

LA LIMPIEZA EN VERANO

Una persona bien educada se presenta siempre limpia. La limpieza es necesaria, porque la suciedad es terreno abonado para toda clase de infecciones. La piel que recubre nuestro cuerpo debe estar siempre en condiciones de poder realizar sus funciones, que son:

1.º Proteger el cuerpo del frío y del calor; por eso se puede considerar como nuestro primer vestido.

2.º Ayudar a la función respiratoria. Nosotros no solamente respiramos por la boca y nariz, sino por los poros, que son pequeños agujeritos que tenemos esparcidos por toda la piel.

3.º Es una barrera que nos protege de los infinitos microbios del ambiente.

Pero para que la piel realice perfectamente estas funciones es preciso que los poros no estén obturados por el polvo, la grasa y las pequeñas escamillas que continuamente se desprenden de la misma piel, razón por la cual es necesario tenerla siempre perfectamente limpia.

Y si siempre esto es necesario, cuando hace calor se convierte en imprescindible, pues a parte de que es la única manera de conservar nuestra piel en condiciones, también lo es de evitar cuanto de desagradable existe en las manifestaciones de nuestra fisiología, que por educación y pudor natural debemos ocultar a nuestro prójimo.

El mal olor producido por el sudor no se quita con agua de colonia; esto no da sino un resultado contrario, ya que la mezcla de dos olores opuestos produce un conjunto muy poco agradable.

Contra el sudor, el mejor remedio es lavarse

bien todos los días, y más de una vez si aprieta mucho el calor. Sea baño o ducha lo que se tome, es preciso mojarse primero en abundancia, jabonarse después prolijamente y aclararse después con mucha agua. Una vez el cuerpo bien limpio pueden darse fricciones de colonia, que siempre contribuyen a evitar la transpiración.

Hay personas a quienes les transpiran los pies o las manos de una manera excesiva; éstas tendrán más cuidado que otras en lavarse con frecuencia. Da buenos resultados contra el sudor mojar unas y otros en alcohol, y al secarse éste, echar en ellos polvos de talco; pero si la transpiración es excesiva conviene consultar a un médico.

Además, es menester tener en cuenta que, para evitar el mal olor no basta que nos bañemos y lavemos diariamente con todo cuidado, es preciso lavar y cambiar con frecuencia la ropa interior y lavar y ventilar bien todos los días los vestidos por los lugares peligrosos (sobre todo debajo de las mangas), pues de otra forma como el sudor se transmite a la ropa, el olor de ésta será muy desagradable.

Las prendas de lana se impregnan con más facilidad que ninguna y huelen peor, de manera que es necesario vigilarlas de una manera especial y lavarlas con gran frecuencia.

La limpieza exige virtud y dominio de la voluntad, porque muchas veces el agua fría va contra nuestra comodidad, y otras porque carecemos de instalaciones cómodas apropiadas para el baño o ducha, y es preciso un esfuerzo nuestro para adaptar nuestros medios a ellas.

También hoy día es escaso el jabón, y supone