

calibrite

colorchecker classic



COLECCION MODERNA

# CONSEJOS RECETAS Y CUIDADOS DE BELLEZA

PRECIO ACTUAL  
30 CTS



DE LA MISMA COLECCIÓN



Precio: **50** cénts.

Tip. Yagües.—Nuncio, 8.—Madrid

COLECCION MODERNA

# CONSEJOS RECETAS Y CUIDADOS DE BELLEZA

PRECIO ACTUAL  
30 CTS



# EL MASAJE

## Masaje de las diferentes partes del rostro y del cuerpo.

1.º EL ROSTRO.—El masaje del rostro es una operación delicada, aunque no difícil; pero que exige ser realizada con gran acierto a fin de que no resulte nociva.

Antes de dar comienzo al masaje es preciso, en primer término, limpiar los poros de la piel de cuantas impurezas puedan estorbar su actividad a cuyo efecto un lavado con agua caliente y jabón procura magnífico resultado. Acto seguido deberá practicarse un concienzudo enjuague con agua pura y lo más caliente que pueda resistirse, pues ello contribuye a activar de manera perfecta la circulación de la sangre.

Luego de secarse cuidadosamente con un paño suave (tela usada o una toalla afelpada), se elige una buena crema, no demasiado grasienta, y cuya composición integre, entre otras cosas, gran parte de cera, extendiendo dicha crema por el rostro con el dedo índice e insistiendo en las comisuras de la boca, ángulos de los ojos, sienes y frente, procediendo de esta suerte:

En las comisuras de la boca (arrugas de la sonrisa) se apoyan por encima del labio los dedos índice y corazón, que efectuarán el masaje, con movimiento regular y nada brusco, en dirección de las sienes. Para el masaje de las mejillas se utilizarán ambas manos, al unísono.

Para los ángulos de los ojos (pata de gallo y fatiga de los párpados), se emplea solamente el dedo índice en movimiento ascendente que, partiendo del ángulo del ojo, termina en el nacimiento del cabello.

Todos estos movimientos de masaje deberán ser continuados hasta que la crema esparcida quede bien absorbida por la piel.

El tiempo necesario representa poco más o menos de cinco a siete minutos.

Esta operación debe hacerse, en general, por la noche, después de las fatigas del día, dejando luego el rostro en tal estado para que continúe absorbiendo la crema que nutre y fortifica a la epidermis. Por la mañana se practica un lavado con agua templada, un masaje de un par de minutos, polvoreándose con excelentes polvos de arroz.

Las personas que deseen hacerse el masaje del mentón habrán de apoyar el reverso de la mano derecha, dirigiendo los dedos desde el mentón al cuello.

2.º EL CUERPO.—Se hace, sobre todo, el masaje de las caderas, del vacío del estómago, de los senos y del vientre.

El masaje de las caderas se realiza con la palma de la mano, en movimiento ascendente de los muslos al talle.

El masaje del vacío del estómago se efectúa con la palma de la mano derecha en ascenso del vientre al esternón. Para los senos se emplean las dos manos, en movimiento que, partiendo de la parte inferior del pecho, se encamine al pezón y de éste al cuello.

El masaje del vientre se hace con la palma de la mano derecha y en movimiento circular, arrancando de la mano derecha para terminarlo hacia la izquierda, pues esa es la dirección que sigue el intestino.

Todo masaje deberá efectuarse luego de haber practicado abluciones, pudiendo terminarlo con fricciones secas o de agua de Colonia.

El masaje asegura que la epidermis se mantenga tersa y el cuerpo esbelto, constituyendo la mejor y más eficaz agua de Juvenia. Nunca será bastante recomendado, por su sencillez y salud que preserva.

## CONSEJOS, RECETAS Y CUIDADOS DE BELLEZA

Tener al alcance de la mano una compilación bien ordenada, poco costosa, que contenga preciosas recetas, consejos excelentes para cuidar esa cosa venerada que se llama belleza; he ahí el íntimo secreto que anima a toda mujer e incluso a todo hombre. Jamás se desdeña una recomendación que interese a este respecto.

Por otra parte, es un deber personal el rodearse a sí propio del mayor encanto posible; mantener, conservar lo que mamá Natura ha legado; tratar de adquirir aquello que no hizo si no esbozar; corregir, en fin, sus equivocaciones, si es que tuvo el mal gusto o la audacia de cometerlas.

En esta pequeña guía se encontrará el medio de realizar cuanto acabamos de decir, lo más fácil, lo más rápida y, sobre todo, lo más agradablemente posible.

### EL ROSTRO

Empezaremos por la parte que en nuestro cuerpo atrae, en primer término, la atención, esto es, el rostro, y de éste lo que da vida y reflejo de la belleza: los ojos.

#### Los ojos.

*Contra la rubicundez de los párpados.*—Practíquense todas las mañanas lavados con agua boricada muy caliente, que contenga unas gotas de agua de rosa.

Si la vista estuviere fatigada es preciso hacerse lociones de:

Iris de Florencia.....	2 gramos.
Sulfato de cinc.....	0,15 —
Agua de flores de azulejo.....	50 centilitros.

El té tibio, sin azúcar, constituye un verdadero colirio que deshinchala los párpados y devuelve al ojo su frescura. Es necesario loccionarse varias veces al día con una almohadilla de algodón o un pañito fino empapados en ese té y acabarán los párpados por deshincharse y desaparecer toda rubicundez.

*Para elaborar el agua de azulejo.*—No hay nada que supere a este tratamiento para los ojos.

Adquiérase buena cantidad de pétalos de azulejo y macéreseles en aguardiente de calidad superior. Al cabo de mes y medio de maceración, fíltrese.

