



CAPITULO XIII

DE LA DEPILACIÓN

LA depilación, en otros tiempos muy en boga entre los egipcios, los griegos y los romanos, no está usada en nuestros días, como práctica *general*, más que entre las mujeres de Oriente. Sin embargo, nuestras modernas parisienses recurren á ella frecuentemente para quitar algunos mechones importunos, capaces á veces de afeár los rostros más bonitos. Principalmente son las mujeres castas, mal regladas, las estériles, las viudas y las enclaustradas, las que ven aparecer siempre muy pronto los bigotes, la barba ó las patillas, patrimonio del sexo fuerte.

La cal viva y el oropimente (que es un sulfuro de arsénico) forman la base habitual de los depilatorios, bajo el nombre de *rusma* de los orientales. El *rusma* es un cáustico peligroso, muy delicado de manejar, y que el Occidente debía dejar al Oriente de una vez para siempre. No sólo el *rusma* corroe y destruye la piel, sino que á veces determina intoxicaciones arsenicales á causa de la reabsorción del oropimente en el torrente circulatorio.

Tenemos, además, como depilatorios, la pinza clásica y el no menos clásico emplasto de pez; éstos son dos medios irritantes por excelencia para la piel; he visto varias veces suceder la eripela á la depilación de los pelos de la nariz.

La fórmula que habitualmente empleo es la del depilatorio llamado de Bœtger. Se le prepara haciendo pasar una corriente de hidrógeno sulfurado por una lechada de cal muy espesa, hasta saturación; después se toma de éste:

Sulfhidrato de cal bien exprimido.	20 partes.
Glicerolado de almidón.}	
Almidón pulverizado. }	10 »
Esencia de limón.	X gotas.

Se aplica la pasta sobre la parte que se ha de depilar, y se limpia con agua tibia después de veinte ó treinta minutos de contacto. Este depilatorio es en absoluto inofensivo. Lo he empleado con resultado para el tratamiento del *sicosis*, esa afección tan rebelde que se fija en la barba y en las patillas. (Hay que tener presente que los pelos vuelven á nacer siempre, después de esa pequeña operación, que no lleva en sí peligro alguno; pero que, por desgracia, es puramente paliativa.)

Doy á continuación una mezcla depilatoria, cuya fórmula es debida á Unna (de Hamburgo). Es menos enérgica, pero aún menos irritante que la anterior:

Sulfuro de bario.	10 gramos.
Almidón pulverizado. }	
Oxido de cinc pulverizado. }	10 »
Mézclese.	

Se diluye cierta cantidad de este polvo en el agua necesaria para obtener una pasta consistente, que se extiende con una espátula en la parte que nos proponemos depilar. Cuando la pasta se ha secado, lo que sucede al cabo de diez minutos, poco más ó menos, se la quita y

se encuentra la piel subyacente absolutamente pelada. No hay irritación de la piel si se ha tenido la precaución de no aplicar la pasta dos días seguidos sobre la misma superficie.

La fórmula siguiente del malogrado Quinquaud me ha dado también buenos resultados:

Alcohol.....	12	gramos.
Yodo.....	75	centigramos.
Colodión.....	35	gramos.
Esencia de trementina...	1,5	>
Aceite de ricino.....	2	>

Se aplica una capa de esta mezcla sobre las partes velludas durante tres ó cuatro días consecutivos.

Señalaré también una fórmula alemana de

JABÓN DEPILATORIO (METLINGER)

Glicerina.....	3,73	gramos.
Manteca de cerdo.....	7,47	>
Manteca de cacao.....	7,46	>
Aceite de ricino	14,92	>
Lejía de sosa á 25 por 100..	14,92	>
Almidón.....	0,94	>
Sulfuro de sodio.....	7,46	>
Esencia de toronjil.....	0,94	>
Agua.....	16,74	>

Se mezclan íntimamente el sulfuro de sodio

con el jabón obtenido, haciendo actuar la lejía de sosa sobre las materias grasas.

