

vantaba pronto, ó si me acostaba tarde, no era para llevar limosna á las guardillas.

Estaba lleno de admiración y pregunté:

—¿Cuál es, pues, el mérito, incomparable bienaventurada, que os ha permitido obtener una gloria tan alta? ¿Qué habéis hecho? ¿Quién erais vos, que poseéis sobre las otras, los paradisiacos arrobamientos, vos á quien adora y alaba, antes que á las demás, la milicia celeste y á quien el Señor ha juzgado digna de tal recompensa? ¿Cuál fué, hablad, vuestra virtud?

—Yo era hermosa—me dijo.

Tal fué mi sueño, querido Doctor, y si no ha mentido, las mujeres, para obtener su salvación eterna, no tendrán más que leer el libro de usted ¡qué llenará de incomparables Elegidas la eternidad de los cielos!

Siempre suyo

Catulle Mendes.



PRIMERA PARTE

HIGIENE DE LA BELLEZA

CAPÍTULO PRIMERO

¿QUÉ ES LA BELLEZA?

Qué es la belleza? Me permitiréis, si os parece bien, que, como hacía Aristóteles, dirija esa pregunta á los ciegos. La palabra *belleza* se aplica, casi en exclusivo, á la mujer. Es cierto que el sexo feo tiene, hasta cierto punto, el derecho de utilizar los preceptos y consejos que se dan al bello sexo, para conservar ó mejorar su belleza. Pero el hombre puede ser feo y hasta puede abusar del permiso que posee (1). Por el contrario, la mujer,

(1) Un hombre que tiene mérito y talento no es nunca feo (La Bruyère).

tiene el deber de ser hermosa. No podría encontrarse en el bello sexo, una diferencia tan marcada como la fundada en la belleza. La única obligación de la mujer, es procurar por su hermosura, y, de acuerdo con lo afirmado por los escépticos, «La belleza constituye la totalidad de la mujer.» (P. J. Proudhon.)

Es indudable que la higiene tiene primordial importancia en el adorno del cuerpo, en el aumento de sus encantos y en la corrección de los defectos. Es la cosmética un capítulo de la higiene: arma tal vez de dos filos, *ars metuendissima...*, de los tiempos de Marcial. Pero la ciencia moderna, que en todas sus manifestaciones ha dejado sentir su influencia, también ha perfeccionado la cosmética. Y por otro lado, la ortopedia se ha presentado modificando mecánicamente la naturaleza, y corrigiendo las deformidades adquiridas ó congénitas (1).

(1) Podemos decir que, en principio, no hay mujer fea. Todos en mayor ó menor grado, gozan de esa belleza indefinida que las gentes llaman belleza diabólica, y en nosotros está que, aun las menos favorecidas, tengan siempre algún encanto... La Naturaleza impulsa al atractivo que la belleza posee siempre.

«La vida de la mujer, según los deseos de la Naturaleza, es un

Corresponde, por lo tanto, á la higiene (que es la verdadera medicina del porvenir, la medicina preventiva), fortificar y ennoblecer este armonioso conjunto que exteriormente se recomienda por la unidad pura de las formas y la justa disposición de las proporciones, y en estas últimas palabras creemos haber definido *la belleza*. La salud es la concha que guarda esta perla; es la ordenadora y la verdadera conservadora de la belleza, ó hablando de un modo más concreto: la higiene dará á cada uno el *máximum* de belleza de que es capaz. Pero es preciso que vele desde la infancia sobre el individuo, es preciso que los hábitos y la educación

perpetua juventud; la eflorescencia, tan rápidamente transcurrida en el hombre que corre á pasos agigantados hacia la virilidad, dura en la mujer tanto como la misma fecundidad y á veces más.

Los ejemplos de Diana de Poitiers, de María Estuardo, de Ninon de Lenclos, de Mad. Maintenon y de muchas más, en las que parecía impotente la edad contra la belleza, son signos de la misión de la mujer y advertencias de nuestro deber... Desprecio á los pedagogos que, á ejemplo de Mad. Necker, combaten y reprimen en las jóvenes la alegría que su belleza les produce. Lo mismo valdría reprochar á un ciudadano el orgullo que le inspirase su libertad y sería un crimen vituperar al soldado la fiereza de su valor.»