Echese una cucharadita de esta mixtura en cuatro cucharadas soperas de agua hervida, templada o muy caliente, según que el ojo esté cansado sencillamente o enfermo. Para el ojo enfermo el agua deberá estar lo más caliente posible.

A continuación se tapa el ojo con una almohadillita de algodón hidrófilo.

#### Pestañas y cejas.

Para conseguir bonitas pestañas y hermosas cejas, embadúrnese las todas las noches con vaselina común, pues este producto las nutre, refuerza y da brillantez.



R. 42815

Para oscurecerlas añádase a la vaselina un poco de kohéul en polvo, que es fácil procurarse en las droguerías. Lo hay negro y castaño oscuro y claro.

Aplíquese esta mezcla en pestañas y cejas; pero entonces por la mañana, luego de haber polvoreado el rostro con polvo de arroz, sirviéndose al efecto de un cepillito especial de los llamados de pestañas. Hágase esta operación de manera muy tenue, pues debe quedar imperceptible.

Véase en qué proporciones deberá prepararse dicho cosmético:

Vaselina.....	1 parte.
Koheul.....	2 partes.

### La boca.

Después de la mirada, lo que encanta en el rostro es la boca: esa flor sangrienta que se entreabre al sonreír.

Poseer bonitos labios, frescos y tersos como una fruta, constituye una real belleza. El viento, el frío, la fiebre, estropean la delicada epidermis de los labios; pero si se les encubre por las noches con la preparación siguiente, desaparecerá toda heridita, grieta o molestia.

*Contra las grietas:*

Miel rosada.....	50 gramos.
Aceite de almendras dulces.....	5 —
Cera vírgen.....	5 —
Derrítase al baño de María y consérvese en tarrítos.	

*Para conservar los labios rojos:*

Carmín.....	4 gramos.
Cártamo.....	4 —
Cera vírgen.....	4 —
Esencia perfumada, a elección.	

Este rojo, llamado rojo vegetal, es del que se servían las damas de la corte de Luis XIV.

El cártamo es simplemente un polvo hecho con hojas secas de azafrán.

Resulta el afeite preferido por las actrices, pues procura un tinte muy vivo que hace resaltar más el blanco de los dientes y posee la cualidad de conservarse varios días sin borrarse.

Siendo bastante malsano, es preciso no abusar de su empleo.

### La dentadura.

Un *dentífrico económico* es el bicarbonato de sosa, que impide la formación de sarro y facilita la producción de saliva, contando asimismo con la cualidad de neutralizar las emanaciones y, por consecuencia, de evitar la fetidez.

*Contra la hinchazón de las encías*, aftas y ulceraciones, es conveniente embadurnar la boca con tintura de yodo. Con un hizopito hecho con algodón hidrófilo e impregnado de yodo embadúrnese bien encías e interior de la boca, y después hágase un buen enjuagado con agua hervida, tibia.

Practicando este tratamiento una vez por mes se logrará conservar muy sana la mucosa.

*Para blanquear la dentadura* nada es comparable al zumo de limón. Fróntense dientes y muelas con zumo de limón puro, y enjuáguese la boca con agua tibia.

El alcalí procura idénticos resultados; pero, en cambio, tiene el inconveniente de quemar dolorosamente las encías; así, precisanse grandes precauciones para usarlo.

El agua oxigenada resulta también excelente; pero no hay que usarla a menudo, pues acaba por destruir el esmalte.

He aquí *unas cuantas magníficas recetas de elixires dentífricos* que pueden ser utilizados:

*Agua de Botof:*

Anís.....	15	gramos.
Clavo.....	5	—
Canela.....	3	—
Menta.....	1	—
Alcohol de 90°.....	50	centilitros.

Unas cuantas gotas en agua para enjuagarse la boca luego de haberse cuidadosamente cepillado los dientes.

*Elixir antiséptico:*

Formol a 40°.....	1	gramo.
Tintura de quina amarilla.....	30	gramos.
Glicerina.....	30	—
Menta (alcohol de).....	2	—
Anís (esencia de).....	0,75	—
Clavo.....	0,50	—
Canela.....	0,50	—
Alcohol de 90°.....	50	—



Este elixir es excelente para personas de boca sensible, dentadura cariada, encías sangrantes y blandas, pues es antiséptico y fortificante.

*Elixir antiséptico:*

Salol.....	5	gramos.
Acido fénico.....	5	gotas.
Calcaria en tintura.....	25	gramos.
Alcohol de menta.....	25	centilitros.
Tintura de cochinilla.....	10	gotas.

*Elixir muy perfumado:*

Simiente de anís.....	80	gramo.
Canela.....	20	gramos.

Tritúrense ambas sustancias en un mortero, y luego háganse macerar durante quince días en alcohol de 90°. Pasado este tiempo, añádase, luego de haberlo filtrado:

Tintura de ámbar, gris.....	1	gramos.
Aceite volátil de menta.....	10	—

Esta fórmula es magnífica. Conservada en frasquitos bien tapados tiene la buena cualidad de mejorar indefinidamente a medida que pasa el tiempo. Conserva la dentadura blanca y sana.

*Otro elixir.*—Tómese un limón, que se rellenará en cantidad considerable de especia de clavo, colocándole luego en un bocal, vertiendo en el mismo un litro de aguardiente. Añádase un gramo de cochinilla en polvo y un gramo de alumbre.

Déjese en infusión durante tres semanas, y luego póngase en frascos bien cerrados.

*Polvos dentífricos.*—La hoja de salvia, reducida a polvo, y el carbón de encina, constituyen varios y perfectos dentífricos en polvo.

