

el especialista deberá instituir un tratamiento general y local, que yo, por mi parte, he visto seguido de completo resultado.



Entre los adversarios, muy raros, de la vacunación, hay algunos que atribuyen á esta pequeña operación los perjuicios que sus cicatrices determinan en la belleza femenina. Jeanneret recomienda que se practique en la planta de los pies, única región que reduciría á cero este género de objeción.



CAPITULO IX

CONSEJO Á LAS SEÑORAS SOBRE LA HIGIENE DEL CUTIS

El color blanco sonrosado, la piel fresca y aterciopelada, fina y delicada, cuya palidez azulada y mate se realza con las mejillas de un brillante encarnado, pueden ser dones de la naturaleza y también conquistas del arte. Hace tiempo que las mujeres estiriacas recurrían al arsénico para obtener la frescura floreciente que caracterizó sus rostros y para provocar el desarrollo bermejo de una rica red capilar arterial, bajo una epidermis fina y transparente. Las preparaciones arsenicales son, en efecto, las que excitan más eficazmente la nutrición dermo-epidérmica, y cuando son maneja-

das con habilidad pueden dar á los cutis más marchitos la vitalidad más agradable.

No diré otro tanto de las preparaciones ferruginosas. Excelentes para triunfar de la anemia, modificar el linfatismo y detener los destrozos constitucionales, tienen el grave defecto de exagerar la tendencia al color rojo bermejo y marchitar y encender las mejillas femeninas con arrebatos poco seductores, en los períodos sobre todo de las reglas, ó bien bajo la acción del sol y del viento. Por otra parte, ya hemos dicho que el hierro determina pigmentaciones.

Quando el color pálido de la cara (que sigue á la vida sedentaria, á las penas, á la privación de luz y á todas las causas debilitantes en general) indica la necesidad de recurrir á las preparaciones marciales, para vencer la cloroanemia y la debilidad de la sangre, he recurrido con ventajas al arseniato de hierro ó, mejor, á la mezcla del licor de Fowler y del tartrato férrico-potásico. Se pueden administrar estos medicamentos mucho tiempo sin producir esa viscosidad sucia de la tez y esas tendencias congesti-

vas que reprochamos á las demás preparaciones ferruginosas.

El tinte amarillo, coincidiendo con el temperamento bilioso, con tendencia á las placas cobrizas de los carrillos y á las efélides, se trata igualmente por el arsénico, al cual se unirán las frecuentes purgas de ruibarbo. Esta medicación interna ofrecerá la ventaja de librar á la mujer biliosa de sus jaquecas, que arrugan sus rasgos, sombrean sus ojos y llevan tras sí las arrugas prematuras, es decir, la pérdida de la elasticidad y de la contractilidad de los tegumentos, especie de vejez ó de muerte anticipadas.

No hay que ser un lince en observación para notar que las pieles morenas, finas y secas, que se resquebrajan fácilmente, coinciden con una sensibilidad particular del estómago y principalmente del hígado.

Gran número de alteraciones del tinte de la piel, reconocen también una causa nerviosa y moral que sucede á preocupaciones habituales, á sustos, ó á contrariedades.

Quando decimos, refiriéndonos á una mujer que no se pinta: «Tiene, ora diez años menos,

bien veinte años más», estad ciertos de que tratáis de una nerviosa, cuyas funciones cutáneas se impresionan con una especial de predilección.

Consultando los anales médicos, ¿no encontramos muchas afecciones de la piel que se producen ó recidivan por la acción de causas morales? El eczema, el zona, el prúrigo, la urticaria, van esencialmente unidas al temperamento nervioso. He tratado hace poco, y casi uno tras de otro, dos casos de liquen post-connubial. No hay que recomendar en estos casos el uso de los antiespasmódicos; al castóreo y á la valeriana es á los que únicamente doy la preferencia, porque estos agentes no tienen (como los bromuros, por ejemplo) acción repercutiva sobre la piel.

