D'Anzon

LA BELLEZA
- DE -
LAS MANOS

15 cts.

FRINÉ

Año I. - Núm. 7
- Madrid 28
Marzo - 1918

FRINÉ

REVISTA FEMENINA POPULAR
SE PUBLICA LOS JUEVES

La originalidad de esta Revista consiste en que a cada materia se le consagrará exclusivamente un número.

En preparación:

LA TOILETTE

El peinado.—Los sombreros.—Las joyas.—Los perfumes.—El pañuelo—La sombrilla.—El calzado.—El corsé.—Los vestidos.—Los bolsillos.—Los velitos.—Ropa interior.—Cintas y lazos.—El lujo.—Los colores.—El traje único.—Trajes de casa.—Trajes de Sport, de Teatro, de Fantasía.-Las creadoras de la moda.

LA ELEGANCIA EN EL TRATO SOCIAL

Las cartas.—Las tarjetas.—Las visitas.—Las bodas.—Los bautismos.--Bailes.--Tés.--Pésames.—La conversación.—El salón.—Recibos en casa.—Los huéspedes.—Relaciones sociales.—Los paseos.--El Teatro.—Regalos.—Las comidas.—Presentaciones.--Relaciones familiares.--Juegos, Sports.—Estudios y lecturas.

BELLEZA FÍSICA

Preceptos higiénicos del tocador para la conservación de los cabellos.—Los ojos.—La nariz.—La boca.—El cutis.—Masage.—Gimnasia.—Electricidad.—Régimen alimenticio.—El crecimiento.—La delgadez.—La obesidad.—Los baños.—Las manos.—El busto.—Las formas.—El pie.—Secretos para no envejecer.—Las arrugas.—Disimulo de los defectos.—Los lunares, etc.

HOGAR

El arte de amueblar.—Organización de la casa.—El salón.—El tocador.—El comedor.—La alcoba.—La despensa.—La cocina.—El despacho.—Flores.—Bordados.—Encajes.—Ropa blanca.—Costura y planchado.

LA MUJER CONTEMPORÁNEA

Sus derechos.—Las conquistas del sufragismo.—Lo que debe saber... La joven.—La esposa.—La madre.—La abuela.—La viuda.—La soltera.—La gran dama.—La señorita.—La funcionaria.—La artesana.—La aldeana.—La religiosa.—La sirviente, etc.

NO SE ADMITEN SUSCRIPCIONES

Administración; Calvo Asensio, núm. 3.

LA BELLEZA DE LAS MANOS

SU ENCANTO.—CUIDADOS NECESARIOS.—BLANCURA.-SUAVIDAD.-LAS UÑAS.-MODO DE CONSERVARLAS Y EMBELLECERLAS.

CAPITULO PRIMERO

La belleza de la mano.

Aunque la cabeza merezca esta atención especial que le hemos consagrado, por ser el rostro la parte más noble y más visible, todas y cada una de las partes del cuerpo necesitan un esmero exquisito para conservar su belleza y contribuir al todo armónico de la salud y la hermosura, en su mayor grado de perfección posible.

La moda impone a las damas el descote en los trajes de sociedad y en muchos actos oficiales o de etiqueta. Así es, que después del rostro, las partes que mas atención reclaman son las manos, los brazos, el cuello, los hombros, la espalda y el pecho.

La mano atrae la atención tanto como el rostro, y un observador descubre en ella el origen más o menos aristocrático de la mujer.

Una linda mano blanca, elegante, perfumada, adornada de sortijas y de uñas rosas y brillantes, es un encanto que incita a resucitar la antigua costumbre de respeto y homenaje a la belleza, para besarla galantemente en vez del vulgar apretón de manos.

Las manos femeninas tienen una atracción tan poderosa como el rostro y son tan expresivas como el gesto o la mirada. Hay manos simpáticas y antipáticas, atrayentes o repulsivas, manos pesadas, ligeras, alegres, pensantes, dominadoras, inquietas, imperiosas, flexibles, rígidas y magnéticas.

*
* *

La influencia de las manos es tanta, que los artistas les han consagrado siempre especial interés, fijando con exactitud en sus representaciones la evolución femenina, pues es preciso notar que la mano varía a medida que cambian las costumbres y las tendencias. Las manos de una mujer de nuestros días no se parecen a las de una mujer antigua del mismo modo que nuestro espíritu es distinto del suyo.

Si contemplamos las estatuas egipcias, veremos las manos planas y alargadas, con las falanges grandes y el pulgar demasiado corto. Los dedos se yuxtaponen paralelamente y expresan la menor nerviosidad posible: son de una rigidez extraña.

Esta misma tendencia se nota en las primeras esculturas griegas: las manos son todavía planas y rectangulares. Hasta ciertas manos de las grandes diosas de Fidias aparecen aún relativamente inmóviles, como de seres que no tuviesen pasiones ni deseos, sumidas siempre en la inmutable serenidad de lo infinito... Es mucho más tarde cuando aparece en la estatuaria el tipo de la mano moderna, viva y palpitante.

Con la propagación del cristianismo, el arte vuelve a los procedimientos y reglas de las concepciones primitivas. En la pintura y la escultura aparecen las manos *cristianas*, de las que puede hallarse el tipo en las vírgenes y santos pintados por Cimabue y en toda la escultura y pintura de su época. Las manos son adorantes, de líneas rectas y dedos cuadrados, inmovilizados en la posición conveniente para la plegaria.

Con el Renacimiento este tipo se transforma: el artista se esfuerza porque las manos expresen ideas, y les da vida y sentimiento. Todo el encanto de la *Gioconda* no reside solo en su rostro y su sonrisa incierta, sinó también en aquellas admirables manos, que expresan igualmente sueños y pensamientos.

Rafael ha pintado una mano de princesa: es redonda, carnosa, rica en sangre, con los dedos afilados y juguetones, como hecha para acariciar la púrpura y el terciopelo, escondida graciosamente entre una espiral de encajes y blondas.

Los venecianos dan también gracia, soltura y personalidad a la mano, mientras la escuela francesa sigue durante mucho tiempo conservándole la fría serenidad y reposo de las edades pasadas.

En España se conserva también mucho tiempo la *mano religiosa*, de líneas muy puras, largas, delgadas y duras. Estas manos expresan la sinceridad rígida e impasible, el imperio de sí misma. La mujer que tiene esas manos debe haberse desprendido de las vanidades terrenas.

Encontramos también en los retratos de Velázquez manos níveas y plácidas, que indican reposo y distinción.

Pero en este género ha sobresalido Van Dyck; es el que mejor ha visto las ma-

nos aristocráticas, ya dulces o imperiosas, que lucen entre encajes, sortijas y brazaletes.

Rubens y nuestro Goya, por el contrario, pintan manos mas humanas, más pecadoras. El primero les da trasparencia de rosa y nácar; parecen atravesadas por rayos de luz: se cree que tomó por modelo las de su amada Elena. Las mujeres de Goya van llenas de vida y de verdad, con su mano ligera, reflejo de una voluntad facil y de un ánimo varonil.

Los grandes pintores hacen la mano más fina y delicada, como si estas se dulcificaran cada vez mas con la superior cultura de la mujer. Tienen hoy un lenguaje elocuente y gracioso en todos las movimientos: son nerviosos, vibrantes y espirituales.

En cuanto a los escritores, no han prestado menos atención a las lindas manos. Recuerdo en este instante las hermosas páginas que les han dedicado Flaubert, Victor Hugo, Gabriel d'Annunzio y los Goncourt, los cuales las llamaron «hojas del árbol de la vida agitadas por la pasión.»

El divino Heine dedica un bello capítulo de sus «Reisebilder» a cantar aquella mano de «azulada red de venas y aristocrático brillo», entrevista en una catedral de Italia, y que no era una mano «medio cordero y medio rosa, desprovista de idealismo, mixta de animal y vegetal; aquella tenía más bien algo de espiritual, cierto atractivo histórico, como las manos de las personas bellas muy bien educadas o que han sufrido mucho.»