Un polvo excelente es el compuesto de:

Quina amarilla en polvo.....	10	gramos.
Creta pura.....	3	—
Clorato de potasa, en polvo.....	2	—

La siguiente receta de crema es igualmente recomendable:

Glicerina.....	30	gramos.
Hiel rosada.....	20	—
Creta.....	20	—
Carmin.....	2	—

Es, en suma, la receta de todas las cremas dentífricas que se expenden en perfumerías.

Falta tan sólo perfumarla con la esencia preferida, a cuyo efecto basta con añadir unas cuantas gotas.

*Para combatir el dolor de muelas.*—Aplicábase en el diente dolorido un poquito de algodón en rama, impregnado en tintura de yodo.

También se dice que un poco de antipirina produce el mismo efecto, y que el dolor cesa a los pocos momentos de ser aplicada.

### La nariz.

*Contra la hinchazón y la rubicundez.*—La hinchazón y rubicundez de la nariz son afecciones desprovistas de importancia; pero, sin embargo, molestas, siendo su causa una ligera congestión originada por la delicadeza de los vasos sanguíneos.

He aquí un medio infalible de hacer desaparecer estas molestias al cabo de unos días de tratamiento.

Mézclese:

Bórax.....	5	gramos.
Agua de rosa.....	30	—
Agua de azahar.....	30	—

Locciónese la nariz mañana y tarde con esta preparación, que de antemano se habrá puesto a templar. No hay que secarse, y pasados unos momentos cúbrase la nariz con una capa de polvo de almidón de maíz.

### La tez.

La tez es uno de los principales factores de la belleza. Rasgos bonitos en una tez fea y borrosa carecen de efecto, mientras que rasgos mediocres en una tez deslumbrante pasan inadvertidos, quedando una especie de bonitura diabólica en el conjunto.

Una tez agradable realza el color de los ojos, su forma, la belleza del cabello, siendo, en una palabra, el eje de la armonía del rostro.

El elemento necesario para tener un tono perfecto es la belleza de la piel.

Innumerables son las molestias que hay que conjurar para llegar a este resultado; así, creemos resultar agradables y útiles transcribiendo a continuación, antes de ciertas recetas de belleza ficticia, es decir, de

afeites que embellezcan, los consejos necesarios para la buena higiene del rostro.

*Contra la acné.*—Esta afección es también llamada granos de juventud, puesto que ataca en edades tempranas, sin que por ello queden exentas las demás edades.

Hay dos clases de acnés: rosada y puntuada (puntitos negros). Una y otra proceden de que la circulación es defectuosa y de que la materia sebácea de la piel se deposita en los poros, obstruyendo sus funciones.

Para curar la acné es preciso hacer lociones de agua caliente, en que se echará una cucharadita de ácido bórico.

También puede aplicarse todas las noches:

Azufre lavado.....	La cabida de un dedal.
Alcanfor en polvo.....	—
Agua hervida.....	Un vaso.

El azufre blanquea la piel. La mezcla de azufre y alcanfor hace perfectamente desaparecer la acné.

*Contra las pecas.*—He aquí una magnífica receta para la desaparición de manchas que afean el cutis:

Axungia.....	90 gramos.
Bórax en polvo.....	15 —
Esencia de menta.....	5 gotas.

Practíquense lociones mañana y noche, y déjese secar sin enjuagar.

*Contra la urticaria.*—Es más frecuente de lo que parece, y todos estamos afectados de ella, por poco que sea.

Tan pronto como se experimente picor en la piel y aparezcan granitos, adminístrese lociones de agua avinagrada, ligeramente tibia.

*Para suavizar la epidermis.*—Echese una cucharada cafetera de ácido bórico en un vaso de agua de rosas, y aplíquese dicha composición, por la noche y por la mañana, con una almohadillita de algodón en rama.

*Otra loción para suavizar:*

Glicerina.....	60 gramos.
Agua de rosa.....	40 —
Agua de azahar.....	40 —

Pásese por la piel con una esponjita que sea fina, y luego séquese pasados unos minutos.

*Para que el rostro conserve su tersura.*—Mézclese en un frasquito:

Tintura de benjuí.....	20 gotas.
Agua de rosas.....	200 gramos.
Glicerina.....	100 —

Si acabáis de pasar gran calor y tenéis el rostro sudoroso; si en invierno sufristeis agrietamiento del cutis por el aire; si tras un limpiado laborioso experimentáis gran picazón, haced calentar agua y echad en ella unas cucharadas de la loción que antecede y de tal suerte impediréis que vuestro rostro se afee.

*Loción excelente para la frescura del cutis.*—Tritúrese buena cantidad de acacias en un mortero a fin de extraerlas todo el jugo.

De esta manera se obtiene un agüilla que se mezclará con alcohol en la proporción de una parte de alcohol por dos de jugo de acacia.



Déjese macerar esta preparación durante una semana, al cabo de la cual se filtra, añadiendo una mitad de agua destilada.

Unas cuantas gotas en el agua de abluciones sirven para curar rubicundeces, irritaciones y demás pequeñas molestias.

### Cremas.

Para los rostros cuya piel es seca empleáanse, sobre todo, cremas que devuelven a la epidermis su flexibilidad.

Una excelente crema contra granitos y rubicundez es la siguiente:

Glicerina.....	10 gramos.
Vaselina.....	7 —
Oxido de cinc.....	2 —
Talco en polvo.....	2 —
Salicilato de bismuto.....	2 —

Aplíquese a modo de untura sobre la piel, antes de acostarse, y déjese durante la noche.

*Crema para embellecer.*—Seleccionad pétalos de rosas frescas en cantidad de un medio cuarterón, y dejadlos en infusión en un vaso de agua hervida, templada.