Ved, por último, otro método debido al doctor Carpenter. Coge un pedazo de abeto, lo corta en punta lo más delgado y fino posible; después lo sumerge en el ácido acético cristalizante y lo aplica sobre la piel, al lado del pelo que se trata de destruir, sobre el cual se ejerce una ligera tracción, sea con los dedos, sea con una pinza. Así se hacen varias aplicaciones con algunos minutos de intervalo: la piel se ablanda y la punta puede penetrar en el folículo piloso. El pelo cede entonces á la menor tracción y la operación se concluye introduciendo la punta en el folículo piloso todo lo más profundamente posible. El autor se sirve á veces para esta última operación de la cabeza de una aguja. El ojo de la aguja retiene un poco de ácido que se lleva al fondo del folículo. De este modo ha podido operar hasta diez pelos por sesión. Carpenter refiere también el caso de pequeños tumores verrugosos pediculados, quitados haciendo obrar el ácido acético, bien sobre el mismo tumor, bien sobre su pedículo.

Por último, he de dar mi opinión sobre el famoso método depilatorio americano, que ofrece algunas ventajas cuando con dulzura y habilidad se maneja. Se trata del empleo de la electricidad, cuyas dificultades y dolor no compensan suficientemente (fuerza es confesarlo) algunos de sus prácticos resultados.

He aquí el manual operatorio (Brocq): hay que servirse de una aguja de platino iridiada, tan fina como sea posible; la aguja debe introducirse en el mismo folículo piloso á lo largo del pelo; debe penetrar sin resistencia á la profundidad deseada que, desde luego, es muy variable. La corriente de tres á cinco miliamperios es suficiente y la duración debe variar según las cualidades de la piel, la región operada, la profundidad y el volumen de los pelos. En cada sesión se pueden, según los casos, quitar de treinta á cincuenta pelos, teniendo cuidado de no atacar dos pelos tan próximos el uno del otro, para que las vesículas se separen, pues nos expondríamos á tener cicatrices y hasta queloides. Es conveniente empezar el tratamiento por una sesión de prueba, en la cual no se quitan

más que algunos pelos, de los más diseminados.

La duración de la corriente reclama una experiencia grande personal y un estudio de cada enfermo.

Cuando por la electrólisis se han quitado todos los pelos voluminosos de una región, los puntos operados se recubren de pelos más finos que los precedentes, de raíz pulposa y gruesa, bastante profunda, cuyo desenvolvimiento parece haberse apresurado por las operaciones de la electrólisis.

No se debe (á menos que los sujetos lo exijan absolutamente) tocar á los pelos rubios poco visibles; si algunos se hicieran muy largos ó muy molestos, se los corta ó se los quema. Si los pelos toman un gran desarrollo, será preciso intervenir con la electrólisis. Hay que resistir á los deseos de las mujeres, para que se les quiten los pelos del bigote, cuya destrucción es muy dolorosa y deja á menudo cicatrices.

Cuando no hay más que algunos pelos gruesos diseminados aquí y allá sobre la barba y sobre los carrillos, hay ventajas positivas tratándo-

los por la electrólisis. También puede dejarse, decolorándolos previamente.

Yo he visto (lo mismo que M. Besnier y todos los especialistas de la piel) numerosas víctimas de la depilación electrolítica. «Existen en París cierto número de consultas, donde se practica imprudentemente; hay enfermos que tienen la cara cubierta de cicatrices queloidianas, que las múltiples escarificaciones corrigen con gran dificultad.»

Los pelos pueden presentarse bajo diferentes aspectos (Smester):

1.º Los pelos aislados, generalmente finos y pequeños.

2.º Los pelos reunidos en grupo, formando bigotes, patillas, moscas y más ó menos rizados y duros.

3.º Los pelos agrupados sobre una verruga pequeña ó sobre una placa de *nævus*, fuertes y resistentes de ordinario.

Nos servimos generalmente de una pila de corriente continua que puede dar intensidades suficientes.

Algunos prefieren emplear grandes intensida-

des, más rápidas en su acción, aunque también más dolorosas. Otros se contentan con intensidades débiles. Este método necesita, por parte del operador, más paciencia, porque se necesita más tiempo para la destrucción del bulbo piloso. En compensación, es más agradable para los operados, siendo menos dolorosa.

Las partes que se han de depilar, deben estar lo menos húmedas posible; en caso de sensibilidad extrema se ha recurrido á la cocaína, por ejemplo, bajo la siguiente forma:

Clorhidrato de cocaína....	0,25 gramos.
Mentol.....	} ana. 3,05 gramos.
Hidrato de cloral..	
Lanolina.....	10,00 gramos.