(Proudhon *L'amour et le mariage.*)

CAPILLA ALFONSO

física aseguren su sostenimiento en el niño y reprima sus malas aptitudes, bien escolares, ora de otra naturaleza, es preciso que den á sus movimientos gracia, precisión y exactitud, y que alejen de él, por último, todas las causas físicas de deterioro y de decadencia.



El raquitismo, por ejemplo, determina deformidades, y éstas, desviando la columna vertebral y doblando los huesos largos de las extremidades, serán el día de mañana un obstáculo á toda belleza, aunque ésta sea relativa.

Pues bien, la higiene puede hacer mucho para prevenir el raquitismo. El niño que tenga una alimentación apropiada á su edad, que esté criado en una habitación seca, aireada, clara, que esté sometido á los modificadores generales, á los tónicos, á la gimnástica, etc., escapará al raquitismo y á sus consecuencias, terribles para la ortomorfosis. Otro ejemplo; la escrófula, con sus horrosas cicatrices, su coriza crónica, su ocena, sus erupciones de la piel y del cuero cabelludo, sus legañosas pestañas, sus

labios gruesos, sus dientes estropeados, etc., la escrófula, decimos, puede ser sometida igualmente, con un aire puro, con el sol y con cuidados medicinales apropiados.

Y (sin hablar más de esas grandes enfermedades generales, á menudo hereditarias ó innatas, contra las cuales es impotente á veces la medicina mejor dirigida) ¿no es cierto que la higiene puede velar, desde la cuna, sobre el cabello, los dientes, los ojos, los oídos; curar las deformidades de la piel, como los antojos, las manchas erectiles, las verrugas, etc.? La escoliosis es una secuela frecuente de las malas actitudes de la escuela, del sedentarismo y del mal alumbrado, y esto es tan cierto, que escoliosis podría derivarse etimológicamente del latín *scolio*, si no procediese del verbo griego *scolioo* (desviar).

¿Y no es cierto que la dentadura juega un gran papel en la belleza de la cara? Pues bien, el arte debe casi fatalmente intervenir hacia el sexto ó séptimo año, para impedir los accidentes que obedecen á una falta de proporción entre el alvéolo y los dientes. Entonces, un prác-

tico hábil, con extracciones bien combinadas, con pequeñas operaciones, con enderezamientos, merced al *plano inclinado*, puede impedir el alargamiento de los dientes, su colocación irregular, su desagradable prominencia hacia adelante. Así y sólo así se obtendrá para el porvenir (añadiendo algunos cuidados higiénicos habituales) una dentadura normal, cuya disposición sea regular y sorprendente.

Por lo que se refiere á las orejas, se velará que sus pabellones no se separen de la cabeza; y para esto no se les dejará fuera de las gorras de los niños. Se evitará tirar de ellas, deformarlas por el absurdo uso de los zarcillos..., etc.



«Deux beaux yeux, il n'est pas d'éloquence pareille.»

«No hay elocuencia igual á la de dos hermosos ojos», ha escrito el prosaico poeta Ponsard.

Y al propio tiempo, ¿hay nada más feo que lá anormal dirección de la línea visual? Pues bien, también puede impedirse que un niño bizque los ojos. La prevención para el estrabismo

existe. Se consigue el resultado apetecido con tratamientos generales, y, al principio, con la oclusión de un ojo, la electrización, los colirios de atropina, el uso de cristales y prismas correctores, ó el de conchas perforadas, llamadas vulgarmente *louchettes* (1), y por último, con ejercicios ortopédicos y estereoscópicos, bien combinados.

Si todos estos medios fracasaran, se recurrirá, en último caso, á operaciones, secciones musculares ó tendinosas, cuyo manual varía según los casos; pero que á todo trance hay que practicar sin esperar demasiado.



La belleza exterior de las formas es evidentemente variable, según el ideal estético de los diferentes países (2).

(1) No tiene traducción en nuestro idioma (N. del T.).

(2) Burton dice que una mujer, hermosa para nosotros los europeos, lo es para todo el mundo. Pero Darwin duda (con razón) que un buen negro prefiera á una negra de buena cara, la más hermosa de las blancas. (Según Mondière, es un signo de belleza en la mujer asiria tener el pezón lo más largo posible. Se ven muchachas de cinco años y aún mayores, que se hacen coger las te-

La sal es dulce para unos, el azúcar amargo para otros...

Unirse carnalmente con algún pariente, es incestuoso en Francia; es caritativo en Persia.

De tal modo puede todo interpretarse que, en el mundo en que vivimos, el bien y el mal dependen del capricho de los hombres, ha dicho el poeta Rénier.