Luego de tres días de maceración, métase todo en una muñeca de tela fina y exprímase bien el líquido, añadiendo al resultado medio vaso de alcohol. Derrítanse 200 gramos de cera virgen y mézclese.

*Contra las arrugas.*—Mézclese:

Lanolina.....	300 gramos.
Agua de rosas.....	50 —
Agua de hamamelis.....	100 —

Derrítase suavemente la lanolina y una vez líquida agréguesela las dos porciones de agua de flores destilada.

Por enfriamiento obtiéndose una crema homogénea y perfecta que combate arrugas, cura la rubicundez y las taras de la piel del rostro.

### Leche.

En los cuidados del rostro, los líquidos higiénicos titulados leches representan asimismo muy importante papel.

De éstas, la más conocida es la leche de almendra, cuya receta es:

Cloruro de amonio.....	10 centigramos.
Bicloruro de mercurio.....	10 —
Leche de almendras.....	250 gramos.

Empléase en el tramamiento de pieles irritadas y frágiles.

*Leche perfumada.*—Añádase a cincuenta partes de agua destilada: 2 partes de blanco o de óxido de cinc.

De 0,30 a 0,50 gramos de glicerina rectificada.

Alcohol en cantidad suficiente para obtener una apariencia lechosa.

Agítase la mezcla para que todas las partes resulten bien homogéneas.

Queda ahora por dar el perfume, y esto se consigue con tintura de ámbar, o bien con esencia de violeta, rosa o jazmín.

*Leche de pepinos:*

Agua de rosa.....	1 litro.
Alcohol.....	50 centilitros.
Jugo de pepinos.....	50 —
Almendras dulces.....	200 gramos.

Déjese en maceración durante unos días, filtrándolo luego.  
Agítese la composición en el momento de ir a usarla.

**Aguas de «toilette»**

Es frecuente la costumbre de unir a las aguas de *toilette* preparaciones higiénicas especiales, cual el *Agua de Colonia*, tan vulgarizada por todas partes; mas como en perfumerías resulta hoy excesivamente costosa, damos a continuación la receta para prepararla en casa con toda ventaja:

Alcohol de 35°.....	1 litro.
Bergamota.....	4 gramos.
Limón.....	6 —
Romero.....	2 —
Cedrato.....	2 —
Espliego.....	1 —
Benjuí.....	1 —
Nerolí.....	6 gotas.
Canela.....	1 gramo.
Vainilla.....	1 —
Anís.....	1 —

Echese todo en un recipiente que se cuidará de tajar, removiéndolo bien varias veces al día, dejándolo en maceración seis días por lo menos. Pasado este tiempo fíltrese y métese en frascos.

He aquí también una buena receta para *Agua de violeta*:

Alcohol.....	1 litro.
Raíces de iris de Florencia.....	100 gramos.

Déjese macerar durante veinticuatro horas y destílese al baño de María.

*Agua de lavanda:*

Flores frescas de espliego.....	120 gramos.
Alcohol de 35°.....	1 litro.

Téngase en maceración durante un mes y fíltrese.

*Agua de rosas.*—Tómense pétalos de rosas frescas y pónganse en un trozo de tela usada, formando una muñeca que se meterá en un tarro en forma que quede suspendida. Tápese el tarro y póngase lumbre sobre la tapadera, para que al caldearse los pétalos escurran al fondo del recipiente un líquido que es el agua de rosas.

**Vinagres.**

Para refrescar el rostro sudoroso por efecto de una carrera, nada es comparable al agua fría que contenga algunas gotas de un buen vinagre de *toilette*.

Por desdicha, los expendidos en perfumerías resultan frecuentemente nocivos a causa de estar falsificados; luego no está demás que transcribamos unas cuantas recetas.

Mézclese:

Vinagre.....	125 gramos.
Alcanfor.....	20 —
Aceite de espliego.....	$\frac{1}{4}$ —
Aceite de clavo.....	$\frac{1}{3}$ —
Aceite de canela.....	$\frac{1}{2}$ —

Déjese macerar durante una semana, cuidando de agitarlo a menudo en ese intervalo, y luego filtrese y póngase en frascos.

*Otra receta.*

Mezclad:

Frambuesas peladas.....	1 kilo.
Vinagre de vino.....	1 litro.

Déjese macerar durante un mes, filtrese y póngase en frascos.

Esta receta pasa por combatir las arrugas e imprimir al cutis una frescura incomparable.

*Otra receta.*

Mezclad:

Mejorana.....	120 gramos.
Albahaca.....	120 —
Romero.....	120 —
Vinagre.....	1 litro.

Este vinagre, perfumado y sano, procura muy agradables resultados.

### Algunas palabras sobre los afeites.

El cuidado más general, el más corriente entre todas o casi todas las mujeres, es el de polvorearse el rostro con fina flor de harina de arroz, llamada polvos de arroz, que se expende en perfumerías en tonos apropiados a las epidermis y color del cabello: Raquel, para las morenas; rosa, para las rubias; blanco para las descoloridas; ocre, para las de tez opaca, etc.; pero estas preparaciones tienen el inconveniente de resultar caras, y lo que es aún más grave, de integrar a menudo ciertas sales de plomo en exceso nocivas a la salud.

Fácil es fabricarse personalmente polvos de arroz, mezclando:

Almidón de arroz.....	200 gramos.
— maíz.....	100 —
Talco.....	50 —
Raíces de iris, en polvo.....	50 —

Agréguese, para las morenas:

Ocre, en polvo.....	2 gramos.
Carmin, en polvo.....	2 —

Para las rubias basta con el carmin.

