de los animales, el pelo manifiesta inmediatamente los efectos de la mala salud. Si el pelo comienza á caer, el primer paso que debe darse es atender á la salud en general. Abundancia de ejercicio al aire libre, baños frecuentes, lavados y frotaciones de la cabeza, con espuma de jabón y agua (shampú), mantener la cabeza limpia y una dieta apropiada; todo esto influye grandemente sobre la salud y la hermosura del cabello. No se puede dar ninguna regla fija tocante á la frecuencia con que debe lavarse el cabello. Por lo menos, se debe lavar bastante á menudo como para tener limpio el cutis cabelludo. Si vive uno donde hay mucho polvo ó donde se quema mucha hulla, necesitará el cabello el *shampú*, ó el lavado y frotación de la cabeza con mayor frecuencia que cuando se vive donde el ambiente es limpio. No se puede dar reglas específicas; cada cual tiene que obrar conforme á su juicio. De todas maneras, más vale caer en el error, si error hubiera, de un exceso de aseo.

Después de lavado el cabello, debe secarse bien con una toalla suave. Si se le puede secar al sol, adquirirá un brillo imposible de conseguirse de ningún otro modo.

El masaje aplicado á la cabeza, al tiempo de secarse el pelo, es de mucho beneficio, puesto que aumenta la circulación de la sangre y vigoriza el cutis.

No hay nada mejor para limpiar el cabello que una solución de agua de bórax; si el cabello queda muy tieso, se lava después con agua pura.

AGUAS PERNICIOSAS

Debe ejercerse el mayor cuidado con las aguas para el pelo, pues la mayor parte de ellas son muy perjudiciales. Si el pelo tiende á resecarse, mejorará mucho aplicándole un poco de aceite bueno y frotándolo bien.

Jamás deben usarse los fierros calientes para encrespar el cabello. Si es necesario rizar el pelo, que sea con enroscadores de cabretilla, ó envolviéndolo sobre sí mismo; por este procedimiento quedará bien rizado sin dañarlo nada.

LAS CANAS

Un médico de gran reputación dijo una vez: "Lo mejor que hay que hacer con las canas es admirarlas." La Biblia dice: "Las canas son una corona de gloria si se hallan en el camino de la justicia." Nunca debe hacerse uso de las tinturas, porque son dañosas, y algunas son venenosas. Si el cabello comienza á encanecer prematuramente, debe dársele un cuidado especial; deje uno de preocuparse y procure por todos los medios posibles mejorar el estado general de la salud. Este tratamiento será un beneficio físico, aunque no sea completamente eficaz.

LA CALVICIE

Cuando el cabello comienza á caer, no hay que hacer uso de ninguno de los remedios empíricos. Evítese el uso de los sombreros duros

ó de los que no tengan ventilación. Los sombreros duros estorban la circulación de la sangre y el pelo muere y se cae por falta de nutrimento. Téngase el pelo bien corto, y póngase el sombrero sólo cuando sea de todo punto necesario.

EL ASEO Y LA VENTILACION

Antes de recogerse por la noche, se debe acepillar y ventilar bien el cabello. Con la punta de los dedos mojados en agua fría frótese bien el cutis cabelludo. La perfecta ventilación que se obtiene dejando pasar el aire libre por él, todos los días por un poco de tiempo, y el aseo, son muy necesarios para la buena salud del cabello. El masaje del cutis cabelludo atrae la sangre que le nutre. El tener el cabello en buena condición, depende no sólo del buen cuidado que se le dé, sino también de la condición de la salud en general.

Conviene dejar caer de vez en cuando el cabello sobre la espalda, para que se asolee y ventile.

De por sí el cabello debería tener grasa y lustre: cuando no sucede así, amásese el cutis cabelludo para estimular las raíces y fomentar la salida del aceite natural; frótense, además, las raíces con aceite de olivo hasta que vuelva á aparecer el aceite natural.

