CELIA DE LUENGO

LA MUJER ALMA DEL HOGAR

ECONOMÍA DOMÉSTICA

EDICIONES "EL HOGAR Y LA MODA"

LA MUJER, ALMA DEL HOGAR

CELIA DE LUENGO

LA MUJER, ALMA DEL HOGAR

Tratado de Economía Doméstica

seguido de

Consejos de Belleza

por la

DOCTORA H. S.

1940
EDICIONES HYMSA
Diputación, 211. — Barcelona

Primera edición. 1934.
Segunda edición. 1940.

Impreso en España *Printed in Spain*

Talleres Gráficos de la Sociedad General de Publicaciones, S. A. - Borrell, 243-249, Barcelona

EXPOSICIÓN

No se trata de ofrecer a nuestras lectoras un tratado de economía doméstica propiamente dicho, con la aridez de una asignatura, que siempre molesta a espíritus juveniles. Tampoco un libro doctoral lleno de máximas o alardes eruditos. Sólo un libro dirigido por el estudio y sancionado por la observación, pero sencillo y práctico, que lleve al espíritu femenino el pleno convencimiento de su meritísima labor en el hogar, labor de innumerables ramificaciones sociales y morales.

La economía es norma de todo orden, de todo progreso. Ella rige los Estados; el hogar pobre y el rico; las grandes empresas y los pequeños negocios. Sin ella todo fracasa, y en el hogar viene la ruina, y tras ella la desesperación y las enfermedades.

La economía es siempre, en el momento y modo que se practique, una virtud social. De ella emana el orden, y éste es el equilibrio moral, físico e intelectual de la vida. En el

Estado es la felicidad del ciudadano y la prosperidad de la nación. En el hogar es la felicidad del individuo y la prosperidad de la familia.

La economía es una parte importantísima de la educación moral, porque ser económicos no quiere decir, como hay quien lo supone (y lo practica, que es lo peor), ser tacaños y egoístas, sentimientos incultos, groseros y censurables, que denigran tanto al que los siente como al que recibe sus perniciosas influencias.

La economía es altruísmo y dignidad generosa, siembra de bienes y cosecha de beneficios.

Todas las clases sociales la necesitan, pero la clase media más que ninguna, por ser la más afectada por los cambios de posición, por las exigencias sociales y por los reveses de fortuna. La obrera, lo mismo que la aristócrata de posición, nacen con su camino marcado en la vida; una y otra, felices o desgraciadas, no tienen más que seguir su ruta; pero la mujer de la clase media es un interrogante.

La obrera y la campesina son, por regla general, iguales a sus compañeros; la mujer de clase elevada guarda un prudente equilibrio con el hombre. En cambio, en la clase media el desequilibrio es notable y aterrador. ¡Cuántos hombres de talento, cuántos grandes artistas han fracasado o no han llegado a la meta de sus aspiraciones y de sus méritos por encontrar en la incomprensión de su compañera la rémora de sus triunfos!

Es en la clase media donde la mujer puede hacer más gloriosas sus actividades, más beneficiosos sus esfuerzos, más fructíferos sus sacrificios. Por eso, la mujer de la clase media es la más digna de estudio, la más necesitada de cuidados y la que más inteligencia y esfuerzo ha de poner para su actuación en la vida social y del hogar. Primera educadora del hombre, está ineducada. Ignora las leyes elementales de la vida de los niños, de la higiene, de la economía doméstica, y si de algo de esto tiene ideas o nociones, es de un modo imperfecto, rutinario, y algunas veces hasta perjudicial.

Una buena administradora puede hacer un paraíso del

más humilde rincón de la tierra. Cuando la cabeza ayuda al corazón y éste está lleno de savia regeneradora, las manos femeninas son manos de hada benéfica.

La mujer de la clase media necesita una educación sólida, extensa y variada. Desgracias de la vida pueden ponerla a un nivel inferior al que ha nacido, o caprichos de la suerte elevarla al más alto rango social. Su corazón y su inteligencia deben estar preparados para estos cambios, algunas veces bruscos e imprevistos, para no dejarse dominar por el orgullo extemporáneo, por la humildad intempestiva y por las ridiculeces que un extremo u otro llevan algunas veces aparejadas.

La *guerra mundial* fué para la mujer como el *salto del tapón*. La espuma salió de la botella, loca, desordenadamente. La mujer salió del hogar, invadiendo todos los terrenos. Unas, por un feminismo mal entendido, se han convertido en un pavoroso problema para el hombre. La tan manoseada "protección a la mujer" se ha convertido en *desamparo* para el hombre. La *compañera* se ha transformado en *rival*. "¡Ellos se lo han querido!", dicen muchas. ¡No! Nos lo hemos querido *nosotras*.

El feminismo, el verdadero, no la mujer-hombre, ha existido siempre, puesto que empezó a ponerlo en práctica Eva con Adán. El hombre se ha tragado la manzana siempre que la mujer ha querido. Y no hablo en el sentido bíblico, sino en todos los órdenes de la vida, absolutamente en todos. Bastaba con que la mujer hubiera sabido *ser madre* para haber sabido *hacer hombres*, y éstos no hubieran olvidado nunca cuánto amor, cuánto respeto, cuánta consideración merece para ellos la mujer, como esposa, como hija y como hermana. *La madre* es, pues, la responsable del desequilibrio actual del mundo. ¡El hogar se queda solo! La madre ya no es más que una ama de cría a la que no se le da importancia ninguna, pues tampoco importa mucho que haya o no haya hijos. La esposa, o es la concubina legal, o una ama de llaves a la que no se paga, aunque cueste cara. La hija, la hermana, son... *consecuencias* de la familia. Pero no culpemos al hombre, por regla general

egoísta, irresoluto e incomprensivo. Aunque *adornado* con todos estos defectos, no es él el mayor culpable, sino *nosotras mismas*. En primer lugar *la madre*, porque es la que dirige los primeros pasos de la vida del hombre, y la primera semilla deja raíces muy hondas en el alma, que jamás se extirpan del todo, y en segundo lugar *la esposa*, que es casi siempre la *acaparadora* de la voluntad masculina.

La *guerra mundial* señaló a la mujer nuevos horizontes, y ella se desbordó irreflexiva creyendo encontrar así la felicidad que se le escapa de las manos. Buscó la compensación de sus años de esclavitud moral, de vida *contemplativa*, en el gran concierto del universo, y quiso ser... ¡ella!, sin pensar que siempre lo hubiera sido si *ella* no se hubiese dejado arrastrar por la corriente.

El hogar desaparece, y, con él, la columna más fuerte del Estado; fuente moralizadora; mina de insospechados tesoros; fortaleza moral y física del hombre; trono femenino; iris de paz del género humano. Al esfumarse entre el egoísmo del hombre y la incomprensión o frivolidad femenina, la humanidad tembló en sus cimientos. Así lo comprendieron los Gobiernos de muchos países, que fundaron escuelas para obreras y campesinas, y escuelas dominicales para que ninguna mujer deje de recibir los beneficios de la educación según el medio social en que vive. La enseñanza de la economía doméstica es obligatoria, pues se considera este aprendizaje como el crisol de la inteligencia y depurador del sentimiento.

La ciencia del menaje es una enciclopedia que hace más sólida y más humana la cultura femenina; hace amar más y mejor el hogar y convierte a la mujer en la vestal del fuego sagrado de la ilusión, que asegura su felicidad y la de los suyos.

Por regla general, la mujer mira con aversión los quehaceres domésticos y los desdeña como algo deprimente. No hay más que oír una conversación de dos señoras casadas para ver cómo la incomprensión ha hecho una pesadilla de uno de los más bellos deberes femeninos. ¡El manejo de la casa!... ¡La cocina!... ¡La lucha con las criadas!... A la que menos se le eriza el cabello.

Y estas mismas señoras ¿qué dirían de un médico que abandonase a sus enfermos por temor al contagio? ¿Qué de un abogado que perdiese los pleitos porque le aburría ocuparse de ellos? ¿Qué de un militar que por no estropearse el uniforme se negara a ir en campaña o por miedo dejase que los enemigos tomaran una plaza?

No hay nada deprimente dentro del hogar para una mujer, por señora que sea, y para que sirva de ejemplo y de estímulo he aquí detalles de la vida íntima de algunas soberanas europeas que no desdeñaron descender del trono para ser mujeres, noble y altamente *mujeres*, regentando su casa, administrando sus bienes y vigilando el cuidado de su esposo y de sus hijos.

La reina Victoria de Inglaterra tomaba diariamente cuentas al mayordomo de palacio y disponía lo que se había de hacer y comprar. La reina de Italia, Elena de Montenegro, no sólo es una excelente ama de casa, pues todo lo vigila ella personalmente, sino que, esposa y madre modelo, inspecciona con el mayor cuidado la comida del rey y de sus hijos.

De la reina Guillermina de Holanda cuentan que hacía primores en repostería para obsequiar al rey consorte, que, al parecer, era muy goloso.

La emperatriz Augusta de Alemania inspeccionó, y hasta condimentó ella misma muchas veces, la comida del emperador.

Isabel de Austria, la madre del infortunado príncipe Rodolfo, gustaba de cuidar flores con las que adornaba ella misma sus habitaciones particulares y las de su esposo. Sus jardines e invernaderos eran célebres, y el emperador se complacía en buscar para su esposa las variedades más raras. Estas eran para la emperatriz las plantas más amadas, y ella misma las cuidaba, vigilando su nacimiento y desarrollo. Su mayor alegría era poder ofrecer al emperador una de esas flores criada bajo su vigilancia y cuidados.

No hay mejor escuela que una madre culta y buena, vigilante y abnegada, paciente y comprensiva. Los centros de enseñanza, por muy bien reglamentados y científicamente calculados que estén los métodos de enseñanza, para que ejerzan

sobre los espíritus juveniles que trata de encauzar su beneficiosa influencia —como la caridad reglamentada, que ilumina, pero no calienta—, siempre carecerán de la ardiente manifestación del alma.

No todas las madres están a la altura de poder suplir con ventaja una escuela de menaje, pero sí todas pueden cooperar con las profesoras para que sus esfuerzos no se estrellen con el mal ejemplo o indiferencia del hogar, pues un hogar mal dirigido, donde no reine la unión, el amor, el orden y la higiene, los defectos, tan frecuentes por desgracia, pueden más que todos los esfuerzos de las profesoras.

Edúquese a la mujer para la lucha *con* el hombre, pero no *contra* el hombre. Sin alejarla del hogar. Siempre con miras hacia él. Y ya que desgraciadamente no todas pueden asegurar que descansarán de las luchas de la vida en ese oasis del destierro humano, hágase que lo ame, pues de ese modo cooperará en la felicidad de sus hermanas, y su vida útil, benemérita de altruísmo, se alejará de las torturas del ridículo y de las inconfesadas amarguras de las *solteronas*, remoquete con que la incomprensión, intolerancia e insensibilidad humana agobia a las desdichadas desahuciadas de la vida. No se la *dedique* a la repugnante *caza* del marido. No se la eduque *exclusivamente* para el matrimonio, ya que, aunque es el más humano y lógico de sus fines, no es *el único;* antes bien edúquesela *ante todo* para el hogar, y así sabrá vivir dignamente fuera y dentro de él, con el título que sea, pero siempre como hada benéfica.

CAPITULO I

Ventajas de la economía doméstica

La economía doméstica es una avenida por donde avanzan la prosperidad y la paz del hogar. Es civilización, es orden y es ahorro.

Sin embargo, ser económico no es ser codicioso. La economía, que quiere decir altruísmo, proporciona a los nuestros comodidades, bienestar moral y alivio en trances apurados, y une su esfuerzo al de los demás para el bien general.

Por el contrario, la avaricia produce mucho más daño que la prodigalidad. El avaro es un ser repugnante y mezquino que se enriquece sin beneficio para nadie y menos para sí. Egoísta con el rico, criminal con el pobre, es un enemigo de la sociedad.

No confundáis, pues, el bajo afán de la codicia con el deseo legítimo del ahorro y la economía. Cuando ésta es bien dirigida, va unida a la generosidad.

La economía doméstica es también dignidad doméstica porque, con su ayuda, una buena ama de casa sabrá hacer frente a todas las contingencias posibles, velando por el prestigio de su hogar.

Nada más sencillo que la práctica de la verdadera economía, pero nada más sencillo que echarla a perder con prácticas erróneas. Un perfecto equilibrio en ideas y sentimientos es indispensable para la buena administración de una casa. Lo que se llama *mala suerte* es, en la mayoría de los casos, falta de comprensión y sobra de egoísmo.

Administrar bien, distribuir y armonizar prudentemente,

es la economía práctica del hogar, y al efecto he aquí el decálogo de la perfecta ama de casa:

1.° Gastar menos de lo que se tiene.

2.° Pagar al contado y no contraer deudas bajo ningún pretexto. El que se adeuda se coloca en una posición cuyo equilibrio inestable no se sabe adónde puede conducir. Si habéis cumplido con vuestro deber practicando la verdadera economía, será muy difícil que os veáis en ese trance.

3.° Jamás ocultéis a vuestro marido los gastos de la casa y mucho menos vuestros apuros si los tenéis. El marido debe ser vuestro mejor amigo y consejero.

4.° No anticipéis gastos sobre ganancias problemáticas ni compréis nada, por barato que sea, que no necesitéis.

5.° Uno de los principales preceptos de la economía es *saber comprar. Comprar bien* no quiere decir *comprar barato.* La virtud consiste en que los precios sean reducidos *en relación* con la *calidad y utilidad* de los géneros.

6.° Sed amantes del orden, pero no hagáis esclavos de él a los que os rodean. Si sois exigentes, vuestro hogar, por confortable que sea, no se hará agradable. Vuestro marido y vuestros hijos no se encontrarán a gusto porque no podrán acercarse a una mesa sin *temer* que un tapete se arrugue ni a una silla sin *preocuparse* de que ésta pierda su simetría en la colocación que *le corresponde.* Esta *disciplina* constante del pensamiento llega a ser como una esclavitud, y toda esclavitud se hace odiosa. El hogar debe ser un lugar *deseado y deseable,* pero no la cárcel de nuestra alma ni de nuestro cuerpo. Inculcad la idea del orden con el imperio del cariño y según la edad, sexo y condiciones, y veréis cómo, al cabo de algún tiempo, marido, hijos y servidores cooperarán con vosotras, cada cual dentro de su radio de acción, sin que ello signifique preocupación ni sacrificio.

7.° Consideraos siempre la última de la casa y a vuestro marido el primero, no con la baja sumisión de una esclava ni el servilismo de un inferior, sino con la amistosa asiduidad de *una compañera* que se complace en colocarse en último término.

8.° No consideréis nunca vuestro el dinero que no ganéis por vosotras mismas. El hombre, al casarse, contrae el deber de mantener el nuevo hogar que forma, atendiendo a todas sus necesidades, y asimismo la esposa el de administrar con rectitud los bienes, de los que debe considerarse *únicamente la depositaria*, por lo que contrae con su dignidad una responsabilidad enorme.

9.° Si la mujer lleva algún capital al matrimonio, tendrá buen cuidado de no recordarlo nunca ni de palabra ni por sus actos. Nada más repugnante que este alarde. Piense la mujer que el hombre tiene el mismo derecho y, por lo general, con más justicia, pues es lo corriente que el de la mujer sea heredado y el del hombre fruto de su trabajo.

10.° No despreciéis los pequeños detalles ni en la economía ni en el orden. Estos son los que forman un todo armónico, bello, perfecto.

La falsa economía adolece del sórdido afán del avaro y de la negligencia del pródigo. Ni enriquece ni ennoblece: hace mezquino el sentimiento y es enemiga del orden. Compra a crédito, y esta cadena que anula su valentía le hace soportar la mala fe de los vendedores y la tácita, pero latente, inconsideración de los criados. Unicamente se libra de la mala fé de unos y de la desconsideración de otros si paga sin protestas ni regateos las cuentas del Gran Capitán.

La falsa economía es una caricatura de dos caras: grotesca y ridícula por el anverso; dolorosa por el reverso. Quiere economizar y malgasta; trata de ser útil y es adversa; quiere enriquecer y empobrece; quiere volar y se arrastra. Desconoce el orden, y el hogar que no se rige por la verdadera economía ni es ordenado ni pulcro. *Comprar barato*. Esta es la regla principal y casi única de la falsa economía. Con su vista de miope no ve si *realmente* es barato lo que compra. Un artículo averiado puede ocasionar una enfermedad y gastar en médico y botica mucho más que lo que quiso economizar. Hay economías que son verdaderos crímenes; signos infalibles de estulticia y sordidez.

Otro de los defectos de la falsa economía es comprar aprovechando saldos, aunque no se necesite lo adquirido. Esto también es una falta de orden. Una mujer ordenada no comprará aquello que realmente no necesite, y es que la falsa economía es madre del desorden, como lo es del orden la economía bien entendida.

"Carecer de la manía de comprar es poseer una renta", dijo Cicerón.

La falta de higiene es otra de las consecuencias de la falta de orden y de economía. A su pernicioso influjo la mujer es egoísta, perezosa y rutinaria. Hace las cosas por salir del paso; limpia y arregla aparentemente; suprime, por *economía*, algunos condimentos a los manjares, haciéndolos insubstanciales y poco apetitosos. ¡Cuántas de estas *economías* alejan a los hombres de sus hogares, pretextando convites de amigos imaginarios!

Lo mismo que la mujer derrochadora, la *falsa economista* hace su hogar frío y repugnante; aleja al hombre, que se refugia en el café o en el casino, cuando no se forma otro hogar donde encontrar la paz y el descanso que no tiene en el legítimo. Por su negligencia y por su ignorancia, la mujer labra su propia desdicha; fomenta los vicios del hombre y proporciona a los hijos malos ejemplos y una niñez triste.

Aquiles tenía un punto vulnerable. No hay hombre que no tenga, por lo menos, dos. ¡Muy torpe ha de ser la mujer que con tantos aliados no sepa vencer! A no ser que el hombre sea un monstruo, que, aunque pocos por fortuna, también los hay.

CAPITULO II

El ahorro como medio moralizador

La economía puede existir sin el ahorro, pero el ahorro tiene por base la economía.

La economía es *gastar y distribuir* ordenadamente, equitativamente, el dinero, el tiempo (el tiempo es oro, dicen los ingleses, y es una verdad mundial), las ropas, etc. No desechar nada sin ver antes si tiene alguna aplicación de aprovechamiento; hacer de una cosa inservible una cosa útil; que una cosa vieja adquiera buen aspecto. Todo esto es la economía en cuanto se refiere al hogar modesto. Respecto a las grandes fortunas, también existe la economía, puesto que ésta es *equidad y orden* en la distribución de las rentas. Cuando esta palabra se aplica a los Estados, se llama economía política.

Si la economía crea el bienestar del individuo, el ahorro va más allá, porque es el bienestar futuro de la familia y forma la base de su independencia social, que es la más noble de las aspiraciones.

Muchas mujeres creen que el ahorro es no tirar por la ventana lo que *buenamente* les sobra, lo que *no saben en qué gastar*, lo que queda del presupuesto diario. Esto que ellas creen una virtud suya no tiene más origen, en la mayoría de los casos, que la generosidad del marido, que, como gana buen sueldo, puede permitirse el lujo de ser generoso. Este es el secreto de muchos ahorros femeninos.

Si la economía es hija del método y del orden, el ahorro lo es del trabajo. Cuando se trata del trabajo del hogar, mu-

chas mujeres tuercen el gesto, encontrándolo enojoso, y hasta llega a convertirse en la rémora de su felicidad. Un poco de ilusión, mucho orden y perseverancia, son los remedios contra el hastío del trabajo cotidiano, y una llamada a la dignidad termina una completa curación.

El trabajo casero, más intelectual de lo que a primera vista parece, eleva a la mujer sobre su antigua condición de esclava para hacerla *compañera*, la *verdadera compañera* del hombre, la que le ayuda a soportar las cargas de la vida evitándole la pesadumbre del trabajo estéril. Laboriosidad, energía, abnegación. He aquí las condiciones necesarias para que una mujer sepa cumplir con su elevada misión en la vida, redimiéndose de la humillante condición de parásito.

La economía, el ahorro, el orden del hogar, llevados a la práctica no sólo por deber, no sólo por dignidad, sino también por amor, convierte la aridez de la rutina en siembra de bienes que cosecha flores de amor, de gratitud, de consuelo y de beneficios mutuos. El hombre debe ser en su hogar el *presidente del consejo de Ministros*, pero la mujer ha de asumir el cargo de *Ministro de Hacienda* y de *Gracia y Justicia*. Permítaseme esta comparación que señala, muy definida, la extensión de los deberes y derechos de cada cual.

Un hombre digno se consideraría envilecido si, viviendo en la holganza, encontrara satisfechas sus necesidades por las rentas o el trabajo de su mujer. ¿Por qué la mujer no ha de pensar lo mismo? Hoy que los derechos femeninos van adquiriendo apariencia de tales, ¿por qué no tener también los mismos deberes que el hombre? ¿Por qué no hemos de ser *verdaderos compañeros* en el áspero camino de la vida? ¿Por qué la mujer que aspira a ser independiente fuera del hogar no ha de procurar, dentro de él, con su laboriosidad, su previsión y su altruísmo, gozar de la vida por *derecho propio?* La mujer es el *socio industrial* del marido, *socio capitalista*, y si un socio industrial tiene el deber de velar por los intereses del capitalista, no sólo por egoísmo, sino también por dignidad, en el mismo caso se halla la esposa respecto al marido, desde el momento que al casarse la hizo depositaria de su confianza.

Muchos creen que el ahorro está reservado sólo a los que tienen una renta saneada o un buen sueldo. Estos pueden permitirse *el lujo* de no tirar lo que sobre, pero esto, repetimos, no es ahorro. Ahorro es privarse de un placer presente o de una comodidad, para asegurar un bien futuro; cerrar la puerta al infortunio y asegurar la felicidad dentro de modestos moldes. El dinero no proporciona la felicidad, pero la falta de dinero la destruye.

Muchas veces no ahorramos porque miramos con desprecio la pequeña cantidad de que podemos disponer en *aquel instante* para guardar, pensando que *aquel instante* tal vez no vuelva a repetirse en mucho tiempo, y como *nos hemos de morir de todos modos, no merece la pena* privarnos de aquel pequeño desahogo presente. "Más vale pájaro en mano que ciento volando." Así piensa la imprevisión y el egoísmo. La imprevisión, porque no sabemos si mañana, ese mañana que vemos lejos y que, sin embargo, llega más pronto de lo que parece, nos hará recordar aquella pequeña cantidad que entonces gastamos *tan tontamente*, y que hoy nos serviría de mucho alivio; el egoísmo, porque ¿quién hay que no tenga a alguien detrás de sí? ¿Y es que acaso, después de muertos, no necesitamos *también* del vil metal que rige todos nuestros pasos, acciones y hasta sentimientos en la vida? Guardad, que en el guardar no hay engaño. No despreciéis lo pequeño, que un grano de arena con otro y otro, y así interminablemente, forman las inconmensurables sabanas del desierto y las infinitas playas de los mares. Recordad las labores de aguja femeninas; esas interminables labores, de utilidad muchas veces discutible, pero a las que se dedica la mujer con un tesón y una paciencia y constancia *dignas de mejor suerte*. Empiezan por *un punto* (he aquí el punto de ahorro), y si en aquel momento alguien les dijera los miles y miles de puntos que han de trazar, quizás dejaran desalentadas la comenzada labor.

"El hombre es un animal de costumbres", se ha dicho. Esas labores femeninas dan una prueba de la verdad de esta frase. Las mujeres hacen esas labores sin desmayar en su larga y pacienzuda empresa porque las hacen *por costumbre*. Acos-

tumbraos, pues, al ahorro y lo haréis también de un modo maquinal, como algo lógico y fatal en vuestra vida.

Muchas veces, estas labores de paciencia y de escasa utilidad, cuando la tienen, son sin embargo de una *utilidad moral* enorme. Los irritables nervios femeninos permanecen tranquilos; la ilusión (lo más hermoso de la vida) mueve los ágiles dedos, creadores muchas veces de obras de arte; el tiempo pasa dejando caer su bálsamo, quizás, sobre una herida oculta, y la labor avanza paciente, sumisa... punto a punto... punto a punto... y al fin queda terminada. La sonrisa de triunfo y de placer que ilumina el rostro femenino bien merece la pena de las horas pasadas en el trabajo (que siempre es virtud) y si ahuyentó algún pensamiento penoso, si una ilusión nueva surgió de una desilusión, si el tiempo pasado en confeccionar aquel trabajo fué perdido para la murmuración o la crítica, decidme si aquella labor de tan discutible utilidad práctica material no ha sido moralmente un enorme beneficio. Pues del mismo modo, *el punto de ahorro*, insignificante, pueril, no sabéis, no podéis calcular dónde podrá llevarnos; no sabéis, en esa obra de vuestra vida, a qué descanso o a qué placer os conducirá vuestra juventud juiciosa y previsora.

"La pobreza —dijo Cicerón— nos priva de tantos medios de hacer el bien y produce tanta falta de habilidad para resistir el mal, así natural como moral, que debe evitarse por todo medio virtuoso. Decídete, pues, a no ser pobre, y tengas lo que tengas gasta menos. La frugalidad no solamente es la base de la tranquilidad, sino de la beneficencia. Ningún hombre puede ayudar a otro si él mismo necesita ayuda; debemos tener lo suficiente antes de que podamos ahorrar."

Con estas frases, Cicerón nos aleja del egoísmo y de la tacañería, acercándonos al altruísmo, al trabajo y al ahorro.

El respeto propio, la más fuerte palanca de la elevación humana, incita al hombre a buscar su independencia por medio del trabajo. El hombre que se mejora coopera al mejoramiento general, y el que ahorra, al engrandecimiento material de su país. Por eso, la mujer, abeja obrera del inmenso panal humano, es el origen y manantial perpetuo de todo bien cuan-

do sabe llenar las celdillas con la miel de su abnegación y de su energía creadora y conservadora.

Los tiempos prósperos de una familia donde no hay previsión, y por lo tanto falta de economía y ahorro, son las vacas gordas precursoras de las vacas flacas. El dinero y el despilfarro hacen la vida fácil y agradable. Se crean hábitos de intemperancia; se hacen autoritarios los caracteres, porque no encontraron cortapisas ni obstáculos para la satisfacción de los caprichos. Estos seres que no practicaron la energía para vencerse a sí mismos, se labran su propia desventura, tanto más dolorosa cuanto más profunda es la caída. Tras el desastre material viene el abatimiento moral y por lo tanto la decadencia física.

Entonces empieza una lucha con todos los refinamientos de la crueldad de la vida; se apura el dolor hasta lo increíble. Se piensa más en ocultar los apuros que en

remediarlos. Por nada en el mundo se confiesan, ni a los íntimos, los apuros pecuniarios, y se tiene como a desdoro suprimir *ni uno solo* de los servidores. Con grandes sacrificios (sacrificios siempre de dignidad, suprimida ante el imperio del amor propio) se sostiene el mismo tren, y esa ficción de dignidad a la que se sacrifica la verdadera, va descendiendo de nivel poco a poco. La esposa empieza a comprar a crédito y el marido pide cantidades a la usura. Todo va bien; nada se trasluce de las angustias íntimas. No se ha suprimido ningún adorno de mesa para que no murmuren los criados. Los niños siguen en el colegio medio pensionistas. Con ese coste y una sola criada, se hubiera podido sostener la casa en un medio decoroso, pero ¿qué dirían las amistades? ¿Cómo dejar sospechar que se ha venido *a menos?* Esta palabra amenazadora del amor propio, de la vanidad que retrata de cuerpo entero la estulticia social es el *coco* de los que *no sienten* los resquemores de la dignidad verdadera que *nunca puede venir a menos* mientras no tengamos de qué avergonzarnos; mientras nuestros actos pueden resistir la mirada ajena y nuestra conciencia la mirada de Dios.

La situación de esta desdichada familia víctima de su cobardía de vivir, va siendo cada vez más insostenible. *La mancha de aceite* se extiende lenta, pero progresiva. Cada vez es más difícil seguir la ficción. Se empieza ya a pedir prestado a los amigos, y estas *buenas almas* dan lo que se les pide *porque creen en la buena posición del pedigüeño.* Si supieran la verdad, negarían *su generoso* apoyo al *amigo.* Se reparten las deudas en distintos establecimientos, pero se sigue acudiendo a los mismos teatros, con idénticos trajes; el marido sigue siendo socio de las mismas sociedades; se recibe los lunes y se da de vez en cuando alguna fiesta con cualquier motivo. Sigue la farsa, pero siguen contentos al ver que, *gracias a su habilidad,* no han perdido la consideración social. ¡Ilusos! Pronto llega la catástrofe, tanto más ruidosa cuanto más tiempo pudo sostenerse la farsa. Se despide la servidumbre o se va ella por falta de pago, satisfecha *de poder perder el respeto* al que se lo fingió durante algún tiempo. Los niños

salen del colegio o son despedidos con frases de humillante consuelo. Los acreedores, como aves de rapiña, caen sobre el *cuerpo muerto*. Los amigos, seguros de que *allí ya no hay nada que hacer*, vuelven la espalda temiendo el *contagio*. Los *descalabrados* exigen lo suyo olvidando muchas veces hasta las formas de caridad, o dan por bien empleado lo perdido, que consideran como un *seguro contra nuevas peticiones*. La casa, cuyo crecido alquiler fué la rémora de tanto apuro, y que no se quiso dejar a tiempo, se tiene que dejar ahora, y lo que es más doloroso, el hogar, el lazo de amor que unió aquellos corazones, también ha naufragado. El marido echa la culpa del desastre a la mala administración de la mujer. Sus despilfarros en fiestas inútiles; su desmedido afán de lujo y ostentación; los robos de la servidumbre hechos a mansalva en unión de los vendedores que aprovechaban el río revuelto; las cuentas de la modista, sombrerera, zapatero, etc., y todo se dice con palabra agria, quizá grosera, maldiciendo aquella vida de mariposa, causa de su desdicha y de la de todos.

El no recuerda entonces su parte de culpa en la falta ajena; su condescendencia; su vanidad fomentando la de su mujer; cómo por fatuo o por débil contribuyó con la propia vanidad y los propios despilfarros a la ruina presente. El olvida su culpa, pero ella se la recuerda con crueldad femenina, la más terrible de todas, porque no reconoce freno ni medida.

¿Hasta dónde pueden llegar estos desdichados desilusionados mutuamente, y mutuamente heridos, que no reconocen la propia culpa y se creen víctimas de las ajenas? Cuando falta el respeto propio y el deber se olvida, nadie sabe hasta qué abismo puede rodar la miseria humana.

Toda mujer tiene en sus manos la caja de Pandora. ¡Desdichado el hogar en el que manos inexpertas, locas o inconscientes, de mujer, tienen bajo su dominio la caja fatídica! Las manos firmes, las manos enérgicas de la mujer debidamente educada, manos santas, manos augustas de esposa o de madre, serán el cerrojo más fuerte e invulnerable de la caja maldita.

La prosperidad que se debe al acaso no influye más que

en el mejoramiento material, pero la que se debe al propio esfuerzo es al mismo tiempo crisol de la conciencia y buril del carácter.

Las corrientes modernas han encarecido la vida de un modo aterrador, y sostener una apariencia decente cuesta casi siempre sacrificios. Hoy todo el mundo viste mejor que puede y que debe. Se pagan crecidos alquileres por las casas; hay más automóviles que peatones; los cafés, cines y teatros están siempre llenos como si en la vida no hubiera más que seres desocupados y con los bolsillos rellenos. Pero aunque parece que estemos en Jauja, lo cierto es que la vida es cada vez más cara y difícil. Ya no es sólo la lucha de clases: es también la lucha de sexos. La mujer invade el terreno del hombre y éste empieza a ver en ella un audaz enemigo. En los talleres, en las oficinas, en los despachos, en las universidades y hasta en la política, la mujer avanza con sostenido paso. La vida ha llegado a ser una lucha de feroces egoísmos que se multiplican sin distinción, y el hombre y la mujer, cada vez más distantes el uno del otro, han hecho de dos complementos, dos antagonismos.

El soltero, si no se considera feliz, vive por lo menos tranquilo, pues en vez de ver en el matrimonio la compensación de todas las amarguras de la vida y el puerto seguro de la lucha cotidiana, lo mira como el compendio de todas las complicaciones y trabajos.

Bastará que la mujer *quiera y sepa querer,* para que el mundo recobre su equilibrio; *bastará* que se la eduque para el hogar, para que se emancipe de su esclavitud; *bastará* que sepa *ser mujer* para que el hombre aprenda a ser hombre; *bastará* que ella sepa ser *madre,* para que de ella surja la esposa y el hombre perfecto; *bastará* que ella sepa formar *hogares* para que el hombre se sienta atraído hacia aquel lugar de reposo para el cuerpo y de solaz y esparcimiento para el alma; de este modo él también se sentirá mejorado.

No hay escuela para los hijos como el hogar, y éste no merece el nombre de tal si no es más que *un sitio* donde se come y se duerme.

El ahorro es el imán de todas las bienaventuranzas. Predispone a poner un poco de seriedad en nuestras ilusiones, y un poco de ilusión en el gesto grave de la vida. Se vive más serenamente, más dulcemente, sin estridencias entre la realidad y la quimera. Atrae al marido porque le hace apetecer los goces puros y tranquilos. Atrae al hijo, porque le hacer ser un joven juicioso que piensa en el porvenir mirando la vida frente a frente y desea formar un hogar *como el de su padre*, pues no concibe felicidad mayor, en unión de una mujercita *como su madre*, previsora, hacendosa y buena. Y para aquel muchacho, cuando la vida le haga sufrir sus crueldades, el recuerdo del hogar paterno, aquel hogar pulcro, ordenado y alegre, será siempre dulcísimo recordatorio consolador de sus amarguras, ejemplo en sus luchas, censor severo en sus culpas, y animador para sus desfallecimientos. Y esta *dignidad del recuerdo*, que, como rayo de sol en las sombras de la vida, deja la madre educadora en el corazón del hijo, hará que éste sea siempre bueno, honrado y caballeroso.

A nadie tanto como a la hija atrae este hogar modelo, alejándola de frivolidades y coqueterías, para hacer de ella una mujercita seria, amante de los suyos, deseosa de aprender, de almacenar en su corazón y en su inteligencia toda la enciclopedia que una mujer debe saber para regir un hogar rico o pobre, pero siempre con alteza de miras, y poder formar, con esa orientación, la inteligencia y el corazón de sus hijos. Imita con orgullo a su madre, porque, como ella, aspira a tener un hogar dignamente regido, alto modelo de virtud, de inteligencia y de energía, capaz de hacer frente a todos los contigentes de la desgracia con altivo continente y corazón sereno; hogar en el que el compañero de su vida, un hombre bueno *como su padre*, sea el refugio en las borrascas; un remanso en la impetuosa corriente de la vida; el reposo para después del trabajo; la satisfacción en el éxito; un goce o un consuelo en todo tiempo.

¡Qué mayor satisfacción para una madre que ver cómo se encaminan los esfuerzos y las ilusiones de sus hijas a formar un hogar como el paterno! *¡Como mi padre! ¡Como mi madre!*

Estas frases, en los labios de los hijos, son el mayor galardón, la más grata recompensa; la más ardiente demostración de amor.

Cread entre los vuestros el hábito del ahorro, más que por el éxito material, por la influencia moral que ejerce. Metastesio dijo: "Todo es hábito en la humanidad, aun la misma virtud."

El carácter se robustece con los buenos hábitos, y éstos no se adquieren con los consejos, sino con el ejemplo. La siguiente anécdota, rigurosamente histórica, de una familia de obreros, demuestra que no hay sermón perdido cuando éste es el ejemplo.

La mujer tomó la costumbre de ir mensualmente a depositar en la Caja de Ahorros la pequeña cantidad que había logrado reunir a fuerza de economía y esfuerzo. Quiso acostumbrar a sus hijos a este buen hábito, pues aunque mujer obscura comprendió por instinto lo que era bueno para su marido y sus hijos. El amor iluminó aquel corazón con los divinos rayos de la inteligencia. Siempre que iba a depositar dinero, llevaba consigo a sus dos pequeños, con los que comentaba el creciente incremento de sus beneficios, logrando despertar en ellos el estímulo. Los muchachos miraban con religioso respeto las cifras que se amontonaban en la libreta, creyendo que aquello que hacía su madre era la cosa más natural del mundo y tan precisa como el comer o el dormir. No concebían que nadie dejara de hacerlo. El padre era un buen hombre, pero se reía de las economías de su mujer, gastándole bromas sobre ello, pues sabía que su jornal era corto y no daba de sí más que para *ir tirando,* como decía él.

Pasó el tiempo y murió la madre. Los hijos eran ya crecidos, y por eso, uno de ellos, al llegar al final de mes, recordó la costumbre de la muerta y preguntó a su padre con la mayor naturalidad, como quien habla del cumplimiento de un deber ineludible: "¿Tendremos que ir solos a la Caja de Ahorros?" El padre, sorprendido, se quedó al pronto sin saber qué decir. La voz del hijo despertó el recuerdo de la previsión amorosa de la dulce muerta, y con la voz llena de lágri-

mas respondió: "¡No, hijos míos! ¡Yo iré con vosotros, como hacía vuestra madre!"

La buena semilla dió su fruto. Aquel hombre bueno, pero despreocupado por el porvenir, sobre el que no quería ni pensar, convencido de que el pobre no lo tiene si no es muy negro, siguió la ruta marcada por aquella cariñosa previsión femenina, siguió educando a sus hijos en el santo culto a la memoria de la madre muerta, en el ahorro, en la economía, y por lo tanto en la honradez y en el trabajo. El, a su vez, comprendió el alcance de sus deberes, y los cumplió fielmente.

Además, con el ejemplo de su mujer, recibió una saludable lección. Al morir ésta, tuvo que pedir dinero prestado para el entierro, pues él dió siempre tan poca importancia a las economías de su mujer, que en aquellos momentos de dolor y angustia no recordó la libreta, ni lo que él llamaba la *monomanía de su mujer*. Cuando tuvo que ir con sus hijos a la Caja de Ahorros y sacó la libreta de la cómoda donde la guardaba la muerta, vió con asombro que había para devolver el dinero pedido para el entierro; tenía para los lutos y aun le sobraba. Tal fué su asombro al ver la cantidad que poco a poco había acumulado la perseverancia y sacrificios de su mujer, que la gratitud llenó sus ojos de lágrimas por aquella previsora y amorosa mujercita, que no sólo le ayudó en vida cuanto pudo, sino que aun después de muerta le había librado de la usura y de la ruina.

No despreciéis, repetimos sin descanso, las cosas pequeñas. Pequeña, pequeñísima sería la cantidad que aquella pobre obrera reuniría todas las semanas, tal vez a costa de sacrificios personales, pero esa cosa tan pequeña dió un fruto grande y maravilloso. Al hacer al marido económico, primero por gratitud y después por convicción, lo alejó de la taberna donde su escaso interés por las cosas, su soledad y su misma tristeza le hubiesen llevado. Quizás se hubiera vuelto a casar, para que *alguien* le quitara la preocupación de la casa y de los hijos. Tal vez éstos se hubieran dejado llevar del mal ejemplo, y los vicios hubieran traído la infelicidad y la ruina de aquel

hogar antes pobre, pero dichoso, y al que la falta de orden y economía habría destruído. Todos estos males los evitó el ejemplo de una santa mujer, con su paciencia, su perseverancia y su abnegación; una mujer, que sin ninguna cultura, sólo por el amor a los suyos, supo seguir el camino recto.

Causas muy pequeñas producen grandes efectos. Se suele juzgar a las gentes por sus rasgos de ingenio, de valor, de energía... ¿Quién en las grandes crisis de la vida o en un momento de emoción, no es capaz de un rasgo que le eleve sobre el nivel de los demás? Lo que nos retrata no son esas *actitudes accidentales*, digámoslo así, sino los *pequeños gestos* cotidianos; *la frase* dicha al descuido; *el acto* inesperado; *un movimiento* espontáneo de impaciencia; *un gesto* que no nos es dado contener; *una mirada* que los párpados no velaron a tiempo, y en una palabra, todo aquello que *se escapa*, que no es estudiado, sino espontáneo, irreflexivo, independiente de nuestra voluntad. *Eso es nuestro reflejo*, y por lo tanto *todo eso somos nosotros.*

Un detalle en el decorado de una casa, en el tocado femenino, en el libro abandonado en el cesto de la costura, una flor seca en un búcaro, la cosa más pequeña puede daros una idea acertada sobre la psicología de una mujer.

El que aquella obrera no fuera sola a llevar su dinero a la Caja de Ahorros, sino que hiciera que fueran con ella sus hijos, ¿no os descubre la delicadeza espiritual de aquella obrera en la suave y dulce manera de educar a sus pequeños? Una gran dama no hubiera obrado con más discreción ni mayor acierto.

Otro ejemplo de lo que puede un esforzado corazón femenino, unido a la perseverancia de la economía y el ahorro, lo tenéis en la vida del gran escultor y pintor inglés Juan Flaxman, hijo de un humilde vendedor de figuras de yeso.

Su familia era pobre y él tuvo una infancia enfermiza que le obligaba a estar sentado entre almohadones detrás del mostrador de su padre. Sin embargo, dentro de aquel cuerpecillo débil brillaba la llama del genio, y, arrastrado por irresistible instinto, se pasaba el tiempo leyendo y dibujando.

Un día, un caballero que entró en la tienda, vió leer y dibujar al muchacho; le llamó la atención lo que leía y lo que dibujaba, y al poco rato de conversación comprendió que allí estaba un gran artista en germen. Le prestó traducciones de Homero y del Quijote, con lo que el niño sintió ya afán de pintar sus ideales y dar cuerpo a aquellos majestuosos héroes de leyenda. El caballero se hizo su amigo y le protegió cuanto pudo, desarrollando su inteligencia, dándole lecciones de griego y de latín, nociones de cultura general, en lo que le ayudó mucho su esposa, que le explicó Homero y Milton. Este caballero era el reverendo Matthews. Cuando este matrimonio vió que el muchacho progresaba en sus dibujos, le proporcionaron encargos que fueron muy elogiados y bien retribuídos, a pesar del desprecio con que los apartó de sí el escultor Roubellixe, cuando el padre del muchacho fué a mostrárselos muy orgulloso de su hijo.

Siempre la envidia fué la víbora que se oculta entre las flores del camino del genio.

A la edad de quince años, entró como alumno en la Academia Real y ganó la medalla de plata. Al año siguiente se presentó para la de oro, pero la ganó otro alumno, del cual no volvió a saber nada más en la vida. Este fracaso no le desanimó, a pesar de su natural tímido y retraído. Trabajó, estudió más que nunca, seguro de sí mismo, con fe y constancia inquebrantables. Abnegado y bueno, trabajaba en el humilde ramo de su padre para ayudar a éste a mantener a la familia. Aquel cuerpo enfermizo y débil, que durante mucho tiempo tuvo que llevar muletas, poseía el tesón y la energía de un titán.

Jamás fué esclavo del orgullo. No olvidó que era pobre y trabajaba en modelar diseños perfeccionados para porcelana y cuantos trabajos le proporcionaban, cumpliendo los deberes de un buen hijo para con su padre, que estaba más orgulloso que él del genio de su hijo. Otro, quizás, deslumbrado con sus sueños de gloria y su propio talento, del que se daba perfecta cuenta, hubiera desdeñado descender a ciertos trabajos y hubiera muerto en la miseria y desconocido.

El orgullo es la mancha del genio cuando está en la cumbre, pero su dogal cuando empieza a germinar.

En plena lucha con las necesidades de la vida, y en plena posesión de su portentoso talento, a los veintitrés años se casó con Ana Deuman, joven animosa, de alma noble y despierta, aficionada al arte y gran admiradora del talento de su marido. Sir Joshua Reynolds, que era soltero, dijo a Flaxman un día que le encontró poco después de su casamiento: "Se me ha dicho que os habéis casado. Si es así, sois artista muerto."

Reynolds suponía, no sin fundamento, que un hombre casado no puede desenvolver su talento, y que el egoísmo mal entendido de la esposa corta las alas del genio. Flaxman se lo contó a su mujer descorazonado y afligido, pues para ampliar sus estudios era preciso ir a Roma. Eso lo hubiera podido hacer siendo solo, pero así y careciendo de recursos, era una locura intentarlo, pues no podía ni debía arrastrar a su mujer a una vida bohemia. Ana comprendió que si su marido hubiera sido soltero hubiera ido, aun sin recursos, valiente y decidido a probar fortuna. Le estrechó la mano y le dijo animosa y sonriente: "Nadie dirá que Ana Deuman perdió a Juan Flaxman como artista. Tú irás a Roma."

La amorosa voz de Ana reanimó en Flaxman su antiguo valor y energía y añadió animoso: "Pero contigo: tú me acompañarás, Ana. Quiero demostrar al Presidente que el himeneo es más bien un beneficio para el hombre que un perjuicio."

Durante cinco años, la enamorada pareja se afanó y sin decir nada a nadie fué reuniendo lo necesario para su viaje y estancia en Roma. A nadie pidieron ayuda, aunque sabían que la Academia no se la hubiera negado. Quisieron demostrar lo que puede el amor, el trabajo, la constancia y el ahorro, unidos a una firme voluntad. Y fueron a Roma, y Flaxman fué un gran artista, y su mujer la musa inspiradora y alentadora de sus sueños de gloria.

En Roma siguió la lucha y por fin venció. Ejecutó "Cupido" y "Aurora" para el opulento Tomás Hope, y la "Furia de Atenas" para el conde de Bristol. Las Academias de Florencia y Carrara le nombraron miembro de ellas.

Cuando llegó a Londres, precedido de su gloria, se dedicó a la ejecución de su célebre monumento a Lord Mansfield, del que quizás había sido comisionado durante su estancia en Roma. Cuando el gran escultor Banchs, que estaba entonces en el apogeo de su gloria, vió el monumento de Lord Mansfield, donde el genio tranquilo, sencillo y severo de Flaxman lucía con toda su grandeza, exclamó entusiasmado: "¡Este hombrecillo nos excede a todos!"

Aun después de la muerte de su esposa, desgracia que le envejeció rápidamente, ejecutó dos obras más: "Escudo de Aquiles" y "El Arcángel Miguel venciendo a Satanás", quizás sus dos mejores obras. Sobrevivió poco a su amada compañera, con la que tuvo una vida larga y feliz, pues siempre que recordaba sus años de lucha, los recordaba gozoso, porque los soportaron apoyados uno en el otro.

CAPITULO III

La buena ama de casa

La generalidad de los servidores son gente inculta y de poca inteligencia, como también los hay de una malicia despierta y aguda. Esto lo debe tener muy en cuenta la dueña de casa si quiere hacerse comprender y por lo tanto obedecer con acierto. Tampoco debe olvidar que cada criado trae de la casa en que estuvo resabios y costumbres, algunas de ellas poco recomendables. Es, pues, necesario, tomarse la molestia de educarlos de nuevo. No sin dificultad se consigue, aunque se vencen con relativa facilidad si la dueña de la casa tiene la suerte de poseer don de gentes, nunca tan necesario como entre personas incultas, poco dispuestas a la benevolencia.

Antes de disponerse a educar a los criados, la señora de la casa debe hacer un sincero examen de conciencia para saber si ella, a su vez, está en las debidas condiciones para llevar el timón de una familia. Antes de mandar hay que saber *cómo, por qué y cuándo* se manda. Obedecer es muy fácil y muy cómodo, puesto que está libre de responsabilidades. En cambio, saber mandar es una ciencia que pocos saben, aunque muchos la aplican.

Una de las principales condiciones para saber mandar y ser debidamente obedecida es meditar primero si lo que se manda es justo y oportuno. La justicia y la oportunidad en el mando es el éxito de la obediencia. Después ha de ser el mando serio y enérgico, pero empleando ambas cosas con suavidad y dulzura. Ni la seriedad ha de estar en el semblante,

ni la energía en el acento, sino en la exactitud y en la seguridad de lo que se manda.

El amor y el respeto se inspiran, no se imponen. Una dueña de casa debe aspirar a que sus servidores la sirvan con agrado, no sólo en las maneras, sino en el corazón. El respeto sin cariño no es respeto, sino temor, y muchas veces odio, o por lo menos antipatía. El cariño inspira el aprecio, que no es otra cosa que el respeto tal y como debemos tratar de inspirarlo.

Cuando se reprenda alguna falta, no deben emplearse palabras ofensivas. Una señora no debe olvidarse nunca de que lo es, y mucho menos al dirigirse a personas inferiores a ella. Para tener razón no hace falta hablar a gritos. Nadie es más exigente que el que no tiene derecho a exigir; por eso la servidumbre no perdona nunca a un superior su falta de cultura, y celebra ver rebajarse al que está socialmente a un nivel superior a él. Hay que tener en cuenta que si la dignidad está en relación a la cultura rebibida, el amor propio es más irritable cuando el nivel intelectual es menor. El amor propio es la dignidad de los incultos. No ofendáis nunca esa *dignidad*. Jamás se os perdonará la herida.

Como ejemplo de esto voy a relatar una anécdota ocurrida entre los servidores de mi casa. Uno de ellos sustrajo una pequeña cantidad, y mi padre lo llamó a su despacho, y mandándole cerrar la puerta le dijo con rostro severo, pero con acento apenado: "Te he querido hablar a solas para que no se enteren tus compañeros de tu mala acción, pues yo, que soy tu víctima, me siento avergonzado." De este modo siguió hablando mi padre largo rato, y cuando por fin el criado salió para dirigirse a la cocina, entró en ella con el rostro alterado y los ojos llenos de lágrimas. Sorprendidos los demás le preguntaron lo que le pasaba y entonces él confesó que el señor le había reprendido. Contaba mi padre con la veneración de todos nuestros servidores, por lo que éstos, aun más extrañados, le dijeron: "¿Y qué es lo que te ha dicho para que llores como si fueras un chiquillo? "No lo sé —confesó ingenuamente el culpable—. No le he entendido ni una palabra de todo lo que

me ha dicho, pero lo que sea, me ha llegado al corazón, y os aseguro que no habrá hombre más honrado que yo en la tierra." Y como si quisiera purgar su delito, confesó a sus compañeros su falta entre lágrimas y suspiros, y hasta tal punto, que llegó a oídos de mi madre, que tuvo que intervenir para asegurarle que su acto de humildad, al confesar su pecado, era *tan meritorio, que quedaba del todo redimido de su culpa, y* continuaría teniendo la confianza de sus señores. Este muchacho cumplió su palabra. Fué, mientras estuvo a nuestro servicio, fiel y bueno, y más tarde pudo poner una confitería gracias al apoyo de mi padre, que supo perdonar la culpa y *premiar el arrepentimiento.*

Una buena ama de casa ha de conceder gran importancia a la educación de sus servidores, estudiando detenidamente los sobresalientes de cada carácter y sacar beneficio hasta de sus defectos para su mejoramiento.

Hay costumbre de tomar informes de una criada antes de admitirla. En esta costumbre no deben tomarse al pie de la letra los informes que se reciban; casi nunca son sinceros. Unas veces la antigua señora no quiere crearse antipatías y se calla los defectos de la muchacha, y otras se dejan llevar por un espíritu de venganza pueril que le hace hablar más de lo preciso. También sucede, con muchísima frecuencia, que los defectos de la criada no son más que reflejos de los del ama. Sobre todo en la clase media, donde los criados están tan en contacto con sus amos.

Cuando se toma una criada nueva, ésta debe pasar por ciertas fases necesarias para su estudio, y su permanencia o no en la casa. Son las siguientes:

1.ª fase. *Expectación.* — La señora debe estar a la mira, pero en segundo término, es decir, dejando que algunas cosas las haga ella según tenga por costumbre, para ver lo que puede esperarse de su servicio.

2.ª fase. *Exploración.* — La señora *entra en escena* y empieza a enseñar sus costumbres y a fijarse en el grado de exactitud y complacencia con que se ejecutan sus órdenes.

3.ª fase. *Educación.* — Si las dos primeras fases han

dado buenos resultados, entonces es cuando la señora se tomará el trabajo de educar a la fámula en todos sus aspectos, interesándola en el cumplimiento de su deber, despertando en ella una bien entendida vanidad.

Nada más fácil que hacerse obedecer de los criados; lo difícil es saber mandar. La mayor parte de las veces en que una señora se queje de lo malo que está el servicio, tened por seguro que en un noventa por ciento los culpables son los dueños que no saben mandar.

Además de todas las condiciones de seriedad, energía, dulzura y justeza en el mando, hay otras muchas cosas que contribuyen poderosamente a la obediencia de los criados. Estos siempre sirven más a gusto a los que creen *realmente* superiores a ellos, que a los que ven en cierto plano impropio para inspirar respeto. Por ejemplo, se le da a una sirvienta una mala habitación para dormir, un catre cojo, un colchón muy viejo o sucio; al día siguiente, al hacer la limpieza, que le exigen esté *bien hecha y pronto*, se encuentra con una escoba que no barre, un plumero deshecho, o un trapo impropio para recoger el polvo, y así sucesivamente no hace más que tropezar con dificultades, todas hijas del mal orden y poca higiene de la casa *(terriblemente* histórico). Para entonces la fámula ya habrá hecho un *acabado retrato* de su señora y nada habrá ya que remedie el desprestigio de aquella casa, desprestigio que no tarda en hacerse popular.

Por el contrario, si la criada, al ser admitida, ve las cosas limpias y ordenadas; si nada falta para que ella pueda cumplir su deber metódicamente; si ve a la señora atenta y vigilante a los menores detalles; si ve que a su mandato las cosas van como una seda; que procura economizarle trabajo inútil sin que por eso se deje de hacer todo el que sea necesario; si ve que se la considera y se la atiende procurándole habitación higiénica y ventilada, comida sana y abundante; que se la manda con afecto y se la reprende sin insultar ni ofenderla, que más que reprensión es una queja amistosa, su admiración por aquella señora tan distinta a la mayoría no tardará en convertirse en respetuoso afecto. Poco a poco se tomará inte-

rés por el buen aspecto de la casa y el cumplimiento de sus deberes, y más si éste es agradecido alguna vez con una frase de elogio o de afecto.

Los buenos hábitos atraen siempre, y pocas serán las criadas que no se sientan atraídas por un ambiente ordenado y pulcro. Lo que al principio harán por deber, no tardarán en hacerlo por complacencia y simpatía. Pronto comprenden que las máximas de su señora tienden todas no sólo al bienestar propio, sino al de todos los habitantes de la casa, incluso el de ellas.

Debe mediar entre ama y criada un trato amable, pero por nada, pase lo que pase, aunque por una enfermedad se le tengan que agradecer muchos desvelos, la señora disminuirá la distancia que debe haber entre las dos. Se le agradece, se la quiere, pero cada cual en su sitio, sin que ella lo eche de ver, pues lo más perjudicial es tener un tira y afloja. Siempre igual. He aquí la norma a seguir para que la buena armonía no se rompa nunca.

Se debe ser con ellas generosa, todo lo posible, sin crear malas costumbres ni establecer obligaciones, pues es el único modo que la dueña de la casa conserve su independencia, que es la que asegura el respeto y la consideración de sus servidores. También se les pagará religiosamente el sueldo. Nada rebaja tanto a los ojos de los criados como las deudas del amo; pero si es el criado el acreedor, el respeto desaparecerá como el humo.

* * *

El buen orden, la economía y la higiene obligan a tener método en la distribución de tiempo y trabajo. Bien distribuído, disminuye éste notablemente. Una mujer desordenada hará el trabajo de la ardilla: se moverá mucho, no habrá tenido tiempo para nada, y el día habrá transcurrido sin provecho ninguno. En cambio, cuando se reparte equitativamente el tiempo y el trabajo, aunque éste sea excesivo, da la sensación de que se hace solo.

Aunque la criada madrugue más que la señora, ésta no se levantará tarde tampoco. Antes que su marido siempre, pues ciertos menesteres, relativos sólo a su marido, debe hacerlos *por sí misma*. Esta delicada atención, atención de consideración y de cariño, no debe dejar nunca que otras manos que las suyas lo hagan. El hombre lo agradece siempre y además se acostumbra a que sea *ella* (¡dulce pronombre cuando está en labios del hombre amado!) la que los haga y nadie tendrá para *él* la destreza de *ella*. Sólo en caso de necesidad podrá reemplazarla, o su hija, si la tuviere, o la madre, ya de uno o ya de otro. Y este caso de *necesidad* no es por acaparamiento, como puede suponerse si se trata de la suegra, sino porque debe ser así y no deseará que *así* no sea.

Una regla muy cómoda, que reduce mucho el trabajo y la preocupación del ama de casa respecto al menú diario, es hacer quince menús para quince días, y de ese modo, sabiendo ya el turno, no se necesita preocuparse de ello.

Estos menús se pueden hacer también semanales. Se apuntan en un cuadro, y sólo se necesita consultar por la noche el menú de turno. Si se hace quincenal, sólo se repite la misma comida y la misma cena dos veces al mes, y esto no puede cansar a nadie.

Como cada día de la semana se tiene destinado con preferencia a un trabajo, el menú se compagina con el quehacer de aquel día y de este modo no se resiente lo más mínimo el orden establecido.

Si además la dueña de la casa se quiere tomar un pequeño trabajo, y por una vez para muchísimo tiempo, se pueden hacer cuatro clases de menús, teniendo en cuenta los productos de cada estación, y así hará un menú para la primavera, otro para el estío, otro para el otoño y otro para el invierno. Naturalmente que, como esto no es una escritura ni un juramento, se pueden alterar cuando convenga, pero siempre se nota su beneficio de tiempo y de molestia.

Se procurará que la fámula tenga entre semana alguna tarde de descanso para que cuide su ropa, que se le ha de exigir limpia y bien cosida, y acostumbrarla en esas tardes,

que se le dejan a ella, a que aprenda alguna labor que pueda beneficiarla en algo y la entretenga agradablemente. Por ejemplo, en la confección de ropa blanca para su uso o para su ajuar de novia. La ilusión siempre es beneficiosa, y esa muchacha, tan agradablemente entretenida, no pensará en otra cosa más que en tener tiempo para sus labores.

En la casa también se distribuirá el trabajo por días, procurando que, sin abandonar la limpieza diaria que toda casa necesita, se haga una limpieza más detenida en cada dependencia una vez por semana. La distribución de este trabajo cada dueña de casa lo hará según sus gustos y costumbres, pero siempre procurando que, a ser posible, todos los días festivos tenga libre la sirvienta la tarde.

Este plan de orden casero lo hemos puesto como base de una sola sirvienta, y entonces, el ama de casa *no tendrá más remedio*, si quiere que las cosas vayan bien, que ayudarla. En este caso elegirá aquellos trabajos que menos le disgusten, pero nunca aquellos que la *igualen* y parezcan dos asalariadas. No es porque estos trabajos la denigren; el trabajo siempre honra a quien lo practica, pero no se ha de olvidar que puede la fámula tomar las cosas en otro sentido: creerse que es obligación de la señora, y que ella está allí *para ayudarla*. Una señora puede coger un plumero y limpiar el polvo de una habitación, pero ¿creen mis lectoras que a la fámula le haría el mismo efecto que la señorita se pusiera a lavar la ropa con ella? Hay que huir de ciertas promiscuidades peligrosas para cerebros mal organizados por su falta de cultura. Muy bien que la señora ayude *si no hay otro remedio*, pero sin olvidar conservar las distancias, tan necesarias para el buen orden y dignidad del hogar.

CAPITULO IV

La servidumbre

"Las mujeres no tienen categoría", dijo Napoleón I. Con permiso de este gran general, que para las mujeres no tuvo más que debilidades y groserías, la frase carece de seriedad.