Queda tan sólo por adicionar el perfume, a cuyo efecto puede agregarse medio gramo de ámbar, consiguiéndose así un *bouquet* fino, delicado.

Veamos ahora el afeite rojo.

La siguiente receta, en absoluto inofensiva, es aplicable para las mejillas, orejas y nariz:

Lanolina.....	30 gramos.
Carmin.....	5 —
Blanco de cinc.....	1 —
Esencia de rosa.....	1 gota.

Procura al cutis una bonia y no exagerada frescura.

## EL CABELLO

El cabello exige cuidados particulares, porque el cuero cabelludo, que es de donde parte, está con frecuencia atacado por numerosas afecciones no graves, pero que de ser abandonadas terminarían por tornarse nocivas y ocasionar la pérdida de tan hermoso ornamento cual es una sana y hermosa cabellera.

La molestia más frecuente es la caída del pelo, casuada por la caspa; pero con la preparación que sigue puede fácilmente curarse esta enfermedad.

Quina.....	60 gramos.
Agua hirviendo.....	1 litro.
Alcohol.....	150 gramos.
Esencia de alelí.....	3 —

Téngase en infusión la corteza de quina en alcohol durante una semana, añadiendo al cabo de ese tiempo un litro de agua hirviendo, y tras de dejarlo enfriar, se filtra y adiciona el perfume.

A esta solución puede agregarse, cuando se trate de cabellos secos y frágiles:

Aceite de ricino.....	10 gramos.
-----------------------	------------

Cúidese en tal caso de agitar bien dicha mezcla en el momento de utilizarla, y vertiendo un poco de la misma en un platillo, empápese una almohadillita de algodón hidrófilo y frótese el nacimiento del pelo. Déjese luego el cabello suelto para que seque más rápidamente, y entonces se le da un buen cepillado que dure cinco o diez minutos. Estos cuidados tendrán lugar preferentemente por la noche.

Para suavizar el cabello y prepararlo para el trabajo de las ondulaciones y rizados es preciso frotarle con agua llamada de la Reina de Suecia, cuya preparación consiste en:

Té chino.....	150 partes.
Ron.....	10 —

### *Otra receta excelente.*

Agua destilada.....	240 gramos.
Goma arábiga.....	6 —
Alcohol de 35°.....	90 —
Esencia de flores.....	10 gotas.

Es preciso dejarlo en infusión durante tres días, filtrándolo y enfras-cándolo.

Hay también otra manera muy sencilla para que el cabello conserve su belleza, su salud y sobre todo que adquiera brillo y flexibilidad, y es el lavarle a menudo con infusión de hojas de salvia, cuidando de filtrarla cuando aún esté caliente. Utilícese estando todavía templada. No es preciso enjuagar el cabello a fin de que el cuero cabelludo absorba toda la savia que la planta procura.

Además de lociones húmedas es preciso administrar al cabello nutrición, para lo cual se le debe engrasar de vez en cuando, pero cuidando de emplear brillantinas en lugar de pomadas, por ser menos grasientas y más finas que las segundas. En general, deberán des-echarse todas las pomadas; primero, porque sus componentes son

ordinarios y a menudo nocivos, y segundo, porque tienen la desventaja de impregnar de grasa, espesar, ensuciar y despedir, al calor, un olor imposible.

*He aquí una excelente receta:*

*Un buen «shampooing».*—El cabello, sobre todo cuando es abundante, debe limpiarse con regularidad, aunque no exageradamente, pues esto debilita el cuero cabelludo.

A continuación damos una receta para *shampooing*, cuyo resultado es admirable por lo que respecta a la salud del cabello:

Corteza del Panamá.....	100 gramos.
Alcohol de 35°.....	400 —

Hágase macerar la corteza desmenuzada en el alcohol, durante cuatro días, filtrándolo después y agregando un gramo de esencia de bergamota.

Para lavar la cabeza viértanse 150 gramos de esta mezcla en medio litro de agua tibia, y se obtendrá un líquido suave, espumoso, perfumado, que desgrasará de manera excelente el cabello y le tornará flexible y vaporoso.

*Otro «shampooing» (especial para cabello muy graso):*

Jabón negro puro.....	100 gramos.
Biborax.....	40 —
Amoníaco.....	20 —
Agua de Colonia.....	50 —

Mézclese bien y enfrásquese.

Para el limpiado de cabeza échese un vaso de esta mezcla en un litro de agua templada, casi caliente.

### Algunas tinturas inofensivas.

Las tinturas que se expenden en las perfumerías son por lo general nocivas, pues contienen sales de plomo que envenenan lentamente y además corroen la raíz del cabello impidiendo su limpieza y anemiándole.

Existen, no obstante, algunos medios prácticos que poder sacrificar a la coquetería cuando se quiere suplir a la Naturaleza.

El *té* muy cargado, la *hoja de nogal* en infusiones espesas, las infusiones de *nuez verde*, tornan al cabello, cuando empieza a agrisarse, a su color primitivo. Es preciso cepillarse el cabello, cada ocho días, con una de estas infusiones.

*Para dar al cabello castaño reflejos dorados.*—Es necesario lavarlo con una decoción muy cargada de madera amarilla del Panamá, y no enjuagarlo.

También se da una receta preparada así:

Lejía de potasa.....	100 gramos.
Sales de plomo.....	10 —
Esencia de bergamota.....	30 —

A causa de la existencia de sales de plomo es preciso no usar esta receta muy a menudo.

El alcalí volatil en agua templada, vuelve rubio el cabello.

La infusión de flores de manzanilla a razón de veinte pétalos por medio litro de agua hirviendo, imprime a los cabellos un hermoso reflejo dorado. No debe usarse sino templada.