Una palabra sobre las fisonomías gruesas. La distensión de la epidermis la adelgaza y aumenta su delicadeza; las secreciones sebo-sudoríficas la ablandan y la humedecen. Así se explica la frecuencia de las resquebrajaduras eczematosas y herpéticas, y la tenacidad de las erupciones en general en las personas gruesas, se diría que en

éstas la piel tiende más bien á mortificarse que á cicatrizar. En estos casos me felicito por haber empleado al interior las preparaciones yodadas, nada de yoduros alcalinos, perjudiciales á la piel, sino la tintura de yodo en estado natural y las preparaciones yodo-tánicas. Les añado el agua de cal ó, mejor, el hipofosfito de cal, para venir á cooperar á la nutrición epidérmica.

Nada perjudica tanto al tinte del rostro, como la acción del sol y el cambio de clima. Ved esas inglesas que vienen de su patria. Llegan con un tinte de rosas amasadas en leche y vuelven con un cutis afelpado y cuarteado. Sin embargo, no hay tanta diferencia de clima entre los dos países; aunque es verdad que el clima insular, por su permanente humedad, conviene muy bien á la conservación del colorido facial y de la salud epidérmica.

Si las variaciones extremadas son perjudiciales al cutis, nada hay tan favorable para la curación de las dermatosis, como abandonar las calles estrechas y los barrios bajos de las grandes ciudades, para irse á vivir al campo, en una localidad seca y elevada, en pleno aire puro. ¿La

forunculosis y la urticaria crónicas, se curan nunca en el mismo medio en que se han contraído? En Holanda, en Noruega, en la Bretaña, en Escocia y en las orillas del Danubio, es donde la Geografía médica, ha observado siempre con más frecuencia, las afecciones cutáneas más rebeldes.

No insistiré, otra vez, en el régimen alimenticio de los herpéticos. No repetiré que deben evitar el uso de los pescados, mariscos, crustáceos, fresas, frambuesas, pepinillos, miel, trufas, setas, vino puro, aguas gaseosas, café, te, etc. No recordaré el ejemplo de los franceses en Egipto, alimentados casi exclusivamente con cerdo, durante la campaña de 1799, y que volvieron con las más tremendas erupciones, hasta el punto de servir como causa de progreso para el estudio (entonces embrionario) de las dermatosis en Francia.

Para terminar, quiero poner á las señoras en guardia contra los cuidados excesivos de limpieza, soberanamente perjudiciales á la belleza de la cara. El abuso de los lavatorios con agua caliente ó fría, con agua de Colonia ó con los

diferentes vinagres de tocador, disuelve y suprime el producto sebáceo, que da su aterciopelado á la flor del cutis; produce una especie de lejiadura continua, que descama y atrofia, á la larga, los coloridos más agradables. El abuso de los alcalinos (borato ó bicarbonato de sosa), producen una especie de rubicundez reluciente de las mejillas, que acaban por parecerse á esos mofletes coloradotes de algunas maritornes.

Para los cutis secos, aconsejo la lanolina muy pura, que, por su poder higrométrico penetra, ablanda y lubrica la piel, rellena las grietas y disuelve las escamas y demás condensaciones. Más irritante que emoliente, la glicerina no conviene tanto, sobre todo si la piel ofrece tendencia á las erupciones herpéticas. Por esto aconsejo la lanolina, que posee todas las propiedades de la glicerina, siendo además, más suave. La lanolina es un ejemplo de que á veces lo viejo es nuevo; pues Ovidio nos dice que el *asyro*, el cosmético tan apreciado por las señoras romanas, debía al sudor de las ovejas sus propiedades untuosas.

Y siendo, pues, la lanolina este sudor depura-

do químicamente, ésta reproduce y alimenta, en cierto modo, las pieles secas, sobre todo durante el verano. En invierno, es preferible á veces la glicerina, porque no se congela hasta los 26° y nunca se evapora al aire. Por esto recurren á ella las señoras rusas, para sus paseos en trineo, con el fin de preservar su cutis de los extremados rigores del clima invernal.

En cuanto á la vaselina, deseca siempre la piel.



