre radical.....	20 »
Alcoholado de romero.....	40 »
Acido tímico.....	1 »
Esencia de canela.....	10 »

Mézclese, téngase en contacto ocho dias y fíltrese.

Cold-cream antiescrofuloso.

Aceite de almendras dulces..	300 partes.
Esperma de ballena.....	40 »
Cera blanca.....	30 »
Hidrolato de hojas frescas de nogal.....	25 »
Hidrolato de laurel cerezo...	25 »
Tintura de mirra.....	2 »
Tanino.....	1 »
Aceite volátil de rosas.....	1 »
Aceite esencial de tomillo...	2 »

Derrítase á un calor suave la esperma y la cera; añádase antes que se enfrie la mezcla, el aceite y los hidrolatos; bátase bien hasta el enfriamiento echando poco á poco el tanino; añádase la tintura de mirra y los aceites volátiles de rosas y tomillo.

Polvos de tocador antiescrofulosos.

Harina de arroz tamizada . . .	aa.	500 partes.
— de almidon de trigo . . .		
Polvo de cascarilla	50	»
Benjuí pulverizado	40	»
Pasta de almendras pulverizada .	40	»
Polvo de vainilla salado (*)	30	»
Subcarbonato potásico pulverizado	20	»
Esencia de <i>petit-grain</i>	5	»

Mézclese bien.

Aplicacion ordinaria en los niños y mujeres con escrófula.

Bocio.

Esta enfermedad, que consiste anatómicamente en el aumento de volúmen ó hipertrofia del cuerpo tiróides de la garganta, se la designa vulgarmente con el nombre de *paperas*. Es más frecuente en la mujer que en el hombre, y sus causas son: el uso para beber de una agua de mala calidad, el vivir en malas condiciones hi-

(*) Se prepara triturando la vainilla cortada con sal marina (una parte de aquella por 10 de ésta) y tamizando la mezcla.

giénicas y las impresiones morales profundas y prolongadas.

El tratamiento se funda principalmente en el alejamiento de las causas que la han producido y sostienen, y en el uso interior y exterior del iodo y del hierro, ya sólo, ya combinados. Los baños de mar, también dan buenos resultados en este padecimiento, que tanto mérito roba á la belleza física.

Aceite iodado contra el bocio.

Aceite de almendras dulces.	200	gramos.
Iodo	2	»
Cloruro amónico.....	20	»

Disuélvase el iodo en el aceite, triturándolo; caliéntese á un fuego suave hasta la decoloración del líquido; añádase el cloruro amónico y aromatícese con cuatro gramos de esencia de limon.

Para fricciones repetidas en las paperas.

El uso prolongado de las píldoras de ioduro ferroso de *Blancard* completan el tratamiento del bocio.

Herpetismo.

Es la enfermedad constitucional que más interés merece bajo el punto de vista de la higiene cosmetológica, por referirse sus principales y más comunes manifestaciones á la piel en toda su su-

perficie y especialmente á la de la cabeza y de la cara. Algunas de estas manifestaciones de herpetismo quedan descritas al ocuparnos de las erupciones del rostro y del cuero cabelludo (erisipela, urticaria, eczema, eritema), tocándonos en este lugar describir aquellos de carácter más grave y de marcha crónica, que hacen suponer el vicio herpético generalizado en su segundo y tercer período.

La causa más invariable del herpetismo es la herencia; raro es el hijo de padres herpéticos que tarde ó temprano no sea herpético tambien. Una vida desaseada, la falta de limpieza y el temperamento sanguíneo bilioso, son tambien causas predisponentes del herpetismo agudo y crónico.

Las herpétides cutáneas que nos falta describir son: el *impétigo*, la *zona*, la *rupia*, el *pénigo*, el *liquen*, el *prurigo*, la *pitiriasis* y el *psoriasis*.

El *impétigo* es muy parecido al eczema y le caracterizan unas manchas ó placas rojas, de forma regular, redondeadas, unas veces circunscritas y otras diseminadas, que contienen un líquido viscoso que al secarse forma costras húmedas de color amarillento; éstas tardan muchas semanas en desprenderse, quedando una ligera mancha despues, algo escamosa, que desaparece por sí sola al cabo de algun tiempo. En las mejillas y en el labio superior es donde se desarrolla con más frecuencia el impétigo.

La *zona* (herpes flictenoides) consiste en unas vesículas ó vejiguillas más ó menos amontonadas, de un color rojo vivo en su circunferencia. Esta erupcion va acompañada generalmente de fiebre y de dolor local, variable en intensidad. Se presenta comunmente en el pecho, en el cuello y en el vientre; muy rara vez en la cara, en la cabeza y en los brazos.

Se da el nombre de *rupia* á un grupo de ampollas aplastadas, de base inflamada, que contienen un líquido seroso-sanguinolento, que al secarse forma costras gruesas y negruzcas parecidas á las conchas de las ostras.

La mayor parte de los dermatólogos describen esta afeccion cutánea entre las sífilides; lo es, en efecto, en el mayor número de casos; mas nosotros, la hemos visto y clasificado alguna vez como verdadera herpétides.

El *pénfigo* es algo parecido á la *rupia* y consiste en una erupcion de ampollas voluminosas que se forma rápidamente, y que al romperse y salir el líquido que contienen dan lugar á unas escamas delgadas ó á una ligera escoriacion.

Esta erupcion es propia de los recién nacidos y de los viejos, y se presenta comunmente en la palma de la mano.

El *liquen*, es una erupcion las más veces crónica, caracterizada por pápulas rojizas y agrupadas que terminan generalmente por descamarse.

Se desarrollan con más frecuencia en la cara, el cuello y dorso de las manos y del antebrazo. Esta erupcion presenta diversas formas, pues, no siempre es herpética, pudiendo ser manifestacion de las sífilis y de la escrófula en algunos casos.

El *prurigo*, que significa *prurito intenso é insoportable*, aparece bajo la forma de pequeñas pápulas, casi del mismo color de la piel, algunas veces un tanto elevadas y acompañadas de mediano prurito, y otras veces, anchas, numerosas, ásperas, con hormigueo y comezon, insoportables, rebeldes, que aumentan de tal suerte por la noche que impiden por completo el sueño. Se presentan por lo comun en la nuca, en los hombros, en el cuello y en la cara externa de los brazos.

La *pitiriasis*, es una inflamacion crónica y contagiosa de la piel, que se inicia ó anuncia por puntos rojizos, en cuya superficie se establece una descamacion foliácea del epidermis. Esta erupcion va acompañada de una comezon bastante viva. Las regiones en que con más frecuencia aparecen, son: la cabeza, los labios, los párpados, la frente, la palma de las manos y la planta de los piés.

La *psoriasis*, está caracteriza por placas rojizas, muy elevadas, cubiertas de escamas secas y brillantes. Esta erupcion, muy parecida á la lepra, puede estenderse á una gran superficie de la

piel ó localizarse á cualquier punto de ella; en este segundo caso se limita con frecuencia á la palma de la mano ó á la planta del pié.

El tratamiento del herpetismo es el mismo en las diferentes manifestaciones cutáneas de la enfermedad. Será más ó ménos activo segun la intensidad y gravedad de la afeccion; pero, en todos los casos, se funda principalmente en el uso interior y exterior de los medicamentos anti-herpéticos (azufre, calomelanos, iodo, sales arsenicales). No hay que olvidar que todas las afecciones herpéticas reclaman indispensablemente el uso más ó ménos largo y repetido, segun la antigüedad de la dolencia, de los baños sulfurosos naturales (Alceda, Ontaneda, Arechavaleta, Grávalos, etc.), y á no ser posible éstos, los artificiales cuyas fórmulas damos á continuacion.

Baño sulfuroso artificial aromático.

Acido sulfúrico del comercio...	12	gramos.
Agua.....	250	»

Dilúyase y échese en el agua del baño. Agréguese despues:

Agua de Colonia.....	150	gramos.
----------------------	-----	---------

Baño sulfuroso artificial de Plenck.

Quintisulfuro de sodio.....	100	gramos.
Agua comun.....	400	»

Disuélvase y échese toda la cantidad en el agua del baño.

Puede aromatizarse tambien con agua de Colonia.

Baño de Baréges artificial.

Monosulfuro sódico cristalizado..	60	gramos.
Cloruro sódico.....	60	»
Carbonato sódico.....	50	»
Agua destilada de rosas.....	2	litros.

Disuélvase y viértase en el agua del baño.

Baño antipruriginoso.

Sulfuro sódico.....	} aa.	33	gramos.
Carbonato sódico.....			
Sal marina.....	500	»	
Esencia de romero.....	2	»	

Mézclense las tres sustancias y échese en el agua del baño.

Los recipientes para baños sulfurosos deben de ser de madera ó de mármol.

La cosmética de las personas herpéticas ofrece algunas particularidades que vamos á dar á conocer; pues, hay aguas, pomadas y polvos de tocador, que merced á llevar en su composicion ciertas sustancias antiherpéticas, las hacen propias para los usos ordinarios de las mujeres afectadas de herpetismo.

Agua de lavanda antiherpética.

Esencia de lavanda.....	8	gramos.
Agua de rosas.....	15	»
Licor de Gowland (*).....	20	»
Alcohol de 90°.....	150	»

Mézclese y fíltrese.

Eficacísimo como agua cosmética ordinaria en las afecciones herpéticas.

Cold-cream antiherpético de Auber.

Cold-cream inalterable....	300	gramos.
Licor de Gowland.....	30	»

Bátase bien en un mortero de cristal.

Polvos de arroz antiherpéticos.

Polvo impalpable de arroz.	500	gramos.	
Benjuí pulverizado.....	50	»	
Carbonato potásico puro...	25	»	
Oxido de zinc.....	90	»	
Magnesia calcinada.....	} aa.	15	»
Flor de azufre lavada...			
Esencia de rosas.....	1	»	
Tintura de almizcle.....	12	»	

Mézclese.

Para uso ordinario de las mujeres herpéticas.

Jabon antiherpético de Gowland.

Jabon de almendras raspado.	100	partes.
Licor de Gowland.....	50	»
Esencia de néroli.....	3	»

(*) Hállase preparado en todas las farmacias. Se compone de almendras amargas, cloruro mercúrico, amónico y agua de laurel cerezo.

Bátase en un mortero de mármol hasta hacer una pasta homogénea, désela la forma que se quiera y póngase á secar sobre un papel.

Plétora sanguínea.

Algunos cosmetólogos confunden la plétora con la obesidad, siendo así que son dos enfermedades de distinta naturaleza y que reclaman por consiguiente un tratamiento higiénico y terapéutico diferente.

La plétora no consiste en la gordura, sino en el aumento exagerado de la sangre ó sea lo que los patólogos llaman *hiperemia*, estado morboso contrario á la cloroanemia ó deficiencia de sangre en cantidad y calidad.

Los caractéres de la plétora son tan sobresalientes y marcados que no es difícil para nadie conocerla á primera vista. El color rojo encendido de la piel, la inyeccion de los ojos que se presentan por lo comun saltones y abultados, y el tinte amoratado de los lábios son suficientes signos para distinguir esta enfermedad sin necesidad de tener en cuenta otros funcionales, cuales son: propension al sueño, sobre toda despues de las comidas, respiracion anhelosa á la menor fatiga, torpeza en las extremidades y una gran facilidad á las hemorragias. Este estado se le designa tambien con el nombre de constitucion apoplética, pero, para esto, es preciso que le

acompañen otros caractéres; cuello corto y abultado, vientre prominente, é inyeccion venosa de la cara, del cuello y de las extremidades.

La plétora coexiste muchas veces con la obesidad, en cuyo caso juntándose las molestias de uno y otro estado se hace más difícil atacarlas, siendo menester un plan higiénico observado con todo rigor y un plan terapéutico más complicado.

La causa primaria de esta enfermedad reside generalmente en el mismo individuo; el temperamento sanguíneo predispone á ella lo mismo en la niñez que en las demás edades. Hay personas que tienen tanta facilidad á hacerse pletóricas que, como es dicho vulgar, hasta *el agua se les convierte en sangre*, por una cualidad especial de su organismo.

El uso de los vinos fuertes y generosos, la vida campestre sedentaria y la alimentacion fibrosa, son causas determinantes de la plétora sanguínea, y en general todo régimen alimenticio y género de vida de accion reconstituyente y analéptica.

Conocidas las causas, fácil es trazarse por sí mismo cada cual el plan higiénico que mejor puede convenir á contrarestar la predisposicion pletórica de su organismo y á mermar en lo posible el exceso y la riqueza de la sangre. Una alimentacion debilitante compuesta de carnes

blancas, legumbres, frutas ácidas y ensaladas, el uso de vinos de poca sustancia solos ó mezclados con agua de Seltz y de las bebidas refrescantes (cerveza gaseosa, tisana de zarzaparrilla, agua de limon, naranja y grosella), un ejercicio moderado, la abstencion de los condimentos fuertes, del café y de los licores, constituye el plan higiénico ordinario más conveniente para atenuar y hasta anular la predisposicion á la plétora. Cuando á pesar de este método de vida la enfermedad persiste, hay que recurrir á otros medios que de un modo directo ó indirecto disminuyan la cantidad de la sangre y modifiquen su calidad plástica y fibrinosa; tales son los baños generales muy prolongados, los purgantes salinos usados á menudo (agua de Loeches, de Carabaña), los cocimientos de dulcámara, de zarzaparrilla de canchalagua y de salvia, y los jarabes y zumos de frambuesa, de limon, de cidra y de agráz. No aconsejamos las depleciones sanguíneas directas (sangrias, sanguijuelas, ventosas), porque acostumbándose el organismo á ellas se hace preciso repetir las cada vez á más cortos intervalos si se quieren prevenir y conjurar los peligros de la plétora sanguínea; es preferible á tales medios, y realmente les sustituye con mucha ventaja aunque su accion es más lenta, el uso interior del *acónito* segun la siguiente fórmula:

Tintura de acónito.....	2 gramos.
Agua.....	100 »
Jarabe de frambuesa.....	30 »

Mézclese, para tomar tres cucharadas diarias, mañana, tarde y noche. Puede repetirse la fórmula según los efectos obtenidos.

Obesidad (gordura, polisarcia.)

La obesidad consiste en el desarrollo exajerado del tejido celular adiposo que existe debajo de la piel y entre las capas aponeuróticas de los músculos. En este estado anormal, todas las formas del cuerpo desaparecen bajo informes acumulaciones de grasa que las quitan gran parte de su belleza, dificultando á la vez los movimientos corporales y creando una infinidad de molestias á cual más insoportables.

La polisarcia ataca con especialidad á las mujeres de temperamento linfático, manifestándose por regla general hácia la mitad de la vida, en el tránsito de la segunda juventud á la edad viril. Las causas de esta enfermedad son, además del linfatismo, una alimentacion ordinaria grasa y feculenta, el poco ejercicio, y sobre todo, una vida reposada y monótona sin emociones ni cambios de ninguna especie. Hemos observado que la mayor parte de las mujeres obesas que nos han consultado, eran de una condicion moral poco impresionable, y que apenas habian co-

nocido los placeres y las amarguras de la existencia.

El exceso de gordura constituye más bien un signo de debilidad física, que de robustez y de salud. La vitalidad de todas las funciones orgánicas disminuye considerablemente cuando la grasa se acumula rodeando á los órganos más importantes de la vida. Las personas obesas son sanas y vigorosas al parecer, pero, en realidad, se hallan más expuestas á contraer todo género de enfermedades, no pudiendo defenderse tan bien como las que están en medianas carnes, de las influencias exteriores que pueden perturbar la armonía del organismo. Todos los médicos están contestes en decir que de dos individuos atacados de una misma enfermedad, el uno obeso y el otro no, el primero tiene más probabilidades de muerte que el segundo, no obstante parecer la gordura un elemento de resistencia en la evolución del germen morboso.

El tratamiento preservativo de la obesidad consiste en el alejamiento de las causas que contribuyen á su presentación y desarrollo.

La abstención de los aceites y de los alimentos grasos, lo mismo que de las féculas; los ejercicios activos (paseos largos, ocupaciones domésticas que exijan moverse); el empleo del corsé y de la faja abdominal tan pronto como se inicie la gordura; los baños calientes naturales y

artificiales; el uso en las comidas de vinos ácidos y delgados; la condimentacion con vinagre y sal en exceso de toda clase de alimentos fibrosos y vegetales, constituye el plan terapéutico de la obesidad. Cuando reconoce por causa principal una vida lánguida y sin emociones, es preciso cambiarla por otra activa y más variada que ofrezca campo al ejercicio de las pasiones y de los afectos del alma. Están tan íntimamente relacionadas la parte física y la parte moral de nuestro sér, que á nadie puede ocultársele la influencia recíproca de una sobre otra: las impresiones agradables ó desagradables del espíritu alteran todas las energías físicas; por eso las personas afectadas por una pasion de ánimo alegre ó triste, suelen enflaquecer más ó ménos, segun la intensidad y duracion de la afeccion moral que padecen. En la ventura como en la desgracia, el apetito disminuye durante varios dias; el sueño huye de los párpados, y tal perturbacion se verifica dentro del organismo físico, que en poco tiempo su habitual robustez sufre una merma considerable. Esto probará cómo una existencia moderadamente agitada es muy conveniente á las mujeres propensas á la obesidad.

El tratamiento curativo de la enfermedad que nos ocupa es higiénico y farmacológico; el primero se funda en el uso de todos aquellos medios cosmetológicos y bromatológicos que pue-

dan contribuir indirectamente á la disminucion de la gordura; y el segundo consiste en el uso interior de ciertas sustancias medicamentosas que tienen la propiedad de enflaquecer las carnes y oponerse á la formacion del tejido célulo-adiposo.

Muchos planes curativos se han inventado por los médicos antiguos y modernos contra la obesidad; pero entre tantos no hemos encontrado, en verdad, uno absolutamente aceptable por racional y completo.