## LOS CUIDADOS DE LAS MANOS

Tener una mano cuidada, uñas netas y bonitas, epidermis suave, son cosas posibles, sea cual fuere la ocupación en que se activen esas diligentes obreras del cuerpo humano.

Claro es que antes de cuidarse del adorno de la mano es necesario, como ocurre con el rostro, preocuparse de obviar los pequeños males que el frío, la humedad y los trabajos la hacen padecer; mas existen remedios para preservar, no obstante, su belleza.

*Limpieza después de faenas burdas.*—Frótese las manos con gelatina de petróleo (vaselina ordinaria), lavándolas luego con buen jabón de cocina y agua bien templada sin que esté muy caliente.

Este procedimiento limpia perfectamente y suaviza la epidermis.

*Para dar tersura a las manos arrugadas.*—Embardúrnense todas las noches con la siguiente mezcla:

Almidón en polvo.....	100 gramos.
Glicerina.....	100 —
Zumo de limón.....	1 cucharada sopera.

Enguantándose las manos así untadas con unos guantes usados, de piel, bien anchos, se obtiene al cabo de unos días que la epidermis sea suave y tersa.

*Contra las grietas.*—Recúbranse con una mezcla hecha de cal apagada y aceite de oliva.

*Para curar el fuego y prurito de las manos.*—Lávense con bicarbonato de sosa.

*Para que desaparezca el sudor.*—Deberán frotarse varias veces por día, dejando que se sequen por sí solas, con la siguiente composición:

Alcohol de 35°.....	100 gramos.
Agua de Colonia.....	50 —
Agua de rosas.....	50 —
Tintura de belladona.....	20 —

*Para blanquear la epidermis de las manos:*

Harina de maíz.....	10 cucharadas.
Glicerina.....	1 —
Zumo de limón.....	1 —

Luego de lavadas las manos frótese con esta especie de pasta, secándolas, pero sin volver a mojarlas.

El agua de su mezcla con leche procura también una buena mezcla para la finura de la epidermis.

Unas cuantas cucharadas de la solución siguiente, en un vaso de agua templada, constituye excelente loción de belleza para las manos:

Alumbre.....	50 gramos.
Agua de espliego.....	100 —
Alcohol de 85°.....	50 —

*Receta de guantes engrasados para por la noche.*—A toda epidermis conviene el uso de guantes engrasados durante la noche, pues esto las suaviza en grado sumo.

Embadúrnense los guantes con la composición siguiente:

Tintura de benjuí .....	2 gramos.
Agua de rosa.....	30 —
Aceite de almendras dulces.....	20 —
Limón.....	2 —

### Las uñas.

*Para limpiarlas.*—Adquieren los bordes un bonito blanco nacarado, desaparecen puntos y manchas que alteran su belleza y tórnanse rosadas frotándolas con:

Acido sulfúrico.....	25 gramos.
Tintura de mirra.....	10 —
Agua destilada.....	250 —

Repásense en seguida con el *polissoir*, en el que se echará una pizca de magnesia en polvo.

*Pasta para enrojecer:*

Magnesia en polvo.....	25 gramos.
Glicerina.....	5 —
Carmin.....	2 —

Aplicuese a las uñas con un trocito de algodón en rama, frotándolas luego con el *polissoir*.

*Barniz para las uñas.*—Colodión, carmin.

Píntense con un pincelito y déjese secar; a continuación se aplica una pasta para colorear y se frota suavemente con el *polissoir*.

El trípoli constituye un excelente brillante para las uñas.

*Uñas frágiles.*—Es un inconveniente que destruye la belleza de las uñas, pero felizmente hay manera de evitarlo frotándolas a menudo con una pomada compuesta de:

Cera virgen.....	20 gramos.
Aceite de tártaro.....	40 —
Almendras dulces.....	20 —
Alumbre.....	20 —
Zumo de limón.....	2 —

*Uñas rosadas.*—Consiguese tener uñas muy rosadas con:

Polvos de óxido de estaño.....	50 gramos.
— carmin.....	25 —
Esencia de sándalo.....	4 —

*Contra los padrastrós.*—No deberán nunca arrancarse los peltejífos que crecen en torno de la uña, y mucho menos tratar de arrancarlos con los dientes o con las uñas; córtense sencillamente con unas tijeritas, y hecho esto frótense las puntas de los dedos con zumo de limón o un poco de agua que contenga algunas gotas de alcalí.

Tampoco es conveniente cortar las uñas, sino limarlas, pues de este modo se consigue que adquieran forma graciosa y crezcan regular y sólidamente. El cortarlas con tijeras hace que sean secas, duras y frágiles.



## CUIDADOS DEL CUERPO

### El pie.

*Para evitar el sudor de pies.*—Tan molesto inconveniente se cura con gran facilidad, siendo realmente por desconocimiento del remedio, al alcance de todos, por lo que a veces se continúa sufriendo esta incomodidad.

Para que poco a poco desaparezca el sudor de pies hay que enjuagarlos diariamente al levantarse con un trapo seco y áspero, y luego pasar por la piel una esponjita impregnada de alcohol puro, dejando que sequen por sí.

A las personas a quienes el olor del formol no moleste, pueden asimismo loccionar sus pies con:

Formol.....	1 cucharada sopera.
Agua templada.....	Medio litro.

Déjese secar sin enjuagar.

*Para curar los callos.*—Tómense a diario pediluvios lo más calientes posibles, añadiendo al agua tres cucharadas de lejía.

Este tratamiento suaviza la epidermis y enternece el callo. Enjúguese el pie ligeramente, frotando luego el callo con una escofina, y a continuación se le aplica tintura de yodo con una almohadillita de algodón hidrófilo.