En todo tiempo, el bello sexo ha tratado de embellecer y proteger su cutis, empolvándose la cara. En tiempos de los romanos, esta práctica estaba tan exagerada, que la mayoría de las coquetas estaban en su casa con la cara revestida de capas espesas de pasta, que se llamaba el *vultus domesticus*, la *careta del esposo*. Hoy que el arte cosmético se ha perfeccionado, como todos los demás, la mujer se conforma frecuentemente con los polvos de arroz. El polvo de arroz, es el rey en el arsenal de la coquetería femenina. Hoy se consumen quintales de esta

substancia, que no tienen de arroz más que el nombre.

La mayoría de esos polvos, usados actualmente, no son otra cosa que verdaderos afeites, enmascarados con un eufemismo más ó menos agradable. Su composición, tiene efectivamente creta, talco, bismuto, alabastro, óxido de zinc, carbonato de magnesia... Son, por lo tanto, polvos minerales, desde luego casi siempre inofensivos; porque en nuestra época no están generalmente mezclados con substancias tóxicas (cerusa, etc.). Se utilizan estos polvos para disimular las rubicundeces del rostro, las cicatrices, los granos, placas de rubor, pecas, etc..., porque se adhieren mejor á la piel que los polvos vegetales.

Del almidón de arroz no hay que hablar, porque es muy poco adherente. Pero el almidón de trigo debería, según una buena regla higiénica, constituir siempre la base de los polvos para la cara; porque goza propiedades dulcificantes y absorbentes, que no posee ningún otro polvo mineral. Además se adhiere bastante, sobre todo si se mezcla con un poco de talco pulverizado

en polvo impalpable, ó mejor un poco de polvo de licopodio, cuyo valor higiénico es conocido de todas las madres.

El polvo de este género, á base principalmente vegetal, es precioso para proteger la piel contra las temperaturas extremadas y contra las bruscas variaciones termométricas; es muy útil para calmar las ligeras irritaciones y quitar las eflorescencias del tegumento exterior; indispensable en las grandes reuniones nocturnas (saraos, bailes, teatros, etc.), en los que la cara, la garganta y las espaldas de las invitadas están sumergidos en una atmósfera calurosa y viciada, perjudicial hasta el más alto grado, para esa flor tan eminentemente marchitable de la epidermis.

Hay que rechazar el polvo de iris, muy irritante para la piel cuando se emplea, solo ó mezclado, en grandes cantidades con el polvo de almidón. Los polvos de la cara no deben tampoco estar demasiado perfumados, pues causan dolores de cabeza y accidentes nerviosos, que hemos observado principalmente en las personas que usan polvos perfumados con esencias artificia-

les, descubiertas todos los días por los progresos de la química.



Los afeites se remontan á la más respetable antigüedad. ¿No han nacido con Eva, la coquetería y el deseo de agradar? Según el antiguo Testamento, los judíos empleaban el sulfuro de antimonio; y la reina lezabel se ostentaba, según se dice, como una acicaladora de primera fuerza. Después vemos á los romanos hacer del *ars ornatricis* ó *fucatrix* un gran abuso, al que no se aproximarán nunca (ni aun en el teatro, donde parece más indispensable) nuestros artistas contemporáneos más notables.

La Clairon siempre protestaba, con un gran sentido práctico, contra el abuso del arreglo en el teatro: «Esté estado postizo, que á nadie engaña y contra el cual protestan todas las personas de gusto, engruesa y amarillea la piel, provoca ojeras, absorbe la fisonomía, hace desaparecer la hermosa movilidad muscular y pone continuamente en contradicción lo que se oye con lo que se ve. Los movimientos del alma de-

ben leerse en la fisonomía: los músculos que se estiran, las venas que se hinchan, un cutis que se enrojece prueban una emoción interior, sin la cual no hay posibilidad de un gran talento.»

El afeite embellece pocas veces, en contra de la opinión del autor de *Wenceslao*:

«Un visage commun s'embellit par le fard:
Le beau n'a pas besoin de l'ornement de l'art.»

