

# INVIER



Pantalón con cuerpo y anchos tirantes, sobre una blusa clásica blanca. Complementa este sencillo conjunto una capa corta con dibujo en pata de gallo gigante.

Conjunto deportivo formado por pantalón muy estrecho, con vuelta roja y capa en grueso paño verde adornada con doble fila de botones metálicos.

**D**ENTRO de muy poco ya estará instalado entre nosotros el frío. Pero no éste de ahora, al que todavía podemos hacer frente con ánimo y un buen jersey, sino el otro, el de verdad, el que trae consigo nieve y viento helado y una sécueta de pequeñas «miserias» que atacan la salud y la belleza.

Es la época que invita a permanecer en casa, junto a un buen fuego; pero como no podemos imitar a los animalitos que se refugian en su agujero hasta que vuelve el buen tiempo, lo más sensato será recurrir a aquellos medios que nos permitan resistir el frío sin consecuencias desagradables.

## Un régimen adecuado

*Rico en calorías, proporciona una coraza interior contra las bajas temperaturas. No se trata de comer en exceso, sino de añadir a la alimentación normal una ración generosa de azúcar y de frutos secos: dátiles, almendras, higos, etc. Es la fórmula que utilizan los deportistas para con-*

*servar sus energías aun en los ambientes más gélidos.*

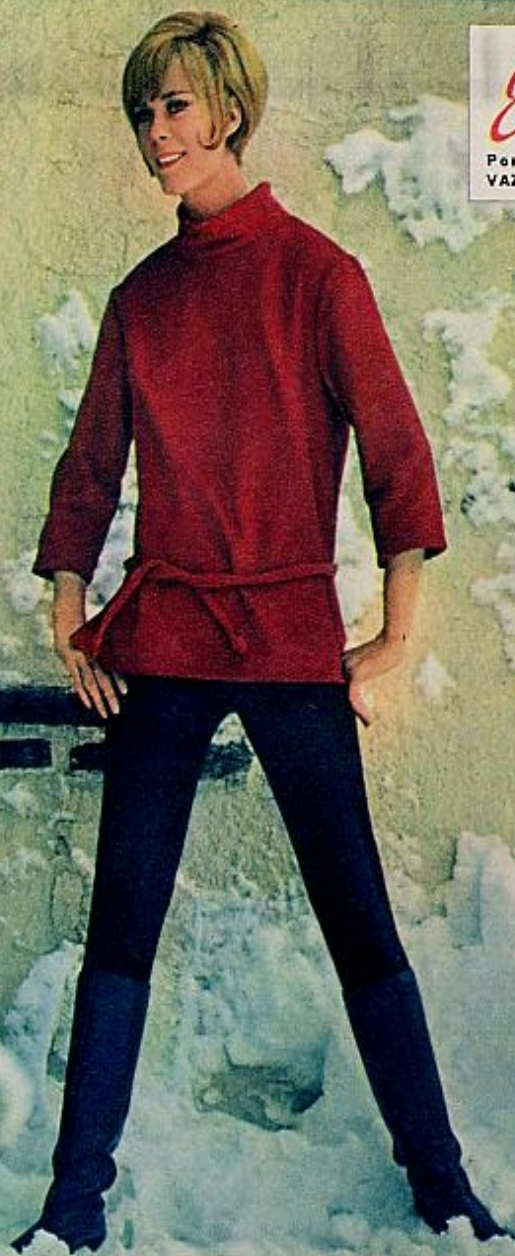
## La nariz roja

*Es una de las más tristes consecuencias del frío y, a la vez, signo de mala circulación. Para evitarla, se debe soslayar los bruscos cambios de temperatura, así como lavarse la cara con agua demasiado fría o demasia-*



# INO

*Ella*  
Por CARMEN  
VAZQUEZ-VIGO



Elegante en la nieve con un jersey rojo brillante, de larga túnica, ceñido por un fino cinturón del mismo tejido. Pantalón negro.

do caliente. Lo más indicado es utilizar agua templada a la que se habrá agregado una cucharada de bicarbonato, y masajear la nariz, al acostarse, con una crema a base de lanolina.

### **Las manos agrietadas**

Son casi siempre la consecuencia de no secarlas bien luego de mojarse. Estas grietas antiestéticas y dolorosas pueden evitarse sólo con tener la precaución de secar las manos cuidadosamente y aplicando un producto que contenga aceite de almendras o cera de abejas.

### **Los sabañones**

Son signo de diversos trastornos internos, entre los que pueden citarse

la falta de vitaminas, un desequilibrio nervioso o una defectuosa circulación. Para combatirlos se utiliza con éxito el aceite de hígado de bacalao, la foliculina y la vitamina PP. Como tratamiento local es aconsejable bañar las manos o los pies —donde hayan aparecido los sabañones— en una cocción templada de agua y hojas de nogal o friccionarlos con alcohol alcanforado.

### **El baño**

Diario no debe ser, en razón del frío, excesivamente caliente. Una ducha casi fría tonifica el organismo y, por reacción, produce una sensación de calor que perdurará durante todo el día. Una fricción posterior con

alcohol o colonia es también recomendable, aunque no para las pieles muy secas.

### **Los vestidos**

En esta época invernal, han de ser lo suficientemente abrigados pero no impedir la circulación con cinturas demasiado apretadas.

La moda actual permite ir "acorazadas" convenientemente contra el frío y elegantes al mismo tiempo, con los gruesos jerseys de cuello alto, las medias de lana, las botas forradas de piel, los gorros tipo "motorista" que protegen las orejas y la garganta y los pantalones, puestos a la orden del día por las más acreditadas casas de alta costura.

(Fotos ZARDOYA)