En una hora se pueden quitar de sesenta á cien pelos, próximamente. Cada sesión no debe durar, sino excepcionalmente, mucho más de media hora.

Dos precauciones importantes hay que seguir: 1.^a No quitar en la misma sesión pelos muy próximos. 2.^a No despreciar cuidado alguno de antisepsia.

El resultado de la operación consiste en una

escara pequeña, minúscula y filiforme, algo de dolor ó prurito y una pequeña eminencia rojiza, terminada en una costrita. Hay que vigilar que la región no se irrite, rascándose el enfermo. Para esto se prescribe una pomada con óxido de cinc (Brocq).

Tal vez el día de mañana se utilicen los rayos catódicos de Röntgen ó el empleo interno de las sales de talio, como procedimientos depilatorios; por el momento, aunque estos dos medios existen, es imposible encaminarlos en el sentido deseado.



CAPITULO XIV

HIGIENE DE LA ACTITUD

Ha dicho La Bruyère que hay que juzgar de las mujeres desde el calzado hasta el peinado inclusive, ó sea, poco más ó menos, como se pesa el pescado, entre cola y cabeza.

El equilibrio es la condición *sine qua non* de la actitud. No podemos enumerar en este sitio todas sus leyes mecánicas y dinámicas, ni desarrollar todas las disposiciones anatómicas favorables al equilibrio. El músculo tiene el papel orgánico preponderante; la medula espinal preside á la tonicidad del músculo; el cerebro y el cere-

belo coordinan y adaptan sus movimientos y crean la noción del sentido muscular.

Todo cuerpo elegante contiene en altura ocho veces la altura de la cabeza; de modo que puede dividirse virtualmente en dos partes, de cuatro cabezas cada una.

El hombre debe tener la espalda más ancha que la pelvis, y la mujer, por el contrario, la pelvis más ancha que los hombros. Préault, el original escultor, cogía un pilón de azúcar y decía: «Aquí tenéis una mujer»; después, volviéndolo del revés, añadía: «Mirad un hombre».

La educación de la actitud se verifica poco á poco en el niño, y la adaptación de los movimientos se hace cada vez más precisa á medida que se desarrollan los sentidos, que el esqueleto se perfecciona y que los músculos se fortifican. De los doce á los quince meses el niño toma la actitud vertical y empieza á andar. Después, la actitud se coordina para el trabajo y empieza el papel del «esfuerzo». Variable, según las profesiones, el esfuerzo modifica las relaciones de los órganos, dificultando ó favoreciendo el juego de los distintos aparatos del organismo. Así sucede

que los sastres, los devanadores de seda, los que enseñan sombras chinescas, concluyen con la columna vertebral inclinada y los miembros más ó menos torcidos. Los que hayan leído nuestros numerosos trabajos sobre la higiene de las escuelas conocen la influencia deformadora que ejercen las actitudes escolares.

Nicolas considera con razón al vértigo como la alucinación del equilibrio; como las privaciones, son la alucinación de la atención. «El vértigo es una locura de la mirada.» La indecisión de la actitud resulta de la falta de certidumbre en la noción del centro; el aturdimiento, una especie de borrachera, de debilidad irritable, que precede frecuentemente al vértigo propiamente dicho.

Los hombres más admirables, dice Balzac, tienen inclinada su cabeza á la izquierda. Alejandro, César, Luis XIV, Newton, Carlos VIII, Voltaire, Federico II y Byron, tenían esta actitud. Napoleón inclinaba la cabeza á la derecha y encarábala muy rectangularmente. Robespierre miraba también de frente á la Asamblea. Danton siguió la apostura de Mirabeau, que tenía la barba elevada en una actitud de audacia teatral.

«Hay también hombres que andan con la cabeza baja, como los caballos de los simones; otros que caminan dándose una postura académica; unos que parecen no adelantar sino á fuerza de brazo, siendo sus manos como remos de los que se sirviesen para navegar; los enanos, que separan mucho las piernas, y se admiran de ver á los perros que pasan por debajo, etc. Tanto hombres, tantos andares y querer describirlos todos, sería como querer buscar todas las desinencias del vicio, todas las rarezas sociales.» (Balzac.)