Hipócrates y Galeno aconsejaban los sudoríficos y los purgantes juntamente con una alimentacion deficiente y poco nutritiva. Otros médicos ordenan la dieta, los ejercicios activos y los baños termales prolongados y muy repetidos. El higienista Audry aconseja la dieta y el uso interno de unos polvos compuestos de media dracma de ceniza de cangrejos y otra media de ceniza de esponja, desleidos en una taza de caldo desgrasado.

En la antigua Esparta trataban la gordura con fricciones y abluciones diarias de agua salada, ejercicios gimnásticos sostenidos hasta el completo cansancio muscular, y una alimentacion puramente fibrinosa, compuesta de carne de liebre asada y muy condimentada, y el uso de vinos ácidos. Tarea larga sería indicar la infinidad de remedios que en todos los tiempos han

aconsejado tambien muchos curanderos y charlatanes, siendo unas veces impracticables y otras peligrosos ó de todo punto ineficaces.

Para hacer más comprensible y practicable el tratamiento de la obesidad clasificaremos los medios curativos, 1.º en *cosmetológicos*, sean los que se refieren á los vestidos, á la ortopedia y á la cosmética hidroterápica; 2.º *bromatológicos* ó *dietéticos*, ó sean los que consisten en el régimen alimenticio; 3.º *dinámico-musculares*, correspondientes al ejercicio corporal; 4.º *farmacológicos*, ó sean ciertas sustancias que usadas interior y exteriormente tienen la propiedad de reducir la grasa é impedir su formacion; 5.º *morales*, que son los que se refieren al espíritu en sus varias manifestaciones. De estos últimos prescindiremos aqui, probada ya la influencia que tiene el ejercicio de las pasiones y de los sentimientos en la curacion de la obesidad.

Entre los medios cosmetológicos se hallan en primer lugar los vestidos: para corregir la gordura conviene gastar los corpiños bien ajustados, así como el corsé que para las mujeres obesas debe ser lo más blando posible, desprovisto de aceros y ballenas, teniendo únicamente aquellos más indispensables para darle la forma y la distension convenientes. Hoy se construye un *corsé faja* que llena bastante bien este objeto. La *faja abdominal*, se opone al abultamiento del

vientre, por lo cual debe tenerse puesta continuamente, aflojándola tan sólo durante las horas del sueño; el tejido de esta prenda ha de ser lo más elástico, y las hebillas que la ciñen y sujetan, almohadilladas, para evitar compresiones incómodas. En muchas corseterías, tiendas de objetos de goma y de ortopedia, se vende este vendaje, construido con toda perfección; los que se confeccionan en casa no suelen llenar tan cumplidamente el objeto.

La hidroterapia tiene una acción muy manifiesta en la disminución de la gordura. Las abluciones generales de agua salada (16 gramos de sal comun por cada 100 de agua), y los baños generales calientes, tambien de agua salada, sostenidos por treinta minutos y repetidos cada cuatro ó seis dias, son prácticas cosméticas que disipan mucho la grasa cuando se tiene en exceso.

La alimentación ordinaria de las personas obesas se compondrá de carnes asadas desprovistas de toda parte grasa y sazonadas con zumo de limon, mucha sal y algun condimento picante; de frutas ácidas, ensaladas fuertes, dulces de fruta y vinos ágrios y delgados; licores finos usados con moderacion despues de las comidas, café y demás bebidas aromáticas y excitantes. La completa abstencion de las leches y manjares con ellas preparados, de los vinos generosos, de la

cerveza amarga y de las féculas, constituye el régimen alimenticio antipáquico, que bien observado y auxiliado de otros medios terapéuticos, pocas veces deja de ser seguido del mejor resultado.

Entre los medios dinámico-musculares están la gimnasia, la equitacion, la patinacion, los paseos largos, los ejercicios domésticos que exijan mucho movimiento, y en suma todo acto corporal que produzca cansancio y excite abundantemente la traspiracion cutánea y todas las demás secreciones.

Hé aquí ahora el tratamiento racional farmacológico que nosotros empleamos contra la obesidad: Tómese sin interrupcion y en ayunas, por espacio de dos ó tres meses, un vaso del *cocimiento aperitivo de la Farmacopea española*; cada ocho dias un cortadillo de agua de Loeches ó de Carabaña, y por las tardes, á la hora del refresco y cuando ya está completamente terminada la digestion, medio cuartillo de limonada cítrica, dulcificada con una onza de jarabe de apio. (*) Completan esta parte del tratamiento las fricciones diarias al vientre y demás partes donde haya excese de gordura con la siguiente pomada:

Cold-cream comun ó glicerina.....	100 partes.
-----------------------------------	-------------

(*) El zumo de *apio* es un gran disipador de la grasa.

Ioduro potásico..... } p. i. 4 partes.
Sal de cocina..... }

Mézclese.

Cuando la plétora sanguínea coexiste con la obesidad únase al anterior tratamiento bien el acónito, segun la fórmula expuesta al tratar de aquella enfermedad, bien los gránulos de aconitina (dos al dia).

Demacracion.

Es el estado contrario al anterior, ó sea la deficiencia notable del tejido célulo-adiposo, que hace que las formas pierdan su redondez y armónicas y regulares proporciones.

La demacracion de que nos ocupamos aquí no es la que acompaña á las enfermedades crónicas, sino de otra que puede llamarse esencial, en atencion á no estar sostenida por una alteracion orgánica ó funcional importante. Esta clase de delgadez es compatible con la salud, siendo sus causas más comunes los ayunos, las vigiliias, las pasiones tristes de ánimo, el abuso de los excitantes, los grandes calores, las fatigas corporales é intelectuales, el neurosismo, etc.

Si la gordura excesiva es un gran enemigo de la belleza física, la excesiva delgadez no lo es ménos, pues si la primera confunde las formas y agranda feamente sus contornos, la segunda

las hace angulosas hasta el punto de asemejarlas á las del otro sexo. Una mujer enjuta de carnes, en cuya superficie corporal se marcan las eminencias óseas, carece de uno de los más poderosos atractivos de su sexo, como es la morbidez y redondez de las formas.

El plan higiénico-curativo de la demacracion consiste en vencer la causa que la sostiene, primero, y luego, en someterse á un régimen tónico-estimulante que active las fuerzas deprimidas y devuelva á todos los sistemas orgánicos la necesaria energía; es decir un plan terapéutico diametralmente opuesto al que conviene á la obesidad. Según para combatir ésta, la alimentacion se ha de componer de carnes desgrasadas, manjares muy condimentados y bebidas excitantes, para combatir la delgadez se preferirán las carnes grasas y gelatinosas, las féculas, los vinos generosos y las bebidas tónicas amargas; poco café, nada de licores fuertes y uso frecuente de las leches y de toda clase de manjares preparados con ella. Completan el plan higiénico de la demacracion una perfecta tranquilidad de espíritu, velar poco y dormir mucho, un ejercicio corporal moderado, los baños frios, y en suma todo aquello que pueda tonificar el cuerpo é hipnotizar el alma.

Una de las bebidas que contribuyen mucho á la robustez es, la cerveza alemana; hemos visto cambiar radicalmente de complexion á muchas

jóvenes demacradas con el uso continuado de dicha bebida.

A las mujeres débiles de naturaleza, no las convienen los refrescos de ninguna clase, y menos que otros, los que tienen algun principio ácido, que poseen la propiedad de fluidificar los humores quitándoles plasticidad y riqueza, y como es consiguiente, á todos los sistemas de la economía que de ellos se nutren y fortalecen.

Como las mujeres flacas tienen de ordinario el apetito disminuido, necesitan estimularle por medio de los amargos (genciana, ajenjos, cuasia, colombo), haciendo al propio tiempo una alimentacion variada; es decir, tomar diversos manjares en una comida, y en cuanto sea posible variarles cada dia, de manera que, el apetito encuentre algun estímulo en la novedad y variedad de la comida.

No por comer mucho de una sola vez se engorda más; pues, es sabido que no todo lo que entra en el estómago se digiere y aprovecha; es mejor hacer tres ó cuatro comidas al dia con moderacion y prudencia, que una con glotonería y abundancia. El estómago se cansa cuando se le da más alimento del que buenamente puede digerir y haciéndose pesada é imperfecta la digestion, la asimilacion es incompleta y algunas veces nula.

Uno de los medios terapéuticos más eficaces

contra la demacracion son, los baños generales frios, y todavía mejor los baños rusos. Aconsejamos, pues, á las mujeres demacradas, hagan uso de cuando en cuando de ellos, en la seguridad de que no han de tardar en felicitarse de sus efectos tónicos y reparadores sobre toda la economía. Los baños de mar tomados en la época conveniente, tambien están indicados, pero han de ser de corta duracion; diez ó quince minutos cuando más, pues, pasando de ahí, su accion tónica se convierte en extenuante.

No hay que olvidar que cuando la demacracion reconoce por principal causa un disgusto moral, los consejos prudentes, los viajes y el cambio de lugar, son medios que no deben desecharse, bastando por lo comun ellos solos para alejar del espíritu la afeccion que le consume, ó cuando ménos aliviarla notablemente.

Clorosis (opilacion).

Ponemos esta enfermedad á continuacion de la delgadez porque casi siempre se presentan unidas. Como de la sangre toman todos los órganos la reparacion compensadora de las pérdidas que continuamente sufren en sus funciones respectivas, claro está que siendo aquella pobre y acuosa, el resto de la economía que de ella se vigoriza, lógicamente ha de participar de la misma pobreza fisiológica. De aquí el enflaqueci-

miento de las cloróticas, que si bien no es regla general coexiste en el mayor número de casos.

Esta tan frecuente enfermedad, sobre todo en las jóvenes, consiste en la disminucion de los glóvulos rojos de la sangre que la hace perder su mejor cualidad fisiológica. Cuando la sangre se altera en esta forma, todos los tejidos palidecen, todas las superficies corporales se marchitan y arrugan, los músculos se reducen, la piel, especialmente la de la cara y de las manos, toma un color blanco de cera; sobrevienen vahidos, palpitaciones, dolor de cabeza, zumbido de oidos y dilatacion de las pupilas; gran dejadez en los movimientos, cansancio al menor ejercicio, y por último, supresion de las reglas ó dificultad dolorosa y escasez de flujo al verificarse.

Por regla general, la clorosis invade paulatinamente y muy pocas veces de un modo repentino, como no sea en aquellos casos en que se han sufrido grandes pérdidas de sangre por una hemorragia natural ó artificial, ó como consecuencia inmediata de una enfermedad aguda grave.

Las causas de la opilacion son todas aquellas que pueden influir directa ó indirectamente sobre la economía, empobreciéndola y aniquilándola. La edad y el temperamento nervioso-linfático predisponen á padecerla, por eso es tan frecuente en la primera juventud y en las muje-

res de sistema nervioso muy excitable. Las pasiones tristes de ánimo y entre ellas el amor contrariado, haciendo perder la animacion y la alegría, hacen tambien que el sistema físico sufra perturbaciones notables, disminuyendo el apetito é imprimiendo á todos los órganos una laxitud profunda y permanente.

La mujer afectada de esta enfermedad, si hace una vida sedentaria, se hace preciso que la cambie inmediatamente por otra más activa y á ser posible en medio del aire puro del campo. El régimen alimenticio se compondrá de carnes muy sustanciosas, caldos nutritivos, leches, cerveza, vinos generosos, etc.; los baños de rio ó mejor de mar, ayudan poderosamente á la curacion de la clorosis, tonificando el organismo en general, y por consecuencia, prestando energía y fortaleza á las funciones digestivas y nutritivas. Los paseos matinales, el baile y los ejercicios campestres, son tambien excelentes auxiliares terapéuticos; pero, incuestionablemente, y así lo reconocen todos los médicos, el primero y principal agente curativo, es el *hierro* y sus preparados, que tienen la propiedad de dar color y plasticidad á la sangre y de regenerar sus glóbulos; este medicamento es, pues, el verdadero enemigo de la cloro-anemia. Bien administrado y tomado con un poco de perseverancia, ninguna vez hemos visto que deje de triunfar de la enferme-

dad, tanto más pronto, cuanto más tónico y fortificante es el régimen de vida observado por la enferma sometida á su accion; es decir, que la rapidez de su eficacia depende de los auxiliares de curacion; pero siempre á la corta ó á la larga, devuelve á la sangre sus normales cualidades, y con estas, la frescura y el vigor á todos los tejidos del organismo femenino.

El hierro se administra bajo varias formas; en píldoras, en pastillas, en polvo, en poscion, etc.; pero el preparado ferruginoso de accion reconstituyente más rápida y segura y de gusto más agradable, es el hierro líquido ú óxido de hierro, sin que por esto dejemos de reconocer que otras fórmulas, las de Quevenne y Blancard, por ejemplo, son tambien de resultados seguros y de fácil administracion; nosotros damos la preferencia al hierro dializado, porque creemos que le soporta mejor el estómago y se asimila en mayor cantidad. En todas las buenas farmacias se encuentran dos fórmulas de hierro líquido que nosotros tenemos experimentadas muchas veces, la de Ortega y la de Bravais; ambas son buenas, más, nosotros, damos la preferencia á la primera, en consideracion á ser su autor un farmacéutico español. Este preparado ferruginoso, que se vende en franquitos con sus correspondientes *cuenta gotas*, debe tomarse de la siguiente manera: los cinco primeros dias, cinco gotas

en medio vaso de agua, ó mejor todavía de vino, un poco antes de la comida; los cinco segundos, seis gotas, los cinco terceros, siete, y así progresivamente ir aumentando la dosis hasta llegar á veinte gotas diarias, de cuyo punto volverá á descenderse gradualmente la dosis hasta llegar á las cinco gotas; volviendo por segunda y tercera vez á ascender y á descender la cantidad, segun los efectos obtenidos. Estos, se conocerán que son completos y que deberá cesar la medicacion ferruginosa, cuando la cara y los labios adquieran el color sonrosado y la frescura que les son naturales, cuando las reglas sean más copiosas y fáciles, el apetito aumente, y los miembros resistan sin gran cansancio los ejercicios ordinarios. Para evitar las recaídas, que sucede con frecuencia, conviene repetir la medicacion despues de quince ó veinte dias de haber cesado en ella, por supuesto, por ménos tiempo.

La fórmula de Quevenne (hierro reducido) tiene la consistencia de polvo finísimo y se administra en una cucharada de caldo antes de comer, á la dosis de diez á veinticinco centigramos; esta dosis debe elevarse gradualmente cada cuatro ó cinco días hasta llegar á cincuenta centigramos. Las píldoras de ioduro de hierro de Blancard, se administran á la dosis de dos á doce por dia ó más, tomadas poco antes de las comidas; esta es la mejor fórmula para personas

que tengan repugnancia á las preparaciones ferruginosas líquidas y pulverulentas. Inútil es hacer mencion de otros preparados de hierro, cuyos efectos son inferiores á los de los anteriormente consignados.

Diremos, para terminar, que cuando la clorosis reconoce por causa una pasion contrariada, la satisfaccion de ella es el mejor remedio, y á no ser esto posible, los consejos, los viajes y el cambio de costumbres y de lugar, son medios auxiliares de curacion que deben ponerse en práctica en la medida que los recursos de cada enferma lo permitan.

En cuanto á la cosmética de las mujeres cloro-anémicas, poco ofrece de particular; se reduce al uso frecuente para toda clase de operaciones de limpieza, de las diversas aguas de tocador de accion tónica sobre el cutis, que dejamos estudiadas en la seccion correspondiente.

Predisposicion hemorrágica.

Siendo este estado patológico causa de alteraciones en la belleza física de la mujer, parécenos oportuno ocuparnos de él, siquiera sea de un modo breve.

Hay mujeres que desde su primer desarrollo son muy predispuestas á las hemorrágias uterinas, predisposicion que se acentúa progresivamente á medida que se aproximan á la edad crí-

tica. Un susto, una contrariedad, un desarreglo en la comida, un excesivo placer, un traumatismo leve, producen en ellas flujos sanguíneos más ó ménos copiosos, que además de marchitar la frescura de sus colores naturales las impide dedicarse por cierto tiempo á sus habituales ocupaciones. En las mujeres de temperamento sanguíneo, cuyos caracteres principales ya hemos señalado al ocuparnos de la plétora, suelen ser convenientes y saludables tales flujos, sobre todo despues de sufrir un disgusto, un desarreglo en sus hábitos ó un traumatismo, al que generalmente acompaña el susto consiguiente; la naturaleza en tales casos parece que se desahoga por medio de esas hemorragias, evitando que la sangre se acumule fuertemente en otros órganos más importantes para la vida. En dichas mujeres, la quietud y las bebidas atemperantes de cebada, naranja y limon, son medios suficientes para que el flujo desaparezca, sin dejar en ellas vestigios que llamen la atencion. No así en las de temperamento nervioso ó linfático; en éstas hay necesidad de emplear medios más activos, reclamando un plan de curacion complicado que deberá ser trazado por el médico que más confianza inspire.

Tócanos á nosotros indicar solamente lo que por el pronto debe hacerse en tales casos, ínterin se presenta el médico. La quietud en posicion

horizontal en la cama, con poco abrigo y en una habitacion aireada, es lo primero que ha de procurarse la mujer acometida rápidamente de un flujo uterino; una bebida acídula (agua con vinagre, mejor que otra), y cataplasmas de hielo al vientre ó fomentos de agua fria con vinagre, renovados á menudo. Con esto solo puede ceder el flujo en pocas horas; mas, si así no sucediera, repetimos que la presencia del médico se hace indispensable.

Recomendamos á las mujeres predispuestas á los flujos uterinos los baños de mar tomados en la época conveniente, como el más eficaz preservativo.

Flujos blancos (leucorrea).

La generalidad de los médicos convienen en que la causa de este padecimiento reside en la sangre, alterada en sus principios constituyentes; y, en efecto, en el mayor número de casos debe de ser así, cuando se observa que muy rara vez la mujer clorótica no padece en mayor ó menor grado de flujo leucorréico.

Existe la creencia, tan equivocada como funesta, de que los flujos blancos no constituyen una verdadera enfermedad, opinion que ha sido fatal para muchas mujeres, pues, permaneciendo indiferentes é inactivas mientras la enfermedad ha podido tener fácil remedio, cuando han re-

currido á él ha solido ser tarde para detener las consecuencias de un imperdonable abandono.

