

# LOS RECURSOS INDISPENSABLES PA

## UNA GUIA COMPLETA DE BELLEZA PARA CUIDAR EL ROSTRO Y EL CUERPO

**H**OY ofrecemos a nuestras lectoras la segunda y última parte de la «guía completa de belleza», cuya publicación iniciamos en el número 30 de TRIUNFO. Aquella se refería a los cuidados necesarios al rostro. Esta de hoy, a los que requieren el cuerpo, las manos, los pies y el cabello.

Uniendo las dos partes y guardándolas en un cajoncito del tocador serán una guía utilísima cada vez que se necesite orientación sobre este tema, tan importante para las mujeres, como es la belleza.

**EL BAÑO.**—Como es sabido, la piel del cuerpo respira a través de los poros, que tienen necesidad de estar siempre limpios a fondo; la limpieza, por tanto, es la base de la belleza. Para mantenerse fresca, suave y para absorber con facilidad el oxígeno que necesita, la piel se debe lavar todos los días. No hace falta sumergirse en la bañera; basta enjabonarse de pies a cabeza y enjuagarse con agua caliente. Una vez a la semana es aconsejable un baño de sales para favorecer la eliminación de las impurezas que se hayan acumulado en los tejidos y para activar la circulación.

**DESODORANTE Y PERFUMES.**— Toda mujer elegante se debe dar cuenta de la conveniencia de usar algún desodorante aun lavándose perfectamente cada mañana. El único sistema para tener la absoluta seguridad de permanecer fresca y con un perfume de limpieza en la piel para todo el día, es precisamente un desodorante. Estos productos cosméticos neutralizan la transpiración cutánea, evitando la alteración de los olores. Después de haber aplicado el desodorante, la mujer cuidadosa usa agua de colonia para tonificar el cuerpo, y para crear en torno a sí una atmósfera personal.

**LA DEPILACION.**— Además de lavado y desodorado, el cuerpo tiene necesidad de ser depilado regularmente. Ninguna mujer elegante debe ponerse un vestido sin mangas si no ha cuidado antes de depilarse perfectamente las axilas. Hace falta también quitar el vello de las piernas. Para las axilas se usa la maquinilla eléctrica o las cremas que facilitan el depilado; el tratamiento se repite una vez por semana. Para las piernas, es posible recurrir a la cera en caliente o frío, que arrancando el pelo de raíz, permite repetir la operación solamente cada veinte días. El vello de los brazos se decolora con agua oxigenada y un poco de amoníaco.

**DEFECTOS DE LA PIEL.**— También la piel del cuerpo está sujeta a defectos como la del rostro y se cuida de la misma forma. Por ejemplo, el acné del cuerpo como el acné del rostro se elimina por medio de una cuidadosa limpieza, con un jabón apropiado, y aplicando una pomada curativa. La «piel de gallina», provocada por una circulación defectuosa de las venas superficiales, se

elimina por medio del masaje. Debe hacerse primero con una crema activadora (o con aceite de almendras dulces) y después con un guante enjabonado y agua caliente. En cuanto a las pecas, se decoloran con crema especial).

**PARA ADELGAZAR.**— Para evitar ir engordando poco a poco, sin darse cuenta, es indispensable habituarse a controlar el peso. Así, apenas se note un aumento, es posible proceder rápidamente a eliminar la adiposidad superflua. Si la grasa se localiza en las caderas y la cintura es aconsejable una crema para adelgazar, que la hara desaparecer, modelando la figura. La «celulitis», que aumenta y endurece los tejidos, se elimina con una cura a base de baños de adelgazamiento. Pero la esbeltez de la figura se mantiene, sobre todo, con la gimnasia, practicada todas las mañanas un cuarto de hora con mucha paciencia y constancia.

**PARA ENGORDAR.**— También la delgadez ha de ser curada a tiempo como la excesiva gordura. Una cura reconstituyente sugerida por el médico, una dieta particular (rica en sustancias nutritivas y grasas), podrán representar un óptimo sistema para redondear una figura demasiado rectilínea. Otro defecto, común a mujeres gruesas o delgadas, es la flaccidez de los músculos. En general, está causado por la falta de movimiento o por la debilidad. Los remedios son: la gimnasia, que activa la circulación sanguínea, y la aplicación de productos endurecedores disueltos en el agua del baño, o preparados en crema, usados en un masaje ligero.