La categoría del hogar, digámoslo así, depende de la mujer y nadie ignora cuánto trasciende esta *categoría* de la vida privada en la vida pública del político, del sabio o del artista.

No nos meteremos ahora en consideraciones psicológicas, que no son del caso, y las dejaremos para lugar más oportuno, pero insistiremos en lo mucho que influye una buena dirección en el hogar, para la dignidad íntima y personal, conjunto y base de la colectiva y social. Por eso la mujer de la clase media necesita una educación moral tan exquisita, que le proporcione la elevación espiritual necesaria, lo mismo para sufrir con dignidad y entereza los reveses de fortuna, que para saber ser gran señora cuando la suerte la coloque en elevadas posiciones sociales.

Ya hemos tratado en el capítulo anterior de cómo se rige una modesta casa de la clase media; de los deberes del ama de casa para con su fámula y los que a su vez puede exigir de ella. Ahora trataremos de los que tienen los servidores de casa grande, y lo que éstos pueden exigir de ellos.

El número de servidores cambia según la riqueza o grado social de la casa. La raza de los criados antiguos, raza abnegada y fiel que de padres a hijos nacían y morían en casa de sus señores, como la yedra al cobijo del tronco en que nace;

que seguían a sus amos en sus desgracias, hasta remediarlas con sus economías, logradas tras largos años de trabajo; que hacían suyas las penas de sus señores, lo mismo que sus alegrías; aquella raza honorable y digna del más reverente recuerdo, ha desaparecido de la tierra y sólo queda de ella su historia unida a la de nuestros abuelos y todo lo más, en los recuerdos nebulosos de nuestra infancia, un viejo rostro curtido que nos sonríe bondadosamente.

Hoy día es raro encontrar en los servidores el respeto y la sumisión de los servidores de antaño, ni tampoco es posible concederles el afecto y confianza a que aquéllos se hacían acreedores. Los del día son, en su mayoría, con raras y honrosas excepciones, egoístas, parlanchines, sisones y desacreditadores de sus amos. Por eso, la educación de muchos de ellos se parece a la doma de fieras o de potros, según el grado de maldad o de ignorancia. En la mayoría de los casos, la ignorancia es mayor que la maldad.

Aunque en estos hogares de posición hay entre el ama y los criados el intermedio del ama de llaves o del mayordomo, la buena administradora de casa ha de tener en cuenta la lucha entre el capital y el trabajo que tantas incomprensiones crea y que tantos odios suscita. Por esta causa, aunque alejados de ella sus servidores, debe de vez en cuando tener con ellos cierta aproximación. Por ejemplo, tomar de pretexto el día de Navidad. En esa fiesta íntima y tan llena de dulces ternuras, repartid por vuestra mano entre ellos los aguinaldos, preguntadles cariñosamente si están a gusto en la casa y decidles que si alguna queja tienen, o algún deseo, les autorizáis para que francamente lo digan, pues dispuestas estáis a atenderles si lo que desean es justo. Entonces, la dueña de la casa estudiará el efecto de sus palabras en los rostros de sus servidores, pues muchas veces los intermediarios no son más que opresores, que indisponen a los criados con los amos para poder servirse mejor de unos y de otros en su provecho.

Los criados reflejan la casa en que sirven, y hasta el grado de cultura de sus amos les impone cierto aspecto refinado. Hay una frase célebre que dice: "Cada uno tiene los servi-

dores que se merece." Nada más cierto. Los criados siguen la vida de sus amos paso a paso. No hay secretos en la casa para ellos, y aunque se procure que no penetren en nuestros asuntos, los husmean, los desentrañan con maña pasmosa y lo peor es que los desfiguran con la malicia que en la gente inculta suple a la inteligencia.

"No hay ningún gran hombre para su ayuda de cámara", dijo un literato francés, refiriéndose, sin duda, al concepto que el servidor tiene de su amo, casi siempre distinto al que tienen los demás. Tal vez porque ve sus íntimas debilidades, o quizás porque desfigura los hechos.

Es muy frecuente la familiaridad entre el señor y el ayuda de cámara y entre la señora y su doncella. Tal vez engañados por el barniz de buen tono que toman uno y otra en su trato íntimo y continuo con sus respectivos señores, los consideran a suficiente altura para comprenderlos; pero, por regla general, este respetuoso continente lo pierden en cuanto llegan a la cocina. Por esto el ayuda de cámara y la doncella son los servidores más peligrosos y con los que más tacto ha de tenerse, ya que, necesariamente, han de conocer el lado oculto de nuestro carácter, mientras que ellos, acostumbrados al disimulo y a la adulación, permanecen ignorados para sus amos.

Teniendo en cuenta todo esto, se debe ser cariñosa y amable con la doncella; una seriedad afectuosa sin altanería, pero que mantenga siempre la distancia sin permitirse con ella la más pequeña familiaridad.

* * *

La doncella y el ayuda de cámara vienen a tener, respecto a sus amos, las mismas obligaciones.

Las obligaciones de la doncella varían según el grado de etiqueta de la casa y la abundancia de criados de la misma. Con frecuencia, en las casas burguesas, la doncella se cuida de la limpieza en las horas que la señora no la necesita, plancha y repasa la ropa blanca, y si no hay ayuda de cámara, como frecuentemente sucede, se cuida de la ropa del señor.

La doncella, propiamente dicha, está al servicio exclusivo de la señora con algunas ligeras ramificaciones, como es el servicio de la mesa, anunciar las visitas el día de recibo o cosas análogas.

Cuidará del aseo y arreglo de los trajes, guantes, calzado, joyas, pieles, etc., de la señora; la vestirá, peinará y le preparará el baño; estará atenta para que en el tocador no falte nada y tendrá nociones del arte modisteril para componer cualquier desperfecto del vestido de salir y arreglar alguna bata, salto de cama, etc., sin recurrir a la costurera.

Cuidará del arreglo de toda la lencería de la casa que estará a su cargo, y lavará y planchará los pañuelos y prendas delicadas de la señora que no deban ir al lavado general del resto de la ropa. Sabrá limpiar toda clase de tejidos y alhajas, lo mismo que guantes, calzado, sombreros, etc. Tendrá presente todo lo que necesite su señora sin que ésta se preocupe de ello, y que a la primera indicación de ésta sepa cuál es la toileta que aquel día desea ponerse.

Limpiará y ordenará la habitación de su señora, y si no recibe orden en contra, la esperará que regrese del teatro, baile, etc., por si la señora la necesita.

Las señoras consideradas las relevarán de este penoso servicio teniendo en cuenta que han de madrugar al día siguiente. Pero es una consideración, y una doncella que sepa sus deberes jamás se tomará esta licencia de antemano aunque sepa que es costumbre en su señora tenerle esta condescendencia. Por su parte, la señora cuidará de no tener un olvido que a su servidora había de causar una molestia inútil. Pero si la doncella se toma *la justicia por su mano*, la señora se lo hará ver claramente, pero sin altanería.

La doncella está también encargada de hacer las compras de su señora, pero una ama de casa, bien impuesta en los deberes morales que tiene con sus intereses, no dejará a nadie este menester.

Hay muchas amas de casa que acostumbran prescindir de los servicios de la doncella en algunos detalles íntimos de su tocado, como por ejemplo el baño. La doncella lo prepara,

pero ella queda sola durante sus abluciones. Esta buena costumbre da excelentes resultados, pues una señora recatada conservará más fácilmente el respeto que debe inspirar a sus servidores. Tengan en cuenta, las que no observen esta plausible costumbre, que en la cocina se comentan los defectos físicos y sirven de chacota entre ellos. A nuestro juicio la doncella debe cuidarse de todo *lo relacionado* con su ama, tal vez hasta ayudar-

la en ciertos pequeños detalles del tocado, como poner un alfiler y abrochar un botón, pero nada más, a no ser que tenga necesidad de peinadora, y en ese caso nadie mejor que la doncella, pero lo menos que se pueda relacionado directamente con su persona. Esto evita muchas familiaridades, inevitables si el roce es muy íntimo y continuo.

La doncella debe vestir de claro por la mañana, mientras está dedicada al servicio de limpieza y persona de su señora, pero desde la hora de comer en adelante, estará dispuesta para la segunda fase de su servicio, esto es, atender a la mesa si no lo hace el ayuda de cámara, anunciar las visitas o para cuando su señora la llame. Entonces vestirá de negro, de tejido adecuado a la estación y cabos blancos. Si es día de recibo, el traje será de seda, lo mismo que las medias, y los zapatos de charol. El delantal, los puños (manga larga o corta según la estación y la moda), cuello, alto o bajo, y la cofia, serán de batista muy fina y encajes más o menos ricos y lujosos, según el gusto y la voluntad de la señora.

Las cofias se han reducido a un pequeño volante sobre la frente que se sujeta con una cinta de terciopelo negro anudada en la nuca y con las puntas hasta la cintura.

La señora cuidará de que la doncella *sepa* vestirse. Esto quiere decir que no ha de consentir ni una presunción exagerada que resulte provocativa o con pretensiones de señora, o de una torpeza rústica y desaliñada. No permitirá que use sus mismos perfumes ni su mismo peinado, pero no se opondrá a que cuide de su persona, sino que, por el contrario, le exigirá mucha higiene y cierta pretensión decorosa.

Para una muchacha dedicada al cuerpo de casa, ni la edad ni los defectos físicos, que no sean repugnantes, tienen importancia alguna, pero las doncellas han de ser jóvenes y de presencia agradable, aunque no sean unas Venus.

Su principal condición ha de ser la honradez, pues aunque vigilada de cerca por la señora, a la que rendirá cuenta de todos los gastos que por orden suya haga, es un cargo que se presta a muchas *filtraciones*.

Sin intolerancias ridículas ni altiveces extemporáneas, el

ama de casa debe ser con esta servidora más exigente que con el resto de la servidumbre, ya que ha de estar más en contacto que nadie con su persona, pero al mismo tiempo se mostrará con ella más noble que con ninguno, si es que en la nobleza puede haber restricciones.

* * *

El ayuda de cámara cuidará de la ropa del señor, entregando la blanca para su arreglo y limpieza a la doncella y recibiendo de ésta la limpia, que guardará en el guardarropas de su amo.

Sabrá también quitar manchas de los trajes de paño, guantes, calzado y joyas, de cuya limpieza está también encargado. Limpiará las habitaciones del señor, le preparará el baño, y sabrá el oficio de barbero, pues es muy frecuente emplearlo para este menester.

En las comidas familiares o convites íntimos, servirá alternando indistintamente con la doncella o en unión de ésta, según lo quiera disponer el mayordomo, ama de llaves o la dueña de la casa, pero en los convites de etiqueta, lunch, etc., será siempre el ayuda de cámara el que sirva.

En los días de recepción, introducirá las visitas en el salón, yendo delante para abrir puertas o levantar portiers y anunciarlas. Al mismo tiempo se encargará de quitar los abrigos a los caballeros. La doncella, que permanecerá en el recibidor, se encargará del mismo cuidado con las señoras.

Si los señores que anuncia son matrimonio y no tienen ningún título nobiliario, anunciará: "Los señores de Tal." Si es un caballero solo, dirá naturalmente: "El señor de Tal." Si tienen título se anunciará con preferencia por él, más que por el nombre de familia, y por lo tanto dirá, por ejemplo: "Los señores marqueses de X." Si el caballero tiene algún cargo oficial y va solo, se le anunciará por él, como por ejemplo: "El señor gobernador civil." Pero si le acompaña la señora, se dirá: "El señor gobernador civil y señora."

En días de recibo de la señora, será la doncella sola la

que esté en la antesala, y si se espera alguna persona por primera vez, a ésta únicamente anunciará la doncella. Si fuera de estos días se reciben algunas visitas, será indistintamente la doncella o el ayuda de cámara el que las introduzca en el salón, y entonces, para pasar aviso a sus señores, preguntará a quién debe anunciar, diciendo: "¿Me hace la bondad de decirme su nombre?" Aquella fórmula de: "¿A quién tengo el honor de anunciar?", se considera hoy inconveniente.

En muchas casas el ayuda de cámara hace también de lacayo y en otras está encargado de la limpieza de dorados, lámparas y cristales, en horas que el señor no lo necesite. Una de sus incumbencias es el cuidado de los cuchillos de mesa para que tengan buen filo, y de la limpieza de la plata.

Casi siempre es el encargado de las compras del señor, pero éste le pedirá cuentas por mucha que sea su honradez. Quien quita la ocasión quita el peligro y si es honrado se evita que pueda molestarle una sospecha de su amo, si éste, no acostumbrado a tomarle cuentas, se las pidiere algún día.

El indumento de este servidor será, por las mañanas, un gran mandil con pechera y mangas, mientras esté dedicado a los quehaceres de la casa puestos a su cargo. Pero cuando tenga que entrar al servicio del señor, prepararle el baño, afeitarle, etc., nunca entrará de este modo vestido, pues implica falta de respeto. Entonces llevará un sencillo traje obscuro y sin pretensiones. Para la tarde, y para servir a la mesa, si no está encargada de esto la doncella, vestirá de negro, irreprochablemente limpio, camisa blanca, corbata de lazo negra, zapatos de becerro muy lustrosos y guantes de algodón blancos, o sin guantes, según el gusto y costumbre de la casa.

Los días de recepción, comidas de etiqueta, cenas, *lunch*, etcétera, vestirá de *smoking* o frac, corbata y chaleco blancos o negros, guantes blancos de hilo fino, y zapatos de charol. Las grandes fortunas, y sobre todo los aristócratas de posición, suelen vestirlos con calzón corto de terciopelo, algunas veces rojo, o trajes de época, pero esto únicamente para las grandes solemnidades.

El ayuda de cámara, además de sus dotes de honradez, discreción, seriedad, cortesía y conocimientos de sus menesteres y etiqueta, ha de poseer algunas cualidades físicas recomendables. No es preciso que sea un Apolo; basta que sea un hombre del *montón, pero no de aspecto rudo, ni con deformaciones* que repugnen o entristezcan. Su aspecto ha de hermanar con la corrección y la cortesía.

* * *

Las sirvientas que se dedican a la limpieza, en cada parte reciben distinta denominación: criadas de servicio; para cuerpo de casa; para en medio, etc.

Estas mujeres empleadas para el trabajo rudo de la casa no necesitan más recomendación que su honradez y salud física, unido, desde luego, a saber cumplir con su obligación y ser amantes del trabajo y la limpieza.

Estas mujeres son las sirvientas *para todo* de la clase media, especie de Frégoli doméstico que lo mismo sirven para un fregado que para un barrido, y con las que en las casas de *quiero y no puedo* cubren las apariencias.

Además de la limpieza de todas las dependencias de la casa, tienen a su cargo el lavado de ropa y la mayoría de las veces también el planchado. En este menester suele ayudarlas la doncella y en la limpieza de las habitaciones el ayuda de cámara con el cuidado de cristales y lámparas. El dormitorio y cuarto de baño de la señora corren a cargo de la doncella, como ya hemos dicho, y los del señor son incumbencia del ayuda de cámara.

El ama de casa cuidará que la obligación de cada cual esté bien definida para que no haya entre ellos disputas ni entorpecimiento en el servicio. Además, deberá inculcarles, por humanidad, y hasta por egoísmo, la idea de que deben ayudarse los unos a los otros siempre que las obligaciones de cada cual no tengan que abandonarse por ayudar a otro o pueda esto servir de pretexto para disculpar una negligencia. Por ejemplo, la doncella deberá cuidarse de limpiar el polvo

a ciertos muebles, adornos o chucherías de salón, con lo cual el ama de casa se ve libre de los desaguisados que la rudeza de esas mujeres poco acostumbradas a tratar las cosas delicadas puedan causar en ellos.

A esta servidora no se le exigen pretensiones en su persona, pero sí limpieza, higiene y aspecto sencillo y agradable.

* * *

El concepto de lo que debe ser una niñera es, en general, muy equivocado. Cualquier muchacha más o menos enclenque; cualquier chiquilla más o menos zafia, cuyo único deseo es no trabajar, es admitida para llevar a vuestros hijos de paseo.

No suele ser motivo de preocupación el que la niñera pueda o no, por su corta edad o poca salud, con el peso del niño, evitando a éste posturas muy perjudiciales para la salud del pequeño, y llevarlo con naturalidad, evitando deformaciones de la columna vertebral, sin contar con el perjuicio que a ella misma ocasiona esto, que por humanidad debemos evitar. Además, el niño que no va cómodo en unos brazos que lo lleven *sin esfuerzo*, no puede respirar bien, y esto ocasiona grandes trastornos en los pulmones.

La niñera no debe ser menor de diez y ocho años ni mayor de veinticinco. Ha de tener suficiente edad para comprender sus deberes con el pequeño ser puesto a su cuidado y al mismo tiempo no pasar de la edad en que pueda fácilmente asociarse sin violencia a los juegos infantiles, cuyos encantos *sienta todavía* y los comparta gustosa. Será de carácter franco, expansivo y bondadoso, para sufrir con paciencia las rarezas de los pequeños tiranos y adivinar sus gustos, evitándoles rabietas inútiles. Será saludable y muy limpia, pues las puras naturalezas infantiles son aptas para todos los contagios. Vestirá siempre de blanco para salir de casa y dentro de ella también a ser posible, o por lo menos de colores muy claros, no llevando nunca un vestido más de dos días. La moda, siempre alejada del sentido común, decretó, no hace mucho, los trajes negros para las niñeras, y la mayoría de las señoras han obe-

decido el mandato, demostrando con esto su desconocimiento de lo que a sus hijos conviene, y su frivolidad.

Toda madre que merezca tan sagrado título, que no sea sólo *una mujer que echó un niño al mundo*, aunque tenga para el cuidado de sus hijos niñeras, nodrizas, institutrices, nurses, etcétera, vigilará por sí misma todo cuanto se relacione con el querido bebé, y encargará a la niñera que la tenga al corriente de cuanto haga y diga el niño fuera de su presencia, para estar alerta de las tendencias del carácter del pequeño.

La niñera es la encargada del aseo personal del niño (mi opinión es que la madre no debe dejar a otras manos tan precioso y encantador cuidado), del lavado y planchado de sus ropitas, y hasta, si es cuidadosa, del repaso de las prendas, teniendo cuidado de avisar a la señora cuando alguna de ellas no esté en condiciones de seguir sirviendo.

En el extranjero, donde las niñeras tienen escuelas apropiadas para ellas, de las que salen con conocimientos de puericultura suficientes para el buen cuidado de los pequeños, duermen cerca de la habitación del niño, hacen su tocado; reglamentan sus paseos, sus comidas, juegos y distracciones; lavan, planchan y hasta confeccionan sus ropitas, bajo la dirección de la madre para que aquéllas sean a su gusto. Aquí nos contentamos con que sean limpias, saludables y de buen carácter. Ya es bastante. De lo demás *debe* cuidarse la madre.

* * *

La cocinera es la sirvienta más importante de la casa; sobre todo en la casa que lo es en toda la extensión de la palabra. Con la cocinera que lo es a medias, porque el ama de casa se ve obligada a inspeccionar la cocina y hasta a tomar parte activa en ella, no se corre el peligro de la *falsificación*. Pero en la casa que la cocina está completamente a su cargo, se le debe exigir que demuestre que sabe cumplir con su obligación; esto es, que además de saber el arte culinario para salir airosa de cualquier compromiso, sepa algo de repostería,

confección de helados, conservas, y acierto y economía para poner en práctica sus conocimientos.

Su primera condición ha de ser de limpieza, y la segunda de probidad, pues una cocinera tiene infinitos medios de aumentar sus ingresos a costa de nuestra salud, presentándonos artículos averiados que a fuerza de especias disimulan su mal estado..., aunque al estómago no hay quien le engañe, y tarde o temprano protesta del mal trato recibido, aunque esta protesta, muchas veces, no sirve más que para anunciar un mal sin remedio.

La cocinera propiamente dicha no tiene más obligación, pues, que la confección de las comidas, compra de los artículos que no se adquieran al por mayor y limpieza de la cocina y utensilios.

A esta servidora es a la que hay que vigilar más y con mayor exigencia, no pasando por alto el menor detalle, e inspeccionando la cocina cuando menos ésta se lo espere.

La cocinera vestirá de claro; usará gorro para sujetar el cabello; llevará grandes delantales de color claro que la cubrirán casi por completo, para librar al vestido de posibles contratiempos, teniendo buen repuesto de éstos para que se los mude con toda la frecuencia que sea necesaria y poder exigirle que su aspecto sea siempre impecable.

Todo en la cocina ha de recibir un cuidado exquisito; todo ha de relucir como nuevo, y será objeto de la mayor vigilancia. La cocina es el *laboratorio* de la salud y no olvidéis que ésta es el mayor bien, la más fuerte columna de la felicidad humana.

* * *

El ama de llaves, mujer encargada de la economía casera, de la vigilancia de los criados, de las llaves de la despensa, bodega, armarios de ropa, etc., es como una intermediaria entre la señora y el resto de la servidumbre.

Generalmente son señoras que han perdido su posición o de la clase media que disponen de pocos recursos, y a quienes

los señores tratarán con toda la deferencia que merece la desgracia y la delicadeza que exige la pobreza vergonzante.

No hace vida común con los amos, pero tampoco con los criados, y tiene mesa aparte.

Su autoridad sobre el resto de la servidumbre es casi ilimitada como la de la señora. Les paga sus soldadas; los toma o los despide; distribuye el trabajo y el tiempo; vigila el cumplimiento de sus deberes, la limpieza y el orden, y da cuenta a la señora de los gastos y de todo lo que pueda interesarle.

El mayordomo suele tener las mismas atribuciones que el ama de llaves, aunque por regla general su origen social no es tan elevado, pero se le trata con mayor deferencia que al resto de la servidumbre.

Algunos, con el afán de emplear palabras extranjeras, llaman al mayordomo *maître d'hôtel*, pero la palabra está mal empleada. El mayordomo vigila el servicio general de la casa y administra la hacienda. El *maître d'hôtel* ni administra ni vigila nada: es sólo el intermediario entre el fogón y el comedor. Su misión es el cuidado de la presentación y servicio de la mesa. Trincha las aves, prepara el servicio que la doncella presenta. Confecciona salsas frías; aliña ensaladas; cuida del servicio de vinos y del orden de los platos; es como si dijéramos *el director de escena* del servicio gastronómico. Es el encargado de la compra de vinos, licores y otros detalles, y el que confecciona el menú de los banquetes, tomando el parecer de la señora y transmitiendo éste al mayordomo o ama de llaves, que a su vez dan las órdenes correspondientes a la cocinera.

Sus atribuciones cambian algo según el ambiente de la casa, pero de todos modos es el servidor más inútil que ha podido inventar la vanidad humana. Un alarde de riqueza (pues se hacen pagar bien) y una tontería más.

Por regla general, estos menesteres del *maître d'hôtel* están repartidos entre la cocinera, el ayuda de cámara y el mayordomo o ama de llaves. El mayordomo se cuida de la compra de vinos y licores, puesto que tiene el deber de abastecer la despensa; confecciona el menú de acuerdo con la se-

ñora, y luego da sus órdenes a la cocinera. El ayuda de cámara prepara los adornos y guarniciones de la mesa, trincha las aves, y corta el pescado, y se basta para vigilar la regularidad del servicio, en el que algunas veces es ayudado por la doncella. Las salsas y ensaladas las prepara la cocinera y ella también cuida del orden de los platos o los dispone el mayordomo. He aquí explicada la inutilidad del *maître d'hôtel* en una casa particular, por rica que sea y por lujo que se gaste en servidumbre.

En un hotel es distinto. Las infinitas mesas; el número de camareros; el continuo cambio de comensales, y las diferentes peticiones hechas a cada momento, hacen necesaria la vigilancia constante y detenida de un buen *maître d'hôtel*. En este caso es de absoluta necesidad.

* * *

El aya, como persona destinada a la educación de los niños, está hoy substituída por la institutriz para las hembras, y por el preceptor para los varones. El aya no se emplea más que para los niños muy pequeños, y como si la hermosa, elegante y rica lengua española necesitase del vocabulario extranjero, ahora se las llama *nurse* y se las viste de un modo exótico (larga capa gris y cofia o toca, como si perteneciesen a la cruz roja) que les da un aspecto melancólico, muy en consonancia con las brumas de Londres, pero no bajo el cielo español tan lleno de resplandores. Ahora, la mayoría han suprimido la capa larga por otra que no les pasa del talle. Estos trajes son siempre de colores sombríos: azul marino, gris plomo o tabaco, con ligeros toques blancos. Y aun así hay muchachas que están bonitas (¡juventud, divino tesoro!), pero cuando la *nurse* ha pasado de la cuarentena o la naturaleza ha sido ingrata con ella, hay caras tan tristes dentro de su monacal uniforme, que dan ganas de llorar. Menos mal que los ángeles de la tierra no pueden ver nada sombrío, porque aún tienen en sus purísimos ojos la visión del Paraíso.

* * *

Las institutrices y preceptores no se pueden encasillar entre los servidores de una casa, aunque en realidad prestan en ella sus servicios. Están a la altura de un secretario, y como personas intelectuales, que han cursado una carrera, se les debe tener en gran consideración.

No se presentan en sociedad con los señores, pero en muchas casas comen en la misma mesa, y en otras en mesa aparte con sus discípulos.

Se hace que los criados los traten como superiores, aunque no tienen la obligación de obedecerles. Ellos, a su vez, deben percatarse de la posición subalterna que tienen en la casa, y cuando piden algo a los criados lo deben hacer en forma que no dé lugar a una repulsa; como un señor que pide un favor al criado ajeno; de un modo afectuoso, pero que no dé lugar a dudas de la posición de cada cual.

Los padres han de tener en cuenta los defectos de sus hijos, y que hasta el mejor de ellos tiene momentos de insubordinación capaces de poner a prueba la paciencia de un santo, y no deben desautorizar al preceptor o institutriz delante de los niños, pues entonces éstos se harán desobedientes y groseros. Si alguna queja se tiene de los profesores o se desea algún cambio de orientación en la educación de los hijos, se les dirá sin que éstos lo oigan, y si los preceptores tienen algo que decir, se les prestará la atención necesaria y cortés.

Si la institutriz trata ya con señoritas, su misión es mucho más difícil que cuando sus discípulas están aún en la infancia. Las discípulas ya talluditas no suelen mirar con buenos ojos a quien las obliga al trabajo, la quietud y el estudio, y es al mismo tiempo el censor de sus actos. Pocas veces comprenden el beneficio que reciben de aquella sujeción, de aquella censura. No piensan que todo esto se lo impone la voluntad de los padres, y como si la pobre institutriz fuese un ser lleno de maldades de las que las alumnas son víctimas, las miran como a un enemigo.

Todo esto, y mucho más, tendrán presente las madres para evitar desplantes y bochornos a la institutriz o preceptor, y dejar su situación bien definida en la casa, haciendo com-

prender a sus hijos la gratitud y el respeto que aquellas personas merecen.

La señora de la casa ha de tener mucha caridad; caridad respetuosa y cordial para estos seres cuya juventud se marchita y pasa sin un halago, sin una recompensa, cultivando inteligencias, formando almas que casi nunca son agradecidas, creyendo que *todo está pagado* con el sueldo mensual, casi siempre restringido, y sin más esperanzas, dentro de su misión severa, llena de privaciones, de sacrificios de independencia y de voluntad, que una vejez triste y solitaria.

* * *

Mucho peor que la honorífica, aunque penosa profesión de institutriz, es ser señora o señorita de compañía. Al menos, la institutriz tiene la autoridad y la dignidad de su cargo; puede imponer su voluntad aun en contrapeso de los padres, casi siempre incomprensivos y malos educadores de sus hijos, pero es siempre una autoridad, mientras que la señorita de compañía es un ser mecánico, incoloro, de una esclavitud humillante, porque muy pocos saben compadecer a los que, después de una vida cómoda y hasta brillante, pasan a la renunciación absoluta de todo: juventud, presunción, voluntad, dignidad y amor propio.

Si es de alguna edad y acompaña a gente joven, tiene que sufrir, con meritoria resignación, los caprichos y las groserías, si no quiere crearse una situación difícil entre las hijas y la madre. Si es joven y bonita, aun peor, pues ha de procurar disimular su juventud y su belleza, para no servir de comparación con las señoritas que acompaña.

Los deberes de estas señoras son muy difíciles de señalar, pues están a capricho de quien las toma a su servicio. Algunas veces viven en la casa y entonces casi siempre desempeñan, además, otro cargo en las horas que tienen libres. Unas veces son lectoras de la abuela de las *niñas;* otras, se encargan de la ropa como costureras, y algunas veces desempeñan el cargo de ama de llaves.

El tacto del ama de casa, para con estas desdichadas, ha de subir de punto en delicadeza. La cosa más pequeña puede herirlas, pues la susceptibilidad de los seres desheredados de la vida suele ser muy sensible. Tendrá para con ellas atenciones y cuidados que las pongan al amparo de las inconscientes maldades de la juventud y de las chismografías y groserías de la servidumbre, siempre dispuesta a hacer leña del árbol caído.

CAPITULO V

Elección de casa

Pagar más de lo que buenamente se puede por el alquiler de una casa, por vivir en habitación más elegante o en barrio más aristocrático, es una locura de fatales consecuencias. El sacrificio impuesto por la vanidad es un sacrificio *mensual*, un sacrificio que ha de repetirse *doce veces al año*. Esto que parece una verdad a lo Pero Grullo, es, sin embargo, una verdad a la que muchos cierran los oídos.

Las fatales consecuencias de este sacrificio no tardan en dejarse sentir. Anemia, raquitismo, tuberculosis, desgaste, malas digestiones, tristeza, malos humores, etcétera. Y fuera de casa el ridículo, porque la verdad, la terrible verdad, no tarda en saberse y entonces viene la falsa conmiseración y los comentarios malévolos de aquellos a quienes se quiso *deslumbrar*.

Si ciega, criminalmente ciega, es la mujer que sacrifica a los suyos a una necia vanidad, no lo es menos la que, guiada por una mal entendida economía, toma por barata una casa que no reúne las necesarias condiciones higiénicas. El resultado será el mismo y con lágrimas muy amargas pagará su avaricia.

La casa es donde hemos de formar nuestro nido; donde hemos de pasar la mayor parte de nuestra vida; donde nacen los hijos; donde mueren los padres; donde sufrimos y gozamos; centro de refugio, de paz y de amor.

¡De alquiler! Desechad con vuestra fantasía la crudeza

mercenaria de la frase. Los pájaros forman sus nidos en una rama. Eligen la más fuerte, la mejor situada, la que creen *apropiada* para anidar. Al año siguiente tal vez la rama sea otra, pero el nido es el mismo, que es lo que da valor a la rama.

Elegid vosotras el sitio donde habéis de colgar el vuestro, y que sea confortable, higiénico, alegre, y si puede ser, bonito. Y si no es bonito, vosotras haréis que lo sea con la mágica palabra vencedora de los más inconmovibles obstáculos de la vida: ¡¡voluntad!!

"Donde entra el sol no entra el médico." Esta es la primera condición que ha de tener la casa. Si la higiene es uno de los más firmes apoyos de la economía, si la casa es antihigiénica, ya tenéis en ella vuestro mayor enemigo.

Muchas tuberculosis se deben a las habitaciones insalubres. Quien busca casa sana, busca casa barata. No hay nada más caro que estar enfermo.

La casa bien orientada debe tener su fachada a levante, pero como no es posible que todas sus fachadas tengan la misma orientación, ha de buscarse que sea la de las habitaciones interiores, las más íntimas, como cocina, comedor y dormitorios. Los dormitorios más sanos son los orientados al sudeste.

No debe alquilarse una casa húmeda. La humedad es uno de los mayores enemigos de la salud. Predispone al reumatismo, gota, neuralgias y sus derivados.

Los pisos altos son los más salubles. El solo inconveniente que tienen, cuando no hay ascensor, es la escalera, pero esta molestia se reduce a unos minutos, espléndidamente recompensados por la luz, el sol, el aire y la alegría que en la casa se disfruta *continuamente*. La salubridad de estos pisos destierra de ellos la melancolía. Los miasmas, los olores, el humo de los otros pisos, llegan muy diluídos o no llegan, arrastrados por el aire.

Los techos altos y la luz directa en todas las habitaciones, o por lo menos en la cocina, comedor y dormitorios, son otras de las principales condiciones higiénicas de una habitación.

La luz es un agente tan necesario para la salud como el

aire. La falta de luz empobrece el organismo; perjudica a la vista; produce desarreglos nerviosos, y del aparato digestivo; empobrece la sangre y es consecuencia de la anemia, la tuberculosis y la escrófula.

Se huirá de las casas construídas cerca de ríos, acequias, fábricas, cuarteles, asilos, hospitales, etc. De las primeras, por las emanaciones, humedad y mosquitos, propagadores del paludismo, maltesas y otras fiebres infecciosas. Las mosquiteras no son suficiente defensa, pues lo mismo pican durante el día, aunque ataquen con más encarnizamiento por la noche, debido únicamente a la quietud del cuerpo.

De las segundas, se huirá porque toda vecindad que sea agrupación de gente es peligrosa; hay más detritus por la aglomeración de miasmas, de masas fecales, desperdicios, etc.

Cuando se alquila una habitación se hará una inspección detallada del estado de cerraduras, llaves de paso, instalación de gas y electricidad, pero sobre todo de las cañerías de agua y desagüe, cuyas filtraciones pueden ocasionar graves consecuencias, destruyendo la salud. Algunos arquitectos olvidan las reglas de la higiene que se deben tener muy presentes, pues la mala construcción de las viviendas influye mucho en la salud pública.

Así como debe tenerse muy presente que se vive de lo que *se digiere*, y no de lo que se *injiere*, del mismo modo se recordará que un ambiente sano, confortable, ha de influir tanto en nuestra vida moral como en la física. El aire es también alimento para el cuerpo, que penetrando en nuestras vías respiratorias, y por absorción cutánea, vigoriza todo el organismo. No solamente contiene el oxígeno tan importante para nuestra vida, sino otros agentes cuya clasificación no puede hacerse, porque son todavía un misterio para la ciencia.

La piel, por absorción, eliminación y excitación, ejerce un papel importante en nuestra economía animal. Por ella el organismo toma oxígeno, humedad (necesaria hasta cierto punto), luz y sol... Por eso se debe procurar que la atmósfera que nos rodea sea clara, soleada, limpia y pura, y eso sólo se consigue con una casa higiénica.

Siempre que el buen tiempo lo permita, se ha de procurar que el sol bañe nuestros cuerpos y nuestras casas, y aun en los días crudos de frío se deben ventilar las habitaciones durante las horas más templadas del día, que son desde las once de la mañana a la una de la tarde.

Nadie desconoce el sistema que se sigue en algunos sanatorios para la cura de la tuberculosis por el aire libre en todo tiempo, naturalmente, con las debidas precauciones en los cambios atmosféricos y la mayor crudeza del invierno.

Este hecho elocuente, pero poco observado por los sanos, nos dice claramente lo beneficioso del aire libre y lo que debemos hacer, teniendo en cuenta que vale más prevenir que curar.

Los ventiladores eléctricos, aparte de que su uso es caro por el consumo de flúido, no tienen utilidad higiénica ninguna. *Remueven* el aire, pero no lo *renuevan*. Es un objeto de lujo y de recreo; nada más. La verdadera ventilación ha de hacerse abriendo balcones y ventanas siempre que sea posible.

Cuando hay chimenea en una habitación, no debe taparse el tiro cuando no se usa para la calefacción, porque es un buen renovador de aire. También hay ventiladores mecánicos que se colocan en el cristal más alto del balcón, renovando así la atmósfera continuamente sin molestias ni corrientes directas.

Aunque en otro capítulo tratemos de los distintos métodos de alumbrado, no los presentamos allí más que desde el punto de vista económico. Ahora los trataremos por los preceptos de la higiene.

La única luz verdaderamente higiénica es la del sol. Los distintos medios de que nos valemos para el alumbrado artificial, tienen todos sus inconvenientes.

El gas, los peligros de las explosiones e intoxicaciones, pero es el más recomendable de los alumbrados modernos para la vista, siempre que sea usando el mechero de camiseta incandescente, o sea el mechero Auer, que tiene también la ventaja de gastar menos flúido.

La luz eléctrica es más higiénica para el aparato respiratorio, pero en cambio es la más perjudicial para la vista de

cuantos sistemas se conocen, pues la desgasta rápidamente si se emplea para cualquier trabajo. Fatiga la retina, que cada vez necesita de más luz, y aumenta la fatiga, que da origen a la debilidad del nervio óptico.

La higiene recomienda la luz suave, que ni irrita ni fatiga la retina, y la mejor de todas para esto es la de petróleo. Pero la moda, la elegancia, la civilización (que tiene tantos inconvenientes, por lo menos, como ventajas) la rechaza sin consideración ninguna... y hay que seguir la corriente, aunque sea contra lo que más nos conviene.

Los aparatos eléctricos llamados cuellos de cigüeña, como permiten acercar la luz todo lo que se quiera a lo que se esté haciendo, y gastar luz menos intensa, disminuyen algo los inconvenientes de la luz eléctrica, pues además dejan los ojos en la sombra, aunque no se puede evitar el reflejo del papel o de la tela sobre la retina.

La luz escasa es tan desfavorable para la vista como la excesiva. Hay que evitar siempre el esfuerzo posible en todo trabajo nocturno, sea de la clase que sea, aunque lo mejor, si está en lo posible, es suprimirlo en absoluto. La vista es el don más precioso que Dios concedió a los humanos; un tesoro por el que debemos hacer todos los sacrificios imaginables.

Las habitaciones empapeladas son altamente perjudiciales para la salud. El papel está pintado con substancias tóxicas y es depositario de polvo y de parásitos cuando la casa es vieja o no se tienen con ella los cuidados necesarios. En los dormitorios debe desterrarse sin duda alguna. Es preferible un modesto blanqueo muy higiénico, a dormir entre paredes elegantes llenas de microbios que son un constante peligro para la vida. El moderno pintado de las habitaciones salva los inconvenientes del antiguo empapelado.

En los dormitorios no deben ponerse alfombras fijas. Todo lo que en ellos se ponga ha de ser de fácil limpieza para que ésta se pueda hacer diariamente y con toda escrupulosidad.

* * *

Los insectos domésticos son uno de los mayores peligros para la salud del hombre. La mosca transmite la fiebre tifoidea, el cólera, la tuberculosis y otras enfermedades infecciosas. Los mosquitos, las fiebres palúdicas, la filariosis y la fiebre amarilla.

De las moscas y mosquitos es más fácil librarse que de los demás insectos. Contra las moscas el mejor medio de expulsión es una limpieza escrupulosa en toda la casa, pero preferentemente la cocina, cuarto de baño y waters o excusados. Donde hay limpieza difícilmente habrá moscas, y si por estar cerca de un sitio en que abundan (una cochera, una cuadra, etc.) acuden, no será nunca en tan gran número como si la suciedad las llamara.

Los gallineros y palomares, por mucha limpieza que con ellos se tenga, las atraen y por lo tanto deben ser desterrados de las casas. Son de una vulgaridad aplastante; de ninguna utilidad práctica, y de un aspecto antiestético que ninguna mujer de mediano gusto los tendrá en su casa. Pero, sobre todo, la certeza de que son depósito de detritus y que en ellos se desarrollan las moscas con todo su acompañamiento de peligros, es causa más que suficiente para que desaparezca esa costumbre tan arraigada en algunas poblaciones españolas.

Una cruzada contra las moscas sería de gran utilidad para la humanidad, expuesta continuamente a sus contagios. Además de las moscas carbunclosas, o sea propagadoras del carbunclo, las vulgares moscas que encontramos en todas partes por millares son muy bastantes para que la mortandad aumente allí donde ellas pululan más que en otras partes. Como quiera que todo lo pestilente, lo podrido, lo enfermo, lo muerto, las atrae, llevan en sus patas y en sus trompas los microbios, que luego depositan en nuestras manos, en nuestros vestidos, en nuestros alimentos; los distribuyen en la tienda de comestibles, en la panadería, en la carnicería, en la confitería, y no hay sitio donde no nos dejen un plantel de muerte.

Además de todas las terribles enfermedades ya señaladas, contagian también con preferencia la sarna, la lepra y la conjuntivitis. Entre los niños, posándose sobre los biberones, que

luego, con un ligero frotamiento, pone la madre (la madre inculta e ignorante) en su boquita, les contagia la diarrea infantil, primer síntoma de la colerina, que tantos y tantos niños lleva anualmente al cementerio. También propagan el cólera y la disentería.

Hay varios productos químicos para la destrucción de este terrible y al parecer pacífico insecto, y nada debe economizarse para su destrucción. Entre los mosquitos, tábanos, moscardones y otros seres análogos, que tienen la triste misión de sembrar toda clase de enfermedades infecciosas o infectocontagiosas, la mosca es sin duda la más terrible, no por ser la peor, sino por ser la más numerosa.

Todos estos insectos que se alimentan de la sangre de los mamíferos o de substancias en descomposición propagan las enfermedades, o por inoculación directa, o por contagio inmediato; bien por sus deyecciones, bien contaminando los alimentos con sus trompas o sus patas. Compréndase, pues, la importancia que tienen estos peligros, y la manera de librarse de ellos, empleando para conseguirlo todos los medios. Su destrucción sería un beneficio para la humanidad entera.

Varias son las especies de moscas que viven en nuestras habitaciones, pero la que más abunda es la llamada mosca común o doméstica, que representa un 97 % del total. Las especies son muy numerosas. En España se citan treinta. Nos contentaremos con hablar de la mosca común, ya que el exterminio de todas ha de seguir el mismo procedimiento.

La mosca hembra deposita sus huevos en las materias en descomposición, asegurando así la nutrición de sus larvas. Estas miden de 10 a 12 milímetros de longitud por uno de diámetro. Son blanquísimas y ápodas; la ninfa rojoobscura y el insecto alado son aptos para reproducirse al salir de la envoltura, o sea a los ocho días de haber depositado la madre el huevo en la basura. Viven de seis a diecisiete semanas, pero son tan fecundas, que una sola mosca, que empezara a poner los 120 huevos que ponen cada vez, el primero de mayo, continuando así hasta fin de agosto, podría dar origen a la fabulosa suma de cuatro billones, noventa y nueve mil, sesenta y

dos millones, ochocientos cincuenta y siete mil cincuenta y cinco individuos de su especie (4.099.062.857.055).

En un congreso de higiene celebrado hace algunos años en el Consejo de Higiene del Departamento del Sena, se demostró científicamente la propagación que hacen las moscas en el cólera, conjuntivitis granular o tracoma, diarrea infantil, fiebre tifoidea y tuberculosis pulmonar.

Las moscas poseen un gran olfato y desde distancias increíbles acuden a los sitios donde hay materias en descomposición, pero también donde hay alimentos. Hay, pues, que preservar éstos de tan terribles insectos protegiéndolos con campanas de tela metálica finísima para no privarles del aire.

Los sistemas para destruirlas son muchos. Unos por medios mecánicos y otros por envenenamiento. Los empleados por acción mecánica son de distintas formas: ya redomas de vidrio de fácil entrada y difícil salida, donde mueren ahogadas en el agua que hay en el fondo (por regla general agua con algo de vinagre y azúcar para atraerlas) o por papeles matamoscas revestidos de una mezcla de aceite de ricino y trementina, o de trementina de alerce o abeto, y que son tan repulsivos y repugnantes como las redomas. Además de que estos sistemas son molestos a la vista, no cumplen más que a medias su misión, pues si bien es verdad que las moscas que cazan, mueren, también lo es que las atraen y, por lo tanto, abundan alrededor de los papeles y de las redomas.

El envenenamiento es mejor sistema, pero es peligroso donde hay niños y animales domésticos, que pueden morir por un descuido. Entre los sistemas empleados por este medio está el arsénico, el cresol, el formol, el leño de cuasia y el polvo de pelitre.

Venden unas cajas rectangulares de hoja de lata, de 15 céntimetros de largo por 8 de ancho y uno de altura, dentro de la cual hay una mezcla de arsénico y azúcar en la que se añade agua. En la parte superior hay seis orificios, uno cerrado con corcho para la carga del aparato y cinco provistos de mechitas de algodón hidrófilo que se empapa en el líquido de la caja. Se carga todos los meses del verano con dos gra-

mos de ácido arsenioso, cinco de azúcar blanco y 50 de agua, renovando parcialmente ésta cada cuatro o cinco días.

Las moscas mueren a los cuatro o cinco minutos de haber hecho la succión en las mechas de la cajita y casi ninguna sale de los alrededores de la caja, pues una vez que han probado el veneno ya quedan sin fuerzas para volar.

Estas cajas están adornadas con seis flores simuladas, y en el lugar que corresponde a los flósculos, están los orificios, los de las mechas y el de carga.

Estas cajas deben ponerse fuera del alcance de los niños y de los animales para evitar imprudencias que pudieran costar caras, pero es el sistema mejor y más cómodo de envenenamiento.

También se les prepara un brebaje mortal para ellas y de fácil aplicación:

Agua común	55	gramos
Azúcar blanco	5	»
Leche de vaca	25	»
Formaldehido al 4 %	15	»

Se ponen en platos capas delgadas de esta substancia y se colocan en las habitaciones donde haya moscas, *fuera del alcance de los niños y de los animales.* Gracias a la acción antiséptica del formol, esta mezcla se conserva bastantes días, lo cual hace muy económico su empleo. Las moscas mueren poco después de tomar la poción venenosa.

El pelitre es de acción narcotizante para los insectos, y por lo tanto su muerte no es más que aparente, y ya pasada la acción, por renovación del aire, vuelven en sí. Hay, pues, que quemarlas o matarlas cuando se las vea inmóviles en el suelo o sobre los muebles.

El medio mejor, por ser poco tóxico para los mamíferos y por lo tanto para los niños, en los que sólo pudiera causar alguna ligera indisposición, es el leño de cuasia. Se ponen en maceración cinco gramos de raspaduras de cuasia con 100 gramos de agua. A las 24 horas se cuela por una bayeta, se dispone en platos, y a pesar de su gusto intensamente amargo

las moscas acuden en gran número y mueren envenenadas.

El medio completamente inofensivo para las personas y animales es el cresol. Su empleo no es tan sencillo como el anterior, pero sí de efectos más rápidos.

Se emplea calculando 5 gramos por metro cuadrado de capacidad de la habitación. Se hace hervir en cacerolas altas para impedir que la llama exterior inflame los residuos breosos que se forman en la operación. Se pone la cacerola sobre un hornillo de carbón, de petróleo o de alcohol, y se cierra la habitación. Todas las moscas que estén dentro morirán en seguida y al olor que despide huirán las demás.

Cuando este producto (ácido cresílico comercial) entra en ebullición, emite al principio vapores blancos de grato olor y luego vapores azulados de acción irritante sobre la conjuntiva y muy tóxica para los insectos. Cuando estos vapores llenan la habitación, se puede penetrar en ella sin ningún inconveniente y apagar o retirar el fuego, y no airear la habitación hasta después de cinco horas.

Esta fumigación no deteriora los muebles, cuadros, objetos dorados ni ninguna clase de metal y es absolutamente inofensiva. Los insectos sometidos a ella, sobre todo las moscas y mosquitos, giran rápidamente sobre sí mismos y caen al suelo, donde no tardan en morir.

Los medios para evitar su propagación son muchos, pero no son de la competencia exclusiva de una casa, puesto que donde más se reproducen es en los estercoleros, mataderos, mercados, sumideros, caballerizas, establos, acequias, etc., donde el gobierno tiene mucho que hacer por la salud pública. Una casa particular tiene que contentarse con destruirlas y evitarlas, practicando rigurosamente las leyes de la higiene.

El aceite de laurel constituye un buen remedio para ahuyentar las moscas. Se emplea principalmente para librar a los caballos de sus ataques dándoles fricciones con él. No es nocivo para su piel y les pone el pelo brillante.

Dicen que la planta de ricino (higuera infernal) es un preservativo contra las moscas, pues la parte inferior de sus hojas exuda una materia viscosa que es para ellas un veneno

activísimo. Como la planta es bonita y resulta un elegante adorno, el remedio es de los que no molesta probar.

Ahora hay otros productos completamente inofensivos para personas y animales domésticos, como por ejemplo el flit y sus similares, que no tienen más inconveniente que su mal olor.

Contra los mosquitos es infalible, aunque lo más sano es dormir con la ventana abierta y por lo menos sin que en el *dormitorio haya olores buenos ni malos. La atmósfera* que se respira mientras dormimos es la que más influye en nuestra salud. Pero hay medios inofensivos y hasta cierto punto beneficiosos, aunque siempre lo mejor es que, lo repetimos, no haya olores donde se duerme.

Se pondrá por la noche, en el dormitorio, pero lejos de la cama, una esponja empapada de esencia de eucalipto o de lavanda. No debe exagerarse la nota para que no dé dolor de cabeza. Es preferible el eucalipto, pues es beneficioso para el sistema respiratorio.

Otro remedio consiste en rociar la habitación, por medio de un pulverizador, con un líquido compuesto de:

Agua	100	gramos
Eucaliptol	100	»
Eter acético	100	»
Agua de colonia	400	»
Tintura de crisantemos	500	

Con esta mezcla también se podrán frotar la cara y las manos.

Para destruir las larvas en los estanques basta echar en el agua unos vasos de petróleo. Como estas larvas respiran aire atmosférico, el petróleo les causa la muerte.

Para las chinches y para las pulgas, lo mejor es la limpieza. Aquí sí que no hay engaño. Una casa bien cuidada no tendrá ninguna de estas molestias, ni polilla, ni ratones. Pero como no siempre se tiene la suerte de vivir en casas nuevas, o que la dueña anterior no haya dejado rastro de su poco recomendable modo de ser, bueno es saber un medio para librarse de tan molestos y repugnantes huéspedes.

El aguarrás, el amoníaco, los polvos de pelitre son los más conocidos, pero no los mejores. Ya se ha dicho, al tratar de las moscas, que los polvos de pelitre no producen más efecto que el de narcótico, y el amoníaco, como el aguarrás y el zotal (el más inflamable de todos), estropean los muebles y este último tiene un desagradable olor muy persistente, pero con él y una buena limpieza que se haga no hay plaga que resista. Nosotros creemos mejor uno de los productos modernos y sobre todos los productos el remedio popular: "ungüento de ojos", con que gráficamente nos enseña el pueblo que no hay nada mejor para desterrar de nuestros hogares parásitos tan molestos como vergonzosos, pues indican suciedad y abandono. La mujer limpia que tenga la desgracia de meterse en una casa infectada de estos insectos, pronto dará cuenta de ellos... o se marchará de la casa antes que resistirlos.

Los ratones, como la polilla, acuden a lo limpio tanto como a lo sucio, pero aunque no denoten suciedad, pregonan descuido. En las casas que poco se *mueven* las cosas, lo mismo las polillas que los ratones tienen tiempo para depositar sus larvas y sus crías. La vigilancia los evita y los ahuyenta.

Los ratones se propagan rápidamente y no sólo destruyen la ropa y los muebles, sino que propagan enfermedades tan terribles como la peste bubónica.

Hay quien los persigue con ratoneras, remedio poco eficaz, porque estos animales son muy inteligentes, y en cuanto ven a dos o tres prisioneros, no suelen caer más, a no ser algún ratoncillo *sin experiencia de la vida*. Otros les administran veneno. Esto es salir de un peligro para caer en otro mayor. En un pajar usaron de este procedimiento, pues no había ratonera ni gatos que terminaran con aquella plaga que diezmaba la cosecha. Se les envenenó, pero como morían escondiéndose entre el trigo, hubo que tirar casi todo el que se almacenaba.

Lo mejor es perseguirlos apenas se ha visto el primer ratón. Ver por dónde se introducen; echar zotal en el agujero para que el olor los ahuyente; tapar el agujero con trozos de carbón, por si el olor a zotal no es bastante y algún tiempo

después vuelven, porque el carbón no lo roen los ratones, y finalmente se tapan los agujeros con cemento.

También se recomiendan contra los ratones las hojas de menta silvestre o las flores de tilo, puestas allí donde se crea que están. Hay que renovarlas cada dos o tres días, antes de que pierdan el aroma, que es lo que les hace huir.

La polilla es un insecto inofensivo para la salud del hombre, pero no para su bolsillo, pues cuanto mejor es la pieza, mejor la destroza con el propósito de depositar sus larvas y de adquirir *materiales* para fabricar el capullo. La mujer más hábil, la más hacendosa, la más activa, puede tener un momento de descuido, por el cuidado de un enfermo, por una corta ausencia, etc., esto es lo bastante para que este animal, roedor de los tejidos, haga un destrozo y nos deje inservible un abrigo o nos destroce un colchón.

En el capítulo en que se trata de la limpieza y conservación de los tejidos ya se dice cómo se ha de librar a éstos de la polilla, pero ahora trataremos del modo de librar de ella una habitación o un armario atacado por este insecto.

Se quemará, dentro de la habitación o del armario, un puñado de polvos de pelitre. Si es una habitación, se taparán primeramente muy bien todas las rendijas de puertas y ventanas para evitar la entrada del aire. El humo que se desarrolla es desagradable y sofocante, por lo que se saldrá de ella lo antes posible, pues se agarra a la garganta y escuecen los ojos. Cuando se entre para abrir y ventilar, se tendrá la precaución de taparse la boca y la nariz con un pañuelo y de entornar los ojos todo lo posible. El humo de pelitre no es venenoso para las personas, pero produce una gran molestia que tarda en desaparecer.

También se emplea para los armarios el agua de tabaco, con la que se lava. Esta agua se hace hirviendo en ella tabaco. También se ahuyenta la polilla poniendo dentro del armario una esponjita dentro de una botella, en la que se echará ácido fénico o bencina hasta que de ello se empape bien la esponja. En el cuello de la botella se pone un trozo de algodón que tape ligeramente.

CAPITULO VI

Cocina

La cocina es la principal habitación de la casa. Es el laboratorio de la salud. De ella sale la robustez de nuestro cuerpo, la belleza de nuestro rostro, la alegría del corazón y la felicidad de nuestro hogar. La fortaleza del músculo y de la sangre se comunica fácilmente al espíritu, y nada inspira más cordialidad que un estómago sano y satisfecho de vivir.

La cocina debe ser amplia, alta de techo, clara, ventilada, alegre. Sus paredes se cubrirán con azulejos blancos hasta la mayor altura posible. Todo en ella debe dar sensación de limpieza, de bienestar, de que todo lo que allí se guise debe estar admirablemente hecho y admirablemente limpio. Sólo la vista de una cocina así abre el apetito.

Estando bien dispuesta, tendrá dos mesas y otras tantas sillas (si no hay necesidad de más por el número de sirvientes, pero hablamos de una cocina de la clase media) de madera sin pintar ni barnizar, para que se puedan limpiar una o dos veces por semana. Una de las mesas tendrá el tablero de mármol, pues para colocar utensilios calientes, como puede suceder, son más prácticas que las de madera.

Habrá una escurridera para los platos y uno, dos o tres estantes para las cacerolas, pucheros, etc.

Todos los objetos de madera se limpiarán con estropajo, jabón, tierra de fregar y lejía de las que venden en las jabonerías, que son las que quedan después de la fabricación del jabón. Es más económica y limpia mucho mejor. Nunca se limpiarán los objetos de madera con cloruro de óxido de calcio

(polvos de gas), porque, como los quema, los enrojece.

En la cocina es donde la puntualidad y el orden han de tener precisión matemática. Muchas confunden la limpieza con la destrucción y al poco tiempo de entrar la fámula en aquella casa, las puertas están medio despintadas, los ladrillos desconchados y descoloridos por los ácidos usados para su limpieza, y de este modo la economía y la higiene bailan, en sus manos pecadoras, una danza macabra.

Las cosas se han de hacer sabiendo *por qué* se hacen y *cómo* se hacen. La verdadera higiene no es sólo limpieza, sino también conservación.

Además de las mesas, sillas y estantes, la cocina debe estar provista de un armario-despensa, que en casi todas las cocinas modernas se encuentra; un lavadero, un peso, si es de balanza mejor, y una pizarra, que se tendrá colgada en un lugar de la cocina. Al mismo bramante con que se cuelgue la pizarra, se atará el pizarrín, para evitar que se pierda, pues de ese modo se evita el perder el tiempo y la paciencia buscándolo, o terminar por dejarlo y no aprovechar, por desidia, los beneficios de la pizarra. ¿Parece cosa baladí? Pues no lo es, aunque a primera vista no se vea su utilidad. Sirve para tomar la cuenta a la sirvienta cuando viene del mercado; para apuntar una cosa que se teme se olvide, olvido que puede traer algún perjuicio o molestia, y para mil pequeñeces que en su hora tienen su importancia.

La cocina es susceptible al adorno y coquetería femenil, lo mismo que un gabinete tocador, pero desgraciadamente suele ser el departamento menos cuidado, menos vigilado y menos apreciado por las amas de casa. *Todo está bien* para la cocina. "¡Bah!... ¡Con que esté limpia...!"

Sin embargo, nada tan encantador, tan amablemente familiar, *tan de hogar* como una cocina en la que, además de la limpieza e higiene necesarias, la dueña de la casa ha sabido interesar por ella a sus servidores.

Se pueden poner en sus vasares, en lugar del corriente y vulgar papel de colores o blanco calado, unos tapetitos hechos de tela blanca muy barata, donde, al pespunte, se bordan atri-

butos de cocina, figuras grotescas, flores, animales, según el gusto o el capricho de la señora. Lo mismo se pondrá en la despensa y en la cortinilla que debe ponerse sobre el escurridor de los platos. Se hacen unos visillos para la o las ventanas que también hagan juego, y con otro de repuesto, para cambiarlos cada quince días, estará siempre la cocina limpia y coquetuela como una rústica belleza. Teniendo la precaución de sacarlas por la noche al balcón a la galería, también puede adornarse la cocina con alguna planta de sombra sobre pedestales de barro cocido.

¡Qué idea más acabada de seriedad, delicadeza, gusto artístico, higiene, orden, beatitud de hogar, felicidad y salud, limpieza y alegría, apacible remanso en el torbellino de la vida, no dará una cocina así!

¿Que es mucho trabajo? ¡No! Con método y orden, no hay nada tan trabajoso que no se pueda hacer. ¿Que las sirvientas de la clase media no están educadas para ello? ¡Conforme!, pero para eso se aconseja su educación y se han dado reglas para educarlas. ¿Que no quieren tomar las señoras ese trabajo? Eso es otra cosa, pero "a quien le aconsejen y no atienda, no se queje del mal que le venga". Y como no hay mejor sermón que el ejemplo, yo les puedo mostrar una cocina *así* por la que han pasado *varias sirvientas* y *todas la han tenido lo mismo*. ¿Suerte, maña, paciencia y arte para enseñar, don de gentes? Puede que de todo haya un poco, pero, sobre todo, puedo asegurar que *hay* y *hubo* siempre ¡¡voluntad!!

Hay, además, en esa cocina de que hablo, un detalle que le da un viso de elegancia, que no sé por qué me recuerda "Las tardes de la Granja", o las cocinas patriarcales de los antiguos hidalgos castellanos, aquellas cocinas donde los ricos-homes feudales recordaban al amor de la lumbre sus proezas guerreras o sus pretéritas andanzas amorosas. ¿Cuál es ese detalle? *Un tapete, un insignificante tapete, pero ¡oh fantasía femenina!*, este tapete que cubre una de las mesas de la cocina, que además es artesa para lavar la ropa (hay otra mesa de piedra de mármol), es de tejido crudo y tiene alrededor una franja bordada con gnomos, graciosos gnomos en distintas actitudes. ¿Qué tendrá que ver esto con los recuerdos que en mí evoca? ¡Nada! Pero ¿qué importa si la evocación es placentera y la nota de elegancia que el tapete presta a la cocina hace brotar en mí una sensación de poesía y encanto un poco infantil?