En todos nuestros poetas y clásicos se encuentran descripciones de manos que como las de Dulcinea, «convertían el trigo en perlas al tocarlo», y en nuestra literatura popular se conserva el conocido cantar:

En el carro de los muertos
la pasaron por aquí;
llevaba una mano fuera.
¡Por ella la conocí!

Si del arte pasamos a la vida y al amor... habremos de reconocer con Balzac que la felicidad que se transmiten al estrecharse dos manos enamoradas supera a cuanto puede expresar el lenguaje.

Dícese que hace falta tener generaciones de antepasados ociosos durante cinco siglos para que la mano posea una elegancia y aristocrática forma que no deje nada que desear.

Ahora bien; ya se puede consolar la persona que aun no reuniendo todas las condiciones del prototipo, tenga la mano blanca y delicada, pese a dedicarse a los ejercicios usuales de la vida ordinaria.

Hubo un tiempo en que las damas daban tanta importancia a la belleza de sus manos, que se preservaban de hacer con ellas cualquier esfuerzo; es más, que ni aun se permitía cerrarla la condesa de Soissons, y otras llevaban lacayos con libros de misa, sombrillas y todo aquello que pudiera hacerles falta utilizar, aunque fuera de peso ligero, así como se hacían abrir las puertas por los criados.

Pero tales extremos para no agrandarse las manos, son ridículos.

CAPITULO II

La mano debe ser bonita.

La mano debe ser bonita, suave al tacto, de epidermis fresca, delgada de forma, de bonito color, de piel limpia, suavemente regordeta.

Una mano bonita no pasa desapercibida; es una sorpresa agradable en una mujer ordinaria, es el complemento natural de una elegante, es el encanto discreto de una fea.

La mano que trabaja, como la que no trabaja, vaga y acaricia, tiene derecho al mismo rango de belleza. Por poco que trabaje, la mano está siempre en actividad, y a causa de esto es la parte de nuestro cuerpo que tiene más necesidad de cuidados para conservar su belleza.

Así como la mujer desea un talle esbelto, fino y flexible, debe desear una mano fina, flexible, esbelta y graciosa.

El primero de vuestros deberes es no salir nunca sin guantes, por muy pequeña que sea la duración de esa salida.

El guante es una especie de deferencia otorgada a la mano; está adornada por el exterior como la cara y el cuerpo.

Vuestros guantes deben ser, además, cómodos, no muy estrechos ni muy gordos, y ceñir bien la forma de la mano, preservándola de los rigores de la temperatura cuando haga falta.

¿Como es una mano bonita? Estrecha, más larga que ancha, lo menos el doble, poco gruesa; los dedos deben ser largos y ágiles, desiguales de tamaño, el dedo de corazón debe ser el más largo; el pulgar debe ser, poco más o menos, la mitad del índice. La mano debe ser siempre blanca; la muñeca que la une al brazo debe ser redonda y fina y dejar aparecer poquísimo el bulto del radio,

CAPITULO III

Consejos de Lina Cavalieri.

La hermosa actriz da a las damas los siguientes consejos para la belleza de sus manos.

Dice así:

«Uno de los metodos más sencillos para conservar las manos hermosas y bien formadas consiste en evitar que se enfríen. El frío es causa de que las manos de ciertas damas, en vez de ser tersas y blancas, sean ásperas y de color amoratado, perjudicial y feo a la vez. Como no las protegen durante sus ejercicios físicos al aire libre en el otoño o en el invierno, y como tampoco toman los baños en condiciones higiénicas—a causa de la baja temperatura de su cuarto de baño—se les ponen así y ya no saben remediar el mal.

Un día se presentó en mi casa una señora de la aristocracia de Nueva York, la cual, con lágrimas en los ojos, me enseñò sus manos, ásperas, amoratadas y feas, suplicándome que le diese un remedio para devolverles su pristina belleza. Después de algunas preguntas generales, supe que aquella señora se vanagloriaba de «no llevar jamás manguito, ni aun en los días más crudos de Enero y Febrero». «¡Soy una mujer fuerte—decía—y no me gustan esas costumbres de las muchachas anémicas y medio tuberculosas!»

Aunque me daba pena censurar estas palabras, no tuve más remedio que decirle que mientras pensara así tendría las manos feas.

—Use manguito—le dije—y las tendrá finas y suaves. Pero si no lo hace, no se queje. Esa no es una ridiculez; es una precaución higiénica de gran transcendencia para conservar la piel tersa y limpia.

Y me esforcé tanto, que la convencí, añadiendo al final:

—Lave sus manos con agua tibia dos veces al día y lleve buenos guantes y un excelente manguito desde Octubre hasta Abril, por lo menos. Después, sólo después, podremos ocuparnos en otros detalles para devolverles su belleza.

Aquella señora siguió mis consejos y hoy día tiene unas manos divinas.

Cuando el agua es recia, se debe echar en ella para lavar las manos una cucharadita de bórax. Pero mejor sería aún el empleo del agua destilada, puesto que para el uso de aquella sal mineral se necesita cierta precaución. Se deslíe en el agua parte de un jabón, que puede tener cualquier esencia, y cuando haya bastante espuma se coge una toalla fina de lino, y después de lavar durante cinco minutos las manos, se secan escrupulosamente con ella. Pero antes de que la piel se haya secado, Lina Cavalieri las baña en una solución compuesta de varias cucharadas de glicerina mezclada con agua, añadiendo por cada cucharada tres gotas de clavel de Italia o de cualquier otro perfume.

Este baño también debe durar cinco minutos, frotando una mano con otra dentro del líquido. Luego se secan enérgica y definitivamente con otra toalla fina.

Como hay ciertas manos que no consienten el uso de la glicerina por su extremada sensibilidad, madame Cavalieri recomienda la loción siguiente:

Mézclese un cuarto de vasito de peróxido de hidrógeno (combinación de un cuerpo simple con la mayor cantidad posible de oxígeno) con tres cuartos de vasito de hamamelis de Virginia. Este baño resulta excelente, aunque no se debe emplear más que tres veces por semana. Los otros días deben frotarse las manos con aceite puro de oliva, cosa que coniene, sobre todo, a las mujeres que las tienen muy delgadas, pues así se ponen más rollizas.

Al emplear esta fórmula se deben añadir seis gotas de amoníaco por cada vasito de aceite que se utilice.

No obstante, la manera más rápida de que las manos sean más blancas y suaves es el masaje diario antes de acostarse. Este debe darse con cold-cream sencillo. Y además usar por la noche guantes como los que suelen emplear las señoras cuando frotan o raspan algo. Pero estos guantes tienen que ser un par de números más anchos que los ordinarios y estar agujereados para que los poros respiren.

«El cold-cream para las manos, según mi opinión—dice Lina Cavalieri—, es el siguiente:

Espermaceti.....	56	gramos.
Cera blanca.....	28	»
Aceite de almendras.....	1/4	litro.

«También se pueden untar las manos, antes de acostarse y de cubrirlas con los guantes, con la mezcla siguiente:

Agua de rosas.....	168	gramos.
Miel.....	112	»
Cera amarilla de abejas.....	56	»
Mirra.....	28	»

«Es fácil hacer esta mezcla en casa—añade la Cavalieri—y aun conveniente, porque así se tiene la seguridad en las proporciones, cosa que no sucede en una droguería. Además resulta entretenido. Sólo hay que tener cuidado de que el fuego no sea muy vivo al derretir los ingredientes. Y por último, de echar la miel y la cera gota a gota.

«Algunas de mis amigas han obtenido excelentes resultados con esta otra fórmula:

Tintura de benjuí.....	7	gramos.
Yema de huevos frescos.....	7	»
Arroz en polvo.....	3 1/2	»
Agua de rosas.....	28	»
Aceite de almendras dulces....	7	»
Glicerina.....	3 1/2	»

Esta mezcla sólo puede durar dos o tres días a lo sumo. Pasado ese tiempo ya no sirve.»