Como ya hemos dicho, la mujer que cuida regularmente su figura será siempre joven y elegante. El baño cotidiano, la eliminación del vello superfluo, la preocupación por evitar los efectos de la transpiración, deben representar para ella una costumbre como la de maquillarse el rostro. También las grasas, que entorpecen la figura y la envejecen, pueden ser eliminadas a tiempo si se tiene la constancia de pesarse regularmente. En la página anterior hemos dado una tabla de calorías, calculada por cien gramos de alimento. Para una mujer bastan normalmente 2.000 calorías al día.

**EL BUSTO.**— Comienza a formarse en la adolescencia — cuando se está superando el periodo inicial de

# RA MANTENERSE SIEMPRE PERFECTA

desarrollo— y su crecimiento continúa durante varios años. Sin embargo, su forma definitiva depende de factores hereditarios y hormonales. Por eso, el busto puede ser voluminoso, escaso o normal.

Durante el período de crecimiento es necesario llevar un sujetador, pero nunca armado. Durante la gestación y la lactancia se precisan cuidados especiales, en los que se incluirá una cura preventiva de distensiones. También la gimnasia es una óptima aliada para la belleza del busto. Cinco minutos diarios de movimientos adecuados serán suficientes.

**LAS MANOS.**— Frecuentemente, las manos de las mujeres están en contacto con sustancias corrosivas, productos alcalinos, etc. Por ello, hay que cuidarlas todos los días, lavándolas con un jabón delicado, cepillándolas con un cepillo de erin (ablándolas en agua caliente) y aplicando, una vez más, una buena crema suavizante. Además, si sois amas de casa, obligadas a lavar la vajilla, aprended un pequeño secreto para neutralizar las sustancias alcalinas: después de haber terminado de lavar, friccionarse las manos con zumo de limón. Para eliminar la piel endurecida en la punta de los dedos, una breve fricción diaria con un trocito de piedra pómez enjabonado y después un poco de crema. Si sufrís de sabañones, iniciad en el verano una cura preventiva, aplicando una buena crema activadora y exponiendo las manos mucho tiempo a los rayos solares. También la gimnasia (de las manos y de todo el cuerpo) es eficaz para prevenir los sabañones.

**LA FORMA DE LOS DEDOS.**— También la forma de las manos es hereditaria: hay quien nace con las manos finas y quien con las manos toscas. Es posible atenuar este último defecto con un poco de paciencia y de buena voluntad. Por ejemplo: si las manos son demasiado gruesas, dadles masaje cinco minutos todas las mañanas con una crema adelgazadora, haciendo un movimiento de presión a partir de la punta de los dedos hacia la muñeca. Después moved los dedos para dar movilidad a las articulaciones. Repetid este movimiento cada vez que os sea posible. Si tenéis la mala costumbre de comeros las uñas, sumeridas en una solución de quinina, cuyo sabor amargo os recordará el propósito de vencer este pequeño vicio.

**CUIDADO DE LAS UÑAS.**— Aunque no os guste llevarlas pintadas, ibréis de dedicar un cuarto de hora la semana a su cuidado. Tened lista una tijerita para cortar las uñas, una lima para dar forma, una jeta de crema para suavizar las pieles y un palito de madera de naranja para empujarlas. Después de cortar las uñas hasta dejarlas en el largo deseado, se liman en forma de almendra. Luego se sumergen las puntas de los dedos en un recipiente de agua caliente, en la que se ha disuelto un poco de jabón. Cuando se nota que la piel de alrededor de la uña se ha ablandado, se le da forma y se empuja cuidadosamente hacia atrás con el palito de naranja. No conviene cortar nunca estas uñas, sino, en caso de que estén desarrolladas, eliminarlas con el método que se vende en las perfumerías para este fin. Terminadas estas

operaciones, ya se puede aplicar el esmalte.