También se consigue hacer desaparecer el callo con emplastos de: Hojas de yedra curadas en vinagre.

Hojas de jubarba trituradas.

Un diente de ajo aplastado, etc.

### Uña encarnada.

El cortar mal las uñas de los pies puede dar lugar a un accidente que se llama uña encarnada, esto es, que en lugar de crecer sobre la carne de los dedos, se clava y crece así. Este inconveniente es muy doloroso y necesita de intervención quirúrgica si la uña, por abandono, creció mucho hincada en la carne, consistiendo la operación en cortar la parte internada, arrancándola con pinzas.

Cuando la uña no ha penetrado aún mucho, deberá ser limada y luego levantada, metiendo entre ella y la carne un poquito de algodón hidrófilo. Practicando a diario esta labor se consigue enderezarla y corregir el defecto.

No se deben cortar las uñas exageradamente, como tampoco usar calzado estrecho, si se quiere evitar las uñas encarnadas.

### La pierna.

*Contra las varices.*—Las varices y venillas que surcan a veces las piernas pueden ser curadas, acudiendo a tiempo, mediante masajes practicados con:

Agua de salvia.....	200 gramos.
Alcohol de 35°.....	50 —
Agua de Colonia.....	100 —
Glicerina.....	50 —

Este tratamiento reconforta la epidermis, y además, efecto de los masajes, consigue restablecer la circulación.



### Para poseer un bonito talle.

Los enemigos de la armonía de la línea son el exagerado crecimiento del vientre y el excesivo enflaquecimiento.

*Contra la obesidad.*—Para evitar el que la grasa invada el cuerpo y la deformación que poco a poco se deriva, es prudente, para los predispuestos a engrosar, sujetarse a un régimen.

El primer cuidado que las señoras habrán de adoptar consiste en conservar puesto el corsé el mayor tiempo posible. También se acortarán las horas de sueño, no prolongando el tiempo de holganza en cama.

Un remedio muy vulgar contra la obesidad es el no beber ni una gota de líquido a las comidas, tomando después de éstas una taza de infusión caliente. La de hojas de grosella se recomienda especialmente en este caso.

Un vaso de agua caliente tomado en ayunas todas las mañanas predispone a adelgazar, y si se le añaden diez gotas de tintura de yodo, el enflaquecimiento será rápido.

También el zumo de naranja tomado en ayunas resulta un correctivo excelente.

Por último: si el estómago se muestra reacio a los tratamientos matinales que acabamos de enumerar, puede ingerirse todas las noches una taza de la siguiente tisana:

Raíz de fresal.....	20	gramos.
Folículas de sen.....	40	—
Madera de regaliz.....	10	—
Pensamientos silvestres.....	40	—

Hágase hervir todo en dos litros de agua, filtrándolo luego y embotellándolo, cuidando de agitarlo en el momento de irlo a usar.

Esta preparación, que es agradable al paladar, puede beberse fría al tiempo de acostarse. El resultado es indefectible y al cabo de un mes de tratamiento experimentase alivio y decrecimiento de robustez.

Como régimen, si la obesidad es realmente molesta y rebelde al tratamiento, se completará por dos horas diarias de marcha acelerada y una alimentación compuesta de carnes asadas, pan tostado, legumbres verdes sin manteca, frutas acuosas, manzanas, uvas, peras, naranjas, cerezas, fresas, etc.

Prohibidas terminantemente nueces, plátanos, así como todo artículo de pastelería y confitería.

En calidad de bebida, un té ligero, medio vaso, templado, a cada comida.

Las fricciones de agua salada en las partes grasas son excelentes. Este agua se prepara en proporciones de dos cucharadas soperas de sal para un litro de agua caliente.

Las aplicaciones de compresas, muy calientes, durante un cuarto de hora, todas las mañanas, producen también resultado.

Fricciones y aplicaciones tienen la ventaja de reforzar los tejidos al propio tiempo que hacen absorber la grasa.

También pueden hacerse masajes con una pomada de:

Axungia.....	50 gramos.
Yoduro.....	10 —

Cuantos medios de tratamiento acabamos de recomendar, deberán ser acompañados de grandes baños calientes, dos veces por semana.

### Para combatir la delgadez.

Para engordar es necesario dormir las horas de costumbre y aun más, hacer numerosas comidas, masticando lentamente y bebiendo en abundancia bebidas en que predomine el agua, pues ésta facilita la asimilación.

Como alimentos elíjanse:

Leguminosos: Patatas, judías, lentejas, guisantes, etc.

Grasos: Sopas, grasas, sardinas en aceite.

Carnes cocidas preparadas con salsas.

Posires azucarados: cremas, pastelería, chocolates.

Pan muy tierno, a voluntad.

Licores digestivos.

Es conveniente hacerse masajes y no abandonar el corsé a fin de evitar el abultamiento del abdomen, el reblandecimiento de los tejidos y la flojedad de los músculos.

Como bebida se optará por la cerveza llamada doble, que es fortificante y nutritiva. A quienes agraden las cervezas inglesas, pueden tomarlas a todo pasto, pues son excelentes para combatir el enflaquecimiento.

Si la delgadez no es general, quedando reducida a determinadas partes del cuerpo, como hombros, senos, brazos, etc., es preciso practicar en esas partes aisladas masajes que harán renacer la buena circulación y nutrirán los tejidos.

He aquí una excelente preparación para estos masajes:

Mézclase y póngase al baño de María, metiéndolo luego en tarros:

Axungia.....	10 gramos.
Cera virgen.....	10 —
Agua de rosas.....	1/2 litro.
Vaselina.....	10 gramos.