El masaje de las manos ya no es idéntico al del rostro, sino al revés. La explicación de cómo debe efectuarse este masaje es fácil: es el mismo que hacemos cuando nos ponemos un par de guantes estrechos: los dedos de la mano derecha frotan la parte superior de la izquierda, empezando siempre en la punta de los dedos y siguiendo la dirección de la muñeca. Basta con veinte o veinticinco pasadas. Después de un breve descanso se hace lo mismo con la otra mano y en seguida se ejecuta el masaje de los dedos «pinchándolos» un poco, cerca del final, con la extremidad de los dos dedos primeros de la otra mano.

«Para las manos frías y húmedas—dice la Cavalieri—hay este remedio:

»Acido tánico (se encuentra en la corteza de la encina), 10 granos (no gramos).

Tintura de benjuí.....	14	gramos.
Esencia de flor de saúco.....	84	»
Agua de rosas.....	168	»

Y añade: «Hay que advertir que uno de los detalles más importantes para que sean bellas, consiste en tener «hermosas uñas». La forma, el tamaño y el color de éstas deben estar en proporción justa y simétrica con aquéllas, y en especial con los dedos.»

Madame Cavalieri cree que cada señora debiera ocuparse exclusivamente en el cuidado de sus uñas, en vez de encargar este detalle a un manicuro cualquiera. Basta con que se dedique diariamente a ello unos minutos para que adquiera en seguida la perfección necesaria. Pero sobre todo recomienda que no se olviden de su arreglo una vez por semana.

«Mi ideal es—dice—tener las uñas en forma de avelina (especie de avellana de cáscara muy fina) y algo puntiagudas. Nunca las corto con tijeras y menos con cortaplumas.

»En casos especiales se deben untar las puntas, en torno de las uñas, con cold-cream. Esto por las noches y durante una semana, para que la piel no vuelva a cubrir las «medias lunas».

»Yo, para limpiar mis uñas, cojo un palillo fino y blando de naranjo, y lo introduzco por un extremo en una solución de piróxido de hidrógeno, después de envolverlo en un pedacito de algodón fino. Luego lo paso por debajo de la uña, apretando hacia arriba para no ponerlo en contacto con la piel. Muchas personas tienen las uñas sucias a pesar de limpiarlas muchas veces—como dicen—por no fijarse en este importante detalle. Al limpiar las uñas han estropeado la piel y así han fabricado un «nido» al polvo.

»Todo consiste, pues, en el método, y el resultado depende del sistema que se emplea. Yo, apenas acabo de limpiarlas, las froto unos instantes con piel de gamuza, humedecida apenas con una partícula de «carmín para las uñas». Y esto es muy importante, pues muchas señoras, por tenerlas rosadas, ponen tanto carmín, que las dejan rojas, lo cual es horrible y de mal gusto.

»Porque no sólo en la cara, sino también y sobre todo en las manos, se advierte si la dama que tenemos delante es una verdadera señora, una señorita o una cocinera a la cual le ha tocado la Lotería y se ha «disfrazado de señora» para introducirse en el gran mundo.»

CAPITULO IV

Remedios de las imperfecciones.

Cuando las manos no presentan una linda encarnación, uñas rosadas y líneas puras, es preciso hacer que la adquieran con grandes cuidados. La belleza de las

manos es la más aristocrática, porque sólo las mujeres ricas que no hacen nada la pueden poseer.

Nada hay más perjudicial para las manos que los contínuos lavados con jabón y agua más o menos dulce. Se debe usar sólo el jabón de Marsella blanco, un poco perfumado, que es el más puro de todos, y agua templada, lo mismo en invierno que en verano, a la temperatura del aire. El agua fría endurece la piel y la caliente la enrojece.

Enjugar las manos muy bien, dulcemente, con una franela suave y una tela de batista. Si las manos tienen alguna mancha que no desaparece con el jabòn, empléase la arena, el bórax, el jugo de limón y el amoníaco, según la naturaleza de la mancha.

Una mezcla de 10 gramos de glicerina, una clara de huevo y 10 gramos de bórax forman una pomada excelente para la dulzura y finura de las manos.

Cuando las manos se ponen rugosas por algún trabajo, se frotan muy bien todos los días con piedra pómez.

La harina de avena reemplaza con ventaja a los polvos después del lavado. No exponerlas jamás húmedas al aire libre y salir siempre con guantes.

CAPITULO V

Limpieza de las manos.

Aunque las manos no se deben tener sucias, no se hará uso del jabón sino cuando sea materialmente indispensable. Si acaso es que se tienen manchas, el zumo de limón basta para quitarlas, y si se añade a este zumo un poco de sal, se obtiene mejor resultado.

Una mondadura reciente de naranja o limón, sirve para quitar de las manos las manchas de alquitrán, brea, etc. empleándola por la parte exterior.

Los tomates maduros y las fresas, una hoja de acederas o un poco de leche, sirven, igual que el limón, para quitar de la mano manchas de tinta.

Al mondar cualquier fruta que untase las manos, humedézcanse éstas y empléese el zumo de limón.

Cuando por alguna circunstancia hubiese necesidad de recurrir a una enérgica limpieza de las manos, evítese la potasa, sobre todo en invierno, y úsese sólo la vaselina.

Los medios indicados para obtener las manos blancas son numerosos. Expondremos los más eficaces para que las lectoras puedan elegir, según su gusto:

Jugo de limón.....	20 gramos.
Glicerina.....	20 »

Se untan las manos y después se las lava en agua oxigenada a 12 volumenes.

Otra.

Patatas cocidas.....	20 gramos
Jugo de limón.....	10 »

Se emplea como la anterior.

Otra.

Almendras machacadas.....	100 gramos.
Yemas de huevo.....	3 yemas.
Leche.....	c. s. f.

Se cuece la leche con las almendras, y al apartarlas del fuego se les ponen las yemas, batiendo, para que no se corten ni se cuajen. Forman una pasta consistente.

Se puede emplear la preparación siguiente:

Almendras dulces.....	125 gramos.
Agua de rosas.....	600 »
Cera blanca.....	7 »
Esperma de ballena.....	7 »
Jabón animal.....	7 »
Alcohol de 60°.....	7 »

Para blanquear las manvs.

Por la noche se pondrán en las manos guantes de caucho después de frotarlas con la siguiente composición:

Miel.....	60 gramos.
Clara de huevo..... } aa..	30 »
Glicerina..... }	
Harina de cebada.....	250 »

Otra.

Lavarse dos veces por semana con agua tibia, con jabón y un poquito de harina de maíz, y por la noche frotarse muy bien con glicerina y ponerse guantes de hilo blanco.

Otra.

Se forma una mezcla vertiendo por cada cucharada de café tres de glicerina, una de agua de Colonia y cuatro de almidón en polvo; se bate cuidadosamente y

se untan con esta masa las manos, practicando un ligero masaje, terminado el cual se pondrán unos guantes anchos de piel.

También es conveniente para este objeto el empleo de la miel, frotando con ella ligeramente las manos después de haberlas lavado con agua tibia y secándolas en seguida.

Otra.

Se les da un baño con la siguiente mezcla:

Agua.....	1|2 litro.
Acido sulfúrico.....	1 gramos.
Tintura de mirra.....	2 »

Después se untan de una pomada compuesta de

Glicerina.....	6 gramos
Bórato de sosa.....	20 »
Lanolina.....	10 »
Eucaliptus.....	1 »

Esencia de almendras amargas, algunas gotas.

Se espolvorean con harina de avena y se conservan los guantes puestos toda la noche.

Otra.

Se mezcla bien medio litro de agua, tres gramos de ácido sulfúrico y dos de tintura de mirra y se vierte en una vasija.

Después de haberse lavado las manos y de habérselas enjugado, se introducen en esa mezcla y se dejan bañar algunos minutos, cubriéndolas al terminar el baño con una pomada compuesta de 60 gramos de glicerina, 20 de borato de sosa, 10 de lanolina, uno de eucaliptus y siete gotas de esencia de almendras amargas.