"Con tal que yo lo crea,
¿qué importa que lo cierto no lo sea?"

* * *

En el presupuesto de gastos para higiene, la mujer debe ser muy generosa y no escatimar ni economizar nada. Una economía en este sentido es el error mayor que se puede cometer. El agua, la tierra, la ceniza, los estropajos, los limones, la lejía, el amoníaco, el petróleo, el salfumante, jabón, lienzos de cocina, harpilleras, bayetas, etc., todo debe estar siempre dispuesto y en abundancia. En la cocina debe haber un pequeño armario destinado a guardar los enseres de limpieza.

El piso de la cocina se lavará dos veces al día. Por la mañana y después de comer, pero nunca con tierra, que deslustra, sino con jabón y estropajo y todo lo más con un poco de sal sosa en el agua, para quitar la grasa que pueda tener. Después de limpio el piso y bien seco, se le pasa un paño (de un traje viejo, por ejemplo) y se le da petróleo atando este trapo a una escoba vieja. No se usará este trapo inmediatamente después de haberle echado el petróleo, sino a los dos o tres días. De este modo se evita que haga rayas en el piso (rayas grasientas; sale el brillo más uniforme y no da olor). Este trapo sirve para el resto de la casa.

Los azulejos de las paredes se limpian con jabón y agua solamente, y si se quiere, de tarde en tarde, con lejía mezclada con agua. Se aclaran con un trapo blanco que empape bien. Manteles y servilletas inservibles son admirables para esto.

Si hay mesa de mármol, éste se limpiará con limón y sal, aclarando muy bien con agua clara.

Las pilas de fregar se limpiarán cada vez que se friegue con lejía, después de haberlo hecho con jabón. Sin quitar éste se les da la lejía y tierra de fregar y luego se aclaran bien. De este modo se conservan impecables.

Los grifos de las fuentes se limpian primero con limón y tierra y después se aclaran y se secan. Entonces se les da brillo y se pulen con cualquier preparado de los que venden en las droguerías. Si se quiere hacer en casa, lo que representa una pequeña economía, pero economía al fin, recomendamos el siguiente preparado muy sencillo de hacer:

Aceite de olivas	10	gotas
Agua	50	gramos
Alcohol común	50	»
Amoníaco	50	»
Jabón en polvo	1	»
Blanco de España	40	»

Se mezcla en una botella; se agita muy bien y se puede usar en seguida.

Los paños de cocina, llamados también rodillas, destinados a secar platos, sartenes, cuchillos, etc., deben estar colgados en un lugar de la cocina bajo una plaquita que indique su uso y junto a ellos una toalla para las manos de la cocinera, y evitar así que utilice los paños para uso de los enseres. Deben estar siempre muy limpios, pues, si no, dan una desagradable impresión. Es una buena costumbre lavarlos cada dos o tres días, pues cuesta poco trabajo, porque están casi limpios; se estropean menos y siempre están dispuestos, sin tener necesidad de tener un gran repuesto de ellos ni de sufrir el olor desagradable que dejan allí donde se amontonan.

En la cocina no debe haber nada oculto. Los alardes son siempre antipáticos, pero en la cocina ocurre todo lo contrario. Si las rodillas se cuelgan dentro de un armario o detrás de la puerta de la cocina, es porque se teme que no estén muy presentables; estando colgadas a la vista, bajo una repisa, con sus letreros correspondientes, se vigilan mejor, dan más exacta idea de lo que es allí el orden y la limpieza, y la sirvienta tendrá más cuidado con ellas.

Para educar una sirvienta no es el mejor método el hacer que *no se ven las cosas por no estar riñendo continumente;* hay que comprender que las muchachas de servicio pasan por muchas manos, y que la mayoría de esas manos no las han *modelado,* sino *deformado,* por lo que creen que los hábitos de limpieza e higiene de su ama son *exigencias tontas y ganas de hacer trabajar.* Hay que tomarse el trabajo de hacerles comprender lo necesario de aquellas *exageraciones,* y al final ellas mismas serán *exageradas.* Para esto basta presentarles algunos

ejemplos. Y va uno para que comprendan que el indicarles que no se limpien la cara ni las manos con las harpilleras destinadas a los platos, cubiertos, etc., no es sólo por un escrúpulo, muy lógico, después de todo, sino por ellas mismas.

Una cocinera se limpió, de la cara, unas salpicaduras de jabón con una de las harpilleras. Tenía una pequeña excoriación de la que ni ella misma se había dado cuenta. La harpillera no estaba sucia, pero ya se habían secado con ella varios enseres de cocina. Indudablemente un microbio se encargó de que aquella excoriación insignificante tomara alarmantes proporciones y se convirtiese en un carbunclo, que, además de proporcionarle infinitos sufrimientos, le dejó en el rostro un profundo boquete, estropeando una cara juvenil que no era fea. La falta de higiene y de obediencia a su señora la pagó bien cara. Creo que este ejemplo convence a cualquiera, y como éste puede una señora poner muchos, fundándolos en la lógica, y sin mentir, refiriendo cosas que si no han sucedido pueden suceder.

Los cristales de la cocina, que por efecto de las emanaciones grasas suelen resistirse a la limpieza ordinaria, quedarán admirablemente limpios si en el agua que se use para su limpieza se echa un poco de amoníaco.

La batería será abundante si se quiere que el servicio no sufra entorpecimientos y se pueda exigir un buen cumplimiento a la fámula. Se compondrá de seis pucheros de distinto tamaño; seis cacerolas; tres cazos; de cuatro a seis sartenes de distintos tamaños; un cortador de patatas; una tabla para picar carne; una máquina para lo mismo y para embutir; una escurridera de verduras; una máquina para rallar pan; dos o tres espátulas; un embudo; un cazo para pasar purés; un colador de té y otro de café; una tenaza grande de cocina y otra muy pequeña para tostar pan, dar vuelta a la carne mientras se asa y otros menesteres análogos; un mortero de mármol; una o dos besugueras; un asador; otro para el horno; una espátula para la pesca; varios moldes para flan, pudín, bizcocho y gelatina; un batidor de huevos; un escurridor de huevos; un exprimidor de limones; cucharas, cucharones y tene-

dores de madera; varios cuchillos de distintos tamaños, según a lo que se les destine: pelar patatas, trinchar carnes, mechar, y un cuchillo-sierra para el jamón; un tajo con su media luna; un tostador de café; un molinillo, y una piedra de afilar.

La mejor batería es la de aluminio, y aunque no todos saben cuidarla, su cuidado no es difícil ni complicado. No es barata, y si se quiere evitar que se abolle hay que comprarla buena. Nada más feo que una batería de aluminio mal cuidada, pues en seguida adquiere un tinte sombrío y triste que le da el aspecto de las cosas viejas y aunque no esté sucia lo parece.

Desde el punto de vista higiénico no tiene rival, pues aunque todo la ensucia y le da color, ni la sal de cocina la ataca más que en una proporción limitadísima, ni el agua, grasas, ácidos y vinos. Los cuidados que hay que tener con ella son los siguientes:

Se limpia primeramente con estropajo y jabón para quitarle bien la grasa que tenga. Se aclara y después se le da de nuevo con jabón y ceniza tamizada o con tierra pasada por tamiz muy fino y dándole siempre en el mismo sentido con objeto de que no se raye el metal. Esta tierra y esta ceniza se tienen preparadas en una cazuela y se usan sólo para la batería.

También se limpia dándole petróleo después de fregarla o con bencina, pero esto, aunque para palmatorias, orinales o bandejas, puede hacerse por sus buenos resultados, pues le da un brillo hermoso; para los pucheros y cacerolas no lo recomiendo, pues tanto el petróleo como la bencina les da mucho olor que con dificultad se va y se expone a que el olor dé sabor a las viandas. Un trapo mojado en aceite común y ceniza abrillanta mucho el aluminio. Da también muy buenos resultados la composición siguiente:

En una botella se ponen partes iguales, en peso, de aceite común y alcohol. Se agita hasta que forme una emulsión y con ello se frota el aluminio después de fregado con jabón y ya bien seco. Después de frotarlo con esta emulsión, se aclara de nuevo y se seca muy bien. No es preciso darle siempre

esta emulsión, sino una vez por semana o cuando tenga alguna mancha.

Ahora se venden en las droguerías unas cajas con estropajos de acero finísimo y un jabón especial para aluminio. Es de un resultado maravilloso, pues queda el aluminio más bonito que de nuevo. Como resultaría caro si se tuviera que usar diariamente, y más si la familia es numerosa, se puede dejar este procedimiento para una vez por semana a los utensilios que lo necesiten y de ese modo se puede tener la batería admirablemente brillante siempre con poco dinero y trabajo.

La batería de hierro esmaltado es también muy bonita y de más sencillo manejo por su limpieza. Basta el jabón ordinario, la sal sosa, la tierra y el estropajo. Su aspecto es limpo y agradable, pero hay que tener cuidado no se descascarille, pues, además del feo aspecto que toma por fuera, tiene el peligro de que, si con los alimentos se injiere un trozo del baño desprendido, puede ocasionar una apendicitis.

Las cazuelas y pucheros de barro, hoy relegados a las cocinas muy pobres, aunque de más fácil limpieza, tienen también sus peligros. El baño brillante que le dan en el horno tiene cierta substancia tóxica, y por eso no debe usarse nunca un puchero o cazuela de barro sin hervir primero agua en ella. Para fortalecer el fondo de la vasija y que no se agriete pronto se le frota con un ajo crudo la primera vez que se la pone al fuego.

El arreglo, limpieza y orden de una cocina es lo que más eleva en el concepto ajeno a una mujer. Los criados son un reflejo de ella y serán lo que ella quiera, siempre que la señora de la casa no sea menos razonable que sus servidores..., que se dan casos.

Los objetos de hierro como sartenes, espátulas, etc., se limpian con tierra, limón y estropajo, dándoles finalmente una mano de jabón y aclarándolos con mucha agua, secándolos en seguida. Las sartenes deben limpiarse lo mismo por fuera que por dentro, insistiendo con el limón y la tierra en los sitios donde se haya quemado *por descuido de la cocinera.* (Más adelante se explica cómo se evitan estos *descuidos.)*

Una vez bien limpia la sartén, que parezca de aluminio por *dentro y por fuera*, cuidando de que en los rebordes, asas, mangos, etc., no queden partículas de tierra ni grasa (lo que se evita metiendo por ellas trozos de la piel del limón), se aclara, se seca, y si es posible se pone al sol, donde se la deja el mayor tiempo que se pueda. Luego se le pasa un trapo *blanco empolvado de ceniza*, y en seguida adquirirá un brillo inusitado. Entonces se cuelga la sartén en su sitio.

Como siempre que se hable de limpieza de metales se hablará de este *trapo empolvado de ceniza*, explicaremos cómo se puede tener éste siempre a mano.

En un puchero de barro o cualquier recipiente que se quiera destinar a esto se pone ceniza de carbón vegetal o de leña de horno, aunque es preferible el primero. En el mismo puchero se introduce un trapo blanco y limpio, y se deja allí tapado con una cobertera para que no entren alimañas. Cuando se vaya a usar este trapo, se revuelve un poco con él la ceniza, y se usa procurando que no vaya en él más que la ceniza que *buenamente* quiera adherirse al tejido. Este trapo se lava de vez en cuando para que siempre esté limpio, aunque se mancha poco. Después de pasar el trapo de la ceniza, se pasa sobre la sartén, o lo que sea, otro trapo seco y limpio, que puede ser una harpillera.

Los objetos de cobre están desterrados de la cocina moderna. Son fuertes y bonitos, pero muy peligrosos aunque se tengan con ellos todas las precauciones. La humedad y los ácidos los atacan, formando en ellos un veneno activísimo.

Se limpian frotándolos con vinagre y sal. Quedan de un bello dorado.

Aunque ya he dicho que los objetos de barro están relegados a las cocinas muy pobres, no están de más tampoco algunos de ellos en nuestras cocinas. Por ejemplo, las *flores* de maíz, el cocido castellano, las sopas tostadas clásicas de Castilla, y algunas cosas análogas, salen mejor hechas en *recipientes de arcilla*.

Completaremos todo lo dicho con algunos consejos prácticos de higiene, de ahorro de tiempo, encaminados al mejor

orden, economía y exactitud. Si el secreto de la limpieza está en no ensuciar, el secreto de economizar tiempo está en no perderlo.

Por esto las cosas han de tenerse cerca y de modo que estando siempre en un sitio no se dude para tomarlo, y la mano *vaya* hacia él sin darse cuenta.

Cerca del fogón y colgado de la pared debe estar el especiero, con distintos cajoncitos rotulados con las distintas especias, teniendo cuidado de no poner una cosa distinta de la que el letrero diga. Debajo estarán los recipientes de la sal y de la harina, de barro esmaltado o de aluminio, pues los de metal son nocivos en unión de la sal, que los descompone.

Junto al fregadero se tendrá, en una jabonera de cocina, el estropajo y en otra el jabón. Esto parece una tontería, pero es *un pequeño punto de ahorro*. La constante humedad del estropajo reblandece al jabón, y aunque insensiblemente, éste se gasta más pronto.

El trapo que se use para secar el fogón (que se debe fregar con jabón y tierra diariamente) será de un tejido que recoja bien el agua (economía de tiempo) para lo que se usarán con preferencia los tejidos de manteles y servilletas inservibles, camisetas, rodillas, y todos aquellos trozos de tela semejantes a éstos que no sirven para nada (economía doméstica).

El estropajo, antes de usarse, se hervirá con un poco de agua y salsosa, para hacerlo blando, y de ese modo es más manejable (economía de tiempo) y limpia más pronto y mejor. Ha de estar siempre amarillo, signo de limpieza, y cuando está muy suave y blando se puede reservar para los vasos.

Si no se tienen trozos de toalla rusa inservibles o de lana fina, o de punto, para lavar los pisos, no debe la dueña de la casa tratar de economizar unos céntimos en comprar los trapos que venden ex profeso para este menester, pues esta insignificante economía la perjudica en varios puntos. No conseguirá tener bien limpios los pisos, pues sin condiciones no se puede hacer bien la limpieza; la humedad del suelo perjudicará su salud, y hará el ridículo ante la sirvienta, a la que

desmoralizará por tan *pequeño detalle,* pero que con toda su pequeñez es *un paso en falso* ante la opinión de la fámula y un salto atrás en su educación doméstica.

Cada quince días se hará una detenida limpieza de la cocina sin dejar el menor detalle, y una vez al mes se limpiarán con tierra, jabón y lejía los mangos de las escobas, plumeros, sacudidores, palas de recoger basura y el recipiente, que será de zinc con tapadera, si no se tiene la suerte de tener vertedero de basura en la casa. En donde se recoge lo sucio es donde mayor limpieza debe haber.

Con todo lo apuntado, que cuesta más decirlo que hacerlo, se consigue una cocina modelo, apta para condimentar los más sabrosos manjares, productores de la salud y de la felicidad.

* * *

Hay muchos sistemas de combustión empleados en la cocina: carbón vegetal y mineral, gas, electricidad, petróleo, gasolina y alcohol. Estos tres últimos deben rechazarse por los peligros que ofrecen. Las imprudencias y descuidos han ocasionado muchas víctimas, y sus ventajas de comodidad y economía son muy discutibles y, sobre todo, muy pequeñas en comparación con los daños que han causado.

La más práctica y limpia al mismo tiempo es la cocina económica. Sabiéndola encender, que pronto se aprende, para que no dé humo ni la ceniza salga fuera, ningún sistema la aventaja.

Si es numerosa la familia, conviene el carbón de cok o mejor aún de máquina, pues de ese modo se utiliza toda la plancha y el horno; pero si es reducida, conviene más el carbón vegetal, pero metiendo en el hueco destinado al carbón mineral el hornillo del carbón de carrasca que hay en todas las cocinas. De este modo se cocina con poco dispendio. No se calienta el horno ni la plancha para poder utilizarlos, pero sí lo suficiente para mantener caliente lo que en él o sobre ella se ponga.

La cocina económica se limpia, si tiene la plancha negra,

con jabón y estropajo, y luego lejía, pero si la plancha es brillante, que entonces resulta la cocina económica un adorno más en la cocina, se limpia del mismo modo que las sartenes, usando al final, cuando está bien seca, el *trapo de la ceniza*, y finalmente otro, también en seco, pero sin nada. Las partes bruñidas de *la fachada*, digámoslo así, se limpiarán del mismo modo, teniendo cuidado de no manchar la parte empavonada, la que se limpiará, al final, con un poquito de aceite común o de petróleo, y por último, se limpiarán las partes doradas con el líquido cuya receta queda ya apuntada, o con cualquier producto de compra que se quiera.

De tarde en tarde se frotarán las partes brillantes con un corcho y piedra pómez en polvo para que desaparezcan algunas manchas rebeldes, a las que se les dará limón, pero si no tiene manchas se debe ser parca en esta clase de limpieza porque la piedra pómez desgasta mucho el hierro.

Al tubo de la cocina se le dará, después de limpio con agua y jabón, un poco de aceite o petróleo.

La cocina de gas es más cómoda, pero es más sucia para los recipientes, pues se ensucian más al estar directamente con la llama. Una de sus ventajas es que está dispuesta a servir al momento, pero sus emanaciones empañan las sartenes colgadas cerca de ella y las pica si no se tiene la precaución (a las que no se use con frecuencia) de limpiarlas de vez en cuando. Ennegrece los dorados, y las quemaduras de las cacerolas y pucheros cuestan más de hacer desaparecer que las de carbón.

Para que las sartenes no se quemen, lo que con el gas es muy fácil, hay que tener la precaución de que la llama *no suba por los bordes*.

Los hornillos de gas se limpian como se dice a continuación:

Se desarman, y por lo tanto se pueden limpiar las piezas por separado y desengrasarlas bien. Después de limpias de grasa por medio del jabón y el estropajo, se frotan con limón y tierra; cuando estén ya limpias a satisfacción, se enjabonan otra vez, se aclaran y se ponen al sol, pues de este modo no

hay rincón interior que no quede seco. (Para esto es preferible hacer la limpieza en un día de sol.) Cuando ya están todas las partes sin la menor humedad, se les da con un trapito un poco de aceite o de petróleo, y quedan muy bonitas, pero si se quiere darles aspecto de nuevas, se procederá del modo siguiente:

Se mezcla un poco de plombagina con agua caliente hasta que forme una crema espesa y entonces se añaden unas gotas de aguarrás (esencia de trementina). Se aplica con una muñeca en pequeñas cantidades, porque se seca pronto. Se frota con un cepillo de pulir metales, y finalmente, con un trozo de terciopelo y mucho mejor de pana. Si se tiene la precaución de dar poca plombagina y de frotar con el cepillo antes de que se seque, quedará con un bonito brillo.

La aplicación de la plombagina no sólo da aspecto de nuevo, sino que impide que el hierro se oxide.

Las gomas de los enchufes suelen durar poco, aunque sean metálicas, y éstas tienen el inconveniente de que no pueden limpiarse a conciencia. Lo mejor es usar tubos dorados enchufados al hornillo con un pequeño trozo de goma, y otro a la llave. Estos trozos, como son únicamente de seis a diez centímetros de longitud, duran bastante, y los tubos, como son dorados, resultan muy bonitos y se ven siempre limpios.

Los hornillos eléctricos son de difícil limpieza por ir la resistencia al descubierto, y además son caros de flúido. Se limpian por fuera con bicarbonato, lo mismo que la plancha eléctrica. Primero se frota con un trapito mojado en agua fuertemente bicarbonatada; después se seca y finalmente se frota con el *trapo de la ceniza*. Por el interior se le pasará delicadamente un pincel.

La marmita noruega es la última palabra de la economía en combustión. Limpia, higiénica, económica de combustible y de tiempo, y hasta puede ser bonita. Un adorno más en vuestra primorosa cocina.

Se hace con poco coste, sustituyendo el fieltro, que es caro, por el aserrín de corcho. Es así:

Se manda hacer un cajón de madera de 40 centímetros

de lado en todas sus dimensiones. Se compra un trozo de tela metálica de 66 centímetros de ancho por 25 de alto. Dicho está que si en la casa hay un cajón que pueda servir para el caso y un trozo de tela metálica, aunque sea vieja, pueden aprovecharse sin ningún inconveniente.

Con la tela metálica se forma un tubo, que se forra con una harpillera u otra tela resistente. Se cubre todo el fondo del cajón con aserrín de corcho hasta formar una capa de 8 a 10 centímetros de espesor. En el centro se pone un trozo de harpillera y sobre él se coloca el tubo forrado de la tela metálica, y se va echando aserrín de corcho por todo alrededor, tapándolo bien según se va echando (cuanto más fuerte sea el taponado, mejor), hasta que llegue al borde superior del tubo, y se tapa el corcho con harpillera para que no se mueva el corcho, de modo que no quede a la vista más que una superficie plana con un agujero en medio.

Se harán dos almohadillas, una circular, del diámetro de la boca del tubo, y otra cuadrada, del tamaño del cajón. Las dos se rellenan de aserrín de corcho de un espesor de 8 centímetros la pequeña y de 5 la mayor, con la que se cubre el todo, una vez metido el puchero dentro del tubo de tela metálica.

Su empleo es por demás sencillo. Pondremos un ejemplo. Supongamos que queremos hacer el clásico cocido castellano. Este requiere unas cuatro horas de cocción y la atención continua de la cocinera, porque hay que echar a distintas horas las carnes y las verduras, etc. La marmita noruega suprime todas estas molestias. Se ponen, al fuego que sea, los garbanzos con el agua templada, en un puchero, si es de barro mejor. Hierven los garbanzos solos una media hora, y entonces se le pone la carne, la gallina, el chorizo, la morcilla, el tocino, el morro de cerdo, la verdura, las patatas y si se quiere la pelota catalana. Todo, junto con los garbanzos, hierve un cuarto de hora más. *Entonces, hirviendo a borbotones,* se introduce el puchero rápidamente, para que *no cese de hervir,* y con su tapadera, en el tubo de la marmita noruega. Rápidamente se cubre este tubo con la almohadilla redonda, apretando para que se acople bien sobre el puchero, y *acto seguido* se coloca

la almohadilla cuadrada, y se cierra la marmita. Ya está todo.

No hay que tocarlo para nada (pues antes de introducir el puchero en la marmita se le echará la sal), porque si se descubre la marmita todo se ha perdido. De ese modo sigue hirviendo sin cesar dentro de la marmita el cocido, y cuando llega la hora de hacer la sopa, se saca el puchero, se vierte el caldo en el recipiente y se hace la sopa en el hornillo de gas o de carbón. El ahorro de tiempo, de molestia y de combustible es de consideración. Además, todos los guisos hechos en la marmita noruega son más substanciosos que los hechos en cualquier combustible. Como están herméticamente tapados, ni pierden agua, ni aroma, y resultan muy gratos al paladar.

El cocido y otras legumbres duras necesitan hervir en el fuego, antes de introducirlos en la marmita, tres cuartos de hora, pero los demás guisos, como, por ejemplo, un estofado de carne, con diez minutos, y hasta con cinco, si son cosas blandas, bastan; pero téngase muy presente que han de ponerse en la marmita *en plena ebullición* para que ésta no se pierda mientras está dentro de ella.

Así como las cocinas económicas suele suceder que no van bien la primera vez que se encienden, del mismo modo la marmita noruega ha desanimado a algunas en la primera prueba. No hay que desanimarse. Si la primera sale mal, les garantizo que a la segunda quedarán encantadas, sobre todo cuando en una ausencia de la fámula tenga la señora que atender a todo el manejo de la casa. Merece la pena de exponerse a fracasar una vez para vencer luego siempre.

En los tiempos actuales en que la crisis del servicio doméstico es para la mayoría de las amas de casa una verdadera preocupación, la marmita noruega representa un importante papel porque evita muchas molestias, economiza tiempo, y pueden cumplir con sus deberes sociales con más holgura.

Desde luego la marmita noruega no sirve para fritos ni asados.

Hay quien la simplifica echando en un cajón, sin más preparativos, el aserrín de corcho, y cuando lo va a usar entierra en él la cazuela o el puchero. Este sistema tiene muchos in-

convenientes. Puede penetrar en el guiso el polvo del aserrín; puede verterse al sacarlo (siempre con menos comodidad que en la marmita, convenientemente preparada como ya se ha explicado) y manchar el corcho y por lo tanto exponerse a que éste vaya adquiriendo mal olor, y finalmente entorpece el manejo de la marmita. Las cosas bien hechas y *ordenadamente* preparadas economizan tiempo y trabajo porque éste se hace fácil.

La despensa, propiamente dicha, no existe ya en las casas modernas, y se han convertido en alacenas más o menos grandes. Estas no sirven para la compra al por mayor. Las alacenas sólo sirven para el desahogo de la cocina y guardar algunos alimentos de uso inmediato o duración corta.

Pero aunque la despensa ha desaparecido, existen en su lugar unas grandes neveras muy bien acondicionadas, en las que se puede guardar toda clase de comestibles, aunque desde luego no sirven para guardar dos arrobas de patatas ni un quintal de garbanzos. Ciertamente no es necesario. La compra al por mayor en la forma que usaban nuestras abuelas ya tampoco se hace; se compra más al menudeo.

De la limpieza de la pequeña despensa o alacena no es preciso hablar; bastará recomendar mucho la limpieza de sus maderas con lejía y el sacudimiento de sus paredes para evitar las larvas y los nidos de insectos.

En algunas casas el montante de estas alacenas es de cristal, pero en otras es de fina tela metálica. En ese caso se hará su limpieza con agua jabonosa, donde se echará un poco de amoníaco. Se aclara con agua clara y, cuando está bien seca, se le pasa un trapito con petróleo. Cuando se lave, se tendrá cuidado de que el agua con el amoníaco no salpique la puerta, pues la mancharía, sea o no pintada.

Las esponjas, que en algunas casas se usan para la limpieza de cristales y puertas, deben desterrarse por antihigiénicas. Son nidos de microbios difíciles de evitar si no se hierven todos los días. El uso del estropajo es más económico, más sencillo y más higiénico. Para el cristal de vasos, jarros, etc., se usará el estropajo viejo, que, como ha quedado suave, no

raya ni deteriora los dibujos de la loza fina y la porcelana. Para los cristales de ventanas, puertas, etc., lo más práctico es el papel de imprenta. Se moja primero uno de agua que contenga unas gotas de amoníaco, y se frota con él el cristal. Luego se frota con otro o con otros, hasta que queden secos. De este modo la limpieza es perfecta, quedando los cristales brillantísimos. Del mismo modo se limpian los espejos.

El papel de imprenta, cortado a pedacitos, sirve también para limpiar botellas. Se introduce en ellas echando un poco de agua y unas gotas de amoníaco, y quedan maravillosamente limpias, agitándolas mucho y aclarándolas después con agua clara. El papel sale fácilmente.

Si las botellas han tenido algo grasiento, se echará además, un poco de cal, y si la grasa persiste, se repite la operación, pero esta vez con sal sosa y ceniza en unión de los trocitos de papel.

Si las botellas han tenido tinta, se hará la misma operación con lejía y zumo de limón.

Los cubiertos de alpaca se limpian con jabón y tierra. Luego de secos se les pasa el *trapo de la ceniza;* finalmente otro sin nada, y quedan como nuevos.

Los de plata toman todas las manchas, pero se limpian fácilmente con zumo de limón y ceniza. Después de secos se les pasa el *trapo de la ceniza,* luego el otro, y quedan impecables.

CAPITULO VII

Las habitaciones

La clase media puede clasificarse en tres grupos: la aristocracia de la clase media; clase media de la clase media, y los pobres de la clase media.

La aristocracia de la clase media son los adinerados, los *elevados* sobre sí mismos, y a éstos no hace falta aconsejarles la elección de mobiliario ni el modo de utilizar el inservible. Su economía no llega hasta ese extremo. El dinero vence todas las dificultades; pero como para todos se ha escrito este libro, que cada cual saque de él su provecho.

* * *

El comedor ha de ser amplio, alto de techo, soleado y alegre. El sitio donde se come debe ser apto para inspirar ideas optimistas. Su decorado será claro, y en sus adornos se dará la preferencia a las plantas naturales.

En verano se suprimirán alfombras y cortinillas para que el sol y el aire lo oxigenen bien, y una vez hecha la limpieza, se tamiza la luz, para que no se deterioren los colores de los muebles, con persianas y estores, pero sin evitar la entrada del aire.

Los muebles no serán excesivos en número ni de confección pesada, ni de severo aspecto, pero si los tenéis así atenuad su vista austera con adornos frívolos, pero delicadamente elegantes.

Las plantas naturales le darán un aspecto alegre y de

elegancia señoril. Las palmeras, las begonias, aspidistras, colocasias, esparragueras, plumosas y toda la bellísima variedad de plantas de salón, podéis colocarlas sobre pedestales sencillos y esbeltos. En las paredes, algún cuadro de patriarcales escenas campestres, alguna marina o paisaje, pero nada de cuadros terroríficos, trágicos ni melancólicos. Para eso sería preferible alguna litografía de las que ya no se ven más que en los figones y que son de una *cursilería* aplastante: grupos de fruta, de caza y pesca, con su indispensable ramo de rosas o su botella de vino.

Tampoco van mal los espejos, siempre que no haya más de uno y desde luego el indispensable reloj.

No adornéis ninguna de vuestras habitaciones con platos de escayola, rinconeras ni flores de papel, postales, papelitos hechos con fototipias, ni lacitos en las plantas. Todos estos detalles, muy bonitos en una casa pobre, en vuestro comedor o en vuestro gabinete darían una triste idea de vuestra elegancia espiritual. Cuidad mucho el detalle; éste es el que hace nuestro retrato psicológico.

En invierno adornaréis vuestro comedor con alfombras y portiers que le den un aspecto confortable, procurando que los últimos no dificulten el servicio de la mesa con el roce del que entre y salga, que también daría lugar a que se mancharan.

Es preferible que las alfombras no sean fijas para que la limpieza sea más completa. Si lo son, se barrerán diariamente con una escoba fuerte, pero no con cepillo, que barre mal los rincones.

A ser posible, se suprimirá la calefacción, por ser perjudicial para todo el organismo, pero si el clima es muy crudo, entonces es preferible a todas la de leña. Es más alegre y más higiénica, y la chimenea, un adorno más, de gusto prócer, que se presta a ampliar, con su adorno, vuestro instinto de arte. Platos de Talavera, bustos, relojes, candelabros, etc.

La sobriedad en el adorno, sobre todo en ciertos adornos, cuando éstos no se justifican por su valor material o artístico, se debe tener muy en cuenta para no caer en el ridículo, cosa

fácil cuando no se cuenta más que con modestos medios.

La laboriosidad femenina se multiplicará en estos casos. Adornar una casa con elegancia, no pudiendo hacer grandes ni frecuentes desembolsos, requiere mucha constancia y una vigilancia continua de nuestros esfuerzos para que éstos no caigan en el amaneramiento.

A un comedor de muebles pesados, viejos y feos, una mujer de espíritu pequeño, de imaginación débil, de iniciativa nula, le dará un aspecto tristón, agobiador; nadie podrá creer que allí pueda desarrollarse un cuerpo robusto ni un espíritu viril; sólo podrá creerse que se *vegeta*, que se *soporta* la vida sin que ésta nos haga sufrir demasiado, pero sin ver en ella horizontes ilimitados.

En ese mismo comedor, con esos mismos muebles, un espíritu soñador, de viva imaginación, sabrá poetizar la vida haciendo de él un nido encantador, alegre y simpático. Sus manos incansables fabricarán estores, tapetes, almohadones, sin colorines que desentonen del severo moblaje, pero que atenúen su fealdad.

El diván desportillado se convertirá en elegante otomana bajo modernas cretonas de colores y dibujos discretos. Esta misma cretona cubrirá la rota pantalla de la lámpara, las rústicas macetas de los pedestales, y las *anudará* para ocultar el indiscreto barro, con la misma tela, de un modo caprichoso, huyendo del amaneramiento de los aros de alambre.

Vimos unos veletes cubriendo los respaldos de unos sillones que por su artística labor llamaron desde luego nuestra atención. La que los hizo no tuvo inconveniente (¡qué había de tener!) en confesar que eran *restos de una sábana vieja*. De aquellos restos inservibles, aquella hada-mujer, sacando hilos, formando calados, bordando flores con sedas de colores delicados, hizo una verdadera creación, de la que con razón se mostraba orgullosa. Y lo combinó todo con tanto gusto y tanto arte, que nos dejó encantadas. Aquellos dos trozos de sábana vieja, en otras manos, hubieran acabado en trapos para la limpieza. En manos de aquella mujer, *tan mujer*, tuvieron un noble final de vida.

La moda ha desterrado, con muy buen acuerdo, aquellos antipáticos y ridículos mantelitos de los aparadores que les daban aspecto de altar, y lo que en éstos es bonito, en aquéllos no lo era; no podía serlo. Hoy los aparadores se adornan con sobriedad. Bandejas de plata, fruteros de cristal, estatuitas, búcaros (si tienen flores naturales siempre), y macetitas con plantas pequeñas (violetas, pensamientos, alelíes, jacintos, etcétera) y cosas análogas.

Si el tapete de la mesa (que hay que suponerla vieja, como el resto del mobiliario) está ya inservible, puede hacerse uno nuevo con harpillera fina o con lienzo moreno, que, si no tan elegante, es más económico.

El de harpillera se puede hacer con una cenefa a punto de cruz con algodón o lanas de colores (con lana resulta más elegante, pero tiene el inconveniente que no se puede lavar); a continuación otra de calados, luego se repite la de lana, y por último se pone un fleco de madroños. Con encaje de bolillos, crochet o inglés, o de recorte, se hace un bonito centro de mesa. Se pone sobre él una modesta maceta cubierta de cretona, o un centro, o lo que se tenga, y la vieja mesa se remoza y queda desconocida.

El tapete de lienzo moreno puede hacerse de dos maneras: o con aplicaciones, entredoses y esquinas de crochet, o con una cenefa de flores recortadas de una cretona, y terminarlo con un jaretón cosido a vainica.

La hora de la comida es una hora casi sagrada y nadie debe retrasarla si no es por una causa justificada. En tiempos pasados, cuando las costumbres eran más patriarcales, el amor y el respeto al hogar eran una religión en el corazón del hombre. Hoy la hora de la comida ha perdido su tierna gravedad, pero la madre debe enseñar que ese momento en que la familia, dispersa durante el día por sus obligaciones, se encuentra reunida, ha de ser ansiado por todos, como el momento más íntimo y más dulce. Alrededor de la mesa, de impecable blancura, donde todo reluce de limpio, la familia come los manjares sabia y escrupulosamente dirigidos por la madre. Esta procurará que la conversación sea amena y ligera, evi-

tando aquellos temas que puedan suscitar disputas y discusiones molestas, pues cuando los hermanos y las hermanas ya son hombres y mujeres, pueden muy bien tener diferentes opiniones, y nada más intransigente que la juventud, pues casi siempre, en las discusiones, quieren imponer su opinión.

El orden de la mesa ha de ser perfecto y cuidará de que el servicio no sea escaso ni de mal aspecto. Es preferible un plato de loza, pero en buen estado, a uno de porcelana desportillado.

Creen muchos que cuando se está *solo* pueden suprimirse ciertos refinamientos de buen gusto y delicadeza. ¡Grave error! Sobre todo en los niños produce pésimos resultados; se debe pensar en todo momento de la vida *que nadie como nosotros mismos somos dignos de nuestro propio respeto* y que las atenciones que tengamos con los nuestros son semilla en terreno fértil; aumenta el afecto y hace más íntimos e indisolubles los lazos de la sangre. No descuidéis, pues, en vuestra mesa, ni el orden, ni la limpieza, ni el adorno, ni los obsequios y sorpresas agradables con que regaláis a los extraños.

Una comida bien hecha, injerida con ánimo placentero, en un comedor alegre y en una mesa bien presentada, es garantía de salud moral y material.

* * *

Cocina, comedor, dormitorios. Estas son las más importantes habitaciones de la casa, o sea donde se vive y se forma *la vida. El verdadero nido.*

El dormitorio debe ser soleado, ventilado, grande, y al mismo tiempo retirado y tranquilo. Los dormitorios que dan a la calle no son precisamente los mejores.

No debe prepararse solamente para un cuerpo sano: hay que pensar en un caso de enfermedad, y éste es uno de los principales motivos por que la higiene aconseja que se amueblen con sobriedad.

Las alcobas donde casi no se puede hacer la cama son altamente perjudiciales.

Los techos altos; las paredes (el papel es antihigiénico y sucio) pintadas y si es posible estucadas, que es lo más limpio y lo más sano. Lámparas en las paredes, techo y mesillas de noche. Unas de luz potente para cuando se quiera, y otras de luz opaca y muy débil por si se tiene que dormir con luz, lo que no es muy recomendable, pero algunas veces es necesario.

Nada de tapices, ni portiers, ni cuadros, ni adornos pesados y de difícil limpieza. Deben predominar los colores claros. Las cortinas y visillos blancos, de batista o muselina, u otros tejidos similares, de fácil limpieza y remozamiento.

Las cortinas en las casas son altamente perjudiciales. El polvo anida en ellas aun limpiándolas todos los días. Hoy son pocos los que siguen esta ilógica costumbre, pues el sentido común, por lo menos una vez, se ha impuesto a la moda. Cuando se duerme, debe circular el aire libremente, y entre los innumerables defectos de las cortinas en la cama, uno de los mayores es que dificultan esta circulación.

Tan favorable es el aire puro, siempre, pero particularmente cuando dormimos, que una de las mejores prácticas de la higiene es dormir con el balcón abierto en verano y entreabierto en invierno, evitando en todo tiempo las corrientes. De este modo se evitan y se curan las propensiones a los catarros. Los que no tienen esta saludable costumbre y quieren adquirirla no deben tratar de acostumbrarse en tiempo frío, sino esperar al buen tiempo para que el *aprendizaje* sea paulatino. Los cambios bruscos son también muy perjudiciales.

En los dormitorios no habrá nunca ni plantas ni flores a ninguna hora ni bajo ningún pretexto y del mismo modo se evitarán los perfumes. Los muebles no serán más que los necesarios. Debe evitarse todo lo que sea motivo para la aglomeración de polvo y en esto no hay exageración ninguna tratándose de donde se duerme.

Los dormitorios de los solteros cambian el decorado y moblaje según el sexo, y aunque este detalle está reservado a gente acomodada, sin embargo no está negado tampoco a los que disponen de un pequeño presupuesto. Para las muchachas

se elegirá algún detalle coquetón: una lámpara de pantalla rosada, las ropas de la cama con más bordados y puntillas vaporosas, según la moda, colchas con viso de color delicado, etc.; mientras que para un muchacho la lámpara será de tono verde, la ropa de la cama con menos adornos frívolos, la colcha de damasco o con viso granate, si es de nansú, y una mesa de estudio completará el aspecto más viril del dormitorio.

Las camas de hierro son mucho más higiénicas que las de madera, sobre todo en el caso de una enfermedad. Las niqueladas son las más higiénicas y las hay de gran elegancia y todas son muy bonitas.

Las ropas de la cama se ventilarán un rato antes de hacerla, y los colchones se batirán con la pala de mimbres. De ese modo se evitan las polillas, los gorgojos que suelen criar algunas lanas, siendo más propensas cuanto mejores son. Además, los colchones, como las ropas de la cama, no se manchan sólo del polvo, sino también de las emanaciones de nuestro cuerpo.

Toda limpieza es poca

tratándose del sitio en que hemos de descansar del trabajo diario, y ese reposo hemos de tratar que sea completo y beneficioso.

Todos los días se sacudirá el somier (para las pocas cosas que recomendamos el uso del sacudidor), y para que no quede resquicio donde el depósito de polvo pudiera dar origen a la cría de parásitos, peligro que se corre en las casas viejas, se limpiarán semanalmente con un pincel duro.

Los colchones y las almohadas de plumas son nocivos para la salud. Muchas veces un estado enfermizo no se sabe a qué obedece, y es a esto. Lo más higiénico son los colchones de lana, de miraguano, de borra o de viruta de corcho. Estos son los más blandos y los más frescos en verano.

Cuando se hagan las camas se cuidará de que queden muy blandas y lisas: muchos insomnios y pesadillas tienen por origen una cama mal hecha.

Los colchones deben mandarse al colchonero una vez al año por lo menos. Hay quien lo hace en primavera; buena costumbre que preserva de la polilla y de los parásitos, pero es más agradable en otoño, porque el colchón recién hecho calienta más.

CAPITULO VIII

Alumbrado y calefacción

La calefacción es siempre antihigiénica. Unas veces por los gases que de ella se desprenden, y en todo lugar por los cambios bruscos de temperatura, que son causa de grandes trastornos en el organismo humano, y pueden ocasionar hasta la muerte. Lo más lógico y lo más higiénico es preservarse del frío por medio del abrigo del cuerpo, de dobles puertas, alfombras, cortinas y buscando orientación apropiada a la casa. Esto último, siempre que sea posible, pues tiene que haber forzosamente casas en todas direcciones, y todas han de ocuparse.

En España la temperatura general es templada, sobre todo en las poblaciones del sur y del este, en las que el invierno es corto y nunca llega a temperaturas verdaderamente bajas, siendo la mínima en casi todo el litoral, de 10° u 8° sobre cero. En estos climas tan benignos basta con la defensa que antes apuntamos de alfombras y cortinajes, poniendo bajo las alfombras fijas paja de arroz o de trigo. De este modo la temperatura de la casa es templada, higiénica, y como al salir de ella el cambio no puede ser muy brusco (siempre tomando las naturales precauciones al salir al aire libre) no se está expuesto a tanto peligro.

En algunas regiones, como Aragón, Navarra, Castilla y el Norte (sobre todo el lindante con los Pirineos), en donde el invierno merece los honores de este nombre y donde el termómetro marca muchas veces 15° bajo cero, la calefacción

es casi indispensable, pese a todos los preceptos higiénicos, y no bastan todas las precauciones si no se recurre a medios enérgicos. Entonces es cuando hay que tomar muchas medidas contra los cambios bruscos y defender bronquios y pulmones de sus infinitos enemigos.

La calefacción más perjudicial es la de carbón y, de todas las formas, la del brasero. La estufa de este género tiene la salida, más o menos perfecta, por el tubo que va al exterior, pero en el brasero no hay defensa, y aunque se procure no entrarlo en las habitaciones hasta que esté, como se dice vulgarmente, *muy pasado*, no pueden evitarse las sutiles emanaciones que se reparten por la atmósfera con perjuicio de bronquios, pulmones y centros nerviosos del cerebro. He aquí esos dolores insoportables que taladran las sienes y que se llaman en lenguaje familiar *atufamientos*. Para evitar esto en lo posible, cuando ya está el carbón bien encendido, se echa en él puñados de sal gorda, algún sahumerio (como salvia, espliego, etc.) y un chorro de vinagre o agua de colonia. Con estas precauciones (más poner un hierro entre los carbones, que no se quita nunca), se evita en parte que las emanaciones, inevitables de todos modos, sean tan perjudiciales.

En las estufas de carbón, aunque, como queda dicho, *el tufo* sale por el tubo que comunica con el exterior, el óxido de carbono atraviesa de todos modos las paredes de la fundición puestas al rojo y se esparce por el ambiente. Las de plancha de hierro, este inconveniente lo tienen en menor grado. Para evitarlo, las estufas deben tener paredes interiores de tierra refractaria.

El medio de limpieza de las estufas ni es fácil ni cómodo, pero hay que hacerla con bastante frecuencia, si se quiere evitar que las escorias de que se llena el tubo dificulten la salida de los gases y éstos no se conviertan en verdaderos tóxicos para el organismo.

Para esta limpieza se procederá del modo siguiente. Se encenderá la estufa dándole el tiro máximo abriendo enteramente el registro y la puerta del cenicero. De este modo se consigue que las escorias, calentándose fuertemente, pasen al

estado de fusión vítrea. Entonces se abrirán los balcones para dar salida a los gases deletéreos que se producirán al abrir la estufa, y después, por medio de un garfio de hierro, se quitará la tapa superior de ésta y se revolverá enérgicamente la masa de carbón incandescente, continuando la operación hasta que el combustible esté apagado. Esta limpieza algunos la hacen dando golpes con un hierro en el tubo para romper las escorias, pero esto ni da el resultado apetecido, ni los tubos ni la estufa ganan nada con ello. La verdadera limpieza, de resultados positivos e higiénicos, es la que se ha explicado.

Para la exterior y dar brillo a las estufas, se consigue del modo que a continuación se explica. Se hace una unión de:

Resina de pino	3	partes
Ceresina	4-5	»
Esencia de trementina	28	»

Se funde todo al baño de María, teniendo mucho cuidado que no se encienda la esencia, y a la mezcla semiflúida se añade:

Grafito en polvo	32	partes
Negro de humo	2	»

Se aplica por partes y se frota, primero con un cepillo de abrillantar metales y después con una franela. Del mismo modo se hace con las dos recetas siguientes:

Ceresina	120	partes
Cera del Japón	100	»
Grafito	100	»
Negro de humo	120	»

* * *

Goma laca	150	partes
Alcohol	340	»
Nigrosina	15	»

Disuélvase la nigrosina en 30 partes de alcohol y añádase la goma laca disuelta en el resto del mismo.

Hay infinidad de recetas para dar brillo y pulimento a las estufas, pero creemos que las tres que se citan son las mejores. Sin embargo, daremos otras que, aunque no son mejores que las anteriores, se hacen con más facilidad.

Plombagina	125	gramos
Esencia de trementina	125	»
Azúcar	25	»
Agua	125	»

Se forma una pasta; se extiende sobre la estufa con un paño fuerte. Después se frota con un cepillo hasta que adquiera pulimento.

Los mejores carbones para la combustión son los de encina y los de haya. Los de abedul, chopo y en general los de árbol llamados de ribera, son los de peor calidad. La carbonización debe estar completa, y se conoce en el color y en el peso. Un metro cúbico de buen carbón de leña pesará 250 kilogramos aproximadamente. El color ha de ser negro y brillante; si es rojizo o presenta manchas pardas, está sin terminar de hacer, y por lo tanto su calidad es mala, el calor que despide, el mínimo, y sus efectos detestables y nocivos. Esos carbones pardos y rojizos son los que se llaman *tizos* y sólo despiden humo intenso de olor asfixiante e insoportable.

El carbón vegetal que más se usa para cocinas y braseros es el de carrasca. Para conseguir un considerable ahorro de carbón se echará sobre el fuego un poco de carbonato sódico. El consumo disminuye de tal modo que se consigue un 25 % de economía.

Se llama carbón de París o bolado a un conglomerado fomado con cisco de carbón de leña. Su forma es cilíndrica y, como arde con regularidad y muy lentamente, se usa en las cocinas, no sólo para economizar combustibles, sino también para evitar que se apague el hornillo. Se usa en unión del carbón de carrasca, el de haya y el de encina. El carbón

de París es también muy útil en las casas que no se guisa con gas o electricidad, para cuando hay enfermos y se tiene precisión de tener encendido el hornillo todo el día o por la noche. Con un trozo de este carbón entre los demás carbones, y cubiertos todos por una capa de ceniza, se sostiene la lumbre muchas horas, y cuando haya de usarse, basta con remover la ceniza y añadir algo del carbón de carrasca si el que había estuviera consumido, para obtener toda la energía de combustión que se necesite. Si cerca de este carbón, cubierto de ceniza, se coloca un puchero con algo que se desee conservar caliente sin que hierva, se consigue el objeto deseado colocándolo a una distancia conveniente.

Del carbón de piedra se extrae el hidrógeno carbonado que llamado vulgarmente *gas* se utiliza para el alumbrado público, para la calefacción en estufas y para las cocinas en hornillos destinados para el caso. Este carbón, una vez despojado de las substancias que lo caracterizan, se denomina carbón de cock, que se emplea en muchas industrias, en las cocinas económicas y para la calefacción en estufas y chimeneas de carbón.

El gas, como combustible para calefacción, tiene muchos inconvenientes, sobre todo antihigiénicos. El hidrógeno carbonado, en contacto con el oxígeno del aire, puede, por cualquier imprudencia, volverse explosivo. Económicamente considerado, tampoco es recomendable por su excesivo coste, además de que en los países verdademente fríos, la estufa de gas no cumple su cometido.

Las estufas eléctricas son las más higiénicas, pero tienen el inconveniente de ser de precios elevados y de un gasto grande para la economía doméstica. Sólo quien posea buena renta puede permitirse este lujo.

Dentro, pues, de la higiene, unida a un modesto presupuesto, si no puede suprimirse la calefacción (que es lo más higiénico y económico), la leña ocupa el lugar preferente. En los países fríos suele ser económica. Se emplea la encina, aunque da una calefacción muy floja; la acacia, el olmo, árboles frutales, maderas resinosas (que esparcen un agradable

y saludable aroma por la habitación), como el pino y el abeto, y también el tuero, que hace una llama alegre y juguetona. También pueden emplearse maderas viejas procedentes de embalajes y derribos, que aunque se consumen con alguna rapidez, son en cambio muy económicas si se mezclan con leña.

La mejor madera para calefacción es la de carpe, pero a condición de que haya estado en la leñera dos o tres años. Deja mucha brasa y posee un gran poder calorífero. Casi siempre se pone en la chimenea en unión del tuero, y ambos ayudan a los grandes troncos que arden lentamente. Esta calefacción por medio de las chimeneas de leña es la más higiénica, la más económica y la más alegre para la vista, dando a la habitación un aspecto confortable y elegante. Además, el tiro de la chimenea arrastra todos los gases perniciosos. Las chimeneas de carbón son más higiénicas que el brasero, pero tienen el inconveniente de no ser económicas, dan un calor muy deficiente y son de un aspecto triste.

* * *

Para quien pueda proporcionarse el flúido eléctrico con economía, le recomendamos el calentador de pies que a continuación *describimos*.

Se manda hacer, de plancha galvanizada, un recipiente parecido a los calentadores de agua caliente de los departamentos de ferrocarriles, pero desde luego no tan alargado, de unos 40 centímetros de largo por 18 de ancho, aproximadamente, cerrado por completo, pero dejando en uno de los lados una abertura suficiente para que pueda entrar una bombilla eléctrica. Esta abertura tendrá una tapa en la cual irá sujeto el portalámparas, de modo que parte de él el hilo eléctrico, más o menos largo, a cuyo extremo irá el enchufe. En este portalámparas se pondrá la bombilla de filamento de carbón de 16 ó 25 bujías. Ha de ser *necesariamente de carbón*, porque las de filamento metálico no desarrollan el suficiente calor.

Este recipiente se forra con esterilla y resulta hasta elegante.

Si no se quiere o no es factible el gasto de flúido eléctrico con economía, también se puede hacer este calentador para agua. En ese caso, hay que hacerlo con una pequeña entrada para el líquido que cierre herméticamente y tener la precaución de cambiar el agua. Si se cambia bastante antes de que se enfríe demasiado, como el recipiente conserva aún algo de calor, esta segunda vez dura el agua caliente mucho más tiempo.

* * *

Como los adelantos modernos han llegado hasta el más apartado rincón de la tierra, es difícil encontrar ni una aldea donde no se alumbren por electricidad, pasando sin transición de las teas resinosas al alumbrado eléctrico, y parece extemporáneo hablar de otros sistemas de alumbrado, pero teniendo en cuenta que escribimos para todos, y no olvidando los casos aislados, como una casa de campo solitaria o casos imprevistos, como una huelga, trataremos de todos los sistemas, que a todo debe atender esta obra.

Dejaremos a un lado el alumbrado de aceite, sucio, incómodo y tristón, pues en pleno siglo XX no es muy probable que tengamos que recurrir al velón de nuestros antepasados.

Las bujías son sucias, incómodas y deficientes, pero necesarias en todas las casas, pues en un caso de huelga o de avería fuera o dentro de la casa (que puede durar horas o días), se echa mano de ellas, y buenas son para estos casos, por lo que recomendaremos a la dueña de la casa que tenga de ellas buena provisión, ya que pueden guardarse por tiempo indefinido, siempre que se tenga la precaución de tenerlas horizontalmente, para evitar que en el tiempo del calor éste pueda torcerlas.

La precaución de que no falten bujías en una casa puede evitar momentos de angustia y de compromiso. Ocurre que al faltar luz inopinadamente estando celebrando una cena o cualquier fiesta más o menos íntima, o, lo que es peor, puede haber en la casa un enfermo grave, y ¡qué momentos más dolorosos entonces, agravados por la falta de luz! Las bujías

y las cajas de cerillas deben estar en las casas al por mayor. No hay bolsillo, por *escuálido* que esté, que no pueda hacer ese gasto, mucho más si se tiene la precaución (una mujer previsora *la tendrá siempre) de reponer lo que se haya gastado.*

Aunque ya hemos dicho que el alumbrado de aceite es muy poco recomendable por todo lo que ya hemos indicado, daremos algunas fórmulas para evitar el humo y el mal olor. Este libro no sería completo si no tuviera en cuenta todas las *anormalidades que pueden surgir en la vida.*

Antes de usarse se meterá la mecha en agua de sal concentrada y se la dejará secar después de un buen rato de saturación. El aceite que haya de usarse para esta clase de alumbrado se mezclará también con agua salada, batiéndolo con ella. Después se espera que los dos líquidos se separen, y cuando flote el aceite se le separará del agua.

También se evitará el humo disolviendo en el aceite un poco de alcanfor. Si se desea una luz más viva, se pondrá la mecha algún tiempo en vinagre, y no se usará hasta después de bien seca.

Las lámparas de petróleo necesitan un escrupuloso cuidado para que den buena luz y evitar percances desagradables y hasta sensibles desgracias.

Una lámpara de este género que no esté muy limpia, además de dar mala luz, despide humo y malos olores que irritan la garganta y la retina. Las de recipiente de cristal o porcelana son menos recomendables que las de metal por estar más expuestas a romperse. Por lo menos, el recipiente debe estar recubierto para evitar posibles desgracias.

Se limpiarán a *la luz del día* para no tenerlo que hacer cerca de otra luz, que desde luego es un peligro. La mecha nueva se empapará de petróleo antes de colocarla, o bien se colocará seca, pero haciendo que se empape bien de petróleo por todas partes, pues de lo contrario nunca arderá de un modo uniforme. Para encenderla se pondrá la mecha baja, y si el mechero es cónico se tendrá la precaución de que la mecha lo ocupe todo para evitar que entre la llama y el petróleo del recipiente haya una comunicación por la que una pequeña co-

rriente de aire pudiera provocar una explosión. Si las lámparas son de pie, hay que procurar que éste sea ancho y pesado.

No se echará nunca petróleo en una lámpara recién apagada, ni se pondrá cerca de una llama ni de un hornillo encendido. La mecha quemada no se cortará con tijeras para evitar que luego la llama salga desigual. Un trapo o un papel, pasado con un poco de fuerza sobre ella, es bastante para que se desprenda por igual toda la parte quemada.

En caso de explosión o incendio no se apagará con agua. Con tierra, arena o ceniza se logrará apagar en seguida el fuego. Si éste es de alguna importancia, entonces se echará sobre él una manta de lana o cosa parecida, no retirándola hasta estar bien seguros de que el fuego está completamente apagado. Si éste se ha propagado a una persona, se envolverá ésta en una manta de lana con decisión y energía, apretando fuertemente la manta contra su cuerpo para no dejar el menor resquicio al aire. Para esto hay que tener mucha serenidad, pues de ese modo se apaga en el acto y la persona que salva a la víctima del fuego no se expone a ser víctima a su vez. La serenidad, en trances apurados, es la mayor garantía de éxito.

Para apagar las lámparas de petróleo no se soplará por abajo, como con frecuencia se suele hacer, pues es muy fácil que de ese modo se inflame el petróleo del recipiente. El modo de apagarlas sin explosión ni humo es bajar la mecha todo lo posible y soplar por arriba del tubo.

Casi todas las lámparas, tengan el recipiente que tengan, suelen rezumar el petróleo, lo que es un gran inconveniente, porque manchan alfombras y tapetes. Para evitarlo se hará una mezcla por partes iguales de silicato de potasa y glicerina. Se limpia muy bien el interior de la lámpara con lechada de cal; se aclara mucho con agua templada, y por último se seca a conciencia con un trapo y si es posible se deja un par de horas al sol para que no quede la menor humedad en ella. Entonces se le echa dentro la mixtura, moviéndola en todos sentidos para que se adhiera por igual a todas las paredes del recipiente, en el que quedará formando una capa de barniz impermeable.

El mechero debe limpiarse cada dos o tres meses a lo sumo, hirviéndolo en una solución de cristales de sosa (carbonato cristalizado) durante 5 ó 6 minutos. Se enjuaga después con agua clara, se seca en lo posible con un trapo y se pone al sol o al calor del fuego para quitarle toda humedad.

Con estas precauciones las lámparas de petróleo lucen siempre como nuevas, nunca dan humo, y como se quema todo el petróleo, pues la buena combustión no da lugar a gases, éstos no enrarecen la atmósfera.

Los tubos se limpian con unas escobillas de crin llamadas limpiatubos, y el exterior de los mismos con un trapo viejo que no los raye ni deje pelusa. Si la limpieza necesita ser mayor, se mojará la escobilla en agua con amoníaco y se hará lo mismo con el trapo para la parte exterior del tubo. Después se secará cuidadosamente con otro trapo bien seco. La menor humedad del tubo haría que éste se rompiera al encender la lámpara.

Para que los tubos duren más se hervirán antes de usarlos de la manera siguiente: Se pone en el fondo de una cacerola un esparto nuevo y sobre él el tubo. Se llena de agua hasta que cubra a éste y entonces se pone al fuego. Después que haya hervido unos cinco minutos se retira la cacerola del fuego y se deja dentro del agua el tubo hasta que ésta se haya enfriado. Entonces se sacará y con un trapo suave se secará minuciosamente.

Toda luz artificial es dañina para la vista. La más higiénica, por ser amarillenta y opaca, es la de aceite. La de petróleo, si se tiene cerca, es la peor de todas, por el calor que despide, para el que tenga que hacer trabajos continuados.

La luz eléctrica, la más moderna, elegante y cómoda; la más indicada para las habitaciones de un enfermo porque no despide emanaciones, tiene también sus peligros y sus inconvenientes, aunque siempre menores que los demás sistemas de alumbrado.

Para evitar los peligros se tendrán en cuenta algunas cosas. No se pasará un trapo mojado por una perilla encendida; no se harán arreglos ni empalmes sin cerrar la llave de

paso para cortar la corriente. Si se incendiara la instalación, se cerrará lo primero la llave de paso para que cese la corriente y luego, con una escoba, se apagará la parte incendiada.

Los inconvenientes que tiene esta clase de alumbrado se reducen únicamente a la higiene de la vista. Procúrese, pues, no abusar de ella teniendo en las habitaciones luz excesiva ni hacer con ella labores complicadas, sobre todo en ropa blanca o papel. Escribir y leer con este flúido es enormemente perjudicial para la retina, y no pocas cegueras se deben a este elegante y cómodo adelanto. El vivo reflejo del papel y de la tela blanca hiere vivamente el ojo, aunque no de un modo sensible, pero a la larga, en mayor o menor plazo, según la fortaleza de la vista martirizada tan insensiblemente, se notarán sus perniciosos efectos.

En las casas de campo se usa mucho el gas acetileno, y hay para este uso bonitas lámparas a precios reducidos. Estas son de cobre y están perfectamente graduadas para la carga de doce horas.

El acetileno se desarrolla haciendo derramar agua sobre carburo de calcio.