Hágase el masaje lentamente hasta que la grasa penetre en la piel.

Todos estos cuidados tendrán lugar preferentemente por la noche antes de acostarse, de manera que los músculos puedan aprovecharse durante el sueño y con tranquilidad del exceso de nutrición que se les suministra.

### Las buenas funciones del cuerpo.

Para encontrarse bien y no estar ni molesto por una obesidad exagerada ni desolado por la delgadez, es necesario cuidar escrupulosamente del buen funcionamiento de nuestros órganos. Un enemigo que es preciso combatir es el estreñimiento, que acarrea numerosos accidentes y, sobre todo, es causa de afeamiento.

He aquí algunos medios para atacarle e incluso hacerlo desaparecer totalmente.

Una infusión de hojas de vid negra, a razón de 30 gramos por litro de agua, da una tisana que, tomada por la mañana en ayunas, es saludable para el equilibrio del cuerpo, y, sobre todo, para normalizar la circulación de la sangre.

*Otra receta:*

Raíz de malvavisco.....	150	gramos.
Aceite de ricino.....	15	—
Jarabe de azúcar.....	15	—

Se comienza por hervir la raíz de malvavisco en un litro de agua, y luego de bien colado se añade el jarabe y, por último, el aceite. Cúdense de agitarlo en el momento de irlo a tomar.

Este remedio se toma en tres veces, empleando una por semana, en ayunas.

*Otra receta:*

Sen.....	24	gramos.
Achicoria silvestre.....	2	puñados.
Regaliz.....	8	gramos.

Échese todo ello en un tarro de barro y viértase encima medio litro de agua hirviendo. Déjese en infusión durante una noche, filtrándolo por la mañana.

Esta cantidad de medio litro deberá tomarse en un mismo día, en tres veces, antes de cada comida.

Semejante receta constituye lo que se dice un arrojabilis excelente.

*Vino diurético.*—Este vino se emplea para combatir la hinchazón de pies y piernas, así como los comienzos de reumatismo.

Procura un semblante fresco y equilibrio perfecto a todas las funciones:

Nitrato de potasa.....	50	gramos.
Bayas de Ginebra.....	265	—

Déjese macerar durante veinticuatro horas en un litro de buen vino blanco. Bébese un vasito todas las mañanas, en ayunas, o antes de la comida de medio día.

**Baños, «tubs», fricciones.**

El baño entra por mucho en la conservación de la belleza de las líneas; mas por desdicha, sobre todo en las ciudades, es una atención que no está al alcance de todos.

Sin embargo, el cuerpo necesita abluciones completas cotidianas que le alivien, suavicen, den flexibilidad, guardando perfecto estado de limpieza y garantizando la salud en general.

Caso de carecer de bañera, fácil es procurarse un «tub», especie de amplia palangana de zinc, de bordes planos.

Pónganse a calentar dos o tres litros de agua, a la que se añade agua fría, y con ayuda de una esponja grande hágase escurrir esta agua tibia por el cuerpo desnudo, apoyando la esponja cuatro veces sobre la nuca, hombros y pecho. En seguida secarse y friccionar enérgicamente.

Puede impregnarse el guante de crín o la toalla con una loción reconfortante, como agua de Colonia, esencia de espliego, agua de violeta, etc.

# Manera de elaborarse perfumes.

## Algunos consejos para obtener perfumes «a poco coste».

### PERFUME DE CLAVEL:

Alcohol de 80°.....	1/4 de litro.
Agua de rosa.....	1/2 —
Esencia de verbena.....	2 gramos.
Extracto de clavel.....	2 —

### PERFUME DE ROSA:

Alcohol de 80°.....	1/4 de litro.
Agua de rosa.....	1/2 —
Esencia de rosa.....	1 gota.
Extracto de geranio rosa....	20 gramos.

Para tener perfumes no compuestos basta con echar en alcohol extracto de la flor cuyo perfume se anhela. En general, para 1/2 litro de alcohol hay suficiente con dos a cuatro gramos de extracto, excepto para las esencias muy caras, que se miden por gotas; ejemplo: esencia de rosa.

La especia de clavo procura muy delicado perfume de clavel mezclándola en *sachets* para perfumar la ropa blanca. Hojas secas de rosas encarnadas, mezcladas con cáscara de mandarina y hojas de menta, completan asimismo muy deliciosos *sachets*.

### AGUA DE LAVANDERAS, para perfumar la ropa:

Alcohol de vino.....	500 gramos.
Espíritu de jazmín.....	100 —
Agua de azahar.....	100 —
— rosas.....	100 —
Tintura de musgo.....	2 —
Bálsamo de la meca.....	10 gotas.

Mézclese bien, dejándolo macerar un mes, y luego fíltrese y póngase en frascos.

### RECETA DE PASTILLAS PARA PERFUMAR EL ALIENTO:

Sacarina.....	0 gramos.
Bálsamo de Tolú.....	15 —
Esencia de violeta.....	2 —
— rosas.....	1 —
Goma.....	2 —
Agua destilada.....	30 —
Alcohol de 80°.....	15 —

Déjese disolver el bálsamo en el alcohol, añadiendo luego los perfumes y después el agua destilada.

El conjunto póngase a calentar al baño de María, y tan pronto esté, retírese del fuego y fíltrese.

Es preciso hacer un mucílago con la sacarina, la goma y el licor, en tibia y filtrado. Divídase en pastillas de un gramo próximamente cada una.

Se tomará en dosis de tres a cinco gramos por día.

Perfuman deliciosamente el aliento y tienen, además, la cualidad de ser pectorales y sanas a la boca y bronquios.