Se espolvorean con harina de avena y se conservan toda la noche con los guantes puestos.

Otra.

Acido sulfúrico.....	2 gramos.
Tintura de mirra.....	1 1|2 »

Dos vasos de agua de lluvia.

Se empapan las manos en esta mezcla después del lavado.

Otra.

Borato de sosa.....	60	gramos.
Glicerina.....	180	»
Lanolina.....	30	»
Eucaliptus.....	4	»

Esencia de almendras amargas, cuatro gotas.

Se embadurnan las manos con esta pomada, se espolvorean de harina de avena y se cubren con guantes durante toda la noche.

Harina de castaño de la India....	240	gramos.
Idem de almendras amargas....	62	»
Polvos de iris de Florencia.....	15	»
Carbonato de potasa.....	3	»
Esencia de bergamota.....	2	»

CAPITULO VI

Manos morenas.

Los deportes, y en general todos los juegos al aire libre, hacen que el sol o el ambiente ponga la piel morena o subida de color.

La leche de manteca rancia, además de beneficiar la piel, es buena para quitar las manchas del sol o del bochorno.

Todos los remedios que se indican para la cara son recomendables también para las manos.

Las manos morenas a causa del aire y del sol toman su color rosado frotándolas con una pasta de harina de maiz y glicerina o con una mezcla de glicerina y jugo de limón.

Pocas joyas pesando sobre la mano y guantes hechos a la medida para que se ciñan y no aprieten, completan las precauciones.

Los dedos cuadrados y gruesos se modifican con el masaje contínuo y paciente. Si la mano es demasiado ancha, se debe llevar una venda durante algunas horas todos los días.

Los baños de manos son excelentes, como los baños de pies, para las congestiones de los bronquios y del cerebro.

Muchas jóvenes inglesas los usan durante el invierno, para evitar los enrojecimientos de la nariz.

Son muy fáciles de tomar. Basta meter la mano y el antebrazo en una gran cubeta llena de agua caliente y tenerla de tres a cinco minutos para que afluya a ella la sangre.

Después ha de secarse bien y evitar un enfriamiento.

CAPITULO VII

Manos gruesas.

Si se tiene la mano gruesa no se deben llevar mangas estrechas; la presión que experimentaría el brazo haría hincharse más la mano. Una muñeca chica no hace bien a una mano grande.

Para que los dedos terminen en la linda forma cónica que tanto los embrllece, se recomienda, además de los masajes, ponerse dedales de piel o hueso para dormir.

CAPITULO VIII

Cuidados de las manos.

Para afilar los dedos y quitar las arrugas puede emplearse una mezcla de dos partes de glicerina y una de alcohol de lavanda.

Los guantes viejos, porque son los más fáciles de llevar, deben usarlos las personas muy extremadas del cuidado de sus manos para los quehaceres domésticos; pero como hay ocasiones en que no se pueden emplear los guantes, en ese caso se deberán limpiar bien las manos después de terminado el quehacer.

Para lavar las manos no se debe de hacer uso de jabones corrosivos; el de Marsella, bien blanco, puro y algo perfumado, es el mejor. Se diluirá al mismo tiempo harina de avena o salvado en el agua que há de servir para el lavado, o si las manos estuviesen muy secas, poner en el agua un poco de bórax o amoniaco.

Las manos menos agradables ganan de seguro sometiéndolas a un buen régimen, y las bien hechas aumentan su encanto.

Si el interior de la mano se endurece, como para formar callo en alguna parte de la piel, se frotará ésta con piedra pómez pacientemente hasta devolverle su suavidad.

Las manchas se quitan ora con el polvo, el bórax o el amoniaco; también se limpian así las rayas internas de la mano.

Después de los lavados conviene frotar las manos con harina de avena y ponerse guantes por la noche. Si la glicerina no causa mal efecto en la piel, se debe de preferir a la avena. Esta mixtura es de buenos resultados usada a modo de pomada y poniéndose guantes después de usarla:

Yema de huevo.....	1	gramos
Glicerina.....	6	»
Bórax.....	7	»

o esta.

Clara de huevo.....	1	gramos
Alumbre.....	5	»

Si las manos están demasiado ásperas, el cold-cream se debe de usar unos días antes de todo otro tratamiento, y pasado un mes estarán ya bien y se puede hacer uso de la avena que las blanquea.

Si las manos se enrojecen, hágase una mixtura de zumo de limón y glicerina a partes iguales y emplearse en fricción.

CAPITULO IX

Para tener la mano linda.

Todas las noches se deben lavar las manos con agua tibia, y después de bien limpias se frotan con la pomada siguiente:

Polvos de almidón.....	Cantidad suficiente
Glicerina.....	para pasta

Durante un cuarto de hora se restriega una mano con otra. La glicerina penetra de este modo en los poros y mantiene la piel tersa. Con la frotación se afina la epidermis.

Además, una o dos veces por semana conviene darles otra fricción con el limón que queda después de exprimirle el jugo y por la parte interna de la cáscara.

A la persona que se dedique a menesteres caseros, además de seguir las indicaciones precedentes, le conviene llevar cuanto más pueda, guantes viejos mientras duren las labores.

Receta de pasta de almendras

Harina de almendras amargas	250	gramos
Aceite de almendras dulces..	500	»
Miel.....	500	»
Yemas de huevo.....	6	»

La miel se funde primero y se le añade luego la pasta formada con la harina y las yemas, se mezcla bien y se agrega por último el aceite, amasando el todo perfectamente.

Otra.

Almendras amargas mondadas...	50	gramos
Raiz de lirio en polvo.....	30	»
Almidón.....	30	»
Yemas de huevo.....	4	»
Espíritu de vino.....	200	»
Esencia de rosas.....	20	gotas

Se machacan bien las almendras y el almidón, se mezclan bien con la raiz y luego se incorpora al líquido formado por las yemas batidas y el espíritu; se calientan a fuego muy dulce y removiendo siempre hasta perfecta mezcla, añadiendo la esencia. Cuando está fría y dura se pulveriza y se guarda bien, empleándose frotando.

Pasta para las manos.

Harina de almendras.....	125	gramos
Aceite de almendras dulces..	50	»
Lanolina.....	50	»
Miel.....	125	»
Tres yemas de huevo.		
La esencia que se prefiera		

Derretir la miel amasándola con las yemas y la harina; se añaden al final el aceite y la lanolina y se repite el amasado.

Pasta de almendras y miel para suavizar las manos.

Harina de almendras amargas	50	gramos
Aceite de almendras dulces..	1.000	»
Miel.....	1.000	»
Yemas de huevo.....	12	

Se funde la miel porseparado, se vierte en ella la harina ya amasada con las yemas, se añade luego el aceite y se amasa bien.

Para suavizarla

Una clara de huevo y cinco centígramos de alumbre. Se impregnan las manos con esta mixtura al acostarse y se cubren con guantes de piel.

Pasta de almendras

Se ponen en agua templada 50 gramos de almendras amargas, se les quita la

película y se machacan bien en un mortero. Agrégasele 30 gramos de raiz de lirio, 30 de almidón y cuatro claras de huevo. Después de mezclado todo se humedece con 200 gramos de espíritu de vino y 20 gotas de esencia de rosas.

Se cuece a fuego lento sin dejar de mover.

Otra

Harina de almendras amargas	500	gramos
Idem de arroz.....	250	»
Sal de sosa en polvo.....	42	»
Aceite esencial de lavanda...	8	»

Se humeden estos polvos con agua templada y se frotan las manos mañana y noche.

Se debe evitar el uso repetido del jabón, por bueno que sea.