La higiene de las actitudes consiste en variarlas, en disminuir su duración y en repartir convenientemente los esfuerzos que las coordinan. El abdomen y el tronco exigen estar sostenidos por cinturones, tirantes, corsés bien adaptados. La higiene de la postura del cuerpo debe empezar en la primera infancia; el niño que llevamos se cambiará de mano; su cuerpo se rectificará con vestidos bien aplicados; no se buscará en él ni el aceleramiento ni la lentitud extrema de la marcha. En el colegio se procurará la estancia en los jardines, los juegos y el ejercicio en todas

las formas. Se buscará que los paseos y recreos tengan atractivos para los niños y que la gimnástica les guste, lo que se logrará cuando sea libre y no se reglamente como hoy lo está. En las niñas se utilizará ventajosamente el baile, al aire libre si es posible. Un paseito á reculones, de una media hora cada día, hace adquirir un andar muy gracioso. Se suprimirán los talones altos, llenos de peligros, desde el punto de vista higiénico. Se pondrá mucho cuidado en los muebles de las escuelas y en la banqueta del piano, fuentes de ingreso de los ortopédicos.

La expresión de las actitudes del equilibrio puede ser átona, abandonada, caída; en los apocados, pobres de espíritu, los viejos, los imbéciles, sirve á veces de máscara á la hipocresía. La actitud firme, del hombre derecho, indica, por el contrario, una armonía que es dueña, un carácter decidido, leal, confiado. La actitud discordante, encorvada, acusa la preponderancia de la materia sobre el espíritu; es la actitud provocadora del tonto ó del fanfarrón. Las actitudes indecisas del holgazán, del enredador, del caprichoso, del versátil, del vicioso, del malo, etc., se

revelan por características que se prestan poco al análisis. El rítmico balanceo de los brazos anuncia generalmente un carácter indeciso ó astuto, etc. El torticolis voluntario es, según Rabelais, la actitud favorita de los *camanduleros*.

Las actitudes enfermizas especiales se encuentran en la hidrocefalia, el asma, la atrofia muscular, etc. El dolor influye sobre la posición, provocando contracciones reflejas, movimientos de reacción ó de concentración muy variados. En la locura, el desorden de la actitud llega al límite y difiere según las variedades de delirio y de alucinaciones.

Las actitudes pasionales emotivas están coordinadas según las variedades: «atonía, concentración, suspensión, firmeza, expansión», aisladas ó combinadas para producir el miedo, la tristeza, la repugnancia, el odio, el deseo, el valor, la alegría, etc. Pues de estas impresiones percibidas habitualmente se derivan las actitudes típicas, fisonómicas; las del vicio, de la virtud, de la timidez, de la desgracia, de la suerte, de la pobreza. La raza y la herencia, el sexo y la edad, vienen igualmente á matizar la actitud

y á imprimirle un sello especial. La postura y también el vestido influyen considerablemente en la expresión fisonómica.

El cuidado de los negocios (fuerza es decirlo) no es muy propicio para la belleza de las mujeres, y el *feminismo* es muy á menudo lo que ha definido Rameau: «una escuela de fealdad y de falta de elegancia».



Gabriel Prévost, en su obra titulada *Le Nu, le Vêtement, la Parure*, ha dado con fundamento el siguiente principio de estética: «No hay criatura tan fea cuya fealdad no pueda aumentarse; por lo tanto se puede embellecer algo, evitando lo que afea.»

En otros términos: la coquetería bien entendida debe ocultar ciertos defectos, haciendo resaltar los encantos; no podría ir más allá y no puede forzar su talento hasta el extremo de infringir la inmanente é inmútable Naturaleza.

Se podría escribir el manual estético de la actitud, es decir, la exposición de lo que hay que hacer y de lo que hay que evitar para conservar a armonía general y esa *consonancia* de los ras-

gos de la cara y las diversas partes del cuerpo que es lo que constituye la belleza viva.

La pronunciación de la palabra papá delante de un espejo, imprime á los labios una expresión encantadora, observa el astuto M. Dickens.

La apostura de la barba ha sido recomendada muy recientemente por los estetas ingleses, que han colocado muy alto (tal vez demasiado alto) sus estudios sobre la actitud.