Este alumbrado también tiene sus inconvenientes, por lo que hay que tener con él algunas precauciones. Un carácter atropellado no debe encargarse del manejo de este alumbrado, pues sin contar las explosiones que puede producir un manejo poco cuidadoso, es preciso guardarse del polvo por atacar a las mucosas, en las que produce irritación, y especialmente en los ojos, por la acción de la humedad, que descompone el carburo en acetileno y cal cáustica. Pero teniendo las debidas precauciones, que no son ni con mucho tan trabajosas como con el petróleo, es un alumbrado cómodo, de los más higiénicos y baratos. En este último concepto ninguno le supera. Un kilo de carburo da, por término medio, de 200 a 300 litros de gas acetileno. Teóricamente se debieran obtener 340, pero en la práctica, como el gas que se desarrolla es bastante impuro, debido a la presencia de otros gases, los cuales son asimismo la causa principal de su repugnante olor, hace que se pierda algo en la combustión.

Al objeto de moderar y regular la producción del acetileno aconsejan añadir formol al 12 % disuelto en el agua que se emplee.

En las casas de campo se pueden hacer instalaciones en toda regla, teniendo el depósito fuera de la casa. Para esto será prudente empapar el carburo con un poco de petróleo, adicionando algunas gotas de nitrobenzol. Así el carburo de calcio resiste muy bien la humedad de la atmósfera (de la que está siempre ávido), y no se agrieta por la acción de sacudidas violentas. El desarrollo de acetileno es regular, y su olor repugnante queda en gran modo disimulado.

Para hacer estas instalaciones, Schutzberg aconseja algunas precauciones muy atinadas, que merecen tenerse en cuenta. Dice así:

1.° Los generadores, construídos de plancha de hierro o de fundición, deben colocarse al aire libre o debajo de una cubierta muy aireada.

2.° Las tuberías de fundición o de hierro deben instalarse al descubierto, evitando en absoluto las uniones de caucho. Las llaves, tetillas, registros, etc., deben ser de bronce.

3.° Los residuos, antes de ser extraídos y utilizados como insecticidas, deben diluirse en diez veces su volumen de agua.

4.° Se evitarán en absoluto, en cualquier parte del aparato, presiones superiores a 50 gramos por cm. cuadrado.

"Finalmente, al hacer el plan de instalación se prevendrá la posible congelación del agua en invierno."

Para comprobar un escape de gas acetileno en las tuberías no se hará nunca con una llama. Es muy peligroso. Se emplearán tiras de papel de filtrar, que se habrán empapado en una solución de 10 % de acetato de plomo, dejándolas secar antes de usarlas. Al aplicar estas tiras (ya secas, como decimos) a la tubería donde se sospeche que está el escape, si éste existe allí en efecto, tomará una entonación gris o negruzca, indicando la presencia del acetileno.

CAPITULO IX

La alimentación

Ya hemos dicho que la economía doméstica no es solamente bienestar material: abarca todos los órdenes de la vida, y es tan extensa su ramificación, que se la pudiera llamar con justicia "el arte de ser feliz". Una de estas ramificaciones comprende la salud y el desarrollo del cuerpo humano y la defensa contra todos los enemigos de su economía orgánica.

El hombre que desarrolla su cuerpo en un ambiente sano será saludable; los pulmones que respiran aire puro se fortifican, lo que purifica la sangre, y su riego normal y vivificador asegura una niñez bella y alegre, una juventud llena de energía y una vejez sana y optimista. El espíritu que se desarrolla en un hogar apacible y ordenado difícilmente será de otro modo. "Mens sana in corpore sano." Esta máxima retrata perfectamente los preceptos morales de la economía doméstica.

Son incalculables los beneficios que una mujer debidamente preparada para el hogar puede aportar a los suyos y, por lo tanto, a la humanidad. Su vigilancia, incansable, sostenida, despierta y abnegada, hará de cuantos la rodeen seres felices.

El corazón, esa víscera a la que los poetas han dedicado sus mejores estrofas y a la que cargamos con las culpas de todos nuestros desaguisados o coronamos con los laureles de todos nuestros heroísmos, es, sin embargo, *un inocente* que sufre las alteraciones de la sangre. No es el corazón el verdadero soberano de nuestro organismo. Otra víscera, al parecer paciente y sumisa obrera, pero en realidad imperioso y déspota soberano, es el motor que nos rige, castigando inflexible

todas nuestras intemperancias: el estómago. El corazón es, como si dijéramos, *nuestro Quijote*, y el estómago, *nuestro Sancho*, cuyo sentido común se impone, aunque destruya todos nuestros idealismos. Sin embargo, cuando Sancho está satisfecho, el pobre hidalgo, apoyado en el sentido común de su prosaico compañero, puede fantasear más a su gusto y remontarse más a sus anchas. ¡De cuántas injusticias cometidas por hombres que no eran malos ha tenido la culpa una mala digestión!

El importante funcionamiento del estómago atañe a todo el organismo, y de su perfecto estado, en la mayoría de los casos, nace una perfecta salud. Un hombre sano es propenso a la alegría, a la benevolencia y al altruísmo. La salud influye grandemente en nuestra psicología. Un hombre robusto será indudablemente apasionado, pero con dificultad será vicioso.

El estómago sano regulariza el funcionamiento de la sangre, atempera los nervios y proporciona el equilibrio necesario entre el espíritu y la materia.

Está nuestra salud rodeada de tantos enemigos, que de enumerarlos nos parecerá imposible conservarla mucho tiempo. Los disgustos, los trabajos excesivos, los alimentos adulterados, la vida moderna, la misma civilización, que como cosa humana adolece de sus extravagancias y exigencias y cuya misma actividad acorta la vida del hombre; la incultura, que en cosa tan trascendental como la formación de un hogar y de nuevos seres, impera aún en la mujer, pese a todos los adelantos; esta ignorancia de la mujer es el origen del desequilibrio moral que predomina en tantos hogares.

Una de las cosas de mayor importancia que debe saber la mujer es la alimentación que conviene a los seres que integran su familia, según edad, condiciones fisiológicas y trabajo a que se dedique cada cual. No quiere decir esto que tenga que hacerse distinta comida para cada uno (cosa necesaria, en caso de enfermedad, para el enfermo), pero sí que se distinga convenientemente a los niños y a los ancianos, que necesariamente han de abstenerse de ciertas cosas. Los primeros *porque aún* no deben comer de todo, y los segundos *porque ya* no

pueden comerlas. El resto de la familia, cuyas condiciones fisiológicas deben diferir en poco, comerán en común todos lo mismo.

Según las opiniones de los doctores Rubuer y Atwater, el valor energético de la alimentación debe aportar al organismo las siguientes calorías por kilogramo corporal:

1.° Para el sedentario ... ... 35 calorías.

2.° Para el que efectúa un trabajo manual moderado ... ... 40 calorías.

3.° Para el que ejecuta un trabajo manual forzado. ... ... 60 calorías.

No es nuestro único ánimo señalar un plan analíticamente científico, sino, en líneas generales, lo que más convenga a cada naturaleza, pues para los casos extraordinarios deberá llamarse al médico.

En la niñez y en la adolescencia es cuando el hombre necesita más los cuidados y la vigilancia femeninos y proporcionar a su economía física mayores elementos nutritivos, y por lo tanto una alimentación rica en calorías y superior, relativamente, a la de los niños.

A los niños menores de dos años no deben dárseles huevos ni carne. Desde esa edad podrá añadirse a su ordinaria alimentación algo de pechuga de pollo o pescado bien desmenuzado. La carne puede producirles gastroenteritis, así como una alimentación láctea algo prolongada origina indigestiones y anemia. Una infancia bien dirigida es la base de una radiante juventud.

Unicamente se trata en este libro de la mujer en su aspecto de ama de casa, pero estos deberes están tan unidos a los de madre y esposa, que no podemos prescindir, aunque sea a la ligera, de hablar de ellos.

Al año y medio, los niños pueden comer frutas cocidas, en compota y confitura. A los dos años podrán comerlas crudas, pero siempre sin piel. El desconocimiento de las madres en los primeros años de la vida del niño produce anualmente una mortandad verdaderamente desconsoladora. ¡Con qué lágrimas más amargas expían las infelices su ignorancia! ¡Y qué

responsabilidad tan grande para los que ven, indiferentes, problemas tan dolorosos, sin pensar más que en adornar la cabeza de la desposada con la simbólica corona que ha de convertirse en espinas durante su peregrinación por la vida! Por eso no se recomendará nunca bastante a la mujer que aprenda a ser madre antes de llegar a serlo.

El uso de la carne será muy restringido hasta la adolescencia, y desde luego se suprimirá en absoluto la tocinería, embutidos, conservas, crustáceos, caza, carnes en conserva y pesca salada o ahumada.

La leche, en los desayunos y meriendas, será necesaria hasta los cinco años. Desde esta edad las meriendas pueden ser más variadas, pero el desayuno será siempre de leche por la cantidad de albúmina que contiene y por ser desayuno conveniente a todas las edades.

Los quesos blancos, algo de Gruyère o de Holanda, o bien leche cuajada, son excelentes para la alimentación infantil. El arroz, las pastas, las patatas, legumbres secas (éstas en purés *únicamente)* y legumbres frescas, sin abusar de ellas, muy cocidas y muy trituradas, pueden figurar también en el menú de los niños mayores de tres años. Las frutas formarán siempre, desde esa edad, parte de sus comidas, siendo las preferidas la uva, la manzana, el plátano y la naranja. El agua pura será la única bebida hasta los cinco años. Desde entonces se les podrá dar mostelle o poruva, y si esto, por ser caro, no es posible, puede dárseles un poco de buen vino muy diluído en agua, aunque no es necesario acostumbrar al niño a otra cosa que al agua clara.

Tanto en los niños como en los adultos conviene evitar en los regímenes el *absolutismo*, ya que el organismo necesita *de todos* los componentes, administrados con moderación y equitativamente.

En la pubertad el régimen ha de ser atentamente vigilado, pues un desarrollo excesivamente rápido o deficiente puede ocasionar, tanto en un caso como en otro, fatales consecuencias. La alimentación será abundante; ni muy carnívora ni muy excitante, pues entonces pueden presentarse graves per-

turbaciones, no solamente fisiológicas, sino también morales, al despertar prematuros instintos. Reflexionen seriamente las madres sobre este punto, del que depende en gran manera la futura vida del adolescente, que puede acabar prematuramente destrozada o llegar a ser una dolorosa y pesada carga.

En los ancianos la alimentación será sana, ligera y de fácil digestión, que procure un sueño reparador y tranquilo. Se procurará que los alimentos sean de fácil masticación para que el estómago no tenga un trabajo excesivo que ya no puede soportar. Además, la primera parte de la digestión la forman *la masticación y ensalivación*, que en todas las edades es de importante cuidado. El anciano hará sólo una comida, propiamente dicha, al día, y si en ella bebe vino será muy aguado y de la mejor calidad posible. Fuera de las comidas beberá toda el agua que quiera, cuanta más mejor, y sobre todo por las mañanas en ayunas (cosa que debieran hacer todos), porque de ese modo se lava el riñón y se evitan muchos males, entre ellos, el reuma. La cena será muy ligera y desde luego deben suprimirse en absoluto las salazones y conservas.

En los adultos sanos la alimentación debe seguir las reglas de la lógica, adaptándola cada cual a su temperamento.

La variedad, el esmero y la buena presentación son factores importantísimos para la asimilación de los alimentos, pues el deseo que despierta su buena vista y su olor agradable hacen segregar el jugo gástrico con que el estómago se dispone a recibir los alimentos, ayudando poderosamente a su digestión y asimilación el placer con que se coma y la placidez que reine entre los comensales. La hora de la reunión de la familia en la mesa debe ser una *hora litúrgica*, a cuyo respeto (plácido, ameno, familiar y dulcemente expansivo) debe acostumbrar la madre a los hijos desde sus primeros años. ¡Con qué placer se recuerda luego, a través del tiempo, aquella reunión de cabezas sonrientes, blancas, rubias y morenas! ¡Dulces y santas comidas familiares en las que, como gorjeo de pájaros, se oyen las voces infantiles junto al reposado y grave diapasón del viejo, la viril entonación del padre y la amorosa voz maternal!

El hombre de trabajo sedentario no abusará de las carnes, para evitar la gota, y hará todo el ejercicio posible para huir de la obesidad.

Uno de los principales cuidados del ama de casa será vigilar el estado de los comestibles, no dejándose sugestionar por su poco coste. Cuando están en franco estado de descomposición no son peligrosos, pues entonces no hay nadie que no los rechace, pero cuando empiezan los primeros gérmenes, casi imperceptibles en muchos géneros, y no presentando ni mal olor ni mal aspecto, es fácil que, si se es poco escrupuloso en su examen, se dé por bueno lo que no lo es, exponiéndose ella y los suyos a infecciones gastrointestinales y hepáticas, que se sabe cómo empiezan, pero no se puede vaticinar hasta qué grado de importancia pueden llegar.

El agua es la bebida señalada por la higiene para todas las edades. En las comidas, poca y a pequeñas dosis, pero fuera de ellas, después de hecha la digestión, cuanta se quiera, sobre todo por las mañanas en ayunas.

El régimen vegetariano tiene muchos adeptos y un gran número de doctores preconizan sus ventajas. Según el doctor Maurel, un régimen vegetariano es una garantía de castidad. El doctor Kare Moun, célebre corredor, se alimenta, la víspe-

ra de la prueba, sólo con frutas cocidas, cereales, legumbres verdes, pan y vino sin fermentar.

Los experimentos efectuados en los ejércitos inglés, alemán y francés dieron muy buenos resultados. Tal vez por esto, otros doctores, quizás más prudentes, aconsejan que, sin ser exclusivamente vegetariana, la alimentación del hombre sano debe ser *rica en vegetales.*

En la primavera, el hombre, como la naturaleza, sufre alteraciones, *avisos* que recibimos de nuestro propio organismo contra la invasión microbiana. La ciencia y todas las religiones prescriben la sobriedad y la templanza. La religión católica tiene la cuaresma. El Corán recomienda: "Contentaos con el tercio de vuestro apetito; no se goza nunca de salud cuando se tiene el estómago lleno; comed poco para no tener enfermedades; el régimen es el padre de los remedios." Y después añade: "La dieta es el remedio de primer orden y el estómago el receptáculo de las enfermedades."

El número razonable de comidas debe ser tres: desayuno, comida y cena. El desayuno se compondrá de leche con café, con malta, con ruamba o bien sola; o chocolate hecho con leche. Una cosa y otra pueden acompañarse de lo que más guste: pan tostado, con mantequilla o sin ella; bizcochos, galletas, picatostes y mermelada con algo de queso, si gusta. Hay quien después de una o dos horas de este desayuno toma el *almuerzo,* costumbre muy antihigiénica y muy española. Esto es, que apenas ha descansado el estómago de su *primera digestión,* cuando ya le cargan con otros alimentos, y esta vez más pesados, compuestos, por regla general, de carne y huevos, sin perjuicio de que a las dos o tres horas más vuelvan a *obligarle* a digerir por *tercera vez, en corto espacio de horas,* los tres o cuatro platos, más o menos pesados, de la comida principal.

Luego, por la tarde, se le *obligará,* aunque no tenga necesidad ninguna, *porque se ha tomado esa costumbre y se les antoja que no pueden prescindir de ella, a cargar* con la merienda; luego la cena, más copiosa de lo que la higiene recomienda..., y menos mal si no se cena de nuevo al salir del teatro o se toma cualquier cosa... porque se han de estar mu-

chas horas sin tomar nada (!). ¡Pobre estómago, condenado a *trabajos forzados* como el más feroz de los criminales! ¿No ha de cansarse, agotarse y, por último, *negarse a soportar* tanta tiranía? Entonces vienen los estimulantes, los laxantes, los purgantes, que acaban por agotarlo, cansarlo, gastarlo y por último lo enferman irremediablemente. ¡Cuidemos mucho nuestro estómago, porque es el más preciado de nuestros tesoros! Es el motor de nuestro organismo y de él depende nuestra felicidad física y muchas veces moral, pues ni un enfermo puede ser feliz, ni los que lo vean sufrir tampoco.

Sin que signifique privación (de las que no habrá que hablar mientras estemos sanos), la alimentación *cotidiana* será sana, no excesiva y alimenticia.

La comida principal se compondrá de una sopa (muy atemperante para el estómago), puré o plato de entrada; otro de carne o de pescado, según de lo que se componga el plato de entrada, y otro de verduras. El postre, mientras pueda ser, será de fruta fresca, y cuando no, de fruta seca, queso, mermeladas, compotas, nueces, avellanas, etc. Los entremeses serán aceitunas, rábanos (admirables para todos, pero especialmente para las personas de edad madura, a las que convienen también mucho los berros, pues, como los rábanos, son diuréticos), lechuga y apio. Los encurtidos y fiambres deben figurar muy poco en las mesas en que se rinda culto a la salud. Deben tomarse muy de tarde en tarde, únicamente por no privarse de algún placer gastronómico.

La cena será frugal y de fácil digestión. El cementerio está lleno de cenas.

Con el fin de que cuando adultos lo practiquen, debe enseñarse a los niños a masticar y ensalivar debidamente los alimentos para que éstos lleguen al estómago con su debida preparación. De este modo la digestión es perfecta en el estómago, los intestinos cumplen con normalidad y provecho sus funciones y el organismo se asimila lo que necesita.

El sistema carnívoro proporciona al estómago alimentos poco jugosos, y esta falta de jugos da origen al estreñimiento. En el vegetariano, como se injieren cantidades considerables

de alimento, el estómago y el intestino se distienden con exceso y dan por resultado la dilatación del estómago y el volumen intestinal. Una comida bien ordenada participará de los dos sistemas de un modo lógico y con proporciones adecuadas.

Para que la comida no aburra al paladar ni fatigue inútilmente el estómago se procurará repetir lo menos posible las viandas y los aderezos, y de este modo se excitará el apetito, tan necesario (como ya se ha explicado) para la buena asimilación y digestión de los alimentos.

En la mesa debe haber cotidianamente no sólo limpieza, sino hasta cierta coquetería en el adorno (flores, manteles bonitos, bordados, etc., si el presupuesto lo permite) y en la presentación de los manjares, que no saben *lo mismo,* aunque su confección *sea igual,* si la presentación es descuidada. No guardemos para los convidados (que muchas veces se han invitado forzosamente y forzosamente han aceptado la invitación) atenciones y finezas que los nuestros, que soportan nuestras debilidades y participan de nuestras penas y alegrías, se merecen mucho más que los extraños, por amigos que sean.

No se tomará la comida demasiado caliente, porque, además de que estropea la dentadura, irrita y congestiona el estómago y puede producir lesiones. Tampoco es conveniente tomar la comida fría, sobre todo las grasas, porque son de difícil digestión y acarrean al estómago un enorme desgaste de energías. Las bebidas frías y el abuso de los helados es también perjudicial.

No se puede predicar contra los placeres de la gula, en la que todos, hasta los más exigentes higienistas, pecan, pero reconozcamos que hacemos todo lo posible por acortarnos la vida, ya de suyo corta y difícil. La sabia Naturaleza nos da el agua *tal como debemos tomarla,* según la temperatura: *fría* en invierno y *templada* en verano. Nuestra falta de voluntad para soportar esta molestia nos hace responsables de los infinitos trastornos que esta falta de higiene nos proporciona. Sabemos que es predicar en desierto, pero nuestro deber es decirlo y lo decimos. El privarnos de este pequeño placer nos proporcionará, en cambio, enormes beneficios.

El hielo tomado directamente es la más alta negación de la higiene. Además de debilitar en gran manera el estómago, hace que se acumulen excesivamente los líquidos, ya que esto nos hace beber sin medida, y durante la comida impide la formación del jugo gástrico indispensable a una digestión regular y perfecta.

El uso del agua fría y de los helados en verano produce las dispepsias y la atonía de las vísceras en general. Además, durante las comidas los continuos cambios de temperatura, con los alimentos calientes y las bebidas frías, son perjudiciales también a la dentadura, sobre todo para las caries incipientes, que se precipitan en su desarrollo, pudiendo fácilmente acarrear neuralgias dolorosas.

Pueden tomarse las bebidas *frescas*, pero no heladas, sobre todo durante las comidas.

Hubo un tiempo en que la moda introdujo la costumbre de tomar helados a mitad de un banquete. Estos eran de una lista interminable de platos, y con el fin de no perder ninguno, recordando sin duda el "vomitórium" romano, como una reminiscencia de aquella *barbarie* con que desalojaban los romanos su estómago para poder seguir comiendo, nosotros, *bárbaros modernos*, bastante más impíos, *adormecíamos* con los helados el nuestro, para que no *protestara* del exceso de alimento que se echaba en él. Ahora la moda es tomarlo después para que no proteste hasta que estemos solos. Entonces vienen los *horrores* de la digestión..., y menos mal cuando no acaba por una apoplejía, que a cierta edad se dan muchos casos.

Si fuéramos más lógicos, la moda, en gastronomía, no se metería en otra cosa que en el adorno de la mesa: clase y color de los manteles, colocación de los comensales, etc., pero jamás en lo que *debe injerir nuestro estómago*, respetando como cosa sagrada sus fueros y las leyes de la higiene.

La costumbre de tomar alguna infusión caliente después de las comidas es muy beneficiosa. Aunque el café y el té no son recomendables para la salud, tomados con moderación pueden tolerarse. El mate y el poleo no se darán en comidas que no sean muy íntimas. La manzanilla entra en el terreno fami-

liar también, pero es muy recomendable para hacer bien la digestión, sobre todo para estómagos gastados o enfermos.

Antes de las comidas no debe beberse ningún líquido, porque diluye el jugo gástrico y dificulta la digestión.

Ya hemos dicho que en las comidas no se debe beber en abundancia, pero tampoco se dejará de beber en absoluto. El exceso de líquido dilata el estómago, y la falta de él hace difícil la digestión. Bébase, pues, moderadamente y a pequeños sorbos.

El desayuno será caliente (sin exceso, desde luego), y si se toma la costumbre de beber en ayunas un vaso de agua clara del tiempo repetimos que es en gran manera beneficioso, pues limpia el riñón y purifica la sangre. Es como una *limpieza interior* que se hace cotidianamente y que nos preserva de muchas enfermedades.

CAPITULO X

Propiedades de los alimentos

Las carnes

La buena calidad de la carne se conoce en su color rojo vivo, en que es elástica y de olor fresco. Si se la prensa ligeramente con los dedos, suelta un jugo rojo claro un poco ácido.

El gusto y el valor nutritivo de la carne cambia según el animal y según las distintas regiones del cuerpo a que pertenece. La alimentación de los animales es factor importantísimo, no sólo hablando gastronómicamente, sino por sus efectos nutritivos.

Los conejos que viven en los bosques donde abunda el romero tienen la carne de un fuerte sabor a esta planta que la hace exquisita. En cambio, la caza acuática, que se alimenta de pesca y otros animales pantanosos (gusanos, lombrices), tiene un sabor algo extraño que no todos los paladares admiten.

Las carnes se dividen en carnes blancas, rojas y negras.

Carnes blancas son: 1.° Las carnes de animales jóvenes; ternera, cabrito, cordero. 2.° Las de gallina, gallina de Guinea, gansos, pavos, pichones y conejos de corral.

Las carnes rojas son de animales adultos: buey, vaca, carnero.

Las carnes negras son las de animales salvajes, lo mismo de pelo que de pluma: faisán, perdiz, ánade, conejo de bosque, liebre, jabalí, etc.

La caza es el alimento menos recomendable por muchas razones: 1.ª Por ser difícil, siendo de compra, saber el tiempo

que hace que está muerto el animal. 2.ª La muerte de estos animales no suele ser tranquila. Casi nunca mueren instantáneamente, sino después de lucha, carreras desenfrenadas y profundo sentimiento de terror, circunstancias que intoxican la carne; lo mismo sucede con la carne del toro de lidia. Las aves son menos dañinas, porque su lucha es más corta y más rápida su muerte.

Las carnes de buey y de carnero son las más suculentas, ricas en hierro y muy recomendables para los anémicos.

La de ternera es rica en gelatina, pero pobre en albúmina y muy acuosa. Los médicos alemanes la consideran como carne de segundo orden.

La de cerdo es la más perjudicial y la de más difícil digestión. Necesita una cocción prolongada y una masticación detenida. Por esto el cerdo frito o crudo (embutidos, jamón) es el menos recomendable, higiénicamente hablando. Bien cocido y masticado se asimila fácilmente, irrita poco el riñón y es la mejor carne para los que padecen de albúmina.

La carne es, entre todos los alimentos, el menos saludable, sea del animal que sea y aunque esté en las mejores condiciones, por ser buena conductora de toxinas a la sangre, que se resuelven en infinitas enfermedades. Pero también tiene cualidades recomendables, siempre que no se abuse de ella, sobre todo durante los meses de primavera.

Las carnes de un mismo animal se dividen en clases, lo que conviene saber para su debida aplicación en la cocina.

BUEY.—La mejor es la semigrasa. Su importancia gastronómica y alimenticia, dividida en categorías, es como sigue:

De primera. — Cuarto trasero. Sirve para confeccionar asados, bistecs y el cocido castellano, propiamente dicho.—Yáciga (parte grasa sobre la yáciga). Sirve para confeccionar el exquisito plato llamado "buey a la moda" y para el cocido.—Lomo. Comprende el filete y el falso filete, que se asan para asados, bistecs y carne empanada o rebozada. *Costillas cubiertas.*

De segunda. — La paletilla, la base del cuello, los costados y el babero del lomo.

De tercera. — El cuello, el pecho, el solomillo, la parte alta de la paletilla y las piernas.

De cuarta. — Carrillada.

TERNERA. — La mejor es la lechal o carne blanca, de dos o tres meses lo menos, pues si tiene menos edad, como la carne no *está hecha*, puede ser perjudicial. Las categorías de su carne son:

De primera. — Lomo anterior, lomo posterior y muslos.

De segunda. — Espaldilla, pecho o falda.

De tercera.—Cuello.

CARNERO. — *De primera.* — Lomo, espaldar, piernas, pecho o faldilla.

De segunda. — Espaldilla.

De tercera. — Cuello.

El cordero tiene la misma división que el carnero. Sólo se ha de tener en cuenta que la carne de cordero demasiado joven puede causar diarrea o disentería.

CERDO. — Este animal no tiene desperdicio. De una o de otra forma, todo en él se utiliza. El trozo mejor es el jamón, y después los jamoncillos (patas delanteras), el filete y los costados. Su importancia no es más que gastronómica, pues ya hemos dicho que higiénicamente hablando es la más perjudicial.

Las carnes pueden condimentarse asadas, cocidas, fritas y a la parrilla. La cocida pierde gusto y peso, pero es la más rica en albúmina. Las asadas son las más sabrosas y las más digestibles. Las fritas, las más insípidas y las menos alimenticias. Las carnes rebozadas tienen las buenas propiedades de la cocida y es sabrosa como la asada. Protegida por el rebozo, conserva todas sus buenas propiedades higiénicas y gastronómicas.

La carne cruda no debe tomarse sin prescripción facultativa, pues sus ventajas son tantas como sus inconvenientes. La carne fresca prensada proporciona un 35 % de suero, que, mezclado con buen caldo, un poco de ron, coñac o vino generoso, es un alimento reconstituyente de primer orden para anémicos, estómagos delicados, tuberculosos, convalecientes y todas las personas que por un motivo u otro estén faltas de energías.

El abuso de la caza trae como consecuencia la uremia, y

por ser muy rica en purinas, está prohibida a los gotosos y reumáticos.

Las carnes de aves de corral son un buen alimento, sobre todo el pollo, la pava y el pichón.

Las vísceras de los animales, llamadas *despojos* en carnicería y *menudos* en lenguaje culinario, tienen mucha aplicación en la cocina. Sus condiciones higiénicas y gastronómicas son las siguientes:

Bazo. — Es poco alimenticio, aunque rico en hierro. Conviene a los anémicos.

Pulmón o bofe. — Su valor nutritivo es muy escaso y no tiene ni muchos adeptos ni gran aplicación en la cocina.

Riñones y criadillas. — Muy alimenticios y fáciles de digerir, sobre todo si son de animales jóvenes. En cocina tienen mucha y muy sabrosa aplicación, delicia de los gastrónomos.

Timo o molleja. — Fácil de digerir, rica en albúmina y pobre en grasas. En cocina tiene poca aplicación, pero es muy buscada para la confección de sopas.

Corazón. — Duro, fibroso, pero muy nutritivo.

Todas estas vísceras son susceptibles de proporcionar ácido úrico, por lo que no conviene abusar de ellas, y desde luego no deben comerlas los gotosos, los artríticos ni los reumáticos.

Hígado. — Es el más buscado en cocina por tener en ella muchas gustosas aplicaciones, pero es el más nocivo para la salud, sobre todo en los enfermos que acabamos de enumerar.

Sangre. — Poco nutritiva; de difícil digestión y necesita estar muy cocida para que se pueda comer sin peligro.

Los pescados

Los pescados *magros*, como la pescadilla, sollo, lenguado, trucha, cuadrátulo, rodaballo, látiga, dorada, mero, perca, salmonete y la carpa, son buenos para el estómago, que los digiere con facilidad; pero los pescados *grasos*, como la anguila, salmón, sábalo, tenca, sarga, caballa, atún y lamprea, son de laboriosa digestión.

Los pescados salados o ahumados, como el bacalao, arenque y salmón, no son muy recomendables para la salud, pero se digieren mejor que los conservados en aceite.

Los muslos de rana son muy digeribles, al contrario de los caracoles, que no deben comerse de noche por lo que tarda el estómago en digerirlos. Por lo menos pueden dar pesadillas. El caracol se alimenta únicamente de plantas, muchas de ellas venenosas para el hombre, como la cicuta y la belladona, a la que son muy aficionados estos moluscos. Para comerlos sin temor a una intoxicación, debe tenérseles encerrados en una cesta tapada para que no puedan escapar y que por su tejido entre el aire suficiente para que no mueran de asfixia. En los pueblos, las mujeres del campo llaman a esto *tenerlos en ayunas*. Con esta dieta forzosa, los caracoles quedan limpios de impurezas.

Las ostras, aunque digeribles, son muy peligrosas por la facilidad que tienen en descomponerse. Lo mismo sucede con la almeja.

La langosta, langostinos, cangrejos y camarones, son exquisitos al paladar, pero muy nocivos para el estómago, al que obligan a trabajar con exceso.

Los huevos

Los huevos constituyen un factor importantísimo en la alimentación, no sólo por su valor nutritivo, sino por su facilidad de asimilación y digestión y sus propiedades reparadoras. Un huevo entero proporciona 80 calorías, no permanece en el estómago más de dos horas y la absorción intestinal es casi completa.

En la cocina tienen múltiples aplicaciones, pues además de fritos, cocidos, pasados por agua, al plato, revueltos, en tortilla, etc., se hacen con ellos salsas, adobos, rebozos, se emplean para unir pastas, para rellenos, entremeses. etc. En repostería, confitería y helados no es menor su importancia. Para los enfermos son, en muchas ocasiones, insustituíbles, y en todo momento un gran recurso. Como sobrealimentación se emplean

de varios modos: batidos con adición de un poco de agua fresca o caliente, vino generoso, leche, caldo o café.

Pero todas estas ventajas, que no son pocas, tienen otros tantos inconvenientes porque nada proporciona al organismo tanto daño como un huevo que no esté en buenas condiciones. Para un estómago enfermo o débil, es el más activo veneno. Si el precio de los huevos llega a una cifra que el presupuesto de nuestra casa no pueda sobrellevar, vale más suprimirlos que exponerse a sus fatales consecuencias.

Los huevos se descomponen fácilmente, y como su absorción es casi completamente intestinal, es muy fácil que produzcan intoxicaciones e infecciones intestinales que se achacan a todo menos a la imprevisión del ama de casa; imprevisión o ignorancia, o quizás *falsa economía*, a quien una docena de huevos, que tuvo *el orgullo* de comprar *más baratos que nadie*, cuesta ahora muchas inquietudes y gasto de médico y botica. No estando muy segura de la procedencia y frescura del huevo, no debe entrar en nuestro presupuesto su adquisición.

El color de la yema del huevo, lo mismo que su valor nutritivo, varía según la alimentación de las gallinas. Los huevos de yema francamente amarilla indican que las gallinas están bien alimentadas con granos de cereales; los de yema pálida son de gallinas alimentadas con salvado y verdura. Pueden considerarse estos huevos de segunda clase, por ser menos alimenticios. Los que podríamos calificar de tercera son los de gallina alimentada con desperdicios de todas clases. Estos huevos suelen tener la yema turbia. Los de peor calidad son los de gallina que come insectos, babosas, gusanos, y sobre todo saltones o langostas. Estos huevos tienen la yema verdosa, y son de un sabor desagradable, lo mismo que los de gallina criada cerca de los estercoleros, que comunican al huevo sabor y olor nauseabundo.

Todos estos huevos podrán ser más o menos alimenticios, más o menos agradables al paladar, pero ninguno perjudicará al organismo siempre que sean *verdaderamente frescos*.

Los huevos de *primera calidad*, o sean los de *yema muy amarilla* (amarillo más o menos fuerte según la cantidad de

maíz injerida por el animal) son los mejores bajo todos conceptos. Gastronómicamente hablando, son de gusto agradable y suave; en cocina y repostería rinden mayor provecho, por lo que *aumentan batidos*, y desde el punto de vista higiénico son un verdadero alimento, *digerible, digestible y asimilable provechosamente*. Ningún dinero mejor gastado.

La cáscara de estos huevos es menos porosa, por razón de la buena alimentación de la gallina, que le proporciona medios suficientes de cal para formar el caparazón, y por lo tanto, también tardan más en descomponerse, ya que están menos en contacto con el aire.

Los huevos de gallina mal alimentada suelen tener gérmenes nocivos formados antes de la secreción de la cáscara, lo que les comunica mal gusto y contribuye poderosamente a su rápida descomposición.

El huevo no necesita estar *podrido* para ser nocivo: basta que esté *alterado*, o sea *al principio de su descomposición*, que ya es bastante para producir intoxicaciones. El huevo de gallina mal alimentada, como en el párrafo anterior se explica, sale de la gallina ya en malas condiciones y, por lo tanto, a los tres días de puesto ya no es *comestible*, puesto que están desarrolladas las toxinas lo bastante para alterar el organismo.

Para saber si los huevos son frescos hay muchos procedimientos. Se echarán uno a uno en una vasija honda llena de agua. El huevo fresco irá al fondo. El de dos o tres días, flotará entre dos aguas, pero el de cinco o más días quedará a flote. Este debe desde luego desecharse en absoluto como un verdadero peligro.

Todos los huevos tienen en uno de sus extremos una pequeña cámara de aire. Cuando el huevo es fresco, esta cámara es muy pequeña y, por lo tanto, el huevo pesará. Según el huevo se hace viejo, esta cámara aumenta de tamaño y el huevo disminuye de peso.

Al partir un huevo fresco, la yema será completamente esférica, rodeada de la clara espesa que guarda la forma del huevo y de una pequeña cantidad de clara acuosa. Si el huevo

no es fresco, la yema se verá aplastada sobre la superficie del plato y al menor movimiento se romperá la fina película que la recubre, mientras que la clara se habrá confundido con la parte acuosa. Estos síntomas serán tanto más pronunciados cuanto más viejo sea el huevo. Si al echarla en un plato se rompe la yema, confundiéndose con la clara, será torpeza insigne *aprovechar* ese huevo para hacer una tortilla, ya que *no tiene mal olor*. Aunque no sea perceptible al olfato, el huevo en estas condiciones *ha entrado ya en plena descomposición*, y no porque se *haga en tortilla* se evitará que las sustancias tóxicas desarrolladas en él sean menos perjudiciales.

Hay muchos medios de conservar los huevos, pero la higiene no recomendará ninguno y una persona de conciencia escrupulosa y de inteligencia cultivada los rechazará todos. Las enfermedades de estómago y de intestinos tienen muchos y distintos nombres terapéuticos, pero debieran llamarse, en la mayoría de los casos, "imprevisión", "ignorancia" o "falsa economía".

Los enfermos del hígado y los que son propensos a los cólicos hepáticos prescindirán en absoluto de los huevos. En cambio, para los que se dedican a trabajos intelectuales son muy indicados por el azufre y el fósforo que contienen, elementos reparadores del cerebro.

La leche

La leche requiere también mucho cuidado por la facilidad que tiene de alterarse, pero no es tan difícil de evitar sus daños como con los huevos, ya que ella misma advierte, con el mal sabor, olor y aspecto, su mal estado.

La más sana y digerible es la recién ordeñada y tomada en el acto, con o sin azúcar, pero como esto pocas veces es posible, hay que hervirla, pues si bien es verdad que de este modo pierde algo de su valor nutritivo, se hace necesaria la ebullición por los gérmenes infecciosos que en ella se desarrollan al poco tiempo de haber sido ordeñada.

Para ello hay que elegir un recipiente mucho mayor que

el necesario para hervirla y tenerla dos minutos en plena ebullición.

Por regla general, en cuanto *sube una vez* ya la consideran hervida. No hay tal. Esto, en términos culinarios, se llama *escaldar la leche*, que se emplea así para la confección de algunos platos de dulce, pero la leche *verdaderamente hervida* ha de estar en ebullición *dos minutos*, como se acaba de decir, o por *lo menos ha de subir cinco veces*.

Los que padecen de bilis no *deben tomarla*.

Los quesos

Los quesos, en su mayoría, son el resultado de la fermentación de la leche cuajada. El queso es nutritivo y sano, pero bajo esta regla de higiene gastronómica: "Queso en todas las comidas, y un queso al año."

Son muchas las clases de queso, pero el más sano y de más fácil digestión es el queso blanco reciente. Los quesos fermentados no convienen a los artríticos.

Las legumbres

Las legumbres son esenciales para la alimentación, pues aportan al organismo materias minerales que contribuyen a mantener la alcalinidad normal de los humores.

Las verdes ayudan al funcionamiento de los intestinos y las secas, como guisantes, habichuelas, habas, lentejas, etcétera, son los alimentos más ricos en albúmina, hierro y fécula, no tan asimilables como la carne, pero de gran valor nutritivo. Para que las legumbres secas sean fáciles de digerir, deben ponerse a remojo de un día para otro. Esto trae consigo economía de combustión y de tiempo.

Las legumbres secas suelen ser flatulentas, pero esto se evita sirviéndolas en puré. En las habichuelas también se evita quitándoles la primera agua después de dos o tres minutos de ebullición. De este modo también se hace más digerible su cubierta celulósica.

Las verduras

Las verduras son muy pobres en principios nutritivos, pero necesarias al organismo, pues le proporciona sales minerales, agua, y son laxantes.

Los tomates no deben darse a las personas que padecen del riñón. Esta hortaliza procede de la América meridional, y en las Antillas es un remedio contra la oftalmía y las enfermedades pútridas.

Se come crudo, y en cocina es un recurso para confeccionar salsas y adornos.

El pimiento también procede de la América meridional. Se come crudo, frito o asado. Se escabecha en vinagre o simplemente en salmuera, pero en estos dos últimos casos es indispensable que sea verde.

Aunque su piel parece muy fina, no la digiere el estómago ni los intestinos, y se evacua lo mismo que se ha injerido. Por eso debe procurarse en lo posible quitarle la piel. Por esta causa, su mejor aspecto higiénico es asado, por lo que se recomienda asarlo aun antes de freírlo. Nada pierde, sino que por el contrario adquiere un sabor sumamente agradable.

Los herpéticos y en general todo el que sufra de alguna afección cutánea deben abstenerse de comerlos. Aunque antiséptico, es el pimiento un alimento ardiente, incisivo, detersivo, corrosivo.

La berenjena es poco alimenticia, y sin otra propiedad que ser algo laxante.

Los tubérculos

De los tubérculos, el mejor es la patata, pues, aunque de pocos elementos nutritivos, contiene mucho almidón y sales de potasa. Es pobre en ázoe y en cocina no se debe emplear como plato fuerte. Es digestible y agradable, de mucha aplicación culinaria, pero su abuso predispone a la obesidad y a la dilatación del estómago.

La patata sufre las alteraciones atmosféricas como un termómetro, por lo que no debe comprarse en grandes cantidades, y aun así de muy buena calidad.

La patata nueva no se puede almacenar porque fermenta.

A pesar de ser tan sensible a las alteraciones atmosféricas, se da en todos los climas sin la menor dificultad. El gran botánico Parmentier la introdujo en Europa, siendo Francia la primera que la dió en sus campos. Pero no fué recibida con entusiasmo. Entonces, el astuto botánico, que demostró con esto ser también un buen psicólogo, puso guardas en su plantación de patatas. La gente se intrigó ante aquellas precauciones, pensando que mucho debía de valer lo que tanto se guardaba, y adquiriendo la patata a sus ojos un valor extraordinario, logró que en los mercados se la disputasen, alcanzando precios extraordinarios, siendo manjar de ricos.

Las pastas alimenticias

Las pastas alimenticias, como macarrones, fideos, tallarines, pastas de Italia, etc., son de un considerable valor nutritivo. Una sopa bien condimentada con cualquiera de estas pastas es un estimulante para el estómago, muy recomendable para los débiles o estragados.

Las sopas son siempre un buen principio de comida, pues tonifican el estómago y lo preparan convenientemente para recibir el resto de los alimentos. La de pan es emoliente, y la de hierbas, llamada también sopa juliana, es refrescante.

Las frutas

Las frutas tienen gran importancia en la alimentación. Hay quien se alimenta de ellas exclusivamente.

Las frutas pueden comerse crudas, cocidas, en mermelada y en confitura. El rey de las frutas es el limón. Purifica la sangre y las glándulas, hace reaccionar las mucosas atrofiadas, mata las formaciones fungosas (difteria), disuelve las litiásicas y es un gran remedio contra la gota y el reumatismo.

Es maravilloso para hacer abortar los catarros, gripe y toda clase de enfriamientos si se acude en los primeros síntomas, y si no, los alivia mucho y termina por curarlos.

La naranja tiene casi todas las propiedades del limón, pero su acción no es tan enérgica. En cambio, es un laxante muy eficaz y beneficioso, ya que atempera y purifica la sangre y obra sin irritar el estómago ni los intestinos, a los que comunica flexibilidad.

El melocotón, comido con su piel, tiene los mismos principios que la naranja y el limón, pero sin la piel pierde estas beneficiosas cualidades, aunque su pulpa es sabrosa, alimenticia y, como casi toda la fruta, introduce en el organismo gran cantidad de hidratos de carbono.

El membrillo contiene mucho tanino y obra como astringente.

Las fresas son muy recomendables para los anémicos por la cantidad de hierro que tienen, y son muy favorables para los que padecen de mal de piedra, pero no deben comerlas los atacados de dispepsia y los propensos a urticaria y eczema.

Los higos son más sanos frescos que secos, pero de este modo resultan más alimenticios por la cantidad de azúcar acumulado.

Los dátiles son buenos siempre que se coman sin exceso.

Las propiedades de las ciruelas son laxantes y nutritivas, pero deben comerse peladas, porque de lo contrio pueden acarrear diarreas, flatulencias e hinchazón de vientre.

Los albaricoques tienen las mismas propiedades de los melocotones: favorecen la secreción de la hiel, vivifican el estómago y fortifican el pulmón y el hígado. Su piel también tiene las propiedades de la del melocotón.

Las uvas purifican la sangre; se recomienda su jugo para algunas enfermedades del estómago, y son un gran reconstituyente, sobre todo para los niños, pues favorecen el desarrollo y el crecimiento.

La pera contiene una enorme cantidad de cal, por lo que conviene mucho a los niños en la edad del crecimiento. Se expele por los riñones, por lo que su acción es más diurética

que la de las demás frutas. Pero hay que tener la precaución de masticarla bien para que su efecto beneficioso no se vuelva perjudicial, pues si se injiere en trozos grandes y poco insalivada puede producir obstrucción de estómago e intestinos y grandes trastornos en el riñón.

La manzana comparte con el limón la soberanía entre las frutas. Considerada químicamente, se compone de fibra vegetal, albúmina, azúcar, goma, clorofila, ácido málico, cal y agua. Tiene fósforo, que renueva el cerebro y la médula; hierro, que conviene a los anémicos; oxígeno, que facilita la circulación de la sangre, y fortifica los pulmones, el bazo y el cerebro, por lo que es muy recomendable para los intelectuales. Es un remedio contra la nerviosidad y el insomnio. Los ácidos de la manzana disminuyen la acidez del estómago.

Las naranjas, uvas y albérchigos son los más digeribles, y las manzanas, peras, melones, grosellas y fresas, las menos. *Por esto estas últimas se deben masticar mucho.*

El melón, sobre todo helado, es la fruta más indigesta. Tal vez por eso hay el refrán que dice: "Por la mañana es oro; por la tarde, plata, y por la noche, mata."

La sandía es refrescante: aquí termina su acción beneficiosa, y es completamente inofensiva.

Las frutas cocidas son más digeribles que las crudas, pero menos sabrosas y pierden sus mejores propiedades terapéuticas.

Las especias

La mujer que cifre su orgullo en *hacer y conservar* entre los seres que forman su familia estómagos sanos y fuertes, sin que tengan necesidad, para tener apetito, de recurrir a medios artificiales (asesinos del organismo), *estimulantes y aperitivos*, debe rechazar, *casi* en absoluto, las *especias* que se emplean en el arte culinario, para sazonar y condimentar los manjares. Se puede *guisar bien* y hacer apetitosos los platos que se presenten sin usar más que en pequeñísimas proporciones, y *sólo* en determinados guisos, estos condimentos tan perjudiciales.

Algunas de estas especias hacen un papel antiséptico y hasta son necesarias para la buena y sabrosa condimentación de la comida, ayudando a la segregación de la saliva, poderoso auxiliar de la digestión; por eso no hemos dicho *en absoluto*, sino que *casi* se deben desterrar de nuestra cocina.

El empleo de la cebolla, que tan grandes propiedades diuréticas tiene; el ajo, que es un buen estimulante y enemigo del reuma; el perejil, sin emplear los cogollos ni las raíces, que suelen ser tóxicas; el azafrán, que conviene a los nerviosos, lo mismo que la canela, que es a la vez tónica y antiséptica; la nuez moscada y el cilantro, que son mucho más agradables al paladar que el clavo y la pimienta y que no son excitantes, ni irritantes, ni cáusticos, como éstos, y que por el contrario son tónicos y calmantes; el pimiento molido, que si es irritante en su abuso, es inofensivo y agradable usándolo con moderación, son muy bastantes para sazonar los alimentos de un modo conveniente, además que pueden contarse entre las especias inofensivas, el vinagre, el huevo, el limón y el vino. La vainilla, el comino, el laurel y el perifollo son, entre las restantes especias, las menos dañinas, pero como teniendo las ya enumeradas no son necesarias más que en casos aislados, pueden suprimirse sin que se las eche de menos.

Las más perjudiciales son la pimienta común, la de Cayena, el jengibre, el clavo y la mostaza. Irritan las vías urinarias, irritaciones que suelen degenerar en enfermedades del riñón, y relajan el estómago, que termina por necesitar excitantes, que lo enferman, para segregar el jugo gástrico necesario para digerir. Además, las personas acostumbradas a los excitantes en las comidas concluyen por sufrir enfermedades cutáneas, algunas repugnantes. Y éste es el menor de los males a que se exponen.

La sal común es el condimento más necesario e insustituíble para todo, pero su abuso (como todos los abusos) trae malas consecuencias. Una de ellas es que endurece las arterias y por lo tanto provoca el artritismo, al llegar a cierta edad, y desde luego a los viejos no conviene tomar cosas saladas.

El vinagre, aunque puesto como inofensivo, considerado

desde el punto de vista para condimentar como especia, tomado con exceso en los aderezos relaja el estómago y es un enemigo de la belleza, porque arruga el cutis y le da un tinte amarillento.

El azúcar y la miel

El azúcar es un alimento productor de energía muscular. Los hombres deportistas toman un suplemento de azúcar en su alimentación. En el ejército alemán se distribuyeron raciones de azúcar a los soldados durante una marcha, dando muy buenos resultados, llegando al final de la jornada menos cansados que los que no lo tomaron. Después se ha hecho el mismo experimento en otros países con el mismo éxito. También es recomendable como sobrealimentación a los neurasténicos, anémicos y tuberculosos.

La miel posee propiedades alimenticias de primer orden y es laxante. Como reconstituyente es mejor que el azúcar, pues posee todas sus ventajas y ninguno de sus inconvenientes. Es un alimento tan asimilable al organismo que pasa en seguida al sistema circulatorio, sin dejar el menor residuo. No ataca a la dentadura, como el azúcar, posee propiedades curativas para algunas enfermedades que no tienen específico vegetal. Facilita la digestión, tomada después de las comidas, y es fortificante para los estómagos débiles y de los niños. Cura las inflamaciones externas; ejerce gran influencia sobre los órganos internos, boca, garganta y aparato digestivo. Mezclada con un poco de vinagre y agua templada, es excelente para gargarismos y eficaz contra la ronquera, tos, anginas, catarro pulmonar, bronquitis y asma. Tomada con leche caliente provoca la transpiración y obra contra el reumatismo, aplacando sus dolores. Contra la gota se liquida un poco de miel a calor suave, se añade harina de linaza fresca y una cucharadita de goma arágiba, y se aplica esta mezcla sobre la parte enferma. Los dolores cesan al poco rato.

También tiene mucha aplicación en la confección de mermeladas, confituras, tortas y en gran número de postres y dulces caseros.

El agua

De todas las bebidas, el agua clara es la única indispensable para la vida del hombre. Ha de ser potable, y para serlo ha de reunir las condiciones siguientes: fresca, limpia, inodora, débilmente salina, agradable al paladar, ligera al estómago, imputrescible y apta para los usos domésticos.

El agua impura es uno de los mayores peligros para la salud. Por ella se transmite el bacilo de Eberth (tifus), el bacilo del cólera, el disentérico, los huevos y larvas de tenia y otros parásitos no menos temibles.

El agua mejor es la de fuente en poblaciones donde el servicio público sea de aguas potables, y aun así puede carecer de alguna de sus condiciones necesarias.

Las de pozo pueden ser buenas siendo éste muy profundo y de agua viva, no estando dentro de la ciudad. Las de río, aunque arrastran todas las impurezas de las poblaciones por donde pasan, se purifican rápidamente bajo la influencia del aire y de la luz y por las filtraciones de sus lechos de piedra y arena, pero no deben beberse sin filtrarlas previamente, pues han de hacer un gran recorrido para no intoxicarse de nuevo con el encuentro de las poblaciones.

En tiempo de epidemia debe hervirse el agua y airearla después antes de usarla.

El agua es muy beneficiosa al organismo bebida en ayunas, al levantarse por la mañana, después del reposo nocturno de algunas horas. El estómago ha descansado de su trabajo diurno y la recibe limpio, transmitiéndola en seguida a la sangre, que purifica, y al riñón, que limpia de sus impurezas. De ese modo preserva del reumatismo y aun lo ha curado en algunos casos.

Las infusiones

Las infusiones se preparan casi todas del mismo modo. Se vierte agua hirviendo sobre una substancia, té, por ejem-

plo, y se deja en maceración unos segundos. Por regla general, si no se trata de té, se hace al contrario: se pone la substancia en el agua hirviendo dejándola hervir aún unos segundos, pasados los cuales se retira del fuego y se deja en reposo breves momentos.

Las más usuales para después de las comidas son el café, el té, la malta, y para los estómagos delicados o enfermos, la manzanilla. También se hacen de poleo, pero esto es en el seno familiar. Lo elegante es té o café. Esto es, lo más perjudicial.

El café contiene tanino, esencia y cafeína. Es un terrible excitante del sistema nervioso y tomado sin moderación puede producir insomnios y palpitaciones. *Acartona* a la larga el sistema muscular, y las personas que abusan de él desordenadamente se *apergaminan* y avejentan antes de tiempo. Como el tabaco, es un veneno lento, pero seguro.

Las propiedades del té son muy parecidas a las del café. También contiene tanino y es excitante del sistema nervioso y agota las energías del corazón a fuerza de excitarlas. Como excitantes, para dar energías en algunos momentos de debilidad nerviosa o muscular, son excelentes. El té verde es más nocivo que el negro.

La malta tiene un sabor muy parecido al café y no es dañino. Puede prepararse en casa, lo que resulta muy económico.

La manzanilla ha sido siempre considerada como uno de los mejores remedios para las alteraciones del estómago. Las virtudes curativas de la manzanilla radican en su flor. Los troncos y hojas no sirven para nada y hacen la infusión amarga.

Una infusión de buena manzanilla mezclada con tres cucharadas de agua de Carabaña es un purgante excelente y fácil de tomar.

Las bebidas de mesa

Hay una extensa variedad de vinos: secos, generosos, blancos, espumosos, que a su vez tienen sus derivados.

Los vinos artificiales, fabricados casi todos con fucsina,

son verdaderos atentados contra la humanidad. Los de buena marca son los únicos que deben tomarse y aun así sin abusar de ellos.

La cerveza se hace por medio de fermentación de cereales, casi siempre de cebada. Es buena para los dispépticos y convalecientes, aunque en este último caso es preferible, algunas veces, el vino de Burdeos, lágrima o champaña.

La sidra es el resultado de la fermentación del jugo de la manzana. Contiene azúcar, tanino, ácido málico y tartárico, pepsina y éteres. Se preconiza para los que padecen de gota y es muy estomacal.

El pan

El pan es la base de toda alimentación. Se hace con toda clase de harinas, pero principalmente con la de trigo.

El pan también admite falsificaciones, unas inofensivas, como la mezcla de otras harinas de peor calidad. Dañinas otras, como el sulfato de cobre, que lo hace más blanco.

Todo el pan se hace con levadura. Sin ella el pan sale aplastado, macizo, correoso y poco agradable al paladar.

La levadura puede ser de serveza, pero ésta no suele emplearse porque da al pan un sabor desagradable difícil de disimular. La levadura corriente se hace con la misma masa del pan. Se toma una pequeña cantidad de esta masa, se envuelve en un trozo de tela blanca y se deja hasta el día siguiente, en el que la fermentación lo ha convertido en levadura.

El pan amasado sin levadura se llama ácimo; con el que en tiempos de Jesucristo celebraban la Pascua los judíos, y por eso, en aquellos tiempos, a la fiesta de la Pascua se llamaba también la fiesta de los Acimos, o sea pan sin levadura, como una personificación de la pureza y buenos sentimientos que debían unirnos los unos con los otros.

El pan que se hace con moyuelo y una parte de salvado se llama bazo. Según su forma, fabricación o harina con que se hace, tiene el pan distintos nombres y aun éstos cambian según la región.

Pan integral es el que se hace, como ya lo indica su nombre, con el trigo *integro* (pan integral), esto es, todo el grano del trigo, harina y cáscara, o sea salvado.

El pan de maíz es el más alimenticio. En Asturias se llama pan de borona. En muchas partes del norte de España se gasta este pan entre la gente campesina y allí, como una prueba de las grandes propiedades de este pan, el hombre es más fuerte y musculoso que en el resto de la península.

El maíz es planta americana. Lo trajo a España Cristóbal Colón en 1493. Extendióse por Europa con pasmosa rapidez, pero los campos españoles fueron los primeros en producir tan hermoso y nutritivo cereal y sus brisas las primeras que hicieron ondear sus elegantes penachos.

El doctor Bau ha dicho que los pueblos que usan el maíz como base de alimentación son activos y vigorosos; mejoran la raza, y desaparecen estados orgánicos viciosos y enfermedades que antes del uso del maíz afligían a sus habitantes. Según el referido doctor, el maíz hace desaparecer las afecciones apopléticas; ejerce una influencia beneficiosa en las afecciones nerviosas, hasta la epilepsia. Su acción es curativa en los padecimientos de estómago y del tubo digestivo; es el preservativo más seguro contra el escorbuto, y las razas que hacen diario su uso tienen plétora sanguínea y las obstrucciones son desconocidas.

Su harina es muy susceptible a alterarse, y se llena fácilmente de infinitos parásitos que la privan en seguida de casi todas sus bellas cualidades, llegando hasta hacerla nociva. Tal vez ésta es la causa de que su uso se haya extendido poco. Es necesario examinarla escrupulosamente antes de destinarla a las distintas manipulaciones a que se presta para su consumo.

Con estas pequeñas nociones del valor nutritivo de los alimentos, de sus propiedades higiénicas, de lo que conviene a cada edad y condiciones fisiológicas, puede la mujer ofrecer a los suyos una alimentación racional, conocimientos que, unidos a un buen tratado de cocina, pueden ser variados y amenos.

No es preciso comer mucho, sino bien; saber preparar los alimentos de un modo agradable al paladar, que el buen sabor no es sólo un placer, sino una necesidad; que tenga el yantar cotidiano los elementos necesarios para reponer el desgaste físico que la lucha por la vida, o el desarrollo de la misma, produce en todos los organismos.

Para conseguir esto bastan tres elementos: voluntad, sentido común y un buen tratado culinario libre de *casos exóticos*, como abundan en tantos de ellos, donde el autor o autora sólo ha querido deslumbrar al lector sin conocimiento alguno, muchas veces, de lo que realmente es *el arte culinario*.

Uno de los preceptos de la economía es *gastar menos de lo que se tiene*, pero nunca *menos de lo que se debe*. No hay que alimentarse barato, sino económicamente. Por eso hay que aprender a aprovechar las calorías y unir lo *agradable con lo útil*.

No queremos cerrar este capítulo sin hablar de la *maicena*, substancia alimenticia extraída del maíz americano. Es de una blancura y una pureza sin igual y tiene muchas y agradables aplicaciones. Se hacen con ella natillas, flanes, sorbetes exquisitos y sencillas combinaciones con leche o agua. Unida con la carne, se obtiene una gelatina muy agradable y alimenticia, muy favorable a estómagos delicados. Para los niños es una alimentación de primer orden.

En la economía doméstica tiene un papel importante, pues en la cocina substituye muchas veces a los huevos.

CAPITULO XI

Conservas

Conservas de carne

Las carnes se conservan envueltas en grasa, por salazón, en adobo o en escabeche. Lo más corriente es la salazón, aunque más agradables y mejor conservadas son las que se conservan en adobo, pero, como para emplearlas en ciertos guisos no sirven, se hacen con más frecuencia las salazones.

Estas se hacen enterrando en sal gorda o embadurnando con sal molida los trozos que se quieren salar. Unos se salan por presión, como los jamones, y otros, después de tenerlos entre sal unos días, se ponen al aire cubiertos por una gasa para evitar que se posen las moscas.

Los jamones se curan del modo siguiente: sobre una tabla inclinada, y mejor, si es posible, una piedra de mármol para que no sea porosa, se pone una espesa capa de sal gorda; sobre ella el jamón fresco; sobre el jamón otra espesa capa de sal, y sobre todo esto otra piedra (que ya no importa que sea porosa) de mucho peso. Se pone todo inclinado para que vaya resbalando el líquido que de la sal, de la presión y del jamón resulta, y para recogerlo se pondrá en el suelo un recipiente cualquiera, puesto que este líquido ha de tirarse. A los dos días se quita la piedra y se verá que ya no hay ni vestigios de la sal que se puso. Se repite de nuevo la operación de las dos capas de sal encima y debajo del jamón; se pondrá de nuevo la piedra de peso y se dejará otros dos o tres días. Se repite esta misma operación tantas veces como sea necesario hasta

ver que el líquido que rezumaba, que al principio era rojizo, ya no es más que agua pura debida a la sal derretida. El jamón, aunque fresco aún, ya empezará a tomar aspecto de *querer* secarse. En esta operación se tarda quince o veinte días.