Una fisonomía ordinaria embellece con el afeite. Lo hermoso no necesita el auxilio del arte.

No obstante, si se usa un afeite de buena calidad, con habilidad, precaución y prudencia, puede obtenerse algún aumento en la frescura de los rasgos fisonómicos y tal vez borrar algo del rostro, los estigmas del dolor ó del cansancio. En una palabra, como artificio inocente é intermitente... pueden usarse; pero no hay que convertirlos en un arte decorativo para revocar las ruinas de los años, ni para sustraerse á los efectos de ese ladrón llamado tiempo. Al menos que la profesión obligue. Esto no hay que decirlo...

Los principales afeites son blancos, encarna-

dos, azules ó negros. Los blancos van perdiendo importancia comercial á medida que ganan los polvos de arroz y las llamadas velutinas, que no siendo más que afeites enmascarados van, sin embargo, ganando terreno. Hay que librarse como de la peste de estos afeites blancos, que adherentes á maravilla, son traidoramente llamados *blanco de plata*, *blanco de perla*, etc..., contienen la peligrosa y disimulada cerusa y exponen á los más graves accidentes del saturnismo ó envenenamiento por el plomo. Los afeites que contienen cerusa, son fáciles de descubrir por la siguiente reacción: una solución de yoduro potásico les da una bonita coloración amarilla.

Los afeites á base de cerusa tienden á desaparecer, por fortuna, de la circulación. Los progresos de la higiene pública y las operaciones del Laboratorio municipal, principalmente, esperamos que pronto han de reducirlos al estado de recuerdo.

Con el óxido de zinc ó blanco de Thénard, se puede hacer excelentes afeites blancos, que no son tóxicos. El subnitrito ó mejor el subcloruro

de bismuto (sales inofensivas, si son químicamente puras) mezcladas con el talco y manteca de cerdo, esperma de ballena y glicerina en ciertas proporciones, dan un excelente producto. El alabastro es muy empleado en perfumería y existen en París muchos molinos que pulverizan, poco á poco, las Buttes-Montmartre y que se venden después en las perfumerías de París. Las expresiones garganta y manos de alabastro, no son, por lo que vemos, sólo licencias poéticas. Se ve en ello un verdadero contrarrevoco...

¡Corporis humanis tristes reparare ruinas!

El afeite rojo se emplea líquido (vinagre de rojo), sólido, pulverulento, en pomada ó en crespón (toalla de Venus). Contiene á veces las más peligrosas sales de mercurio y de arsénico, el bermellón (cinabrio, sulfuro de mercurio) ó el rejalgar (sulfuro de arsénico). Hace años que mandamos analizar un afeite rojo, de origen alemán, que era bermellón puro. Este producto estaba evidentemente destinado á la exportación; porque Alemania es más escrupulosa (y con razón) que nuestro país, para los productos tóxicos que salen de las perfumerías.

Se fabrica un afeite rojo excelente y absolutamente inofensivo con el carmín de safranum, rojo de cartamo. Este es más ventajoso porque el carmín de cochinilla no es tan brillante. Se ha ensayado también la *rosanilina*, que produce un afeite muy tenaz, tal vez demasiado, y de un color menos natural que el llamado rojo vegetal. La eosina se mezcla generalmente, en estas combinaciones, con un color rojo orgánico.

El afeite azul (*lazulita*) sirve para imitar las venas; se hace con talco y con indigo (añil), que es preferible al azul de Prusia. El afeite negro ó indio, cuya base es el negro de humo, sirve principalmente para el adorno de los ojos. En ciertas épocas hizo furor; de tal modo, que en la corte de Pedro el Grande, las señoras rusas se depilaban por completo los párpados, substituyendo este arco natural con una espesa capa de plombagina. Hoy, los lápices para los ojos sirven principalmente para agrandar la abertura externa de los párpados, para hacer los ojos llamados *de almendra*. Algunas coquetas utilizan las propiedades dilatadoras de la atropina y de la belladona, para tener una mirada viva y

un ojo que se dilata con la acción del agua destilada de belladona. Es inútil decir que esas prácticas presentan para la agudeza visual y para la salud general, grandes inconvenientes. Yo, por mi parte, me sirvo del agua de belladona contra la rubicundidez y el sudor facial; pero recomendando que se evite el contacto de esta loción con el globo del ojo.