Las causas de este padecimiento son la clorosis en primer lugar, el abuso de los placeres, los bailes y toda clase de ejercicios fatigosos verificados á menudo, las bebidas excitantes tomadas en mucha cantidad y á cortos intervalos, el respirar por largo tiempo un aire confinado y viciado, las vigiliias, el uso de los braserillos y caloríferos, el permanecer sentadas muchas horas diariamente. la costura á máquina, la mala alimentacion, la vida sedentaria, el desaseo, las lactancias prolongadas y repetidas, la excesiva fecundidad, la aproximacion á la edad crítica, etc.

Cuando la leucorrea es efecto de una alteracion de la sangre, el tratamiento consistirá en el uso del hierro, conforme dejamos aconsejado en la cloro-anémica. Si el flujo está sostenido por alguna ulceracion interna, se tratará además ésta localmente con inyecciones astringentes y ligeramente antisépticas, dos ó tres al dia. La fórmula que á nosotros nos ha dado mejor resultado en nuestra clínica es esta:

Cocimiento de flores de mático.	500 gramos.
Sulfato de alúmina pulverizado.	10 »

Disuélvase en caliente.

Las duchas frias sobre la region epigástrica

y los baños de mar y de río con el uso interior del ioduro de hierro (píldoras de Blancard) completan el tratamiento de los flujos blancos, cualquier origen que reconozcan.

Ictericia.

Nadie ignora el carácter principal, por no decir único, de esta enfermedad, debida á una reabsorción de bilis en la sangre.

Desde la amarillez apenas perceptible de la esclerótica en ambos ojos, hasta la que se extiende á toda la superficie de la piel, la ictericia presenta distintos grados.

Las causas predisponentes de este padecimiento son, el temperamento bilioso, el linfático y la cloro-anemia. Entre las causas ocasionales se cuentan, los accesos de cólera, las pasiones tristes de ánimo, el amor contrariado y los excesos de todo género.

Hay otra clase de ictericia que llamaremos sintomática, por ser una manifestación de una lesión orgánica del hígado; de esta forma de ictericia, prescindiremos nosotros, porque los remedios locales y generales apenas tienen acción sobre ella, habiéndose de dirigir el tratamiento directamente sobre la lesión que caracteriza.

La ictericia esencial, ó sea la que no está sostenida por una lesión del hígado, no es difícil hacerla desaparecer en breve tiempo, con sólo huir

de la causa que la sostiene y la administracion en ayunas de un purgante salino. Las lociones de leche virginal y de almendras, y los baños aromáticos de placer ayudan mucho á la curacion, así como un ejercicio moderado en las primeras horas del dia y al aire libre. Cuando la ictericia se resista á los medios aconsejados, el cambio de clima trasladándose á un puerto de mar, suele ser de efectos seguros.

CAPÍTULO II.

LESIONES GENERALES EXTERNAS QUE AFECTAN Á LA BELLEZA.

Estudiaremos bajo este epígrafe todas las lesiones de la piel puramente accidentales, como son, las quemaduras, contusiones, heridas por instrumentos cortantes y punzantes, picaduras de insectos y mordeduras.

Como los asientos más frecuentes de esta clase de afecciones externas son las partes descubiertas de la piel, la higiene cosmética tiene no pequeña parte en su curacion.

Quemaduras.—Segun su extension y profundidad se dividen en de primero, de segundo y de tercer grado. Las de primer grado, que es el más leve, se manifiestan por un eritema más ó ménos vivo de la piel, con, ó sin formacion de

ampollas. Los baños y fomentos de agua de Colonia pura ó diluida en agua comun, y las unturas con crema de cohombro, bastan para curar estas irritaciones benignas del tegumento y calmar el pequeño escozor que las acompaña.

Las quemaduras de segundo grado, están caracterizadas por la formacion inmediata de gruesas ampollas llenas de un líquido trasparente, rodeadas de un eritema pronunciado. Estas, son desde el primer momento mucho más dolorosas que las de primer grado y su sensibilidad aumenta de un modo extraordinario al romperse las vejigas, en que el dermis desnudo se pone en contacto con el aire. A cualquiera parte del tegumento que afecten se procederá para su tratamiento de igual manera.

Inmediatamente de verificarse la quemadura, se sumergirá la parte afecta en agua fria, en la que se disolverá un puñado de sal de cocina y se echará una ó dos cucharadas de vinagre comun, ó de tocador; no se suspenderá este baño local hasta traer de la botica ó preparar en casa el *linimento oleo-calcáreo*, que es el específico, por decirlo así, de toda clase de quemaduras; se compone de nueve partes de agua de cal y una de aceite de almendras, de linaza, ó de olivas, mezclando ambas sustancias por medio de una fuerte agitacion en una vasija cerrada. Preparado el linimento, se empapan compresas de hilo

en él, y se aplican sobre la parte afecta, renovándolas á menudo. Esta preparacion es más eficaz, cuando se la agregan yemas de huevo, glicerina y láudano, segun la fórmula siguiente:

Agua de cal.....	160	gramos.
Aceite de lino.....	60	»
Glicerina.....	30	»
Yemas de huevo.....	Una.	
Láudano.....	15	»

Mézclese por agitacion.

Esta composicion, como necesita más tiempo para hacerse, debe reservarse para despues de las primeras horas, haciendo uso por el pronto de la primera.

Cold-cream contra las quemaduras.

Aceite de lino.....	75	partes.
Esperma de ballena.....	10	»
Cera blanca.....	15	»
Agua destilada de laurel cerezo	30	»
Yemas de huevo..... n. ^o	4	
Tintura de benjuí.....	1	parte.

Derrítanse la esperma y la cera; añádase el aceite y despues el agua de laurel y las yemas; bátase hasta el enfriamiento; añádase la tintura de benjuí, volviéndolo á batir.

Aplícase en planchuelas de hilas sobre las partes ulceradas.

Las quemaduras de *tercer grado* son aquellas

en que desde el primer momento aparecen mortificados en más ó ménos profundidad los tejidos. Por el pronto se hará contra ellas exactamente igual que dejamos recomendado para las de segundo grado, encargándose despues de continuar el tratamiento, un facultativo inteligente. Esta clase de quemaduras pocas veces dejan de ir seguidas de fenómenos generales graves.

Las quemaduras de segundo y de tercer grado dejan siempre señales en la piel más ó ménos pronunciadas; si ha habido pérdida considerable de sustancia, la cicatriz es inevitable, si no la ha habido, entonces no hay que desconfiar de que los vestigios de la lesion desaparezcan con el tiempo, vestigios que se reducen á una ó varias manchas rojizas, cuyo tratamiento cosmético consiste en fricciones de gliconina ó de glicerado de almidon y el uso de los polvos de arroz, con perla de bismuto.

Contusiones.—Comprende esta denominacion todas las lesiones de la piel producidas por una causa traumática, por ejemplo, una caida, un golpe, etc.

Afectan distinta gravedad, segun la parte del cuerpo vulnerada y la intensidad del golpe recibido. Cuando el agente traumático ha obrado inmediatamente sobre un hueso, los tejidos blandos sufren más daño y se magullan ó dislaceran en mayor extension y profundidad; no así cuan-

do el traumatismo tiene lugar sobre una parte blanda; entonces, los tejidos resisten mejor al efecto traumático, y por fuerte que éste sea, la contusion suele tener poca importancia porque la blandura y elasticidad de la piel, del tejido célula-adiposo y de los músculos, ofrecen una resistencia suave al cuerpo contundente.

Las contusiones, pues, son también de primero, segundo y tercer grado, según su extensión y profundidad. Desde el simple equímosis (cardenal) hasta el magullamiento de las partes blandas, presentan diferentes grados; pero de cualquiera que sean, reclaman por el pronto un mismo tratamiento local, el cual consiste, en los fomentos resolutivos y ligeramente estimulantes de *agua blanca*, con tintura de *árnica* ó también con vino aromático. Cuando la contusion es muy dolorosa puede agregarse el láudano.

Fomento resolutivo para las contusiones de primero y segundo grado.

Agua blanca.....	250 gramos.
Tintura de <i>árnica</i>	6 »

Mézclese.

Otro.

Agua fría.....	250 gramos.
Vino aromático.....	8 »

Mézclese.

Otro calmante.

Cocimiento de adormideras.	500 gramos.
Tintura de árnica.....	10 »

Mézclese.

En las contusiones sencillas, ó sean aquellas en que la piel aparece amoratada sin herida ninguna ni desgarramiento de tejido, bastan los fomentos de agua y vinagre, ó de agua de Colonia pura, para alcanzar su resolucion en pocas horas. Unicamente cuando las partes blandas estén en mayor ó menor grado magulladas, se recurrirá al árnica y al vino aromático con el fin de prevenir los accidentes consecutivos á esta clase de heridas, principalmente el de la inflamacion difusa.

La mancha amarillenta consecutiva á las contusiones de primero y segundo grado, desaparece por sí misma en pocos dias; pero si se desea acelerar su desaparicion, se emplearán las fricciones de glicerado de almidon, ó sino, de gliconina.

Heridas por instrumentos cortantes. — El tratamiento de esta clase de lesiones en su forma leve, ó sea aquella en que sólo está interesada la piel en poca ó mucha extension, no puede ser más sencillo. Despues de lavarlas bien con agua fria y vinagre hasta que la pequeña hemorragia que dan cese, se unen los labios de la

herida con un pedazo de tafetan inglés ó de esparadrapo adhesivo, aplicando luego un vendaje de hilo que impida todo roce sobre la superficie herida.

Cuando la division de los tejidos es profunda y dilatada, y la hemorragia considerable, hay necesidad de hacer alguna sutura, en cuyo caso la cura debe encomendarse al médico.

Para prevenir la cicatriz, empléese despues de levantado el apósito el glicerado de almidon.

Heridas por instrumentos punzantes.—En éstas conviene ante todo asegurarse de que no ha quedado parte del instrumento punzante dentro de los tejidos, pues esto impediria la cicatrizacion inmediata. Si existe, su extraccion se practicará cuanto antes, operacion de la que deberá encargarse el médico, porque ordinariamente hay necesidad de dilatar la herida para extraer el cuerpo extraño. Este suele ser una aguja de coser ó de croché, un alfiler ú otro instrumento de costura; por eso esta clase de heridas son tan frecuentes en la mujer. Despues de extraido el cuerpo extraño, ó cuando hay seguridad de que no existe desde luego, el tratamiento consistirá en los fomentos resolutivos para preveer la inflamacion, ó, mejor, la inmersion local de la parte herida en agua fria, sostenida por diez ó quince minutos.

Diremos cuatro palabras sobre una clase de

heridas punzantes muy frecuentes, y que merecen un estudio aparte; nos referimos á las producidas por una espina, llamadas vulgarmente *espinadas*. Estas punzaduras son, por regla general, más dolorosas que las producidas por un instrumento de metal; á veces, cuando la espina es apenas perceptible, son indolentes hasta que se verifica en los tejidos el trabajo de eliminacion. De cualquiera manera, conviene extraerlas pronto con unas pinzas finas, antes que sobrevenga la irritacion de la parte herida, y sean expulsadas por supuracion de los tejidos inflamados á su contacto. Cuando la espina está profunda y muy cubierta por la piel, hay necesidad de levantar ésta más ó ménos para descubrir aquélla y poderla sujetar con la boca de las pinzas, operacion que cualquiera puede practicar, ya que no el mismo individuo, pues aunque dolorosa, no lo es tanto, ni tan difícil de hacer que reclame la presencia del cirujano.

Una vez extraida la espina, basta lavarse la herida con agua simple para que la cicatrizacion se efectúe en pocas horas. Cuando por negligencia ó por no haber notado la *espinada* á tiempo, sobreviene la inflamacion y la supuracion, se favorecerá ésta con cataplasmas de malvas laudanizadas ó de pulpa de cebolla azafranadas; una vez eliminada la espina por el trabajo supurativo, se curará la herida con cerato de Galeno.

Picaduras de insectos.— Ofrecen distinta gravedad y su curso varia segun el insecto que las causa. El valor patológico de algunos es tan insignificante que no merece tenerse en cuenta para nada, en cambio el de otras es harto manifiesto por los fenómenos locales y generales que las siguen, exigiendo inmediatamente la aplicacion de los remedios comunmente empleados contra este género de lesiones externas.

Las picaduras de *pulga* carecen en absoluto de valor patológico, pero le tienen estético, por decirlo así, y aunque no tarden en desaparecer por sí solas, muchas veces necesita la mujer librarse de ellas en muy breve tiempo, por verse obligada con urgencia á hacer ó recibir una visita, ir á paseo, al teatro ó á otra clase de espectáculo ó reunion. Lavándose con leche virginal dos ó tres veces á pequeños intervalos, y fricciónándose despues con vaselina, desaparecen en pocos minutos esta clase de manchas.

Las picaduras de abeja, abejorro, avispa, cínife, araña y otros insectos de aguijon venenoso reclaman bastante cuidado desde los primeros momentos, pues en tratarlas con oportunidad consiste su pronta resolucion. Las picaduras venenosas de insectos generalmente van seguidas de un dolor agudo instantáneo que no tarda en amortiguarse y de una inflamacion más ó ménos violenta que invade con frecuencia y en pocas

horas las partes adyacentes de la herida. Para evitar que los fenómenos consecutivos, inflamatorios y nerviosos tomen rápidamente crecimiento, es conveniente, desde el momento que la persona se siente picado por el insecto, hacerse en el punto vulnerado una suave incision, y en ésta practicar una succion fuerte con la boca durante uno ó dos minutos. No hay que temer la absorcion del virus por la via digestiva, pues los venenos de la piel no lo son del estómago, porque los jugos de esta víscera los disuelve inmediatamente. Hacemos esta advertencia para borrar toda prevencion á un medio curativo que tan fácil y sencillo es, á la vez que tan eficaz y seguro para prevenir los á menudo temibles fenómenos nerviosos é inflamatorios de esta clase de lesiones. Cuando por no emplear oportunamente la succion, la picadura se irrita en más ó ménos extension, invadiendo la inflamacion los tejidos inmediatos, entonces para contener en parte sus progresos y acelerar en lo posible su curacion, conviene aplicarse paños de hilo humedecidos en agua blanca ó en alcohol alcanforado, renovándoles á menudo; el agua de Colonia ú otra agua de tocador, de virtudes análogas á ella, puede reemplazar á los líquidos anteriores y con mucha ventaja si se aplica por medio del pulverizador ó perfumador. Las fricciones de crema de Alibert, ó de crema antipruriginosa, comple-

tan el tratamiento de las picaduras de insectos.

Mordeduras.—No estando el animal que las produce atacado de hidrofobia, su tratamiento será el mismo que hemos aconsejado para las heridas contusas; los fomentos resolutivos y ligeramente estimulantes, bastan por lo comun para que esta clase de lesiones se curen en breves dias.

Cuando haya sospechas de que el animal que las ha causado está hidrófobo, lo primero que debe hacerse es la succion seguida de una cauterizacion profunda; más, tales medios, exigen alguna pericia y habilidad, por lo cual, mejor que á cualquiera persona, deberán encomendarse al cirujano.

CAPÍTULO III.

COSMÉTICA DESINFECTANTE Y ANTICONTAGIOSA.

Ya es un hecho fuera de toda duda, que las enfermedades epidémicas (viruela, tífus, difteria, cólera morbo) reconocen por causa la presencia de unos micro-organismos en los tejidos y diversos líquidos de la economía, cuyos elementos de vida suelen ser el agua, los alimentos y la atmósfera, es decir, aquellos de los que el individuo no puede prescindir porque son tambien los suyos. Este gran descubrimiento con que úl-

timamente se ha enriquecido la ciencia de curar, ha contribuido poderosamente á que la profilaxia de las epidemias y de las enfermedades contagiosas, sea hoy muy conocida y más segura en sus resultados que lo era hasta hace pocos años.

Prescindiendo de los medios preservativos naturales, cuales son, el huir de los lugares epidemiados, el aislamiento, la abstencion de los líquidos y alimentos sospechosos ó infestados, etcétera, hay otros recursos profilácticos que proceden de la higiene cosmetológica y corresponden exclusivamente á ella, recursos que no es difícil procurárselos el individuo, y que en tiempo de epidemia cualesquiera que sea, son poderosos auxiliares para librarse del contagio y de la infeccion, sin necesidad de poner en ejecucion aquellos medios que exigen grandes incomodidades y no pequeños sacrificios.

La limpieza personal es un excelente preservativo en toda clase de enfermedades infecciosas y contagiosas; más, para esto, ha de separarse de los procedimientos ordinarios, ha de modificarse convenientemente, se ha de especificar, por decirlo así, envolviéndose el individuo al practicarla en un velo atmosférico lo más desinfectante y anti-séptico que posible sea. A la cara, á las manos, á las ropas, á todo lo que es objeto de limpieza, hay que comunicar propiedades

desinfectantes y anti-contagiosas más ó ménos duraderas, y esto se consigue con solo adicionar á los cosméticos de uso ordinario ciertas sustancias odoríferas de virtud desinfectante reconocida; tales son, el alcanfor, el ácido tímico, el ácido fénico, el eter sulfúrico, la brea y ciertos aceites esenciales.

No es necesario encarecer la importancia de la cosmética desinfectante y profiláctica cuando reina una enfermedad epidémica; es la primera medida preservativa que toda persona cuidadosa debe poner en práctica desde el momento que se inicia una alteracion infecciosa en la salud pública. Hemos comprobado infinidad de veces cuando una poblacion ha sido invadida por una epidemia, que, aquellos individuos que han empleado en sus operaciones de limpieza y aseo, productos cosméticos de accion desinfectante comunicada por alguno de las sustancias antes mencionadas, han desafiado con más impunidad la infeccion y el contagio, que aquellos otros que sin ninguna precaucion personal han permanecido más ó ménos tiempo cerca ó en medio del foco epidémico. Para convencerse plenamente de esta verdad, basta observar, que los médicos, no obstante el roce continuo con los enfermos epidemiados y estar respirando casi continuamente el mismo aire que éstos, no son atacados en la proporcion considerable que al parecer de-

bian serlo, siendo así que la propiedad absorbente de sus membranas, no varia de la de cualquier otro individuo; y es que, por regla general, llevan impregnados sus vestidos, sus manos, etc., de algun principio fuertemente odorífero, cuya accion neutraliza la del principio infeccioso ó contagioso, ora oponiéndose á la absorcion por la piel y por la superficie pulmonar respiratoria, de los gérmenes pútridos, ora atenuando su malignidad.