Las fresas, la leche, los tomates maduros, el limón y la naranja quitan las manchas de tinta, y más enérgicos aun son la vaselina o una solución de potasa

El agua de bórax quita instantáneamente las manchas de las manos y cura los granitos y las excoriaciones. Se pone el bórax en una botella de agua muy caliente, que se disuelva bien, y se agrega esta disolución al agua en donde se han de lavar las manos, hasta que quede untosa al tocar. Las manos quedan completamente limpias, y la costumbre de este tratamiento las conserva en condiciones excelentes.

Guantes cosméticos

Cera virgen.....	15	gramos
Esperma de ballena.....	15	»
Jabón blanco.....	14	»
Grasa de ciervo o de buey...	30	»

Se funde al baño maría y se le añade:

Aceite común.....	45	gramos
Pomada de rosa.....	46	»
Benjuí.....	4	»
Bálsamo del Perú.....	4	»
Agua de tocador (la que se desee).....	15	»
Esencia de rosas.....	10	gotas

Agítese que se mezcle, y bien caliente se vierte en el revés de los guantes con ayuda de un pincel. Se secan, se estiran y se usan.

Las manos húmedas por una transpiración incesante dan al tocarlas una sensación viscosa y desagradable y reclaman cuidados especiales y parciales, pues es peligroso para la salud extinguir de repente esa secreción anormal. Los lavados con limón y la aplicación de polvos astringentes, tales como el ácido salicílico, pueden corregir este defecto. El jabón de tanino para lavarse, y fricciones con la mezcla siguiente, son muy recomendables.

Formol	25	gramos.
Agua de Colonia	200	»
Tintura de belladona	20	»
Idem de benjuí	10	»
Agua	250	»

Manos húmedas.

Las manos húmedas deben cuidarse, pues a veces da repugnancia tocarlas, y la persona que las tiene así debe de evitar tan mal efecto.

Para dar a las manos la sequía natural, se frotarán por el interior varias veces al día con un paño empapado en esta preparación:

Agua de Colonia	70	gramos.
Tintura de belladona	15	»

Unos buenos polvos contra el mismo inconveniente son:

Talco	10	gramos.
Nitrato de bismuto / Oxido de cinc } aa	5	»

Si la mano es propensa a transpirar, conviene, antes de ponerse los guantes, sumergirla en agua en la cual se haya disuelto un poco de alumbre en polvo.

CAPITULO X

Para el sudor de las manos.

Cuando molesta el sudor se pone en las manos una peqeña cantidad de polvos de antimonio.

Muchas mujeres tienen una transpiración abundante en la palma de la mano y necesitan frotarla con un terrón de magnesia antes de ponerse los guantes,

Emulsiones para perfumar la mano.

Miel blanca	56	gramos.
Goma adragante	15	»
Jabón blanco líquido	20	»
Aceite de almendras dulces	150	»
Yema de huevo	1	»
Leche de pistachos	30	»
Esencia de almendras amargas	0,50	»

Otra.

Crema de jabón.....	7 gramos.
Jarabe de goma.....	10 »
Aceite de jazmín.....	200 »

Polvos para blanquear las manos.

Harina de almendras amargas...	125 gramos.
Idem de castañas	100 »
Carbonato de potasa.....	10 »
Polvos de iris.....	70 »
Esencia de limón	0,30 »
Idem de lavanda.....	0,20 »
Idem de bergamota.....	1 »

Pasta jabonosa para las manos.

Jabón blanco.....	100 gramos.
Pasta de almendras.....	150 »
Fécula de patata.....	15 »
Esencia de limón	5 »
Idem de bergamota.....	2 »

Pasta de almendra para las manos.

Almendras dulces y amargas....	150 gramos.
Jugo de limón	50 »
Leche.....	30 »
Aceite de almendras dulces.....	96 »
Alcohol.....	150 »

CAPITULO XI

Contra los males del frío.

Las manos sufren mucho con el frio.

Algunas veces es culpa nuestra; si tenemos sabañones y grietas es que hemos preservado imperfectamente nuestras manos o que las hemos secado con descuido después de los lavados. Sea lo que fuese, son males dolorosos y molestos, y cuando se presentan hay que procurar curarlos.

En cuanto estén irritadas vuestras manos, hinchadas, coloradas y os piquen, locionároslas fuertemente con agua tibia mezclada con agua blanca· aplicad gli

cerina; empolvarla con polvo de almidón. Llevad guantes engrasados, y por la mañana lavarlas con agua tibia, de alumbre.

Si están declaradas las grietas y son dolorosas, engrasad vuestras manos con:

Glicerina.....	200 gramos.
Agua de rosas.....	100 »
Aceite alcanforado.....	100 »

Rodeadlas, así engrasadas, de vendas de tela.

Contra las grietas profundas y muy dolorosas os aconsejo que no metáis vuestras manos en agua fría y que no las pongáis al aire. Evitad también acercarlas al fuego y no hagáis trabajos fuertes.

Aplicad por la noche esta pomada:

Manteca de puerco, buena.....	500 gramos.
Aceite de manzanilla alcanforada	50 »
Saúco.....	10 »
Hojas de nogal.....	10 »

La cera virgen y el bálsamo del Perú son excelentes.

La congestión habitual de las manos, que se denomina «manos rojas», proviene, por lo general, de una circulación defectuosa. Suele ir acompañada de la del rostro y se trata con los medios que hemos indicado para la caperusa.

Si sólo las manos sufren la congestión se les hacen repetidos masajes, desde el puño a la extremidad de los dedos para activar la circulación.

Las manos rojas deben lavarse tanto en verano como en invierno con agua caliente, adicionada de alcohol alcanforado y de benjuí. Se les aplica la preparación siguiente:

Lanolina.....	100 gramos.
Parafina líquida.....	25 »
Vainilla.....	0,10 »
Esencia de rosas.....	1 gota.

En fricciones por la mañana y por la noche.

Las manos hinchadas y rojas son consideradas como una calamidad por las elegantes. Generalmente el frío produce estos efectos, y se evitan frotándose con jugo de limón por la noche. Después de lavadas se friccionan con fuerza con un guante de crin o un pedazo de franela, y se cuida de no exponerlas al aire ni al fuego.

Las personas cuyas manos tienen propensión a rudeza o heridillas, que se llaman vulgarmente *manos cortadas*, conservan la finura de la piel frotando las manos, después de cada lavado, con la composición siguiente:

Vinagre.....	30 gramos.
Alcohol.....	15 »
Agua de rosas.....	15 »
Jugo de limón.....	20 »

Si a pesar de eso no se consigue el apetecido resultado, se untan las manos con materias grasas, vaselina, etc., después de lavadas en agua templada con unas gotas de amonícco. El agua de Colonia con glicerina da excelentes resultados.

CAPITULO XII

Para tener las manos calientes y que no se pongan encarnadas.

Levántense los brazos abriendo y cerrando las manos un poco de prisa, treinta o cuarenta veces seguidas. Repítase este ejercicio cuatro o cinco veces al día. Por este medio se curan también los sabañones.

Cuando las manos son resecas y de piel rugosa se las fricciona con frecuencia con aceite de almendras dulces y se les dará masaje con alcohol de lavanda.

La preparación siguiente las hace suaves.

Almendras dulces y amargas...	125	gramos.
Jugo de limón.....	30	»
Aceite de almendras dulces....	50	»
Alcohol.....	100	»

De noche se dejan puestos guantes empapados en aceite de almendras dulces.

CAPITULO XIII

Grietas en las manos.

Las grietas sobrevienen no sólo a los niños, sino a muchas personas, en el invierno. Para evitarlo no hay más que secar las manos cada vez que se laven, procurando no exponerlas húmedas ni al frío ni al calor. Es preciso enseñar a los niños a seguir tal práctica.

Si estuviesen las lesiones muy avanzadas, después de bien lavadas en agua tibia, conviene darse de vaselina, manteca seca de cerdo, aceite dulce o grasa de cerdo, frotando bien. Para quitarles esa grasa luego, se toma agua caliente con algunas gotas de amoníaco y se lavan luego con buen jabón. Se cambia de agua

varias veces y luego se emplea una mixtura compuesta de glicerina, agua de Colonia y agua dulce.