Si queréis tener el tipo de la ideal Calistenia, tomad el cabello de las mujeres del Ganges, la nariz de las griegas, la boca de las inglesas, la

fillas entre las pinzas de cierto insecto, lo que determina un aumento bastante considerable de los pezones.)

Cuando se trata del adorno y del tocado se ha llegado á veces hasta la mutilación.

En la China para embellecerse y estar más interesantes, se deforman los pies. En el Brasil y en el Perú, entre los omognos y los caribes se comprimen el cráneo. En la India se perforan la nariz. En el Africa central, en Zanzíbar, se estropean los labios. En la Groenlandia se cortan las orejas. En América, en Asia, en Occenia, se adornan la nariz de un modo increíble. En Santa Cruz, en el Malabar, se perforan, se rajan y se cortan las orejas de todos los modos imaginables.

Los caribes desarrollan sus piernas asombrosamente. En Anam, en Africa, se tiñen los dientes. En Túnez, por último, las más hermosas mujeres son aquellas cuya obesidad llega al punto de no poderse mover.

tez de las alemanas, el talle de las georgianas, los pies de las chinas, los dientes de las etíopes, los brazos de las flamencas, las piernas de las italianas, los ojos de las andaluzas y la gracia de las parisienses.

¿Qué pedimos los occidentales á la mujer hermosa? Una piel blanca, fina, lisa, animada de un fresco tinte. A tal cutis tal hermosura, y podemos añadir tal salud; tan intimas son las relaciones entre las funciones y los órganos. Las carnes deben ser duras y suaves al tacto, las formas onduladas y la gordura regular. Además, la belleza difiere muy sensiblemente según el matiz claro ú oscuro del pelo. La belleza rubia es más brillante, más alegre, más femenina; la belleza morena es más solemne, más conmovedora, más masculina... (1)

(1) Véase un pasaje del *Kama Sutra* (trad. Lamairesse) que describe el tipo perfecto, la Padmini ó la mujer del loto:

«Es hermosa como un botón del loto; su esbelto talle contrasta por gracia con la anchura de sus caderas. Tiene la apariencia del cisne.

Su cuerpo ligero y elegante tiene el aroma del sándalo; es recto y animado.

Su piel lisa, tierna, es dulce, suave al tacto, como la trompa de un elefante jovencito. Tiene el color del oro y brilla como el re-

CAPILLA ALFONSO

El poeta árabe es muy exigente; pide las cualidades siguientes:

Cuatro cosas negras: pelo, pestañas, cejas, pupilas.

lámpero. Su sudor tiene el olor del almizcle; la abeja la sigue como á una flor, tras el dulce perfume de la miel.

Sus sedosos cabellos largos y rizados, odoríferos por si mismos, negros como las abejas, circundan deliciosamente la cara, que semeja el disco de la luna llena.

Su frente es pura, sus cejas bien arqueadas son dos cuartos crecientes que, ligeramente agitados por la emoción, la transportan al arco de Kama.

Sus ojos bien rasgados son brillantes, dulces y tímidos como los de la gacela y rojos en sus ángulos. Tan negros como la noche, en el fondo de sus órbitas sus pupilas relucen como las estrellas en una noche obscura.

Su nariz, parecida al botón del sésamo, es recta y luego se redondea como el pico de un papagayo.

Sus labios voluptuosos son encarnados como la yema de una rosa que se abre ó rojos como el coral.

Sus dientes son blancos, como el jazmín de Arabia.

Su cuello, redondo y bruñido, se parece á una torre de oro ond.

Sus pechos, grandes y tersos, se parecen al fruto del Vilva; se yerguen como dos copas de oro colocadas al revés, terminando en la yema de la flor del granado.

Sus riñones bien combados, tienen la flexibilidad de la serpiente, se unen armoniosamente á sus nalgas y á sus caderas, que se parecen al talle de la paloma verde.

Tres graciosos pliegues se dibujan en su talle, como un cinturón por encima de sus caderas.

Como se ve, la poesía india no es parca en comparaciones cuando trata de celebrar la belleza de la mujer.

Idem id. blancas: piel, globo del ojo, dientes, piernas

Idem id. rojas: lengua, labios, encías, pómulos.

Idem id. redondas: cabeza, cuello, antebrazo, tobillos.

Idem id. largas: espalda, dedos, brazos, piernas.

