

LAS FRUTAS EN LA HIGIENE DE LA PIEL

cuidar su rostro y una célebre belleza declara que durante quince años no usó siquiera una gota de agua para este fin. No aconsejaremos que se la imite, pero es indudable que el cold-cream bien manipulado es un producto irremplazable para la piel. En general, las señoras prefieren lavarse con agua y jabón. Si la piel es gruesa y de poros abiertos, se pueden añadir al agua unas gotas de benzol. Si el cutis se ha oscurecido por la acción del sol se lavará con agua y jabón, añadiendo luego dos manos de coldcream que se extenderá sobre la piel, dejándolo durante una hora. Conviene separarlo con un poco de algodón en rama y empolver la piel. Esto la protegerá y curará también las quemaduras causadas por el sol.

Se debe tener á mano dos clases de coldcream, uno blanco para afinar la piel y otro más espeso que la dé morbidez, sirviendo en cierto modo para nutrir la. Se hace fácilmente en casa, y una señora hábil puede prepararlo de una vez para toda la estación. Los ingredientes—cera virgen, aceite, etc.—son baratos: de todos modos, la señora que quiera evitarse la molestia ó distracción de hacer el coldcream, puede obtenerlo á precios moderados.

Respecto de los frutos agrios que mejor convienen á la piel, cada señora será el mejor juez en su causa. El jugo de limón, excelente para muchas, irrita la piel de otras; hay damas á quien prueba

muy bien el zumo de uvas para aclarar la piel y hacer desaparecer los granitos y barrillos, para lo que basta aplastar las uvas con los dedos y sobre la misma piel dejarlo así media hora y lavar luego con agua caliente. Pero el zumo de uva, sobre todo madura,

conviene especialmente á las morochas cuya piel se haya oscurecido bastante más por la acción del sol. Para no perder tiempo pueden estrujar el racimo sobre la frente, mirando hacia arriba para que el zumo les corra por la cara. Se deja media hora y luego se quita toda traza del jugo con agua caliente y buen coldcream, lo que deja la piel fortalecida.

El borrar las manchas de la piel es, con frecuencia, simple cuestión de calma y método, sobre todo cuando se tolera bien el jugo de limón, que aplicado sobre el rostro y mantenido algunas horas sobre las manchas, hace prodigios. Después se lava el rostro con agua caliente, se le da una mano de coldcream y se tiene así un rato. Al cabo de algunas aplicaciones, desaparece toda señal de mancha.

Se ve, pues, que las frutas pueden prestar grandes servicios en el tocador de toda mujer cuidadosa de su hermosura. Con frecuencia sucede que la naturaleza nos presenta en abundancia y pone á nuestra disposición remedios mucho más eficaces que los preparados por la industria.



El zumo de uva es muy recomendable para las pieles morochas.

La cofia de dormir

Los médicos de Londres tratan de persuadir á sus clientes de que la cofia de dormir es el mejor preservativo contra el reuma y los resfriados.

“La higiene—escribe con énfasis uno de ellos—ha vencido á la coquería.”

Los médicos ingleses han conseguido la rehabilitación del gorro de dormir. De un tiempo á esta parte se han puesto de moda en Inglaterra y las damas de la alta aristocracia no desdennan cubrir sus hermosas cabecitas con la cofia de noche.

En la época de las pelucas, la moda del gorro de dormir estaba justificada, pues como el cabello se llevaba cortado á rape, al quitarse la peluca para dormir, era seguro un resfriado si no se cubría la cabeza con algo.

Hasta ayer, cualquier hombre—con excepción de los ancianos, los enfermos y los calvos—hubiera preferido dejarse sorprender robando que con gorro de dormir, y más de un matrimonio se ha



Cofia elegante y sencilla



Cofia de gran lujo

deshecho par haber sabido la novia que su futuro compañero usaba esa prenda para dormir.

Hoy, ya que es preciso, nos resignaremos á ver revivir la moda de esos gorros, pero á condición, en lo que á las señoras se refiere, de que deben usar gorros y cofias de formas graciosas y elegantes y no el odioso gorro de algodón, que es el que ha autorizado la frase: *triste como un gorro de dormir.*

Si las señoras se ponen graciosos gorros de seda convenientemente adornados con elegantes cintas ó cofias recamadas con finísimas blondas, entonces no sentiremos nuestra nocturna libertad perdida.

A decir verdad, salvo en determinados casos, no vemos la necesidad de usar el gorro ó la cofia para dormir, pero la moda es tan exigente y sus leyes son tan despóticas y tan ciegamente acatadas, que no le será difícil, si en ello se empeña, conseguir la resurrección del gorro de dormir.