

Por JOSÉ FAUSTO MARTÍNEZ



La delgadez no es enfermiza cuando no es exagerada. Una línea fina puede estar llena de ritmo, de vitalidad, de esfuerzo en potencia.

EL número de las mujeres que desean engordar suele ser muy inferior al de las que necesitan lo contrario.

La actitud favorable de España frente a otros pueblos europeos nos hace enfocar este artículo más hacia el aspecto estético y personal, que con orientación higiénica y colectiva. Demostración patente de que estas forzosas e inevitables restricciones impuestas por el desarrollo del actual conflicto internacional se dan en nuestro país en ínfima proporción, han sido las observaciones que ha podido realizar muy recientemente el doctor Alexis Carrel, premio Nobel, del Rockefeller Institute for Medical Research, de Nueva York.

Quizá por las características especiales de nuestra alimentación, que tiene un alto contenido en vitaminas, en nuestro país no existe el influjo desfavorable, tan patente en otros, ni aún en los jóvenes que, habiendo participado en nuestra guerra de Liberación, tuvieron que soportar los rigores de la anterior campaña, a pesar de lo cual su rendimiento en todos los aspectos se presenta magnífico.

La delgadez exagerada suele ser más difícil de modificar, solamente con un régimen, que la obesidad. Se debe esto a que en la delgadez suelen presentarse alteraciones del apetito en el sentido de intensa disminución, que dificultan extraordinariamente que se tome una cierta cantidad de alimentos. Unamos a esto los casos en que existen cambios en la cantidad o calidad de los jugos digestivos o alteraciones de las glándulas de secreción interna. Es fácil comprender que, para estas ocasiones, habrá que unir al régimen la administración de medicamentos determinados, después de un atento estudio personal del enfermo.

Hechas estas salvedades, trataremos de indicar una norma que sea útil al mayor número posible de personas. Procuraremos que los alimentos indicados se encuentren con cierta facilidad. No se deben sobrepasar las cantidades de alimentos que se dan, ni el número de sus tomas. Alterándose el plan, puede fácilmente dañarse el aparato digestivo por exceso de alimentación o conseguirse un cebamiento totalmente inadecuado, tanto desde el punto de vista estético como del higiénico.

De una manera general, podemos estimar como satisfactoria

la conocida regla que dice: Peso ideal será igual al producto de multiplicar la altura por el perímetro torácico (expresados ambos en centímetros), partiendo el resultado por 240. Este peso ideal, así calculado, será el que se tratará de alcanzar, siempre que no existan anomalías o enfermedades que pudieran empeorarse con un adelgazamiento.

Procuraremos dar un plan que, siendo extraordinariamente eficiente, reúna las condiciones siguientes: 1.º Estar calculado de manera que no produzca alteraciones por falta de componentes que sean imprescindibles en la alimentación. 2.º Reducir al mínimo la sensación de hambre que suele presentarse en los intentos de adelgazamiento. 3.º Conseguir un adelgazamiento rápido e inofensivo en los casos indicados anteriormente y siempre que la obesidad no se deba a trastornos profundos de las glándulas de secreción interna.

Para conseguir el efecto deseado debe seguirse el plan, exacta y duraderamente, el tiempo necesario para conseguir la reducción de peso hasta el peso ideal. Alcanzado éste, se suspenderá el plan, procurando no caer en el extremo opuesto. No deben cambiarse «motu proprio» ni la distribución ni los elementos que integran el plan. Todos ellos han sido objeto de un estudio y de una selección cuidadosa, y para toda persona no especializada es imposible cambiarlos acertadamente por no conocer los múltiples datos de contenidos en hidratos de carbono, grasas y proteínas, vitaminas, sales minerales, digestibilidad, absorción, etc., etc. Esta observación es válida, asimismo, para el caso de que a alguien parezca excesiva la cantidad o el número de las tomas.

Tiene a su cargo esta Sección la joven doctora en Farmacia Ascensión Más Guindal.

