



HIGIENA

frivolàcia
Eva

Quan el cutis comença a perdre la suavitat i netedat pròpies de la joventud, cosa que pot ocórrer a totes les edats, puix que no hi ha una edat determinada per a perdre la joventut, és d'una eficàcia sorprenent l'ús de l'aigua glicerínada preparada de la forma següent: A un litre d'aiguanaf s'hi posen 4 grams de bborat de sosa puríssim i 6 grams de glicerina pura; es deixa diversos dies en repos, es filtra i s'aplica tèbia en draps mullats d'una a dues vegades al dia. Amb aquesta pràctica, la joventut del cutis perdura fins a edats avançades, a menys que causes internes de malaltia no tinguin més poder que aquella pràctica senzilla.

★

Els "porus" de la pell són la preocupació de moltes dones en totes les edats. Quan siguin massa oberts, convenen algunes mesures d'ordre intern i altres d'ordre extern, local. Les primeres consistiran en una alimentació higiènica, de la qual s'eliminaran les carns en conserva, els guisats forts, els excitants de tota mena, el cafè i l'alcohol, procurant demés moure el ventre almenys una vegada al dia. Localment la fórmula següent sol donar resultats excel·lents:

Esperit de vi camforat	5 grams
Tintura benjuí	5 "
Aigua de Colònia	50 "
Aigua de roses.	50 "

Fregar molt suaument la cara amb aquesta mixtura i després passar-hi un tros de gel alguns minuts.

★

La pell massa greixosa pot millorar-se moltíssim a base d'una alimentació adequada: Menjar especialment sopes, lacticinis, ous frescos, carns blanques a la brasa, llegums, arròs, lleties, formatges frescos, bescuits, fruites, verdures abundants; menjar a hores fixes. Suprimir, en canvi: greixos, embutits, formatges fermentats, pastissos, pa tou, espècies, alcohol, cols, fruites àcides, cafè, te i licors.

★

Les inclemències de l'hivern són enemics implacables de la bellesa del rostre: els enrogiments,

les congestions, les clivelles, els llavis tallats, etc., són el desesper de la dona curosa de la seva bellesa. Per això alguns petits miraments neutralitzaran els efectes inclemències: unes lleugeres friccions als llavis amb mantega de cacau abans de posar-se el roig els protegiran. Uns rentats amb aigua bòrica al nas, el preservaran també de congestions i enrogiments. Aplicacions de glicerina a les mans, una o diverses vegades al dia, evitaran les clivelles.

★

Els penellons, a més d'ésser tan molestos a l'hivern, solen deixar a les mans unes taques que per cert no les afavoreixen gens. Es treuen fàcilment posant-se una vegada al dia, en anar al llit, la següent pomada:

Cerat simple.	70 grams
Alum	4 "
Mantega de cacau	18 "
Acetat de plom	8 "

★

D'entre tots els procediments per treure els pèls superflus de tot el cos, el més aconsellable és l'electrocoagulació amb aparells ja destinats a aquest fi. Les pinces, si treuen de moment el sobrer, no eviten que torni. L'electrolisi és ja avui un procediment antiquat, per massa lent i perquè fa sofrir molt més que l'electrocoagulació. Aquest últim procediment, quan s'aplica correctament no fa sofrir i, sobretot a les cames, evita que torni a sortir el pèl innecessari.

Per a la higiene del cabell és convenient variar sovint la direcció en què es deixa després de pentinar-se. En general, és preferible no forçar massa la direcció natural d'implantació del cabell; i si es vol forçar, perquè afavoreixi més, canviar sovint aquest forçament, a base de traçar la ratlla a la dreta, a l'esquerra o al mig, alternant una i altra forma. Així no solament s'afavoreix de forma no menyspreable la conservació i la vitalitat del cabell, sinó que es contribueix a les variacions que cal imprimir sempre a la bellesa perquè no sigui rutinària i "estàtica", acabant per no merèixer el nom de bellesa.