

UN PROBLEMA: EL CABELLO

Y un problema serio; porque no hay vestido ni maquillaje, por perfectos que sean, capaces de compensar el desagradable efecto de un cabello descuidado.

Esto ocurre a menudo porque su naturaleza —demasiado fino, graso o seco— lo hace rebelde a las más expertas manipulaciones.

Lo primero que debe tenerse en cuenta es que la belleza del cabello

cortarse demasiado ni a navaja, sino con tijera, para que las puntas no pierdan nada de su espesor.

los cabellos secos

Se beneficiarán lavándolos con champú de lanolina y aplicándoles un



depende, sobre todo, de su salud. Si se le ha sometido a continuos tintes y permanentes, si ha estado mucho tiempo expuesto al sol o al viento o si existe alguna deficiencia orgánica, pierde vitalidad y, con ella, su suavidad y su brillo.

Existen tantos tipos de cabello como de cutis y, de la misma forma, cada uno necesita cuidados especiales.

los cabellos finos

Deben lavarse una vez por semana con champú de huevo y añadir el zumo de medio limón al agua de aclarar. El limón les dará brillo y algo más de «cuerpo».

El peinado suele durar muy poco en esta clase de cabellos. En vez de cargarlo con cantidades excesivas de laca, es mejor rociarlos antes del marcado con un producto especial o, en su defecto, con agua azucarada. Algunos famosos peluqueros parisinos emplean también la leche para prolongar la duración del marcado.

El corte es asimismo un punto importante. Los cabellos finos no deben

baño de crema cada quince días. Un tratamiento casero de buenos resultados consiste en impregnar el cabello con una mezcla de agua y diez gotas de aceite de oliva, bien batidos. Se conserva toda la noche, colocándose un gorro impermeable y por la mañana se lava con agua muy caliente.

los cabellos grasos

Se encuentran cada vez con mayor frecuencia y su causa se atribuye a desarreglos del sistema nervioso.

Para ellos son útiles los champús de brea o algunos antiséborreicos, que se expenden en las farmacias.

El cepillado enérgico y constante, tan beneficioso para los demás tipos de cabello, es desaconsejable para éste, ya que estimula las glándulas secretoras del sebum capilar.

Actualmente existen excelentes champús secos, en forma de finos polvos que se aplican sobre el cabello, se dejan actuar cinco minutos y se quitan luego con un ligero cepillado. La grasa desaparece y el cabello recobra la primitiva forma del marcado.

alimentación (que en estos casos deberá ser principalmente proteica, esto es, a base de carne) sino, sobre todo, con el concurso de una intensa y bien coordinada actividad muscular. Así se explica por qué el movimiento y la gimnasia racional puedan tener el efecto de mejorar la armonía estética del cuerpo aun en los estados de delgadez, desmintiendo la opinión corriente que les atribuye una función exclusivamente adelgazadora.

Vayamos ahora a los tratamientos farmacológicos. Puesto que la delgadez es la consecuencia de una insuficiente asimilación de los alimentos y de una incapacidad de los tejidos para acumular sustancias de reserva, su cura aca ventaja de todos aquellos medicamentos que facilitan la asimilación y favorecen, por tanto, la formación de depósitos adiposos.

Las recetas de la medicina antigua gozan de gran confianza, conocidas por su acción tónica y reconstituyente a base de vitaminas (sobre todo la C y la B₁₂), fósforo, hierro, arsénico, aceite de hígado de bacalao, extractos hepáticos.

Con éxito se recurre en algunos casos también al tratamiento insulínico, que posee todos los requisitos racionales y prácticos de una cura de engordes: la insulina, efectivamente, estimula el apetito y favorece las corrientes nutritivas hacia los tejidos y, en consecuencia, la formación de reservas. El tratamiento consiste en inyecciones de 5, 12, 20 unidades, un cuarto de hora antes de las comidas, que deben ser muy ricas en azúcar y almidones. Exige una constante vigilancia médica.

Pero el tratamiento más moderno y al que debemos hoy considerar la cura de engordes más eficaz, es el de los nuevos medicamentos conocidos con el nombre de «anabolizantes» (esto es, las sustancias que moderan los procesos de combustión y favorecen el depósito de grasas). Se trata de productos derivados de las hormonas masculinas, tratadas en forma que conservan intacta su acción estimulante sobre la asimilación, y careciendo completamente de efectos masculinizantes. Han demostrado una eficacia verdaderamente notable en todos los casos de delgadez esencial y se pueden tomar ya sea por la boca ya sea en inyecciones. Es oportuno suministrarlos con una cierta cautela y someter al paciente a un control periódico, especialmente si se trata de mujeres y niños, en los cuales pueden producir algunos trastornos.

Resumiendo, la curación de la delgadez deberá variar según el tipo clínico de la enfermedad y del temperamento del sujeto. La base del tratamiento debe ser, de cualquier manera, la sobrealimentación y los preparados anabolizantes.

El reposo, el ejercicio físico, los digestivos, los tónicos, los tranquilizantes, pueden añadirse cuando la delgadez va acompañada, de forma muy evidente, de síntomas de agotamiento físico, de escaso desarrollo muscular, de malas digestiones, de depresión o de agitación nerviosa. El tratamiento, en todo caso, podrá tener éxito sólo con la condición de que el paciente tenga la constancia y la voluntad de seguir fielmente, y por varios meses, las prescripciones del médico.

ALDO SAPONARO

AR Y CUALES SON LOS MEDIOS DE LOGRARLO