Si está expuesta una persona a que se le agrieten las manos, conviene prepararse la piel con

Acido bórico.....	1	gramos.
Glicerina.....	10	»
Yema de huevo.....	una.	

Se mezcla bien y se extiende frotando en las manos.

Las cortaduras y grietas de las manos provienen de la acción del frío sobre la epidermis expuesta al aire, y ya es sabido cómo estas cortaduras se hinchan, toman un aspecto repugnante y acaban por causar ulceraciones. Las personas linfáticas, de piel fina, son las más atacadas de este mal, así como las arterio-escloróticas, linfáticas y de mala circulación.

El masaje, las fricciones secas, los ejercicios que activan la marcha de la sangre en los vasos capilares pueden ser empleados como tratamientos preventivos. Se elevan los brazos en posición vertical y se bajan rápidamente varias veces por día, ejercicio excelente para la circulación.

Son muy de recomendar los baños locales con una cucharada de formol en tres de agua. Los baños de agua oxigenada a seis volúmenes impiden a la epidermis roja el ulcerarse. Es un medio preventivo. Estos baños deben tener la duración de una media hora con agua caliente, y después una unción de vaselina. Si el agua oxigenada a seis volúmenes origina una ligera sensación de quemadura será necesario añadir en el momento de usarla una cucharada de café de clorato de sosa. Este remedio es bueno también con las grietas ulceradas.

Las pomadas que siguen son muy recomendables contra las grietas ulceradas.

Bálsamo del Perú.....	5	gramos.
Oxido de zinc.....	2	»
Lanolina.....	15	»
Vaselina.....	15	»

Otra.

Antipirina.....	1	gramo.
Oxido de zinc.....	5	»
Acido bórico.....	1	»
Extracto de morfina.....	0,10	»
Lanolina.....	15	»
Vaselina.....	15	»
Extracto Hamamelis.....	3	»
Bálsamo del Perú.....	1	»

Otra.

Bálsamo del Perú.....	4	gramos.
Extracto de Saturno.....	4	»
Enjundia de gallina.....	30	»

El doctor Brog recomienda, al mismo tiempo que este tratamiento externo, tomar de cuatro a seis píldoras al día, de la preparación siguiente, contra el linfatismo:

Sulfato de quinina.....	0,06	gramos.
Ergotina.....	0,04	»
Pomada de belladona.....	0,01	»
Idem de tanino.....	0,01	»

Otra afección, que crece y se extiende fácilmente sobre la mano, perjudicando u belleza y dándole un aspecto repugnante, son las verrugas. Lo mejor es combatirlas por medicamentos internos fáciles de poner en práctica.

Un vaso de agua de cal mezclada con leche en el desayuno durante varias semanas, o de carbonato de magnesia, en proporción de 0,50 gramos al día, bastan para hacerlas desaparecer.

Como tratamiento local se recomiendan los baños de agua de mar templada, en los cuales deben meterse las manos dos o tres veces al día, durante diez minutos. A falta de agua de mar, puede utilizarse la sal marina, disuelta en agua hasta su concentración. Las verrugas desaparecen a los quince días.

Es prudente añadir a este plan el empleo de una gota de ácido acético sobre cada verruga.

Los termocauterios, la electrolisis, el colodión salicílico y los rayos X son de efectos maravillosos.

Las damas de epidermis muy delicada y sensible pueden usar estas preparaciones:

Vaselina.....	20	gramos.
Acido salicílico.....	1	»
Resarcina.....	0,20	»

Contra las grietas de las manos.

Las grietas de las manos son causadas casi siempre por el frío, y se necesita cuidar de lavarse todo el invierno con agua templada y no aproximar jamás las manos al fuego estando frías y húmedas.

Un excelente hábito es frotarse las manos con talco en polvo al meterse en el lecho.

Pero si las grietas se reproducen o la piel se pone rugosa, se bañan las manos en agua, a la que se adiciona una cucharadita de borato de sodio y se frotan todas las noches con algunas gotas de la solución siguiente:

Agua de rosas.....	100	gramos.
Glicerina neutra.....	20	»
Tanino.....	0,25	»
Borato de sodio.....	1	»

Otra.

Cera amarilla.....	15	gramos
Aceite.....	20	»

Se funde al baño maría y se usa después de bañar las manos durante un cuarto e hora en una mezcla de harina de almendras amargas, harina de lino y agua ca-ente.

Pomada contra las grietas de las mauos.

Mentol.....	0,75	gramos
Salol.....	5	»
Aceite de olivas.....	50	»
Lanolina.....	45	»

Mézclese; es de uso externo y se debe aplicar en fricciones dos veces al día.

Contra las cortaduras de las manos.

Darse por la noche en las manos glicerina o crema en la cual aquélla entre en rań parte, y se enguantarán después.

CAPITULO XIV

Los sabañones.

El temperamento débil o una insuficiente alimentación predisponen a esta do-encia. Contra ello conviene andar mucho, mover las manos bastante, para que n pies y manos haya calor.

He aquí los principales remedios contra este mal:

Se machacan cebollas de lis y se ponen en una vasija que contenga aceite de uez. Se untan con este linimento las partes afectadas.

La miel de Bretaña cicatriza los sabañones abiertos. Tanto en la anterior como n esta ocasión se deben envolver las manos en un paño.

Cataplasma para por la noche y por la mañana friegas con esta mixtura:

Tintura de benjuí.....	60	gramos.
Miel.....	30	»
Agua.....	210	»

Bien mezclado.

La tintura de mirra es también remedio muy bueno. La pomada a la sultana se usa con aceptación.

Si el sabañón está abierto, se puede emplear permanganato de potasa o un baño de mostaza, aplicando después de este último un linimento compuesto de alcanfor y aceite de trementina.

Es preciso evitar los constipados, así como cualquier ligamento o ropaje que no dejara verificarse bien la circulación, sobre todo por los brazos. Los sabañones se previenen usando después de cada lavado una fricción de limón.

El lavado con la siguiente receta es bueno asimismo:

Glicerina.....	1 y 1|2	onzas.
Sal amoníaco.....	1	»
Agua de rosas.....	8	»

Agítese hasta que las sustancias estén bien mezcladas.

El agua salada es excelente.

Se usa también un preparado hecho con dos nabos blancos machacados con dos cucharadas de enjundia pura y tamizado después el todo.

Un puñado de corteza de roble en infusión y usado en tibio durante algunos instantes por inmensión de las manos.

Lávense las manos todas las mañanas con una decocción de hojas de laurel cerezo.

Y, por último, es bueno locionar cuando se empieza a notar la rubicundez del sabañón con la mezcla de cinco partes de esencia de romero y una de espíritu de vino. El vinagre adicionado con una cuarta parte de alcohol alcanforado impide la salida de sabañones.

CAPITULO XV

Contra el entumecimiento de los dedos.

Sumergid vuestras manos en agua tibia, y luego, a medida que vuelva la sangre, calentad el agua, hasta 35° por lo menos, y seguid cinco o seis minutos en ese baño. Después de secas se friccionan con alcohol alcanforado y luego con aceite de manzanilla; secas, ponedles polvos de almidón.

CAPITULO XVI

Para limpiar las manos muy sucias.

Puede suceder que tengáis que efectuar trabajos groseros, a los que no estéis acostumbradas, trabajos de casa, de cocina o de jardinería, por ejemplo. Para limpiároslas en seguida no tendréis más que serviros del jabón mineral y de la glicerina.

Os aclaráis con agua tibia y vuestras manos quedan perfectas.

Para las manchas de barniz.

Frotad las manos con esencia mineral; para la pintura es igual.

CAPITULO XVII

Quemaduras.

Hay varias clases. Cuando son ligeras y sólo hay un enrojecimiento, sin ampollas ni hinchazón, por ser sólo la epidermis la interesada, basta para quitar el dolor aplicar sobre la quemadura un cuerpo frío o un líquido. El agua blanca y el linimento de cal, sobre todo, son excelentes.