EL "SHAMPU"

El *shampú* con huevo es el mejor para limpiar y suavizar. Para preparar bien el

shampú, póngase la yema de un huevo en una taza, con medio litro de agua tibia, (dos yemas si el pelo es muy largo y abundante), y se bate muy bien, hasta que el huevo quede completamente mezclado. Téngase lista una palangana de agua tibia, póngasele una cucharada tetera de bórax y frótese bien el cabello y el cutis cabelludo con la preparación de huevo; lávese luego bien en el agua de bórax y enjuáguese con dos aguas. El pelo quedará muy suave y sedoso.

No debe hacerse la aplicación del *shampú* más de una vez cada dos ó tres semanas, á no ser que esté uno expuesto al polvo, pues las lavadas demasiado frecuentes quitan el aceite y el brillo, y dejan el pelo seco y rebelde.

Sólo debe usarse jabón de buena calidad. El jabón de alquitrán es lo mejor que hay para este propósito. Unas cuantas gotas de amoniaco, una cucharada tetera de bórax ó bicarbonato de sosa puede revolverse con el agua. Si se pone demasiado amoniaco puede resecar y rajar el pelo. Después de haber lavado bien el pelo y el cutis cabelludo, enjuáguese en varias aguas, hasta que la última agua quede limpia.

"Cuando no hay facilidades para hacerse el *shampú* como se debe, el cabello y el cutis cabelludo pueden limpiarse igualmente bien con un frotamiento en seco con sal. Suéltese el pelo, frótese el cutis cabelludo con sal, y acepíllese bien. Esto no sólo limpia, sino que sirve también como tónico."

PARA SECAR EL CABELLO

El pelo se seca, restregándolo bien con toallas calientes y luego con la punta de los dedos, hasta sentir toda la cabeza ardiente. Siguiendo este método, los requisitos de la belleza, que son el aseo y una circulación vigorosa, se habrán obtenido. Siempre que sea posible, el pelo debe secarse al sol. Una asoleada hace resaltar el brillo como no lo hará ninguna otra cosa. El lustre del pelo, por decirlo así, es más necesario para la belleza de éste, que su color ó su finura.

Cuando no es posible aprovechar del sol, se puede secar muy bien el cabello, abanicándolo. Si el aire es caliente, la operación se abrevia mucho. Las trenzas se deben sacudir de vez en cuando mientras se las seca. En el caso de que el pelo sea muy largo, conviene trenzarlo muy sueltamente antes de lavarlo, pues así no se enredará tanto. En lugar del baño de agua, una asoleada bastará para poner el pelo limpio y sedoso, y las acepilladas frecuentes sirven mucho para tenerlo bien acondicionado. Después de un *shampú*, sobre todo en el caso de que el cabello sea de por sí seco, se conseguirá un buen resultado, haciendo refregar el cutis cabelludo (es muy difícil hacerlo uno mismo), con un poco de aceite suave, tal como de almendras, ó de ben, ó con un poco de vaselina. Pero sea de la clase que fuere, tiene que ser un aceite bueno y no rancio. Cualquiera de

estos aceites nutrirá el pelo y compensará cualquier mal efecto del *shampú*.

LOS CEPILLOS Y LOS PEINES

Los cepillos mejores son los que tienen buena calidad de cerdas, pero que no estén demasiado duras. No deben emplearse los cepillos de alambre, porque á no ser que se usen con mucho cuidado, hacen mucho daño al pelo, algunas veces arrancando de raíz las madejas. Los peines deben tener los dientes grandes y apartados, lisos y redondeados; si los dientes son muy agudos y angulares, pueden romper el pelo y lastimar el cutis cabelludo. Mala costumbre es la de rascarse la cabeza con un peine fino. Al acepillar ó peinar el cabello, uno debe hacerlo con la mayor suavidad y cuidado. Si el pelo está enredado, comiéncese por la extremidad del cabello, nunca desde las raíces, peinándolo con mucho cuidado, que á la suavidad y persistencia cederá el enredo más complicado.

