

COMO DEFENDERSE DE LOS 35° A LA SOMBRA

por la mañana

1 Después de una noche asfixiante, se ha de tomar un baño o darse una ducha. No hay que cometer el error de lavarse con agua fría, porque no se eliminarán los residuos de la transpiración, y sobre todo se provocará, después del baño, una reacción inmediata que en pocos minutos os hará sentir aún más el calor. Se debe usar agua templada. Para evitar la excesiva transpiración, antes de la ducha preparad un poco de agua, donde se disolverá una cucharadita de bicarbonato sódico. El enjabonado se hará con esta agua, y a continuación os aclararéis bien. Para vencer la sensación de inercia provocada por la temperatura excesiva, después de haberos secado, rociaros con agua de colonia, sobre todo en los sitios donde la piel está más cubierta por los vestidos. Los vapores del alcohol, evaporándose lentamente, dan una ligera y agradable sensación de euforia.

2 Para no estropear los vestidos y para equilibrar la transpiración, aconsejo a las lectoras depilarse las axilas. No usar la maquinilla, porque las axilas son un punto delicado y no totalmente plano, y por lo tanto las esquinas de la hoja podrían hacer heridas con consecuencias desagradables. Se debe usar, en cambio, un producto a propósito: existen a la venta cremas muy buenas o depilatorias completamente inodoras. Se estiriden para que cubran el vello superfluo y se dejan actuar unos diez minutos. Las cremas depilatorias corren completamente los pelos superfluos, y para quitarlos bastará pasar la espátula que acompaña a los tubos del producto o bien enjuagar la piel con un trozo de paño mojado en agua. Naturalmente, los pelos vuelven a crecer, pero con el depilatorio adecuado no se hacen más fuertes. Repetid la operación una vez a la semana, y no os contentéis con tener las axilas depiladas, sino pasaos siempre el tubo desodorante.

3 Para evitar los olores desagradables, no basta lavarse completamente todos los días y perfumarse; hay que cambiar de prendas interiores. La ropa de todo el día se impregna de sudor, y debe lavarse por la noche, pues de otra forma, al día siguiente, volviéndola a usar con el cuerpo limpio, no se tendrá una completa sensación de limpieza y frescura. Por otra parte, la ropa interior de nylon o lilon que se usa actualmente puede lavarse y secarse en pocos minutos.

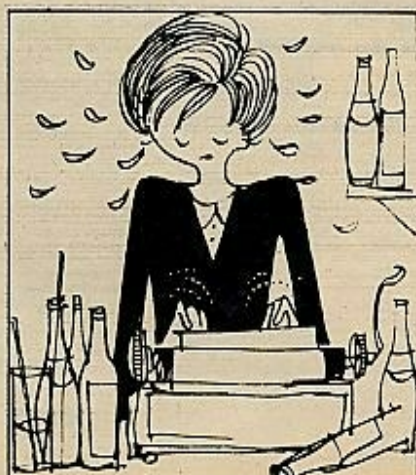


en la mesa

1 Cuando hace calor, el cuerpo suda todo el día, y con el sudor elimina también el cloruro sódico (que es una sustancia idéntica a la sal de cocina y sirve para mantener el equilibrio de los líquidos en el organismo). La pérdida de esta sal provoca la sensación de cansancio excesivo, que hace sentir más el calor. Podréis fácilmente remediar la pérdida sufrida por el organismo: antes de comer, tomad un poquito de sal disuelta en agua. Evitaréis la excesiva transpiración después de comer y os sentiréis más fuertes. También durante el día, si trabajáis en locales muy calientes y habéis sudado de manera excesiva, antes de tomar cualquier bebida, echaros en la lengua una pizca de sal: os sentiréis mejor y pasará la desagradable sensación de agotamiento.

2 A mediodía se ha de vencer la inapetencia, porque el calor provoca solo una gran sed. Preparad alimentos apetitosos, que inviten a comerlos. Además, cuando hace calor, hay que sobrealimentarse para evitar debilidades orgánicas. Escoged alimentos fáciles de digerir y sustanciosos. Por ejemplo, carne fría con aceite y limón podrá ser un buen plato. Evitad los platos calientes. Una buena ensalada de tomate, queso, ternera en su jugo, con salsa verde, una ensalada mixta con carne o pollo (hoy el pollo se compra a un precio inferior a la carne), pescado hervido, son alimentos sanos que una buena ama de casa sabrá condimentar con alcaparras y vegetales en vinagre.

3 Para refrescar el intestino y hacer que el calor no provoque inflamaciones, aunque sean leves, tomad con frecuencia ensaladas de cebolla hervida y condimentada fría con aceite y un poco de vinagre. Si la digerís, mejor será tomarla cruda. De todas formas, para aligerarla mejor se puede dejar en agua una hora después de haberla cortado. Recordad, sin embargo, que una parte de sus vitaminas se disolverán en el agua. Pero, además de la cebolla, si no os encontráis bien por haber comido algún alimento dejado demasiado tiempo en el frigorífico, recordad que el ajo es un formidable desinfectante intestinal. Después de comer y cenar, coged una cabeza de ajo, aplastadla bien y ponedla en un sello, humedecido antes en agua, y tragadlo. Este sistema es de gran valor en las vacaciones y después de algunas indigestiones de fruta.



en el trabajo

1 Llevad con vosotras, en el bolso, las prácticas cajas metálicas que contienen una servilleta de papel embebida en colonia o una loción perfumada. Con ellas podréis refrescaros las manos, el cuello y quitar la grasa que se haya formado en el escote. También los perfumes sólidos de lavanda o pino dan un agradable consuelo; usadlo para las sienes y el pulso. Naturalmente, cuidad que el tubo quede bien cerrado, porque se evapora y se aca su contenido de alcohol, desapareciendo su efecto refrescante.

2 Los hombres pueden usar también para el rostro la servilleta embebida de colonia; evitarán así presentarse al jefe de la oficina con la piel grasa y brillante. Las mujeres, en cambio, han de tener cuidado con la piel del rostro: tendrán en la oficina un frasquito de leche de limpieza de tipo muy fluida, que limpie la piel rápidamente y la deje seca. Cuando se sientan muy sofocadas, podrán hacer una limpieza rápida en el lavabo. En un pedazo de algodón embebido en agua se echarán unas gotas de la leche de limpieza y se pasará por la cara. Para quitar la grasa que haya quedado, a falta del tónico, se pasará un poco de algodón con agua y se enjugará la piel con la servilleta de papel. Después se podrán de nuevo maquillar.

3 Una mala costumbre es la de tomar continuamente bebidas frías durante las horas de trabajo. Es un consuelo fugaz, porque inmediatamente después de haber tomado la bebida el cuerpo comienza a calentarse y a transpirar. Para quitar la sed no hay nada como un café caliente. Pero, naturalmente, no se puede beber continuamente café. Tened el valor de beber una taza de té caliente con algunas gotas de limón y poco azúcar; estaréis refrescadas para toda la tarde. Si no lo soportáis caliente, tomadlo templado. Eventualmente, para vencer la sed nerviosa, bastará humedecer los labios con el agua del grifo y refrescar las muñecas bajo el chorro. A propósito de bebidas heladas, no se recomendará nunca lo bastante el no tomarlas cuando se está sudando. Pueden producir congestiones peligrosas. Y esto también se aplica cuando se ponen las muñecas bajo el grifo: cuidad que no esté el agua demasiado fría.

SONIA VERNER

