

lles (un cop separades, naturalment, de la closca dura) en un perolet, es posen a bullir escassament cinc minuts, i després, posant-les en un recipient a raig d'aixeta, fàcilment podran separar-se de la seva pell. S'aixafen en un morter quan més millor, afegint poc a poc la solució o barreja feta amb l'aigua de roses i de llorer reial, l'esperma de ballena, l'alcohol i el sabó de Marsella; mentre es va tirant el líquid, cal no deixar de remenar el morter (com si volguéssim fer orxata), i

una vegada feta l'emulsió, es deixa en repòs vint-i-quatre hores. Després es filtra amb una tela o colador de fil; i una vegada a dintre el recipient on vulgueu guardar-la, es tiren les gotes de mel, procurant que es dissolguin bé; i ja tindreu preparada una excellent llet de tocador, que a més de completar-vos la neteja del rostre, serà de gran utilitat sempre com a preventiu dels efectes inclements dels anys i dels agents atmosfèrics, particularment si sou esportives.

La soledad y el silencio en la higiene del espíritu

(viene de la pàg. 21)

sueño en que nos sume la contemplación del mar, veréis desfilar ante vosotros los recuerdos molestos, que ascienden como burbujas del fondo de la olla hirviente del espíritu.

Unas veces serán francamente enojosos los recuerdos. No huyáis de ellos. Si implican aún una inquietud del momento, adoptad una decisión respecto a ellos. Si, por el contrario, nuestro malhumor dimana del acúmulo de molestas nimiedades, afirmad vuestro espíritu en el eje central de vuestra alma y desde allí los veréis desvanecerse como las nubecillas matinales al salir el sol. Pero nunca una vez puesto en marcha este autoanálisis, lo interrumpáis desechando violentamente el recuerdo indeseable. Eso dejaría las cosas como estaban. Vuestra voluntad sólo debe intervenir al final, cuando habiéndose extinguido por agotamiento los fuegos desagradables en vuestro espíritu, os sea posible fácilmente desechar inquietudes y restablecer el buen humor perdido.

El método es sencillísimo. No requiere más que la decisión de llevarlo hasta el final a través de sus etapas: A) Relajamiento físico y espiritual en un ambiente de soledad y silencio. B) Contemplación serena del flujo de inquietudes que nos angustiaban por no atre-

vernos a afrontarlas. C) Actuación de la voluntad, resolviendo sobre aquellas preocupaciones, disipándolas y restaurando la armonía del espíritu.

En cierta ocasión, acudieron unos amigos a invitar al teatro a la exquisita poetisa Condesa Ana de Noailles. Extrañados dos horas más tarde de su tardanza en acudir, la buscaron y la hallaron sobre un diván en su terraza de mármol, contemplando con ojos en donde se había caído un poquito de sol, el paisaje blando de los suaves cipreses en la paz olorosa del crepúsculo. «Se nos hace tarde—le dijeron—. ¿Por qué no venís?» Y ella respondió: «Esperad, amigos. Todo el día estuve de malhumor y ahora aguardo a que se pase, antes de salir con vosotros.»

Recordad la lección que nos dió la gentil Condesa de Noailles. La vida y sus alicientes no hemos de tomarlos como recursos para ahuyentar preocupaciones. Hemos de acudir a ellos henchidos ya de optimismo. El arca que contiene esa armonía espiritual se halla dentro de nosotros y la llave que nos la abrirá, caerá en nuestras manos tan pronto lo deseemos, en las soledades magníficas del campo o de la playa.

FÉLIX MARTÍ IBÁÑEZ

L'embaràs exigeix un règim?

(re de la pàg. 26)

Què direm dels ous? Normalment no és criticable llur consum discret, però cal saber que llur quantitat d'albúmina és molt grossa i que caldrà suprimir-los tan aviat com calgui fer més rígida l'alimentació.

Poques limitacions caldrà fer de les begudes. La primera, però, serà respecte a la quantitat; cal que no sigui excessiva, puix l'embarassada ja té tendència a inflar-se. Respecte als vins, no poden fer cap mal tots els lleugers i la cervesa; però cal evitar els licors i els cocktails turmentosos.

Ja hem alludit a la condimentació; té importància. S'evitarà sobretot l'excés de sal, puix tampoc no és gaire favorable pel fet de contribuir a les inflors i altres complicacions del ronyó.

La cuina de l'embarassada no difereix, doncs, gaire d'aquella que és aconsellable a tothom. Cal lluitar contra un concepte molt estès, que fa obligar a la gestant a fer uns àpats quantiosos i una alimentació superior a la normal, per tal de contribuir a l'alimentació de l'ésser que s'està formant. Aquesta idea és equivocada, puix l'única cosa que s'aconsegueix és fer engreixar inútilment a la mare.

El nou ésser necessita molt fòsfor, molt calci i molt ferro. Tot això ja li és subministrat per la mare amb l'alimentació del tipus de la que hem aconsellat i tota sobrealimentació podrà ésser motiu d'intoxicació pel fet d'obligar als òrgans de la mare a un treball superior al que poden suportar.