Esto demostrado, réstanos ahora dar á conocer los procedimientos desinfectantes, los medios cosméticos preservativos, y las sustancias de virtud anti-infecciosa y anti-contagiosa que en tiempos de epidemia deben sin dilacion unirse á las operaciones ordinarias de tocador, en las que se perseverará, así especificadas, mientras la salud pública no ofrezca todas las garantías indispensables.

La profilaxia cosmetológica en casos de epidemia, se refiere, primero, á la habitacion; segundo, á los vestidos y á las ropas; y tercero al individuo.

Profilaxia de la habitacion.—La atmósfera del lugar en que se permanezca habitualmente, se renovará todos los dias una vez por medio de una fuerte ventilacion; la mejor hora para hacer esto es por la mañana temprano, hora en que indudablemente la atmósfera de la calle es más

fresca y pura. Quince minutos, es tiempo suficiente para renovarse por completo el aire de la habitacion, á bien, que, la prontitud de la renovacion atmosférica depende de la intensidad de la corriente de aire que se establezca. Esto practicado, se rociarán con un pulverizador las paredes y los suelos, no mucho, con un agua destilada aromática cualquiera, de azahar mejor que otra, ó tambien, con una diluicion de *vinagre cosmético*, que para este uso conviene esté compuesto con ácido tímico, segun la fórmula que más adelante daremos á conocer.

Si este medio no conviniese por no deteriorar el decorado de la habitacion, puede sustituirse por las fumigaciones y vaporizaciones fuertemente aromáticas, quemando en un braserillo una pastilla fumigatoria, ó evaporando en un aparato de desinfeccion un líquido cualquiera de propiedad desinfectante.

Pastillas fumigatorias anti-epidémicas.

Benjuí.	} aa.	30 partes.
Olivan.		
Café pulverizado.	} aa.	15 »
Canela pulverizada.		
Azúcar.		
Mucílago de goma tragacanto.		Cantidad suficiente

Mézclense todas las sustancias y hágase una pasta firme con el mucílago de goma. Háganse

pastillas despues, para quemarlas sobre áscuas.

Clavos fumantes.

Benjuí.....	4 partes.
Bálsamo de Tolú.....	1 »
Sándalo cetrino.....	1 »
Carbon vegetal ligero.....	25 »
Nitrato potásico.....	2 »
Mucílago de goma.....	Cantidad sufi- ciente para hacer una pasta firme.

Divídase en conos. Estos, se encienden por un vértice y se dejan quemar sobre un platillo metálico hasta que se consuman por completo. Producen un humo aromático sumamente agradable.

Un cono es bastante para desinfectar una habitacion de 50 metros cúbicos.

Disolucion de ácido fénico perfumado para vaporizaciones.

Acido fénico.....	1 gramo.
Esencia de limon.....	3 »
Agua.....	300 »

Disuélvase el ácido fénico en un poco de alcohol de 85° y mézclese.

Modo de usarse.—Se llena hasta la mitad con este líquido la vasija de ebullicion del aparato fumigador ó evaporizador; se enciende la lamparilla de alcohol del receptáculo inferior y se deja hervir el líquido desinfectante hasta su

completa evaporacion. Esta se verifica lentamente por un tubo horizontal de un diámetro muy estrecho. Este aparato, sumamente sencillo, es de poco coste, y se encuentra en todas las farmacias y droguerías.

Disolucion de ácido tímico para vaporizaciones.

Acido tímico.....	1 gramo.
Alcohol de 85°.....	4 »

Disuélvase y añádase:

Agua destilada.....	995 gramos.
---------------------	-------------

Mézclese. Los mismos usos que la anterior.

El ácido tímico que se obtiene cristalizando la esencia de tomillo por un enfriamiento prolongado, tiene una accion desinfectante mucho más enérgica que el ácido fénico, aventajando á éste además, en que da un olor sumamente agradable. Su coste es mayor, pero deben darle la preferencia las personas de olfato delicado.

Desinfeccion de las ropas.—Es una parte no ménos importante que la anterior para la profilaxia doméstica en caso de epidemia.

Tanto las envolturas de la cama como los vestidos de uso comun, deben ser objeto todos los dias una vez por lo ménos de una desinfeccion fuerte ó ligera, segun el riesgo á la infeccion ó al contagio en que el individuo se encuentra ó haya de encontrarse en sus relaciones diarias.

El procedimiento de desinfeccion para las ropas es muy breve y sencillo; basta exponerlas al humo de una pastilla fumigatoria, ó sino, rociarlas ligeramente por medio de un pulverizador con una de las disoluciones atrás indicadas, que para este objeto debe preferirse la de ácido tímico.

En cuanto á la fumigacion de las ropas de los individuos atacados de una enfermedad infecciosa ó contagiosa (*) la única que, á nuestro juicio, debe practicarse por eficaz y segura es la destruccion por el fuego, ó cuando ménos, someterlas en una estufa de desinfeccion á una fuerte temperatura seca ó húmeda. Un calor de 100°, es el desinfectante infalible en tales casos.

La perfumacion de los pañuelos de bolsillo es un recurso preservativo que no debe desecharse; se practicará permanentemente por medio de un saquillo fumigador aromático, que se llevará entre los pliegues del pañuelo ó en el mismo bolsillo donde éste se acostumbre á guardar.

Saquillo fumigatorio.

Tomillo groseramente pulverizado.	75	partes.
Estoraque, ó benjuí pulverizado...	20	»
Esencia de espliego.....	1	»

Mézclese y tamícese.

(*) La infeccion y el contagio se diferencian, en que la primera se verifica por medio del ambiente, ó de los alimentos y bebidas, y el segundo por contacto con los enfermos; por eso al hablar de la desinfeccion empleamos distintamente ambas palabras.

Otro.

Raspadura de enebro.....	100 partes.
Espliego pulverizado.....	40 »
Lirio pulverizado.....	40 »
Mirra pulverizada.....	10 »
Alcanfor pulverizado.....	1 »

Mézclese.

Profilaxia cosmética personal. — Esta se refiere á la limpieza y al aderezo de la cara y de las manos, principalmente.

Los procedimientos cosméticos no varían, pero sí los medios que han de emplearse, sobre todo los que corresponden á los perfumes, jabones, aguas de tocador, polvos, etc.

En tiempo de epidemia deben usarse, en las operaciones cosméticas ordinarias productos cosméticos especiales que lleven en su composición algún principio aromático de virtud desinfectante enérgica; así, por ejemplo, para el lavado de las manos se empleará el jabón de glicerina fenicado, para el de la cara, el agua de Colonia tímica, etc., etc.

Daremos á conocer las principales fórmulas cosméticas anti-epidémicas y anti-contagiosas que están recomendadas para los distintos usos de tocador, cuando reina epidémicamente alguna enfermedad. Repetimos que nada tenemos que decir respecto de los procedimientos de aderezo

y limpieza, porque ninguna particularidad notable ofrecen. Unicamente advertiremos que el lavado de las manos, si hay dudas de que han tocado algun objeto sospechoso, conviene practicarle con mas frecuencia que de ordinario y con más esmero.

Esencia desinfectante de jabon aromático.

Jabon blanco raspado.....	72	partes.
Agua destilada de tomillo...	100	»
Alcohol de 56°	200	»
Carbonato potásico.....	3	»
Aceite esencial de tomillo...	3	»

Disuélvase el jabon en el alcohol y mézclese todo agitando por media hora la mezcla.

Se usa echando unas gotas en el agua empleada para el lavado de las manos.

Jabon de glicerina fenicado.

Jabon de glicerina.....	1000	gramos.
Acido fénico líquido.....	1	»
Esencia de limon.....	3	»

Divídase el jabon en pedazos finos; añádase el ácido fénico previamente dilatado en un poco de agua, y despues la esencia; bátase en un mortero de mármol hasta que la mezcla se reduzca á una pasta homogénea; désele la forma que se quiere y pónganse las pastillas á secar sobre papel.

Jabon tímico.

Jabon blanco de sebo.....	500	gramos.
Acido tímico	1	»

Procédase como en la preparacion del anterior.

Crema anticontagiosa para las manos.

Vaselina.....	525	gramos.
Esperma de ballena.....	50	»
Cera blanca.....	23	»
Aceite esencial de tomillo..	2	»

Derrítase la esperma, la cera y la vaselina y añádase el aceite esencial de tomillo. Bátase la mezcla por 15 minutos.

La lubricacion de las manos con esta crema es muy conveniente cuando haya riesgo ó necesidad de tocar con ellas á los enfermos ó á sus ropas.

Tubos desinfectantes para la boca.

Benjuí	} p. i.	10 partes.
Mirra.....		
Alcanfor.	2	»

Redúzcase á polvo grueso, mézclese é introdúzcase comprimiéndolo en un cañon de pluma.

Se lleva en la boca al entrar en la habitacion el enfermo y mientras se permanezca en ella.

Agua de Colonia desinfectante.

Alcohol de 80°	1500 partes.
Tintura de benjuí.....	38 »
— de ámbar.....	8 »
Aceite esencial de tomillo..	4 »

Mézclese y fíltrese:

Vinagre tímico de tocador.

Alcohol rectificado	3000 partes.
Acido acético líquido.....	300 »
Tintura balsámica de mirra	175 »
Esencia de naranja	10 »
Aceite esencial de tomillo..	5 »

Mézclese en un frasco; agítese con fuerza hasta que la mezcla se haga exactamente; déjese reposar cuatro dias y fíltrese.

CAPÍTULO IV.

COSMÉTICA HIDROLÓGICA.

Bajo este epígrafe, estudiaremos toda clase de baños de placer y de limpieza, generales y locales.

Inútil parece llamar la atención sobre esta parte de cosmetología, pues, en la mente de todos está su importancia y valor, viniendo á ser como el complemento indispensable de la higiene cosmética particular de cada region.

Higiene de los baños de placer.—Se les designa así, porque realmente producen una impresion placentera y agradable, siendo su objeto principal el de limpiar la superficie de la piel de los residuos de las exhalaciones que en ella se verifican y algunas veces el de aromatizarla suavemente.

Les dividiremos, en razon á su temperatura, en *fríos, templados y calientes*; en razon á la forma en que se toman, en *fijos y de corriente*; y en razon á su composicion en *simples y compuestos* ó aromáticos.

Para la *calidad del agua* en los baños de placer, véase lo que dejamos dicho al ocuparnos del *lavado del rostro*.

Aunque la impresionalidad individual modifica la regla que vamos á establecer, se consideran baños fríos aquellos cuya temperatura no pasa de 15° centígrados, baños templados los que fluctuan entre los 15° á los 25°, y calientes los que traspasan esta temperatura hasta los 36°, que es el grado máximo de calor que se les debe dar.

La temperatura apenas modifica la accion cosmética del baño de placer; no así la accion terapéutica, que es tanto más tónica cuando más baja es aquélla. Los baños templados y los calientes, tienen una accion relajante y emoliente, tanto mayor, cuanto más elevada es la temperatura del agua. En virtud de este contraste de

efectos, los baños frios serán preferidos por las mujeres de temperamento linfático, constitucion endeble y salud delicada; y los templados y calientes, por aquellas otras de complexion obesa, en las que parece que hay exuberancia de robustez y desarrollo.

La forma en que se toma el baño influye tambien de un modo notable en sus efectos sobre la economía; el baño de corriente es bastante más tónico y fortificante que el fijo ó de pila, tanto más, cuano más rápida es aquella. Por eso cuando se busque en el baño de placer una accion medicinal más que cosmética, debe preferirse el primero porque lleva mucha ventaja terapéutica sobre el segundo. Bajo este punto de vista, el baño de rio, es el mejor baño de limpieza para las mujeres débiles, enfermizas y de imcompleto desarrollo físico; sólo á falta de él usarán el de pila.

Se ha hecho muy general la costumbre de adicionar al agua del baño de placer en pilas, algun principio aromático ó sustancia cosmética, con objeto de hacerle más agradable y de aumentar su grado de limpieza, costumbre que nosotros hemos aprobado siempre, porque, sobre ser de muy buen gusto, fortalece no poco los efectos cosméticos del agua, prestando ésta á la piel un suavísimo aroma que neutraliza bastante el olor de las emanaciones que en toda su superficie tiene lugar.

Todos los principios aromáticos son buenos; pero para este uso, deben darse la preferencia á los balsámicos, por ser mucho más suaves y permanentes que los extraídos de las flores, á excepción de aquellas mujeres que por razón de su temperamento ó estado de salud, necesitan de aromas fuertes que moderen la exaltación de su sistema nervioso ó modifiquen la cualidad de sus humores.

La duración del baño, influye también en sus efectos terapéuticos. El baño de placer para las mujeres de buena salud habitual, no pasará de veinte minutos. Cuando se permanece en él mucho tiempo debilita notablemente las fuerzas, mientras que, si es corto y no pasa del tiempo marcado, las fortalece y reanima hasta el punto de encontrarse el individuo al salir del agua más ágil de cuerpo y de espíritu, cuando del otro modo, se siente, por lo común, una laxitud muscular y un cansancio que no desaparecen hasta tomar algún alimento reparador.

Existe la creencia, acariciada por un refrán antiguo muy conocido, de que pasados los cincuenta años debe huirse de toda inmersión en el agua. Tal creencia es una de las muchas preocupaciones legadas por nuestros antepasados, que no tenían el menor fundamento. El baño de limpieza es bueno en todas las edades; ahora sí, conviene, según los años del individuo y sus

condiciones de vida y de salud, atemperarle á las reglas que la higiene tiene establecidas para su uso.

Naturalmente, en la edad propecta, cuando todas las energías físicas están decaídas, puede ser perjudicial el abuso de los baños de limpieza, contribuyendo más ó ménos al aplanamiento senil de la economía; mas tomados con moderacion, de tarde en tarde y en la época del año conveniente, prestan no poca reanimacion vital, dando á todos los tejidos resistencia y á todos los humores plenitud fisiológica. Es un grave error, pues, creer que la vejez contraindica el uso de los baños de placer. Nosotros profesamos la opinion de que en las edades extremas de la vida, infancia y senectud, es cuando los baños tienen una influencia más saludable sobre el organismo; en la primera edad ayudando el desarrollo del individuo, y en la segunda retardando su decaimiento vital.

El baño frio es muy higiénico para los jóvenes y para los adultos. En cuanto á los viejos, como la facultad productora del calor es ménos activa, y como si llegan á enfriarse tardan mucho en volver á su estado de temperatura natural, deberán abstenerse del baño muy frio, procurando que el agua fluctúe entre los 20° á 30° centígrados, adoptando á la vez más precauciones para adaptarle á la sensibilidad de la piel;

de modo que en la vejez no se usarán los baños de agua corriente y sí sólo los de pila y templados; se permanecerá poco tiempo en el agua, eligiendo la hora del medio día y practicando después un ejercicio moderado al aire libre.

El baño frío de limpieza sólo conviene á los individuos á quienes la temperatura baja del agua no produce una impresion fuertemente desagradable, y á los que el calor del estío abate su organismo de tal suerte que necesitan indispensablemente emplear el agua fresca como único medio de sustraer el exceso de calórico que oprime sus fuerzas físicas y embota sus facultades intelectuales.

La impresion del agua demasiado fria es peligrosa para las personas pletóricas y predisuestas á las congestiones cerebrales y pulmonales, y en general para todas aquellas que experimenten en el momento de entrar en el baño cualquier flujo natural ó morboso, como son la menstruacion, el sudor copioso, un exantema de la piel agudo ó crónico, las hemerróides, etc., pues el peligro de la retropulsion secretoria ó exantemática es entonces muy fácil, y esto puede acarrear profundas alteraciones de la salud. Del mismo modo la inmersion repentina en agua fria es perjudicial para las personas que padecen alguna enfermedad crónica del aparato respiratorio y del circulatorio, ú otras que el frio y la

humedad pueden agravar ó reproducir fácilmente.

Al salir del baño frio deben tomarse ciertas precauciones: enjugarse inmediatamente con una sábana de hilo y permanecer envueltos en ella hasta que la reaccion se inicie, la cual se favorecerá haciendo un poco de ejercicio en la habitacion del baño ó en un sitio próximo á la corriente si ha sido de rio. Tan luego como el cuerpo ha perdido la humedad, conviene ponerse los vestidos para sostener la reaccion todo el tiempo que posible sea; una reaccion incompleta hace nulos los efectos terapéuticos del baño frio.

El baño de mar y de ola exige las mismas precauciones que el de rio y el de pila. Ya hemos indicado en qué clase de enfermedades de la mujer está indicado, en unas como verdadero específico y en otras como un auxiliar poderoso de curacion.

Las precauciones principales que deben tomarse antes de entrar en un baño frio, son: esperar á que el cuerpo no traspire y pierda parte de su temperatura exterior, y no sumergirse repentinamente en el agua, sino recibir su impresion gradualmente.

El baño templado y el caliente como higiéni-
cos y cosméticos, son los mejores para toda clase de personas, sobre todo el primero, por constituir el término medio, que es el que en to

dos los usos cosmetológicos debe buscarse. Para el aseo corporal no hay duda que esta clase de baños son preferibles á los frios, cualquiera que sea el sexo, temperamento, edad y profesion del individuo, si bien son más convenientes para las mujeres, los niños y los ancianos, porque no causando la impresion fuerte y desagradable que los frios, se previenen los peligros que con frecuencia los siguen.