En las quemaduras más graves, mientras se recurre al médico, se puede poner este bálsamo.

Aceite de oliva.....	50	gramos.
Vino tinto.....	100	»
Raíz de malvavisco.....	3	»

Se cuece hasta la evaporación del vino. Es un remedio que se debe tener siempre conservado en frascos.

Se usa extendiendo compresas finas sobre las quedmaduras, y se renuevan cada dos horas. Quitan el dolor y las curan sin dejar cicatriz.

Para atenuar el terrible dolor de la quemadura se las humedece con una disolución de alcohol y opio.

CAPITULO XVIII

Arañazos de alfilerazos y espinas.

Para que no dejen señal hay que lavarlas en seguida con agua y vinagre, y después poner un paño caliente. Se fricciona suavemente con aceite de oliva o con pomada de pepinos.

CAPITULO XIX

Mordeduras.

Esas caricias que algunas damas prodigan a sus perros y gatitos suelen ser peligrosas, porque acaso un día puedan ser mordidas, y la mordedura será más o menos grave, según el estado de salud del animal.

En caso de ser mordidas hay que dejar sangrar la herida y cauterizarla en seguida. Si no se está cerca de un lugar donde nos puedan prestar socorro, se cauteriza una misma, abriendo más la herida y tocándole con amoníaco. Hay que aguantar valientemente el dolor, pues de no hacerlo podría haber fatales consecuencias.

CAPITULO XX

Picaduras de insectos.

Se frota la parte dolorida con un taponcito de algodón empapado en amoníaco o alcohol alcanforado; para impedir lo inflamación se pinta con colodión, y si hay escozor se aplica pomada alcanforada.

CAPITULO XXI

Cortaduras.

Si la cortadura es leve basta lavarla con agua fresca y ponerle una compresa de tela fina.

Una cortadura hecha con un vidrio roto se debe dejar sangrar, se la lava con agua sublimada y se le toca ligeramente con tintura de yodo antes de vendar la herida.

Si la sangre corre en abundancia se pone sobre la herida unas gotas de percloruro de hierro o una solución de ergotina.

En casos sencillos basta poner sobre la cortadura una poca de yesca.

CAPITULO XXII

Varios consejos.

Para quitar las manchitas blancas.—Entre el pueblo se dice que las manchitas blancas revelan los pecados que se han cometido.

En todo caso estas malditas manchas quitan toda su belleza al sonrosado de la uña.

Para hacerlas desaparecer, sumergid vuestras uñas en agua de alumbre tibia, mezclada con un poco de alcohol alcanforado.

Para hacer crecer las uñas.—Limadlas delicadamente todas las noches, sumergidlas en agua de Colonia y después ponerles encima y dentro glicerina buena. Esto las hace crecer y les impide ser quebradizas.

Para dar a las uñas un bonito color rosa.—Frotad la uña con polvo de óxido de estaño, en el cual habréis echado polvo de carmín.

Para borrar los golpes.—Si os habéis cogido el dedo y vuestra uña conserva la señal de este accidente, bañad la punta del dedo en una infusión tibia de agua de escabiosa o de llantén.

Para quitar la nicotina o el permanganato.—¿Habéis fumado o usado permanganato u otras substancias colorantes que han afeado y manchado la punta de vuestros lindos dedos?

Preparad un baño con:
Bisulfato, una cucharada de sopa.
Agua tibia, media cubeta.
Tenedlos unos minutos y frotad, y luego aclarad con agua tibia nueva.
Pera devolver la suavidad a la epidermis frotadla con jugo de limón.

CAPITULO XXIII

Las uñas.

Las bonitas uñas se consideran como un don precioso, y a este tiempo se hará constar que los griegos nombran igual al ónice y a las uñas, atribuyendo aquel origen en éstas de la forma siguiente: Estando Venus dormida llegó Cupido y con una de sus flechas le recortó las uñas; como cayeran a la tierra los recortes, las Parcas, al verles su naturaleza divina, no quisieron que se consumieran y las transformaron en el ónice.

La importancia que se da a la belleza de las uñas es tanta, que ahora hay personas llamadas manícuros, dedicadas al perfeccionamiento y cuidado de esta parte del cuerpo, que tienen una muy nutrida clientela, de bastantes buenos resultados.

Deben tener un color rosa vivo; se cortarán en forma de almendra y serán proporcionadas a la longitud del dedo. El contorno por donde se unen a la carne será correcto y limpiamente trazado, sobre todo en la base, donde estará aparente una media luna bien destacada en blanco. Para tenerlas así requieren un trabajo esmerado y diario.

Conviene todos los días, durante cinco minutos, enjabonarlas con agua bien jabonosa, luego enjugarlas con cuidado, echando hacia atras la carne próxima a la uña. Se cepillarán con polvos húmedos de jabón. Si aún quedase el espacio entre uña y carne no bien limpio, se hará uso de un estilete de madera de naranjo y algodón hidrófilo empapado en agua oxigenada. Jamás se debe de emplear limas ni otro instrumento de metal.

Las uñas se limpian fácilmente después del lavado de las manos con agua caliente. Toda uña partida debe ser limada y no arrancada; la piel que crece bajo ellas apretada contra el dedo sin cortarla. No se deben emplear jamás para estas operaciones más que instrumentos de acero o de concha.

El jugo de limón es excelente para impedir que crezca la piel y pule y abrillanta las uñas. El empleo de vaselina en las manos es perjudicial a las uñas, las pone amarillentas, y por lo tanto, se da la preferencia al cold-cream o las pastas de almendra.

No hace falta un nutrido estuche para el cuidado de las uñas: basta con un cepillo grueso para toda la parte externa de las uñas; uno pequeño para la interna; una lima flexible y ligera; un pulidor de piel de camello; dos pares, uno para cada mano, de tijeras curvas; un estilete de naranjo; una caja de piedra pómez, y una caja de polvos para las uñas.

Las uñas, verdaderas joyas que adornan la mano, mas preciosas que todas las piedras y las perlas, son tan importantes que, generalmente, los manícuros reconcentran sobre ellas toda la atención.

Para ser bella la uña, debe tener la forma del extremo del dedo y estar tallada en forma de almendra, con un festón blanco alrededor que contraste por su palidez con el tinte rosado del centro.

Se necesitan cuidados grandísimos, pero que una mujer coqueta no debe evitar.

Antes de cortarse las uñas se sumergen unos instantes las extremidades de los dedos en un poco de agua tibia para ablandarlas, y luego, con tijeras curvas se les da la forma oval, redondeando los ángulos; si es preciso se lima para que quede más pulida y regular.

Hecho esto se aprietan las pieles que tratan de invadir la uña en su base, y se van introduciendo los dedos, uno después de otros, en pulpa de limón.

CAPITULO XXIV

La "toilette" de las uñas.

Poned en una cubeta agua tibia mezclada con unas gotas de alcohol, y sumergid vuestras manos diez minutos en esta agua.

Después lavadlas haciendo mucha espuma y cepillad largamente las uñas.

La piel está ablandada, todos los defectillos visibles, tiernas las uñas, los bordes separados de la carne: así podéis proceder más fácilmente a los cuidados minuciosos de la corta.

Secadas las uñas y las manos, cortadlas con tijeras curvas, dad a las uñas una bonita forma de almendra redonda, separadlas bien de la carne, limad y apomazad esta última. Para que la uña sea bien blanca en su extremo y para quitar los pellejos que perjudican su belleza, pasad entre ella con la punta del dedo un taponcito de algodón hidrófilo mojado en agua oxigenada. Secadla y echad un poco de polvo de iris, que quitaréis en seguida con otro tapón seco.

Bajad la carne de abajo de la uña, repasad en su raíz la pequeña media luna blanca, haced la uña lo más larga, lo más esbelta posible.

Después pasad los polvos, y luego la pasta rosa, y sacad brillo largo rato.