**LAS PIERNAS.**— Es difícil que una mujer tenga las piernas verdaderamente perfectas. Efectivamente, según los más severos cánones de la belleza femenina, las piernas, para ser realmente bellas, deben tener una forma delgada, con muslos largos y pantorrilla alta y no parecer ni demasiado gruesas ni demasiado delgadas. En tres determinados puntos (muslo, rodilla, pantorrilla, tobillo) debe haber una exacta proporción. Aunque sean muy esbeltas, las piernas no serán perfectas si el tobillo

**SABASONES Y VARICES.**— Muchas mujeres, con los primeros fríos, sufren de sabañones en los tobillos, que al desaparecer, con el buen tiempo, dejan manchas violáceas y una hinchazón poco estética. Para combatir este defecto se ha de activar la circulación sanguínea con la gimnasia (cada mañana) y con un masaje perseverante, repetido mañana y noche con un producto curativo. Durante los meses de verano se deberá aprovechar los rayos del sol para prevenir este inconveniente y eliminar manchas y abultamientos. En primavera y otoño será indispen-

ra evitar que rompan las medias. Sumergid los pies en agua caliente con jabón. Elimina las pieles del contorno de las uñas de la misma forma que las de las manos. Usad la piedra pómez para suavizar el talón. Si observáis alguna imperfección dolorosa, acudir al callista, que podrá aplicaros un tratamiento. Y si sentís dolores en las plantas de los pies, un buen ortopédico os lo resolverá con las plantillas creadas a propósito. Es fácil habituarse a ellas y al poco tiempo os permitirán andar normalmente.

## el cabello

**EL SHAMPOO.**— Para mantenerse sanos, fuertes, brillantes, los cabellos tienen necesidad de «respirar», liberándose del polvo y la grasa que se depositan en ellos todos los días, haciéndolos opacos y untuosos. La limpieza es necesaria sobre todo para favorecer la perfecta respiración del cuero cabelludo. El intervalo entre un lavado y otro es de siete días en invierno y de tres o cuatro en verano si la piel transpira mucho. Aun lavándolos frecuentemente, los cabellos no se debilitan usando un buen «shampoo» y aclarándolos con mucha agua. Los polvos llamados «shampoo seco» se pueden usar cuando es imposible mojar la cabeza; su acción es absorbente.

**CABELLOS GRASOS.**— También el cuero cabelludo, como el rostro, tiene glándulas sebáceas que segregan grasas. Si estas glándulas trabajan intensamente, los cabellos se notan untuosos. Para combatirlo, se ha de tener presente cuanto hemos dicho anteriormente a propósito de la piel grasienta, esto es, la necesidad de equilibrar la secreción sin secar demasiado el cutis, porque las glándulas se irritarían. Existen en el comercio «champús» especiales para lavar los cabellos grasos, además de los de huevo, en las marcas más famosas. Quien tenga los cabellos grasos deberá añadir a la última agua de enjuague zumo de limón, que da brillo y mantiene seco el cabello.

**CABELLOS SECOS.**— Mientras que frecuentemente los cabellos grasos son robustos y gruesos, los secos son frágiles y finos. Necesitan un cuidado especial durante el lavado, que se hará con delicadeza, sin friccionar demasiado. Si además de ser secos, los cabellos son frágiles, se tratarán con un producto líquido, a base de queratina, que les dará consistencia. No es aconsejable que este tipo de cabellos se corralen con fuerza, pues hay el peligro de quebrarlos.

**LA CASPA.**— Las escamas de caspa no son otra cosa que células muertas del cuero cabelludo que se desprenden y caen. Por esto, la caspa abundante y visible denota una mala alimentación de la superficie de la piel; para combatirla se ha de seguir una cura completa. Antes de todo se ha de distinguir la caspa seca de la grasa. Para ésta se usan «champús» especiales, que se aplican en dosis abundantes para que a la vez que limpian puedan curar. Para la caspa seca se usan «champús» y lociones, aplicadas todos los días con un ligero masaje del cuero cabelludo



## tabla de calorías

En esta tabla podréis ver cuántas calorías proporcionan 100 gramos de cada uno de los alimentos indicados.