El baño caliente tambien reclama algunas precauciones: 1.^a, graduar su temperatura por medio de un termómetro, ó apreciarla antes introduciendo la mano en el agua, para si ésta pasa de la que hemos señalado como *máxima*, esperar que descienda á un grado conveniente, evitando así los efectos sobre la piel del agua demasiado caliente; 2.^a, cuidar de que la espalda, el cuello ó cualquiera otra region de la piel no quede expuesta al aire durante la estancia en el agua; 3.^a, enjugarse en seguida que se sale del baño con un lienzo seco y caliente, sustrayéndose á la accion del frio atmosférico; pues luego de recibir la impresion más ó ménos prolongada del agua caliente, el cuerpo se hace muy impresionable á la temperatura del ambiente que le rodea.

Las personas pletóricas se abstendrán de los baños calientes, pues corren los mismos peligros, y áun mayores, que con los demasiado

frios; buscarán siempre una temperatura media que ni impresione por lo baja ni por lo alta; 25° centígrados es el punto de calor que deben tener. Las personas de edad avanzada huirán también de ambos extremos, ateniéndose á lo que dejamos aconsejado á las de constitucion ple-tórica.

Las horas más convenientes para tomar el baño de placer en pila, son: por la mañana, una hora antes del almuerzo ó de la comida, y por la tarde poco tiempo antes de la postura del sol.

Para el baño de rio, si tienen arbolado las orillas y presta sombra á las aguas, ó el lugar balneario está cubierto y circuido, la mejor hora para tomarle es al medio dia, cuando el sol calienta con más fuerza; pero, si está descubierta y desprovisto de sombra, se tomará, ó por la mañana temprano si se quiere el agua fresca, ó por la tarde cuando los rayos solares calientan débilmente si se quiere un agua templada.

El piso donde se toma el baño conviene sea llano y arenoso, que tenga un declive suave, eligiendo un lugar donde la corriente sea débil y continúa, como no sea que se desee una fuerte impresion, en cuyo caso se buscará un punto en que aquélla sea rápida.

Nunca se debe entrar en el baño, ya sea caliente, ya frio, sin haber hecho completamente la digestion de la última comida; este olvido

puede ser causa de que las funciones digestivas se interrumpen, y verse dentro del baño acometida la persona de cualquier accidente grave.

Durante el embarazo, particularmente después del cuarto mes, en el puerperio, en el período de lactancia del niño, y en la época menstrual, debe abstenerse la mujer de toda clase de baños parciales y generales, como no sea que estén aconsejados por prescripción facultativa; pues, ciertas irregularidades y complicaciones que se presentan en el curso de dichos estados especiales, exigen algunas veces el uso de los baños á distinta temperatura como medio terapéutico excelente para normalizar la marcha de las funciones sexuales del organismo femenino.

Baños parciales de limpieza. — Incluimos aquí los *semicupios*, ó sean aquellos en que el agua no pasa de la cintura; los *baños de asiento*, que son los que, como su nombre indica, solamente las caderas y la parte superior de los muslos se sumergen en el agua, quedando fuera de ella el resto del cuerpo; los *pediluvios* y *maniluvios*, es decir, la inmersión local en el agua de los piés y de las manos; y las *lociones*.

Los *semicupios* y los *baños de asiento*, son los únicos que se usan como medio higiénico-terapéutico en sustitución de los baños generales, produciendo casi idénticos efectos que estos. Usánse para facilitar las funciones secretorias

de la piel en aquellas mujeres que los baños generales causan mucha opresion é incomodidad. El baño de asiento favorece la presentacion del flujo menstrual, y en tal caso ó se toma á una temperatura baja para promover una reaccion más ó ménos fuerte, ó á una muy elevada para atraer directamente la sangre hácia los órganos sexuales. Los demás baños parciales se usan comunmente con un fin cosmético ó higiénico. Al ocuparnos de la cosmética de la cara, de la cabeza, de los piés y de las manos, hemos dicho lo bastante de esta clase de baños locales, por lo cual remitimos á las lectoras á los capítulos correspondientes.

El baño de asiento se toma, bien en una bañera de metal provista de su respaldo y punto de descanso, bien en una vasija de porcelana ó de barro de dimensiones convenientes. De cualquiera manera que se tomen producen los mismos efectos, pero, no hay duda que es mucho más cómoda la primera. Generalmente se construye de laton ó de zinc, y, aunque las que se venden ya construidas pueden servir en caso de urgencia, es mejor encargarla á la medida de la persona que haya de usarla. Su limpieza, así como las destinadas á baños generales, debe hacerse cuantas veces se usen, con agua caliente y una esponja, observando la misma precaucion que para el uso de otros útiles de aseo, es decir,

que no hayan servido á otras personas cuya salud no ofrezca las mejores garantías.

Higiene de las locciones.—Cuando por el atraso moral de las sociedades antiguas, los fundadores de las diferentes religiones que han existido en la tierra, viéronse precisados á imponer como una obligacion sagrada á los hombres, el uso frecuente de las abluciones como uno de los medios indispensables de conservar la salud y prevenir ciertas enfermedades contagiosas y epidémicas, prueba que su eficacia ha sido reconocida desde muy antiguo, siendo de lamentar que en las religiones de posterior fundacion no sean, ya que no impuestas, por lo ménos, aconsejadas como una práctica religiosa. Es verdad que los consejos de la razon bastan en la mayoría de las gentes á conocer las ventajas higiénicas de su uso, practicándolas diariamente, más, para otras, seria preciso imponérselas como un mandato sobrenatural y divino.

Dice un popular higienista, que, el descuido en hacer uso de las lociones, además de la repugnancia que causa con razon, acarrea todas las afecciones que nacen de una depuracion imperfecta y todas las demás que resultan de la absorcion de las materias que en mil circunstancias diversas se adhieren á la superficie de la piel.

Cuando se emplean con demasiada frecuencia

las lociones con agua muy caliente ó muy fria, ó tambien muy recargada de principios estimulantes ó de sustancias astringentes, se pierde antes de tiempo la lozanía y la frescura del cutis, por la frecuente repetición de las diversas reacciones que en él producen. En el estado de salud, el agua pura de buen origen á una temperatura en consonancia con la edad, el sexo, el temperamento, y la estacion reinante, es por lo comun lo bastante para obtener de las lociones el efecto cosmético que con su uso nos proponemos; mas, como la mujer especialmente, desea aumentar aquel valiéndose de los medios racionales que la higiene permite, agregando al agua natural otras artificiales de virtudes cosméticas diferentes, se hace preciso advertir que el abuso de las aguas compuestas, sobre todo si están muy recargadas de principios ó sustancias extrañas, tambien es contrario á la frescura de la piel, interrumpiendo más ó ménos sus facultades secretorias. Los líquidos de tocador, se mezclarán con el agua en proporciones convenientes y nunca en cantidad exagerada, como ya dejamos aconsejado al tatar de esta clase de productos. Reconocemos su bondad y admitimos su uso; evidentemente comunican á la piel cierta tersura y suavidad, pero insistimos en proscribir el abuso que de ellos acostumbran á hacer algunas damas por considerarle poco higiénico. Hay que

atenerse á cuanto dejamos expuesto en otro lugar de este libro, sobre los usos, propiedades, indicaciones y contraindicaciones de las diferentes composiciones líquidas de tocador.

Las lociones se practicarán, principalmente, en aquellas partes de la piel que se hallan más expuestas á la acción de los agentes atmosféricos y á la de los cuerpos que pueden ensuciarlas; por ejemplo, la cara, el cuello, los piés y las manos; aquellas muy provistas de glándulas sebáceas y sudoríficas y de pelos, como la cabeza, axilas, etc. Las mujeres de temperamento linfático ó atacadas de cualquiera afección eruptiva las emplearán más á menudo.

Como quiera que en la cosmética particular de cada órgano y region hemos hecho cuantas advertencias conciernen á esta práctica higiénica, huelga aquí todo lo que falta decir acerca de ella.

Los baños rusos y los de lluvia, los chorros y las duchas, se ordenan con un fin medicinal; por consiguiente su estudio no corresponde á la higiene.

Daremos fin á la cosmética hidrológica dando las fórmulas más recomendables para la preparación de los baños aromáticos.

Baño emoliente de limpieza.

Agua.....	20 litros.
Salvado de primera calidad	2000 gramos.

Hiérvase quince minutos, cuélese y añádase:

Agua de Colonia.....	150 gramos.
----------------------	-------------

Echese en el agua de un baño.

Baño emoliente de fécula.

Fécula de patata.....	500 gramos
Agua.....	10 litros.
Agua de lavanda.....	150 gramos.

Deslíase la fécula en el agua, y póngase á hervir una cantidad igual de agua á la que se ha mezclado con la fécula; mézclense las dos aguas poco á poco removiéndolas; añádase el agua de lavanda, y échese en el agua de un baño.

Baño oleoso cosmético.

Carbonato sódico cristalizado...	500 gramos.
Agua caliente.....	300 litros.
Aceite de almendras.....	250 gramos.
Agua de lavanda.....	150 »

Disuélvase el carbonato en el agua caliente; déjese en reposo quince minutos y añádase el aceite de almendras y el agua de lavanda.

Es un excelente baño de limpieza para las mujeres débiles y enfermizas.

Baño alcalino de limpieza.

Carbonato sódico (sal desosa).	500 gramos.
Agua templada.....	300 litros.
Alcoholado aromático de jabon.....	100 gramos.
Agua de Colonia.....	150 »

Disuélvase el carbonato en el agua templada; mézclese, removiéndolo, el alcoholado de jabon, y añádase el agua de Colonia. Échese en el agua del baño.

Muy eficaz para desembarazar á la piel del producto sebáceo y sudorífico, favorecer la funcion cutánea y aromatizar suavemente aquélla.

Baño aromático propiamente tal.

Especies aromáticas (*).....	500 gramos.
Agua hirviendo.....	10 litros.

Téngase en infusion una hora, cuélese y añádase al agua del baño.

Puede duplicarse y aún triplicarse la cantidad de especies aromáticas.

Este baño posee una accion estimulante suave, que le hace propio para las mujeres linfáticas y de constitucion pobre.

Baño aromático jabonoso.

Jabon blanco cortado.....	Un kilógramo.
Agua de Portugal.....	200 gramos.

(*) Se componen de hojas secas y flores de lavanda, melisa, menta, orégano, romero, salvia, tomillo, hisopo y alcaravea. Se venden preparadas en todas las farmacias.

Disuélvase el jabon en ocho litros de agua caliente, añádase el agua de Portugal, agitando la mezcla; échese en el agua del baño, removiendo ésta por diez minutos.

Este baño se prepara con más sencillez con 500 gramos de esencia de jabon de Piesse ó con unas pastillas de *jabon flotante*.

Baño lacto-balsámico de placer.

Sub-carbonato sódico.....	200	gramos.
Agua de brea.....	8	litros.
Leche desnatada.....	6	»
Tintura de mirra.....	16	gramos.

Disuélvase la sal en el agua de brea; añádase sin dejar de remover la disolucion la leche desnatada; viértase poco á poco la tintura de mirra; cuélese y échese en el agua del baño.

Este baño, á una temperatura de 30 grados, limpia, aromatiza, tonifica y suaviza la piel como ninguno.

Baño estimulante tónico-aromático.

Carbonato sódico cristalizado.....	250	gramos.
Carbonato cálcico.....	10	»
Cloruro sódico.....	100	»
Bromuro potásico....	} p. i.	5 decigramos.
Yoduro potásico....		
Esencia de lavanda.	} p. i.	Un gramo.
» de romero.		
» de tomillo .		

Mézclense las esencias con las sales groseramente pulverizadas y échese en el agua del baño, que tendrá una temperatura de 20 á 30 grados centígrados.

Excelente baño de placer para las mujeres de constitucion pobre.

Baño estimulante aromático de Jeannel.

Cloruro amónico	2 kilogramos.
Cloruro ferroso cristalizado.	500 gramos.
Agua de Colonia	100 »

Mézclese con el agua de un baño.

Ayuda mucho á la curacion de la cloro-anemia, la resolucion de los infartos ganglionares (tumores frios) y la cicatrizacion de las úlceras inveteradas.

Baño anti-efélico aromático (Boileau).

Hidrocotila seca	1.500 gramos.
Agua	15 litros.

Hiérvase un cuarto de hora, cuélese y añádase al agua del baño con 100 gramos de vinagre de tocador de Bully.

De buen resultado en las mujeres que padecen granos, efélides y manchas pigmentosas.

Baño de mar artificial.

Sales marinas preparadas y dosificadas (*)	2 kilogramos.
--	---------------

(*) Se venden preparadas en paquetes en todas las farmacias.

Disuélvanse en el agua de un baño.

Puede duplicarse y aún triplicarse la cantidad de sales y añadir algas, si se desean aumentar los efectos tónicos del baño. Si se le quiere hacer á la vez aromático, se agregan 200 gramos de vinagre de tocador de Bully.

Por su acción tónica y anti-escrofulosa reemplaza bastante bien al baño de mar natural.

Espíritu aromático de jabon.

Jabon blanco de primera calidad raspado.....	150	gramos,
Alcohol de 80°.....	450	»
Agua de rosas.....	150	»

Disuélvase el jabon en el alcohol y añádase el agua de rosas.

Toda la cantidad para un baño de placer.

CAPÍTULO V.

DE LOS VESTIDOS.

Se da este nombre á toda prenda que se aplica inmediatamente sobre el cuerpo para preservarle de las vicisitudes atmosféricas y protegerle de ciertos agentes exteriores: son, por decirlo así, una valla higiénica, entre la temperatura del cuerpo humano y la del ambiente que le rodea.

La acción protectora y preservativa de los vestidos varía según la materia que les forman, el color y la forma; por eso su estudio se ofrece á ciertas consideraciones higiénicas que la mujer debe conocer para que su uso sea en ella un poderoso auxiliar de salud, elegancia y belleza, en vez de un enemigo de dichos atributos, como frecuentemente sucede.

Materia de los vestidos.— Las diferentes materias que les forman, poseen propiedades distintas, según reciban con más ó ménos facilidad la humedad, ya procedente del cuerpo, ya de la atmósfera, y sean mejor ó peor conductoras del calórico. Por consiguiente, la elección de la materia de los vestidos, de que la mujer hace uso, se ha de regir por ciertas reglas que vamos á establecer, con relación al clima, á la estación, al temperamento, á la edad, á las condiciones de salud, etc.

Los tejidos de *cañamo* é *hilo* son buenos conductores del calórico, y por ende muy frescos. Absorben pronto la humedad procedente del cuerpo y del ambiente, y con igual prontitud la pierden á expensas del calórico que sustraen de la superficie corporal. Las telas, pues, de lino y cañamo favorecen el desarrollo de todas las enfermedades producidas por el frío y la humedad. Las mujeres predispuestas á las erupciones cutáneas, acompañadas generalmente de calor, es-

cózor y dolor, emplearán en sus ropas interiores las telas de hilo, porque siendo frescas, moderan la irritacion tegumentaria, calman la comezon y disminuyen la temperatura.

El *algodon* no es tan buen conductor del calórico como el lino, retiene más la traspiracion cutánea, oponiéndose al enfriamiento rápido del cuerpo. Las mujeres no propensas á padecimientos de la piel deben preferirle en sus ropas interiores, al cáñamo y al lino, contra la preocupacion general de que es una materia ménos higiénica que estas últimas, siendo así, que tiene la ventaja de ser más caliente en invierno, y la de no exponer al cuerpo durante el verano á los enfriamientos repentinos. Tal preocupacion nace, de que el algodon en contacto inmediato con la piel herida ó irritada, causa una impresion más áspera que el hilo; pero, no hace más que contraindicar su uso cuando se padece de alguna erupcion eritematosa, ezcematosa y papulosa, más nunca cuando la piel está limpia de toda afeccion eruptiva y exantemática. Las mujeres, pues, no predispuestas á las erupciones y á los exantemas del tegumento, deben en todo tiempo preferir para sus ropas interiores, los tejidos de algodon á los de cáñamo y de lino.

La *seda* es mala conductora del calórico y no debe usarse aplicada inmediatamente sobre la

superficie del cuerpo, como no sea durante los grandes calores en las piernas y en los piés, partes en que la piel suda más, siendo la seda en tal caso moderadora de la excesiva traspiracion. Así, pues, entre todas las prendas de vestir de uso interior, sólo en las medias debe emplearse la seda, pero nada más que durante los meses del estío. En las ropas exteriores puede usarse en cualquiera época del año sin inconveniente alguno, siendo la tela confeccionada con esta materia, la más elegante para vestir.

La seda sirve para confeccionar prendas de mucho abrigo y de poco peso, interponiendo entre dos telas de esta materia una cantidad variable de algodón cardado. Tales abrigos son sumamente higiénicos para invierno, pues, además de ser muy ligeros, son una excelente valla protectora entre el cuerpo y la atmósfera. Es de sentir que los abrigos de seda así confeccionados no sustituyan con más frecuencia á los de lana y de pieles, muy calorosos tambien, pero más pesados y molestos de llevar.

La *lana* es muy mala conductora del calórico y además de retener fuertemente el calor del cuerpo, causa á la vez por su propia aspereza alguna irritacion sobre la piel, imprime mayor actividad á la circulacion periférica y produce cierta comezon molesta en los primeros dias de su uso; aumenta y favorece la funcion secretoria

de la piel, se empapa del producto secretorio, le retiene con fuerza é impide su refrigeracion rápida sobre la superficie del cuerpo. La lana aplicada inmediatamente sobre la piel es un poderoso recurso terapéutico en ciertas enfermedades, sobre todo, las causadas por el frio y la humedad; pero tambien es al propio tiempo origen de los mismos padecimientos, para cuyo tratamiento tanto sirve. Es necesario acostumbrarse desde niñas á soportar los cambios atmosféricos; tal costumbre es el mejor preservativo contra las dolencias originadas por las variaciones de temperatura. La susceptibilidad al frio es con frecuencia resultado de no estar acostumbrados á sus efectos, por eso es una educacion viciosa y peligrosa para la salud el abrigarse demasiado y antes de tiempo, haciéndose con esto mucho más impresionables á las vicisitudes de la atmósfera. Además, esta costumbre priva y hace casi nulos los efectos de uno de los mejores medios de curacion para las enfermedades que reconocen por causa el frio. Es, pues, muy poco higiénico, adoptar sin verdadera necesidad, como suelen hacerlo la mayor parte de las mujeres, el uso de las prendas interiores de lana. En las medias únicamente, durante el invierno, debe emplearse esta materia, como no sea que algun padecimiento (reumatismo, catarro) obligue á generalizarla á las demás ropas interiores.

