

MARIA J. — Per una talla de 1'59 m peso 58 quilos. Em crec tenir un excés de pes que se'm posa sobretot a l'estómac. Quan hauria de pesar i que hauria de fer per a treure'm el greix d'un lloc tan visible? No em queixo de cap mena de molèstia enlloc, sinó sols d'aquesta preocupació que no em deixa.

R. — Per la seva talla hauria de pesar, en dejú i sense roba, uns 54 quilos. Per a treure el greix d'aquesta regió pot seguir algun dels règims publicats en la nostra secció «Per a ésser esvelt...» i practicar els exercicis descrits en la mateixa secció : 5 i 6 del número 2; 4 i 6 del número 3; 6 del número 5; 5 del número 6; 6 del número 7 i 1 del núm. 9. — J. N. M.

ROSER. — Tot i tenir una silueta regular, tinc les cames més gruixudes del corrent. Que podria fer per aprimar-les?

R. — Si no es queixa de cap malaltia ni molèstia a la pell de les cames, ni cansament, ni ofec, ni sobressalts, ni dolors en una part o altra del eos, pot fer el que segueix : Prengui cada dia un bany de sol a les cames, començant per 5 minuts, i augmentant 2 minuts cada dia fins a 30 al dia. Doni's després una dutxa freda i ràpida a les cames, màxim d'un quart de minut. Sense entretenir-se un moment, eixugui-les bé i posi's una mitja de llana que no apreti massa, durant mitja hora. Faci, a més, els exercicis següents, descrits en diversos números de la nostra revista en la secció «Per a ésser esvelt...» : 3 i 4 del núm. 2; 5 del núm. 3; 4 i 5 del núm. 6; 6 del núm. 5; 2 del número 6; 6 del núm. 7; 1, 3, y i 6 del núm. 8; 1, 5 y 6 del núm. 9. Si té alguna molèstia de les que hem esmentat abans i sobretot si apretant la cama amb un dit queda senyal, consulti el seu metge. — J. N. M.

MAR I CEL. — Poden pintar-se els ulls sense perill?

R. — Pot fer-ho sense que la higiene hi tingui res a objectar, sempre que segueixi dues regles essencials : 1.ª donar un to blavós molt discret; 2.ª No emprar productes de cases no conegudes : una fórmula senzillíssima, inofensiva i d'excel·lents resultats és la que donàvem en el núm. 5 i que és com segueix : Blau de metilè, 15 centígrams ; vaselina blanca filant, 50 grs.

S. CORTADA. — Efectivament, pot subscriure's a HIGIA enviant-nos el seu import en segells de correu. El núm. 1 no podrem servir-li perquè està esgotat. Pertocant a la seva pregunta sobre els dolors de referència, el nostre consell és que s'abstingui d'anar en bicicleta una temporada (un mes o dos) i probablement li desapareixeran del tot. — I. O. M.

SALOMÉ. — P. : Tinc una filla de 12 anys que està fent l'entrada a la pubertat d'una manera que sembla del tot normal. Almenys no es queixa de res. Des del punt de vista higiènic, ¿cal seguir algunes normes per evitar possibles trastorns?

R. — Cal felicitar-la, senyora, per la seva sollicitud envers la seva filla, la qual de segur li ho haurà d'agrair pregonament en aquesta com en altres possibles qüestions. PREVENIR... heus ací el lema que tothom hauria de fer-se'l seu, sobretot les mares. Com que l'assumpte s'ho val, en un número pròxim publicarem un article que contestarà a bastament la seva interessant pregunta.

R. N. O. — Renovem avui per tercera vegada la tramesa del núm. 8, estranyant-nos que no l'hagi rebut. Seria convenient que esbrinés vostè mateix com es poden perdre, en la forma que estigui a la seva mà, que també nosaltres ho farem per la nostra part.

## ORTOPEDIA ABDOMINAL

## "NOTTON"

Ronda Universitat, 7. 1.ª - Telèfon 10935 - BARCELONA • Laborables de 10 a 11 i de 3 a 7 - Festius entre setmana: de 10 a 12

ESPECIALITAT EN FAIXES HIGIENICO MEDICALS per a i Obesitat, Eventracions, Ectòpia renal, Matriu caiguda, Embaràs, Gastroptosis, Gastro-enteroptosis, Ano contra natural Operats, etc



APARELLS CONTENTIUS D'HERNIES: Compressor articulad-giratori, Vendatge Giratori-Graduable (potentat), Concentrador-hermètic per a hernies gegantines, irreductibles i inoperables, Aparells especials sobre mida, rentables, per a nens de la primera infància. Aparells especials per a Hidrocels, Varicocels, Adenitis, etc. Aparells per a incontinència d'urina. Cotilles per a escoliosis, Mal de Pott.