Después se mezclan en seco, por partes iguales, pimienta negra molida y pimiento molido. Con esta mezcla se frotará el jamón por un lado y por otro, y cuando esté bien cubierto, en esta forma se le dejará secar en sitio seco, ventilado y libre de moscas.

El humo se da del modo siguiente: en una habitación se cuelga el jamón entre dos sillas (en un palo puesto entre los dos respaldos); se coloca debajo un brasero con un poco de carbón encendido; se pone encima de este carbón paja de trigo humedecida para que haga humo y no llama. Después que ha prendido bien la paja y se haya apagado la llama que en un principio puede hacer, se sale de la habitación y se deja que se consuma la paja, con las puertas y ventanas bien cerradas. Se vigilará por si la paja prendiese en llamas, que se apagan y se deja que continúe el ahumado. A las seis o siete horas, o al día siguiente, si se quiere, se abre la habitación y se deja que salga el humo y entre el aire. Esta operación debe repetirse, como ya hemos dicho, lo menos dos o tres días seguidos. El humo evita la fermentación de las grasas y *cura* a la perfección las partes magras, dándole además un sabor muy agradable.

Hay quien después del ahumado repite la operación de recubrirlo de pimiento molido y pimienta negra, pero no es necesario.

Esta manera de ahumar los jamones se observa lo mismo con toda clase de embutidos y salazones: cecinas, embuchados, chorizos, longaniza extremeña...

El adobo consiste en poner las carnes (casi siempre de cerdo) durante dos o tres días (en clima frío) en una mezcla de agua donde se haya diluído una buena cantidad de pimiento molido y uno o dos dientes de ajo, según la cantidad de líquido y de carne. Para un kilogramo de carne se pondrán tres o cuatro dientes de ajo. Se pone en este compuesto la carne, que se removerá dos o tres veces al día *cambiándola de postura*

para que tome bien el adobo por todas partes. Después de este tiempo se saca la carne, se cuelga para que escurra (para lo que al ponerla en maceración se le habrá pasado, con una aguja saquera, a cada trozo de carne, un hilo bramante) y se le da el humo a las pocas horas, en la misma forma que hemos explicado para el jamón. Esta carne conservada así tiene un sabor exquisito.

También puede hacerse este adobo con la idea de no conservar la carne, sino de comerla en seguida. En ese caso se pone la víspera; se saca a escurrir dos horas o tres antes de gastarla, y cuando se vaya a cocinarla se le pasará por encima, con suavidad, la hoja de un cuchillo. Naturalmente que en este caso no se le da humo.

Para escabeche sólo sirven las carnes de perdiz y de palomo.

Las conservadas en grasas se fríen primero y se colocan en orzas, sin apretar unos trozos contra otros, sino más bien procurando que queden huecos entre ellos. Entonces se derrite una buena cantidad de manteca de cerdo salada y se echa por encima de la carne, procurando que la cubra. Una vez fría esta grasa, forma una capa impermeable que resguarda a la carne del contacto del aire y por lo tanto evita su descomposición. Hay quien acostumbra poner en la carne así conservada la manteca en frío, pero no es tan segura la conservación como con el procedimiento que hemos explicado.

Conservas de pescado

La pesca se conserva con los mismos procedimientos que la carne, excepto el adobo. Se sala, se ahuma y se escabecha.

Para conservar el pescado en sal se le arrancan las vísceras y se limpia muy escrupulosamente, pero no se lava. Si es para escabecharlo, entonces se debe lavar como de costumbre.

El besugo, la sardina, el atún y el bonito son los pescados apropiados para el escabeche, aunque se puede hacer también de otros, pero no dan tan buenos resultados ni son tan sabrosos al paladar.

Conservación de la fruta

La fruta que se destina a secar ha de estar en especiales condiciones. Se han de elegir las frutas que no estén golpeadas ni tengan la menor raspadura ni picadura de insecto. Se colocan en sitio seco y ventilado para la evaporación del exceso de agua de vegetación, y después de una semana se cuelgan sin que se toquen unas a otras ni en las paredes, o se ponen sobre un lecho de paja bien seca, en cañizos, para que no recojan la humedad del suelo. Para que la atmósfera sea muy seca se pondrá en la habitación una cazuela con cal viva, que se renueva cada seis u ocho días y cuyas emanaciones también son beneficiosas para la perfecta y sana desecación de la fruta. Es preciso que la temperatura sea fría, que la habitación sea obscura, porque la luz precipita la madurez, y que la puerta cierre bien para evitar el aire excesivo. Según los preceptos gastronómicos, la fruta en esta forma desecada conserva todo su aroma y su sabor como recién cogida.

En los países cálidos es más peligrosa toda clase de conservas, pero también da buenos resultados por los procedimientos de que vamos a tratar a continuación.

El serrín de corcho y el de madera, recubriendo la fruta sin que se toque una con otra, en cajones herméticamente cerrados, suele conservarla muy bien, pues si se recoge para el efecto, con todas las condiciones necesarias, y teniendo la precaución de tenerla un par de días en habitación obscura, con una cazuela con cal viva, se puede asegurar su conservación. El buen resultado sólo depende de la calidad de la fruta y su buen estado.

Hay otro procedimiento que también da muy buenos resultados: guardar la fruta (con las mismas precauciones que para el serrín) entre arena de mar, resecada ésta al sol o a la lumbre.

Las inmersiones en formol, parafina, cal, etc., también se usan, pero no con tan positivos resultados como los procedimientos anteriores. Además, la fruta pierde sabor y aroma.

El serrín de corcho o el de madera (mejor el primero) y la arena se colocan en cajones por capas de 8 a 10 centímetros. Sobre esta capa, otra de la fruta, convenientemente separada (peras, manzanas, melocotones, uvas, tomates, pimientos, etc.), toda madura, pero entera y sana; luego otra capa de arena del mismo espesor, y así hasta cubrir el cajón. Cuando se vaya a sacar alguna fruta se cuidará de que el orden no se interrumpa, y de este modo se está seguro de llegar hasta el final con toda fortuna.

Hay melones de invierno *o de cuelga* (que de las dos maneras los llama la gente campesina) que se conservan mucho tiempo colgados. También las sandías, aunque por mucho menos tiempo.

Los tomates y pimientos (aunque no son fruta, tratamos aquí de ellos por conservarse por los mismos procedimientos) pueden también conservarse secos o en salmuera o vinagre. La salmuera se prepara con 300 gramos de sal por cada litro de agua, hirviendo el agua con la sal para expulsar el aire disuelto en el agua. Se deja enfriar antes de poner en ella el fruto. Los tomates y pimientos que se hayan de conservar en salmuera o salmorra, lo mismo que en vinagre, han de ser verdes y con su pedúnculo. A los pimientos se les hace una incisión, pero los tomates se ponen enteros. Tanto los tomates como los pimientos rojos se conservan secos o en latas.

Los pimientos que se destinan a secar han de cogerse en el mes de septiembre, rojos, largos y estrechos, de los llamados *de cuerno*. No han de estar golpeados y sí en estado de *perfecta salud*. Se les pasa un bramante por el pedúnculo y se cuelgan al sol y al aire. En terreno húmedo se estropean muchos.

Para secar tomates se procede del mismo modo, procurando que sean muy frescos, de pulpa firme, poco jugosos y grandes. Se cortan transversalmente sin pelarlos, se les quita la semilla con una cucharita de plata o de madera, nunca de otra clase, y mejor que colgarlos es ponerlos al sol sobre cañizos o bateas de mimbre, retirándolos por la noche para que no les dé el relente. Se espolvorean con sal durante los

tres primeros días. Cuando están bien secos se atraviesan con un hilo y se cuelgan, pero es mejor, para librarlos del polvo y de los insectos, envolverlos en papel fino, y mejor aún meterlos a puñados en una bolsa de papel de estraza, que se cuelga y que, como es porosa, no impide la circulación del aire. Cuando se ha de emplear tomate así conservado, se pone a remojo con agua tibia con bastante antelación, para que suelten el exceso de sal y se pongan blandos. Se emplean como los frescos.

Los espárragos pueden conservarse también, lo mismo que las judías verdes, alcachofas, etc.

Las alcaparras, cebolletas y pepinillos se conservan crudos en vinagre, en unión de hierbas aromáticas.

Las uvas, guindas y cerezas se conservan en aguardiente. Sirven para disipar los dolores de estómago o de vientre debidos a una mala digestión. Se suelen aromar con angélica, vainilla, anís, etc., y se pone en cada botella un clavel rojo, quitándole toda la parte verde, pero cuidando de no destrozar el cáliz.

De todas estas frutas se hacen mermeladas, y la de uva sirve para lo que se llama "cura de uvas". El jugo de uva ejerce poderosa acción en muchos órganos de nuestra economía orgánica, sobre todo en el hígado, intestinos y riñones.

La de frambuesa o de fresas son exquisitas y duran más de un año, y sirven también para rellenar tartas y pastelillos.

CAPITULO XII

La moda y la higiene

Ni ahora ni nunca han sido compatibles la higiene y la moda. Las amplias faldas de miriñaque; las colas kilométricas; *los escotes exagerados; las gorgueras inaguantables; las mangas* hasta las uñas o suprimidas en absoluto; los corsés con ballenas de acero y palas de madera, verdaderos instrumentos de tortura; las caderas desmesuradas y las cinturas de avispa impuestas lo mismo a las delgadas que a las *llenitas;* los bustos *exuberantes que obligaban a muchas a los postizos; los* peinados descomunales como monumentos; las faldas inverosímilmente cortas, que disminuyen la estatura de las bajas y hacen hombrunamente desairadas a las muy altas; las cabezas rapadas a lo manolo, que descubren tantas imperfecciones sin *favorecer a nadie; todo esto ha sido y es la moda:* extravagancia, exageraciones, pero nunca higiene ni sentido común.

La mujer sabe que el calor natural del cuerpo es de 37 grados y que el vestido tiene la misión de conservarlo, pero si la diosa Moda le manda ponerse pieles en verano y finísimos *tules en invierno, le obedecerá sumisa, ofrendando a los pies* de la veleidosa e inconsciente deidad su belleza y su vida. ¡Lo que no sacrifica por nada *ni por nadie!*

Sin desertar de las filas de la elegancia y sin desoír *del todo* los mandatos de S. M. la Moda, se pueden contemporizar éstos con los preceptos *más indispensables de la higiene.*

El vestido no debe oponerse a la transpiración ni ejercer

opresión en ninguna parte del cuerpo para no entorpecer la circulación de la sangre. Zapatos, guantes, ligas, fajas o corsés, todos deben cumplir su misión sin entorpecer el libre funcionamiento de las vísceras.

Ya que la moda consiguió lo que no pudieron higienistas ni médicos: desterrar el corsé (aunque ahora se inicia su odiosa resurrección), debe procurarse que fajas y sostenes dejen el cuerpo en relativa libertad.

Es un deber femenino el cultivo de la belleza y la lucha contra la vejez, no por equivocada y a cierta edad ridícula coquetería, sino por deber en la juventud y por dignidad en la edad madura.

Un vestido de lana interior es lo que más preserva de los bruscos cambios de temperatura, y estos trajes han dejado de ser ridículos desde que la industria los presenta con todo

lujo y elegancia y de tan distintos modelos, que hay para todos los gustos y necesidades.

Si es de lamentar que sacrifiquemos nuestra salud y nuestra vida por una apariencia *muy a la moda,* mucho peor es que sacrifiquemos a nuestra vanidad la vida y la salud de nuestros hijitos, convirtiendo a los pobres niños en víctimas de escaparate.

El mejor adorno, hasta en la vejez, es la salud; cuanto más en un niño que tiene el encanto insubstituíble o inimitable de su inocencia. En ellos todo es encantador, y una madre celosa del bienestar de sus hijos, de su salud y de su vida, mucho más apreciable que el necio lucimiento de unos trapos, *procurará por su bien antes que otra cosa, y armonizará con* poco esfuerzo, ya que la belleza infantil es un astro con luz propia, la elegancia con la comodidad y la higiene.

La sencillez es signo de elegancia. Cuanto más en un niño. Los trajes cómodos, fáciles de poner y quitar, que no agobien, que dejen los movimientos libres, que los niños puedan correr y saltar lo mismo con sus trajes de salir que con delantalitos caseros. El juego es parte principal de su salud y no debemos en ningún caso privarles de él. Un niño que no es travieso, o es imbécil o está enfermo.

No pongamos en sus tiernos piececitos el tormento de un zapato estrecho, y en cuanto a los sombreros, prescindamos de ellos siempre que sea posible. Sólo cuando el frío sea riguroso, cuando tengan precisión de salir en día de lluvia, o cuando el sol canicular caiga de plano cubriremos sus encantadoras cabecitas.

Los tejidos

Los tejidos del reino animal, como la lana y la seda, son más aisladores que los del reino vegetal.

El hilo es el tejido vegetal más caro, pero no tan higiénico como se cree. Absorbe la humedad con la misma facilidad que la transmite, y en invierno su uso, además de desagradable, es malsano.

Hoy la industria fabrica unos finísimos tejidos de algodón tan bonitos como el hilo y desde luego mucho más higiénicos.

El algodón, la lana y la seda deben formar nuestro equipo interior, con sus finísimas variaciones y, naturalmente, según se trate de verano o de invierno.

Todo, sin embargo, tiene sus inconvenientes. La lana recoge con facilidad las emanaciones del cuerpo y las retiene, por lo que deben renovarse las prendas con mucha frecuencia: todos los días, si nuestro presupuesto para lavandera es amplio, y cada dos días si no estamos en ese caso.

En otro capítulo indicamos el modo de lavar la lana.

La seda es aisladora, por lo que en verano las prendas serán amplias para no entorpecer la evaporación del calor del cuerpo, y en invierno podemos permitirnos su mayor acoplamiento para conservar nuestro calor.

Los colores

La moda actual ha preconizado el uso de todos los colores del iris para la ropa interior, desterrando casi por completo el limpio, higiénico y elegantísimo color blanco, que, además de todas estas ventajas, tiene la de admitir todas las elegancias y refinamientos y de armonizar con todas las tonalidades de la piel humana.

No nos detendremos ante las consideraciones de estética y hasta de psicología que se nos ocurren ante una camisa *color Nilo* o un *culot* marrón, que tampoco tienen su lugar en este libro, y nos contentaremos con hablar de los colores en la ropa interior, en nombre de la *Higiene*, aunque sabemos que es predicar en desierto y que esta responsable y sapientísima señora tiene que bajar siempre la cabeza ante la veleidosa pero tiránica y déspota deidad la Moda.

Los medios empleados para dar color (casi nunca estable) a las telas de algodón, opal, seda, batistas, etc., son tóxicos, y estando en comunicación directa con nuestro cuerpo, pueden ser absorbidos por la transpiración de los poros.

En este momento oímos una voz femenina que nos dice despectivamente: "Yo los uso de *todos los colores* y no me he muerto ni estoy enferma."

"Muy bien, señora", contestamos afablemente, pues no es nuestro ánimo *imponer* las leyes de la lógica ni de la higiene, por razonables que sean. Predicamos la religión del hogar encerrada en estas tres palabras: "higiene, economía, orden", esperando que la buena semilla no caerá en terreno baldío. "Muy bien, señora —decimos—; pero toda enfermedad tiene una causa, y esta causa nace de mil pequeños detalles que pasaron a nuestros ojos completamente inadvertidos, y esta enfermedad, hoy en estado latente, puede surgir vigorosa y arrolladora cuando menos se la espere, aprovechando una *oportunidad* de nuestro organismo, *lentamente* minado. Otras veces estas enfermedades se presentan lentamente, haciendo amarga la vida con padecimientos insoportables y constantes. No se comprende muchas veces *a qué son debidas.* ¡Si se recordaran nuestras imprudencias, nuestras temeridades, nuestra terquedad o ignorancia...!"

Todo lo que tenga roce con nuestra epidermis debe ser susceptible de una rigurosa limpieza. Esta condición higiénica la tiene la ropa blanca, que sin temor puede someterse a todas las manipulaciones, cosa que la de color no resiste, no por su tejido, sino porque con facilidad se decolora.

Estas ropas de color deben ser caras para que los colores, además de resistir las lavadas, sean permanentes y por lo tanto más higiénicos.

La economía opina *siempre* lo mismo que la higiene, y dice que las ropas de color no son económicas. Si son caras, por su coste; si son baratas, porque al poco tiempo se ponen impresentables tomando colores feísimos.

Con las medias y calcetines se deben tener las mismas precauciones, pues también pueden ser causa de intoxicaciones.

Vivamos dentro de la moda, ya que ésta forma parte importante del estado social en que se vive, pero procurando todo lo posible no alejarnos de la lógica y de la higiene.

Volveremos a repetir que comprar barato no siempre sig-

nifica comprar con economía, y esto es muy aplicable en lo que se refiere a nuestro indumento. Un traje excesivamente barato suele ser caro, pues queda inservible de un año para otro y no se presta a reformas ni a tintes que lo transformen completamente.

Hoy la industria proporciona tintes caseros de muy buenos resultados. El llevar un traje a la tintorería no es propio de una buena economista, ya que en casa puede hacerse con una pequeña molestia, que se encuentra recompensada por el estado en que queda el traje, que se ha librado del mal trato de la tintorería, donde los queman y destrozan de forma que no resisten una segunda tentativa. En los trajes de caballero hay que correr este albur, pues no son tan manejables en casa y se expone a que el tinte quede desigual.

Ropa de casa

No puede señalarse un tipo fijo para las ropas de mesa ni de cama, pues la moda está cambiando de parecer continuamente. Hoy ha invadido la de color lo mismo la mesa que el lecho, pero continúan usándose las blancas, sobre todo en sábanas y colchas.

Los manteles para té casi siempre son de color. Los hay también blancos, pero éstos son de verdadera fantasía: de seda, muy calados, con muchos encajes, en los que se puede hacer todo el alarde que se quiera.

Para los grandes banquetes aun se indica la mantelería de damasco de hilo, con encajes de malla o bolillos y con grandes bordados en el centro y en las esquinas.

Hoy que el trabajo femenino forma parte integral del hogar, una mujer hacendosa puede, con humildes manteles de algodón, poner una mesa primorosa que abra el apetito a la hora de presentar sus modestas pero bien condimentadas viandas.

Puede ponerse en estos manteles toda la fantasía que se quiera: encajes, bordados, aplicaciones... Si son blancos, admiten una cenefa a punto de cruz, que las hay muy bonitas.

Una casa bien acondicionada no es necesario que tenga mucha ropa sobrante: basta con que el ama de casa sepa reponer en seguida la que falta. No precisa esto un gran desembolso. Lo que poco a poco falta puede reponerse poco a poco y no esperar a que la necesidad sea imprescindible o se aglomere con otras necesidades.

En la ropa de cama debe preferirse la de algodón y dejar la de hilo para tiempo caluroso. Si no se tiene, no es imprescindible adquirirla, y menos si el presupuesto y los medios de vida son modestos. Las sábanas finas de algodón son más higiénicas, como ya se ha dicho, y pueden adornarse con todas las pretensiones que se quiera sin que esto parezca extemporáneo.

Los tejidos de hilo, algodón y sus similares no necesitan, para su conservación, más que limpieza.

Los vestidos de seda, batista y sus similares tampoco necesitan más que estas precauciones de higiene, pero los de invierno, por causa de sus tejidos, reclaman más cuidados y atenciones.

Cuando se vaya a guardar un vestido de lana, paño o terciopelo, o bien una piel de la clase que sea, primero se sacudirá cuidadosamente y se cepillará hasta estar bien seguro de que no tiene la menor partícula de polvo. Después se le quitan las manchas, si las tuviere, con cualquiera de los procedimientos que en otro capítulo aconsejamos. Acto seguido se cepillará de nuevo la prenda con mucho detenimiento, y por último se meterá en una funda hecha con papel de periódico, pegada con goma, que no deje el menor resquicio por donde se pueda introducir ni el polvo ni el aire, los dos auxiliares de la polilla.

Una vez limpia y preparada la prenda de este modo, se guarda en un armario o en un baúl, y no se tendrá que preocupar de ella en todo el verano, sin sacarla de la funda hasta que se vaya a usar.

Este procedimiento, además de seguro, cómodo y barato, no da ningún olor desagradable a la ropa, como sucede con la naftalina y otros preparados, siempre de dudosos efectos.

Los polvos insecticidas ensucian la ropa, y tampoco se puede estar muy seguro de sus resultados.

CAPITULO XIII

La moda y el vestir

Confecciones

Los consejos que sobre confección de trajes se pueden dar en un libro de la índole de éste no pueden ser muy extensos, pues requieren en sí todo un volumen; pero lo mismo con este libro que con un perfecto tratado de corte lo principal es la práctica, que se adquiere en una buena academia de corte, y el buen gusto, que rara vez se forma una o se adquiere y casi siempre es una predisposición especial de nuestro espíritu.

Procuraremos, sin embargo, que estas pequeñas nociones sean de alguna utilidad a la linda mujercita que, sin grandes medios ni profesoras, tenga fuerza de voluntad suficiente para hacer provechosa ésta su buena disposición para con los suyos.

Las modas cambian, y sólo una profesional puede amoldarse con éxito a sus bruscos mandatos.

En los trajes de *poco compromiso* y los caseros, con un poco de ingenio y de buena voluntad, una cinta métrica, calma para no precipitarse y dar un tijerazo irreparable, un vestido viejo que sirva de guía y un maniquí, muy necesario para quien piense de vez en cuando economizarse la modista, se puede probar fortuna con algunas probabilidades de suerte.

Elegancia no quiere decir suntuosidad ni riqueza. Un rico traje de terciopelo puede ser ridículo.

Una modista establecida resulta siempre cara para quien dispone de un modesto presupuesto, pero hay las que se llaman costureras, que algunas veces suplen con ventaja a las que

tienen un lujoso establecimiento. Suelen ser económicas y tienen la ventaja de no ser exigentes, y aprovechan botones, cintas y otros adornos de vestidos inservibles. Como están convencidas de *por qué* son llamadas, se conforman con todas las *innovaciones* obligadas por la economía: composturas difíciles, tela escasa, añadidos que hay que disimular discretamente, etcétera. Como tampoco se oponen a que la señora de la casa les ayude, la confección de un traje puede resultar económica; la señora va aprendiendo para composturas sencillas, y con poco coste sale airosa del compromiso.

La ropa blanca es de fácil confección, sobre todo la moderna, que es frágil, ligera, coquetona. Su elegante confección está al alcance de todas, por escasas que sean sus nociones de costura, y sirven muchas veces para *irse soltando* para cosas de mayor empeño.

Los sombreros

La confección de sombreros ha sido mirada siempre como el colmo de lo *cursi*, y realmente, hasta hace poco, la mano casera ponía una triste nota a ese *quiero y no puedo* de nuestra vanidad. Pero hoy, que las exigencias de la vida son cada vez más imperiosas y que nadie vive en *su escalón*, sino en *el de más arriba*, las sombrererías no son únicamente una tienda donde venden sombreros, sino donde venden de todo para *hacer un sombrero* que disimule su modesto origen.

La marca casera ha quedado casi desterrada, y el modernismo, que da a los sombreros un corte sobrio y sencillo, permite aprovechar los sombreros viejos de nuestros padres, maridos, hijos y hermanos, para coquetones sombreros femeninos, en los que nadie adivinará su procedencia y que ya son el colmo de la economía.

Con los de fieltro se puede proceder del mismo modo que con los de paja (según vamos a explicar ahora), pero como con poco dinero en los planchadores los dejan como nuevos, y dándoles la forma que se desee, se pueden ahorrar las amas de casa ese trabajo.

Con los de paja se procede del modo siguiente:

Se le quita al sombrero la cinta, el sudador, etc., y se mete en un pozal o cualquier otro recipiente grande lleno de agua, y allí se deja unas dos horas aproximadamente. Entonces se le quita la doble ala que tienen casi todos y que está en la parte inferior de la verdadera. Se coloca el sombrero, mojado como está, en la cabeza de *la interesada*, donde se le da la forma que se desee, comprimiéndolo contra la cabeza. Con una tijera se recorta el ala según la moda y el gusto de cada cual, cuidando de no estropear la paja, esto es, siguiendo el cosido de ella. Si no es de paja cosida, se recorta de todos modos, procurando que quede en buena disposición para ribetearlo.

Cuando ya el sombrero haya tomado la forma que se desee, se quita de la cabeza y se coloca sobre un puchero de barro vuelto del revés para que no pierda la forma. Como al secarse el sombrero irá estrechándose, cada dos o tres minutos se lo volverá a poner *la interesada* en su cabeza y lo tendrá un rato para que no pierda el tamaño, y así se seguirá haciendo hasta que esté seco del todo. Entonces, si se le quiere dar color, se compra barniz japonés, que venden en pequeños frascos, y con un pincelito se le da al sombrero por todos lados.

Se deja secar la primera mano de barniz con el sombrero puesto. Esta mano de barniz se mezcla con un poco de alcohol, pero la segunda mano, que es la definitiva, se da el barniz puro. Entonces se puede dejar secar el sombrero puesto en el cuello de una botella para que le dé el aire por todos lados. Al día siguiente se adorna según la moda y el gusto de cada uno, pero siempre de un modo sobrio, pues aunque resultan muy monos, son sombreros de poco vestir, muy propios para una salida matinal, un paseo al campo, una visita de confianza o ir de compras.

Para la confección de trajes y sombreros no es conveniente contentarse con ver figurines, sino consultar escaparates, que son los que en realidad *dicen* lo que se lleva. Los buenos figurines van adelantados muchas veces con arreglo a la

localidad en que vivimos, y los baratos no suelen sacar a nadie de apuros.

Los guantes

Los guantes son un signo de distinción o un sello inconfundible de descuido y ordinariez. Mejor se perdona un traje descuidado que unos guantes sucios. Unos guantes así pueden hacer cambiar nuestra opinión sobre una persona.

Suprimirlos es preferible a llevarlos en malas condiciones.

En lugar oportuno se dan en este libro consejos sobre su limpieza. Ahora hablaremos de su conservación.

Los guantes se deforman mucho quitándoselos y poniéndoselos descuidadamente, además de que indica falta de costumbre de no saber hacer una cosa y otra.

Se introducen primero los cuatro dedos, dejando fuera el pulgar, y cuando el guante ha encajado del todo en la mano, se introduce el dedo que quedó fuera. Entonces se estira y se abotona. De este modo no se deforman.

Para desabotonarlos no se tirará violentamente de la parte de los ojales. Se abotonan y desabotonan sin esfuerzo, inclinando ligeramente la mano hacia el interior de la muñeca, y así se evita toda violencia en la piel que pueda ocasionar desgarraduras.

Cuando se saque la mano no se volverá el guante al revés. Se dan pequeños y suaves tirones en cada dedo, por separado (de una vez no es elegante e indica gente de *poco más o menos)*, y cuando los dedos ya están medio fuera, *entonces* se toman todos juntos y se tira, siempre con suavidad, sacando todo el guante.

No se guardarán en seguida, pues es el modo como los guantes se cubren de pequeñas manchas negruzcas si son claros y pardas si son obscuros. Se dejan encima del tocador, por ejemplo, hasta que hayan perdido el calor de la mano. Entonces se guardan en una caja perfumada con el perfume favorito, pero nunca se perfumarán directamente, a no ser de hilo. Los perfumes manchan las pieles de un modo imborrable.

Con estos cuidados, los guantes tienen doble duración y se conservan como nuevos durante mucho tiempo.

Una de las cosas que con mayor elocuencia refleja nuestra personalidad es un guante. Nada tan espiritual y al mismo tiempo tan material como el guante, que, al par que nuestra mano, modela nuestro carácter.

Hay guantes tranquilos y guantes nerviosos; guantes que marcan una contracción expresiva, y guantes rígidos, como los de una muñeca.

Nadie ha guardado nunca como recuerdo de amor o dolor el volante de un vestido ni la escarapela de un sombrero, pero sí un guante. Su vista puede evocar una larga cadena de recuerdos y sensaciones.

Los guantes de la primera comunión, guantes cándidos, que, como flores marchitas, envejecen entre los dulces recuerdos de nuestra niñez. Largos guantes blancos, que evocan en nuestro oído los ecos olvidados de un vals que hizo palpitar nuestro corazón de virgen, apenas abierto a las dulces sensaciones de un mundo para nosotras desconocido y que nuestra fantasía pobló de encantadoras quimeras. ¡El primer baile!... ¡El primer traje largo!... ¡Las primeras ilusiones de amor!... ¡El primer triunfo de mujer!... ¡La entrada en aquel mundo que parecía prometernos un paraíso!...

¡¡Los guantes de boda!!... El primer acto trascendental en la vida de una mujer, y que empieza a serlo ante el ignorado laberinto de sus deberes de esposa y quizás de madre. Guantes que calzaron las manos de la amada llena de emoción y que se apoyaron muy dulcemente en el brazo del hombre de sus sueños, que desde aquel momento debía mirar como su único amigo, su apoyo y compañero. Estos guantes no son el recuerdo de los guantes de niña, recuerdo bello y fugaz como vuelo de mariposa: son los que marcan un punto de partida de una vida feliz o desgraciada.

El guante tiene una noble y larga historia. Desde la época del Renacimiento, en que hizo su aparición en España, hasta nuestros días, ha llevado el sello de la época. Ha sido objeto de la preocupación de los elegantes y de las finezas de los poe-

tas. *Arrojar el guante* era signo de desafío de los caballeros de épocas pasadas. En los reinados de Luis XIII y Luis XV *su precio era elevadísimo, constituyendo una joya, porque se* adornaban con piedras preciosas, blondas y recamados de gran valor.

Hace dos siglos, los elegantes nunca se ponían los guantes, pero los llevaban en la mano, cosa que consideraban como el complemento del tocado.

El calzado

El cuidado de los pies es tan indispensable como el de las manos. Un sencillo vestido correcto y pulcro, acompañado de unos guantes cuidados y de unos zapatos irreprochables, os dará una impresión agradable y simpática; lo contrario de un rico traje acompañado de guantes sucios y zapatos descuidados.

Para que el pie sea bonito no es indispensable que sea pequeño más que en relación a la estatura y guardando armonía con sus proporciones, pues un pie pequeño, pero demasiado corto o de grueso tobillo, no podrá nunca ser bonito. El tobillo no ha de ser ni grueso ni demasiado delgado, pero mucho menos huesudo. El pie, pequeño, con relación a la estatura, y el empeine, alto. La raza hispánica tiene fama de que sus mujeres tienen el pie más pequeño y más bonito del mundo.

El calzado ancho es perjudicial porque el pie adquiere vicios al andar y se forman callos y durezas con su continuo roce, además de que con facilidad puede torcerse un tobillo y producir una rotura.

El calzado estrecho entorpece la circulación de la sangre y predispone a los sabañones. Produce también callos y durezas, dificulta el andar, al que quita gracia y soltura, y el rostro se congestiona, tomando el aspecto del que sufre, por mucho que lo quiera disimular.

La elección de calzado es más importante de lo que parece para la salud. Debe ser flexible, de tacón no muy alto y ajustado al tamaño del pie. La moda manda en esto como en

todo lo que a la mujer se refiere, pero la higiene nos dice que el tacón no debe alcanzar más altura que el décimo de la longitud del pie. Los zapatos amarillos son más higiénicos que los negros, y el charol es el peor de los materiales, por ser el menos flexible y menos poroso.

Los zapatos de ante y terciopelo, y en general todos los de género suave, son los más indicados por la higiene y la comodidad.

Para hacer que las suelas tengan mayor duración se apli-

cará con un pincel, después de frotarlas con papel de esmeril, la siguiente composición, hasta que queden completamente embebidas:

Aceite de linaza	200	partes
Resinato de magnesio	15	»
Colofonia	15	»
Bencina	250	»

Se disuelven las resinas en el aceite en caliente y luego se agrega la bencina, lejos de la lumbre para evitar que se inflame.

Los zapatos de cabritilla se limpian con vaselina. A los de charol se les pasa primero un trapo con agua, se secan y se les aplica la siguiente composición:

Aceite de linaza	18	partes
Crema de leche	30	»

Se frotan después con una franela.

Los zapatos de terciopelo y de ante se limpian cepillándolos muy bien primeramente. A los primeros se les pasa una corteza de tocino salado y después alcohol, cepillándolos nuevamente una vez que estén secos, y para los segundos hay un líquido que venden en las zapaterías que es insubstituíble para el caso. Si no se quiere comprar este líquido y hay proporción (pues sin receta de médico no se da), se limpian muy bien frotándolos con éter sulfúrico.

Los de piel blanca y fina se limpian con este éter y también con jabón y leche.

Los de raso blanco se limpian frotándolos con un lienzo embebido en alcohol y después con una muñeca de algodón en seco.

Cuando los zapatos de charol empiezan a envejecer y no están agrietados, o las grietas son muy pequeñas, se puede prolongar su juventud con la composición siguiente, que en muchos casos ha dado excelentes resultados:

Primera solución:

Negro de anilina	24	partes
Acido clorhídrico	4	»
Alcohol	24	»

Segunda solución:

Goma laca	24	partes
Alcohol	100	»

Se hacen por separado; después se mezclan las dos, y se aplican con un pincel.

Para hacer impermeables los zapatos se frotan con una mezcla líquida de blanco de ballena y esencia de trementina (aguarrás).

Para la reparación de zapatos de goma se disuelve un poco de colofonia (pez griega) en alcohol, de modo que se forme una pasta espesa, se extiende sobre la parte rota del zapato, se unen en seguida fuertemente los bordes de la grieta y se deja secar.

El gusto en el vestir

Vestir bien, tal como se entiende generalmente, esto es, unir la elegancia con la riqueza, sólo lo pueden conseguir las que tengan mucho dinero y una buena modista, pero *vestir bien* tal como debe entenderse, o sea *saber vestir*, como conviene a la estatura, edad, formas, medio ambiente, etc., es más difícil de lo que a primera vista parece. La mujer no se resigna fácilmente a ciertas claudicaciones, y menos hoy que la juventud de la mujer se ha prolongado hasta el extremo de considerarse y ser considerada *todavía joven* a la edad en que en los tiempos de nuestras abuelas ya eran ancianas de buen ver... o de mal ver, muchas veces.

Mujeres jóvenes tienen que amoldarse a ciertas formas que según ellas las envejecen, sin comprender que por su alta estatura o su excesivo desarrollo no pueden gastar las mismas

formas que otras mujeres de su edad, pero delgadas o pequeñas, pueden llevar impunemente.

Lo mismo que su estatura y su robustez, la mujer ha de tener en cuenta su fisonomía y el color de sus cabellos.

Los trajes obscuros convienen a las gruesas, mientras que las delgadas procurarán vestir de claro hasta donde su edad se lo permita. Las gruesas elegirán pocos adornos, pero las *delgadas todo aquello que les amplíe* la figura.

La mujer que puede permitirse todas las formas, todos los adornos, todas las combinaciones, es la trigueña de mediana estatura, ya que encarna lo mejor de los dos tipos.

El arte más difícil es *saber vestir*, porque necesita que la mujer logre estudiar su figura sin prejuicios de ninguna clase. Las pocas que consiguen este arte supremo de la suprema coquetería son las mujeres de las que se dice que poseen *algo*, un *no sé qué* atractivo y personal, imposible de imitar.

Las joyas

Las joyas han sido en todo tiempo una pasión femenina. La fuerza fascinadora de una joya lo mismo la siente la aldeana que la gran señora. La mujer de medios modestos se contenta con las imitaciones mejor o peor hechas, pero no renuncia a enjoyarse.

Saber usarlas también es un arte, pues tienen su lugar oportuno y desentonan de un modo alarmante, descubriendo a los *nuevos ricos* sin dar lugar a dudas.

Hay joyas íntimas que se usan diariamente y que muchas veces, siendo su valor material escaso, moralmente lo tienen incalculable. Son recuerdos de familia, de fechas, acontecimientos *muy unidos a nuestro corazón.*

Si la mujer no concediera a las joyas otro valor que el suyo material o el que se le concede a una obra de arte, no sería censurable la preponderancia que en la vida de algunas mujeres han tenido las joyas. Ninguna mujer ha hecho por una obra de Velázquez los sacrificios que por un collar de perlas.

Esa reminiscencia del salvajismo, que en el hombre casi

no existe, en la mujer continúa muy arraigada, pese a todas las evoluciones, y es la mayor rémora de su elevación espiritual. Una mujer sensata y tranquila puede dejar de serlo si se le despierta esa ciega pasión por las joyas. Es en ella como la del juego en el sexo contrario. ¡Cuántos hombres de genio y de corazón fracasados o devorados por esa terrible vorágine!

La mujer debe gustar de las joyas como uno de los medios de embellecerse, pero procurando que su *afición* no se convierta en *pasión*, porque entonces la cegará y no verá claro en sí misma.

Engalanarse es muy femenino, aunque derivado del afán de gustar al hombre, y siempre es ese deseo el que la guía.

Pero bueno es que este placer de agradar lo tenga la mujer como un deber social y como un placer de pequeña vanidad sin importancia moral, a no ser que se trate de la reconquista del marido extraviado.

Si la mujer ama el lujo ha de ser porque ella ama todo lo bello, pero lejos de su perniciosa influencia, pues en todo ha de conservar la serenidad de su espíritu y la rectitud de su juicio. Un hecho hermoso registra la historia que no debemos olvidar nosotras nunca: lo que la madre de los Gracos contestó a una dama romana que le enseñó con orgullo un cofre lleno de valiosísimas joyas: "¿Y tú? ¿Cuáles son tus joyas?", dicen que le preguntó. A lo que la madre de los Gracos, haciendo adelantar a sus dos hijos, le dijo sencillamente: "Helas aquí." Sublime contestación, llena de profundas y nobles enseñanzas.

CAPITULO XIV

Consejos de corte y de costura

No tenemos la pretensión de enseñar el corte y la costura a nuestras lectoras con estos consejos; es éste asunto demasiado arduo para que pueda resolverse en unas cuantas páginas. Nuestro fin es ayudar a las que saben coser, y pocas son hoy día las mujeres que no saben, por lo menos, hacer por sí mismas los accesorios de su atavío y resolver ciertas dificultades con las que pueden tropezar en el curso de sus trabajos de costura.

LOS TEJIDOS

Sentidos de los tejidos

Todo tejido se compone de hilos entrelazados a lo largo y a lo ancho. De éstos unos forman la cadena y los otros la trama. Los primeros corren a lo largo de la tela y los segundos a lo ancho. La trama está encerrada entre las dos orillas y la tela tomada en este sentido se dice que va atravesada, mientras que en el sentido contrario se dice que va al hilo (fig. 1).* Los tejidos generalmente se emplean al hilo. En ciertos casos y con ciertas telas pueden emplearse atravesados, y la moda actual nos obliga a emplearlos muchas veces al sesgo.

El sesgo se obtiene con un cuadro de tela que se dobla en forma de triángulo, como indica la figura 2, y se corta por la línea diagonal.

* Véanse las láminas I y II.

Derecho y revés de ciertas telas

Hay telas que pueden emplearse al hilo o atravesadas, del derecho o del revés, siempre que sean perfectamente iguales por ambos lados, pero hay otras en las que se ha de observar siempre el sentido del derecho y del revés, y entre ellas se encuentran los terciopelos, paños, sargas, diagonales y en general todos los géneros que forman dibujo.

El terciopelo se compone de pelos cortos que todos van en la misma dirección; por eso al cortar una prenda de dicho género hay que tener mucho cuidado de que todas las piezas vayan en el mismo sentido, pues de otra manera las luces son diferentes. Al cortar hay que fijarse en que el pelo vaya hacia arriba, al contrario de los paños, que debe ir para abajo.

Para conocer el derecho de las sargas, diagonales y cheviots colóquese la tela delante, y para que esté al derecho las rayas han de subir hacia el brazo izquierdo.

Cálculo del metraje

Cuando se quiere hacer un vestido, lo primero que se necesita saber con exactitud es el número de metros que se han de comprar. El cuerpo necesita dos largos, suponiendo que el género tenga una anchura de cuatro palmos. Por ejemplo, si el cuerpo tiene 60 centímetros de largo, se necesitará 1 metro 20 centímetros para su confección.

Si la persona que se ha de poner el vestido es muy delgada y la tela tiene por lo menos 1 metro de ancho, se podrá sacar una manga de la tela de la espalda y otra del delantero, mas no se olvide dejar las pestañas necesarias para las costuras. Si la combinación resulta imposible hay que contar 60 centímetros más para las mangas.

La tela necesaria para la falda depende del corte y de la hechura de ésta. Para una falda lisa, sin más que un par de pliegues, bastan dos largos de un género que tenga por lo menos 80 centímetros de ancho; si éste es de siete palmos, un solo largo es suficiente.

Cómo se agranda o reduce un patrón

Cuando un patrón está cortado según las medidas del cuerpo, no hay más que colocarlo sobre la tela y proceder a cortar la prenda; pero si el patrón ha sido comprado, por ejemplo, para la talla 44, y es de los que se hacen en serie, casi siempre hay que hacer alguna modificación para adaptarlo a la figura.

Para hacer esas modificaciones lo primero que se necesita es tomar las medidas exactas del cuerpo. He aquí cómo se han de tomar:

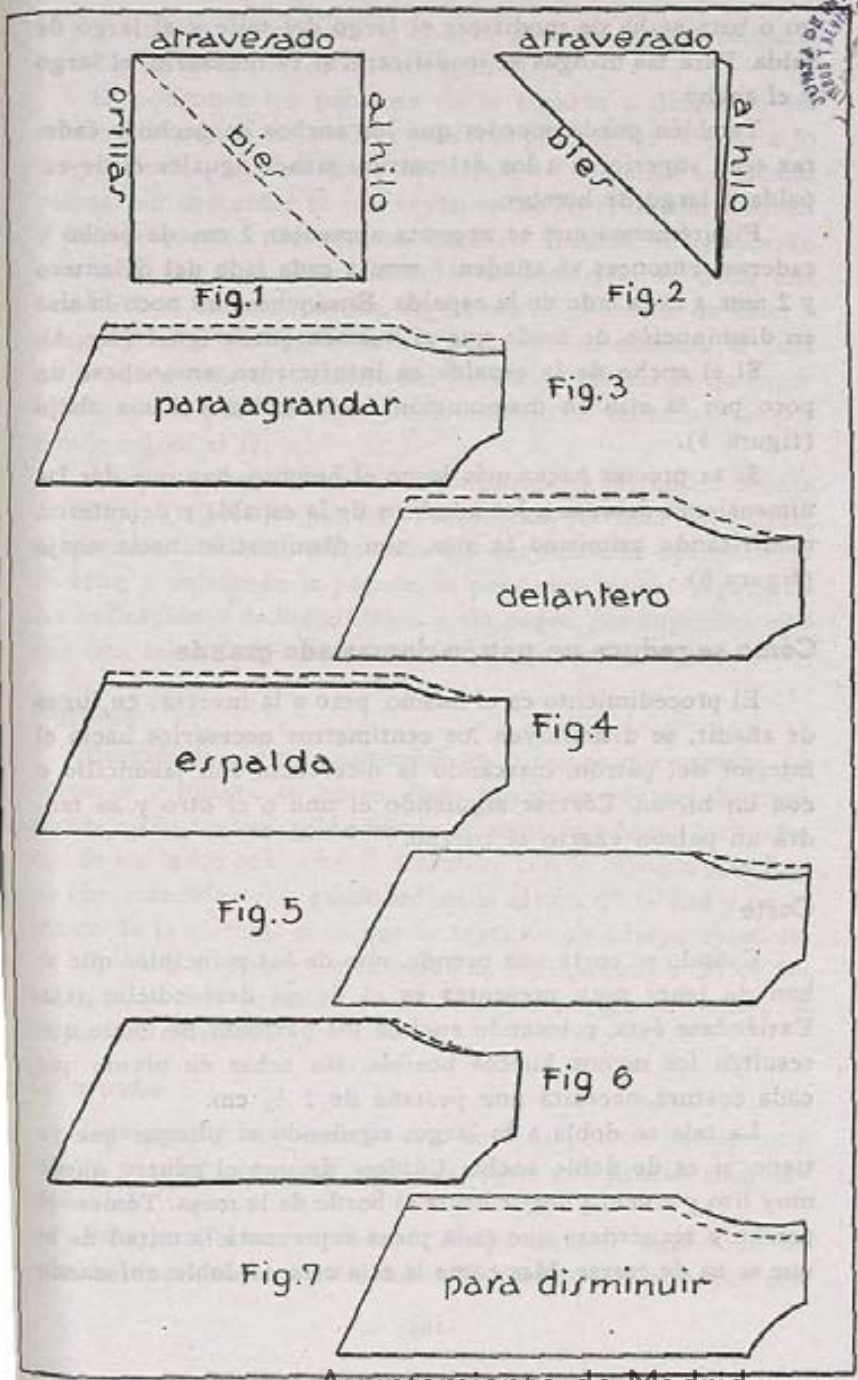
Ancho total por debajo de los brazos. Ancho de las caderas (18 cm. más bajo de la cintura). Ancho de cintura. Ancho de espalda, de una costura a la otra. Ancho del delantero, de una costura a la otra. Largo de talle por delante, desde la costura del hombro a la cintura y por detrás desde el cuello a la cintura. Largo del hombro. Largo y grueso del brazo (esta última medida tomada por la parte más gruesa). Largo total del vestido, tomado desde la costura del hombro, cerca del cuello, al borde inferior de la prenda.

Anotadas estas medidas, compárense con las del patrón y se sabrá con certeza si el patrón está bien o si precisa agrandarlo o reducirlo.

Cómo se agranda un patrón pequeño

Supongamos que se quiere darle 4 cm. más de pecho, otro tanto de contorno de caderas, 2 cm. de anchura de espalda y ½ cm. de largo de hombro. Póngase el patrón sobre el género, prendiéndolo con alfileres. Puesto que los contornos de pecho y caderas exceden en 4 cm. a la medida del patrón, hay que *dividir la diferencia en cuatro partes, de modo que correspondan* a ambos lados del delantero y de la espalda. Es decir: aumentar 1 cm. por cada lado del patrón, obteniendo así los 4 cm. (fig. 3). Puesto que la anchura de espalda excede en 2 cm. a la del patrón, se añadirá 1 cm. por cada lado, marcando el aumento sobre la tela con un hilván. Para un vestido, abri-

LÁMINA I



go o bata se ha de modificar el largo del talle y el largo de falda. Para las mangas se modificará, si es necesario, el largo y el ancho.

También puede suceder que los anchos de pecho y caderas sean superiores a los del patrón, siendo iguales el de espalda y largo de hombro.

Figurémonos que se necesita aumentar 2 cm. de pecho y caderas: entonces se añaden 7 mm. a cada lado del delantero y 2 mm. a cada lado de la espalda. Ensánchese un poco la sisa en disminución de modo que el hombro quede igual (fig. 4).

Si el ancho de la espalda es insuficiente, ensánchese un poco por la sisa en disminución hacia arriba y hacia abajo (figura 5).

Si se precisa hacer más largo el hombro, hay que dar las dimensiones debidas a los hombros de la espalda y delanteros, modificando asimismo la sisa, con disminución hacia abajo (figura 6).

Cómo se reduce un patrón demasiado grande

El procedimiento es el mismo, pero a la inversa; en lugar de añadir, se disminuyen los centímetros necesarios hacia el interior del patrón, marcando la diferencia con jaboncillo o con un hilván. Córtese siguiendo el uno o el otro y se tendrá un patrón exacto al cuerpo.

Corte

Cuando se corta una prenda, uno de los principios que se han de tener muy presentes es el de no desperdiciar tela. Extiéndase ésta, colocando encima los patrones de modo que resulten los menos huecos posible, sin echar en olvido que cada costura necesita una pestaña de 1 ½ cm.

La tela se dobla a lo largo, siguiendo el pliegue que ya tiene, si es de doble ancho. Cúidese de que el género quede muy liso y con el pliegue hacia el borde de la mesa. Tómese el patrón y recuérdese que cada pieza representa la mitad de lo que se ha de cortar. Mas como la tela está en doble, colocando

el patrón sobre el pliegue se obtiene la pieza entera, formada por dos mitades perfectamente iguales.

Dispónganse los patrones de la espalda y delantero (si no llevan costura en medio) sobre el pliegue de la tela, a lo largo. En la parte sobrante de la tela se disponen las demás piezas, sin descuidar el que vayan todas en el mismo sentido. A fin de que los patrones no cambien de sitio, se prenderán con alfileres. Con lápiz de color o jaboncillo se traza una línea a 1 ½ cm. del patrón, siguiendo el contorno de éste, y después, para que las costuras resulten bien exactas, se pasa un hilván a todo el contorno del patrón, cuidando de no coger más que una tela. Concluído este trabajo, se corta la tela por donde marca el lápiz.

Ahora se necesita trazar el contorno del patrón en la hoja de abajo. Quítese el patrón y, siguiendo la línea del hilván, se prenden alfileres, marcando los ángulos con dos alfileres en cruz, y volviendo la prenda, se pasa otro hilván, siguiendo las indicaciones de los alfileres y sin coger, por supuesto, más que una tela. Terminado el hilván, quítense los alfileres.

Montaje

Cortada la prenda y pasados los hilvanes que marcan las costuras y pinzas, se hacen éstas mientras que las diversas piezas están sueltas, procediendo en seguida a hacer las costuras de los lados que unen el delantero con la espalda. Cúidese de que coincidan con exactitud en la altura de la sisa y en la marca de la cintura, si es que se trata de un cuerpo ajustado.

Después se hacen las costuras de los hombros y las de las mangas, y si la prenda es un chaleco o abrigo se remete la orilla del delantero.

La prueba

Una prenda, aun cuando esté cortada por un patrón muy exacto, siempre requiere, por lo menos, una prueba concienzuda.

Para una blusa, chaleco o abrigo cúidese ante todo de que las pinzas no terminen haciendo buche ni disminuyan con

exceso el ancho del delantero. Obsérvese si los hombros caen bien, si se forma una especie de arruga junto a la sisa (figura 8) y si el extremo de la costura del hombro necesita ser retocada. En este último caso tómese la costura entre el pulgar y el índice y se rectifica prendiendo alfileres. Pásese a observar debajo del brazo si la sisa es demasiado ancha y boquea (figura 9): si es así, se mete un poco en la costura del costado, haciendo lo contrario si fuera demasiado estrecha. El escote debe ser justo y plano a raíz del cuello, y si boquea métase el vuelo sobrante en las costuras de los hombros.

Las rectificaciones se hacen siempre sobre el lado derecho, y el izquierdo se rectifica poniendo los dos lados uno encima de otro y pasando un hilván de color diferente por todos *los alfileres que marcan las rectificaciones. Deshágansе* las costuras y prendanse alfileres, cogiendo las dos telas, siguiendo la línea del hilván de color. Vuélvase la pieza por el lado no rectificado, y se pasa otro hilván de color, cogiendo esta vez una sola hoja del género. Quitados los alfileres, vuélvanse a hacer las costuras y a probar la prenda antes de dar los piquetes.

Pruébense igualmente las mangas. Las que son de forma camisero deben tener de 8 a 10 cm. de anchura más que la medida del brazo, y sólo 2 ó 3 los de hechura ajustada.

Al probar la manga, si resulta demasiado ancha, se mete lo sobrante en la costura y se saca si es estrecha. Si es corta, añádanse los centímetros que falten por el puño, pero nunca por arriba. Hilvanadas las mangas al cuerpo, pruébese éste para asegurarse de que caen bien y no tiran ni impiden los movimientos del brazo; si tiran por la espalda, cósanse un poco más arriba del hilván, y si la espalda forma arrugas, por ser demasiado ancha, se mete la tela sobrante en las costuras, cosiéndolas por debajo del hilván.

Para redondear el bajo de la falda o del abrigo

Para que el redondeado sea perfecto se empieza por prender dos alfileres marcando el largo que se quiera dar a la

prenda. Mídase desde el suelo hasta el largo marcado y váyase dando la vuelta al maniquí y prendiendo alfileres a la altura que designe el centímetro. Doblado e hilvanado el género por donde indiquen aquéllos, se hilvana el dobladillo.

Montaje de las mangas

Si se trata de una manga flexible o camisero, la costura se fija sobre la costura del costado. Si la manga es ajustada, se ha de colocar un poco hacia delante de la sisa, a unos 5 cm. su costura de la del costado. La manga se mete en la sisa por el derecho y se prende por el revés del cuerpo, repartiendo el vuelo; después se hilvana por donde señalan las marcas del cuerpo y de la manga, y una vez probada y rectificada, si es necesario, se cose, sobrehilando o poniendo un ribete a la costura, o sencillamente dando piquetes si el género lo permite.

Si la manga es de vestido o blusa, antes de unirla al cuerpo se plancha la costura abierta. Mas si es de abrigo, los dos bordes se aplastan sobre la hoja de arriba. En la manga en ningún caso han de hacerse frunces dentro de la sisa.

Cómo se monta un cuello inglés en una blusa o chaleco

El cuello inglés se corta siempre doble, de modo que quede forrado con la misma tela. Después de hilvanar y coser ambas hojas por el revés, excepto por la parte de abajo, se vuelve del derecho, cuidando de sacar los ángulos con la punta de las tijeras para que resulten muy agudos. Pásese un hilván inmediato a la costura y cogiendo las dos telas para que éstas no se escurran. Márquese el centro sobre cada hoja con un hilo de color, y del mismo modo se señala en el cuerpo el centro de la espalda. Háganse coincidir las marcas del cuerpo y de la hoja de arriba del cuello, y echando éste sobre el cuerpo se hilvana primero y cose después por el revés del cuerpo, a punto atrás o pespunte. Póngase el cuello derecho, dense los piquetes necesarios para que no tire al redondearse, y empezando por el centro, hacia las puntas, se remete el borde de la hoja de abajo y se hilvana muy plana sobre la costura, cosién-

dola a punto menudo de dobladillo sin calar al derecho (figura 10).

Cómo se hacen pliegues en una falda

El trozo de tela destinado a los pliegues o tablas se coloca bien estirado sobre una mesa, y tomando el centímetro se marcan por arriba y por abajo (con lápiz o jaboncillo) las distancias de 8, 10 ó 12 centímetros, según el ancho que hayan de tener los pliegues. Tómese una regla plana y se trazan líneas muy rectas uniendo las marcas A y A, B y B, etc. (fig. 11).

Trazadas todas las líneas, sólo falta formar los pliegues. Véase cómo:

Tómese la primera línea A y se vuelve sobre la B, pasando la mano sobre el pliegue para que quede muy plano y caiga bien. Préndase primero e hilvánese después a todo lo largo del pliegue y cogiendo las tres telas. Repítase lo mismo hasta tener hechos todos los pliegues.

Cómo se hacen tablas y tablas escondidas

La preparación es la misma que para los pliegues, y una vez que se tengan marcadas las distancias y trazadas las líneas se toma la A y haciéndola pasar por detrás de la B, formando pliegue, se lleva hasta detrás de la C, y el pliegue se prende e hilvana por la línea B. Tómese después la E y, doblando la tela hacia dentro, se lleva hasta tocar con la A, debajo de la C, el pliegue se hilvana por la línea D. Ya está formada una tabla, y las demás se siguen haciendo del mismo modo. Si las tablas han de ser escondidas, no hay más que pasar la tela por encima en vez de por debajo. Tanto los pliegues como las tablas deben tocarse, mas sin montar nunca unas sobre otras.

Falda plisada a máquina

Para todo plisado se necesita que la tela sea de ancho triple al que haya de tener el plisado. Así, para calcular el ancho de una falda hay que proceder del modo siguiente:

Supongamos que el contorno de caderas sea de 85 cm. y el

largo de la falda de 70 cm.: se necesitarán tres paños de 85 cm. de ancho y 70 cm. de largo cada uno. Es decir que para la falda se necesitan 2 m. 10 cm. de un género que tenga 90 cm. o 1 m. de ancho más con el bajo o dobladillo; cómprense en total 2 m. 25 cm. de tela. Reunidos los tres paños, a los que se habrán dejado las pestañas necesarias para las costuras, se coserán dos de éstas, dejando sin hacer la tercera. Si se quiere rematar el bajo con un dobladillo se hace, y si se prefiere un calado abierto, se echa un hilván a un centímetro antes del borde, y al mismo tiempo que se dé la falda a plisar se encarga que hagan un calado por donde indica el hilván. Hechas ambas operaciones, córtese el calado por el centro, y se hace la tercera costura, disimulándola debajo de un pliegue. Para facilitar el trabajo póngase la regla plana sobre los dos bordes que se han de unir.

Diversos remates para el bajo de las faldas

Si la falda es de un género grueso, o lleva pliegues, no conviene rematarla con dobladillo, por lo mucho que abulta, y es preferible ponerle un bajo de un liberty de algodón de color semejante al del género de aquélla. Una vez redondeada la falda, se dobla la tela sobrante por el revés y se hilvana. El bajo, que es una tira recta de unos 8 cm., después de doblarle el borde se aplica sobre la tela doblada, a 1 cm. del doblez, se prende o hilvana y se cose a punto de dobladillo menudo y sin calar. Entonces la tela sobrante se corta a 1 cm. del dobladillo del bajo, y éste, una vez doblado el borde superior, se cose con puntaditas que resulten casi invisibles y cuidando mucho de que quede bien sentado. Si la falda es de lana, se plancha poniendo un trapo húmedo entre la tela y la plancha. Para los géneros finos, como georgette, crespón, muselina, etcétera, es preferible rematar los bajos con un ribete hecho con un sesgo de la misma tela.

Sesgo o bies

Prepárese una tira de sesgo estrecha y lo bastante larga para dar toda la vuelta a la falda. El sesgo al revés se hilvana

por el derecho al borde de la falda y se cose a máquina. Se dará la vuelta al sesgo y, doblándole el borde como para hacer un dobladillo, se cose por el revés del vestido a menudísimas puntadas que no calen (figura 12). El sesgo ha de ser lo más estrecho que se pueda.

Pespuntes

También se puede rematar una falda con varias rayas de pespuntes. Si el tejido es muy fino, se hilvanará una tira de papel de seda tan ancha como hayan de ser los pespuntes. Una vez hechos, nada cuesta romper el papel. Este sencillo procedimiento impide que la tela se arrugue al hacer los pespuntes.