Levantando la barba se obliga á una posición regularmente horizontal. Esta necesita la extensión normal del pecho, y, por lo tanto, una circulación perfecta de la sangre; esta circulación regular constituye el amparo más eficaz contra todo contagio, al mismo tiempo que nos preserva de las enfermedades respiratorias y nos protege contra el frío. Además, el abdomen no se hace prominente, el pecho se mantiene en su posición normal y las fuerzas del cuerpo aumentan progresivamente. Los mismos saludables efectos se producen en todas las posiciones: que se marche, que esté uno inmóvil ó hasta que se tome la posición sentada; en este último caso el enguimamiento de la barba evita la torcedura de la

espinas dorsal, tan frecuente en las señoras.»

El tipo de la belleza es diferente en el hombre y en la mujer; pero tanto en uno como en otro sexo, ser bello es serlo en *conjunto*, como lo ha expresado Feyen-Perrin, ó, en otra forma, hay dos clases de belleza: la que se recibe y la que se adquiere. Ana Bolena, la seductora mujer de Enrique VIII, que pasaba como una maravilla de encanto, tenía seis dedos en la mano derecha, un diente mal colocado en la mandíbula superior y al nivel del cuello un tumor pequeño, que escondía con el mayor arte. Muchas modas no tuvieron en su nacimiento otro fin que el de disimular una enfermedad física; citaré los lunares, las pelucas, las trenzas del pelo, los zapatos con punta remangada, etc.

La belleza reside en la armonía del conjunto, del medio, del color. La concordancia es una condición *sine qua non* de la belleza (1).

(1) En 1842, cuando hacía furor la operación del estrabismo, una joven de temperamento vivo y calurosa imaginación, estaba para casarse con un joven que la amaba, y de quien estaba enamorada. Ahora bien; este joven bizcaba. Quiso dar una buena sorpresa á su querida prometida y se hizo operar.

La operación dió buen resultado; pero lo que no lo dió tan ape-

El tipo de hermosura es, esencialmente, relativo á las razas; pero en las indoeuropeas su concepción es sensiblemente la misma.

El sentimiento de la forma y el del color son cuestión educativa, ó mejor, de instrucción. Conociendo, en efecto, la ley de los colores, ley cuyo descubrimiento es debido á Chevreul, se puede fácilmente llegar á ser colorista. Con el color se hace, á gusto de uno, que una mujer sea hermosa ó fea.

«Yuxtaponiendo los colores complementarios, se lleva el color ó el tono á su máximo de estímulo ó intensidad.» Basta conocer que el amarillo verdoso tiene por complemento el rojo violeta; el rojo anaranjado, el verde azulado, etc., para no hacer vibrar dos tonos inarmónicos y para demostrar que se tiene gusto. Una señora está encantada con los tonos de una bata de seda color violeta que ha visto en un escaparate al lado de una bata amarilla. Es cuestión de ar-

tecible fué el efecto obtenido; tan pronto como ella le vió dió un grito de espanto, y á pesar de las explicaciones que mediaron, ella no quiso aceptar en esta nueva forma al esposo que había elegido, y á quien quería entre todos los hombres. El casamiento se deshizo. Nada pudo cambiar su resolución.

monía. Compra su bata y la lleva á su casa; al llegar, la tela parece fea, sucia, pasada. Créese víctima de un abuso de confianza, cuando de lo que ha sido víctima es de la ley Chevreul... El rojo y el verde adelgazan, el amarillo y el azul engruesan. Una mujer pequeña y delgada aparecerá más pequeña y delgada vestida de negro. Una mujer gruesa y alta vestida de blanco, parecerá una gigante de feria. Las rayas verticales hacen delgado, mientras que las horizontales engruesan, etc. Por último, la mujer robusta debe procurar que sus ropas estén poco ajustadas.

La ley de Chevreul se puede aplicar muy bien á las ropas, al vestido, así como al arreglo y á la tintura del pelo. Hay que guardarse, como de la peste, de esta ruptura en la armonía de los colores, que llevaría á todas partes la fealdad y el ridículo. Por esto nos guardaremos mucho de seguir en absoluto la moda, que frecuentemente es mala consejera. Voltaire lo ha dicho:

«Es una diosa inconstante, molesta, valiente en sus gustos, loca en sus adornos, que aparece, huye, vuelve á presentarse y nace en cualquier

época, cuyo padre es Proteo y cuyo nombre es la Moda.