NOTA.—La enorme cantidad de cartas acumuladas en la Sección de Higiene y Belleza, nos obliga, provisionalmente, a no admitir nuevas consultas. Nuestras lectoras sabrán perdonarnos. En el número de «Y» oportuno, daremos la orden de la nueva apertura de esta Sección.

## CONSULTORIO DE HIGIENE Y BELLEZA

**NEUCA.**—Me extraña que el agua oxigenada no le decolore el vello; el procedimiento es lento, se necesita mucho tiempo; no sólo lo decolora, sino que, al fin, lo destruye.

Si no quiere hacerse la electrólisis, puede usar un depilatorio, que aunque lento (meses), es de éxito seguro. Esta compuesto de: Acetato de talio, 0,30 gr.; Oxido de cinc, 2 grs.; Vaselina, 20 grs.; Lanolina, 5 grs.; Agua de rosas, 5 grs. Es preparación tóxica y tiene que usarla con reserva. Debe aplicarse una cantidad aproximadamente del tamaño de un guisante y no extenderla en superficies muy grandes, pues hay que tener en cuenta que si se da lugar a la absorción del talio, la depilación no se limita al sitio que se desea, sino que se extiende mucho, pudiendo llegar a destruir la cabellera y hasta depilarse todo el cuerpo.

Actúa lentamente, desapareciendo los cabellos poco a poco. Está indicado especialmente contra el vello de la cara; Para las piernas puede usar éste. Sulfuro de bario, 10 grs.; Almidón, 8 grs.; Oxido de cinc, 8 grs. Se mezcla un poquito con agua y se aplica durante tres minutos. No se afeite, que le saldrá con más fuerza.

Los cupones que dice valen lo mismo.

**UNA MORENA DE OJOS VERDES.** Con mucho gusto contestaré a todas tus preguntas. Una buena fórmula de crema nutritiva es ésta: Lanolina anhidra, 2 (grs.); Manteca de cacao, 10 grs.; Estearina, 10 grs.; Aceite de olivas con antioxidante, 120 grs.; Colesterol 2 grs.; Lecitina, 4 grs.; Agua de rosas, 60 grs.; Oxibenzato sódico, 1 gr.

La fórmula de la mascarilla de kaolín es la siguiente: Kaolín seco químicamente puro, 300 grs.; Borato de sosa, 5 grs.; Alumbre calcinado, 5 grs.; Goma tragacanto, 3 grs. Mézclase.

Para usarla tienes que hacerte antes un masaje con vaselina simple durante tres minutos, después te aplicas compresas de agua caliente por espacio de cinco minutos. Te secas y extiendes por la cara la pasta, que habrás hecho con una cucharada grande de kaolín y un poco de agua. Déjala secar sin hacer ningún gesto. Al cabo de 30 ó 40 minutos, cuando esté seca, la quitas con una toalla empapada en agua caliente. Después lávate con agua fría. No te preocupes, eres muy joven y se puede corregir todo fácilmente. Si tu cutis no

es excesivamente grasiento, no creo que te convenga tanto éter. Voy a darte una buena fórmula de loción astringente, que te dará buenos resultados. Agua destilada, de Hamamelis, de Rosas, de Azahar, una parte; de Agua de menta, media parte. A ser posible, dátela con pulverizador.

Yo también espero que quedes pronto tan guapa como siempre.

**FREDDIE.**—Sí que estás un poquito gruesa, pero no es tanto como dices; además que no creo sea motivo para que tu novio se desilusione; si te quiere de verdad eso no tiene ninguna importancia, más aún con una cara tan bonita como tú misma confías tener.

Haz un poco de ejercicio. Para adelgazar los muslos te convendrá algo de masaje con algún buen jabón para adelgazar. Estos jabones se aplican por medio de un guante de crin dura y van produciendo un adelgazamiento progresivo de las partes que se tratan con ellos y agua muy caliente.