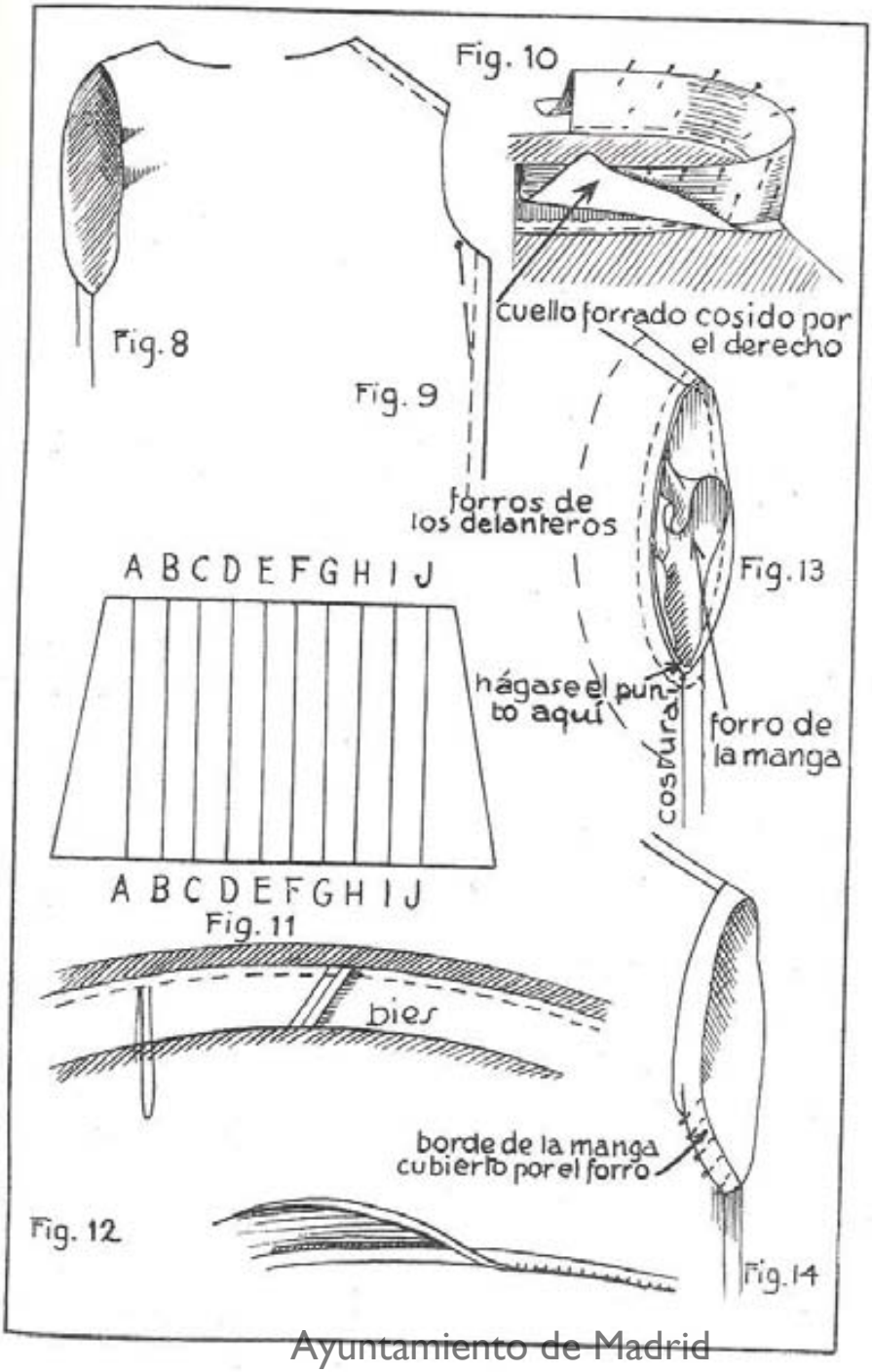
Manera de forrar una prenda, sea chaqueta o abrigo

El forro de una prenda se corta exactamente igual que la tela de encima y necesita el mismo metraje, aun cuando las vistas del género exterior vuelven por delante sobre el forro en una anchura aproximada de 15 cm. Se hacen las mismas señales y se pasan los mismos hilvanes. Una vez probada la prenda se harán en el forro las rectificaciones que se hayan hecho en aquélla. El procedimiento es el siguiente: uno de los delanteros, ya probado y rectificado, se coloca sobre el delantero correspondiente al forro y se prenden alfileres en todos los hilvanes de rectificación, cogiendo la tela y el forro. Por el lado del forro se harán toques de jaboncillo sobre los alfileres. Despréndase la tela del forro y el rectificado delantero de éste se pone sobre el segundo, procediendo del mismo modo.

Igual sistema se emplea para rectificar la espalda. Tanto en el forro como en la tela, el centro estará marcado con un hilván de alto abajo.

Para montar el forro se empieza por hacer las pinzas, y en seguida las costuras de los costados y hombros; unos y otros se planchan abiertos.

La prenda se pone sobre el maniquí con el revés hacia



afuera, y el forro se colocará revés con revés, es decir, quedando el derecho hacia el exterior.

Se empieza por colocar las líneas de hilvanes del centro juntas, prendiéndolas a todo lo largo. En seguida se prenden igualmente las costuras de los costados una sobre otra e igualmente las de los hombros. Fíjese bien la atención en que no tire el forro en los delanteros. Y por último préndase el forro a unos 10 cm. del borde inferior de la prenda.

Sin quitar la prenda del maniquí, se pasan hilvanes a las costuras de hombros y costados, a las sisas, al borde de los delanteros y al bajo, cogiendo siempre las dos telas.

Quítese el abrigo del maniquí, volviéndolo a poner por el derecho a fin de constatar si cae bien. Si se ve que tira por alguna parte, aflójese un poco el forro hasta que no haga ninguna arruga. Dóblese el borde del forro en el cuello y delanteros, cosiéndolo a punto muy menudo e invisible por el derecho. En el bajo de la prenda, el género exterior, doblado según indique el redondeado, se coge con el forro, cuyo borde se dobla y cose a punto de dobladillo. Quítense los hilvanes y se plancharán los bordes de los delanteros y del bajo.

Nos faltan las mangas. Las mangas, tanto del abrigo como del forro, se cosen separadas y se planchan las costuras. Déjense las primeras al revés y las segundas al derecho. Métase la manga del abrigo dentro de la del forro, cuidando de que la costura de ambas quede bien recta, y, encima la una de la otra, se prenden así primero, pasando un hilván después. También se hilvanarán las dos mangas en el bajo y en la parte alta. De este modo el forro tiene forzosamente que quedar en su sitio. Por el borde inferior el forro se cose a puntos menudos sobre la tela, al igual que en el bajo de la prenda.

Ahora se trata de volver el forro sobre la sisa del abrigo. Ante todo se hilvana el forro del abrigo alrededor de la sisa. Entonces se cose la manga de la tela del abrigo y en seguida se pasa por encima el forro, cuyo borde se dobla, y se cose a punto de dobladillo en la misma costura de la sisa (fig. 14) a fin de que cubra los bordes de la manga. Plánchense cuidadosamente la parte alta y el extremo inferior de las mangas.

CAPITULO XV

El tocado

Hablamos de la belleza como hablamos de la divinidad, sin comprenderla. Una japonesa hermosa, o una Venus hotentota, en Europa, serían dos mujeres feas, francamente feas. Aun entre la raza blanca hay una infinita variedad de mujeres que pueden considerarse bellas o no, según el plano en que se encuentren. Así, pues, las que se consideran feas (¡qué pocas serán!) o las que se lo hayan oído decir alguna vez pueden consolarse pensando que todo es según el color del cristal con que se mira.

Además, lo que entre nosotros se considera belleza, según las leyes clásicas, es casi siempre aquello que se contempla con emoción estética, pero que no conmueve *nunca* nuestras fibras emotivas. Una belleza clásica no ha inspirado jamás ni amor ni deseo. Las grandes bellezas de la antigüedad, aquellas mujeres que, según nos cuentan, inspiraban frenéticas pasiones, fueron *guapas*, pero no *hermosas*, en su mayoría. Poseyeron ese *no sé qué* que impresiona, que subyuga, que domina el corazón y los sentidos, que ni se aprende ni se improvisa; don del cielo que es la llave de todas las voluntades y el pedestal de todo triunfo.

No radica ni en la perfección de líneas (perfección casi siempre inexpresiva) ni en la elegancia del porte, ni en la gracia de los modales, y aunque de todo participa un poco, tiene indudablemente su asiento algo inmaterial en ese *algo* ignoto y lejano que tan pocos afortunados poseen.

La belleza evoluciona también con los tiempos y las costumbres. La mujer de principios del siglo pasado difiere mucho de la mujer moderna. Su vida sedentaria modelaba su cuerpo con más redondeces que el de la mujer del día, mujer de acción, batalladora por la vida, mujer de deportes y *tés danzantes*, y de imaginación más *danzante* también que la de nuestras apacibles abuelas.

Nuestros abuelos amaron una belleza distinta de la que amaron nuestros padres, diferente de la que aman nuestros hermanos y nuestros maridos, que también diferirá de la que amen nuestros hijos. Hermoseemos, pues, nuestro cuerpo a la *moderna*, pero sin incurrir en exageraciones y ridiculeces, que algunas veces se convierten en atentados contra la salud (y estas cosas sí que son de todos los tiempos, desde Eva a nuestros días), y aconsejémonos de la higiene para conservar la salud, que es la base principal de juventud y hermosura.

He aquí un decálogo de salud y belleza que copiamos de una revista, por ser de una utilidad y verdad indiscutibles.

1.° Levántate temprano y acuéstate temprano, y durante la vigilia mantente ocupado.

2.° El agua y el pan mantienen al hombre, pero el aire puro y la luz del sol son indispensables para la perfecta salud.

3.° La frugalidad y la sobriedad constituyen el mejor elixir de una larga vida.

4.° La limpieza preserva de la herrumbre: las máquinas que se conservan más limpias son las que duran más tiempo.

5.° Un suficiente descanso repara y fortifica; el exceso de descanso debilita.

6.° El que se encuentra bien vestido, mantiene su cuerpo holgado y protegido contra todo cambio; pero que sea siempre el vestido liviano.

7.° Una casa limpia y alegre hace un hogar feliz.

8.° La mente descansa y se afina por medio del reposo y de la diversión; pero el exceso abre las puertas a las pasiones y éstas atraen los vicios.

9.° La alegría conduce al amor por la vida, y el amor por

la vida constituye la mitad de la vida; por otro lado, la tristeza y la melancolía apresuran la vejez.

10.° Ningún intelectual, ningún trabajador de cerebro, debe dejar inactivos los músculos; como ningún trabajador de músculo debe dejar enmohecer el cerebro: es necesario buscar la armonía, que es, en síntesis, la salud perfecta.

En este decálogo está comprendido todo, pero añadiremos algo por nuestra cuenta, con algunos consejos de sabios higienistas, por lo que en casos aislados pueda convenir.

El modo de dormir contribuye poderosamente a nuestra salud y por lo tanto a la belleza corporal. Todos tenemos una postura favorita para dedicarnos al descanso, y algunas tan extrañas, que los mismos interesados lo cuentan como una graciosa extravagancia.

La experiencia ha demostrado que una cosa es *dormir* y otra cosa *descansar*. Hay quien al levantarse de la cama se siente cansado. Unas veces es por el insomnio y otras por la costumbre de la postura adquirida desde la infancia, y que al transcurrir el tiempo, cuando los años no se encargan de suplir nuestras deficiencias, van dejando en nuestro organismo su pernicioso influjo. Hay que *aprender a dormir*, como hay que aprenderlo todo para saber sacar el posible partido de la vida, prolongarla y hacerla llevadera y hasta feliz.

El saber dormir, higiénicamente hablando, es dormir en *todas las posturas*, cambiando cuantas veces sea posible. No se diga que *no se puede cambiar de costumbre*. El cuerpo humano se adapta a todo cuando *hay voluntad* para que se adapte; y debe haberla cuando se trata de nuestro beneficio.

La parte del cuerpo sobre el que se duerme con preferencia adquire vicios, sufre a la larga una pequeña atrofia, que aunque no sensible a la vista, se puede notar fácilmente en cualquier ejercicio físico que se haga un poco violento.

El rostro es el que más sufre con esta poco higiénica costumbre. Se arruga más pronto que el que sufre menos la presión de la almohada, y sobre todo, en el ojo se notará mucho más que en el otro la temible *pata de gallo*.

Los enfermos del corazón o las personas que tengan esta

víscera débil sufrirán pesadillas si se acuestan sobre el lado izquierdo, pero este inconveniente no existe si se sabe *dormir científicamente*, digámoslo así, y de este modo, también se evitan las imperfecciones del rostro. He aquí lo que aconsejan los médicos y los tratadistas de belleza:

El cuerpo debe estar echado de lado, pero de forma que no descanse del todo sobre el costado, y que el brazo no quede aprisionado por el cuerpo, sino casi libre en sus movimientos. De este modo, la postura es entre supina y de lado. Se evitan así las pesadillas, el dormir angustioso, los defectos del cuerpo, las arrugas prematuras en el rostro (muy pronunciadas, si se duerme mal, a los treinta o cuarenta años), las enfermedades de los ojos y de la nariz, y finalmente, los insomnios que no sean debidos a otras causas, como malas digestiones, estados de excitación nerviosa o disgustos. Esta postura se cambiará siempre que sea posible, ya del otro lado, ya algunos momentos hacia arriba. Los que no den las vueltas sin despertar, como sucede a algunas personas, si tienen voluntad también podrán conseguirlo. Acostándose las primeras noches con esta preocupación, el instinto obedecerá, terminando por adquirir la costumbre. Las madres deben vigilar el sueño de sus hijos para enseñarles, sin necesidad de despertarlos, las posturas racionales, cambiándolos ellas, y de ese modo el niño aprenderá a dormir sin darse cuenta.

No dormirán con muchas almohadas más que las personas propensas a ataques cerebrales. El dormir con la cabeza muy alta hace que la cabeza no reciba todo el riego de sangre necesario, que en las horas de reposo es menos impulsivo que en las de actividad. Esto también produce insomnios y pesadillas; la falta de actividad debilita el bulbo capilar y provoca la calvicie prematura. Además, obliga a la garganta a una postura violenta, que la arruga muy pronto.

Algunos doctores aconsejan tener la cabeza más baja que los pies, acostumbrándose lentamente para evitar congestiones, cambiando poco a poco las almohadas de lugar. Creemos que esto será para casos aislados, porque para regla general nos parece lógico un término medio.

Los perfumes

Perfumarse mucho y con perfumes fuertes ha sido siempre indicio de mal gusto. Una dama elegante se perfumará de un modo discreto y con perfumes delicados. Hay una frase muy elocuente, que en pocas palabras da motivo a una larga serie de reflexiones psicológicas y sociales. Dice así: "Huele tan bien, que me huele mal."

Algunos tratados de belleza aconsejan un perfume único, *propio*, como quien dice, cuyas delicadas emanaciones nos recuerden cuando estemos ausentes de los que nos aman, y que este perfume esté en todo cuanto nos pertenezca: vestidos, pañuelos, guantes, papel de cartas, etc., y hasta en nuestra ropa interior.

Pero aquí la higiene levanta su voz sensata para aconsejarnos que nuestra ropa blanca no tenga más perfume que el de ropa limpia..., que en el corazón verdaderamente femenino también traerá dulcísimos recuerdos de hogar y cariño.

El perfume *único* es un indicio de *personalidad*. El olfato, uno de los más fieles conductores del recuerdo, evocará vigorosamente adormecidas sensaciones de dolor o de alegría; veladas angustiosas pasadas junto a un enfermo; horas de actividad doméstica; confidencias, esperanzas, triunfos; dulces horas de amor; todo, y esto hace que muchas elegantes confeccionen ellas mismas sus perfumes predilectos haciendo mezcla de aquellos que más compaginan con sus gustos y aficiones. Casi pudiera parodiarse una frase muy conocida diciendo: "Dime el perfume que gastas y te diré quién eres."

Más que usar perfumes baratos, es preferible no usar ninguno. Los perfumes de poco precio son propios de personas de poca cultura social y, por lo tanto, no indican elegancia espiritual.

Así como la ropa interior, las habitaciones de dormir tampoco olerán a otra cosa que a limpias. Los perfumes son antihigiénicos, como ya hemos indicado, pues además de trastor-

nos nerviosos, pueden producir intoxicaciones (como ocurre con las flores) y atonía cerebral.

El tocado

El tocado casero es para muchas mujeres un asunto baladí, y sin embargo es de mucha más importancia que la que dedicamos a que nos vean en visitas, teatros, etc. Allí estamos pendientes de todo, hasta de nosotras mismas. El marco que nos rodea nos pone al unísono con otras mujeres, y nos *esfumamos*, digámoslo así, unas veces en favor y otras en contra de nuestra belleza, pero en el hogar doméstico, donde creemos que no estamos en *comparación con otras*, es donde verdaderamente nos *exponemos* a muchas comparaciones. Procuremos no salir de ellas con desventaja.

La francesa, la mujer más impuesta en su misión *de mujer* cerca del hombre, ha comprendido mejor que ninguna lo que le conviene, y aunque la española tiene para su advertencia el refrán de que "mujer compuesta quita al hombre de otra puerta", una vez casada, es muy frecuente verla abandonar el arreglo de su persona, atenta únicamente al cuidado y arreglo de su hogar. En algunas es un sacrificio que nadie agradece y que redunda muchas veces en perjuicio de todos, y en otras es una lamentable y censurable incuria que aleja de ellas todo amor y respeto.

Los vestidos de salir que ya no sirvan para la calle, con poco trabajo y algo de ingenio se pueden convertir en preciosos trajes caseros que realcen la belleza del ama de casa, y la revistan de cierta dignidad, que inconscientemente le atraiga la atención de los demás.

No quiere decir esto que la mujer se muestre entre los suyos con la compostura artificial de una estatua o de un retrato. La gracia de sus modales no debe perder soltura y no ha de estar pendiente de su arreglo personal, ni importar (¡todo lo contrario!) que un abrazo del marido descomponga algo su traje, o que los bracitos de un niño alboroten su peinado. La mujer no debe ser nunca el ídolo inaccesible, sino

la mujer *muy mujer, muy esposa, muy madre...*; santamente dulce, amorosa... y coqueta.

El cabello

El cabello, aunque ahora la mujer se lo corta despiadadamente, es y ha sido siempre una de las mayores atribuciones de la belleza. Una hermosa cabellera, bien cuidada y limpia, es el mejor adorno del rostro y un auxiliar poderoso para disimular defectos.

Aunque este libro no es un tratado de belleza, como la higiene y la economía no pueden ir por separado, y una y otra se complementan y se ayudan, no podemos menos, para que este libro entre de lleno en sus atribuciones de utilidad, que dar algunos consejos para la conservación del cuerpo en perfecto estado de salud, y por lo tanto de belleza y energía.

El cuidado que se tenga con los cabellos nunca será excesivo. Lo primero que hay que procurar es su perfecta limpieza, lo que hoy es una operación cómoda con los cabellos cortos. La mejor loción para lavar la cabeza, porque al mismo tiempo fortalece el cuero cabelludo, es un huevo con clara, ligeramente batido con una o dos cucharadas de ron de buena calidad. Se frota con esta composición el cabello y la cabeza con la yema de los dedos para que las uñas no rompan el pelo ni arranquen la raíz (cosa más fácil de lo que parece) y luego se aclara con agua tibia tantas veces como se quiera. Con este procedimiento el cabello queda muy limpio, libre de caspa, suave y brillante. Para ponerlo esponjoso se da luego, una vez seco, un poco de vinagre con agua (el vinagre también fortifica el cuero cabelludo) y se tendrá siempre el cabello bonito y sano.

Aunque éste es el mejor lavado que se puede hacer para el cabello, por todos conceptos, sea cual sea la calidad y el color del pelo, daremos otras fórmulas también higiénicas.

Los cabellos rubios se lavan con bicarbonato de cocina (bicarbonato corriente, pero más barato que el de mesa), y los obscuros con palo de jabón o sosa cristalizada.

Champú para lavar el cabello rubio o negro:

Una yema de huevo.		
Agua de rosas	600	gramos
Agua de Colonia	30	»
Jabón transparente...	4	»
Carbonato de potasa	4	»
Alcohol rectificado...	75	»
Azafrán	0'7	»

Se disuelve el jabón en 300 gramos de agua de rosas en unión de la potasa, al baño de María; se añade el azafrán (para cabellos obscuros se suprime) y se deslíe la yema del huevo con el resto del agua de rosas. Entonces se mezcla todo añadiéndose el alcohol y el agua de Colonia. Si son castaños los cabellos que hay que limpiar, puede ponerse el azafrán si se les quiere dar un tono ligeramente rubio. En los negros, ese tono es rojizo y los afea. Con este champú los cabellos adquieren un brillo notable.

El que a continuación transcribimos es muy recomendable por su acción benéfica sobre el cuero cabelludo, por lo que suaviza y limpia el cabello y por el brillo de seda que le comunica. Es como sigue:

Solución alcohólica de jabón .	200	gramos
Alcohol	100	»
Agua de Colonia	50	»
Eter acético	2'5	»
Terpinol	20	»
Esencia de bergamota	XL	gotas
Glicerina	50	gramos
Solución de carbonato de potasa	50	»
Amoníaco	5	»
Agua destilada	1000	»

Para niños:

Madera de cuasia	120	gramos
Amoníaco	30	»
Tabaco	60	»
Esencia de lavanda	8	»
Esencia de limón	2	»
Esencia de romero	4	»
Alcohol de 50º	900	»

Se macera durante ocho días y se filtra después. Si queda turbio, se pasa por caolín.

El encanecimiento del cabello obedece a infinitas causas, cuando no es por edad, y aun entonces es debilidad capilar. Se ven personas muy viejas, cuyo cabello no ha encanecido, mientras otras, muy jóvenes, lo tienen blanco. Todo, pues, consiste en lo mismo, aunque las causas sean distintas. Debilidad en el bulbo capilar.

Cuando el encanecimiento es en gente joven, puede ser por artritismo, anemia cerebral, trastornos orgánicos que dificultan la libre circulación de la sangre o disgustos que determinan desgaste orgánico.

Algunas veces se ha logrado, al curar una afección, devolver al cabello su primitivo color, y desde luego, su vigor juvenil, pero en la mayoría de los casos el pelo nuevo sale obscuro, pero el ya blanqueado, como no caiga, sigue agrisando la cabeza. En estos casos lo mejor es cortar el cabello al rape.

Los tintes son todos más o menos nocivos, aunque en su propaganda aseguren lo contrario, pero si se decide emplearlos, deben comprarse de buen precio.

Los preparados en casa con productos vegetales son los más inofensivos, aunque menos eficaces y más molestos.

Los rubios se aclaran mucho y, por lo tanto, disimulan las canas lavándolos con bicarbonato, y dándose de vez en cuando agua de manzanilla en cocción algo reconcentrada, pero no mucho para que no los ponga rojos.

Para los cabellos negros se hace la siguiente tintura de nueces:

Corteza de nuez verde	450	gramos
Alumbre en polvo	30	»
Agua de rosas	120	»

Se tritura todo en un mortero, se exprime, y por cada cien partes del líquido que resulte se añaden treinta de alcohol de 90°. Se une bien, se deja en maceración en un recipiente bien cerrado durante cuatro días y entonces se filtra y se perfuma a gusto.

Cuando se aplique este tinte, que aseguramos es completamente inofensivo, se ha de hacer con cuidado. La nuez mancha mucho y cuesta varios días quitar la mancha si cae en una mano o en la cara, pero si cae en madera o en tela es indeleble.

La caspa es casi siempre la causante de las calvicies juveniles. Esta enfermedad se llama seborrea, y es unas veces untuosa y otras seca. Dan muy buenos resultados en uno y otro caso las composiciones siguientes:

Para la seborrea:

Azufre precipitado y lavado.	8	gramos
Glicerina	20 ó 60	»
Tintura de rosas	120	»
Tintura de Quilaya	10	»

Para la seborrea seca son los 60 gramos de glicerina, y para la afluente o untuosa, los 20 gramos.

Si se hace en casa, téngase mucho cuidado en mezclar muy perfectamente el azufre, y si se encarga en la botica, recomiéndese mucho la perfección en la mezcla, pues un punto del azufre que quede sin mezclarse puede ser altamente nocivo.

Con esta composición se dan fricciones dos veces al día de diez a quince minutos cada una, con *la yema de los dedos* (volvemos a insistir en que las uñas son perjudiciales), y además se cuidará de que en la alimentación no entren para nada

el cerdo, los mariscos, conservas, quesos fermentados ni vino.

Agua de quina para fortalecer el cabello:

Quina amarilla	30	gramos
Cochinilla	2	»
Carbonato de potasa	2	»
Alcohol de 90°	80	»
Agua	500	»

La quina es desinfectante. Este preparado se perfuma con la esencia que se quiera y en la cantidad que se crea necesaria. En el agua se pone a cocer la quina, y cuando está fría se añade la cochinilla y el carbonato de potasa. Se filtra y entonces se le añade el alcohol, en el que se habrá puesto antes la esencia.

Loción para desengrasar el pelo:

Agua	200	gramos
Yemas de huevo	3	»
Carbonato de potasa	10	»

Se baten las yemas, se añade el agua, y cuando están bien disueltas se disuelve también el carbonato. Hecha bien la fusión, se lava con ella la cabeza.

Se aclara con agua del tiempo, y si está muy fría se calienta un poco, y para conservar el cabello sin grasa se dará una vez por semana la composición siguiente:

Un cuarto de onza de bicarbonato, una onza y un cuarto de bórax, dos onzas de agua de Colonia, una onza de espíritu de vino rectificado, media onza de tintura de cochinilla y dieciséis onzas de agua destilada.

Pomada para impedir la caída del cabello cuando es producida por la sequedad de éste, que se conoce en que al peinarlo se quiebra y forman *horquilla* las puntas. Se cortarán éstas (un poco de paciencia), y luego se dará, dos o tres veces por semana, con la composición siguiente:

Tuétano de vaca	60	gramos
Aceite de almendras dulces .	30	»

Se une todo al baño de María y antes de que solidifique se perfuma con 2 gramos de esencia de bergamota y 4 de esencia de violetas.

Como un excelente regenerador del cabello recomendamos las fórmulas que siguen.

Por las mañanas, y por cinco minutos lo menos, se friccionará el cuero cabelludo con:

Sublimado corrosivo	0'20	gramos
Hidrato de cloral	4	»
Resorcina	2	»
Alcohol de 90°	200	»

Por las noches, fricciones con:

Eter sulfúrico	30	gramos
Acido acético cristalizado ...	2	»
Hidrato de cloral	2	»

Los ojos

"Los ojos son las ventanas del alma", se ha dicho muchas veces, pero se pudiera añadir que también son la vida del alma. Nada más doloroso que la triste resignación que se lee en la cara de un ciego. Como utilidad, es el órgano más preciso; como belleza, es la más espiritual y la más elocuente. En el amor, la mirada juega el más grato papel, ya que, según dijo el poeta, "el alma que hablar puede con los ojos = *también puede besar con la mirada*".

Como don divino y como belleza humana, los ojos merecen toda nuestra preferencia, pues no solamente la edad (enemiga de toda belleza), sino los disgustos, las lágrimas, los insomnios, los trabajos ante la luz artificial, todos estos enemigos los agostan pronto, mucho más pronto que cualquier rasgo fisonómico.

Se ha de tener con ellos cuidados especiales si queremos conservarlos largo tiempo jóvenes. No contemos los pesares, que ajenos a nuestra voluntad se encargan de destrozar todo el plantel de nuestra florida juventud, pero se puede luchar

por algún tiempo, siempre que nuestra naturaleza nos ayude, si procuramos nosotros conservar nuestra salud.

El sol, el aire (no siendo del campo) y el polvo son enemigos de la salud y la belleza de los ojos. No deben exponerse a la luz solar con exceso, ni al aire, que los irrita y enrojece, y menos al polvo, que puede ocasionarles infinitas enfermedades. El sol y el aire de las poblaciones los perjudican, el primero, por las reverberaciones, y el segundo, por sus impurezas.

Las hinchazones de los ojos pueden ser producidas por desorden circulatorio, malas digestiones, noches de vela o exceso de trabajo. Para curar las dos primeras se necesita la intervención del médico; para las dos segundas basta con evitar la causa, y luego, lavados de cocimiento de hojas verdes de lechuga, agua de sal, manzanilla o saúco. Una loción muy recomendable para ojos débiles o cansados es la siguiente:

Quince gotas de espíritu de alcanfor, una cucharadita de ácido bórico en polvo, dos tercios de una copa de agua hirviendo. Se pasa por una muselina, y se usa varias veces al día con un ojero.

Si esta afección de los ojos diera dolor de cabeza, se usan, mientras dura tal molestia, lentes amarillos, y se cuida de que los ojos no sufran el calor ni los rayos solares.

La higiene de los ojos recomienda trabajar lo menos posible a la luz artificial; no someterlos a bruscos cambios de luz y sombra; preservarlos del polvo y del viento; evitar las vigilias y en lo posible los disgustos y el insomnio, y aunque no estén enfermos, lavarlos con frecuencia con agua de aciano templada.

Las bolsas que se forman algunas veces debajo de los ojos pueden ser producidas por distintas causas, pero no por edad, como se cree generalmente. Las forma la albúmina y algunas veces el artritismo. Para esto no hay otro remedio que atacar la causa para que desaparezca el efecto, pero no se pierde nada, y beneficia a los párpados, ponerse de vez en cuando fomentos de agua de manzanilla caliente.

Para no equivocarnos en las causas que producen esas bolsas que tanto afean y envejecen se hará un análisis de orina. Si ésta no acusa la presencia de dichas enfermedades ni ninguna

alteración de riñón, entonces el mal se debe a sufrimientos morales. Además de una llamada a nuestra energía para sobreponernos a nuestros pesares, someteremos nuestros ojos a algunos cuidados. Fomentos de agua caliente de manzanilla, sal, hojas verdes de lechuga o saúco y masajes ligeros (hay que tratar los párpados con infinita delicadeza porque son muy susceptibles de arrugarse) de aceite de vaselina (procurando que no entre en los ojos). Dos o tres veces por semana lavados interiores del ojo con agua de aciano, con ayuda de un ojero.

Además de todo esto se tendrán muy presentes las prescripciones higiénicas antes recomendadas, que se seguirán al pie de la letra. Si por una de esas circunstancias de la vida es inevitable el trabajo por la noche, se hará el menos posible y además procurando que los ojos queden en la sombra y que la luz que se refleje en el papel o en la costura (si ésta es en blanco) sea de un tono *rayo de luna* (algo más vivo, desde luego), para lo que se pondrá ante la luz un papel de una tonalidad azul que dé la luz apropiada. También es recomendable que esta luz tenga un ligero tono amarillento suave. De este modo se evita la reverberación fuerte de la luz sobre lo blanco, que tanto perjudica a la retina, cansándola y debilitándola.

Loción contra las arrugas, copiada de una revista, cuya seriedad garantizamos:

Vaselina	8 gramos
Lanolina	5 »
Bálsamo de la Meca	2 »
Esencia de verbena	V gotas

Con esto, ligeros masajes alrededor del ojo, sin olvidar que una fricción algo enérgica aumentaría las arrugas, que ya serían difíciles de quitar.

Para hacer crecer las pestañas:

Vaselina	5 gramos
Aceite de ricino	2 »
Acido gálico	0'2 »
Esencia de lavanda	IV gotas

Ligeras fricciones en las pestañas por la noche antes de acostarse. Es conveniente cortarse las puntas de las pestañas (por otra persona que tenga buena vista y que lo haga cuidadosamente) cada mes durante tres o cuatro; después bastará con que se haga una o dos veces al año. Cuando ya las pestañas tienen la largura apetecida, se dará el compuesto anterior una vez por semana.

Aconsejamos que al día siguiente, al levantarse, se haga un lavado interior de ojos con agua de aciano. Todas las impurezas acumuladas durante el sueño, casi siempre invisibles, pero que hacen su efecto malsano para la salud y belleza de los ojos, desaparecerán; el efecto que se desea obtener en el crecimiento de las pestañas también será favorecido, ya que la higiene favorece en todo momento a la belleza.

Tónico para las cejas:

Dos onzas de vaselina roja, un octavo de onza de tintura de cantáridas, 15 gotas de aceite de alhucemas, 10 gotas de aceite de romero.

Se une todo y se da sobre las cejas una vez al día. Cuando hayan crecido lo que se desee, se deja el tratamiento.

Es preferible dárselo de día para que no quede en las almohadas durante el sueño. Cada cual puede elegir la hora que más le convenga para tener sobre las cejas el preparado todo el tiempo posible.

Para curar los orzuelos hay un preparado en botica que se llama *precipitado amarillo* que los cura y resuelve rápidamente si se da cuando ya el orzuelo ha tomado incremento, pero si se acude a los primeros síntomas los hace abortar.

La leche de higos también es buena para la hinchazón de los párpados, pero cuando esta hinchazón es rojiza y se sospecha que produce una subida de sangre, nada hay mejor que un cocimiento de hojas verdes de lechuga caliente y ponerse fomentos con algodón hidrófilo sobre los párpados. Después de esta operación, cuidad de que no den a los ojos corrientes de aire ni de frío. De este modo la hinchazón y la

rojez, con todas sus molestias y dolores, desaparecen rápidamente. Infalible y probado.

La boca

Después de los ojos, la boca es el rasgo facial más elocuente de toda emoción. Una linda boca puede decir una necedad sin que se advierta, porque muchas veces se la *mira hablar*, pero no se la *oye*. No quiere decir esto que una linda boca tenga el *derecho* a decir necedades: es una flor y tiene *el deber* de ser agradable y atractiva.

Como todo centro de pasión, la boca envejece pronto y necesita de todos los cuidados para conservar su indiscutible atractivo, porque también su descuido puede hacer de ella, por bonita que sea, lo más repulsivo de nuestro rostro.

Ante todo y sobre todo hay que cuidar esmeradamente la dentadura, ya que ésta puede hacer desaparecer la corrección y belleza de los labios al hablar y al sonreír.

Por lo menos una vez al año (teniendo sana la dentadura) se irá al dentista para vigilar su conservación y que haga una minuciosa limpieza de ella.

Se limpiará diariamente con un cepillo duro (para fortalecer las encías) y el dentífrico que más guste, al levantarse, después de comer y, por la noche, al acostarse.

Como la perfecta masticación es necesaria para las buenas digestiones, se *defenderá* todo lo posible la dentadura de extirpaciones a que son tan aficionadas algunas personas. Sólo en el caso de que una muela o un diente estén realmente inservibles o atacados de algún mal irremediable se extirparán de la boca.

Las caries deben cubrirse en seguida para poder usar indistintamente los dos lados de la dentadura para la masticación. Los dientes y las muelas necesitan ejercicio para conservarse sanas y fuertes, pues la energía muscular y nerviosa de la parte de encía que no se ejercita se atrofia, como sucede con todos los miembros del cuerpo.

No se cascarán avellanas ni se romperán alambres con los dientes, ni aun el hilo de coser, que también es perjudicial, pero tampoco se dejará de masticar los alimentos duros. Es para la dentadura una gimnasia siempre recomendable, cuando se haga en la debida forma y los alimentos lleguen al estómago debidamente triturados.

Si por los trabajos a que algunas personas se ven obligadas no les es posible hacer una detenida limpieza de boca tres veces al día, como la higiene recomienda, para evitar que toda partícula de comida que haya podido quedar en algún hueco fermente y dañe la dentadura, harán por lo menos la limpieza con el cepillo una vez al día, a la hora que más les convenga, y las demás veces, enjuagatorios con algún dentífrico líquido o con agua oxigenada, rebajada tres veces su volumen con agua hervida y templada. Este desinfectante es superior para la boca, y si se hace después de la limpieza nocturna, al ir a acostarse, su benéfica influencia, después de la enérgica acción del cepillo, es infinitamente superior.

Todos los cuidados que se tengan con la dentadura son recompensados con creces, pues de ésta depende en gran manera nuestro perfecto estado de salud, además de que es parte integral de la belleza exterior y da un aspecto agradable y simpático. Si la dentadura es bonita, aumenta su valor; si es fea, disminuye su fealdad al presentarse pulcra y cuidada. Indica respeto propio y ajeno.

Para fortalecer las encías débiles se recomiendan mucho los toques de tintura de yodo cada quince días, convenientemente preparada para el efecto en la botica. También da buenos resultados lavarse la dentadura con:

Perborato de sosa	40 gramos
Bicarbonato de sosa	40 »
Mentol	0'50 »

Para dar firmeza a los dientes movedizos, un doctor especialista aconseja frecuentes enjuagues con agua en la que

se pondrá una cucharada (por medio vaso de agua) del siguiente preparado:

Tanino	8	gramos
Tintura de yodo	4	»
Yoduro potásico	1	»
Tintura de mirra	5	»
Agua de rosas	200	»

Para tener los dientes blancos se pasará un cepillo o, mejor aún, una esponja empapada en la siguiente solución:

Hipoclorito de cal	25	gramos
Agua destilada	300	»
Alcohol de 96°	25	»
Esencia de clavos	3	»

Después se enjuaga con agua clara.

Agua dentífrica antiséptica:

Acido tímico	10	gramos
Salol	5	»
Esencia de menta	4	»
Tintura de badiana	50	»
Tintura de cochinilla	(para dar color)	

Se mezcla todo y se conserva en frasco de tapón esmerilado.

Fórmula de polvos dentífricos:

Perborato sódico	10	gramos
Carbonato de cal	60	»
Jabón desecado y pulverizado	3	»
Sacarosa	4	»
Esencia de menta	0'50	»

El aliento fétido puede ser debido al mal estado de la dentadura, pero también puede ser por alguna indisposición del estómago o por enfermedad. Quitando la causa se destruye el efecto. Un estómago sano y una dentadura limpia y en perfecto estado nunca producirán tan molesto efecto.

No somos partidarios de las pastillas ni de ningún medio artificial para evitar el mal olor del aliento, puesto que únicamente se consigue disimularlo, pero damos a continuación una receta, pues hay quien le gusta llevar en la boca algún perfume, aunque no lo necesite:

Café en polvo	45	gramos
Carbón vegetal	15	»
Azúcar molido	25	»
Vainilla	10	»

Mucílago de goma arábica en cantidad suficiente.

Se mezcla todo perfectamente para que se funda bien con la goma, y una vez conseguido esto, que forma una pasta perfecta, se corta a pedacitos cuadrados, de un gramo, aproximadamente, y se dejan secar.

Otra fórmula para lo mismo:

Carbón vegetal	100	gramos
Azúcar blanco	300	»

Goma de tragacanto, cantidad suficiente para manipular.

Se hace lo mismo que las anteriores.

Contra las grietas de los labios, frecuentes en el invierno, y más frecuentes ahora que los resecan los productos químicos de los afeites, da buenos resultados la fórmula siguiente:

Aceite de almendras dulces ...	60	gramos
Cera amarilla	35	»
Espermaceti	5	»

Se funde todo al baño de María y se perfuma con aceites esenciales, como, por ejemplo, con medio gramo de esencia de limón y un decigramo de esencia de bergamota.

También produce buenos efectos, aunque más lentos, la miel y la glicerina mezcladas por partes iguales. Se aplica por las noches, al acostarse.

Una crema excelente para lo mismo es la que se obtiene mezclando una onza de cera blanca en lágrimas con cuatro onzas de aceite de almendras dulces, al baño de María. Se añade después, poco a poco, una copa (cuarta parte de un cuartillo) de agua de rosas. Se mueve bien para que quede perfectamente mezclado. Entonces se retira del fuego, se añade un polvillo (como quien echa sal a un huevo) de mentol cristalizado y se sigue moviendo hasta que esté completamente frío. Se guarda en algún tarro de cristal o porcelana que cierre bien. Se emplea de noche, y de este modo se curan o se evitan las grietas en los labios.

Cera rosa para los labios (inofensiva):

Parafina	80	gramos
Extracto etéreo de orcaneta.	0'50	»
Vaselina	80	»
Esencia de bergamota	1	»
Esencia de cidra	1	»

Se funde al baño de María y se vierte la mezcla en tubitos de cristal de un centímetro de diámetro. Ya frío, se calientan rápidamente los tubitos y se sacan fácilmente de ellos los cilindros formados por la mezcla. Se cortan de la longitud que se desee y se envuelven, para usarlos, en papel de seda. No se enrancian y son de un hermoso color rojo.

Si hay alguna dificultad para hacerse con los tubitos de cristal, éstos pueden improvisarse del modo siguiente: En un lápiz se enrollan trozos de papel de estaño y luego otro de papel de barba. Con unas pinzas, o cubriéndose la mano con un trapo, para no quemarse, se echa en ellos el líquido caliente por medio de un embudito fino y se dejan secar poniéndolos en algún sitio verticalmente para que no se salga el líquido. Cuando están fríos del todo se les quita con cuidado el papel de barba y quedan primorosamente liados en el de

estaño, en el que se conservan muy bien, y se descubre solamente uno de sus extremos cuando hayan de usarse.

Las manos

El limón, además de sus infinitas cualidades terapéuticas, muy estimables, tiene en la economía y en la higiene no pocas aplicaciones, y por si esto es poco para demostrar sus infinitas bondades, también en el tocador de una dama cuidadosa de su belleza tendrá lugar preferente.

Para los ojos es un calmante, un desinfectante, y, además de curar irritaciones y un sinfín de molestias más, da a las pupilas un brillo natural y encantador que aumenta sus atractivos. A los recién nacidos les limpian los ojos con el zumo puro, y este enérgico y eficaz tratamiento evita muchas enfermedades a los niños y hasta la ceguera.

Para las manos no tiene rival. Quien tenga necesidad de dedicarse a labores rudas del hogar, por falta de servidumbre o de medios para tenerla, frótese las manos con el zumo y, sin secarlas, hacer lo mismo con un puñado de sal; las afina, las blanquea, les cura las grietas y abrillanta las uñas, evitando también la formación de padrastros y el crecimiento de la cutícula.

Bien podemos decir, sin temor a que nos llamen extravagantes, que las manos son... un *rasgo fisonómico*. Hay tanta expresión en las manos como en una sonrisa, en una mirada. El gesto de una mano nos descubrirá el estado de ánimo de un interlocutor, por hermético que éste sea. Se podrá imponer silencio a los labios; por un esfuerzo de voluntad, detendremos el gesto de nuestra boca; pero la mirada inconsciente, como el movimiento involuntario de una mano que implora, que perdona, que ama o que maldice, será para nosotros más elocuente que todas las palabras encerradas en unos labios que selló el temor o la prudencia.

Las manos retratan también nuestra condición social y nuestra situación económica. La mano de una modista podrá ser blanca, fina, suave, porque los menesteres a que se dedica

sólo roerán el extremo de sus dedos índices, pero no será señorial. Hay algo jerárquico en las manos que no se improvisa ni se imita.

Las manos señoriales a quienes los cambios de fortuna han obligado al sacrificio de su belleza, tendrán la serena paz del deber cumplido, algo de la suave y romántica veneración de las reliquias injuriadas por el tiempo.

Pero detengámonos en este punto y dejemos para otra ocasión la psicología de las manos, y estudiemos ahora los medios para conservar su salud y su belleza según la higiene y la economía.

La glicerina sola pone moreno el cutis, pero con la adición del limón este peligro desaparece. El tratamiento del limón con la sal, que acabamos de recomendar, y que tan buenos resultados da, puede usarse a diario, sin que por eso dejen de usarse otros preparados, alternativamente o al mismo tiempo, como un refinamiento.

Además, hay otros casos que necesitan de un tratamiento aparte, como el de los sabañones, del que luego hablaremos.

La harina de maíz con unas gotas de limón y agua necesaria para formar una pasta es uno de los medios más eficaces y económicos para blanquear las manos, lo mismo que los polvos de patata mezclados con limón y glicerina.

Un poco de bórax o de amoníaco disuelto en agua quita las manchas más rebeldes de las manos. Si alguna resiste, se frotará entonces con limón puro.

Para suavizarlas da resultados excelentes la siguiente composición:

Goma tragacanto	3	gramos
Agua de rosas	400	»

Unase, fíltrese y añádase:

Glicerina	30	gramos
Alcohol de 90°	30	»

Después de lavarse las manos se frotan con esta composición y quedan como la seda.

Para las grietas de las manos es un remedio eficaz el nunca bastante recomendado de la sal con el limón, pero como es un remedio *heroico* cuando las manos están agrietadas, por el intenso escozor y hasta dolor que produce, anotaremos algunas fórmulas eficaces.

Contra las grietas de las manos:

Lanolina	60	gramos
Aceite de almendras dulces	50	»
Vaselina	10	»
Esencia de rosas	10	»

Se aplica durante la noche. También quita la rojez de las manos por congestión u otras causas.

Otra fórmula:

Alcohol de 90°	80	gramos
Glicerina	35	»
Agua de rosas	30	»
Salol	2	»
Tintura de almizcle	2	gotas

Se mezcla bien. Después de lavadas las manos dése con esta fórmula.

Fórmula para dar firmeza a las uñas enfermas por efectos de los ingredientes (esmaltes, pinturas, etc.) usados para *embellecerlas*, según las aficionadas a estos extremos. Es como sigue:

Una clara de huevo.		
Cera virgen fundida al baño de María	20	gramos
Aceite de almendras dulces	3	»

Se mezcla bien. Se usa por las noches con guantes, frotando suavemente con ella las uñas y dejándola durante toda la

noche. Al cabo de un mes de tratamiento las uñas estarán firmes y brillantes, con un hermoso color natural.

Los sabañones suelen ser un síntoma de pobreza de sangre. La sangre roja y fuerte regará debidamente todas las extremidades y éstas no se congelarán durante el rigor del frío, congelación que es la que produce los sabañones.

Volvemos a repetir lo mismo que hemos dicho para otras cosas: no desapareciendo el motivo, los efectos serán más difíciles de tratar. Debe, pues, recurrirse al médico o a reconstituyentes que nos den la savia que necesita nuestro cuerpo.

Hay, sin embargo, algunos preventivos y remedios que dan resultados positivos indudablemente cuando la anemia no es difícil de combatir.

La unión de aceite de manzanilla con amoníaco en partes iguales es el remedio superior a todos por su sencillez, economía y maravillosos resultados, pero una vez ulcerados los sabañones debe recurrirse al médico. Cualquier preparado pudiera ser perjudicial Si este remedio que aconsejamos se usa a los primeros síntomas, a los dos o tres días habrán desaparecido por completo, y si se tiene la precaución de darse unas ligeras fricciones con este preparado, una vez por semana, por la noche (usando guantes viejos y anchos para no entorpecer la circulación de la sangre), no se tendrán sabañones durante todo el invierno. Garantizamos el resultado.

El mejor remedio contra el sudor de las manos es lavárselas con agua caliente en la que se haya disuelto un poco de bórax (una cucharadita de las de café en un litro de agua). Se enjuagan con agua fresca y después se frotan con un poco de limón. Como el bórax reseca la piel, no conviene hacerlo todos los días: dos o tres veces por semana basta, aunque, desde luego, usando alguna crema por la noche.

También es muy aconsejado para la sudoración y congestión de las manos darse varias fricciones al día con:

Naftol	10	gramos
Alcohol de 90°	180	»
Agua de Colonia	20	»

Después de este tratamiento durante el día dése por la noche la siguiente pomada, con la que se pasará la noche con guantes para que el *embadurnamiento* de las manos dure muchas horas:

Jabón líquido de potasa ...	4	gramos
Parafina soluble	2	»
Lanolina anhidra	9	»
Manteca salicilada	40	»
Timol	5	cg.

Por las mañanas, al levantarse, lávense las manos con un poco de formol en el agua. Cuando se haya logrado el resultado apetecido se cesa en el tratamiento.

Los pies

Los pies necesitan y merecen tantos cuidados como nuestras manos. Cierto que, a no ser en las playas, no los lucimos ante nadie, pero eso nada tiene que ver para que no nos preocupe su belleza, ya que ésta es salud, y de su buen estado depende muchas veces el aspecto de nuestro rostro y la gracia de nuestro porte. No es posible andar bien con mal calzado, o demasiado ancho o demasiado estrecho, y ya hemos dicho en otra ocasión sus múltiples inconvenientes; como tampoco tendremos un rostro muy placentero si el sufrimiento de los pies nos hace su víctima.

Las uñas no deben cortarse ni muy largas ni muy cortas. Largas, se curvarán al tropezar en el zapato y, además de que pueden enfermarse, nos producirán dolores y molestias al andar. Cortas, crecerá el reborde de la yema y la uña se introducirá en el dedo, formando lo que se llaman *uñeros*, que son muy dolorosos.

Contra el sudor de los pies da buenos resultados lavárselos con agua y jabón y, después de perfectamente secos, espolvorearlos con óxido de cinc.

Como hay la creencia de que esto perjudica a la salud

porque es un humor que necesita salida, recomendamos, contra el mal olor que este sudor produce en la mayoría de los casos, lavárselos todos los días con agua y jabón de cocina o medicinal, nunca de tocador, y espolvorear el fondo del calcetín o de la media con ácido bórico. Esto no quita el sudor, pero evita su olor insoportable.

Contra los callos hay muchas fórmulas extirpadoras, y transcribiremos unas cuantas, aunque creemos que lo mejor es usar diariamente el yodo con un pincelito, lavárselos cada dos o tres días, y seguir así y con el yodo y los frecuentes lavados hasta que el callo haya desaparecido.

Cuando están muy endurecidos y no hay lugar de evitar la molestia, desaparece ésta untándolos con esencia de menta. El callo se reblandece y desaparece el dolor.

Remedio contra los callos:

Acido salicílico	50	gramos
Extracto de cáñamo indiano	1	»
Alcohol de 90°	1	»
Eter de 62°	2	»
Colodión elástico	5	»

Se mezcla, se guarda en frasco de tapón esmerilado y se aplica cada dos días sobre la callosidad. Al poco tiempo el callo se quita fácilmente.

También aseguran que es un remedio infalible aplicarse durante varias noches un poco de bicarbonato de sosa disuelto en un poco de alcohol alcanforado. El remedio es sencillo y económico y, por lo tanto, bien merece la pena de probarse.

Fórmula para los juanetes:

Vaselina pura	10	gramos
Subnitrato de bismuto y calomelanos	1	»

Otra fórmula que sirve también para los callos:

Pónganse en vinagre, por espacio de algunas horas, hojas

de hiedra y aplíquense después sobre el juanete o callo, cambiando estas hojas un par de veces al día. Ha de cuidarse de no cubrir más que la parte endurecida.

Un preservativo para las ampollas de los pies, cuando se tiene propensión a ellas, son las medias de lana. Para curarlas se procederá del modo siguiente:

Por la noche, al acostarse, se echará un poco de sebo en agua hirviendo y se saca a los pocos momentos. Una vez reblandecido, se extiende en la palma de la mano con unas gotas de aguardiente y se fricciona con esto la parte enferma. Después se envuelve el pie en un lienzo fino para evitar el roce con las ropas de la cama.

El cutis

En todas las épocas, la mujer ha estudiado el modo más o menos lógico y natural de embellecer su rostro y librarlo de las injurias del tiempo. Nunca como ahora este arte, como tal y como industria, ha alcanzado tantas proporciones ni tan excelentes resultados. La juventud de la mujer se ha prolongado mucho más que en ningún tiempo. Si la célebre Ninón de Lenclos hubiera existido en esta época, su juventud hubiera sido eterna, o por lo menos tan larga como su vida, si las crónicas en las que aseguran que inspiraba pasiones a los sesenta años, y otras dicen que hasta los ochenta (!), no las escribió ningún andaluz... De todos modos, algo habrá de verdad en lo que se dice, y hay que pensar los milagros que hubiera hecho la célebre Ninón con los medios de que ahora dispone la mujer para prolongar los bellos años de la juventud.

Pero, con esto y con todo, hay vejeces prematuras, y también en todo tiempo hubo naturalezas privilegiadas que sin necesidad de ayuda se conservan bellas a través del tiempo, y otras, tan desdichadas, en las que la juventud sólo es un fugaz recuerdo.

Aquellas imperfecciones hijas de pobreza de sangre, o por descuidos de conservación, son del dominio de la economía doméstica, ya que una de sus bases es la perfecta salud, y

ésa no se consigue sin un perfecto equilibrio, y por lo tanto es nuestro deber dar algunas indicaciones respecto al cuidado del rostro.

Las pecas son, en general, imperfecciones de la piel que no afectan a ningún estado especial de nuestra economía fisiológica, pero las espinillas y los barros indican casi siempre un estado anémico de las primeras, y mal estado en el sistema circulatorio o en el aparato digestivo, las segundas. Las espinillas se combaten externamente al mismo tiempo que se toma un reconstituyente que fortalezca la sangre para que no vuelvan a reproducirse, pues de lo contrario es inútil cuanto se haga porque se renovarán al poco tiempo de cesar el tratamiento exterior. Lo mismo decimos de los barros, rojeces, rugosidades, etc. Son casi siempre debidos a impurezas sanguíneas, y precisa un tratamiento interno, además de lo que exteriormente se haga para su desaparición. Estos tratamientos internos corresponden al médico, y exteriormente daremos unas cuantas saludables indicaciones.

Contra las rugosidades de la piel se lavará el rostro mañana y noche con agua de Vichy tibia, aplicada con un trocito de algodón hidrófilo. Se deja secar. A la media hora se lavará de nuevo el rostro con agua clara, tibia también, y se dará una buena crema alimenticia de las muchas que se venden. Al día siguiente se lavará la cara con clara de huevo. Una clara puede durar cuatro o cinco días. Se da sin batir. Con este procedimiento, a los dos días se ve el cutis completamente cambiado, y a la semana es un cutis perfecto, fino y suave a la vista y al tacto.

Ungüento para la piel inflamada:

Resorcina	60	gramos
Oxido de cinc	120	»
Almidón	120	»
Vaselina	240	»

Dése por las noches con cuidado de que no penetre en los ojos. Al día siguiente se lava con buen jabón medicinal y agua caliente.

Solución contra las rojeces del rostro:

Almendras dulces mondadas ...	20	gramos
Almendras amargas	5	»
Agua de rosas	200	»
Tintura de benjuí	1	»

Estas substancias, bien incorporadas unas con otras, dan por resultado un producto lechoso que, aplicándose mañana y noche, produce magníficos efectos.

Los puntos negros o espinillas desaparecen lavándose dos o tres veces al día con una muñequita de algodón mojada en la siguiente loción:

Agua de rosas	50	gramos
Agua de Rabel	6	gotas
Eter sulfúrico	20	gramos
Esencia de limón	50	»

Loción contra las pecas:

Agua de rosas	10	gramos
Alcohol	10	»
Glicerina	10	»
Bórax	5	»

Después de este lavado se friccionará suavemente el rostro con:

Alcohol rectificado	80	gramos
Alcohol de lavanda	10	»
Jabón negro	40	»

Después se lavará el rostro con clara de huevo.

Como son muy frecuentes en verano las picaduras de mosquito y éstas afean mucho y hasta pueden provocar erupciones que en estado latente esperan la más pequeña excitación

del cutis para brotar, recomendamos no frotarse ni rascarse, *sino que se aplique sobre las picaduras un trapito empapado* con una solución de sal común y agua, y al instante desaparecerán la hinchazón y la molestia.

No por ser éste un libro para mujeres nos hemos de preocupar de ellas solamente, ya que también se trata en él del bienestar de *la familia*. Así, pues, daremos algunas fórmulas contra la irritación que produce la navaja de afeitar y que a algunos caballeros ocasiona no pocas molestias y hasta erupciones.

Esta irritación se calma y se cura aplicando compresas de agua de salvado, de malva o de ácido bórico, echando en ella una cucharada de árnica pura y extendiendo después sobre las mejillas una untura de vaselina o mejor manteca de cacao.

Como esto puede no ser muy cómodo para algunos, cuyos quehaceres obligan a vivir rápidamente, daremos otra fórmula, que, una vez hecho el trabajo de prepararla, es de más fácil aplicación:

Semillas de lino	180	gramos
Alcohol de 90°	190	»
Glicerina	125	»
Acido bórico	8	»
Acido fénico	10	»
Agua de Colonia	25	»
Agua hasta formar un total de	1,500	»

Se disuelve el ácido bórico en 1,000 gramos de agua, se tratan con esta solución las semillas de lino y se deja en maceración durante tres días, agitándolo con frecuencia. Se pasa luego por una tela, y se añade el ácido fénico, la glicerina, el alcohol y el agua de Colonia. Al cabo de veinticuatro horas se filtra nuevamente y se añade agua hasta completar los 1,500 gramos.

Después de afeitarse se extiende un poco de esta fórmula por las mejillas y se deja secar. No del todo seco, se pasa suavemente un lienzo fino y se dan polvos de arroz. Al poco

tiempo pueden quitarse los polvos con la toalla, pero siempre suavemente. El rostro nunca debe tratarse con aspereza si se quieren evitar irritaciones, erupciones y demás molestias.

Gimnasia, Masaje, Hidroterapia

La gimnasia es uno de los mejores métodos para conservar la juventud, la salud y la belleza. En España se *abusa* poco de ella, y se la considera como un pasatiempo innecesario y hasta molesto para muchos. En cambio, en el extranjero no existe colegio, por insignificante que sea, aun perdido en la aldea más miserable, en que no se haga gimnasia sueca impuesta como un deber.

Al levantarse y en ayunas se dedicará de cinco a quince minutos a esta práctica. Si los quehaceres nos obligan a contar nuestro tiempo por minutos, quítense estos minutos del sueño, que no serán perdidos por eso. Procuremos resarcirnos de ellos por la noche.

De todos los regímenes que hay para adelgazar, ninguno más racional que el ejercicio corporal científicamente aplicado.

Hay muchos tratados de gimnasia debidamente ordenados y clasificados para los distintos casos y necesidades, que en ninguna casa deben faltar.

Fuera de éste, no hay método para adelgazar que no sea perjudicial para la salud en mayor o menor grado y sin que la belleza sufra algún trastorno. Las que a ello se dedican con toda la fe de su deseo, al verse más esbeltas y al oír que han rejuvenecido, se sienten satisfechas. Si *en conjunto* son ciertas estas ventajas que ella ve en su espejo y que sus amistades se apresuran a decir, porque saben que esto le satisface, no lo son *en detalle*. Mírense a *plena luz* el rostro y verán en él *los síntomas del enflaquecimiento* que tanto se parecen a los de la vejez.

Los masajes también son indicados para el adelgazamiento y para ciertas afecciones y enfermedades, pero éstos no se harán si no los hace un profesional, porque algunas veces, hechos por manos inexpertas, han sido contraproducentes.

Los métodos para engordar también tienen sus reglas, pues comer desordenadamente tampoco es beneficioso. Un ejercicio moderado; comidas muy nutritivas, pero que no fatiguen el estómago; baños calientes, y algún reconstituyente apropiado a la edad y condiciones fisiológicas.

El baño diario de limpieza, en agua templada, pues la caliente perjudica a las personas gruesas y la fría es perjudicial para el corazón (se han de tomar unos y otros por prescripción facultativa), es una de las mejores reglas de higiene.

Los baños de asiento y las duchas son casos aislados que corresponden a la jurisdicción del médico.

CAPITULO XVI

Lavado de prendas

Prendas de lana

Los procedimientos para lavar prendas de lana son varios; uno es restregarlas con patata cocida, a guisa de jabón, y después aclararlas con agua clara y fría.

La hiel de buey y el agua de hiedra son inmejorables para la lana manchada de grasa, sobre todo si el color de la prenda es obscuro y el tejido es esponjoso.

Las blancas se limpian con una solución jabonosa en la que, cuando está tibia, se sumerge la lana repetidas veces hasta que se vea limpia. Sin escurrir, y mucho menos retorcer la prenda, se enjuaga repetidas veces en distintas aguas, y cuando éstas salen claras se *estruja* la prenda sobre una madera para quitarle toda el agua posible; se sumerge de nuevo en agua, pero esta vez salada; se vuelve a *estrujar* sobre la madera, y se tiende a la sombra.

Las prendas de lana de punto se ponen a secar sobre un lienzo para que no se deformen.

El amoníaco se usa mucho para la limpieza de lanas blancas o negras, pero las de color es peligroso someterlas a este tratamiento porque, si los colores no son muy sólidos, perderán mucho o se llenará de *sombras* el tejido.

Cuando una prenda de lana no tiene más suciedad que la del roce, se limpia en seco y queda como nueva, espolvoreándola con harina de trigo en cantidad suficiente. Se restriega suavemente como si se lavara la prenda con jabón, moviéndola

con frecuencia para que se limpie por igual. Si no queda a gusto, se sacude ligeramente para quitarle la parte sucia de harina, se espolvorea con otra nueva y se repite la operación. Una vez limpia, se sacude muy bien para quitarle toda la harina, operación que se ha de hacer al aire libre, y la prenda queda como nueva, esponjosa y suave.