Leed la siguiente página de Chevreul sobre el capítulo de los sombreros femeninos:

«Un sombrero negro con plumas ó flores blancas, ó rosas ó encarnadas, conviene á las rubias.

»No sienta mal á las morenas; pero no es de tan buen efecto. Estas pueden añadir flores ó plumas anaranjadas ó amarillas.

»El sombrero blanco mate no conviene en realidad más que á las carnes blancas ó sonrosadas, lo mismo que se trate de rubias, que de morenas. Lo contrario sucede con los sombreros de gasa, de crespón, de tul, que van bien con todos los matices del cutis.

»En las rubias, el sombrero blanco puede recibir flores blancas ó rosas, ó mejor azules. Las morenas deben evitar el uso del azul, prefiriendo el encarnado, el rosado, el color de naranja.

»El sombrero azul claro conviene sobre todo al tipo rubio; puede adornarse con flores amarillas ó anaranjadas, pero no con flores rosa ó violeta. La morena que se arriesgue á usar un som-

brero azul, no puede prescindir de accesorios amarillos ó anaranjados.

»El sombrero verde realzará las carnes blancas ó ligeramente sonrosadas. Puede recibir flores blancas, encarnadas y, sobre todo, rosadas.

»El sombrero color rosa no debe estar unido al cutis; debe estar separado de él por el pelo ó por un adorno blanco (ó mejor aún por un adorno verde). Las flores blancas de hojarasca abundante, son de buen efecto en el color rosa.

El sombrero encarnado más ó menos obscuro, no se aconseja más que á las caras de mucho color.

»Se debe evitar el uso de sombreros amarillos ó anaranjados. Hay que ser muy reservado con respecto al sombrero violeta, que siempre es desfavorable á las carnes, á menos de estar de ellas separado, no sólo por el cabello, sino también por accesorios amarillos. Y sólo una morena podrá atreverse á usarlo con accesorios azules ó violados.»

Según Laurent Gsell, *el color general del tocado debe ser el color complementario del matiz de la que lo lleva.* (El color general es el resulta-

do de todos los matices que componen la vestimenta total: flores del sombrero, cuerpo, vestido, cordones ó cintas del talle...) Es decir, que la rubia como el trigo, escogerá la coloración azul turquí; la rubia dorada, el azul verdoso; la pelirroja, el verde; la morena con pelo de ala de cuervo, el encarnado. Para el cabello castaño, se deberá usar el color violeta. «El adorno amarillo, es la pintura de las morenas», ha dicho Balzac.

La importancia de la colocación del pelo es de efecto positivo para la expresión de la fisonomía; los cabellos cortos virilizan los rasgos que la raya, en el centro de la frente, afemina.

Antes he vituperado el absurdo y horroroso sombrero de copa ó de forma alta, que nunca podrá un escultor hacer figurar en la estatuaria: por esto es muy lícito que desee que esa ridícula indumentaria, mal ventilada y molesta, desaparezca de nuestra vestimenta. Sin embargo, sería injusto reconocer que el sombrero de copa libra de los golpes; en tiempos huracanados, cuando caen hasta las chimeneas, ha salvado algunas vidas, impidiendo fracturas de los huesos del cráneo.

Se concibe fácilmente que en este sitio nos es difícil describir, desde el punto de vista estético, la colocación de los cabellos, los adornos de la cabeza: peinecillos, alfileres, velos, flores, etc.; los diferentes modos de vestir y de adornarse, etcétera; que la mujer debe variar según la clase de belleza que posea, y también, por desgracia, según los caprichos de los modistos. Wood ha demostrado que hay que rechazar los velitos con motas que producen trastornos de la visión, vértigos y dolores de cabeza. Todo dibujo extraño al velo, lleva tras sí esfuerzos visuales peligrosos. El velo demasiado apretado interrumpe, además, la circulación de la sangre y predispone á la caparrosa.

El vestido puede (según se ha dicho) delatar las formas de una mujer linda, sin condenarla. Pero debemos recordar siempre que todas las partes del cuerpo son solidarias, y que el *habitus* general debe ser armónico ante todo.