Idem id. anchas: frente, ojos, riñones, caderas.

Diaboli virtus in lumbis, decía San Jerónimo que en ella se conocían:

Cuatro cosas estrechas: cejas, nariz, labios...

Idem id. carnosas: mejillas, muslos, nalgas, pantorrillas.

Idem id. pequeñas: orejas, pecho, manos, pies (1).

No discutiremos el valor de esos atributos. Pero debemos hacer notar que la mitad, por lo menos (las cosas rojas, redondas, carnosas, etcétera), son pura y simplemente reflejos de la salud física. Ella es capaz únicamente de dar al cutis el radiante brillo de la juventud y su frescura; á los ojos y á toda la fisonomía la ex-

(1) Joaquín Blanchon, poeta del siglo XVI, resume de este modo la nomenclatura de la belleza:

«Treinta puntos necesita la mujer para ser hermosa.

Tres blancos, tres negros, tres de color rojo.

Tres delgados (finos), seis estrechos, tres anchos.

Tres cortos, tres iguales, tres de gran valor... etc.»

presión reunida que nos encanta y nos atrae. Mientras que la mala higiene, las diátesis, los trastornos y los desgastes orgánicos secan y decoloran la piel, arrugan los rasgos de la cara, imprimen á los tegumentos tonalidades amarillas ó verdosas y á las uñas, á los dientes, pelo, etcétera, los estigmas de la nutrición viciosa (1).

Existe conformidad constante entre la armonía funcional orgánica y la armonía estética de las formas, que es el reflejo de la primera. «La salud, según un aforismo del gran filósofo médico Feuchtersleben, no es otra cosa que la belleza en las funciones de la vida.»

Además,

El mismo Platón lo ha dicho:
la belleza es en la tierra el bien supremo...

Deducid entonces, queridas lectoras., y prosternaos ante la diosa Higia.

(1) Una mujer de 1,70 metros debe medir 60 centímetros de talle, 68 á 70 centímetros de altura del busto, si se mide á partir desde debajo del brazo, y 88 ú 89 si se mide desde encima. El brazo debe medir de 28 á 29 centímetros, y el puño de 13 á 14. El grueso de la pierna debe ser próximamente 32 centímetros, el muslo 55 ó 56, la canilla 18 ó 20.

Lo que prueba, por otra parte, las relaciones íntimas que unen la salud á la belleza, es la herencia de esta última. (Arquidamus, rey de Esparta, tuvo que pagar una fuerte multa por haberse casado con una mujer fea y raquítica que no podía darle príncipes hermosos,) como deben ser para mandar á los pueblos; puesto que la belleza es también hereditaria, como en general lo son todas las cualidades de los tejidos orgánicos.

La ley de herencia domina sobre todos los seres vivos y asegura la perpetuidad de las especies. El arte de procrear niños hermosos—la calipedia de los antiguos—, es puramente conjetural. Pero es evidente que del vigor físico y moral de los ligados, se derivan productos superiores. Los niños creados, por el contrario, por padres enfermos, cansados moral y físicamente, nunca podrán llegar á ser hermosos. ¡Cuántos idiotas y epilépticos no son más que productos concebidos en la embriaguez!

Hesiodos prescribía la continencia al regreso de los entierros, por temor á que los esposos produjeran sujetos neuropáticos. (Consultado

Galeno un día por un pintor muy feo, que estaba inconsolable por una progenitura aún más fea que él, el célebre médico le aconsejó que pusiese alrededor del lecho nupcial tres estatuas de Venus. No queremos saber si este medio dió resultado al cliente de nuestro gran antepasado; aplaudamos solamente el alto valor del apólogo...



En resumen; bajo el título de HIGIENE DE LA BELLEZA, nos proponemos escribir una serie de conversaciones destinadas á vulgarizar los preceptos necesarios para mantener útiles y armónicos los órganos, cuyo conjunto relativo constituye lo que se ha dado en llamar la *belleza*. Lo bello no hay necesidad de describirlo. Los metafísicos dicen que «es la esplendidez de lo verdadero». Esta definición nada define; sin embargo, responde á una idea exacta y bien científica. En efecto; en materia de expresión, como indica muy justamente Bichat, donde acaba la verdad empieza el artificio; tan estrechos son los lí-

mites donde ha encerrado la Naturaleza lo verdadero...