Cuando se haya de planchar una prenda de lana, se humedece primero, se enrolla, se envuelve con un trapo, blanco si la prenda que se ha de planchar es blanca, y se deja así dos o tres horas para que se humedezca por igual. Entonces se plancha poniendo encima un lienzo ni muy grueso ni muy fino, y se pasa la plancha sin que ésta esté muy caliente.

Franelas

Las franelas se lavan con agua jabonosa y por medio de presión, porque si se frotan se *emborra* la parte lanosa (*emborrar* es un término casero con el que las mujeres indican que la parte lanosa de la franela ha formado nudos parecidos a la borra).

Se aclaran con agua de sal, que aviva los colores y evita que se encoja. Para evitar este inconveniente debe ponerse el tejido, antes de confeccionar la prenda, en agua durante veinticuatro horas. Entonces se saca, se escurre el agua por medio de presión y se mete repentinamente en agua muy caliente, sumergiendo bien toda la tela con la misma rapidez, y allí se deja un rato, pasado el cual se tiende sin escurrir.

Manera de quitar manchas

Para quitar las manchas de un vestido de lana se procede según la clase de mancha. Las de barro del campo salen con relativa facilidad, pero el barro de la ciudad tiene un sinfín de substancias que casi siempre resisten a la primera tentativa.

Con el fin de que el tejido sufra lo menos posible se debe usar de cierta parsimonia al quitar la mancha, no acudiendo desde los primeros momentos, a los medios *heroicos*.

Para quitar una mancha de barro, lo primero se frotará ésta en seco con un cepillo, pues algunas veces, si la mancha no ha interesado el tejido y sólo quedó en la superficie, por ser la tela poco esponjosa y por lo tanto poco permeable, sale con sólo este procedimiento. Si la mancha ha resistido el frote del cepillo, se la frotará con un trapo blanco mojado en agua clara. Si la mancha no ha cedido tampoco a esta segunda tentativa, se batirá una yema de huevo con su mismo volumen de agua y se frotará la mancha con esta mezcla. Si resiste aún, es que tiene substancias metálicas, y entonces se extenderá sobre la mancha una ligera capa de crémor tártaro, algo humedecida. Si tampoco desaparece con este procedimiento, es que la mancha tiene materias grasas. Entonces se la fricciona con

bencina con un trapo igual en color o parecido a la prenda que se está limpiando. Se frota de nuevo con un trapo seco, y luego se cubre con creta, caolín o ceniza tamizada, dejándola así varias horas, con peso encima. Pasadas estas horas se cepilla suavemente.

Si a pesar de estas últimas precauciones la bencina hubiera dejado algunos círculos alrededor de donde estuvo la mancha, se aproxima la parte manchada con los círculos al chorro de vapor del pico de una tetera puesta a la lumbre y cuando el agua está en plena ebullición. Al cabo de un rato se ve que los círculos que dejó la bencina han desaparecido como por encanto.

Los aceites volátiles rectificados o esencias, aguarrás (esencia de trementina), limón, lavanda, bergamota, etc., quitan las manchas de aceite, resinas, alquitrán y betún.

Cuando a una prenda se le ha quitado una mancha con esencia de trementina y quiera hacerse desaparecer el penetrante olor que deja, se frotará la mancha (al final de la limpieza) con alcohol.

La yema de huevo mezclada con un volumen igual de esencia de trementina es, aunque un poco más caro que otro cualquiera, un quitamanchas de primer orden.

Para limpiar en seco los tejidos de lana de color claro, satén blanco y tapicería, se usan mucho la creta y el albayalde, reducidos a polvo finísimo. Se espolvorea la mancha, se frota con una franela, después con un cepillo, y por último se sacude la prenda golpeándola por el revés primero con la pala de mimbres y sacudiéndola después, terminando la operación con el cepillo.

Para las manchas de grasa en el satén o raso se deja caer una gotita de amoníaco sobre la mancha (si el color de la prenda es negro o blanco) y cuando el amoníaco se ha evaporado se pone por el revés un papel secante y se pasa por encima una plancha caliente. La mancha desaparece en el acto. Si el color de la prenda es permanente se puede hacer lo mismo, pero si no estamos muy seguros de su calidad, se empleará otro cualquier procedimiento de los que apuntamos.

El caolín es excelente para quitar las manchas recientes de aceite. Se pone en gran cantidad sobre la mancha, cambiándose con frecuencia; se tiene algunas horas bajo fuerte presión (quitándola sólo para cambiar el caolín) y finalmente se cepilla.

El paño se limpia con los mismos procedimientos que la lana. El jabón desengrasante cuya fórmula se da a continuación es de un magnífico resultado para el paño:

Jabón común de buena calidad	2,200	gramos
Agua	880	»
Hiel de buey	1,300	»

Se dejan en contacto estas materias durante una noche. Se calienta después suavemente para que el jabón se disuelva del todo, pero sin que llegue a hervir. Cuando la masa está bien mezclada y tiene un aspecto parecido a la miel, se le añaden 55 partes de esencia de trementina y 45 partes de bencina. Esta operación se hará lejos de la lumbre, pues estas substancias son muy inflamables. Se añaden unas gotas de amoníaco y se vierte en molde. Pasados unos días se puede emplear. Si se quieren sacar de los moldes las pastillas resultantes de esta operación, se guardan envueltas en papel de seda primero y en otro cualquiera después. Este jabón se emplea con cepillo. Quita las manchas sin alterar el tejido ni el color. Sirve para sombreros de fieltro.

Con amoníaco diluído en agua se limpian los cuellos de los trajes y abrigos de caballero y en general todas las manchas que sean producidas por el sudor. No se insiste mucho con el mismo trapo, cambiando de sitio cada vez que se tome amoníaco para frotar la mancha. Por último se pasa otro trapo, varias veces también, con agua clara.

Si el paño está un poco rozado y se ve la trama del tejido, después de limpia la mancha, se pasa con suavidad una cardilla.

Para quitar el lustre de una prenda de paño se frota ligeramente la parte brillante con agua y vinagre (partes iguales) y luego se pone entre dos telas húmedas, dejando que se seque

así. Si no ha dado resultado, se somete la prenda a una presión de vapor fuerte.

Lavado de sedas

Para lavar prendas de seda hay que empezar por descoserlas. Se extienden sobre una mesa y se les pasa, por ambas caras, una esponja humedecida en la composición siguiente: Nuez de agallas y amoníaco, partes iguales, disueltas en 8-10 partes de agua tibia. Después se arrolla la tela en un cilindro de madera (puede servir un bastón) y se deja secar en esta forma. Luego se plancha, con lo que toma un brillo como nueva.

Cuando la seda no está muy sucia, se limpia, sin deshacer la prenda, frotándola con éter, bencina o alcohol.

Para el raso blanco, el procedimiento es en seco, con creta impalpable o escayola. Se pone el raso sobre una mesa cubierta con una tela de lana o una manta de algodón muy delgada; se espolvorea con la materia que se haya elegido de las dos y se frota con una franela, pero nunca en dirección contraria al tejido. Luego se sacude y por último se le da un brillo primitivo frotándola con una miga de pan del día anterior.

Las sedas negras que han perdido su buen aspecto se restauran teniéndolas en maceración en una cocción de palo campeche durante media hora. Entonces se quita la tela para añadir un poco de sulfato de cinc. Se sumerge de nuevo el tejido y se le deja hervir unos minutos. Al cabo de este tiempo se enjuaga con agua clara y se tiende a la sombra.

Los damascos se limpian con una esponja fina empapada en una mezcla caliente de jabón de hiel de buey, miel y alcohol, por partes iguales.

Limpieza de terciopelos

Cuando el terciopelo está muy sucio de materias grasas se frota con un lienzo empapado en amoníaco con agua. Después se lava con esencia de trementina y se deja secar. Una

vez bien seco, se humedece por la parte del pelo y se plancha por el revés, pero sin apoyar la tela sobre la mesa, sino al aire, sujeto entre dos personas o en un bastidor.

Si el terciopelo no está muy sucio, pero sí ajado y arrugado, se puede dejar como nuevo con el siguiente procedimiento:

Se frota por el derecho con una corteza de tocino salado, por la parte que tuvo tocino; después con un lienzo empapado en alcohol, y antes de que éste se evapore del todo se le pasa una plancha caliente por el revés, en la forma ya dicha.

Otro procedimiento para la restauración del terciopelo es mezclar dos cucharadas de amoníaco con otras dos de agua caliente y extenderlo por el derecho del terciopelo, con un cepillo, para que el líquido penetre bien en el pelo. Primero se le frotará en una dirección y después en la otra. Luego se pone sobre el revés del terciopelo un lienzo doblado en varios dobleces y mojado. Entonces se plancha, siempre al aire, con una plancha muy caliente. El vapor que desprende, al pasar por el tejido, levanta el pelo del terciopelo. La operación se da por terminada cuando el lienzo está bien seco. Entonces se verá el terciopelo con el magnífico aspecto de nuevo.

El terciopelo no se secará nunca al sol ni por medios violentos, sino a la sombra y con paciencia.

Las felpas se limpian, se restauran y se planchan con los mismos procedimientos que el terciopelo, con la única diferencia de que antes de que estén completamente secas se cepillan por el derecho con un cepillo suave y siempre en dirección del pelo.

Las cintas iguales a estos tejidos se limpian y planchan del mismo modo.

Limpieza de las pieles

De *cómo* conservar y defender de la polilla las pieles ya tratamos en otro capítulo; ahora se dirán únicamente los medios adecuados a su limpieza.

Sean claras u obscuras, los procedimientos son iguales o muy parecidos. Lo primero se han de sacudir muy bien y luego

se limpian con salvado seco y caliente. Para las blancas se emplea también la harina de trigo. Con una cosa o con otra el procedimiento es el mismo.

Se levanta el pelo, se espolvorea y se frota en todas direcciones con la mano, y mejor aún con una franela. Cuando ya están limpias se golpean por el revés con la pala de mimbres y luego se sacuden.

Cuando se quiera usar salvado caliente, esto se consigue poniéndolo en una cazuela de barro al fuego, moviendo incesantemente el salvado para que no se queme y se vaya secando por igual, y cuando ya se comprende que ha perdido toda la humedad y ha llegado a un grado de calor conveniente se saca, para usarlo sin pérdida de momento.

También se usa el salvado humedecido con agua caliente. En este caso se descolchan las pieles, se les quitan todos los adornos, se ponen sobre una mesa cubierta con una franela, se espolvorean con el salvado humedecido y se frotan hasta que el salvado quede completamente seco.

Las pieles tratadas con salvado, ya seco, ya húmedo, recibirán una mano final de magnesia calcinada por medio de una muñeca de muselina.

Para darles brillo se les darán frotaciones, en dirección del pelo, con benzol desodorificado completamente.

Limpieza de sombreros

Los sombreros de fieltro se limpian con amoníaco diluído en agua, quitándoles, si son de caballero, la cinta y el sudador. Se frota la parte sucia con un lienzo mojado en el amoníaco, y si éste está mezclado con agua caliente, en vez de fría, la limpieza se hace mejor y más rápidamente.

Las cintas se sumergen en este amoníaco y se lavan *por presión*, dejándose secar sin retorcer.

A los sombreros de paja se les quitan del mismo modo las cintas y el sudador y se frotan con un cepillo mojado en una solución saturada de buen jabón de cocina, frotándose con movimiento de rotación. Se lavan después con una solución

muy diluída de cloruro de cal; se enjuagan con agua clara muy abundante y, por último, se suspenden dentro de un recipiente que cierre muy bien, donde se quemará una pajuela de azufre o un poco de azufre en polvo puesto en una cazuelita, al que, para encenderlo, se rociará con un poco de alcohol, prendiéndole con una cerilla. Se cierra luego el recipiente, dentro del que permanecerá el sombrero durante veinticuatro horas. Pasado este tiempo se saca el sombrero y se plancha, poniendo bajo el ala y sobre ella unas hojas de papel de barba. Luego se pasa sobre todo el sombrero, con un pincel, un agua engomada, y se deja secar al aire libre, pero en la sombra. Una vez seco, se plancha de nuevo por el mismo procedimiento, con la plancha algo más templada que la primera vez.

La cinta ya se ha dicho cómo se ha de limpiar cuando se ha hablado de los sombreros de fieltro. El sudador se limpia con amoníaco casi puro, frotándolo con un trapo y aclarándolo después con agua clara y abundante.

Cómo se limpian las plumas

Para limpiar las plumas de los sombreros de señora basta tenerlas dos o tres días en agua oxigenada diluída, ligeramente alcalina. Después se aclaran con agua pura y se ponen al aire a secar.

Si están muy sucias, precisa otro procedimiento, que es como sigue:

Se corta en pedazos jabón blanco de buena calidad, se le añade un poco de agua y se deja hasta que el jabón se haya disuelto. Entonces se pone al fuego, donde se deja que se caliente hasta que la mano no pueda resistir su contacto, y entonces, retirándola de la lumbre, se sumergen las plumas en esta solución jabonosa y se dejan en ella durante cuatro o cinco horas, durante las cuales se las mueve de vez en cuando. Después se frotan ligeramente con las manos, se aclaran cuidadosamente, se escurren entre dos lienzos con suavidad y se ponen a secar. Si se les quiere dar un matiz azulado (siendo blancas), después de bien aclaradas con agua pura se les pasa

por agua de azulete, como la ropa blanca (azul de añil).

Las de color se limpian con bencina, sin que pierdan el color ni el rizado.

Para rizar las plumas se las expone a la acción del calor, sobre brasas sin llama, por el revés de la pluma.

Si se quiere que adquieran un ligero tinte marfil, se echa *sobre las brasas un puñado de polvos de azufre.*

Los colchones y almohadas de pluma son antihigiénicos porque al descomponerse la materia animal que tienen en sus tallos se produce una verdadera fermentación que, ayudada por el calor del cuerpo humano, despide un olor insoportable. Cuando la fermentación es muy lenta, como sucede casi siempre, aun es peor, pues sus emanaciones sutilísimas son casi imperceptibles, por lo que, acostumbrándose a ellas el olfato, constituyen un verdadero peligro, ya que su acción tóxica, aunque lenta, es segura. Los primeros síntomas son insomnios y dolores de cabeza.

Para *limpiar las plumas de los colchones y hacerlas inofensivas* para la salud, se les debe quitar cuidadosamente, en lo posible, todo el tallo y ponerlas a secar en estufas, cajas calientes o al sol varios días, cubiertas por una gasa que se sujetará con planchas por los cuatro extremos. De vez en cuando se moverán las plumas para que los rayos solares efectúen la *desudación* en todas partes y mueran los fermentos que hayan podido quedar en ellas por la acción de su calor y los efectos higiénicos de la luz.

Quitamanchas

Ahora daremos algunos datos sobre las propiedades y el empleo de las principales materias quitamanchas de más uso, que puedan servir de guía en casos generales.

Las manchas de tinta en tela blanca se quitan con limón. Se frota la mancha con un trozo de limón, teniendo cuidado de no extenderla, y luego se lava con jabón y agua.

El limón es un buen quitamanchas cuando éstas son producidas por el hierro. Se echan unas gotas del jugo sobre la

mancha, colocando debajo papel secante; se pasa sobre la tela una plancha caliente, y la mancha desaparece. Luego se lava para quitar el limón, que da un tinte amarillento a la tela. Si la mancha es vieja no desaparece a la primera tentativa, pero se repite la operación hasta conseguir el objeto.

El ácido sulfúrico muy diluído (1 %) se emplea para regenerar ciertos colores más o menos desvanecidos. El ácido cítrico tiene la misma propiedad, sobre todo para el verde, amarillo y rojo.

El amoníaco es el más útil y enérgico de los quitamanchas, sobre todo para la neutralización de las producidas por ácidos, en cuyo caso basta exponer la tela manchada a la acción de los vapores amoniacales. Sirve también para regenerar los tejidos de seda negra alterados por la humedad.

La sosa y la potasa cáustica no pueden emplearse más que para la limpieza de los tejidos de lino, algodón o hilo, porque alteran los colores de la seda y de la lana.

La hiel de buey es utilísima para la mayor parte de manchas grasientas; sin embargo, no debe emplearse en telas claras y delicadas porque les comunica una coloración amarillo-verdosa o verdeobscura. Se emplea, para el desengrase de telas de seda, mezclada con esencia de trementina, alcohol, miel o yema de huevo.

Si la esencia de trementina no es pura, dejará una aureola alrededor de la mancha. Hágase como se ha recomendado para las huellas de la bencina, o sea sometiendo la parte *sombreada* al chorro de vapor. También puede probarse, antes de proceder al vapor, mojar todo el cerco con aguarrás (esencia de trementina) y dejar secar entre dos telas, bajo fuerte presión.

El alcohol rectificado disuelve bien la cera, sebo, estearina y materias resinosas. Se emplea también en unión de una yema de huevo y la hiel de buey para ayudar a la acción de estas materias o para conservarlas.

El agua de Javelle es una solución de hipoclorito de potasa, y en la mayoría de los casos substituye a las lejías en el lavado de ropa blanca, pero hay que saberla usar, porque es

detersiva, decolorante y muy venenosa. Su consumo es casi desconocido en España, pero en Francia está muy extendido. Quita muy bien las manchas de vino, fruta, hierro, etc., pero al menor descuido quema los tejidos, deshaciéndolos rápidamente, y como puede causar también envenenamientos en los que la usen, no la recomendaremos nunca. Mancha el mármol y destruye el color de las ropas que no son blancas.

La glicerina caliente quita las manchas producidas por anilinas.

El cloroformo es un magnífico quitamanchas para los tejidos de seda.

Las manchas de café sin leche se lavan con agua clara, se enjabonan en caliente y se exponen a los vapores del ácido sulfuroso, tratándose de lana o seda.

Las manchas de barro en los impermeables se quitan con una solución de agua y vinagre.

Las producidas por licores se quitan empapando las manchas con el mismo licor que las produjo y lavándolas seguidamente con agua clara, frotando con cuidado. Si fracasa este método o no se tiene licor del que hizo las manchas, se limpian, si lo permite el tejido y el color, con ácido clorhídrico o cítrico, y se neutraliza después el efecto del ácido con amoníaco.

Las manchas de moho, sobre todo en los tejidos de seda, se quitan pasando sobre la mancha una esponja embebida en cloroformo o en bencina. Estas manchas nunca desaparecen del todo.

Las producidas por nitrato de plata se limpian sumergiendo la ropa, durante algunos momentos, en agua regia; lavad después con agua clara y finalmente bañad en amoníaco. La operación debe hacerse lo más rápidamente posible, a causa del poder corrosivo del agua regia. Esta se hace mezclando una parte de ácido nítrico con dos de ácido clorhídrico. Debe emplearse muy diluída.

Otro procedimiento para las manchas de nitrato de plata es humedecer la mancha con hipoclorito de cal; al poco rato el tinte negro de la mancha habrá pasado al blanco. Se sumer-

ge entonces en una solución de amoníaco y de hiposulfito de sosa y, por último, se lava con mucha agua clara.

Cuando la mancha no desaparece al cabo de algunos minutos de estar en contacto con el hipoclorito de cal, se deberá sacar la ropa si no se quiere ver destruída la tela. Entonces se sumerge en amoníaco, que disuelve la costra del cloruro de plata y que protege la parte interna de la acción del hipoclorito. Después se repite alternativamente el tratamiento del hipoclorito y el amoníaco hasta que haya desaparecido la mancha.

Las de orina se quitan con amoníaco diluído en agua, y si son en ropa blanca se quitan también con limón. Si son antiguas, se emplea el ácido oxálico al 10 %.

Las manchas producidas por los tintes para el cabello, ya sean sobre mármol, peines, cepillos o ropa blanca, se quitan con una solución de yoduro de potasa o de hiposulfito de sosa.

Las telas blancas con manchas de yodo se limpian con una solución de permanganato potásico; después, con ácido clorhídrico diluído en un poco de agua, y finalmente con amoníaco.

Los papeles sucios de grasa se limpian prensándolos entre dos papeles secantes y algodones empapados en bencina o poniendo la mancha entre sendos montoncitos de carbonato de magnesia en polvo y prensando también. Después se frota con cuidado con un lienzo fino.

Las manchas de sangre se quitan con bicarbonato sódico al 5 %.

Las de cerveza desaparecen con glicerina, aclarando después con agua y planchando por el revés.

Desaparece la mancha de brea con esencia de trementina; un buen enjabonado después, seguido de un enjuague abundante.

Las manchas producidas por pinturas y barnices se limpian, mejor que con esencia de trementina, con esencia de espliego, seguido de un buen enjabonado y enjuague.

Fórmula de una buena pastilla quitamanchas:

Tierra de pipa	100 gramos
Creta preparada	100 »
Zumo de limón	c. s.

Se forma una pasta, se amasa, se divide en porciones y se deja secar a suave temperatura. Se usa restregando con ella la mancha, previamente humedecida con agua, y repitiendo la operación tantas veces como sea necesario. Se cepilla después con cepillo mojado en agua clara hasta que desaparezcan los vestigios de la mancha. Se enjuaga con agua clara abundante.

Líquido quitamanchas:

Agua	1 litro

En ella se disuelven por partes:

Hiel de buey	50	gramos
Carbonato sódico anhidro .	25	»
Jabón de coco raspado	200	»

Se usa en fricciones, cepillando después de seca la aplicación, y se enjuaga.

Las manchas de aceite sobre madera sin barnizar ni pulimentar se quitan oprimiendo sobre la mancha carbonato de magnesia y lavando después con sal de sosa o lejía mezclada con agua.

En los muebles pulimentados se usará vaselina, y si son barnizados, carbonato de sosa mezclado con agua y aplicado sobre la mancha con un trapo. No es preciso frotar mucho porque las manchas más rebeldes y antiguas desaparecen a los pocos minutos. Es necesario secar muy bien una vez fuera la mancha, pues la poca humedad que quede quita al barniz su brillo.

Los muebles de abeto, aunque bonitos y económicos, tienen el inconveniente de que la resina abre poco a poco camino, por los nudos, hasta el exterior. Esto se remedia aplicando en los nudos una pasta de minio y cal apagada.

La carcoma se destruye aplicando *inyecciones* de zotal muy concentrado por los orificios hechos por el parásito de la madera. También se recomienda el sulfuro de carbono, el formol, el petróleo o cualquiera de los insecticidas modernos que en forma líquida se venden en todas las droguerías. Uno de los procedimientos que más se recomienda es el del vinagre puro y fuerte.

CAPITULO XVII

Limpieza de prendas y objetos

Para la limpieza de los guantes hay muchos y buenos procedimientos. Para hacerlo en seco, se ponen los guantes sobre un plato y se frotan por medio de un cepillo algo duro, con una mezcla de caolín y alumbre en polvo muy fino. Luego se sacuden y se espolvorean con otra mezcla de salvado fino y blanco de España; se frotan con un lienzo y por fin se sacuden minuciosamente.

Para los guantes claros y sobre todo blancos el mejor procedimiento es el que sigue: En un recipiente pequeño, una palanganita por ejemplo, se echa bastante cantidad de bencina; se sumergen los guantes en ella y se lavan como si fueran un pañuelo. La bencina queda inmediatamente sucia, por lo que es preciso cambiarla. Se sigue lavando y cambiando la bencina hasta que los guantes estén limpios. Entonces se calzan y se frotan con un trapito blanco hasta que tengan aspecto de secos. Entonces se cuelgan en un sitio en que no dé el sol, pero muy aireado, y cuando estén completamente secos se calzan de nuevo y se frotan con un lienzo, blanco también, con blanco de España, que les da un brillo y un blanco maravilloso, como nuevos. Se tienden otra vez para que se les vaya el olor de la bencina. Al cabo de algunas horas se les frota con una mezcla hecha a partes iguales de clara de huevo y espíritu de vino. Entonces su aspecto es el de un guante acabado de comprar. Para que la ilusión sea completa, se unen los de-

dos con cuidado en la misma forma que los venden. Si se quiere, se les pasa un hilo finísimo, con una aguja finísima también para que no deje rastro, por la base de los dedos y los extremos, y poniendo encima un lienzo blanco se pasa una plancha a medio calor. Finalmente se guardan en una caja perfumada y así terminan de perder todo rastro de bencina.

Los guantes nunca se perfuman directamente porque adquieren manchas indelebles.

En esta clase de limpieza no se debe escasear la bencina. En unos guantes largos de baile no llega el gasto a una peseta, y en una tintorería, costaría, *el mismo método de limpieza*, de 6 a 8 pesetas o más.

Para los guantes de color puede emplearse la bencina por *el mismo procedimiento, dándole finalmente la clara de huevo* mezclada con el espíritu de vino, pero suprimiendo las frotaciones con blanco de España. También pueden limpiarse todos los colores, hasta el negro, con la siguiente composición:

Jabón	5	gramos
Amoníaco	12	»
Agua	17	»

Se calzan los guantes y se frotan con una franela mojada *en esta mezcla.*

Los de gamuza quedan muy bien lavándolos con un trozo de franela mojada en agua clara y frotándolos luego con otra seca. Acto seguido se frotan con una mezcla de leche y carbonato de sosa, y se pasa otra vez agua y se ponen a secar. De vez en cuando se los pondrá el interesado para que no se encojan mientras se secan.

Los de seda se limpian con bencina o amoníaco mezclado con agua.

Los guantes blancos se pueden teñir de amarillo con una solución más o menos concentrada, según el tono que se les quiera dar, de azafrán puesto en agua hirviendo. Se calzan los guantes y se les pasa una esponja empapada en esta solución.

Velos

Los velos se limpian sumergiéndolos en un baño de jabón blanco en frío y después de un rato en otro baño de lo mismo caliente, repitiendo esta última operación dos o tres veces. Se enjuagan con agua de azulete (añil) y se hacen secar con rapidez.

Lo mismo se hace con los velos de crespón de luto y con las gasas.

Blondas y encajes

Para la limpieza de blondas se procede del modo siguiente: En una solución de jabón, saturada, se sumerge la blonda enrollada en un cilindro de vidrio o en una botella larga y lisa. Se cose la blonda para que no se mueva y se tiene así sumergida en la solución jabonosa veinticuatro horas. Después de esto se saca, se exprime, sin quitarla de la botella, y se repite la misma operación tantas veces como se crea necesario. Luego se pone en agua clara y se tiene allí, cambiándole el agua con frecuencia, hasta que no suelte jabón. Se escurre por presión, se quita entonces de la botella, se pasa por un agua ligeramente gomosa y se pone a secar entre dos lienzos. Por último se plancha sobre cubierta de lana.

Para los encajes antiguos se hace una solución de jabón de Marsella en agua caliente y se le sumerge el encaje, dejándolo en maceración por lo menos doce horas. Si al cabo de este tiempo aun está sucio, se cambia la solución jabonosa tantas veces como sea necesario hasta que se vea limpio. Entonces se saca el encaje, se comprime con las manos, entre dos toallas, para secarlo todo lo posible por este medio, sin enjuagarlo y tal como sale de la solución de jabón. Después de bien comprimido entre las dos toallas, y lo más seco posible, se extiende con delicadeza sobre un lienzo blanco. Con los dedos, muy cuidadosamente para no romperlo (cosa muy fácil), se estira lo necesario, deshaciendo las arrugas que forme, y así

se deja secar del todo. No se le debe sujetar con alfileres ni se le pasará la plancha. Sería echarlo a perder. El jabón que queda en el encaje y el estirado a mano suplen toda otra operación. Ha de secarse a la sombra.

Los encajes negros se tienen en una solución de agua y vinagre durante unas horas. Antes de sumergirlos en este compuesto se atan por sus extremos, formando paquetes. Las proporciones del líquido son cuatro cucharadas de vinagre por medio litro de agua. Se enjuagan después con café frío y se estiran, húmedos todavía, entre dos lienzos.

A los que el tiempo ha puesto amarillentos se les volverá su lozanía del modo que sigue: Se enrollan, estirándolos cuidadosamente; se meten en un saquito de tela nueva blanca; se sumergen en un baño de aceite puro de oliva y se tienen en él durante veinticuatro horas. Pasado este tiempo se saca el saquito del aceite y se mete en un recipiente lleno de agua jabonosa hirviendo, donde estará un cuarto de hora. Se aclara con agua tibia; se pasa por agua débilmente almidonada, y entonces se saca el encaje del saquito y se tiende sobre un lienzo para que se seque. Cada vez que se saque de un baño, se prensa con las manos para que escurra, pero nunca se retorcerá ni ligeramente.

Limpieza del oro y de la plata

El oro se limpia y adquiere su brillo primitivo lavándolo con una solución de amoníaco o con rojo de Inglaterra, empleando para ello una gamuza. También se limpia sumergiéndolo en agua hirviendo que contenga sal de amoníaco. Se agita en este líquido, se extrae al poco rato y se cepilla con rojo de Inglaterra. Para las joyas de oro se hace la siguiente composición:

Acido sulfúrico	8	gramos
Acido oxálico	4	»
Acido acético	9	»
Trípoli fino	3	»

Se mezcla todo, se une con el jugo de dos limones y se guarda embotellado con tapón esmerilado.

Se usa humedeciendo en él un trozo de lana con el que se frota enérgicamente el objeto. Se lava después con agua clara y se seca cuidadosamente, poniéndolo al sol para que no quede en él la más leve humedad.

Para distinguir el oro fino del falso se frota con piedra de toque (piedra silícea de color negruzco), de manera que raye el oro. Se deja caer sobre la raya una gota de ácido nítrico y si la raya desaparece el oro es falso; si queda permanente, es oro fino. Si no se tiene a mano ácido nítrico puede hacerse la prueba con la llama de un mechero de gas.

Las cadenas se introducen en una botella que contenga un poco de agua con bicarbonato de sosa. Se agita la botella y cuando se considera limpia la cadena se saca, se enjuaga con agua clara y se seca con una gamuza. Después se pone al sol para que desaparezca toda humedad o se pone a secar entre serrín de madera. Pasado algún tiempo se cepilla para que se desprendan las partículas de serrín que hayan podido quedar y se pasa de nuevo la gamuza, o *el trapo de la ceniza*, que también para la limpieza del oro, plata y otros metales da tan buenos resultados como para los usos de la batería de cocina.

Si la plata está sucia de mucho tiempo y amarillea, se empleará el líquido que a continuación se anota, que es de un éxito seguro:

Cianuro potásico	30	gramos
Hiposulfito de sosa	20	»
Agua	1,000	»

Se añade amoníaco líquido en cantidad suficiente para que el líquido sea francamente alcalino. La solución se prepara en frío y se guarda en botellas *muy bien tapadas*. Esta solución es un veneno activísimo, pues hasta sus emanaciones son venenosas.

Hemos creído innecesario y hasta ofensivo para los cultos lectores de este libro el advertirles que tengan un *excesivo* cuidado con cuantas substancias se empleen para tintes, lim-

pieza, etc., pues, unos ofensivos y otros no para la salud y la vida, no dejan de ser *todos* algo peligrosos; pero hoy apuntamos esta advertencia porque hemos tenido ocasión de ver a un niño de pocos meses muy entretenido jugando con un tubo de sublimado corrosivo que le había dado la niñera *para que callara*. La madre de aquel niño, dama cultísima y por demás inteligente, no estaba en casa, pero la incultura de la niñera puso al niño a dos pasos de la muerte. Hay que temer casi más a las personas incultas que a la inocencia de los pequeñuelos. No olviden esto, perdonen el inciso, y continuemos.

Este líquido se emplea vertiendo la cantidad que se necesite en un vaso de tierra vidriada y sumergiendo en ella el objeto, cuidando de que quede cubierto por el líquido para evitar manchas muy difíciles de quitar. Cuando la plata sumergida haya adquirido un color blanco, se saca del baño y se sumerge rápidamente en agua clara y dentro de ella se frota con un trapo suave. Luego se aclara con otra agua y se frota, para secarla con una gamuza.

Mezclando un poco de potasa cáustica con este líquido sirve para limpiar los objetos *plateados* manchados por la acción de las grasas.

Las joyas de oro o de plata que tengan piedras preciosas se limpian frotándolas con un cepillo de mediana dureza embebido en una solución, de la consistencia de una papilla, de blanco de España y agua. Se pasa después el cepillo sólo con agua hasta aclarar bien la joya, secándola luego con una gamuza, poniéndola después al sol en una cajita con serrín de madera. Se cepilla luego con un cepillito seco.

El azabache recobra su brillo frotándolo con miga de pan. Luego se pasa una gamuza.

El acero adamascado ha de preservarse de la humedad y frotarlo con frecuencia con una piel por la parte del pelo.

Preventivos contra la oxidación

Para preservar del orín los objetos metálicos se cubren con esta composición: se funde una parte de resina en 6-8 de

manteca de cerdo. Se enfría agitando continuamente. Cuando se quiera quitar este baño al objeto que se haya recubierto con él, se le lavará con bencina.

Para que el acero no se oxide se le da una mano de aceite de parafina.

Para que no se oxide el hierro se frota, después de bien limpio, con una solución de cera y esencia de trementina. Para quitar el óxido ya formado, se sumerge el objeto en petróleo, y si es de gran tamaño, se embadurna durante varios días con petróleo y luego se cepilla con cepillo fuerte. Si el óxido resiste este tratamiento, se sumerge el objeto o se rocía con una solución acuosa concentrada de cloruro de cinc. Según sea el espesor de la herrumbre, se prolonga el baño o se repite el embadurnamiento. Después se le da un lavado con agua, otro con amoníaco y luego se seca lo más rápidamente posible.

Para bruñir el hierro, después de bien desengrasado, se prepara un mordiente.

Sulfato de cobre	15	gramos
Agua	125	»

Se unen y se añade:

Acido clorhídrico	30	gramos
Acido nítrico	5	»
Alcohol	20	»

Se aplica la solución con una esponja. Al cabo de unas horas se cubre la superficie con una débil capa de herrumbre: se quita con un trapo, se frota con un cepillo fino de alambre de hierro y después con otro más duro. Se repite la operación dos o tres veces al día. Al cabo de dos o tres el metal habrá adquirido un brillo notable.

El hierro brillante se limpia con polvos finísimos de ladrillo o esmeril con aceite.

Para dar al hierro pavonado un negro brillante, se hará hervir una parte de azufre con diez de trementina (téngase en cuenta que ésta es muy inflamable). Se da al hierro una mano

de esta composición, extendiéndola con un pincel. Se calienta sobre llama de alcohol hasta obtener un enérgico tinte negro.

Los objetos de níquel oxidados se limpian del óxido engrasando esta parte varios días seguidos y frotándola después con un trapo mojado en amoníaco puro. Si alguna mancha resiste, se vierte sobre ella, *con precaución*, un poco de ácido clorhídrico y se quita rápidamente frotando. Se lava luego con agua clara y se seca con un trapo y luego al sol o al serrín. Se termina la operación abrillantando con trípoli.

El acero se limpia engrasándolo durante dos o tres días con aceite de olivas; se frota luego con esmeril muy fino, se limpia en seco con un trapo y se le da otra vez esmeril mezclado con vinagre, y por último se frota con rojo de Inglaterra.

El cobre, que por su facilidad en criar cardenillo debe estar desterrado de la cocina, puede usarse sin peligro en palmatorias y otros usos análogos. Hoy, que lo antiguo está de moda en las moradas elegantes, donde se ven anacronismos como *un velón con luz eléctrica*, el cobre resulta elegante y *nuevo*. Se limpia y se pule con la siguiente composición (es muy venenosa):

Agua	2,000	gramos
Trípoli	60	»
Acido oxálico	10	»
Acido sulfúrico	15	»

Se agita antes de emplearlo; se extiende en la superficie, se frota con fuerza y, por último, se seca con un trapo suave.

También se consigue buen resultado, y no es venenoso, frotando el cobre con un manojo de hojas de acedera. Se enjuaga luego con agua abundante y se seca. El vinagre con sal da también buen resultado.

El cobre viejo se limpia frotándolo con un trapo empapado en amoníaco diluído en agua. Luego se frota enérgicamente con un cepillo. Se enjuaga con agua abundante y se seca entre serrín.

Estos dos últimos procedimientos se pueden emplear en

objetos sueltos, pero para los muebles adornados con cobre está indicado el primero, y por eso, aunque peligroso, lo hemos apuntado entre los varios sistemas de limpieza. Por esta misma causa apuntamos otras fórmulas, pues, aunque sean para el mismo objeto, no todas sirven en las distintas circunstancias.

Limpieza del mármol

Las manchas más difíciles de quitar en el mármol son las de tinta y las de sangre. El agua oxigenada suele quitarlas, pero si se resisten, sea la mancha que sea, pueden probarse los siguientes procedimientos:

Para las de tinta, frotadlas con un limón, pasando en seguida un trapo con agua para que la mancha no se extienda. Si la mancha es reciente sale sin dificultad, pero si resiste, se procederá con:

Agua	500	gramos
Acido oxálico	30	»
Manteca de antimonio	15	»

Se añade harina para formar una papilla y se extiende sobre la mancha. Después de algunos días se lava. Si es preciso se repite la operación. Esta fórmula es buena también para las manchas de orín.

El cloro y el polvo de alabastro en papilla con agua destilada quitan las manchas de sangre.

El agua de Javelle y el peróxido de sodio quitan las manchas de anilina. Para las manchas producidas por substancias vegetales úsese el vinagre, frotando después con cloruro de cal. Hay que usarlo con precaución para que no corroa el mármol.

Las manchas de grasa se tratan con hiel de vaca, lejía o trementina, mezcladas con tierra de pipa.

Para conservar el mármol muy brillante se frota de vez en cuando con aceite de olivas, pasando después un trapo seco. También puede hacerse con cera virgen disuelta en trementina.

Para la conservación de las estatuas de mármol expuestas en jardines se recomienda la fórmula siguiente:

Cera virgen	2 gramos
Aceite de adormideras	1 »

Se calienta ligeramente y, así, se pasa con un pincel sobre la estatua.

La nieve ejerce una acción destructora sobre el mármol. En los países fríos se deben cubrir las estatuas de los jardines con lienzos impermeables cuando se tema una helada o una nevada copiosa.

Las estatuítas, jarros, placas, etc., se limpian con una solución de cloruro de cal al 6 % aplicada al mármol con una muñequita, con la que se frotan. Al cabo de dos horas se lavan con una esponja con mucha agua, y si el mármol está muy sucio se emplea cepillo.

Una mezcla de blanco de España y cloruro de cal, secada al sol y pulverizada, limpia muy bien el mármol.

Con partes iguales de jugo de limón y ácido sulfúrico bien mezclados se frota rápidamente el mármol, valiéndose de un trapo. Se pasa otro con agua clara y se acaba la limpieza con una fricción de óxido de estaño.

Las manchas producidas por el humo y la combustión en una chimenea se limpian del modo siguiente: Con un poco de agua se forma una pasta con dos partes de sosa, una de yeso y una de piedra pómez. Se pasan por el tamiz fino antes de unirlas con el agua. Con esta pasta se frota enérgicamente el mármol. Después se lava con agua y jabón. El mármol queda blanco y como nuevo.

Un cáustico para mármoles se forma con ceresina y esencia de trementina o bien aceite de olivas y trípoli inglés. Se aplica al mármol frotando con una bayeta o franela gorda.

Alabastro

Los objetos de alabastro amarillentos por el tiempo, el humo, etc., se lavan con agua y jabón; se aclaran con agua

sola, frotando al mismo tiempo con la hierba llamada *cola de caballo*.

El talco en polvo, la bencina o la esencia de trementina limpian las manchas de grasa del alabastro. También se emplea el caolín o tierra de porcelana, que tiene la propiedad de absorber las grasas.

Todos los objetos de alabastro que hayan de secarse se pondrán, si es posible, en una corriente de aire, pero desde luego nunca al sol, que los pone amarillos cuando están húmedos.

CAPITULO XVIII

Desinfección

La desinfección de las habitaciones se hace por dos procedimientos: gaseoso o líquido. El gaseoso es por medio de fumigaciones de cloro, formol o anhídrido sulfuroso. Para el segundo se recurre al sublimado corrosivo, lisol, timol, salol, zotal, lechada de cal, etc.

Las habitaciones que han de ser desinfectadas por medio gaseoso se cerrarán herméticamente y sólo al cabo de veinticuatro horas se abrirán puertas y balcones para ventilarlas bien antes de hacer uso de ellas.

Para la desinfección por azufre se calcula la cabida de la habitación y se quema azufre común a razón de 50 gramos por metro cúbico. Se coloca el azufre en una cazuela de barro, y ésta sobre una plancha metálica para que el calor no queme o manche el pavimento. Se rocía el azufre con un poco de alcohol y se prende fuego. Se abandona la habitación rápidamente y se cierra la puerta, atascando sus huecos con trapos y papeles. Eso mismo se habrá hecho con antelación en ventanas y balcones. Este procedimiento, aunque muy eficaz, es incómodo porque mancha los dorados y destruye el decorado. Por eso es preferible el formol, evaporando directamente la solución comercial al 4 %.

El formol irrita las mucosas, y debe airearse muy bien una habitación antes de ocuparla.

En caso de enfermedad, una desinfección enérgica de formol debe prolongarse, recurriendo a las pulverizaciones de amoníaco, que neutralizan las molestias que ocasiona el formol.

En el caso de una defunción por enfermedad contagiosa, los periódicos, cartas y grabados del cuarto del enfermo se quemarán allí mismo. El calzado, objetos de cuero, metales, muebles, cortinas, cuadros, alfombras, etc., se mandarán a la estufa. La vajilla puede desinfectarse hirviéndola una hora con cal o carbonato de sosa. Los muebles encolados, placados o con incrustaciones, no pueden ir a la estufa. Se les desinfecta con vapores de formol.

Un buen desinfectante que puede usarse en vida del enfermo, aunque no en su misma habitación, sino en la contigua, y cuya evaporación agradable no molesta a nadie, es la que se hace con la composición siguiente:

Esencia de eucalipto	20 gramos
Esencia de lavanda	10 »
Esencia de romero	10 »
Formol al 4 %	10 »

Se vierten algunas gotas de este preparado sobre unas ascuas de carbón vegetal o una plancha de metal puesta al rojo. Sus vapores son muy sofocantes, por lo que no se debe abusar de él ni echar muchas gotas de una vez.

El zotal, lisol, sublimado corrosivo y la lechada de cal se usan para los pavimentos, paredes, puertas, etc.

La desinfección de vestidos, cortinajes, alfombras, etc., si no es más que por falta de salubridad en las habitaciones, bastará con la limpieza diaria y que les dé el aire el mayor tiempo posible; pero si se trata de enfermedad contagiosa se mandarán a la estufa municipal o se desinfectarán en casa por medio del azufre, que es la desinfección más enérgica.

La ropa blanca basta con hervirla después de lavada, y lavarla después nuevamente.

Los cepillos se desinfectan con agua oxigenada al 5 % dejándola actuar durante una hora por lo menos. Después se aclaran y se ponen a secar al aire y a la sombra.

Las letrinas se desinfectan echando en ellas una solución de cal con ácido fénico. En caso de enfermedad contagiosa o de epidemia, este método es cómodo y seguro. Si únicamente

se trata de evitar el mal olor de un retrete descuidado o de mala construcción, se echará cada dos o tres días un poco de aguarrás (esencia de trementina).

Las manos de las personas dedicadas al cuidado de un enfermo deben estar siempre desinfectadas, lo que se consigue lavándolas con frecuencia con jabón desinfectante y friccionándolas ligeramente con alcohol, dejando que se sequen ellas solas.

Los enfermos que amamos nunca son para nosotros motivo de repulsión, pero no por eso se debe olvidar la higiene, no sólo por nosotros, sino por los que nos rodean y hasta por el mismo enfermo, que es el primer beneficiado con nuestras prudentes precauciones.

Desinfección de libros

La desinfección de los libros es la más difícil y la menos eficaz por mucho que se haga, pero de todos modos hay algunos métodos para ese fin.

Las tapas de cuero y de pergamino se limpian con una mezcla a partes iguales de aceite de lino y éter sulfúrico (muy inflamable).

Para preservar a los libros de los insectos que los atacan bastará poner en las librerías trozos de alcanfor o esencia de sándalo.

Los libros son buenos conductores de toda enfermedad contagiosa. Los medios empleados hasta hoy día son caros, engorrosos, y el empleo de algunos de ellos equivale a destruir los libros.

Lo mejor es, en lo posible, abstenerse de comprar libros de lance, evitar leer los de bibliotecas públicas y no prestar ni pedir prestados.

Uno de los medios de desinfección es la exposición de los libros, durante quince minutos, a los vapores de ácido fénico, de formol o de formalina.

Una de las precauciones para evitar contagios por medio de los libros es no pasar las hojas mojando los dedos (costum-

bre reprobable aun tratándose de libros nuevos y propios, porque los mancha y los estropea), no leer comiendo y lavarse las manos con jabón y luego alcohol cuando se acaba la lectura.

La desinfección por medio de la creolina en solución al 3 %, que permite tener en la habitación toda clase de muebles, adornos, etc., porque nada estropea, puede aprovecharse para la desinfección de los libros, dejándolos uno por uno sobre los muebles abiertos, en forma de abanico.

Desinfección de la ropa blanca

La desinfección de ropa blanca ya se ha dicho que se hace por medio de la ebullición. También puede hacerse sumergién-

dola en agua hirviendo con gran cantidad de ácido fénico o en una solución caliente de jabón durante veinticuatro horas.

Si la ropa blanca sucia se manda a la estufa, se fijan las manchas y luego es difícil quitarlas.

En la vida ordinaria se lava la ropa una vez por semana, separando las prendas de color, medias, calcetines y paños de cocina del resto de la ropa.

No es recomendable, ni desde el punto de vista económico, ni tampoco higiénico, mandar a lavar la ropa blanca fuera de casa. Se expone a muchos contagios, no cuando la lavan, pues como no lo hacen debidamente, sino que a fuerza de procedimientos químicos la blanquean, esto la destroza tanto como la libra de contagios, pero después, cuando limpia, puede estar en contacto con otras peligrosas aún no sometidas al lavado.

La antigua y muy castellana costumbre de *colar* la ropa, *no solamente era el mejor procedimiento para la limpieza y* asepsia de la misma, sino que ésta duraba mucho más, al mismo tiempo que adquiría más finura y un olor inconfundible.

Hoy la vida y las casas modernas han desterrado tan saludable costumbre, y hay infinitos procedimientos de lavar, pudiendo decirse que, aunque distintos en el fondo, se parecen todos muchos. Hay lavaderos mecánicos que economizan tiempo, pero no están al alcance de todas las fortunas.

Planchado

El planchado ha sufrido grandes transformaciones con el *tiempo. El almidonado casi ha desaparecido, quedando reducido* a muy pocas prendas y casi se puede decir que en las capitales no se usa. Por esa razón nos abstenemos de dar consejos y marcar modos. Unicamente puede hablarse de la mayor o menor economía de los distintos sistemas para planchar.

El planchado mecánico ha reducido el número de prendas que se planchan en casa y esto también ha simplificado este menaje.

Los hornillos de carbón cok, que calientan varias planchas a la vez, casi están desterrados del planchado doméstico por

su mucho gasto y por necesitarse únicamente donde haya mucha ropa. Las planchas para carbón vegetal, que también se usan con el gas, casi han sido substituídas por las planchas eléctricas, que son más o menos económicas, según el precio del flúido en cada población.

Para planchar la ropa blanca, ésta debe humedecerse unas horas antes, y se pone enrollada para que se humedezca por igual. De este modo el planchado se hace más pronto y mejor.

Cuando las planchas de carbón se ensucian, se limpian, estando calientes, echando un poco de aceite sobre un papel y un puñado de sal. Se frotan sobre él las planchas y luego se pasan sobre un trapo.

Las eléctricas se limpian en frío con bicarbonato y agua.

La más higiénica de las planchas es la eléctrica, porque el carbón siempre tiene emanaciones, pero también es la que más precauciones necesita, pues un olvido puede causar un incendio.

Antes de usar la plancha, para evitar que se pueda quemar una prenda por estar aquélla demasiado caliente, se debe probar sobre un trapo que se destina al efecto.

Los damascos, entredoses, aplicaciones, etc., se planchan primero del revés. Para las puntillas se aprovechará el momento en que haya bajado el calor de la plancha.

Las franelas deben plancharse del derecho, y las prendas de lana nunca se tratarán directamente con la plancha: se pondrá sobre ellas un lienzo; se humedece la lana o el lienzo que sobre ella se ponga.

Las prendas de seda o de punto de seda interiores se planchan por el revés y con la plancha a medio calor.

Las marcas de las planchas en prendas de seda o lana son imborrables.

Aunque el planchado de brillo ha pasado a la historia, como *ésta se repite* cuando a S. M. la Moda le parece, no estará de más que se den aquí unas fórmulas para el planchado con brillo en casa.

Una fórmula:

Acido esteárico	50	gramos
Goma arábiga	50	»
Glicerina	125	»
Agua	125	»

Se calienta hasta que la masa sea homogénea y se diluye en 650 gramos de agua, agitando hasta que el total esté frío. Se perfuma con lavanda. Se almidonan y se planchan las prendas como de ordinario. Después se aplica con una esponja la mezcla descrita y se plancha de nuevo.

Otra fórmula:

Estearina	100	gramos
Parafina	200	»
Cera del Japón	200	»

Se funden con cuidado y se vierten en moldes. Para usarlo se pasa la plancha caliente por la cera. La plancha corre muy suave sobre la tela planchada y le comunica un brillo sorprendente.

Para perfumar la ropa

Se da el nombre de *sachets* a unos pequeños bolsitos en los que se introducen polvos olorosos, perfumes y materias destinadas a perfumar la ropa. Estos saquitos se ponen en los armarios de ropa blanca, a la que comunican un delicado y grato aroma.

Hay para distintos gustos. Para dar perfume de violeta se introduce en el *sachet*, entre algodón en rama, lo siguiente:

Lirio de Florencia	120	gramos
Madera de sándalo	60	»
Hojas de pachulí	30	»
Flores de lavanda	30	»

Para el perfume de rosa:

Polvos de lirio de Florencia	100	gramos
Polvos de rosas	50	»
Polvos de haba de tonka ...	25	»
Vainilla	12	»
Almizcle	2	»
Esencia de almendras	V	gotas

La costumbre de quemar en las habitaciones espliego (alhucema), azúcar, cáscara de naranja, romero, etc., es agradable, pero no elegante. Por muy poco dinero se pueden hacer en casa los perfumes que tan caros cuestan algunas veces. He aquí la fórmula para hacer uno de los más renombrados, que en el mercado tiene el pomposo nombre de "Pastillas del Serrallo":

Carbón de pino en polvo ...	25	gramos
Salitre	2	»
Benjuí	2	»
Bálsamo del Perú	1	»
Sándalo citrino	1	»
Mucílago de goma tragacanto	Q. S.	

Se elabora una pasta con las materias en polvo y el mucílago y se moldea dándole la forma de unos conos de 3 centímetros de altura, cuya base formen tres mameloncitos de apoyo. El mucílago se prepara haciendo macerar durante veinticuatro horas una parte de goma con nueve de agua, pasando a presión a través de una muselina y batiendo luego en un mortero el mucílago resultante para que adquiera perfecta uniformidad.

Papel de Armenia:

Nitro	32	partes
Agua	500	»

Se mojan en este preparado trozos de papel de estraza o secante fino. Se dejan secar y luego se mojan en esta otra composición:

Tintura de benjuí	75	partes
Tintura de vainilla	75	»
Tintura de almizcle	10	»
Tintura de ámbar	10	»
Esencia de Ylang-Ylang ...	20	»
Esencia de canela	10	»
Esencia de bergamota	10	»
Esencia de rosas	10	»
Esencia de madera sándalo .	20	»
Alcohol rectificado	100	»

Se dejan secar de nuevo los trozos de papel, y una vez secos pueden usarse. Si se quiere hacer en un trozo grande, luego se parte del tamaño que se quiera.

CAPÍTULO XIX

Utensilios e ingredientes

La *falsa economía* tiene una poderosa influencia sobre la *falsa higiene*, y uno de sus derivados es regatear a las sirvientas las cosas que se precisan para que la limpieza de las habitaciones sea perfecta y rápida.

No se necesita para esto un gran dispendio; orden y exactitud son dos factores importantes que no cuestan dinero y que *lo producen*, y para cuya conservación sólo se necesita hábito y perseverancia.

En un armario destinado para guardar los útiles de limpieza, además de las escobas, plumeros, trapos, etc., se tendrá uno o dos vasares para poner las botellas de los ingredientes, que consistirán en una botella de lejía para la ropa; otra de la que resulta de la fabricación del jabón (la venden y algunas veces la dan en las fábricas de jabón), para maderas, azulejos, etcétera; otra con petróleo; una más pequeña para el amoníaco; la del salfumante; la del aguarrás (esencia de trementina); la del ingrediente para los dorados; una caja de lata con sal de sosa; otra con blanco de España; la caja de la crema para los muebles; otra con bicarbonato de cocina; una con bórax en piedra, etc.

Los útiles para la limpieza se componen de dos escobas, una para el barrido y otra más fuerte para las alfombras; otra de mango largo para el techo de la cocina y chimenea; un plumero de mango largo para el techo de las habitaciones decoradas; otro pequeño para los bibelotes, etc.; trapos blancos

y suaves para quitar el polvo a ciertos muebles de pulimento (mejor para esto las bayetas símil gamuza); otros de color (restos de trajes viejos) para las puertas; trapos para el pavimento, que a falta de los que para esto venden a precios muy reducidos pueden servir también, y deben aprovecharse, trozos de camisetas viejas, toallas rusas, trozos de lana flexible y sus similares; un sacudidor para los balcones, persianas y ventanas y otro para los muebles de mimbre y sommiers; un pincel para quitar el polvo a las molduras de los muebles y rincones de los sommiers; una pala de mimbre para sacudir los colchones, ropa de paño, alfombras, mantas, portiers, etc., y el puchero con el trapo de *la ceniza*, que, como se sabe, es aplicable a todo lo que sea pulir metales, que con su uso *final*, después de la necesaria limpieza, les comunica un brillo insospechado. Se tendrán también dos cazuelas, una con tierra de fregar y otra con estropajo y jabón, ambas destinadas a la limpieza del water, orinales, cubos de la limpieza y depósito de la basura.

También es de gran utilidad adquirir dos cepillos, uno pequeño y estrecho, largo, de crin ordinaria o de esparto, destinado para la limpieza y abrillantamiento de metales, y otro grande, ancho, de crin fuerte, para las alfombras, colchones, portiers, etc.

Los utensilios de limpieza estarán limpios a su vez, pues en eso estriba su duración y perfecto estado, cosa que contribuye poderosamente a su perfecta aplicación.

Cuando un utensilio o ingrediente queda en mal estado o se termina, se repondrá en seguida, pues de la diligencia del ama de casa saldrá el esmero, exactitud y puntualidad de los servidores.

* * *

El orden de los factores no altera el producto, pero el *arreglo arbitrario de una casa altera el orden, y sin orden no* hay higiene, ni economía, ni obediencia, ni disciplina en el *servicio.*

No se puede decir que se sabe hacer una cosa cuando no

hay orden para hacerla. La falta de método significa el *desconocimiento absoluto* del *por qué* y *para qué* de las cosas.

Para una limpieza parcial, que es la que ordinariamente se hace, bastará con barrer primero, quitar luego el polvo a los muebles, espejos, puertas, etc., y por último lavar el suelo, y todas las semanas se hará una detenida limpieza de *una habitación* (haciendo desde luego la limpieza parcial del resto de la casa), sacando de ella todo: muebles, cuadros, portiers, etc., y de ese modo se podrán limpiar detenidamente el techo, puertas, cristales, etc., y después los muebles, espejos, cuadros y demás, que se irán colocando, y por último la limpieza del suelo. De este modo la casa estará *siempre* admirablemente limpia *por igual* y con menos trabajo si no se deja para un plazo largo el detenido examen de *toda la casa en peso.*

Como la vida moderna ha hecho el servicio escaso y caro, y las exigencias sociales no han disminuído, el ama de casa que quiera tenerlo todo *al día* tendrá una vida muy afanada, y más si se tiene que atender a niños pequeños. La industria ha atendido a estas necesidades imprescindibles, y teniendo en cuenta la cada vez más necesaria higiene, ha creado unos aparatos eléctricos, caros en su coste, pero económicos en su empleo, que suplen con ventaja el servicio doméstico y hacen, sin necesidad de sacar nada de una habitación, una limpieza irreprochable.

Cuando se quieran lavar puertas pintados al óleo o al barniz, se procederá del modo siguiente: Se corta a trozos jabón blanco y se hierve en cantidad suficiente de agua para formar un líquido muy jabonoso. Con este compuesto y un trapo o esponja muy porosa se frotará por partes la puerta, pasando en seguida por la parte limpia un trapo con agua clara tantas veces como sea necesario para quitar todo vestigio de jabón, y la última vez que se pase el trapo se hará con éste bien escurrido. Y así, por partes, se irá limpiando toda la puerta. Se empezará por la parte más alta, procurando que no gotee ni escurra por las partes bajas, porque si la pintura no está muy bien hecha o es mala pueden dejar rastro, que luego no se quita, las gotas y las escurriduras.

Para quitar el polvo a las puertas, cualquier trapo es bueno, pero para lavarlas es necesario que sea blanco.

También se emplea para esta limpieza agua de salvado hervida en vez de jabón, poniendo el salvado en una muñequita.

No se empleará nunca el sacudidor para las puertas. Esta *equivocada* norma de limpieza, que en muchas partes se ve, es una *falsa higiene*, pues sólo se consigue así que el polvo que las puertas tenían vaya a posarse en otra parte y que muchas partículas de él se introduzcan en las fosas nasales y en la laringe de la persona que hace la limpieza, pudiendo ser base de una enfermedad. Los sacudidores deben reservarse para los balcones y persianas, y todo lo más para los sommiers, porque no hay otro medio de limpieza para ninguna de estas cosas, aunque las persianas deben *lavarse* dos veces al año, no siendo preciso para ello quitarlas del balcón o ventana, si se hace la operación entre dos personas: una que moja y escurre los trapos en el agua y otra que, subida en una escalera, va limpiando una por una las maderas de las persianas.

Limpieza de cristales

Los cristales se limpian de un modo rápido y eficaz, con agua en la que se haya vertido algunos chorritos de amoníaco. Con un trapo mojado en esta ligera solución amoniacal se limpian los cristales y luego se secan con otro trapo. Si en vez de trapos se emplea papel de periódico, la limpieza será menos rápida, porque secar con papel cuesta más, pero los cristales quedarán impecables y con un magnífico brillo.

El procedimiento de limpiarlos con un poco de blanco de España diluído en agua y pasado por los cristales con una muñequita de trapo deja los cristales muy limpios, pero, además de que no quedan mejor, ni con mucho, como con el amoníaco, tiene el blanco de España el inconveniente de que hay que esperar a que se seque sobre el cristal para quitarlo con un trapo, y que, si la solución está algo concentrada, el polvillo que se desprende mancha la puerta y el mueble si lo que

se limpia es, por ejemplo, el espejo de un tocador. Este procedimiento se emplea mucho para los escaparates de los establecimientos comerciales.

Limpieza de dorados

Los dorados se limpian con cualquiera de los muchos productos que para el caso se venden o con alguno de los caseros que con tanta facilidad se pueden obtener, pero para las lámparas que tengan mucho labrado y en cuyo dibujo quedan depositadas substancias que luego blanquean o se obscurecen, quitando belleza al dorado porque le dan el aspecto de sucio, se empleará con preferencia limón solo. Se corta en trozos la fruta, se frota con ella la lámpara, se aclara con agua sola cuando se la considere bien limpia y se la deja secar. Entonces el dorado estará limpio, pero sin brillo. Para obtenerlo bastará que, una vez *bien seca* la lámpara, se pase por ella, con rápido y algo enérgico frotamiento, el *trapo de la ceniza*. La lámpara quedará impecable y con un brillo admirable. Se pasa la gamuza.