La eleccion de la lana no es indiferente. Si se desea producir solamente una excitacion suave de la piel, se dará la preferencia á la franela inglesa; mas si se quiere estimular mucho la superficie cutánea, se escogerá la franela áspera y tupida, ó el tejido de lana hecho á punto de aguja.

Fuera de los casos de enfermedad (reumatismo, gota, neuralgias, romadizos, afecciones intestinales crónicas, hemorroides, leucorrea y afecciones catarrales de toda especie), sólo puede permitir la higiene el uso de la lana aplicada inmediatamente sobre la piel en las mujeres que habitan continuamente en un país frio y húmedo, y á las que por sus ocupaciones habituales se hallan muy expuestas á los cambios bruscos de temperatura.

En cuanto á las ropas exteriores, las de lana deben preferirse en tiempo frio y lluvioso, pero teniendo la precaucion, si han absorbido algo de humedad, de despojarse de ellas inmediatamente de llegar á casa y cambiarlas por otras, pues la lana es la materia que retiene y conserva la frescura húmeda con más permanencia.

El uso de las *pieles* se halla sujeto á las mismas reglas que el de los tejidos de lana.

Color de los vestidos.—El color de los vestidos influye algun tanto en el grado de calor que éstos producen sobre la superficie del cuerpo.

Franklin observó que el hielo se derrite más pronto envuelto en una tela negra que en otra blanca. Esta demostracion lleva lógicamente á recomendar los colores claros en invierno y los negros ó muy oscuros en verano.

Textura.—Los tejidos de trama floja y porosa retienen y conservan mejor el calor que los de trama apretada y tupida. La lana y el algodón cardados que se usan como entretelas en ciertas prendas de vestir, conservan perfectamente el calórico; un colchon nuevo, cuya lana está esponjada, proporciona más calor que otro viejo y apelmazado por el uso; esto se debe á que el aire, encerrado en las mallas de los tejidos flojos, goza en un grado muy débil de la facultad conductora del calórico. Sea como quiera, es lo cierto que, prescindiendo de la cantidad de la materia empleada, los vestidos son tanto ménos conductores del calórico, y por tanto más calientes, cuanto más gruesos, flojos y ménos tupidos.

Forma de los vestidos. — Siendo ésta tan variable en la mujer, sería tarea demasiado prolija dar una explicacion de todos. Nos fijaremos únicamente en los de uso más comun é invariable, tales son la camisa, la camiseta, la chambera, el pantalon, las medias, el refajo, el corpiño, los guantes, la falda, la mantilla, la toquilla, el sombrero, el manto ó chal, el abrigo y la bata.

Respecto del corsé y del calzado, véanse las páginas 220 y 224.

Es probable que al uso de la *camisa*, se deba actualmente la disminucion de algunas enfermedades repugnantes de la piel que nuestros antepasados padecian, como la lepra, el herpes corrosivo, la degeneracion pútrida ulcerativa, etc.; así debe ser, cuando en los países donde aún no se ha adoptado su uso, todavía subsisten dichas enfermedades.

La camisa en la mujer, ha de ser larga, (*) de modo que cubra el cuerpo hasta más abajo de las rodillas; su tejido será de hilo ó algodón de malla fina, y desprovisto de todo aderezo sobre todo en aquellas partes que más inmediatamente están en contacto con la piel, como las mangas, la cintura y el faldon; conviene que sean escotadas y algo abiertas por delante, de manera, que los senos puedan fácilmente ponerse al descubierto en caso de lactancia; los bordados solo deben hacerse en la abertura superior y no con profusion, sino con sencillez, pues, los realces cuando son aglomerados y muy pronunciados suelen irritar la piel, causar otras molestias, y convertirse en intersticios de suciedad. Debe renovarse cada tres ó cuatro dias cuando se disfruta de buena salud; sin embargo, esta regla tiene

(*) En los estudios higiénicos no se puede prescindir de alguna vulgaridad.

sus excepciones dependientes de ciertos estados especiales de la mujer, que pueden obligar á renovarla con más frecuencia. En ninguna prenda de vestir es tan perjudicial la humedad como en la camisa, por lo cual, siempre que se vaya á mudar, conviene exponerla por unos minutos al sol, ó á una estufa de calefaccion de ropa.

El lavado de la camisa debe practicarse con mucho esmero y empleando un buen jabon, pues, siendo la prenda que más inmediatamente está en contacto con la superficie cutánea, los residuos de las secreciones sebácea y sudorífica se adhieren mucho á su tejido, siendo más difícil el completo desprendimiento de aquellos en el agua.

El uso de la *camiseta* debe sujetarse á las mismas reglas que hemos establecido para el de la camisa, ya sea de hilo ó de algodón, ya de franela. Esta prenda interior, así como la *chambra*, sólo deben gastarse durante los meses invernales.

El *pantalon*, de cualquiera materia que sea, debe ser ancho en sus entradas superiores, disminuyendo gradualmente hasta sus aberturas inferiores que, por debajo de las rodillas, se ceñirán con holgura al tercio superior de las piernas.

Las *medias* serán de lana ó de algodón en invierno, y de hilo ó de seda en verano. Deben estar desprovistas de toda costura y remiendo que

puedan por la presión del calzado irritar y rozar la piel. Se ligarán por encima de las rodillas.

El *refajo*, también será de lana en invierno y de hilo en verano; no tendrá pliegues, y debe dar á la cintura vuelta y media cuando ménos, de manera, que sus extremos laterales se superpongan lo bastante para que sin impedir los movimientos de las piernas, no penetre por entre la unión de aquellos el frío atmosférico. El refajo cerrado es de mejor efecto, más cómodo y de más abrigo; debe dársele la preferencia.

Los *corpiños* de los vestidos deben ajustarse exactamente á la cintura, á los hombros, á la espalda y al pecho; pero sin ejercer una presión violenta que impida el libre ejercicio de la función respiratoria. El tener un cuerpo elegante y un talle flexible consiste mucho en la buena confección de los corpiños. La mujer debe ser exigente con las modistas en la hechura de toda prenda que ha de ceñirse á la mitad superior del cuerpo. Respecto al *corsé*, véase la página 224.

Los escotes son realmente de buen efecto; pero cuando se llevan exagerados, los prohíbe la higiene, y con sobra de razón, porque suelen ser causa de enfermedades agudas y crónicas de la laringe y de los bronquios. Los cuellos cerrados son incuestionablemente mucho más higiénicos.

Otro tanto decimos de las mangas de los cor-

piños: cuanto más próximas á la muñeca y más ceñidas al brazo, tanto más previenen los enfriamientos y por ende, los efectos de estos en la salud; ni aún durante el estío, está la mujer libre de los peligros inherentes al uso de llevar el pecho y los brazos desprovistos de abrigo. Afortunadamente, tal modo de vestir se ha limitado á las fiestas de salon, en las que el bello sexo parece obligado á hacer plena ostentacion de sus encantos. Siempre que á la salida se tomen las debidas precauciones para evitar las consecuencias del paso de un ambiente confinado y cálido á otro libre más ó ménos fresco, no ponemos inconveniente á tal uso.

Los *guantes*, además de la elegancia que revela su uso, preservan á las manos de contactos peligrosos y las resguardan del frio atmosférico. Por su materia, se preferirán los de lana ó de piel forrada en invierno, y los de cabretilla, ante y piel de Suecia en verano; por su forma y confeccion, los largos de muñequera, en la primera estacion, y los cortos, de uno ó dos botones, en la segunda. Deben ajustar exactamente á la mano; pero no de tal manera que impidan los movimientos de extension y flexion de las articulaciones de las falanges y los de la muñeca.

El uso de la *falda* no ofrece nada de particular á la consideracion del higienista, ni tampoco el de la *mantilla* y el del *sombrero*, prendas de

vestir que la moda da diversas formas á cada instante, sin que encontremos ninguna acreedora á nuestras advertencias y censuras.

La *toquilla*, el *chal* y el *abrigo entallado* son prendas cuyo uso es de primera importancia bajo el punto de vista higiénico; uso que debe sujetarse á ciertas reglas si ha de llenar cumplidamente su objeto cosmetológico, cual es, el de defender al cuerpo de las vicisitudes atmosféricas y de las transiciones repentinas del calor al frío.

El uso de estas prendas, es útil y conveniente en todo tiempo del año, si bien su tejido y materia debe acomodarse á las diferentes estaciones y al mayor ó menor rigor de las mismas. Así, por ejemplo, la *toquilla*, lo mismo que el *chal* y el *abrigo*, se gastarán en verano de un tejido ligero, y en invierno, de otro más tupido y grueso; en cuanto á la materia se preferirá la lana para las que han de usarse durante los meses fríos, y la seda durante las estaciones cálidas.

El empleo de la *toquilla*, del *chal* y del *abrigo* se reservará para aquellos casos en que hay que exponerse á una fuerte impresion atmosférica y á una súbita transición de temperatura; al salir del teatro, del baile, ó de cualquiera otra reunion, en que se ha permanecido largo tiempo respirando un aire cálido, y el cuerpo ha estado rodeado de una atmósfera confinada y de

alta temperatura, conviene aplicarse dichas prendas para suavizar la impresion atmosférica de la calle y prevenir sus efectos nocivos en la economía, que expecialmente se manifiestan en el aparato respiratorio, en el muscular, y en la superficie cutánea.

La *bata*, es la prenda de vestir más conveniente é higiénica para casa; pues, además de reunir las condiciones de elegancia y sencillez, viene á ser un término medio de abrigo el más propio para permanecer en habitaciones donde la temperatura suele ser media tambien; es decir, que ni impresiona por lo baja ni por lo alta, dado que está en nuestra mano el hacerla descender por medio de una prudente ventilacion en verano y de una suave calefaccion en invierno.

Reglas generales para el uso de los vestidos.

1.^a Durante el embarazo la mujer debe gastar los vestidos algo más holgados que de ordinario y de más abrigo, sobre todo, en aquellas partes en que una compresion prolongada y violenta ó una influencia atmosférica pueda acarrear alguna molestia y complicacion á su estado.

2.^a En la vejez, como los manantiales productores del calor pierden en actividad, se gastarán los vestidos de más abrigo lo mismo en verano ó que en invierno, pero sin llevar á la exa-

geracion este precepto. En la niñez y en la juventud, por el contrario, debe buscarse siempre un poco ménos de abrigo del que al parecer se necesita.

3.^a Las mujeres de temperamento linfático, las de constitucion enfermiza y débil, las convalecientes de cualquiera enfermedad y las puérperas, se proporcionarán tambien prendas de más abrigo que aquellas otras de sano temperamento y que disfrutaban de una floreciente salud.

4.^a Jamás se debe procurar que se seque encima del cuerpo, y ménos aplicada inmediatamente sobre él, ninguna prenda de vestir, porque la evaporacion para efectuarse con rapidez roba al cuerpo una suma considerable de calórico.

5.^a Los vestidos de lana deben lavarse con más cuidado que los de cualquiera otra materia, porque retienen mejor los gérmenes contagiosos y las malas cualidades de los fluidos perspiratorio y atmosférico.

6.^a No debe usarse ningun vestido que haya servido antes á otra persona cuyo estado habitual de salud sea desconocido; pues, ya sabemos, que por el contacto de las ropas se transmiten y propagan ciertas enfermedades de naturaleza específica y contagiosa.

Terminaremos este capítulo, dando á conocer algunas fórmulas de preparar saquillos aro-

máticos para perfumar las ropas, y neutralizar cualquier mal olor que hayan adquirido por el sitio en que han estado guardadas ó por otra causa cualquiera.

Saquillo de heliotropo.

Raiz de lirio pulverizada..	250	gramos.
Rosas rubras pulverizadas..	125	»
Habas de tonka pulverizadas	100	»
Vainilla conturdida.....	15	»
Benjuí pulverizado.....	10	»
Almizcle.....	1	»
Esencia de almendras.....	3	gotas.

Mézclese bien y envuélvase en un papel fuerte cerrado y pegado por sus bordes, ó mejor en un saquillo de seda.

Saquillo de patchouly.

Hojas de patchouly en polvo.	500	gramos
Esencia de idem.....	2	»

Mézclese.

Saquillo de muselina.

Vetiver triturado.....	250	gramos.
Aserrin de sándalo.....	125	»
Raiz de lirio pulverizado...	300	»
Estoraque idem.....	125	»
Benjuí idem.....	60	»
Esencia de tomillo.....	5	gotas.
de rosas.....	10	»
de ámbar gris.....	1	»

Mézclese.

Saquillo de rosa.

Rosas rubras pulverizadas..	250	gramos.
Raspaduras de sándalo.	} p. i.	125 »
— de cedro...		
— de enebro .		
Almizcle.....	1	»
Esencia de rosas.....	2	»

Mézclese.

Polvo fumigatorio para ropa interior.

Tomillo pulverizado.....	30	gramos
Benjuí pulverizado.....	2	»
Estoraque.....	1	»
Azúcar pulverizado.....	20	»

Mézclese.

Se quema sobre áscuas, colocando el brasero debajo de las ropas que han de recibir el humo fumigatorio.

CAPÍTULO VI.

INFLUENCIA DE LOS EJERCICIOS ACTIVOS Y PASIVOS EN LA SALUD, EN LA BELLEZA Y EN EL DESARROLLO FÍSICO DE LA MUJER.

El ejercicio de todos los órganos, por supuesto, bien dirigido, tiene una influencia muy notable en el perfecto desarrollo de las formas femeninas, contribuyendo ostensiblemente á que és-

tas adquirieran un desarrollo conveniente y las disposiciones y los contornos agradables que han de tener para causar justa admiracion y poseer el necesario atractivo.

Esta parte de la higiene cosmetológica es tambien de gran importancia para la mujer, viniendo á ser el medio higiénico más racional y positivo para alcanzar real y efectivamente los privilegios sexuales que la naturaleza haya negado, y perfeccionarles y fortalecerles cuando sin ajeno auxilio les haya concedido.

A muchas jóvenes de incompleto desarrollo hemos visto ganar rápidamente en gracia, belleza y atractivo, merced al ejercicio ordenado y bien dirigido de sus facultades físicas. Si muchas señoritas de constitucion débil y anémica comprendieran las ventajas del ejercicio corporal en la salud y en la hermosura, ¡qué gustosas cambiarían su vida sedentaria por otra más activa! Creemos bastará esta sencilla advertencia para hacerlas comprender la saludable y poderosa influencia de algunos ejercicios corporales en el organismo femenino, mucho más positiva y segura para el restablecimiento y perfeccionamiento de la belleza que todos los artificios de tocador con mejor gusto y más habilidad practicados.

Estudiaremos la influencia particular de aquellos ejercicios que más se acomodan á la

naturaleza de la mujer, que mejor satisfacen sus gustos y necesidades, y contribuyen más generalmente á sus agradables entretenimientos y sanas costumbres.

Los ejercicios son *activos, pasivos y mixtos*: los primeros son aquellos en que el cuerpo es el único agente del movimiento (paseo, carrera, baile, patinacion, canto, declamacion); los segundos son los que exigen un movimiento prestado (navegacion, progresion en carruaje), y los últimos los que necesitan un movimiento propio y extraño á la vez (equitacion, progresion en velocípedo).

Los efectos de los diversos ejercicios son *locales y generales*, segun se limite su accion á un órgano, ó se extienda á todas las partes del organismo.

Paseo.—Entre los ejercicios propios de la mujer, es el más natural, el más comun y el más fácil de ejecutar. Las partes que concurren á producirle están dispuestas de modo que producen un movimiento enérgico, con poco gasto de fuerza muscular; como los músculos se contraen y relajan alternativamente, es el ejercicio activo que ménos cansancio produce. Pone en accion los músculos extensores y flexores de los muslos y de las piernas y algunos del tronco y de los brazos segun la rapidez del movimiento. Este es más ó ménos fatigoso segun la situacion

del piso: cuando es llano y horizontal ó forma pendiente favorable apenas causa fatiga, más, cuando es accidentado, quebradizo ó forma pendiente contraria, produce cansancio con facilidad.

El paseo moderado al aire libre y por sitios pintorescos y amenos, ejerce la más saludable influencia en todas las funciones y especialmente en la de algunos sentidos, pues recrea la vista, deleita al oído y fortalece el ánimo contribuyendo á alejar de él las ideas tristes que á menudo le abaten, pues parece que el espíritu encuentra más espacio donde elevarse, y todas las facultades cerebrales mejores medios de reposo. El paseo moderado es conveniente á todas las mujeres, pero particularmente á las de temperamento linfático, á las cloróticas, á las convalecientes y á las de escaso desarrollo físico. Las histéricas, preferirán para pasear, los lugares solitarios á los muy concurridos donde las sorpresas y las emociones suelen ser más fáciles.

La hora más provechosa para practicar este ejercicio es, por la mañana en la primavera y en los meses del estío, y por la tarde en el otoño y en los meses de invierno. El paseo durante la noche también es saludable, siempre que se verifique en sitios en que no haya exceso de humedad, ni exuberancia de vejetacion que robe oxígeno al aire.

La duracion de este ejercicio se acomodará

á la mayor ó menor necesidad de sus efectos, y al estado general de las fuerzas; es decir, las mujeres débiles le practicarán con intervalos de descanso, y las robustas y obesas prolongándole todo el tiempo que buenamente puedan resistir, hasta el completo cansancio muscular y excitar abundantemente la traspiracion. Cuando no haya posibilidad por la inclemencia del tiempo de practicar este ejercicio en lugares campestres, se hará en sitios confinados, pues, la actividad muscular no exige la amenidad del sitio ni la pureza atmosférica; estas condiciones aunque son muy higiénicas y contribuyen bastante á que el paseo llene cumplidamente sus efectos sobre la economía, puede prescindirse de ellas, pero, solamente, cuando, como acabamos de decir, un tiempo desapacible obligue á ello.