El uso habitual de los afeites es contrario á la higiene, porque estas preparaciones entorpecen las funciones de la piel, cuyos poros obstruyen más ó menos. La piel acaba por desecarse y apergaminarse y viene la fealdad: la cara se estropea pronto por esta causa á los actores.

Cuando se usan, hay que observar las reglas siguientes: 1.^a, evítese el generalizar su aplicación sobre una gran extensión de territorio cutáneo; 2.^a, deben someterse las partes arregladas á una limpieza profunda, cuando el momento de exhibición haya pasado, y 3.^a, por último, no deben emplearse más que las preparaciones cuya inocencia sea conocida.

Cuando la belleza no puede aumentarse, se debe al menos procurar no hacerse fea. Esto es

lo que trato de enseñaros en la *Higiene de la belleza*. Notemos que las mujeres que más fácilmente pueden enrojecer, son las que más abusan del rojo. No abusan nunca de los afeites: los que menos están en el secreto descubren fácilmente el tarro... de rosa. Es, según decía un humorista amigo mío, que trataba de evitar los homónimos en el lenguaje: Las señoras de cierta edad á las que queda alguna coquetería, suelen servirse de pastas (1) que extienden con una pata de liebre, para borrar las de ganso. Por esto vemos tantas mujeres que tienen diez ó quince años más que su cara.

Las señoras que ven perder sus atractivos, procuran retroceder á la juventud y en esto estriba el mal. ¡Cuánto discurren para engañar á los demás! Y aumentan sus esfuerzos, engañándose á sí mismas y tratando de sustraerse á la más afflictiva de todas las ideas. Leed lo que dice Montesquieu en su Carta persa núm. 52.

(1) Pâtes = Pastas y patas en francés. De aquí el calembour.





CAPÍTULO X

LOS COSMÉTICOS

SE llaman así, en higiene, las substancias destinadas al adorno humano y á la belleza del cuerpo, y se llama «cosmética» aquella parte del arte que se ocupa de embellecer la piel, de conservarle sus cualidades, de disimular, en una palabra, sus faltas de ortografía. La ciencia cosmética, muy extendida, y sobre todo *empírica* (en el buen sentido de la palabra, es decir, *que depende de la experiencia*), se encuentra en el límite incierto que separa la higiene de la terapéutica. Señala lo que es preciso evitar y lo que es preciso hacer para tonificar las carnes, sostener la finura de los tejidos,

preservar la piel de las erupciones, que son sus más crueles enemigos, etc. Declara la guerra á las preparaciones que dificultan el funcionamiento de los poros, que hacen perder á los tejidos su retractilidad y que ocasionan arrugas precoces: como el abuso de los afeites, de los *coldcreams*, de los polvos y de los vinagrillos, que dificultando la respiración cutánea, agrietan la epidermis y causan erupciones. Los cosméticos no deben ser ni demasiado ácidos, ni demasiado alcalinos. Es decir, que hay que usar los vinagrillos con moderación y vigilar con cuidado los jabones que se empleen.

Hay en el comercio cosméticos muy peligrosos que contienen los venenos más violentos. Son generalmente productos adornados con títulos muy retumbantes, como «extracto vegetal á base de plantas exóticas, etc.», que descubren traídoramente sales de plomo (litargirio, cerusa, extracto de Saturno, minio); nitrato de plata; sales de mercurio (calomelanos, sublimado, cinabrio); arsénico (sulfuro), rejalgar, etc. Enviamos á nuestras lectoras, cuidadosas de su salud, á los notables informes del Sr. Girard, director del Labora-

torio municipal de París. Podrán admirarse al ver la composición química de muchos productos alabados por los reclamos: tinturas *progresivas* á base de plomo, afeites á base de cerusa, leches *virginales* con extracto de Saturno, etc... Pasemos sin parar...