La belleza es el reflejo, ó si se quiere mejor, la forma tangible de la salud; no hay gracia sin fuerza, la fuerza (según ha dicho Gounod) preserva á la gracia para que no se haga diabólica y la gracia impide que la fuerza se convierta en brutalidad. Por eso en este manual, escrito por un médico, se encontrarán menos digresiones estéticas que preceptos de higiene. Cuando Balzac definía la fealdad, «un dolor que se conserva toda la vida», desconocía la omnipotencia paliativa y correctiva del arte médico. El proteiforme Esculapio puede ser todo, hasta perfumista; porque según veremos luego, hay *medicamentos cosméticos* como hay medicamentos alimenticios: *Natura non facit saltus*.

La preocupación de aumentar la belleza merced á la higiene, no es de hoy. Los antiguos habían llevado muy lejos la investigación de los secretos del arte del cosmético, y Cleopatra parece que había reunido un gran número en su libro *De medicamine faciei*, que se quemó, por desgracia, en el incendio de Alejandría.

Es cierto que la higiene no puede evidentemente hacer mucho en la proporción de los rasgos fisonómicos; pero puede en recompensa influir mucho en el cutis y en su graciosa expresión, elementos no menos importantes de la belleza de la cara

La misión eterna de la mujer es agradar al hombre. Debe, por lo tanto, hacer todo lo preciso, para adquirir y para aumentar su *belleza*, «promesa de felicidad» (Stendhal). La belleza es el adorno del animal ante la unión sexual, acto fundamental de la Naturaleza. El amor tiene escuela de gracia. Un hombre que tiene mérito y talento nunca es feo; una mujer á quien falten la gracia y la belleza, verá sus otras buenas condiciones reducidas á cero, por falta de unidad que las haga valer. La única aristocracia posible en la mujer es la belleza; «las mujeres bonitas mueren dos veces», ha dicho Fontenelle. La mujer que no es bonita, es desgraciada, añade Renan; se consume interiormente, como si hubiese equivocado su destino.

Rousseau da, con razón, como principio de la educación de las mujeres, el deseo de agradar.

Sofía debe evitar la ira y la disputa, que perjudican para la gracia de sus rasgos fisonómicos; debe ocuparse de ellos y trabajar para conservarlos, no sólo por deber, sino para desplegar la mayor belleza posible.





CAPÍTULO II

EL ARTE DE LA BELLEZA EN LA MUJER

CL arte de aumentar la belleza femenina por los medios fisiológicos, constituye una rama importante de la higiene, un complemento, demasiado abandonado, de los estudios médicos.

La belleza de la cara, entre los antiguos, residía principalmente en la pureza de las líneas. Los modernos conceden con razón mayor importancia á la expresión fisonómica. Hasta en la noche de la edad media, la higiene facial no pierde sus derechos; recorred tal romance ó tal *misterio* y asistiréis al tocado de una loca pecadora que describe « todos los afeites para tener la piel hermosa y fresca », etc.

La belleza es un regalo natural que debe saber conservarse. Pero no basta con una práctica irreprochable: es preciso que la llama interior anime á Galatea. Y el culto de lo bello es esencialmente moralizador.

Agradar, representa según se ha dicho, una especie de sacerdocio para la mujer: el atractivo es su ley, y el adorno es su cimiento. Sin embargo, los rasgos fisonómicos no son fijos siempre; no se parecen todos los días.

«Las mujeres—dice Mlle. Roland—son tan móviles en su físico como el aire que respiran.» Desgraciadamente, en la higiene de la belleza se concede mucha importancia al cutis y nunca bastante atención á la expresión. Acordáos de la gracia humorística de Hamilton sobre la belleza inglesa. «Mistress Wetenhall tenía una cara de las más lindas, llena de azucenas y de rosas, de nieve y de leche por sus colores; pero era siempre la misma cara, sin alma y sin animación. Se hubiera dicho, en verdad, que por las mañanas la sacaba de un estuche para volver á guardarla al acostarse.»

La mujer se equivoca olvidando que la ex-

presión fija es la actitud; así como la sonrisa heredada es el gesto.

Hay dos campos de observación en la fisonomía: las partes duras, que descubren las facultades naturales un poco modificadas, las partes blandas, que representan las costumbres, los hábitos adquiridos, aparte de los dones naturales. Estas últimas son las que buenamente puede variar el higienista. Por esto, los músculos que presiden á la expresión facial pueden ser dominados por el masaje, la electricidad y los ejercicios especiales. Estas prácticas conducen á la armonía en los rasgos extraviados, borran las arrugas precoces y metamorfosean la fisonomía. La mirada, la movilidad de la nariz, de la boca, de la frente, de la barba, la flexibilidad y las ondulaciones del cuello, son en su más alto grado susceptibles de educación modificadora.