Hasta cuando el pájaro anda, se ve que tiene alas; verdad que Diderot expresa á su modo cuando afirma que un jorobado se reconoce hasta en los pies.

Se debe evitar siempre oprimir el talle. Aparte de las peligrosas dislocaciones viscerales que puede determinar, esta costumbre no tiene nada de estética; un talle apretado no favorece ni á las delgadas ni á las gruesas, cuyas deformaciones físicas pone más en relieve. «Una mujer cortada en dos, como una avispa, choca á la vista y hace sufrir á la imaginación». (Rousseau).

Algunas palabras sobre la higiene de las niñas no sobrarán en este capítulo, consagrado á la actitud.

Creemos que es La Rochefoucauld quien ha dicho: «Deberíamos recordar á menudo á las púberes, que no siempre serán jóvenes». Esta máxima ha de constituir la base de la educación femenina. Coriveaud tiene razón cuando protesta de que nuestras costumbres corrompidas y gazmoñas hagan «de la palabra sacrosanta *maternidad* un término que produce sonrojo en las jóvenes cuando inadvertidamente ante ellas se pronuncia». Y aún diremos más: no es raro ver en los colegios de jovencitas que se asustan muy formalmente cuando ven los sangrientos sínto-

mas de la revolución orgánica que en ellas se opera cuando la nubilidad.

Los modificadores higiénicos aplicados á las muchachas tienen gran importancia, sobre todo en las ciudades donde el aire es insalubre y confinado, y donde las habitaciones son reducidas y la vida no es más que una asfixia lenta, pues no debemos olvidar que si la mujer no es precisamente *una enferma*, como dice Michelet, es por lo menos un ser delicado.

Por esto el apetito de las jóvenes para conservarse regularizado, necesita el método más ordenado en las comidas. Si el estómago no está disciplinado por un trabajo metódico, si en cualquier momento del día está solicitado caprichosamente, pronto se cansa y se rebela. El régimen no debe consistir en caldo grasiento y carnes sangrando; una buena sopa, platos variados, carnes bien cocidas ó asadas, legumbres y sopas, son los alimentos generalmente preferidos.

Toda nutrición estimulante es perjudicial en el más alto grado para la belleza virginal. Hay que reglamentar con exquisito tacto, desde el principio, las comidas de las niñas, velando para

que no cansen su estómago, no estropeen su dentadura con alimentos ácidos ó azucarados de los que, por naturaleza, están propensas á abusar.

Las jóvenes se levantarán temprano, harán abluciones frías, almorzarán ligeramente y luego darán un paseo.

Respirando el aire libre de la mañana, aumentará el apetito para la comida del medio día. Después de esta comida, un ejercicio ó un juego cualquiera favorecerá la digestión. Por la tarde otro paseo. La gimnástica sostiene la salud, el vigor y la belleza; el baile ayuda también á las jóvenes para triunfar de la clorosis, su enemigo más cruel. Desenvuelve igualmente los encantos naturales, y la gracia, ¡tan hermosa ó más que la belleza! Porque sin gracia, la belleza no es más que un anzuelo sin cebo; con ella el sexo bello traspasará los límites del arte de agradar (1).

Por último, la permanencia en el campo, la

(1) Un ligero aire de inocencia, de prudencia, de sujeción tímida, es para el hombre máyor atractivo que una belleza extraordinaria. En el fondo (como Renán lo ha apreciado justamente), la castidad es un colmo de sensualismo y el pudor un colmo de coquetería. Las muchachas son peligrosas principalmente por su inocencia.

equitación, el ejercicio al aire libre, la natación, los baños de mar, las aguas minerales, triunfarán de la anemia más rebelde.



El corsé es, en la higiene femenina, un tema con variaciones para todos los higienistas. Parte necesaria del vestido de la mujer, no es digno de maldición alguna si comprime mesuradamente; es decir, adaptado á las formas particulares de cada una y hecho de modo y con tales materiales que sostenga sin comprimir, enderece sin arrugar y deje á la respiración un amplio y fácil juego. Tomando apoyo en las caderas, el corsé no debe rechazar el vientre, ni comprimir el estómago, ni aplastar los pechos. El corsé ha atravesado cinco épocas distintas y ha llegado en nuestros días á no ser en absoluto antihigiénico. Las fajas del período antiguo, los corpiños y las envolturas apretadas de la Edad Media y del Renacimiento, los emballenados corsés de los siglos xvii y xviii eran incontestablemente más funestos á la salud de la mujer que el corsé contemporáneo.