Baile.—Este ejercicio, cuyo origen y antigüedad se remonta á los primeros pueblos de la humanidad, no habiendo raza ni país donde no se practique ya de una manera, ya de otra, es tambien para la mujer especialmente, un poderoso recurso higiénico-terapéutico, á la vez que un medio lícito y agradable de distraccion y sociabilidad.

El baile, considerado científicamente, se diferencia del paseo en que la extension y flexion de los músculos son más fuertes y repetidos; las emociones que se experimentan con

este ejercicio son tambien más vivas que las que se sienten andando, é igualmente mucho más activos y sensibles sus efectos sobre todo el organismo; la circulacion sanguínea se acelera, la respiracion se hace más frecuente, la exhalacion cutánea más abundente, y, en una palabra, todas las funciones, todas las energías físicas se efectúan y mueven con extraordinaria rapidez. En cuanto á su influencia en el sistema muscular el baile contribuye mucho más al desarrollo de los miembros inferiores que al del tronco y de las extremidades superiores. Este ejercicio proporciona á las mujeres que hacen de él su principal ocupacion unas formas abultadas y redondas con exageracion. Esto solo demuestra la gran influencia que tiene en el desarrollo muscular principalmente, y tambien en el de los demás sistemas orgánicos. Esta distraccion es á la vez un excelente medio de dar á todas las actitudes y á todos los movimientos corporales esa ligereza, y esa gracia y flexibilidad que son á la belleza de la mujer lo que el fulgor de los astros á la noche. El baile, de cualquier modo que se practique, contribuye notablemente tambien á la correccion de los defectos en el modo de andar y los vicios de actitud y de postura; hace que el paso sea más suave, que haya perfecto aplomo en la apostura, más donaire en todo el continente y más soltura en los miembros.

La influencia saludable de este ejercicio activo varía según la manera de practicarla. Los bailes que exigen mucho salto y celeridad fatigan muy pronto, siendo perjudiciales á las mujeres predispuestas á toda clase de flujos y hemorragias; preferirán pues, aquellos que sólo exigen un movimiento suave y muy acompasado, como por ejemplo, la danza, la polka, el rigodon, etc.

Para que el baile sea completamente útil á la salud no debe ejecutarse inmediatamente después de la comida, ni prolongarle muchas horas sin descanso y en sitios poco espaciosos relativamente al número de los concurrentes.

Para las jóvenes cloro-anémicas es el baile el mejor ejercicio para tonificar y fortalecer su economía y excitar y regularizar las funciones de su sexo; y para las señoras un excelente compensador vital de los efectos de sus ocupaciones sedentarias.

El mayor peligro de esta diversion consiste en los enfriamientos repentinos, que tan fáciles son, sobre todo á la salida del lugar en que se ha verificado, donde suele reinar una atmósfera caliginosa no renovada en varias horas. Para prevenir este riesgo, causa de graves enfermedades de la laringe y de los pulmones, se adoptará siempre la precaucion, antes de salir á la calle, de permanecer un rato en otro salon donde la temperatura sea más baja, para que se temple el

cuerpo y la superficie respiratoria pulmonal se habitúe por grados á la impresion del aire libre, abrigándose despues, cuanto más mejor, y tapándose la boca con una toquilla de lana ó con una piel.

Idénticas precauciones deben observarse á la salida del teatro y demás lugares cerrados donde ha habido mucha concurrencia durante varias horas.

Progresion en carruaje.—Este ejercicio pasivo, cuando se efectúa en vehículos perfectamente contruidos y de movimientos suaves por sitios amenos y terrenos llanos es de gran utilidad, como medio higiénico, pues impulsando al cuerpo moderadamente, sin sacudidas bruscas, ni fuertes vaivenes, favorece las funciones nutritivas tanto ó más que los ejercicios activos mejor practicados. A las mujeres debilitadas por largas enfermedades es á las que proporciona mayores ventajas la progresion en carruaje, porque mudando continuamente de aire y distrayendo algunos sentidos externos por la impresion rápida y variada de los objetos, de los colores y de los sonidos, se reanima el espíritu á la vez que el cuerpo, sintiéndose cierto interior y general bienestar, muy á propósito para el fortalecimiento de la salud, con la ventaja de no experimentar el cuerpo la menor fatiga.

El paseo en coche vigoriza todos los órganos,

sin aumentar la actividad de sus funciones, facilitando la asimilacion de mayor cantidad de materiales sin ocasionar pérdidas, participando, en suma, de todas las ventajas propias de los ejercicios pasivos. Para las mujeres nerviosas es el ejercicio más conveniente, porque modera la irritabilidad de su sistema nervioso; mas, para esto, es preciso no abusar de él, y, si es posible, alternarle con algun ejercicio activo, por ejemplo, el paseo á pié.

La progresion en ferro-carril produce análogos efectos á los de la progresion en carruaje, si bien más enérgicos. El movimiento es más acelerado, la ventilacion más fuerte, las vibraciones é impulsiones más intensas y permanentes, las alternativas de luz y oscuridad más repentinas, los puntos de vista más variables, los ruidos más agudos y trepidatorios, y la emocion y la ansiedad mucho más vivas. Es el ejercicio pasivo que mejor conviene á las mujeres histéricas é hipocondriacas y en general á todas las que padecen una profunda é invencible afeccion del espíritu, causada por una pasion contrariada, un deseo no satisfecho, un revés de fortuna, el tedio, el cansancio de la vida, etc.

El viaje en ferro-carril exige algunas precauciones para conjurar ciertos peligros que le son peculiares, como son contraer oftalmías catarrales, inflamaciones del oido, neuralgias faciales y

congestiones cerebro-espinales. Conviene, pues, evitar las corrientes de aires en el interior del coche, y cuando se haga preciso establecer alguna ventilacion para renovar y purificar aquél, hacerle por un solo lado y cuando el tren permanezca detenido.

Los viajes largos en ferro-carril, atravesando comarcas pintorescas y lugares sorprendentes por su accidentacion y belleza, son un poderoso recurso terapéutico contra todo género de enfermedades crónicas; por eso las damas afectadas crónicamente de cualquier padecimiento físico ó moral, no deben prescindir, en la medida que sus recursos lo permitan, de un tan eficacísimo auxiliar de curacion y salud.

Navegacion.—Cuando es por lago, estanque y rio, produce idénticos efectos sobre la economía que la progresion en carruaje, hallándose indicadas, pues, como medio higiénico-terapéutico, en los mismos casos que ésta. No así la navegacion por mar, en que las oscilaciones y las emociones que se experimentan continuamente son en alto grado enérgicas, hasta el punto de perturbar más ó ménos profundamente todas las funciones orgánicas dando lugar al estado conocido con el nombre de *mareo*, caracterizado por dolor de cabeza, náuseas, vómitos, desfallecimiento, oscurecimiento de la vista, sudores frios, en la frente sobre todo, gran ansiedad, y una

general y profunda postracion de fuerzas que es preciso haberla sentido alguna vez para formar idea exacta de ella. Pocas personas se libran al embarcarse de pasar por este tan duro estado, si bien unas le dominan mejor que otras y le sienten con ménos intensidad; el temperamento nervioso predispone mucho á padecerle; por eso son pocas las mujeres que se libran del mareo completo, en razon á que dicho temperamento es más comun y domina más en su sexo.

Muchos remedios se han inventado y recomendado contra el *mareo*, ya para prevenir su aparicion, ya para atenuar su intensidad, ya para dominarle rápidamente una vez presentado. Sin que nosotros respondamos de su invariable eficacia, pues muchas veces las circunstancias individuales pueden hacer nulos sus efectos en la economía, hé aquí el remedio que nosotros aconsejamos, cuyo buen resultado hemos comprobado en diferentes ocasiones, en otras personas y en nosotros mismos.

En el momento de ponerse en movimiento la embarcacion, se rociará y frotará fuertemente la cabeza, la frente y la region del estómago con alcohol alcanforado, y despues, de cinco en cinco minutos, se tomará una pastilla de la composicion siguiente:

Polvo de paulinia.....	1	gramos.
Azúcar de vainilla.....	250	»
Esencia de naranja.....	12	gotas.
Mucílago de goma.....	Cantidad suficiente.	

Para hacer una pasta homogénea.

Divídase en pastillas de 50 centígramos de peso cada una.

No está demás repetir la frotacion de alcohol alcanforado.

Colocado el individuo en posicion horizontal largo rato, esta práctica muy rara vez deja de evitar el mareo, ó cuando ménos hacerle muy poco sensible.

La navegacion considerada por la influencia que tiene sobre el cerebro y los pulmones, es un excelente medio terapéutico para las personas hipocondriacas, vesánicas y enfermas del pecho; la emocion que hace experimentar por el peligro, el ruido y la agitacion de las olas, la actividad de la tripulacion, las maniobras á bordo, el grandioso panorama de la inmensidad, la pureza de la atmósfera, todo contribuye á la actividad involuntaria del cuerpo y del espíritu. Si añadimos á estas impresiones el efecto perturbador del mareo, poderoso revulsivo del encéfalo, se comprenderá perfectamente que la navegacion marítima es un gran medio de curacion para toda clase de enfermedades mentales y pulmonales.

Equitacion.—El movimiento corporal que

imprime el ejercicio á caballo cuando no es violento, es uno de los mejores medios para vigorizar todos los órganos del cuerpo humano, y esta propiedad altamente tónica, es la que le hace tan útil para las jóvenes débiles y de escaso desarrollo muscular. La equitacion es un ejercicio mixto muy higiénico para la mujer, cualquiera que sea su edad y temperamento, pues, como sus ocupaciones son por lo comun sedentarias, compensa favorablemente el efecto de éstas en la economía, activando las funciones orgánicas que durante más ó ménos tiempo han permanecido inactivas. Para las damas del gran mundo, sobre todo, cuyos entretenimientos domésticos son tan limitados y reposados, la equitacion tiene muchas ventajas, y es de sentir que tan saludable ejercicio no se generalice más entre ellas.

Patinacion.—En Inglaterra y otros paises del Norte, es un ejercicio que tiene entre el bello sexo muchas aficionadas. En España ya tiene algunas tambien, aunque no tantas como debiera, teniendo en cuenta sus buenos efectos en el organismo, muy parecidos y casi idénticos á los de la equitacion y á los de la carrera en velocidad.

La patinacion pone en juego todo el sistema muscular, por lo cual, practicándola á menudo, fortifica los miembros de un modo manifiesto y comunica al cuerpo en general soltura y habili-

dad para toda clase de movimientos; contribuyendo á la vez más que ningun otro ejercicio á corregir los vicios de actitud y á regularizar y activar las funciones nutritivas. La mujer que desee perfeccionar sus formas y darlas los bellos contornos propios de su sexo, que ejercite su fuerza muscular por medio de la patinacion, y es seguro, que en pocos meses logra alcanzar las proporciones exteriores más halagüeñas, dotadas de un encanto envidiable.

Ejercicios domésticos.—Estudiaremos solamente los más comunes y que más influencia tienen en el perfeccionamiento de la belleza, tales son, el canto, la declamacion, la lectura, la música y la costura.

El *canto* no sólo contribuye ostensiblemente al fortalecimiento de la laringe, sino que tambien al del pecho y sus vísceras. La mujer que practica á menudo este ejercicio, logra tener una voz sonora y flexible. Por otra parte, como la cavidad torácica se dilata y contrae con más amplitud y frecuencia, así como el músculo diafragma, se hace la respiracion más completa, adquiriendo al mismo tiempo desarrollo y resistencia los músculos de la laringe y los intercostales, los pulmones y hasta las glándulas mamarias. En atencion á estos tan buenos efectos, el canto debe ser uno de los ejercicios preferentes de la mujer. Además, una señorita que sabe cantar,

no solo consigue dulcificar su voz y perfeccionar sus formas pectorales, sino que, á la vez, posee un atractivo poderoso de admiracion y simpatía, pues, no hay sonidos más gratos que las dulces y sonoras inflexiones de una voz femenina, ora expresen ternura ó melancolía, ora regocijo y buen humor.

La *lectura* en alta voz y la *declamacion*, aunque en grado menor, producen los mismos efectos que el canto, en los órganos respiratorios. Entre todos los ejercicios vocales, la declamacion, siempre que no exija esfuerzos violentos, es la que más contribuye á hacer fácil la pronunciacion y á corregir los defectos de la palabra.

La *música* debe ser otro de los ejercicios preferentes de la mujer; primero, como medio de educacion moral, y segundo, como saludable recurso de perfeccionamiento físico.

Los principales instrumentos musicales de uso femenino, por no decir los únicos, son el piano y el arpa. Cualquiera de los dos, llena perfectamente el fin higiénico de la música en el organismo físico y moral de la mujer. El movimiento que reclaman de los brazos y de las manos, de poca fuerza y de variable rapidez, contribuye mucho al fortalecimiento y perfecto desarrollo de dichas partes, por lo cual se recomienda con particularidad el ejercicio de ambos.

instrumentos, á las jóvenes que tienen los brazos delgados y las manos descarnadas que no guardan buena proporción con el desarrollo de las demás formas corporales.

Bajo el punto de vista de la influencia moral, la música es el entretenimiento más cómodo y conveniente para la mujer, por lo mismo que está dotada de una organización muy exquisita, y de un alma propensa á los sentimientos tiernos que ha de alimentarse constantemente de poesía y dulzura. Además, como la mujer lleva por lo común una existencia lánguida, permaneciendo alejada de las grandes luchas de la vida que tanto sirven al hombre para entretener sus pasiones, suele sentir más á menudo y con más facilidad la tristeza y el fastidio, y, las notas dulces y armoniosas de un piano, son para tales estados del alma el más eficaz lenitivo y la más pura y sublime distracción.

Los ejercicios de *costura* y *bordado* apenas influyen en el desarrollo físico de la mujer, siendo más bien medios de distracción para el ánimo y ocupaciones positivas de economía doméstica, que recursos importantes de perfeccionamiento orgánico. La *costura á máquina* es la que exige movimientos corporales más activos y rápidos y un ejercicio más general de parte de la mujer, contribuyendo mucho más que la practicada á mano fortalecerá el sistema muscular;

sin embargo, no es ejercicio conveniente para las mujeres predispuestas á los flujos, pues el movimiento de los miembros inferiores favorece mucho su presentacion y contribuye á aumentarlos cuando ya existen.

Todos los demás ejercicios domésticos (plancha, operaciones de cocina, lavado de suelos y de ropas) que obligan á la mujer á permanecer entre la humedad y el calor, suelen ser poco higiénicos, especialmente, para aquellas que no tienen por costumbre dedicarse á ellos.

CAPÍTULO VII.

DE LOS PERFUMES.

Entre los sentidos externos, el olfato es el más desarrollado y más exquisito de la mujer; de ahí el que sean tan aficionadas á los perfumes delicados, cuyo uso es en ellas una verdadera necesidad.

No hay duda que una dama que exhala de su cuerpo y de sus vestidos un aroma suave y agradable, lleva consigo un atractivo más, pues envolviendo sus hechizos y sus gracias en una atmósfera embalsamada, ésta aumenta el poder seductor de la belleza, produciendo el mismo efecto que el que produce una hermosa flor cu-

yos estambres y pétalos despiden un suavísimo y embriagador aroma.

Basta lo expuesto para comprender la importancia de los perfumes en la cosmética de la mujer, y justificar una de sus más comunes, legítimas y provechosas aficiones.

Hé aquí las fórmulas de los perfumes ó bouquets más estimables para el tocador:

Perfume de almizcle (Piesse y Reveil).

Tintura de almizcle.....	4 partes.
— de ámbar.....	2 »
Alcoholado de rosas.....	1 »

Mézclese.

Perfume de ámbar (Piesse).

Tintura de ámbar.....	4 partes.
— de almizcle.....	1 »
— de vainilla.....	1 »
Alcoholado de rosas.....	2 »

Mézclese.

Perfume de ambrosía (Llofriú).

Extracto de ámbar.....	6 partes.
— de azahar.....	3 »
— de rosas.....	2 »
— de jazmin.....	1 »

Mézclese.

Perfume de azucena (Llofriú).

Extracto de nardo	100	gramos.
— de rosas	50	»
— de acacia	50	»
— de azahar	30	»
— de jazmin	15	»
Tintura de vainilla	45	»
Esencia de almendras	2	gotas.

Mézclese.

Perfume de Buckingham.

Extracto de azahar . . .	} p. i.	3 partes.
— de jazmin . . .		
— de acacia . . .		

Mézclese.

Perfume de heliotropo artificial.

Extracto de rosas	4	partes.
— de azahar	2	»
Tintura de ámbar	1	»
— de vainilla	8	»
Esencia de almendras	4	»

Mézclese.

Perfume de jazmin (Piesse y Reveil).

Extracto de jazmin	800	gramos.
Tintura de Tolú	15	»
— de benjuí	15	»
— de ámbar	5	»

Mézclese.

Perfumes de lilas ó de Seringan.

Extracto de nardo.....	4 litros.
— de azahar.....	1 »
Tintura de civeta.....	120 gramos.
Esencia de almendras.....	24 »

Mézclese.

Perfume de magnolia (Llofriú).

Extracto de rosas.....	4 litros.
— de azahar.....	2 »
— de nardo.....	1 »
— de violeta.....	1 »
Esencia de limon.....	10 gramos.
— de almendras.....	1 »

Mézclese.

Perfumes de muselina (Llofriú).

Alcohol rectificado.....	Un litro.
Extracto de jazmin.....	100 gramos.
— de rosas.....	10 »
Tintura de raíz de lirio....	125 »
— de ámbar.....	30 »
— de almizcle.....	15 »
— de benjuí.....	20 »
Esencia de néroli.....	10 »
— de geranio rosa....	10 »
— de tomillo.....	2 »
— de rosa.....	2 »

Mézclese.