No son tonterías lo que me dices; es muy natural quieras estar bonita.

Yo espero, simpática Freddie, que sabrás perdonar el retraso (obligado por el riguroso turno) que lleva tu contestación, que me figuro recibirás ya casada, y, por tanto, se habrán disipado todos tus temores. Que seas muy feliz.

**PROVINCIANITA CATALANA.**—A mí no me molesta por muy extensa que sea la consulta; puede siempre preguntarse todo lo que desee. Esas manichitas que tiene en los dientes, pudieran ser sarro dentario; no le entiendo bien la letra. Pruebe usted la solución siguiente: Glicerina, 50 grs.; Yodo metaloide, 1 gr. Es muy eficaz esta fórmula; la glicerina yodada disuelve perfectamente el sarro dentario sin atacar el esmalte. Se pintará los dientes con un pincelito y después se lava la boca con agua templada.

**CARMEN PEREZ.** (Jaén).—Los lavados con jabón de sublimado van bien. Una loción parasitocida muy enérgica es la siguiente: Xilol, 50 grs.; Alcohol de 90°, 90 grs.; Eter sulfúrico, 50 grs. Se aplica una vez al día, por espacio de cuatro o seis días consecutivos, friccionando con un trocito de algodón o franela empapado en esta solución.

La fórmula de crema que me dice me parece muy bien; puede seguir usándola sin ningún temor. No veo ningún inconveniente en que se aplique la masca-

rilla de kaolín. Lea usted la fórmula de «Una morena de ojos verdes».

Siempre a su disposición.

**CLEOPATRA.**—Te mando varias fórmulas de baños de belleza para que tú elijas el que más te guste.

El baño de rosas se prepara del siguiente modo: Agua de rosas, litro y medio; Alcohol de 90°, 30 grs.; Tintura de benjuí, 50 grs.

El baño de cebada se prepara hirviendo en cuatro litros de agua: Cebada mondada, 500 grs.; Granos de lino, 250 gramos; Arroz, 250 grs.; Borraja, cuatro puñados; Flores de malva, cuatro puñados; Salvado, 2 kilos. Cuélese y perfumese con esencia de espliego.

El baño virginal se obtiene con: Agua de rosas, 1 litro; Tintura de benjuí, 500 gramos; Glicerina, 150 grs.; Acido salicílico, 5 grs.

Un baño muy recomendable es el preparado con agua templada, un cuarto de litro de agua de colonia, 5 grs. de Carbonato de potasa, y 60 grs. de jabón en polvo.

**MARILUZ.**—Yo no le aconsejo el agua caliente para los lavados de cara; agua tibia lo más; el agua caliente pone la piel muy reluciente y la debilita. El agua de salvado le irá muy bien, pues suaviza perfectamente. Me figuro que sabrá usted el modo de prepararla; es muy sencillo: basta hervir en agua una muñequilla que contiene un puñado de salvado. Déjala que se enfríe y puede lavarse después con ella. A continuación conviene que se dé una crema astringente o loción; esas que me indica me parecen bien. Puede usted después aplicarse los polvos; así le desaparecerá ese brillo tan molesto de la cara.

**LA MARIPOSA QUE VOLO SOBRE EL MAR.**—Esta fórmula de polvos es muy económica: Talco extrablancos, 1000 gramos; Kaolín, 200 grs.; Oxido de cinc, 250 grs.; Carbonato magnésico, 100 grs. La siguiente es a base de estearato de cinc, que le comunica mucha adherencia y le da una blancura aterciopelada: Kaolín, 200 grs.; Almidón de arroz, 500 grs.; Creta preparada, 100 grs.; Talco, 100 grs.; Carbonato magnésico, 50 grs.; Oxido de cinc, 50 grs.; Estearato de cinc, 125 grs.

No tengo que perdonar nada; yo encantada si he podido servirte.

ASCENSION MAS GUINDAL