



# HIGIENA

*frivolà a  
Cura*

La forma d'assecar el cabell té importància no solament per a la seva conservació, sinó també per a la seva bellesa. Avui s'ha posat molt de moda l'assecar-lo mitjançant els aparells d'electricitat construïts *ad hoc* i que produeixen aire calent i fred. En l'actual era de la mecànica i de la pressa, aquests aparells resolen el problema de forma ràpida i hantant acceptable. No obstant, per a les que tinguin temps, és molt millor per a la vitalitat del cabell, la qual cosa haurà d'influir poderosament en la seva bellesa, l'antic procediment d'assecar-lo al sol, el qual pels seus raigs lluminosos i ultravioletes li comunicava reflexos d'extraordinària bellesa. A l'estiu, perquè no es descolori tant, pot posar-se a assecar al sol, eixugant-lo bé prèviament amb una tovallola.

★

Un dels signes que amb més precocitat anuncien l'edat matronil és l'engruïment de la capa greixosa al clatell en tota la porció compresa des del naixement del cabell fins als múscles i espatlles avall. Un exercici excel·lent per a mantenir l'aspecte juvenivol del clatell consisteix a aixecar tant com es pugui els braços estesos, fins a trobar-se les mans pel damunt del cap, al mateix temps que, alçant-se sobre les puntes dels dits dels peus, es fa un esforç com si es volgués arribar el més enlaire possible amb les mans. Augmentar progressivament el nombre de vegades fins arribar a cinquanta o seixanta una a dues vegades al dia.

★

La seborrea de la pell, que dona a la cara aquell aspecte greixós tan poc atractiu, les més de les vegades prové d'una alimentació poc d'acord amb la higiene. Gairebé sempre desapareix a base de suprimir dels menús les espècies, els embutits, els formatges fermentats, els pastissos, el pa tou, el vinagre, l'alcohol, els licors, els greixos, les fruites àcides, el cafè, el te i, en general, tot el que sigui cuina complicada. Mengi's sobretot sopes, lactinins i plats de llet, verdures bullides, peix blanc, carns blanques, patates, arròs, ous frescos, lleties, fruites, formatges frescos, llegums bullits, pastes per a sopa.

★

Totes les dones geloses de llur bellesa saben els ultratges que l'hivern produeix en el cutis, pel vent, els canvis de temperatura, etc., que acaben per enrogir-lo, o bé produint petits talls, especialment als llavis. Per a evitar-ho, fer-se massatge amb els

dits, molt suaument, sempre en la direcció mateixa de les arrugues si n'hi ha, o, si no n'hi ha, en la direcció que acostumen a aparèixer, cosa que generalment sol estar en la imaginació vigilant de totes les dones. Aquest massatge té per objecte estimular la circulació de la pell, que tan fàcilment s'entorpeix per l'acció del fred. Abans de sortir, mullar-se la cara amb aigua bòrica (una cullerada gran d'àcid bòric per litre) tèbia, i deixar-la assecar ella sola. Per als llavis posar-se al vespre en anar al llit, i al matí abans d'usar el "rouge", una lleu capa de mantega de cacau.

★

Quan el fred enrogeix les mans, és aconsellable de prendre almenys una vegada al dia un bany amb aigua salada calenta, posant sal en la proporció d'una cullerada per litre, deixant-les-hi d'uns cinc a deu minuts. Després s'eixuguen bé i es fricionen amb una pomada composta de

Llard . . . . .	30 grams
Lanolina anhidra . . . . .	50 "
Ictiol . . . . .	10 "
Aigua destilada . . . . .	10 "

★

Són en gran nombre les dones que a l'hivern tenen el cutis de la cara i mans completament sec per afecte de les baixes temperatures i del vent. Contra això és convenient usar a la nit en posar-se al llit grasses en aplicacions abundants, ja sia de les habituals "cremes de nit" (preparades per cases solvents), o bé d'olis perfumats, llard, lanolina, vaselina boricada, etc., amb la qual cosa aconseguirem que estigui en contacte la grassa amb la pell un bon nombre d'hores. Per bé que aquestes aplicacions són molestes, els resultats són sempre sorprenents, i equivalen a una veritable cura d'embelliment, que, com es comprendrà, és impossible de practicar a l'estiu. Fent aquestes aplicacions a la nit, al matí rentar-se la cara solament amb aigua tèbia, millor descalcificada, acabant amb una lleugera fricció amb una tovallola mullada amb aigua tèbia i unes gotes d'aigua de Colònia.

★

Una forma excel·lent per a mantenir la bellesa de les mans a l'hivern consisteix a fer-se diàriament aplicacions d'una pasta preparada amassant farina d'ametlles amb llet i fregant suaument una mà amb l'altra durant cinc a deu minuts. Després esbandir-se-les amb aigua clara, sense sabó ni alcohol.