



BELLEZA.

Nada hay más importante para la belleza que una boca fresca y sana. Unos dientes blancos, unas encías bien coloreadas y fuertes son el mayor atractivo de un rostro de mujer. Y no es solamente esa: entre las enfermedades más extendidas en nuestros días figuran, sin duda alguna, todas las que se refieren a la boca. Esto obedece a la alimentación, corriente en los países civilizados, que carece de los elementos indispensables para mantener en buen estado partes tan vitales de nuestro cuerpo como los dientes y las encías. vamos a dar hoy unos breves datos a este respecto.

DIENTES.—Los alimentos indispensables para los dientes son: el fósforo y el calcium, en cuanto a minerales, y la vitamina D. El fósforo suele encontrarse en cantidad suficiente en la comida diaria, y si vivimos al sol, tomamos mantequilla u otros productos lecheros, tampoco nos faltará la vitamina D, pero la tragedia de la alimentación corriente, reside en la escasez de cal. Esta constituye una buena mitad de las sustancias minerales del cuerpo humano y, sin embargo, la mayoría de los alimentos no la tienen, sino en una ínfima proporción. Por ejemplo, para abastecerse de la indispensable habría que tomar todos los días, poco más o menos, kilo y cuarto de zanahorias, kilo y tres cuartos de coles, un kilo de harina de avena, ocho kilos de carne o siete de patatas. Esto demuestra la escasa proporción de cal que tienen los alimentos, y tratándose de niños que necesitan mucho más del doble que los adultos, deberían ingerir una cantidad formidable de comida, para tomar su ración diaria de cal.

La lista de los alimentos verdaderamente calcáreos, se reduce a cuatro: La leche, que contiene cal y fósforo; el jugo de naranja (a éste debe añadirse una cucharadita de calcium concentrado); el queso fresco sin fermentar, y el suero de la leche. Si los dientes se mueven debe tomarse además, algún producto calcáreo concentrado de los que existen en el mercado. Un excelente plato y gran suministrador de cal, es el jugo de piña al natural, de toronja o de naranja mezclado y ligeramente batido con queso fresco en crema.

LAS ENCIAS.—Las encías son muy delicadas y requieren una alimentación alcalina para estar sanas y fuertes. La vitamina C es la que las protege de las infecciones y enfermedades. Hoy se ha llegado a la conclusión que el tomar a diario un vaso de jugo de limón o naranja, favorece la curación de la gingivitis, e incluso de la terrible ¹piorrea.

He aquí la lista de los alimentos ricos en vitamina C, a los que debéis recurrir: naranjas, limones, toronjas, tomates, coles, lechugas, cebollas, nabos, piñas, fresas, frambuesas, uvas.

La vitamina C, es muy frágil. La cocción la destruye y desaparece rápidamente, si las sustancias que la contienen están expuestas al aire o se rancian. Por tanto, hay que tomar dichos alimentos crudos y frescos.