Perfume de opoponax.

Extracto de jazmin.....	} p. i.	Un litro.
— de rosa.....		
— de nardo.....		
Tintura de almizcle.....		300 gramos.
— de ámbar.....		200 »
— de vainilla.....		100 »

Mézclese.

Perfume de patchouly (Jeannel).

Alcohol rectificado.....	4 litros.
Esencia de patchouly.....	35 gramos.
— de rosas.....	7 »

Mézclese.

Perfume de vetiver (Llofriú).

Extracto de acacia.....	} p. i.	Un litro.
— de rosa.....		
— de azahar....		
— de jazmin....		
— de nardo.....		
Esencia de vetiver.....		75 gramos.

Mézclese.

Perfume de violeta.

Alcohol rectificado.....	1600 gramos.
Tintura de lirio.....	800 »
— de ámbar.....	50 »
Extracto de acacia.....	400 »
Hidrolato de rosas.....	500 »

Mézclese.

Perfume de claveles (Jeannel).

Alcoholado de esencia de rosas	56	partes.
— de flor de azahar..	28	»
— de acacia.....	28	»
Tintura de vainilla	11	»
Esencia de clavo	1	»

Mézclese.

Entre las innumerables combinaciones odoríferas de extractos, esencias y tinturas que la industria hace, las más estimadas por su suavidad y permanencia son las que dejamos apuntadas.

CAPÍTULO VIII.

HIGIENE DEL TOCADOR PROPIAMENTE TAL.

Llamamos tocador propiamente tal al cuarto destinado á las operaciones de tocado, ya se refieran á la higiene de la belleza ya á los vestidos y adornos de uso femenino.

Toda dama, toda señorita celosa de su salud y hermosura, debe tener en su casa un departamento á propósito donde practicar todas las operaciones de higiene, limpieza y aderezo, en el que no faltará nada, por insignificante que sea, que pueda ayudar á los saludables fines del tocador. Tal lugar, para que llene perfectamente

su objeto higiénico-cosmetológico, ha de reunir ciertas condiciones de orden y disposición que vamos á dar á conocer.

1.^a El cuarto tocador se situará cerca de la habitación de dormir, de modo que sea el acceso inmediato entre ambos departamentos, mas no estarán nunca, y especialmente durante la noche, en comunicacion abierta, pues la atmósfera perfumada que existe continuamente en el primero puede viciar la del cuarto dormitorio, en el que debe procurarse un aire puro, sin olores y perfectamente oxigenado.

2.^a Dicho departamento será de pequeñas dimensiones y abrigado; tendrá mucha luz y no se establecerán en su interior corrientes de aire; sus paredes estarán tapizadas, sin que esta condicion sea absolutamente precisa, y su suelo se hallará en todo tiempo alfombrado ó esterado. En aquellas partes del piso más expuestas á la humedad se colocará un hule impermeable, de esos que se fabrican exclusivamente para este uso, y encima una tela ó plancha agujereada de cautchouc; así dispuesto el suelo, se previenen los malos efectos de la humedad procedente de las aguas derramadas que han servido para la limpieza.

3.^a A ser posible, el cuarto de baño y el ropero tendrán acceso inmediato al tocador, pues como en éste hay que completar las operaciones

cosmetológicas que se practican en aquellos, mientras las que el cuerpo suele hallarse con poco abrigo, estando los tres departamentos inmediatos se previenen los enfriamientos y por tanto sus efectos en la salud; además, tal disposición es de gran comodidad en las diversas prácticas que á cada lugar corresponden.

4.^a En cuanto sea posible, la colocacion y disposicion de los muebles (lavabo, espejos, mesa-tocador) obedecerá principalmente á los efectos de luz; por ejemplo, si el cuarto la recibe por la derecha, no se colocará el espejo en frente, pues haciendo sombra el cuerpo, la imágen de éste no se reflejará claramente en la luna de aquél, dificultando la perfecta ejecucion de las operaciones cosméticas que delante de dicho mueble se practican. Otro tanto hay que tener presente cuando esté iluminado con luz artificial, procurando que los rayos de ésta se reflejen extensamente y por igual en el espejo, de manera que la imágen del cuerpo aparezca perfectamente iluminada y retratada por ambos lados. Las bujías esteáricas son las que emiten una luz más diáfana é higiénica para los usos del tocador; además tienen la ventaja de manejarse y sustituirse fácilmente sin peligros de ninguna especie.

5.^a Se observará una escrupulosa limpieza, tanto en las paredes y en el suelo de la habita-

cion, como en los diferentes muebles y objetos colocados en ella.

6.^a Como las operaciones de limpieza se hacen generalmente teniendo el cuerpo poco abrigado, es conveniente en invierno elevar la temperatura del cuarto tocador por medio de un aparato de calefaccion cualquiera.

7.^a Estará provisto continuamente de agua en exceso, á cuyo efecto, siempre que sea posible, tendrá una fuente con su correspondiente pila y gárfio ó llave, y cuando no, un gran depósito perfectamente instalado. El agua, pura y en abundancia es el agente cosmético por excelencia.

8.^a Las toallas y demás paños de secamiento se tendrán á mano en un mueble á propósito, y en número suficiente para ser reemplazadas á menudo y cuantas veces sea necesario, no practicando con cada uno más de un servicio, es decir, el paño que se destine al lavado de la cara no servirá para el lavado de las manos, y así respectivamente se hará con los demás. Como quiera que para la limpieza de unas partes es mejor el hilo, y para la de otras el algodón, se tendrán toallas de una y de otra materia, lisas y afelpadas.

9.^a Se procurará que no falte en el cuarto tocador ningun mueble, instrumento, aparato, objeto y producto cosmético, necesarios á las

múltiples operaciones de aseo y aderezo que en él se practican, desde la más sencilla hasta la más complicada, procurando á la vez, que estén perfectamente ordenados y clasificados conforme á sus usos y aplicaciones.

10.^a La eleccion, disposicion é instalacion del cuarto tocador y del de baño, para que llenen rigurosamente las condiciones higiénicas que han de tener, deberán ser dirigidas ó cuando ménos asesoradas por un médico higienista versado en estudios cosmetológicos.





CONCLUSION.

Queda terminada nuestra tarea. No se nos oculta, que algunas de las materias tratadas en el curso de la obra dejan algo que desear; más, lo hemos preferido así, para no incurrir en falsedades, habiendo sido nuestro ánimo no traspasar los límites de la verdad, ateniéndonos en la parte teórica á fundamentos racionales, y en la parte práctica á hechos perfectamente experimentados.

Hemos prescindido de toda gala retórica que tan mal se aviene con esta clase de estudios, economizando en lo posible á la vez mucho tecnicismo empalagoso de la ciencia, á fin de hacernos comprender bien hasta de las personas ménos acostumbradas á consultar obras de la índole de la nuestra. Deliberadamente hemos omitido también algunas fórmulas cosméticas cuya preparacion es muy difícil y peligrosa, y otras cuyos efectos no tenemos suficientemente com-

probados para desde luego clasificar sus virtudes y recomendar su uso. Segun vayamos descubriendo nuevas sustancias de uso cosmético y nuevos medios de combatir las irregularidades de la belleza física, en las ediciones posteriores, si, como esperamos, la presente merece el favor del bello sexo, procuraremos subsanar esa deficiencia de datos ampliando nuestras observaciones hasta donde la verdad y la razon permitan.

Respecto á ciertas prácticas de tocador de puro aderezo que higiénicamente apenas tienen valor, nos hemos limitado á hacer mencion de ellas, dejando á la mujer la eleccion de procedimientos y detalles que sean más de su agrado, y que á juicio propio, se consideren más aceptables.

Para concluir de una vez, si los infinitos puntos que el arte del tocador y la higiene-cosmetológica abrazan hubiéramos de tratarlos con la proligidad de pormenores á que algunos se prestan, no bastarian veinte volúmenes como el presente, siendo así que de antemano nos hemos propuesto escribir una GUÍA clara y metódica, fácil de manejar y consultar, y no un tratado lleno de nebulosidades y de disertaciones enojosas de poco ó ningun provecho.

De todos modos, y por si acaso á alguna dama se la ocurriera cualquiera duda, nuestra cooperacion y nuestros servicios estarán conti-

nuamente á disposicion del bello sexo, y tendremos mucho gusto en responder á cuantas consultas se nos dirijan en todo aquello que se refiera al cuidado, conservacion y reparacion de la belleza física. Dedicados con especialidad al ramo de higiene cosmetológica y en relacion constante con centros científicos extranjeros de igual mision que el nuestro, á nadie con más confianza que á nosotros puede acudir toda persona, hombre ó mujer, que desee instruirse en las diversas prácticas de tocador y los modos de corregir las enfermedades y los defectos de la belleza humana, prometiendo, por nuestra parte, la mayor atencion y el más desinteresado celo.



INDICE.

	<u>Páginas.</u>
PRÓLOGO.....	v
INTRODUCCION.....	9

PARTE PRIMERA.

Operaciones, fórmulas cosméticas y preceptos higiénicos que reclaman el cuidado y la conservacion del rostro, y enfermedades y defectos más comunes que afectan á su belleza.

CAPÍTULO PRIMERO.—Operaciones de limpieza.....	33
Lavado.....	33
Procedimientos para el lavado.....	33
Temperatura del agua.....	34
Horas de lavarse.....	34
Calidad del agua.....	35
Accesorios del lavado.....	36

Aguas compuestas para el lavado de la cara.....	38
CAP. II.—Aguas de tocador.....	39
Agua de Colonia.....	40
Agua de Portugal, de lavanda, espíritu de néroli.....	43
Vinagres de tocador.....	45
Aguas destiladas aromáticas.....	49
Aguas cosméticas antiefélicas y clarificativas.....	52
CAP. III —Blanquetes, coloretos y cosméticos grasos y pulverulentos.....	56
Blanquetes.....	56
Coloretos.....	59
Cold-creams.....	61
Glicerina aromática.....	71
Cosméticos sólidos pulverulentos...	74
Polvos de tocador.....	76
CAP. IV.—Enfermedades y defectos naturales y accidentales del rostro en general.....	83
Color moreno.....	84
Rubicundez.....	87
Palidez.....	88
Aspereza.....	89
Tostadura.....	91
Arrugas.....	91
Efélides.....	95
Irritaciones exantemáticas.....	97
Acné.....	99

	<u>Páginas.</u>
Ectima	102
Divieso	102
Erupciones específicas	103
Verrugas	104
Nœevis materni	107
Cicatrices	108
Vello anormal	110

PARTE SEGUNDA.

Cosmetología de la cabeza y del cabello.

CAPÍTULO PRIMERO.—Operaciones cosméticas ordinarias	113
Lavado	113
Desengrasamiento	114
Limpieza en seco	116
Peinado	117
CAP. II.—Cosméticos especiales de la cabeza y del cabello	128
Deformidades del cráneo	128
Dolores nerviosos de cabeza	129
Erupciones del cuero cabelludo	130
Caspa	132
Alopecia	132
Calvicie	135
Canicie	140

PARTE TERCERA.

Cosmetología especial de los órganos de los sentidos, de los piés, del talle, de los senos y de los brazos.

CAPÍTULO PRIMERO.—Operaciones cosméticas ordinarias del órgano auditivo.	145
Limpieza	145
Enfermedades y defectos del órgano auditivo	146
Deformidades	146
Falta del pabellon auricular	147
Erupciones	147
Irritaciones causadas por los pendientes	148
Sabañones	149
Enfermedades funcionales del oido.	151
Sordera	151
CAP. II.—Higiene de las fosas nasales	152
Limpieza ordinaria	152
Irregularidades y enfermedades de las fosas nasales	153
Disposiciones anormales externas de la nariz	153
Rubicundez	154
Erupciones herpéticas de la nariz	155
Sabañones, pecas, erisipela, divieso.	155
Catarro nasal	155
Ulceraciones internas de la nariz	157
Fetidez	157

	Páginas.
CAP. III.—Higiene de los labios.....	158
Enfermedades del tegumento labial.	160
Flictenas por reaccion febril.....	160
Grietas y escoriaciones	160
Vello del labio superior.....	161
Palidez.....	161
Amoratumiento.....	161
Ulceraciones.	162
Deformidades	162
CAP. IV.—Higiene de los ojos y de sus ac- cesorios, ojos, pestañas y párpados	162
Cejas	163
Imperceptibilidad.....	164
Vellosidad excesiva.....	165
Canicie, alopecia, caspa, erupciones	166
Enfermedades de los párpados.....	166
Ojeras.....	168
Rija	169
Enfermedades de las pestañas.....	170
Orzuelo.....	170
CAP. V.—Cosmética ordinaria de los ojos.	172
Enfermedades de los ojos	174
Esclerotitis catarral.....	174
Ulcera simple.....	174
Esclerótica amarilla.....	175
Esclerótica roja.....	175
Manchas.....	175
Ojos saltones.....	176
Ojos hundidos y apagados.....	177
Miopía	177

	Páginas.
Presbicia	177
Estrabismo	178
CAP. VI.—Operaciones, fórmulas y reglas higiénicas que reclaman el cuidado y la conservacion de la boca.....	178
Anatomía de la boca propiamente tal	178
Lavado.....	181
Enfermedades de la boca propia- mente tal.....	182
Estomatitis	182
Aftas	183
Ulceracion de las encías.....	183
Tialismo.....	184
Flemon.	184
Lengua súcia.....	185
Fetidez de la boca.....	186
Higiene dentaria.....	188
Limpieza ordinaria de la dentadura.	188
Accesorios de la limpieza de la den- tadura.....	194
Defectos y enfermedades de la den- tadura.....	195
Dientes largos: Amarillez: Sarro...	195
Caida de los dientes.....	196
Odontalgia.....	197
CAP. VII.—Higiene cosmética de las manos.	201
Lavado.....	201
Uñas.....	204
Defectos y enfermedades de las ma- nos.....	204

Anomalías y deformidades: Color moreno: Rubicundez: Aspereza: Divieso: Verrugas: Velloso: Rugosidad: Sabañones.....	204
Grietas. Edema.....	206
Panadizo. Uñero.....	207
Específicos higiénicos para las ma- nos.....	207
CAP. VIII.—Higiene cosmética de los piés.	209
Limpieza.....	209
Defectos y enfermedades de los piés.	211
Piés grandes.....	211
Juanetes. Clavos, callos, ojos de gallo.....	212
Edema.....	215
Onitis.....	216
Luxaciones leves. Rozaduras.....	217
Varices. Reblandecimiento calloso de la planta del pié.....	219
Reglas higiénicas para el uso del calzado.....	220
CAP. IX.—Higiene del talle.....	222
Corsé.....	224
CAP. X.—Operaciones cosméticas y reglas higiénicas para el cuidado y la conservacion de los senos.....	231
Composiciones cosméticas especia- les de los senos.....	233
Higiene de los senos en los estados especiales de la mujer.....	235

Defectos y enfermedades de los senos.....	237
Atrofia.....	238
Hipertrofia.....	238
Eritema. Erisipela. Eczema.....	238
Grietas.....	239
Infarto lácteo.....	240
Abcesos, tumores.....	241
CAP. XI.—Cosmética de los brazos.....	242
Limpieza ordinaria.....	243
Defectos y enfermedades de los brazos.....	244
Anquilosis.....	244
Gordura.....	245
Delgadez.....	246
Aspereza.....	246
Erupciones.....	247
Vello.....	248
Edema.....	248
Color moreno.....	249

P A R T E C U A R T A .

Cosmetología general.

CAPÍTULO PRIMERO.—Enfermedades generales que afectan á la belleza....	251
Histerismo.....	252
Neurosismo.....	261
Linfatismo.....	264

Escrofulismo.....	266
Bocio.....	271
Herpetismo.....	202
Plétora sanguínea.....	279
Obesidad.....	282
Demacracion.....	289
Clorosis.....	292
Predisposicion hemorrágica.....	297
Flujos blancos.....	299
Ictericia.....	301
CAP. II.—Lesiones generales externas que afectan á la belleza.....	302
Quemaduras.....	302
Contusiones.....	305
Heridas por instrumentos cortantes.....	307
Idem por instrumentos punzantes..	308
Picaduras de insectos.....	310
Mordeduras.....	312
CAP. III.—Cosmética desinfectante y anti- contagiosa.....	312
Profilaxia en la habitacion.....	315
Desinfeccion de las ropas.....	318
Profilaxia cosmética personal.....	320
CAP. IV.—Cosmética hidrológica.....	323
Higiene de los baños de placer.....	324
Baños parciales de limpieza.....	332
Higiene de las lociones.....	334
CAP. V.—De los vestidos.....	341
Materia de los vestidos.....	342
Color de los vestidos.....	346

	<u>Páginas.</u>
Textura.....	347
Forma de los vestidos.....	347
Reglas generales para el uso de los vestidos.....	353
CAP. VI.—Influencia de los ejercicios acti- vos y pasivos en la salud, en la belleza y en el desarrollo físico de la mujer.....	356
Paseo.....	358
Baile.....	360
Progresion en carruaje.....	363
Navegacion.....	365
Equitacion.....	367
Patinacion.....	368
Ejercicios domésticos.....	369
CAP. VII.—De los perfumes.....	372
CAP. VIII.—Higiene del tocador propia- mente tal.....	377
CONCLUSION.....	383



ERRATAS MÁS NOTABLES.

<i>Página.</i>	<i>Línea.</i>	<i>Dice.</i>	<i>Léase.</i>
86	25	con este uso	con el uso
112	16	reuma de los turcos	rusma de los turcos
118	1 y 16	trapiracion	traspiracion
145	11	erosiosos	erosiones
176	26	ni guardan	si guardan
193	21	Quebrántese la cochinilla, etc. (Corresponde á la <i>opiata de coral</i> , página anterior)	
203	25	parte homogénea	pasta homogénea
231	8	esponja fria	esponja fina

60 £

R40/3/4

D
J

DOCTOR

J. M. NACAR

LAMUJER EN EL TOCCADOR