



HIGIA

*frivolà
Cava*

No oblidar que la bellesa i el bon color del cutis es deu principalment a l'alimentació i bona digestió, ensem que a un tranquil son i serenitat d'esperit. Evitar en el possible els menjars picants o massa salats i les digestions feixugues, alhora que no «alterar-se els nervis» i procurar dormir el necessari i bé, allunyant les inquietuds contínues.



Quan la joventut se'n va, els defectes físics s'agreugen i es fan mes visibles. Així, un coll que s'havia mantingut prim però graciós, per la juvenesa dels teixits, en tornar la tardor de la vida tendeix, en lloc de prim a esser sec, en pansir-se els teixits cutanis.

Un exercici molt apropiat per a omplir el coll, i mantenir-lo solid i perfecte, consisteix en fer el següent: Cada matí abans d'aixecar-se del llit, agafar el coixí i posar-lo sota les espatlles de manera que el cap pengi sempre en el buit. Després, sense ajudar-se amb res, portar el cap sobre el pit. Repetir vint vegades.

Aquesta operació, practicada amb constància, abans del mes jo poden aconseguir-se resultats remarcables.



Per a rentar-se la cara, no usar sabó, per més neutre que sigui. Encara que fer-lo servir de quan en quan no és perjudicial, és molt millor suprimir-lo del tot, doncs no cal pensar que la neteja veritat la fa el sabó, com generalment creuen fins certes persones que usen altres procediments per a rentar-se la cara i que de tant en tant fan servir el sabó amb el convenciment que aquell dia queda ben neta. No és així, es pot netejar ben bé la cara sense fer servir per a res el sabó.

Entre altres, un procediment senzill i economic i d'immillorables efectes és el següent: barrejar en una ampolla tres parts de glicerina neutra amb dues parts de suc de llimona. Això per als cutis corrents. Per als cutis molt secs quatre parts de glicerina i una de llimona i per als molt greixosos, meitat per meitat. Aplicar-ho al rostre amb coló fluix i esbandir-se senzillament amb aigua clara. La cara queda tan neta com amb el millor sabó, amb l'avantatge de no perjudicar-la i deixar-la fina i llisa.



Les petites berrugues no tenen pas molta importància, però cal senyalar que en envellir-se poden tenir-ne i fins i tot tornar-se malignes.

I sota el punt de mira estètic és ben lamentable que es

conservin, sigui a les mans s'qui al rostre, aquestes berrugues, que desfavoreixen tan visiblement la bellesa femenina.

El nitrat de plata, usat amb molt de compte, perquè crema aviat, és un bon mitjà i ben conegut per a fer-les desaparèixer, encara que alguna vegada, degut a la mala aplicació, no dona resultat. Però fet a consciència, és aconsellable.

L'electrocoagulació i la diatermocoagulació, per bons especialistes, és el més recomanable.



Per a treure el maquillatge res tan excellent i pràctic com l'oli d'olives que s'usa correntment a la cuina.



Els cutis greixosos tenen l'inconvenient de respondre a pocs tractaments externs. Es molt més difícil d'obtenir en ells bons resultats que en els cutis secs. Tanmateix l'èter, emprat solament dues o tres vegades a la setmana, segons la resistència de la pell, la qual cosa pot jutjar-ho la interessada mateixa, aconsegueix fer desaparèixer el greix cutani.

Compte sobretot amb el foc. Pensar sempre que l'èter és inflamable.

També en rentar-se la cara, tirar unes gotes de vinagre a l'aigua millora notablement el cutis greixós.



En temps de fred no rentar-se les mans sinó amb aigua tèbia i no oblidar-se de protegir-les amb guants, tant els de goma en segons quins quefers domèstics, com els de llana o pell en sortir al carrer. S'ha de tenir present que l'hivern és enemic declarat de la bellesa de les mans i que cal prevenir els seus efectes.



La creença que un determinat esport és de per si un millorador de la línia femenina, no és veritable. Cada mena d'esport fa treballar únicament uns músculs determinats i els desenrotlla i els vigoritza cadascuns per si, però no a tots.

La cultura física integral segueix un mètode més apropiat per a la veritable elegància de la línia.