Si por alguna enfermedad grave ó por falta de cuidado, el pelo se ha apelmasado, saturándolo bien con alcohol se desenredará como por encanto. Un medio excelente para limpiar el pelo y desenredarlo, consiste en usar el peine después de mojarlo en petróleo. El olor pronto se desvanece.

SUGESTIONES VARIAS

Hay que guardarse de todos los pigmentos y aguas destinadas á devolver al cabello su color original. La presencia de azufre en es-

tas preparaciones hace que el cabello tome un amarillo feo. No debe procurarse mejorar la naturaleza. Úsense sólo los remedios de la naturaleza: el alimento, el aire, el agua y el ejercicio.

El aseo, la ventilación y las fricciones con un buen cepillo ó la punta de los dedos, eso es lo que la salud del cabello requiere principalmente. Cuídese de que el cabello tenga su *shampú* con regularidad y que esté perfectamente aseado; con estas precauciones se verá uno libre de la caspa.

No se debe emplear sales de tártaro en cabellos obscuros; el uso de este ingrediente pondrá más claro el cabello claro, y más esponjado. Cuando el pelo claro es muy aceitoso, se puede añadir el jugo de un limón al agua del *shampú*.

El uso diario de los fierros de rizar, hace que el cabello se torne áspero y se quiebre. Esto sucede porque el calor destruye el aceite natural. Procúrese que el fierro esté moderadamente caliente, si se ha de usar; pero lo mejor es abandonar completamente su uso.

El pelo que se abre de las puntas requiere un buen tónico, y deben recortarse esas puntas una vez al mes; pero sin un tónico, el recorte será de muy poco provecho.

Un buen tónico para el pelo se hace con esta fórmula: Medio litro de agua, una cucharada sopera de sal fina de mesa y dieciocho decígramos de sulfato de quinina. Se menea muy

bien y se aplica al cutis cabelludo de mañana y de noche.

El uso excesivo del bórax y soda tiende á poner áspero y quebradizo el pelo. Si sucede tal cosa, abandónese el uso de la soda, aplíquese un buen tónico y frótense las raíces del cabello con vaselina blanca ó aceite de olivo, todas las noches.

La vaselina obscurecerá y aumentará el crecimiento de las cejas y de las pestañas. Debe calentarse un poco y aplicarse con un pincel fino.

El jugo de limón quitará la caspa, y es bueno para el cutis cabelludo.

EL CUIDADO DE LAS MANOS

Se hace una agua excelente para las manos con partes iguales de aguardiente de laurel, hamamelis, agua de rosa y glicerina. Con esto se frotan las manos antes de acostarse y así se logrará tenerlas suaves é impedir que se rajen.

He aquí otra agua que muchas señoras han hallado buena para las manos: Tómese ¼ de litro de aguardiente de laurel, cincuenta y seis gramos de glicerina y el jugo de dos limones grandes. Se mezclan y se embotellan. Después de lavar la vajilla, y al recogerse, lávese las manos con esta agua, y se tendrá manos blancas y suaves.

Si se quiere tener las manos en buena condición, es menester que no se pongan en agua muy

caliente, porque esto quema la piel y la daña mucho.

Para que no suden las manos, ni aun en los días de más calor, se deben lavar con una solución fuerte de alumbre. Esto es de mucha utilidad, cuando se trata de hacer trabajos finos de aguja, ó de cualquiera otra clase.

Nunca debe recortarse la epidermis al derredor de las uñas; se debe empujar para atrás diariamente, y la carne quedará en su lugar, dejando ver la bonita media luna.

El jugo de limón y tomates crudos quitará las manchas de los dedos.

El alcohol diluído, usado diariamente, es muy benéfico en los casos de transpiración excesiva.

Es mejor limar las uñas para darles buena forma, que recortarlas. La palma de la mano es lo mejor para pulir las uñas; luego viene el pulidor de badana, siempre que se haga uso de algún polvo para darles brillo.

Es fácil quitar las manchas de tinta de los dedos, mojándolos y frotándolos con el azufre de los fósforos. Tómense dos ó tres fósforos y frótense con ellos las manchas, enjuagándose después con agua limpia. Los oradores públicos hallarán muy útil esta receta. Manos limpias, hablando literal y figuradamente, son buenas recomendaciones.