El jabón es el resultado de la combinación de cuerpos grasos y de álcalis. Los jabones duros tienen la sosa por base y como cuerpo graso el sebo, el aceite de palma, etc... Los jabones blandos tienen una reacción alcalina; están formados de potasa y de aceites vegetales. El jabón es el rey de los cosméticos; él es el que limpia la piel de sus materias grasientas y de sus residuos epidérmicos, el que pulimenta sus asperezas y excita sus funciones exhalantes; reblandece también el pelo y facilita de este modo la acción de la navaja. Los jabones de tocador están con frecuencia coloreados con sales metálicas, porque los álcalis, usados para su fabricación, atacan y descomponen casi todas las tinturas de origen vegetal. Hay que emplear de preferencia el ja-

bón blanco ó el amarillo (el encarnado está coloreado con sales de mercurio; el jaspeado, con vitriolo verde; el verde, con el óxido de cromo). El jabón transparente, llamado de *glicerina*, está hecho con jabón duro sumergido en alcohol hirviendo.

El jabón pómez contiene 20 por 100 de polvo de cuarzo; es excelente contra las callosidades epidérmicas. Desconfiad de los jabones alemanes, fabricados con aceite de coco. Dan abundante espuma, pero dejan un olor infecto en la piel. Y por otra parte, mediante combinaciones inteligentes se pueden hacer jabones, no sólo inocentes y agradables, sino tónicos y medicamentosos; la esperma de ballena, las plantas aromáticas, el sándalo, el alquitrán, el alcanfor, el enebro, el malvavisco, el bórax, el extracto de salvado, etc., son susceptibles de comunicar á los jabones propiedades verdaderamente saludables para la piel. Pero lo esencial, principalmente para la cara, es que el jabón no esté ni rancio ni sea demasiado alcalino, porque siendo irritante y ardiente para la piel, determinará picores, grietas, arrugas, salpullidos farináceos, etc., etc.

Una excelente preparación contra las grietas de las manos y de los labios, se obtiene con la fórmula siguiente:

Se hace disolver al baño de María:

Grenetina (1).....	8 gramos	50.
Agua de rosas.....	180	»

Enfriado el líquido y aun flúido, se le añaden 20 gramos de albúmina, se calienta de nuevo, la albúmina se coagula y se obtiene un producto muy límpido que se mezcla con 180 gramos de glicerina que contenga en disolución 75 centigramos de ácido salicílico. Se filtra por un embudo con agua caliente y se pone en seguida en frascos de boca ancha, de donde se coge en masa.

Doy al final en mi formulario un gran número de varias preparaciones comprobadas, cuya lectura será más elocuente que todas las frases que teóricamente puedan exponerse en el capítulo de los cosméticos. Los adelantos científicos se han dejado sentir también en esta materia. De ello

(1) Cola de pescado. Del nombre del inventor Grenet (de Rouen).—(N. del T.)

nos podemos fácilmente convencer leyendo los libros antiguos. En el siglo último existían infinidad de fórmulas, á cual más estupendas para la conservación del cutis. Nos podremos formar idea con la lectura de la *Toilette de Venus* (1771), del *Médecin des dames* (1776), de la *Toilette de Flora* y otros volúmenes que he consultado.



CAPITULO XI

LA BOCA Y LOS DIENTES

LA boca es, si así puede decirse, uno de los espejos de la salud. Y es bien cierto que unos labios sonrosados, unos dientes bien conservados y bien colocados, unas encías rojizas y duras, son indicios de una hermosa constitución; y también es muy cierto que los malos estados generales, los deterioros orgánicos, cualesquiera que sean, repercutiendo sobre el estado de la boca, decolorando los labios, descarnando y cariendo los dientes, hacen que las encías se vuelvan pálidas y sangrientas. Hay que dar, por esto, al tratamiento interno una capital importancia y cuidar, antes del tratamien-