**CARNE:** bistec magro, 160; ternera, 130; cerdo, 150; corde-ro, 269; conejo, 137; pollo, 232; jamón cocido, 289; jamón crudo, 170; salchichón, 342.

**PESCA:** pescadilla, anchoas frescas, perca, 92/95; anguila, 310; carpa, 300; merluza fresca, 50; merluza salada, 112; bacalao seco, 230; lenguado, 70; salmonete, 112; trucha, 168.

**HARINAS:** pan, 275; pasta, 355; arroz, 354; harina, 360.

**VERDURAS:** espárragos, 22; alcachofas, 75; zanahorias, 44; judías verdes, 40; lechuga, 19; berenjena, 28; guisantes, 95; tomate, 22; espinacas, 22; calabaza, 45.

**GRASAS:** leche, 68; manteca, 750; huevos, 75; aceite de oliva, 925.

**FRUTA:** naranja, albaricoque, 33/35; plátano, 90; cerezas, 42; fresas, 40; manzanas, 45; nueces, 504; uvas, 86.

**BEBIDAS:** un vaso de vino, 90; de cerveza, 110; de gaseosa, 30.

no es delgado y los pies pequeños y bien hechos. Pero, en realidad, si las piernas se cuidan bien, pueden ser bellas aun sin llegar a esta casi imposible perfección. Lo importante es recordar que durante la juventud los músculos pueden sufrir alguna leve deformación; por ejemplo: la mujer no debe hacer mucho deporte si no quiere tener las pantorrillas demasiado fuertes. Las muchachas delgadas harán bien en seguir a tiempo una dieta de engorde y en hacer gimnasia si notan un escaso desarrollo de los músculos del muslo (lado interno).

**MASAJE Y GIMNASIA.**— El sistema más seguro para modelar y adelgazar los músculos de las piernas es el masaje practicado con una crema reductora. La cura se proseguirá al menos tres o cuatro meses. La gimnasia puede servir para desarrollar los músculos de los muslos y de las pantorrillas pero habrá de ser practicado casi durante un año para que se noten los resultados.

sable seguir una cura reconstituyente según aconseje el médico. Las venas pequeñas que se rompen en la superficie de la pierna están motivadas por la fragilidad de los vasos sanguíneos y, generalmente, van acompañadas de un aumento de las venas (varices). Mientras para las venas pequeñas se pueden usar medicamentos vasoconstrictores, para combatir las varices se debe activar la circulación de las extremidades inferiores, evitando estar de pie mucho tiempo. Son muy útiles, al menos durante las horas de trabajo, las medias elásticas transparentes de nylon.

**LOS PIES.**— Si es importante cuidar las manos, que están expuestas todo el día a la mirada de los que nos rodean, no es menos importante cuidar los pies para evitar que se formen dolorosos defectos. Han de cuidarse, por lo menos, una vez cada quince días. No cortéis las uñas redondeando los ángulos, sino en línea recta. Después, limadlas bien pa-

SIGUE

## los recursos indispensables para mantenerse siempre perfecta

que favorece y activa la circulación.

**LA PERMANENTE.**—Pocas mujeres tienen el cabello naturalmente ondulado; la mayoría lo tiene liso, que no conserva fácilmente el marcado. Para domarlos (y poder dejar transcurrir una semana entre una ondulación y otra) ha sido creada la permanente, un tratamiento con un producto especial, que por medio de una reacción química riza los cabellos. Una permanente hecha con cuidado y con buenos productos no debilita la cabellera. La duración de una permanente es de tres a cinco meses, según el ritmo de crecimiento de los cabellos.

**TESIDO.**—Antes tefirse el cabello representaba un riesgo, porque el resultado no era seguro. Hoy, los tintes no son tóxicos y garantizan el éxito. De esta forma, mientras que antes solo se teñían las señoras que lo tenían blanco, hoy se tificen también las jóvenes que desean cambiar de color. Muchos tintes decoloran y tificen en una sola aplicación, pero solo darán una coloración más clara que la natural; para obtener el rubio claro es casi siempre necesario aplicar un decolorante fuerte. Para dar solo reflejos y cubrir algunos cabellos grises, existen «champús» colorantes y lociones de fácil aplicación en casa.