Las manchas que no ceden al tratamiento ordinario, pueden quitarse mojando los dedos en el peróxido de hidrógeno.

Para quitar las callosidades de las manos y

de los pies, se frotan primero con una crema ó vaselina y después con piedra pómez, bien molida; con este tratamiento pronto desaparecerán. El recortar la piel endurecida sólo las hace más duras y los bordes se hacen desiguales.

JABONES MEDICINALES DE AZUFRE Y DE ALQUITRAN

Tanto se habla hoy en día acerca de las virtudes de los jabones de azufre para las enfermedades de la piel y para los usos del tocador en general, que será una satisfacción para muchas personas saber que ellas mismas pueden fácilmente hacerlos. Se toma medio kilo de algún jabón blanco bueno, se raspa y se pone en un tarro pequeño y éste, á su vez, se coloca en una fuente con agua, sobre la estufa, hasta que se derrite el jabón; luego se echa, revolviendo al mismo tiempo, veintiocho gramos de flor de azufre, y se vacía en una caja de madera ó de cartón; cuando se haya enfriado se corta en panes cuadrados y se deja secar. Así se tendrá un jabón de azufre tan bueno como el mejor que se pueda comprar.

"Para hacer jabón de alquitrán procédase de la misma manera, excepto que se revuelven unos ocho gramos de creosota, la cual produce el mismo efecto que el alquitrán, puesto que contiene el mismo principio activo. No resultaría ningún daño combinándolos en un jabón; la combinación obraría con mucha suavidad aun en la piel más delicada."—*Chase.*

UNA BUENA COSTUMBRE

Muchas señoras de casa se encuentran con unos versos ó recortes de prosa que quisieran aprender de memoria; ¿pero, dónde hallar el tiempo para ello? Por muchos años me he acostumbrado á aprender cositas por el estilo y así cualquier otra cosa que he querido retener en la memoria, fijándolas en el espejo. Á la noche, mientras me alisto para acostarme, y algunas veces aun durante el día, cuando me estoy peinando ó vistiendo, mis ojos, al caer sobre las lineas, comunican su contenido al cerebro, y así las aprendo casi inconscientemente. Adquirí esta costumbre cuando era yo niña de escuela.—*Libro de Recortes.*

Desde que he llegado al estado de hombre, he conocido á algunas gentes cuyas vidas estaban tan llenas de encanto de la salud, de la felicidad y de la bondad, que todos aquellos que se les acercaban sentían, aun sin apercibirse de ello, la influencia suave y refrescante que emanaba de ellas.—*Rossiter.*

¡Oh bendita salud! Tú vales más que todo el oro y todos los tesoros. Aquel que te posee, poco más tiene que desear; y aquel á quien, mísero, faltas, deseándote á tí, todo lo ambiciona. —*Sterne.*

DE LOS VESTIDOS

Los males ocasionados por los trajes de moda son tan numerosos y tan excesivamente perjudiciales para la salud, que unas sugestiones breves y prácticas sobre el asunto no estarán fuera de lugar, entre las otras reglas caseras aquí tratadas. Haremos referencia, principalmente, al vestido de la mujer, puesto que la costumbre ha determinado que la indumentaria del hombre ha de estar conforme con las reglas de la higiene; empero es un hecho notable, reconocido de los médicos y de toda gente inteligente, que en los países cultos el vestido de las mujeres ha de torturarlas, desfigurarlas y debilitarlas hasta el último límite de lo soportable. Es una de las anomalías de la civilización que tanto más alto sube una nación en la escala del progreso, cuanto mayores son las exigencias de las modas en contra de la salud de las mujeres.

Debemos de felicitarnos, sin embargo, de que el asunto de los vestidos higiénicos ha estado recibiendo más atención durante estos últimos años, y el magnífico trabajo de muchos diarios y sociedades higiénicas está causando buen efecto entre las mujeres que han tenido que someterse á la peor esclavitud.