Los cuellos bonitos y las hermosas gargantas son más raras en las mujeres desde que es moda llevar cuellos altos muy estirados, que aprisionan el cuello. Estos cuellos estrechos hacen que la piel tome un color amarillento, que se arrugue y que se abotague antes de tiempo. Un cuello gracioso y bonito es imposible con estos collares altos y apretados.

La marcha es la fisonomía del cuerpo. Exige formas redondeadas, y (como dice Balzac) tiene movimientos ¡que bien valen una corona!

La espalda encorvada se cura perfectamente con la gimnástica de la actitud, sin aparato alguno; dejad caer los brazos á lo largo del cuerpo, desarrollad el pecho en toda su extensión muscular, meted la barba, levantáos despacio sobre la punta de los pies hasta la mayor altura posible para ejercitar todos los músculos de las piernas y del cuerpo; volved á la primitiva posición sin inclinar el cuerpo hacia atrás fuera de la línea recta. Repetid este ejercicio primero sobre un pie, luego sobre otro.

Es con el ejercicio y con la distracción como haremos huir las ideas caprichosas y lunáticas.

Para evitar los ensueños de las muchachas y los peligros que para ellas presenta el aislamiento de su existencia, hay que procurar dos cosas: ocupar su espíritu y cansar su cuerpo. No hay que exagerar, sin embargo, este programa; sobrecargar las facultades intelectuales de las jóvenes es exaltar su sistema nervioso tan sensible, es perjudicial á su salud y á su belleza. Las jóvenes necesitan mucho sueño. Nada dificulta tanto su desarrollo físico como las vigilias prolongadas y repetidas, el abuso de las reuniones, de los bailes, de los espectáculos; nada sostiene la anemia y la nerviosidad como el exceso de esos placeres, que hacen de la noche día y del día noche; el sueño diurno está muy lejos de ser tan reparador como el otro, y todos saben cuánto palidece y se estropea bien pronto la cara de las actrices y de las mujeres de mundo.

Las meriendas, los *lunch*, los *five o'clock*, etc., son muy malos para el estómago, y, por lo tanto, para la piel, puesto que, según Lorry, *maximum cute consensum habet ventriculus*. En la farmacia del pastelero y confitero, es donde las jóvenes contraen generalmente los dolores de es-

tómago. Y una vez sembrada la gastralgia, no se tarda en recolectar las oleadas de calor á la cara, la urticaria, el acné, etc., que siguen al estómago enfermo como la sombra sigue al cuerpo, y que son enemigos irreconciliables de la belleza virginal. Porque las digestiones fáciles aumentan, como ha dicho muy bien P. Adam, la belleza de la raza. El que congestionado por las bebidas, por el aroma de las comidas, se encoge en una butaca, y *somnoliento*, con la cabeza pesada, conserva durante dos ó tres horas una posición torcida, abandonada, hace que las líneas de su cuerpo se relajen, que se formen pelotones de grasa, que el cuello se meta entre los hombros, que caigan las mejillas sobre sus cansados rasgos fisonómicos. De todas las necesidades orgánicas, la de asimilar el alimento es la más fatigosa y toda debilidad se marca en el cuerpo. Que durante treinta años y dos veces al día se repita esta postura, y pronto veremos cómo se marchitan antes de la vejez. En la mayoría de los estómagos, los vinos y los licores provocan metamorfosis químicas. El trabajo de estos elementos, sus combinaciones ácidas con los jugos

gástricos, su acción corrosiva sobre los tejidos, cansan las fuerzas nerviosas y musculares. La hemicránea sigue y traza precoces arrugas en las sienas y en la frente. La espalda se encorva para sostener la cabeza enferma. Por otra parte, los gases producidos por las mezclas alcohólicas y alimenticias, dilatan el abdomen. El vientre se hincha definitivamente, porque los intestinos se dilatan. Los bebedores de agua destierran de su lado estas desgracias estéticas. Continúan derechos y esbeltos, con andares orgullosos.

