



HIGIA

frivolàca
Cva

La dona que ha assolit l'esveltesa, ideal de la bellesa femenina de la nostra època, sovint es troba decepcionada davant l'excèssiu aprimament de cara i coll; no obstant, dos exercicis són recomanables per a evitar aquest inconvenient:

a) Per a les galtes flàccides i atòniques, cal tonificar els músculs buccinadors, mitjançant el mateix esforç que cal fer per a tocar una trompeta. Per això, apretar els llavis amb una certa energia i inflar les galtes com si es volgués bufar. Aleshores, col·locar els tres mitjos dits de cada mà a ambdós costats de la boca i apretar contra les galtes. Hom té la sensació que ha de sortir l'aire per la boca; pero això cal impedir-ho apretant més la boca. Començar per mantenir aquesta actitud durant uns cinc segons, i descansar. Repetir el mateix exercici unes cinc vegades més. Augmentar un exercici cada setmana, fins a poder fer-lo quinze vegades.

b) Per als colls massa flàccids, un bon exercici és el de sonar-se, encara que sigui sense necessitat. Amb la mà dreta portar el mocador al nas i fer el moviment de sonar-se, mentre amb l'altra mà s'apreten els músculs de davant del coll. Repetir el mateix deu vegades el primer dia i augmentar dues vegades al dia, fins a vint-i-cinc. Repetir el mateix exercici bastant suaument, vint-i-cinc vegades cada dia.



Una excellent pràctica per a conservar una suavitat exquisida de les mans és posar-se, en anar al llit, una clara d'ou barrejada amb cinc centígrams d'alum. Cobrir-se després les mans amb uns guants de pell.



Ja és sabut que la llum artificial modifica de vegades extraordinàriament el cutis de la cara. Per a les sortides nocturnes convé preparar-se el rostre de la forma següent: Cobrint prèviament el cabell amb una tovallola, s'aplica sobre la cara una bona capa de crema de tocador preparada per alguna casa solvent. Tot seguit prendre un bany general tebi, mentre amb les mans es fa un lleuger massatge a la cara i coll. Cobrir-se després, sense eixugar-se, amb un barnús, i descansar a l'habitació temperada durant quinze minuts. Després es frega la cara amb una tovallola mullada amb aigua tèbia, y seguidament amb un tros de coto es fricciona suaument cara i coll per espai d'alguns minuts, amb moviments sempre de dalt cap a baix i a fora.

Per a rentar les mans, el sabó més recomanable és el de coco, i l'aigua, millor sense calç i tèbia.



La bellesa física no és més que l'harmonia biològica de les formes corporals.—*Pende*.



La brillantor del nas es combat eficaçment amb aigua de fulles de saüc, aplicada en forma de compreses d'una a dues vegades al dia.



Les pigues són molt diversament interpretades com factor de bellesa o d'atractiu. Mentre moltes dones se'n pinten d'artificials, altres voldrien treure-se'n alguna que o no creuen que les afavoreixi, o bé que... les afavoreixi massa, i es martiritzen amb les pinces fins a fer-la desaparèixer. Convé tenir molt de compte amb la maniobra, puix que podria reportar greus inconvenients per a la integritat del cutis. Serà sempre millor que de l'extirpació se n'encarregui un especialista dermatòleg.



Cal posar molt de compte en l'elecció dels cosmètics destinats a les celles i pestanyes, puix que són molts els preparats a base de substàncies irritants per a l'ull, àdhuc entre els preparats que no tenen altre objecte que donar més brillantor als ulls i que per aquest motiu haurien de preparar-se amb un escrúpol que no sempre observen les cases que els fabriquen.



És molt freqüent a la nostra terra que les ungles en la dona tinguin gran propensió a trencar-se. Les més de les vegades aquest gran enemic de la bellesa de les mans es deu a algun trastorn dels humors, procedent d'alguna glàndula que no funciona correctament, el que es converteix en un inconvenient greu per al maquillatge. Encara que el millor fóra veure el metge, pot provar-se la següent pràctica que de vegades dona resultats sorprenents, quan són de molt poca importància els susdits trastorns humorals: Es xopen trossos de camussa amb oli d'olives calent i s'embena cada dit amb un dels trossos, deixant-los uns deu minuts damunt de cada ungla. Amb això generalment el vernís s'adherirà millor. Si el defecte és molt pronunciat, i sobretot si s'acompanya d'altres trastorns orgànics, cal anar a veure el metge.