Algunas mujeres se ponen en las uñas una especie de barniz, vendido en las tiendas. Tened mucho cuidado al serviros de ese producto, porque ciertos barnices hacen un bonito efecto en las uñas, resisten a los lavados durante varios días, pero al lado de esto tienen el grave inconveniente de que vuelven quebradiza a la uña. Mejor es entonces conservar sus viejas costumbres y tomarse un poco más de trabajo: volver a los polvos, a la pasta y al *polissoir*.

El hábito de morderse las uñas, tan feo como perjudicial, se combate poniendo

en el extremo de los dedos una preparación de retama o de otro amargo violento que repugne y evite el llevarlos a la boca.

La coquetería, además de todos estos cuidados higiénicos, ha encontrado el medio de embellecer más las uñas, prestándoles color, brillantez y pulimento.

He aquí algunas recetas excelentes para cumplir estos fines:

Para hacer brillar las uñas se frotan con una piel de guante o con un pulidor, con los polvos que siguen:

Esencia de lavanda.....	1 gramo
Oxido de estaño.....	15 »
Carmín.....	c. s. f. para colorar

Para tener las uñas brillantes

Oxido de estaño pulverizado.	5 gramos
Acido bórico en polvo.....	2 »
Polvo de tabaco.....	1 »
Esencia de violetas.....	2 gotas
Tintura de carmín.....	3 »

Se frotan las uñas todas las mañanas con un poco de piel dulce empapada en esta mezcla.

Pomada para las uñas

Aceite de nuez.....	15 gramos
Colofonia.....	2'50 »
Alumbre.....	1 »

Se funde todo al baño maría.

Su empleo endurece las uñas.

Para pulir las uñas

Magnesia en polvo.....	10 gramos
Carmín.....	0'25 »
Glicerina.....	5 »

Esta pasta se extiende con el cepillo sobre las uñas.

Se pueden frotar también con una piel impregnada de polvos de bióxido de estaño. Se coloran con carmín.

Para pulirlas se emplean antes de estos otros polvos, compuestos de:

Glicerina.....	5 gramos
Magnesia.....	10 »
Carmín.....	0'20 »

Si se les quiere dar un rosa brillante puede utilizarse esta fórmula:

Colodión.....	25 gramos
Eter.....	12 »
Alcohol.....	12 »
Esencia de lavanda.....	0'25 »

Fórmula para polvos de uñas de buenos resultados y poco costosa.

Creta pulverizada.....	aa. 8 gramos
Acido bórico en polvo.....	
Polvos de talco.....	
Tintura de carmín.....	10 gotas

Para evitar que se levante la piel alrededor de las uñas, conviene bañarlas en agua de alumbre. templada durante unos minutos, todos los días.

Polvos para pulir las uñas

Magnesia calcinada.....	100 gramos
Carmín pulverizado.....	3 »
Esencia de rosas.....	10 gotas

Pasta para colorear

Tocino fresco.....	3'25 gramos
Carmín en polvo.....	1'50 »
Aceite de bergamota.....	10 gotas

A veces se presenta en la uña unas manchas blancas que será preciso quitarlas frotando vigorosamente con cascos de limón.

Si se ablandan o pierden dureza, hay que valerse de la pomada siguiente para regenerarlas:

Aceite de nueces.....	15 gramos
Cera virgen.....	10 »
Resina.....	5 »
Alumbre.....	1 »

Los puntos blancos que aparecen manchando la pureza de las uñas se borran tocándoles todos los días con una gota de esta preparación:

Acido sulfúrico.....	2 gramos
Tintura de mirra.....	1 »
Agua de rosas.....	40 »

Para dar firmeza a las uñas.

Una clara de huevo, 20 gramos de cera virgen fundida al baño maría y un poco de aceite de almendras dulces.

Se pone sobre las uñas todas las noches esta pomada y en seguida se cubre con los guantes.

Continuando el tratamiento durante un mes, crecen las uñas y se ponen finas y brillantes.

Si las uñas están demasiado tiernas, se endurecen poniéndoles de noche un poco de vaselina.

Para que na se quiebren las uñas.

Cera blanca.....	10 gramos.
Aceite de almendras amargas...	20 »
Aceite de tártaro.....	20 »
Alumbre en polvo.....	2 »
Esencia de limón.....	2 »

Fórmula para endurecer las uñas.

Aceite de nueces.....	15 gramos.
Cera virgen.....	2,50 »
Colophan.....	5 »
Alumbre.....	1 »

Se cuece y mueve muy bien a fuego lento y se usa como pomada.

Si las uñas se quiebran con facilidad, hay que observar si es por resequedad o por ser demasiado blandas.

En el primer caso se usan las pomadas siguientes para hacerlas sólidas:

Aceite de lentisco.....	15 gramos.
Sal marina.....	2 »
Colofonia.....	1 »
Alumbre.....	1 »
Cera virgen.....	1 »

Otra.

Colofonia.....	2 gramos.
Aceite de nuez.....	15 »
Alumbre.....	1 »

Si por el contrario, la blandura de la uña es lo que la perjudica, se activa la vitalidad y fuerza de resistencia del tejido córneo con un tratamiento interno y externo. El primero es preciso, pues la solidez de la sustancia de las uñas está en razón directa con la osificación del esqueleto y la nutrición del organismo.

Está probado que todas las enfermedades que afectan a la nutrición del dermis pueden ocasionar las alteraciones de la estructura de las uñas. Así, pues, la debilidad de la uña depende con frecuencia de un estado general defectuoso, y es preciso escoger medicamentos capaces de activar la nutrición del dermis y la solidez de la sustancia córnea, como el arsénico y los glicerofosfatos, que pueden ser recetados por el médico bajo la forma de licor de Flower, vino fosfatado o cacodilato de sosa.

Al exterior se usa esta pomada, de resultados excelentes:

Lanolina.....	10	gramos.
Oxido de cinc.....	1	»
Glicerofosfato de cal.....	1	»
Arseniato de sosa.....	0,05	»
Nitrato de policarpina.....	0,20	»
Extracto de nuez vómica.....	0,50	»
Cochinilla para colorar.....	c. s. f.	

Se aplica de noche sobre las uñas y se conservan los guantes puestos.

Una fórmula más sencilla y recomendable, que se usa del mismo modo, es la siguiente:

Aceite de almendras dulces, cera blanca, fundida al baño maría.

Yema de huevo (a partes iguales).

CAPITULO XXV

El lenguaje de las uñas.

Mirad las uñas de un hombre o de una mujer y adivinaréis su carácter.

Las uñas cuadradas, anchas, indican un carácter franco y abierto.

Las uñas estrechas, largas, curvadas, sonrosadas y sólidas indican una naturaleza ávida de ganancia, avara, pendenciera, egoísta y perversa.

Unas uñas pequeñas, aplastadas y pálidas revelan la falsedad, la concupiscencia, la mentira y la traición.

Unas uñas roídas pertenecen a una naturaleza ávida de goces, glotona, viciosa, de ideas cortas y ridículas.

Unas uñas partidas, mal cuidadas, pero, sin embargo, limpias de pellejos sueltos, son uñas de nervioso, de trabajador intelectual, de pensador.

Unas uñas demasiado abarquilladas, como hinchadas, revelan la tuberculosis.

La mujer equilibrada y sana tiene las uñas bien redondeadas, como almendras, no demasiado puntiagudas, sin retorcer excesivamente, sin estrechos excesos, de color sonrosado. Están bien separadas de la carne y la lunita blanca de la raíz está muy clara.

Unas uñas cortas, sonrosadas, bien cuidadas pertenecen a una mujer tonta y mentirosa. Aconpañan generalmente a una mano blanda y corta, bastante pálida.

Las uñas quebradizas son, según dicen, señal de que se morirá joven; las uñas duras lo contrario.

Las gentes vulgares tienen las uñas sin brillo y mal cuidadas.

Los sabios desequilibrados tienen las uñas largas y sucias.

El artista tiene un gran cuidado de sus uñas.