# ILUSION A PRECIO DE DERRIBO

**E**STABA sentado en una cafetería. Miraba su reloj a menudo, con gesto impaciente. Se aburría. Un amigo pasó junto a él.

—Hola, Carlos.

—Hola.

—¿Esperas a alguien?

—A mi mujer. Está en eso de las rebajas.

El recién llegado no pudo contener una exclamación:

—¡Anda! ¡Y también la mía! En enero, ya se sabe...

—Sí. Todos los años la misma historia. Luego vienen cargadas de cosas inútiles.

El amigo agregó algo acerca de la falta de lógica de las mujeres y se marchó. Poco después apareció la esposa del que esperaba.

—¡Dios mío! ¡Qué sofocos!

Depositó sobre la banqueta, a su lado, una respetable cantidad de paquetes y pidió un refresco a la camarera.

—No puedes imaginarte qué gentío. Había hasta guardias para mantener el orden en la cola.

Y agregó, con gesto triunfal:

—Pero he podido comprar todo lo que quería. Los impermeables para los niños, el pijama para ti y la blusa de organza rosa que me estoy queriendo hacer desde el verano. ¡Es una divinidad! ¡Ah! Y también la crema "Juventus". Marta la usa y dice que es un prodigio.

El marido, evidentemente, no compartía su entusiasmo. Es casi natural. Para un cerebro masculino resulta difícil admitir que lo que vale diez duros durante todo el año pueda venderse a cinco en enero, y sobre todo que valga la pena adquirirse a cambio de madrugones, colas interminables y luchas dignas de mejor causa.

Lo que ocurre es que desconocen la verdadera "causa" de esta lucha. No se trata solamente de aprovechar las ocasiones, de hacer que el dinero rinda más. Se trata, en primerísimo lugar, de abrir paso a la ilusión.

A lo largo del año las mujeres vamos acumulando esperanzas delante de los escaparates. "Esa blusa iría maravillosamente con mi traje de chaqueta negro..." "¡Mira! El sombrero que sacaba Doris Day en su última película..." "¿De modo que esa crema hace desaparecer las arrugas?"

Y nos da por creer que si pudiéramos comprarlas todas esas cosas nos convertiríamos de pronto en mujeres elegantes, seductoras, irresistibles.

Quizá nos equivoquemos, pero aun considerando esa posibilidad, nos dejamos mecer por la otra, que es más bonita. Claro que, haciendo cuentas, resulta que los preciosos objetos que podrían convertirnos en perfecciones dignas de un "Vogue" no están a nuestro alcance.

Luego, cuando llega enero y los precios, como un globo pinchado por un niño travieso, se desinflan, ¿qué tiene de extraño que nos lancemos a aprovecharlos con el mismo ánimo intrépido conque nos disponíamos a escalar el Kilimanjaro de noche y sin cuerda?

Lo que traemos en brazos después de una demodada lucha, de horas de constancia y nerviosismo, no son unas cuantas cosas inútiles. Son, nada menos, objetos mágicos que tienen el poder de transformarnos en mujeres distintas.

No importa que más tarde comprobemos que el ambicionado sombrero nos sienta como un can-can a un hombro y que la crema no es capaz de borrar la más leve de nuestras arrugas. En el instante de comprarlos nos sentimos como si hubiéramos hecho nuestra lámpara de Aladino, con todas sus maravillosas virtudes a nuestra disposición.

Por eso usted, caballero, cuando vea llegar a su esposa, exhausta y feliz, con los trofeos que ha conseguido en las rebajas de enero, no fuerza el gesto. No diga eso tan feo de "compras que no sirven para nada". La ilusión siempre sirve. Y poder obtenerla, como ahora, "a precios de derribo", es un estupendo negocio.

C. V.-V.



FIN