En su divino tratado de la «Plástica», el poeta Herder definió muy bien los varios atractivos de la cara. Compara la cabeza al Olimpo y la cabellera es la selva. El cuello noble y suelto revela la dignidad y la alta condición. La frente, es la plancha de cobre, donde se reconcentran

los sentimientos grabados en caracteres de fuego. Debajo de la frente se extienden las cejas, verdaderos arco-iris de paz, en los dulces sentimientos y de discordia en la expresión colérica, y en ambos casos símbolo ostensible de los afectos.

Los ojos y la nariz son los órganos de la voluntad y de la vida activa; la boca delicada y pura, centinela avanzado de la voz que por ella pasa, intérprete del alma, expresión de la verdad, de la amistad y de los sentimientos más dulces...

Corresponde evidentemente á los padres, á los institutores, á los médicos inteligentes, el papel complejo de velar sobre la actitud, de imponerle un prudente consejo de revisión.

El mal humor, es el enemigo de la belleza. Endurece los rasgos, anquilosa la mirada, arruga la expresión y endurece el conjunto de la actitud. El arreglo posee también sobre la expresión incontestable influencia; una cara jovial, se torna seria bajo muchos tocados; una fisonomía joven envejece y se arruga con excesivos arreglos y rizados.

El hábito general, la actitud del cuerpo, posee sobre la belleza una influencia proporcionada á la de la cara. No podemos imaginarnos la gran influencia de la actitud, no sólo sobre la estética, sino también sobre la salud.

Un magistrado se quejaba á un gran médico de dolores ciáticos. ¿Sobre qué pierna camina usted? le preguntó el sabio. Después de pensarlo, el magistrado declaró que andaba sobre la izquierda, y procurando cargar el peso del cuerpo sobre las dos se curó de su dolor.

Desgraciadamente, las mujeres no ponen tanto cuidado como los magistrados; sin quejarse soportan los tormentos y las deformaciones del corsé para tener un talle fino, flexible y bien encurvado. El ser femenino es siempre el descrito por Taine hace cincuenta años, en su *Viaje por Italia*, un insecto rígido y comprimido en su corselete reluciente, cargado de apéndices y de brillantes envolturas. «La mejor parte de su belleza, añadía el gran filósofo, consiste en la vivacidad nerviosa, en la colocación de la cubierta reluciente, en el complicado aparato adiamantado que zumba á su alrededor.»

La pretensión del talle delgado sólo acabará con el bello sexo. La moda entre los romanos propendía á la esbeltez y un personaje del *Eunuco* de Terencio, se quejaba así en el teatro: «Si una joven tiene alguna gordura, se dice que es un atleta y se le disminuye la alimentación; la complexión de nuestras mujeres es bastante sólida, el régimen las convierte en husos.» ¡Cuántas víctimas, desde Terencio hasta hoy, ha llevado á la tumba, el afán de adelgazar y de apretarse el talle!

El tocado exagerado está lejos de haber pasado de moda. Y sin embargo, ¡qué mal realza la belleza! ¡Cuán difícil es á una bella el ser sencilla, el no presentarse demasiado adornada! No obstante, el encanto y la gracia (que no son más que la belleza en movimiento) son el premio de la sencillez y del buen gusto naturales, que no excluyen, desde luego, la riqueza en el vestir. El arte decorativo del adorno debe esforzarse por estar en armonía con la que lo lleva, formar parte integrante de la mujer, ir asimilado á ella como un perfume ó como una parte fisiológica de su actitud corporal. Esto es todo.



CAPITULO III

OBESIDAD Y DELGADEZ

LA belleza no es compatible con estos dos extremos. Como la virtud, reside en un justo medio.

Cuando la gordura se exagera, las formas se hacen monstruosas: la grasa se acumula debajo de las mejillas, triplica la barba, acoraza el tronco, acolchona las paredes del pecho. El talle no tarda en deformarse, después desaparece; la cara pierde su expresión; las carnes blandas y fofas, infiltran las líneas de la cara y dificultan sus movimientos. El peso de las nalgas y caderas y el del vientre, los hacen muy molestos para los obesos, principalmente en el verano; los movi-