Para esta limpieza se quitarán los flecos, tulipas y bombillas a la lámpara, y todo esto se limpiará con agua jabonosa; se aclara luego y se deja que por *sí solo se seque* sobre el mármol de una mesa. De este modo quedan más brillantes.

Las bombillas se limpian con un trapo mojado en agua clara o con unas gotas de amoníaco, si la bombilla está grasienta, como ocurre en las de cocina, debido a las emanaciones de los guisos, y luego se seca con otro trapo muy suave para que no raye el cristal.

Limpieza de pavimentos

Los azulejos o mosaicos se lavarán con agua clara y un buen trapo que recoja bien el agua. Los días de *gran limpieza* se les pasará un estropajo con jabón y se limpiarán muy bien con el agua clara para que el jabón no los empañe. Luego se pasa sobre el pavimento, una vez bien seco, una escoba

vieja en la que se tiene enrollado un trapo de lana empapado en petróleo.

Esto necesita algunas precauciones para evitar el olor y las manchas en el suelo. Ambas cosas se evitan echando en el trapo de lana de la escoba el petróleo con alguna *generosidad* y dejándolo unos cuantos días en sitio que no manche ni moleste. Al cabo de ellos el petróleo se habrá extendido de un modo uniforme, lo que evita las manchas, y su olor habrá quedado tan disminuído que se puede usar impunemente en las habitaciones más cerradas.

Cuando el suelo está bien lavado y muy seco, el frotamiento con la lana impregnada de petróleo le comunica un brillo tan bonito y tan vivo que si el azulejo es de buena calidad (y aun de mediana) se reflejarán en él las puertas y los muebles, como en un espejo o en un suelo encerado.

El linóleo se limpia del modo siguiente: Se barre primero; se lava después, por partes, con agua caliente y jabón, frotándolo con una gamuza. Se seca en seguida con otra gamuza seca, y cuando todo él está ya limpio en esta forma se le saca brillo con un paño mojado en leche.

Para su conservación, después de frotarlo con una mezcla de leche y agua a partes iguales y de secarlo bien, se vuelve a frotar con la siguiente composición:

Cera amarilla	5	gramos
Aceite de trementina	11	»
Barniz	5	»

Para restaurar el linóleo deteriorado se disolverá un kilogramo de parafina en un litro de esencia de trementina calentada con prudencia (muy inflamable).

Todavía caliente, se aplica por medio de una esponja, después de lavar y secar muy bien el linóleo. Al cabo de veinticuatro horas se frota con un trozo de franela, que hará desaparecer la mezcla que se le puso, y el linóleo quedará como nuevo.

Si el pavimento es de madera al natural se necesita un

estropajo cilíndrico de esparto trenzado. La encargada de limpiar este piso tendrá junto a sí dos cubos de agua con un trapo en cada cubo, una cazuelita con arena de río y un jabón. Mojará con la mano el pavimento, echando en él un puñado de agua, y frotará sobre él el jabón. Cuando se crea que tiene bastante, se espolvorea con arena, y entonces, con el estropajo cilíndrico, se frota de arriba abajo, siguiendo la vena de la madera. Para esta operación hay unos cepillos que, además de no ser mejores para el caso que los estropajos cilíndricos, cuestan más caros.

Con el agua de uno de los cubos lavará y recogerá bien la arena y pasará luego el agua del otro cubo para acabar de limpiar bien. Acto seguido se le pasa una bayeta seca. Si el pavimento tiene algunas manchas, se rasparán con un trozo de vidrio antes del lavado.

Para teñir un pavimento de madera se ponen en un recipiente un cuartillo de agua hirviendo y dos onzas de nogalina, y se aplica al entarimado con un pincel, siguiendo la veta de la

madera. Se deja secar. Entonces, si se desea el color más obscuro, se repite la operación. Como también puede quererse claro, y esto tiene peor remedio, antes de aplicarlo al entarimado se prueba en un trozo de madera, y entonces, si parece obscuro, se le añade agua. Téngase en cuenta que al secarse aclara.

A las veinticuatro horas de haberle dado la nogalina se frota con un trapo mojado en aceite de linaza. Esto le da un bonito aspecto porque hace destacarse las venas de la madera. A las veinticuatro horas más se abrillanta del modo siguiente:

Se pica un poco de cera y se pone en un recipiente con esencia de trementina hasta cubrir la cera que se haya puesto y se funde al baño de María (muy inflamable). (Perdónesenos esta y otras repeticiones por el estilo, pero tememos mucho una distracción imprudente que muchas veces sufre el más avisado.)

La unión de la cera con la trementina ha de formar una unión algo espesa, pero no pegajosa, que se aplica a la madera con una muñeca de trapo. Si esta crema sale demasiado espesa se le añade trementina, pero siempre *lejos del fuego*.

En el teñido de la madera también se pueden emplear, en lugar de la nogalina, cristales de permanganato de potasa, pero hay que cuidar de aplicarlo con mucha igualdad para evitar una coloración poco uniforme y también manchas muy difíciles de quitar y que, aunque desaparezcan al fin, duran mucho tiempo.

* * *

Los pavimentos de ladrillo ya casi no se ven más que en algunos pueblos y aun así en cocinas de casa antigua. Su limpieza es fácil. Agua sola. Hay quien los pinta con almazarrón, pero esto, además de nocivo para la salud, se despinta fácilmente y mancha toda la casa.

Daremos una fórmula más resistente que el almazarrón y de mejor aspecto. Después de bien limpio el piso con agua y

lejía y tener la seguridad de que está bien seco, se le da una mano de la siguiente composición:

Agua	5 litros
Cola fuerte	200 gramos

Cuando está disuelta la cola y en plena ebullición se le incorporan 800 gramos de cera amarilla. Se aplica al embaldosado y cuando está bien seco se le da otra mano de rojo de Prusia desleído en aceite de lino secante. Seco de nuevo, se le da brillo como a los pavimentos de madera.

Otro procedimiento más sencillo, pero menos resistente, es el que sigue: Se mezclan 200 gramos de rubia, 125 de alumbre y 4 litros de agua. Después de bien limpio el pavimento se le dan dos manos con esta composición, que tiene un bonito color rojo, y luego se saca lustre con cera por el mismo procedimiento que a la madera.

Limpieza de muebles

Para hacer la limpieza ordinaria basta pasar por los muebles una bayeta símil gamuza. Si los sillones y sillas son de yute, terciopelo, etc., se sacuden con la pala de mimbres; pero el día de la *limpieza general*, y después, cuando ya se les va a colocar en la habitación limpia, se les quita el polvo con la bayeta símil gamuza.

Para que conserven su buen aspecto conviene darles dos veces al año con alguna de las cremas que para pulir muebles se venden en todas las droguerías. Si tienen alguna mancha se limpiará por el procedimiento que más convenga de los ya apuntados en este libro, y si la mancha es solamente producida por el roce de las manos se frotará con bencina hasta que desaparezca. Entonces se le dará la crema.

Si la mancha está en muebles blancos o muy claros, se limpian con jabón blanco cocido y se aclaran, hasta quitar todo vestigio del jabón, con un trapo mojado en agua sola.

Los muebles de junco se limpian con esta agua jabonosa,

se aclaran lo mismo, con agua natural y fresca, y se dejan secar al aire y en la sombra.

Es mala costumbre limpiar el polvo a los muebles con un trapo mojado, con el buen deseo de que el polvo quede en él y no se pose en otro sitio. Con las precauciones que aquí anotamos queda salvado ese inconveniente, y no es preciso exponer a los muebles a los daños que ese trapo mojado o húmedo les ocasiona, pues por lo menos quita el brillo del pulimento y les comunica un deplorable aspecto de viejos.

Las manchas de agua sobre muebles encerados se quitan con vaselina. Las de tinta se frotan con vinagre blanco o con ácido oxálico. Si la madera es barnizada hay que quitar ante todo el barniz, con alcohol absoluto o por lo menos de 96°. Entonces se baña la mancha con ácido oxálico dejándolo en contacto con la mancha una hora. Después se lava con agua abundante. Entonces se le da al mueble con el encáustico que se use.

Limpieza de espejos y cuadros

La limpieza de espejos se hace con los mismos procedimientos que para los cristales, aunque también se lavan con agua de Colonia mezclada con agua clara de modo que forme una solución lechosa, pero este procedimiento es caro y no de mejores resultados que los otros.

Los marcos dorados de cuadros y espejos se limpian del modo siguiente:

Clara de huevo	3 gramos
Agua de Javel	4 »

Se baten mucho estos ingredientes hasta que estén bien incorporados.

Con un cepillo suave mojado en esta composición se frota el marco. Después se le da una mano de barniz de dorados.

También se limpian, aunque no quedan tan bien si están

muy obscurecidos, frotándolos con una bayeta humedecida en una mezcla de clara de huevo y alcohol.

Antes de emplear ningún procedimiento de limpieza conviene frotar los marcos con un cepillo en todas direcciones para quitarles el polvo que se haya acumulado entre los intersticios de sus dibujos.

Para limpiar cuadros al óleo se empieza lavándolos con una esponja empapada en agua ligeramente jabonosa y luego se secan con un trapo fino de lana dulce o gamuza. Después se humedece un dedo en alhocol diluído en agua y se frota toda la pintura, pero sin insistir mucho en el mismo sitio, y se repite la operación con alcohol puro y finalmente con aceite de almendras dulces, siempre con la yema del dedo. Se deja unas horas y se repiten estas fricciones un par de días. Por último, se hace una fricción con aguarrás (esencia de trementina), pasando el dedo por toda la superficie rápidamente, sin insistir en ningún punto.

Para barnizar de nuevo la pintura se hace un barniz del modo siguiente: Se disuelve al baño de María una parte de almáciga en lágrimas en cuatro partes de esencia de trementina y al cabo de dos días de reposo se aplica la pintura con un pincel suave.

Las acuarelas pierden mucho por la acción de la luz. No hay más procedimiento, para librarlas de sus dos enemigos (luz y moscas), que ponerles un cristal preparado de este modo: Se extiende por la parte exterior del cristal una solución de sulfato de quinina, que, siendo incolora e invisible, permite ver el dibujo sin inconveniente ninguno, y, por ser materia fluorescente, impide la acción corrosiva de la luz sobre los colores.

Limpieza de alfombras

Las alfombras que no son fijas se deben limpiar todos los días, sacudiéndolas y barriéndolas con la escoba fuerte. Se sacuden con la pala de mimbres, pero nunca con palo, que destruye el tejido, a no ser un mimbre que por su flexibilidad no les cause ningún perjuicio.

Las alfombras fijas se barren diariamente para evitar en lo posible la aglomeración del polvo que con tanta facilidad recogen, y una vez al mes se hará este barrido espolvoreándolas con salvado gordo humedecido o, mejor aún, con sal común al natural, porque les abrillanta los colores.

Si una alfombra fija se apolilla y por cualquier causa no se puede o no se quiere quitar, se destruye el insecto de este modo: Se pone encima de la parte apolillada un paño mojado y se pasa por él una plancha muy caliente, repetidas veces. El vapor de agua elevado a tan gran temperatura mata la polilla.

Cuando las partes atacadas se multiplican, después de esta operación, es que está toda la alfombra atacada, y entonces lo mejor es sacarla al sol y al aire, después de haberla espolvoreado de bencina con un pulverizador.

Las alfombras sucias se limpian frotando con un paño suave empapado en hiel de vaca diluída en diez partes de agua por una de hiel. Se forma espuma que desaparece al frotar por segunda vez con agua sola. Luego se pasa un lienzo bien seco. La hiel reanima los colores apagados. Si la alfombra no está rota ni apolillada, parecerá nueva.

Las manchas de cera se rasparán con el mango de una cuchara, pues si se hace con algo cortante se estropea la alfombra. Después se pone encima un papel secante y se pasa una plancha caliente. La operación se repite cambiando cada vez el papel hasta que el secante quede limpio.

Las de aceite se quitan con bencina, amoníaco, alcohol o cloroformo, pero algunas veces estas substancias alteran los colores, por lo que antes de recurrir a ellas se probará si la mancha desaparece por este otro procedimiento. Se pone, encima y debajo de la mancha, un puñado de magnesia calcinada y encima un papel secante. Se pone peso sobre el todo, y se tiene así veinticuatro horas. Al cabo de este tiempo se cepilla. Casi es seguro que el papel secante habrá embebido la mancha, pero si así no es, se recurre a los procedimientos anteriores.

Las manchas de tinta son las más rebeldes, sobre todo si

no son recientes. Pero algunas veces desaparecen limpiándolas con leche hervida y fría. Se frota hasta que desaparece la mancha y se aclara después con agua tibia.

Las esteras se barren todos los días, como las alfombras, pues siendo más porosas que éstas, aun son más propensas a recoger el polvo. No se pueden barrer ni con salvado ni con sal, por este motivo, pero todas las semanas se frotarán con un trapo mojado en agua salada, y muy escurrido, hasta que parezca únicamente húmedo, pues si el agua penetra en el tejido de la estera, además del peligro que esto significa para la salud, daría al poco tiempo mal olor. Para hacer esta limpieza hay que esperar un día de sol y seco, a fin de dejar el balcón abierto el mayor tiempo posible. No se debe pisar sobre ella hasta pasadas lo menos un par de horas.

Los tapices ennegrecidos por el roce de las manos se limpian con miga de pan magullada con los dedos, mejor si es del día anterior. Se frota con ella hasta que desaparece la mancha, y luego se cepilla. La miga de pan moreno está más indicada que la del blanco.

CAPITULO XX

Conocimientos útiles

La palabra "contabilidad" es una palabra antipática para la mayoría de las mujeres, pues creen ver tras ella una serie inacabable de operaciones matemáticas, y los números son *gestos* demasiado serios para las soñadoras imaginaciones femeninas. Pocas mujeres (y éstas de espíritu varonil) se dedican con gusto a la rectilínea seriedad de los números.

Sin embargo, la contabilidad casera puede simplificarse mucho. La que quiera y sepa aplicar un método de contabilidad propiamente dicha a la administración de su casa, no necesita de nuestros consejos, pero este libro es para *todos los casos*, y mucho más para quien necesite apoyo y consejo. Por lo tanto, ahora nos dirigimos a la que conozca únicamente y quizás no del todo las cuatro reglas de la aritmética.

No se crea por eso que estará peor regida la administración doméstica. Con una sencilla agenda con encasillados, donde se puedan anotar claramente el gasto del día, las entradas y salidas, y un apartado para gastos imprevistos, basta.

Por este medio elemental y sencillo, sin complicaciones y un trabajo de pocos minutos, puede verse, en cualquier momento, el estado económico de una casa y lo que puede esperarse de su administración.

Hay gastos fijos, como el alquiler, el servicio, el inquilinato, la cédula, contribución, etc.; gastos *móviles*, digámoslo así, como el alumbrado, la calefacción, la combustión, y gastos imprevistos, como un regalo, una enfermedad, un viaje, etc.

Cuando el ama de casa reciba el dinero mensual o semanal o trimestral, según la costumbre establecida, debe separar las cantidades de los gastos fijos; otra cantidad, aproximada, destinada a los gastos *móviles*, y una tercera para los imprevistos. Después pagará al contado los artículos que adquiera al por mayor, y de la cantidad que acostumbre destinar al gasto diario será una buena costumbre guardar en sitio distinto si algo sobra del presupuesto cotidiano, por una baja de precio o por cualquier circunstancia, para poder añadirlo, sin *perder el equilibrio*, cualquier otro día en que sea preciso añadir a lo presupuesto.

Se procurará, sin perjuicio de la salud ni del bienestar y por lo tanto sin que signifique *ningún sacrificio*, economizar algo del presupuesto mensual, y agregar ese dinero al *capítulo de imprevistos*.

Si éste llegara a una cantidad respetable, o por lo menos de alguna consideración, dejando siempre en casa alguna cantidad que pueda necesitarse en un momento dado, el resto se pondrá en la caja de ahorros, o se comprará papel del Estado o aquello que más convenga, pues no conviene tener en casa cantidades de alguna importancia.

La economía no es un instinto, sino *un impuesto* de la voluntad, que acaba algunas veces por ser una costumbre, y no pocas veces el mejor maestro ha sido el fracaso. Hay que estudiar en una misma la utilidad de sus esfuerzos y mirar por hoy tanto como por mañana.

Todos los afanes de una buena administradora de su hogar que practique la economía como una virtud, sin que ésta llegue a convertirse en un asqueroso vicio, la avaricia, ni se desvirtúe degenerando en pecaminosa prodigalidad (difícil equilibrio si no se posee grandeza de espíritu y serena perseverancia), se dirigirán a que al final de mes quede algún *imprevisto* beneficio. Estos deberes femeninos bien pudieran llamarse "el arte de saber vivir".

La buena marcha administrativa de una casa engendra el orden, origina el bienestar y comunica a los espíritus fortaleza, ánimo apacible y confianza en sí mismo. No es la riqueza

por sí sola la que hace agradable la vida; su verdadero *sabor* no lo encuentra un millonario, sino *el que sabe vivir*. La cultura, el buen gusto, el aprecio, son indispensables para el goce de la vida, y por eso *una mujer* que sepa serlo puede hacer venturoso un hogar humilde.

El arte de vivir comprende todo el régimen de un hogar: una casa higiénica, un ajuar limpio, una comida sana y sabrosa, una flor en un vaso, un libro abierto sobre una mesa, un mantel impecable de blancura sobre el que brilla el cristal y la porcelana, todo dice al alma: "He aquí un nido lleno de calor."

Una de las más firmes columnas de esa felicidad es la administración recta y justa. Otra es el método y el orden. Un trasatlántico, allí donde no hay una mujer que imponga a las cosas inanimadas su instinto soñador y poético, atrae, sin embargo, de un modo cautivador, y es porque en él reina el orden, el *método*, la *limpieza* y la *perseverancia*. Sin la *perseverancia* no hay método ni orden, y aquélla, que es producto de una *voluntad inflexible*, se adquiere: no se nace con ella. En el hombre es producto de la educación, del estudio, de la disciplina, que ya en un orden ya en otro rige toda su vida. En la mujer todo el mérito es de ella. Educada de un modo arbitrario, su voluntad es la veleta de todos los vientos, y es necesario que sepa *autoeducarse* para adquirir todas las virtudes que forman su fortaleza.

Una mujer metódica hace su trabajo de un modo tranquilo, sin ruido, sin alardes. Es prudente y sabe calcular el tiempo, los recursos y la importancia de las cosas. No se fía de los cálculos *aproximados* que suelen hacer perder *tiempo y dinero*, y emplea pesos y medidas siempre que es necesario. No se fía de su memoria, por buena que sea, porque nadie está libre de un error, y será *perseverante* hasta en las cosas de menor importancia para que el orden y el método no falten nunca.

* * *

Leemos en una revista esta pregunta: "*¿Qué haré con el* residuo del jaboncillo de tocador? Me da lástima tirarlo porque aún hay jabón para un par de días, y al mismo tiempo

es tan reducido el pedazo, que se rompe en las manos sin poder conseguir enjabonarlas."

Hubiéramos podido contestar a la consulta: "Pues nada más sencillo ni radical que *pegar*, valiéndose de su misma espuma, el trozo de la pastilla que acaba con la pastilla nueva. De ese modo es, como quien dice, la *continuidad* del mismo jabón (o de otro) y no se pierde el menor residuo."

Este es el *pequeño punto de ahorro* de que ya hablamos en el segundo capítulo de esta obra, al que tan poca importancia se suele dar, y que, sin embargo, cuando no proporciona la base para un gran bien, como pasa en el ejemplo que pusimos entonces, tampoco puede producir *nunca* el menor daño, ya que ni ocasiona molestias, ni gastos, ni trabajo, ni sacrificio.

Si el hornillo de gas no se enciende hasta que se ha de poner sobre él el cazo, la sartén o el puchero, *ese segundo* de gas economizado y que es *el punto* despreciado en la economía, si sumados al final del día son cuatro minutos entre las diferentes veces que se ha encendido el gas, multiplicados por los treinta días del mes son ciento veinte minutos, esto es, *dos horas*, que el gas se ha consumido *sin utilidad ninguna y con perjuicio para la economía y el ahorro*. ¿Qué ama de casa, por indiferente que sea a la administración de sus bienes, no pondría el *grito en el cielo* si viera en su cocina un hornillo de gas ardiendo durante *dos horas* sin necesidad? Estas dos horas mensuales hacen al año ¡veinticuatro horas! o sea *un día entero* de gasto inútil.

Hay también quien abre la llave del hornillo del gas antes de encender la cerilla. ¿No sería más lógico lo contrario? He aquí otro segundo de gas perdido (que sale más aprisa que cuando está encendido), y si así se sumaran todos estos *pequeños despilfarros*, hijos del poco método, de la falta de orden y de la *falsa economía*, y quien dice en el gasto del consumo de gas puede demostrarlo en otras mil *pequeñeces*, éstas sumarían al año un buen total de pesetas, que pudieran proporcionar un abrigo, un adorno para la casa, una joya, un día de asueto o la satisfacción de una obra de caridad, que también entra en el orden de la verdadera economía.

La tacañería es grosería y la avaricia maldad, pero la verdadera economía, dignidad y altruísmo, ya que proporciona la propia satisfacción y el bien ajeno, no desprecia *el pequeño detalle* que de sobra hemos ya demostrado hasta dónde puede llegar. La economía bien entendida es el árbol frondoso de tronco robusto, de ramas poderosas y de ramitas pequeñas y endebles, pero qué también tiene sus hojitas, que contribuyen a la belleza y frondosidad del árbol poderoso.

* * *

Hay pequeños incidentes en la vida que la mayoría de las mujeres no saben resolver por sí mismas. Por ejemplo, están planchando y repentinamente la plancha eléctrica deja de funcionar. ¿Por qué? Lo inmediato es llamar al electricista o llevar la plancha para que la compongan. Total, gasto de tiempo, de dinero y las correspondientes molestias.

Lo primero que deberá hacerse es ver si el motivo por que ha dejado de planchar puede componerse en el acto y por *una misma*.

Si se ha fundido, en ese caso debe llevarse al mecánico, pero si, por ejemplo, es una rotura en el flexible, la compostura no puede ser más sencilla. Se desenchufa la plancha, se corta el hilo con una tijera por donde se note roto (lo que se ve doblando el flexible), se corre la cubierta del tejido que cubre el hilo, la segunda cubierta se quema con una cerilla, pero ligeramente; con una hoja de la tijera se raspa este trozo quemado; y aparecerán una serie de finísimos alambres dorados que se retorcerán procurando que formen cordón. Con el otro extremo se hace lo mismo, y entonces se unen formando enganche, se cubren con el tejido de ambas partes que para quemar la segunda cubierta se hizo correr hacia arriba y, una vez en esta forma, se recubre todo con cinta aisladora, y queda hecho el empalme, con lo que la plancha está otra vez dispuesta.

Si la rotura del flexible está junto al enchufe, nuestras explicaciones no bastarían para comprenderlo bien; es preciso

la práctica, y nadie más indicado para esta enseñanza, que no necesita más de una explicación, que el marido, el padre o el hermano, ya que ellos están tan interesados como nosotras en la buena marcha del hogar y en su economía, y que casi todos los caballeros han tenido que aprender por una causa u otra estas elementales lecciones.

Otro de los desperfectos que se pueden solucionar en casa es el de una cacerola en cuyo fondo se ha hecho un agujero. Por unos céntimos está compuesta en seguida, pero es el caso que no tenemos a nadie que vaya a llevarla al lampista, o estamos en el campo, y aquella cacerola la necesitamos porque no tenemos otra de la misma cabida y nos precisa ésta por muchos motivos. Todo está resuelto en un momento si el ama de casa *sabe soldar*, cosa sencillísima y de fácil aprendizaje.

Los útiles para el caso son: una piedra de sal de amoníaco, un estañador, una barra de estaño y una botellita de tapón esmerilado con la siguiente composición:

Acido clorhídrico.
Sal de amoníaco.
Cinc.
Agua.

Se pone el ácido clorhídrico en la botella, en pequeña cantidad, la que se quiera. Se van echando poco a poco trocitos de cinc hasta que la efervescencia que forma haya terminado. Cada vez se irá echando menos cinc, y cuando se vea que ya está en saturación se hace lo mismo con trocitos de sal de amoníaco, echándola también poco a poco hasta que la efervescencia haya terminado, del mismo modo que con el cinc. Entonces se añade un tercio de agua. Durante la operación la botella estará destapada para que salgan las emanaciones que forma. Para evitar confusiones y por ser muy venenoso se pondrá en la botella un letrero que diga: "Líquido para soldaduras."

Hay otros líquidos y grasas para lo mismo. Las barras de aleación de plomo y estaño no deben emplearse para soldar cacerolas, porque el plomo es nocivo para la salud. Para estos menesteres se empleará estaño solo.

La operación de estañar es como sigue: Supongamos que se va a estañar una cacerola de hierro esmaltado. Lo primero se golpearán con cierta suavidad los bordes del agujero para desembarazarle de algunas partículas del esmalte y que el estaño pueda coger. Una vez descubierto el metal *sano*, se frota con papel de lija, y cuando está bien brillante se da con un palito (un mondadientes, por ejemplo) un poco de líquido de la botellita. Entretanto se ha puesto a calentar el estañador en esta forma: si es en carbón, entre las brasas, y si en gas, se pondrá la punta del estañador hacia arriba, porque el gas calienta más arriba que en la base del fuego. Para esto se quitará el redondel que cubre el orificio pequeño de la salida del gas. De este modo sale la llama más unida y baña todo el estañador.

Una vez el estañador caliente, se pasa sobre la piedra de amoníaco para limpiar la punta, que es con la que se estaña, y con esta punta ya limpia por el amoníaco, se acerca al estaño; éste se derrite un poco; se coge con el estañador un poco de él y se pone sobre el agujero de la cacerola, haciendo un movimiento de ida y vuelta para que el estaño se extienda en debida forma.

Si el estañador está muy sucio se echará un poco del líquido ya mencionado sobre la piedra de amoníaco y sobre este líquido se restregará el estañador caliente. De este modo toma mejor el estaño.

Las primeras veces se gasta mucho estaño para tapar un insignificante agujero, pero la práctica hace maestros y pronto se hace con facilidad.

Cuando una bombilla eléctrica se funde, antes de tirarla se ve si se puede hacer servir de nuevo. Para ello se pone la bombilla en un hilo flojo y se le dan a la bombilla, con los dedos, pequeños golpecitos. Empezará a soltar chispitas, y muchas veces se consigue que se unan los filamentos rotos y que la lámpara vuelva a servir.

Algunas veces no bastan los golpecitos dados en el cristal, y entonces hay que darle algunas sacudidas, puesta desde luego la bombilla en el flexible y dada la corriente. Si esto tampoco da resultados, puede darse la bombilla por inservible.

Algunas veces sucede que se afloja el casquillo de la bombilla. Esto puede ser motivo de un contacto. Se evitará uniendo el casquillo a la bombilla con sindeticón aplicado con un mondadientes.

Para pegar objetos de cristal que no tengan relación directa con el agua, se unen los bordes con silicato de potasa. Se tienen unidos un momento haciendo presión, y luego se dejan secar.

La goma para escritorio hecha en casa se descompone con facilidad. Para evitarlo se hará con agua hervida con un clavo de especia, lo que le comunica un olor agradable, pero, como le da color, si se quiere completamente incolora, se hace con agua de cal. Así sólo tendrá el color de la goma que en ella se disuelva.

Cuando se quiera conservar un gran trozo de hielo se meterá en una manta de lana, enrollándolo mucho en ella apretadamente. Así se conserva muchas horas, y, si el tiempo es fresco, hasta el día siguiente.

Si en la nevera se pone envuelto en trozos de lana, también dura mucho más.

* * *

El aceite de mala calidad que se emplea para las máquinas de coser las entorpece, y esto hace que se echen a perder y cosan mal. Si el aceite que se compra no es de nuestra confianza, o porque nos resulta caro, puede hacerse uno en casa que da buenos resultados. Se mezclan partes iguales de buen aceite de olivas y petróleo, también de buena calidad. A este compuesto se añade un 10 % de parafina.

La acumulación del polvo y de las grasas viejas, como suele suceder en máquinas que se usan poco, puede ser causa de la rotura de alguna pieza. Para evitar esto se debe limpiar la máquina, aunque no se use, cada dos o tres meses. Primero se engrasa echando el aceite por todos los orificios que para el efecto tiene, y se empieza a mover el pedal lentamente, aumentando la velocidad poco a poco, para evitar un choque brusco entre algunas piezas. Se quita después esta grasa con un

trapito; se engrasa de nuevo, y entonces se vuelve a dar movimiento a todas las piezas de la máquina. Se vuelve a hacer la limpieza con más detenimiento, y una vez limpia a conciencia se vuelve a echar aceite por los orificios de lubricación; se pone de nuevo en movimiento, y se le pasa un trapito fino muy suavemente por todas partes para evitar el exceso de grasa, y se deja, dando por terminada la limpieza.

El pie de la máquina se limpia con petróleo solo, y a las ruedas, después de limpias, se les da aceite de máquinas.

Así, limpia, no hay motivo para que vaya pesada. Pero cuando se haya de coser se tendrá la precaución de probar con un trapito, para que si suelta algo de grasa no manche la labor.

Esta detenida limpieza se hará de tarde en tarde, pero siempre que se termine de coser se limpiará, aunque sea ligeramente. De este modo no se tendrá que llamar nunca al mecánico.

* * *

Si se quieren cambiar por esmerilados los cristales claros de un balcón, ventana o puerta, como significa un gasto de alguna consideración para un presupuesto modesto, pueden hacerse esmerilados los mismos cristales claros. Para esto sólo se necesita arena de mar... y paciencia. Con estos *ingredientes* resultan unos cristales exactamente lo mismo que los que venden, pero de los más finos y menos opacos para la luz. Se opera del modo siguiente:

En una mesa de piedra de mármol, volviendo el mármol del revés para que no se raye, se ponen dos o tres hojas de papel de periódico para evitar que la arena se desparrame demasiado, y sobre estos papeles, uno de los cristales que se quieren esmerilar. Se tiene al lado un platito o un recipiente cualquiera, pequeño, con agua, y otro con arena de mar. Se espolvorea una parte del cristal con arena, se moja en el agua un trozo de piedra rodena que esté bien plana por un lado, y por éste se frota, oprimiendo la arena contra el cristal con movimiento de rotación. Al principio el cristal se rayará de un modo alarmante, pero poco a poco irá adquiriendo un es-

merilado uniforme y bonito. De este modo se irá haciendo en todo el cristal. Cuando se haya terminado la operación se pone bajo el caño de la fuente para lavarlo, aunque no se ensucia, y se deja secar escurriendo, sin pasarle ningún trapo.

Como no todos los nervios pueden resistir el ruido que la arena hace sobre el cristal (aunque con un poco de buena voluntad se acostumbran fácilmente, pues los nervios también son educables), puede pintarse éste con la siguiente composición:

Almáciga	6	gramos
Sandáraca	6	»
Eter	100	»

Se pasa sobre el cristal con pincel o muñeca de trapo, y se coloca con la parte pintada dentro de la habitación, si el cristal es de balcón o ventana, para que la lluvia no lo estropee.

Estos cristales son más opacos para la luz y mucho menos bonitos y elegantes que los esmerilados, y cuando la pintura empieza a estropearse y a ponerse amarilla toman un aspecto verdaderamente lamentable.

Para hacerlos más agradables y evitar en lo posible estos inconvenientes se esperará un día muy frío de invierno y se pasará sobre los cristales pintados una solución concentrada de sulfato de cinc con agua ligeramente engomada. A los cinco minutos aparecerán cubiertos de bonitas y elegantes cristalizaciones, como sucede en los países muy fríos los días que se hiela la escarcha. En los esmerilados también puede hacerse, aunque no con tantas probabilidades de éxito, pues la pintura favorece la cristalización. También es un inconveniente que la temperatura de la población sea templada. Por eso es preciso esperar un desapacible día de invierno y cuanto más frío mejor.

CAPITULO XXI

Nociones de medicina

La elevadísima misión de la mujer en la vida, y sobre todo en el hogar, la obligan a ser una pequeña enciclopedia, y, aunque no posea todos los conocimientos para el dificilísimo desempeño de su actuación social y privada, debe procurarse todos aquellos (a la medida de sus fuerzas) que la ayuden para el mejor desempeño de sus sacrosantos deberes.

Uno de ellos es evitar y prevenir las enfermedades con los preceptos de la higiene, la vigilancia sostenida en los alimentos, vestidos, etc., y otro, poseer algunas nociones elementales de medicina aplicada al hogar. Estos pequeños estudios sirven para seguir con acierto las prescripciones facultativas o prestar a los enfermos los primeros cuidados (en caso de enfermedad) y los primeros auxilios (en caso de urgencia). Muchas veces estos pequeños conocimientos evitan una muerte repentina y da lugar a que el médico pueda prestar su concurso.

Algunas veces se aplican remedios con un completo desconocimiento de sus efectos, y lo mismo se cura una contusión que una herida. Por regla general los remedios caseros son inofensivos, pero su misma bondad los hace algunas veces inútiles.

Otra de las cosas necesarias, que algunas veces evitan la visita del médico, es conocer la naturaleza de cada uno de los individuos que integran una familia, y después, antes de aplicar el remedio, investigar la causa del mal. Lo primero que suele hacerse cuando alguien se queja de dolores intestinales

es administrarle un purgante. ¡Grave error! Si se trata de una indigestión sencilla, el purgante es inútil y hasta perjudicial, pues los dolores indican que los intestinos luchan por expeler al enemigo. Lo más acertado, en este caso, es someter al enfermo a dieta absoluta y darle solamente una infusión caliente de manzanilla con agua de azahar. Los dolores se calman con esto; cuando llega el momento oportuno, los intestinos cumplen sus funciones *sin las exigencias irritantes* de un purgante y, una vez pasado el exceso, el enfermo se encuentra *completamente curado*. Ahora ya no hay más que tener alguna precaución en la elección del alimento para que el estómago y los intestinos, que acaban de sufrir un trastorno, no se vean expuestos a la repetición.

Si a pesar de la dieta persistieran los dolores, sin presentarse la evacuación, o bien siguieran las molestias del enfermo después de haber evacuado, se llamará al médico sin esperar a más, pues la persistencia de los dolores puede obedecer a alguna causa seria.

También hay que ser prudentes con los depurativos y refrescantes, que, aunque sean preparaciones caseras, debilitan la fibra gastrointestinal. Por su acción diurética o sudorífica depauperan el organismo sin producir beneficio ninguno. Es preferible un régimen moderado y el uso de baños templados, y si esto no satisface, someterse al dictamen del médico.

El agua fenicada no debe usarse nunca en fomentos en el vientre, enjuagues ni lavativas sin orden del médico. Hay que tener en cuenta que el ácido fénico es un veneno activísimo, que determina inflamaciones en el riñón, con aumento excesivo de la orina.

Las cataplasmas han de colocarse calientes, pero no tanto que quemen la piel, pues si el calor es excesivo, esta quemadura puede ser también interna, sobre todo en los niños. Se prueban con la palma de la mano, pues el dorso siempre está más frío y no se calcula tan bien. Se cubren con franela o tafetán engomado para que dure su calor y éste sea más igual. Cuando se cambian se hará con rapidez para que el enfermo no note la brusquedad del cambio, y si se han de quitar para no poner

otra, o ponerla más tarde, se cubrirá la parte donde haya estado la cataplasma con una franela caliente.

Cuando se aplica yodo se hace con un pincel o un trozo de algodón hidrófilo. Luego se cubre la parte pintada con un lienzo fino para que no manche la ropa, porque el yodo corroe el tejido y su mancha es difícil de quitar. No se debe repetir la aplicación de yodo hasta pasadas veinticuatro horas, pues algunas veces las aplicaciones repetidas inconsideradamente han producido úlceras.

Los baños pueden ser muy fríos (12°), fríos (12° a 18°), frescos (18° a 25°), templados (25° a 30°) y calientes (30° a 38°).

Los baños fríos deben ser muy cortos, y hay que sumergirse rápidamente, rociándose la cabeza para evitar congestiones.

Los de limpieza no deben exceder de media hora.

No se debe estar quieto en el baño para evitar el frío, pero en los baños calientes o en los de *placer* (baños tibios) conviene la quietud.

Jamás se tomará un baño después de haber comido, aunque sea ligeramente, pues con el estómago ocupado puede originar graves trastornos.

En los baños tibios se cuidará de que no se enfríen, y en los calientes, que no excedan de la temperatura prescrita.

Para calcular debidamente la temperatura del agua, sobre todo en caso de enfermedad, es indispensable el termómetro hidráulico.

Los baños fríos y los frescos obran como tónicos; los templados, como higiénicos; los calientes, como calmantes.

Los baños de pies o de manos son utilísimos en las congestiones de cabeza y de pecho.

Cuando un lavado intestinal produce cólico, se calma en seguida aplicando compresas calientes en el vientre.

Cuando se tiene un enfermo de enfermedad contagiosa, o bien del sistema respiratorio, como catarro, bronquitis, etc., convendrá emplear vaporizaciones. Si no se tiene aparato idóneo para el caso, puede emplearse un puchero, que da tan buenos resultados como el inhalador, aunque éste sea más cómodo.

Las substancias que se emplean son hojas de eucalipto

con un poco de esencia de trementina. En caso de enfermedad infecciosa es muy indicada la fórmula siguiente:

Alcohol		85 gramos
Eucaliptol		8 »
Esencia de tomillo	aa	5 »
Esencia de limón		
Esencia de lavanda...		
Acido fénico		2 »

Una cucharada de este compuesto en un litro de agua.

Cuando se ha de emplear un puchero de barro para las vaporizaciones, se hace del modo siguiente:

Supongamos que la vaporización es de eucalipto. Se ponen a hervir las hojas, y cuando llevan cinco minutos hirviendo se llevan al cuarto del enfermo y se colocan sobre un infiernillo de alcohol. La ebullición habrá cesado por un momento, y cuando ésta se

presenta de nuevo se echa una cucharada de esencia de trementina. Si se desea aumentar la fuerza de la ebullición se añade un puñadito de bicarbonato.

* * *

Se llaman tisanas ciertas bebidas con cualidades medicamentosas, que se hacen por infusión o por cocción. Se preparan con hojas, flores, frutos, semillas o raíces de ciertas plantas. Por regla general, las de hojas y flores se hacen por infusión, aunque no hay inconveniente en que den un par de hervores, y los de frutos, semillas y raíces, por cocción.

Son numerosas, y sus efectos también lo son. Las hervidas se toman calientes; frías o calientes, las hechas por infusión.

Para hacer, por ejemplo, una infusión de manzanilla o de tila se echan las flores de la primera o las hojas de la segunda sobre agua en plena ebullición. Se tapan y se dejan un rato. Después pueden tomarse.

Son temperantes y refrescantes las limonadas y naranjadas. Digestivos o tónicos, el café, el té, las infusiones de genciana, manzanilla y corteza de quina. Emolientes, la horchata de almendras, los cocimientos de cebada, malvas, malvavisco y regaliz. Excitantes del sistema nervioso, la menta, el hinojo, la melisa, el árnica, etc. Calmantes, la manzanilla, la tila, la hierbaluisa, la salvia, las hojas de naranjo borde y la valeriana. Diuréticas, las que se preparan con grama, rabos de cerezas, hojas de borraja y caña. Sudoríficas, las de flores de tilo, eucalipto, saúco, violeta, malva, etc. A estas últimas se aumenta su acción añadiendo una cucharada grande de ron o coñac. Las hojas de sen, cañafístula y el maná son purgantes.

* * *

Para las hemorragias nasales se aplican paños empapados en agua fría y vinagre en la frente, cogiendo las sienes; detrás de las orejas y en las muñecas. Al mismo tiempo se lava la nariz con agua acidulada con limón o vinagre. Si se sorbe un poco por la nariz, el efecto es más rápido.

También están indicados paños empapados en agua muy caliente y aplicados a la nuca.

Las hemorragias producidas por la extracción de una muela o diente se contienen y cortan haciendo enjuagues con la siguiente composición:

Cloroformo	4	partes
Acido tánico	2	»
Mentol	25	»
Tintura de ratania	25	»
Alcohol	50	»
Agua destilada	200	»

Si la sangre sale por la boca con vómito y con tos, necesita cuidados especiales, pero mientras llega el médico se darán al enfermo dos cucharadas de agua de cal, se le pondrán compresas de agua fría en el pecho y bayetas o botellas de agua caliente en los pies y se le hará permanecer en reposo absoluto, por lo que todos estos cuidados se harán sin molestarle en lo posible. Cada movimiento puede aumentar la hemorragia.

Cuando un niño se hace un chichón en la frente se le aplicarán paños de árnica pura, con cuidado de que no escurra a los ojos. De ningún modo se le aplicará una moneda, y mucho menos de cobre. Esto no le hace beneficio ninguno y, en cambio, por la epidermis congestionada por el golpe, en la que se han abierto los poros, pueden introducirse gérmenes peligrosos. También puede ponerse un trozo de algodón hidrófilo empapado en agua fría en alcohol, sujetando el algodón con una venda o un pañuelo, haciendo una suave presión. La siguiente composición está muy indicada para toda clase de contusiones en que no haya herida:

Extracto de saturno	10	gramos
Tintura de árnica	30	»
Alcohol alcanforado	15	»
Agua	500	»

Se guarda en una botella para los casos indicados. Se *aplica con un algodón, que se sujeta con una venda con suave presión.*

Las fricciones de aceite puro de oliva, cuyo masaje alivia el dolor al activar la circulación de la sangre, también son un remedio contra las contusiones. Después se coloca una compresa empapada en el mismo aceite. Este tratamiento se sigue varios días.

Para las excoriaciones se recomienda la siguiente composición, aplicada cada tres o cuatro horas:

Ungüento rosado	30	gramos
Almidón	5	»
Subnitrato de bismuto	8	»
Aristol	1	»
Acido salicílico	5	»

Aunque ya se ha dado un remedio contra los sabañones, no se habló entonces de los sabañones ulcerados, recomendando que se acuda al médico, pero se pueden tratar lavándolos con agua oxigenada. Cualquier tratamiento es peligroso y por eso aconsejamos la acción facultativa.

Las personas propensas a erupciones de la piel, acné, eczema o enrojecimientos deben vigilar su régimen alimenticio y abstenerse en absoluto de especias, condimentos avinagrados, crustáceos, moluscos, pescados rojos, quesos fermentados, café, té y vino puro. Deben comer carnes asadas, pastas, arroz, purés de patata, lentejas, guisantes y judías muy cocidas, legumbres verdes muy cocidas y sazonadas con mantequilla fresca, pan tostado, y suprimir la pastelería, guisados y salsas.

Para los herpes y eczemas, un enfermo curado nos ha proporcionado la siguiente receta:

Lanolina anhidra		15	gramos
Vaselina extra		30	»
Oxido de cinc		6	»
Subnitrato de bismuto	aa	3	»
Acido bórico			
Aceite de cade		6	»

De esta pomada tres unturas al día y al mismo tiempo se tomará licor de Fowler, empezando por tres gotas al levantarse y tres más por la tarde, mezcladas con vino, leche o agua. Cada tres días se aumenta una gota en cada toma hasta llegar a diez por la mañana y diez por la tarde.

La erisipela debe tratarse por medio de compresas empapadas en una disolución de ácido fénico al 1 ó 2 %, de sublimado al 1 por 10,000 o de ictiol al 1 %. Las compresas de flor de saúco, raíz de malvavisco o cápsula de adormideras, renovadas con frecuencia, también dan buen resultado, pero si se ve que no cede a las primeras aplicaciones se debe llamar al médico.

Contra las picaduras de los insectos se usa el amoníaco, sobre todo para las de abeja, pero hay que quitar antes el aguijón que deja. La avispa no deja el aguijón y basta con aplicar, frotando con él, un trozo de cebolla o de ajo.

El hipo es una convulsión del diafragma producida por comer con precipitación, por exceso de risa u otras muchas causas. Se corrige provocando un estornudo o bebiendo un vaso de agua a pequeños sorbos sin respirar y tapándose la nariz. También desaparece bebiendo algo muy caliente, o un poco de coñac, ron u otra bebida alcohólica fuerte. Si el hipo se hace molesto y prolongado, se cura con aspiraciones de éter u opio, o poniendo aplicaciones de hielo o mostaza en trapos calientes (calor húmedo) sobre el estómago. Si el hipo persiste, se debe llamar al médico, pues todo lo que revista caracteres desconocidos, aunque sus síntomas *no parezcan* revestir caracteres alarmantes, nos debe hacer cautos. Quien acude a lo poco evita lo mucho.

En los vómitos continuos se puede hacer tomar al que los sufra pedacitos de hielo o pastillas que contengan mentol, pero como éstos indican un gran trastorno en el aparato digestivo, si no cesan pronto con lo ya dicho, se recurrirá al médico.

Para las quemaduras hay una infinidad de remedios, pero el más rápido de cuantos puedan aplicarse, el más seguro para que cesen en el acto los dolores y el más eficaz es el éter. Se

aplica un algodón hidrófilo empapado en éter sobre la quemadura y se sujeta con un hilo. Cuando empieza a secarse y, por lo tanto, a escocer la quemadura, sin quitar el algodón se echan sobre él algunas gotas de éter, y así se hace tantas veces como sea preciso hasta que no se sienta dolor cuando se seque el algodón. Otras fórmulas hay también de buenos resultados. Manteca fresca y yema de huevo mezcladas a partes iguales. Se pone con un trapito sobre la quemadura y se renueva en cuanto se seque. Los dolores más agudos se mitigan y la quemadura se cura sin dejar rastro.

La miel y el aceite mezclados con clara de huevo también dan buenos resultados, como así también abluciones de leche fría.

Cuando la quemadura se ha producido por lejía, se aplican compresas de zumo de limón o vinagre puro. Después se ponen paños empapados en aceite.

Si son de agua hirviendo, de alcohol o petróleo inflamados, se lavan rápidamente y se ponen compresas de agua fría mientras se prepara una mezcla de agua de cal y aceite a partes iguales. Se embadurna la quemadura con este preparado y se cubre con algodón y gasa, vendándola.

Este compuesto de agua de cal y aceite se debe tener siempre hecho en casa, pues es un gran remedio para toda clase de quemaduras, y hay que tener en cuenta que el éter se evapora y que no se obtiene sin receta, siendo este compuesto tan beneficioso como el éter, aunque el éter cura más rápidamente el dolor.

El agua destilada de laurel cerezo, mezclada con agua gomosa en proporción de un 8 %, cura rápidamente las quemaduras.

El colodión sirve, más que para curar las quemaduras, para evitar el contacto del aire, que es lo que produce los dolores.

Las compresas de vinagre evitan el dolor y la formación de ampollas, y si éstas existen, las resecan y, por lo tanto, no se forman llagas.

Para evitar el escozor producido por las llagas de las quemaduras se recomienda la fécula de patata, y como remedio

práctico para estas llagas se pone sobre ellas una maceración de flores de lis en aceite puro de olivas.

Para combatir los dolores de los primeros momentos, mientras se prepara un remedio, son eficaces aplicaciones de bicarbonato.

Mordeduras de víboras, de perros rabiosos, etc., se tratan por medios enérgicos, mientras se llama al médico con toda urgencia o va el enfermo a su casa. Como cura preventiva se atará fuertemente por encima de la herida; se limpian los bordes de ésta con un cuchillo y se echa sobre ella ácido fénico puro. Para un niño se hará con el ácido fénico al 1 % con agua destilada, pero si no se tiene este preparado se mezcla con un poco de agua, calculando la medida, y se aplica. Hay quien aconseja quemar la herida con un hierro al rojo, pero este remedio es demasiado heroico, y el ácido fénico neutraliza los efectos del veneno.

Para los desmayos se hará oler al atacado éter o esencia de saúco, madreselva, hierbaluisa, alcohol o vinagre. Cuando vuelva en sí se le hará tomar una tacita de alguna infusión sedante, como tila, por ejemplo, con una cucharadita de agua de azahar.

Para curar un vahido producido por exceso de calor hay que lavar la frente con agua fría y hacer tomar una taza de café frío.

En un ataque de nervios conviene acostar al paciente y se le van prodigando los mismos cuidados que hemos recomendado para los desmayos.

En un ataque de apoplejía, mientras se espera la llegada del médico, se puede, sin temor, dar al paciente una cucharadita de árnica pura.

Cuando se haya tragado algún cuerpo extraño, que se haya detenido en la garganta, se beberá un huevo crudo con la mayor rapidez posible para que el espesor de la clara lo haga ir hacia abajo.

Para combatir los insomnios, que no sean originados por malas digestiones o cenas copiosas, son provechosas las infusiones de tila con hojas de naranjo.

Para corregir las irritaciones de garganta:

Vinagre tinto de buena calidad .	12	partes
Escamas de escila	1	»
Alcohol	½	»

Se deja macerar quince días en un frasco bien cerrado; se pasa por colador, exprimiendo bien, y luego se filtra. Se usa echando cinco o seis gotas en un vaso de agua tibia. Se hacen gargarismos.

Los ojos de gallo se curan en poco tiempo aplicando dos veces al día entre los dedos doloridos un algodón hidrófilo impregnado de colcrén y tintura de yodo. Se bañan los pies a menudo con agua caliente, y cuando el ojo de gallo haya desaparecido se lavan con alcohol alcanforado o agua de Colonia, con objeto de robustecer la piel de los dedos.

Para evitar el contagio las personas que cuiden de un enfermo infeccioso deberán masticar una docena de bayas de enebro durante el día, sin descuidar las demás prescripciones de la higiene.

Para purificar el aire en las habitaciones de un enfermo, sin tener que abrir el balcón, se emplea el sistema siguiente: Se impregnan unas cuantas hojas de papel de estraza en una solución de salitre y se dejan secar. Cuando se desee purificar el ambiente se ponen en un platillo unos trozos de este papel y un puñado de flores de espliego y se les prende fuego. El aroma es agradable y refrescante y ahuyenta los insectos. Las habitaciones sometidas a este tratamiento se verán libres de insectos durante varios días.

También da buenos resultados, aunque no tan positivos, echar unas gotas de esencia de espliego, llamado también alhucema, en un vaso de agua caliente. También ahuyenta las moscas, etc. Tiene la ventaja, sobre el anterior procedimiento, que no hace humo.

* * *

El botiquín es muy necesario para una familia y sobre todo donde hay pequeños, pero se ha de tener muy ordenado

y siempre surtido, cuidando de reponer aquello que se termine y no pensar nunca que "mañana se hará". De no tener con él estas sencillas precauciones, un botiquín es un trasto más en la casa, que puede ser hasta contraproducente, si no se pone fuera del alcance de los niños y de personas incultas. La limpieza y el orden lo harán útil. La suciedad en el botiquín es más perniciosa que en ninguna parte y la falta de orden lo hará peligroso.

Estará divido en tres partes: una destinada a medicinas, otra para materiales de medicación antiséptica y la tercera para accesorios.

Todo muy ordenado, clasificado y rotulado, para evitar lamentables equivocaciones.

La primera parte comprende un frasco cuentagotas con *láudano*. Es eficaz para los dolores de estómago, vientre, neuralgias, tomando unas gotas en agua o en un terroncito de azúcar. También se usa para los dolores de oído, poniendo en él un pedacito de algodón hidrófilo con dos o tres gotas de láudano. Es venenoso. *No se administra nunca a los niños.*

Un frasco de *amoniaco*. Para uso externo es eficaz contra las picaduras de insectos venenosos, como ya se ha explicado. Unas gotas en un vaso de agua calman la embriaguez y constituyen un buen excitante en casos de depresión nerviosa.

Un frasco de *tintura de árnica*. Se emplea sola en fricciones en casos de contusión, pero *nunca en heridas*. Unas gotas en un vaso de agua son un excelente cordial.

Un frasco de *aceite de ricino*.

Un frasco de *magnesia efervescente*.

Un frasco de *carbón animal*. Antídoto eficaz en caso de envenenamiento, y también como un buen antiséptico intestinal.

Algunos papelitos de *tártaro emético*. Para en caso de envenenamiento y para provocar vómitos. Cada papelito ha de tener *5 centigramos*.

Dos o tres tubitos de *aspirina Bayer*. Para dolores de muelas, cabeza, neuralgias, catarros, gripe, etc. Tomada una tableta al acostarse, seguida del ponche de limón, que a con-

tinuación se explica, hace abortar los catarros, la gripe y toda clase de enfriamientos.

El ponche de limón se prepara de esta manera: en un vaso de agua caliente (pero no hervida) se escurre el zumo de medio limón; se vierte una copita *llena* de coñac, azucarando mucho porque es muy ácido este compuesto. Se toma la tableta de aspirina, con cafeína o sin ella, disuelta en un poco de agua, y acto seguido se toma el ponche, muy caliente, y se cubre al enfermo con muchas mantas. La aspirina, tomada con mucha cantidad de agua, no molesta lo más mínimo el estómago, como algunos dicen que les sucede, debido a que la toman casi en seco. Si la persona es débil de corazón, se le dará con cafeína o disuelta en una taza de café, y de este modo desaparece todo peligro.

Si esto se hace a los primeros síntomas de enfriamiento, éste desaparece por completo.

Un frasco de *éter sulfúrico.*

Un frasco con *tintura de yodo.*

Un frasco con *valerianato de sosa.*

Un frasco con *bromuro.* Este se renovará con relativa frecuencia porque se descompone. Se conoce con facilidad en su olor y en que forma un fondo barroso.

Los objetos de medicina antiséptica son:

Un tarrito de *vaselina bórica.*

Un tubo de pastillas de *sublimado corrosivo.*

Un paquete de *ácido bórico.*

Un *jabón antiséptico.*

Un paquete de *algodón hidrófilo.*

Un paquete de *algodón hemostático.*

Un frasco de *colodión.*

Un frasco de *mostaza* y *papel de lo mismo.*

Una caja de lata con *harina de linaza.*

Un frasco de *solución fénica.*

Un paquete de *gasa hidrófila.*

Vendas negras y blancas de distintas longitudes y anchos, de tejidos de algodón, hilo y seda.

Un metro de *gutapercha* delgada y *tafetán inglés.*

Un tarrito con *pomada de cinc.*

Una botella con *agua de cal.*

Una botella con *aceite de almendras dulces.*

Con ambas botellas puede prepararse rápidamente, en un momento dado, el *linimento óleocalcáreo,* tan eficaz para las quemaduras, batiendo en cualquier recipiente agua de cal y aceite de almendras dulces a partes iguales. Se bate hasta que forman emulsión. Se aplica en fomentos sobre las quemaduras y se renuevan cada vez que el escózor, que desaparece en seguida, se presenta de nuevo. No se forman ampollas.

Los accesorios que componen un botiquín son muchos, pero sólo citaremos los más rudimentarios y necesarios para una familia:

Tijeras, pinzas, pinceles, cuentagotas, alfileres imperdibles, jeringuillas de dos tamaños para inyecciones, un termómetro clínico y otro hidráulico.

Es muy importante la limpieza y esterilización de las jeringuillas de inyecciones. Aunque se han de guardar limpias para su buena conservación y duración, pues la suciedad vieja las hace inservibles, siempre que se hayan de usar se limpiarán de nuevo. Se construyen de ebonita, cristal y metal. Las mejores y de más fácil limpieza son las de cristal.

Para su limpieza se desmontan y se limpian por dentro y por fuera con éter o alcohol; luego, en el fondo de una cacerola destinada al efecto y sobre un lecho de algodón hidrófilo, recubierto de agua clara, se ponen a hervir algunos minutos. Entonces se deja que se enfríen un poco; se sacan del agua, se les da otro baño de alcohol y se guardan en sus estuches. La aguja o cánula se pasa por una llama de alcohol.

Para evitar confusiones y dudas, que pueden ocasionar retrasos funestos y equivocaciones *más funestas todavía, todos los frascos, cajas y paquetes llevarán sus rótulos, diciendo bien claramente lo que cada uno contiene y ocupando siempre el mismo lugar en el botiquín.*

Ahora indicaremos el modo de tomar algunos medicamentos molestos o de mal gusto en forma que una cosa y otra puedan disimularse.

El aceite de ricino tomado con cerveza pasa sin dejar gusto alguno en la boca. Hay quien lo toma con el zumo de dos o tres naranjas, azucarado o no. El zumo de la naranja ayuda el efecto del aceite, pues este zumo, tomado en ayunas (tres o cuatro naranjas lo menos), es también un purgante. Otros aconsejan tomar un buche de aguardiente fuerte y tirarlo después de tenerlo unos momentos de enjuague en la boca. Esta queda anestesiada por la fuerza del alcohol, y el aceite pasa sin sentir. Después de tomar el aceite se repite la operación del buche de aguardiente para limpiar bien la boca de todo residuo aceitoso.

El mejor medio para tomar la quinina es en discos, pero si se quiere puede tomarse, sin que deje gusto en la boca, entre dos capas de manzana agria.

Para los que tengan que someterse a una prolongada cura yodurada y quieran evitar el gusto continuado de yoduro que estas curas dejan en el paladar, se aconseja añadir a la solución de esta sal algunas gotas de aguardiente anisado.

CONSEJOS DE BELLEZA

por la

DOCTORA H. S.

La hermosura, ese preciado don de la naturaleza, no se conserva con cremas ni afeites: sólo puede mantenerse y prolongarse por medio de la salud y observando una rigurosa higiene. ¿Qué hacer para conservar una y otra? Nos lo va a decir la doctora H. S. en una serie de artículos en los que la ciencia se hermana con la amenidad. Poned por obra sus consejos, queridas lectoras; aprended a conservar vuestra frescura, así como el cabello, los ojos, los dientes y todo cuanto constituye nuestra belleza

El rostro y el cutis

¡Qué singular privilegio es el de tener treinta años y no representar más que veinte! Sólo a un cutis fresco se debe esta ilusión. Una encarnación bonita es siempre un recreo para la vista; la mujer que tiene buen cutis no puede ser nunca fea y en todas partes atraerá las miradas. Preciso es reconocer que no siempre se tiene la suerte de poseer un buen cutis, mas si la naturaleza se muestra avara sobre este particular, mucho podemos hacer nosotras mismas para remediarlo.

Como supongo que todas mis lectoras tendrán el natural deseo de parecer bien y, por consiguiente, cuidarán el rostro, tengan muy presente que la belleza de éste depende por completo de la salud. No hay que contar exclusivamente con los afeites y artificios para hermosearse. Si bien es cierto que éstos son un auxiliar precioso cuando se emplean con prudente parquedad, que toda mujer distinguida debe emplear, su uso no puede aceptarse a diario.

La salud y la higiene son verdaderamente los únicos que dan a la tez un suave aterciopelado y unos colores frescos. Conque: higiene rigurosa, es decir, vida sobria y regular; ejercicio moderado, y sobre todo perfecto funcionamiento de los órganos digestivos, especialmente de los intestinos.

Para obtenerlo no hay que excederse en el consumo de los manjares irritantes o astringentes, como son las carnes rojas, y menos condimentadas con especias y picante; pocos pasteles y golosinas y nada de vino puro, licores, ni *cocktails*. En cambio, cómanse en abundancia fruta y hortalizas frescas, sobre todo espinacas y cebollas. Hay un antiguo proverbio francés que dice:

Las hortalizas y el agua fresca
ponen la piel limpia y tersa.

Si se deja sentir la necesidad, tómese periódicamente un laxante suave o un lubricante, como el aceite de parafina.

No olviden mis queridas lectoras que la belleza de su cutis está a merced de los cambios de temperatura, del cansancio, de los trasnoches, de las penas y de las enfermedades. Hay que defender palmo a palmo el terreno contra estos temibles agresores. No abuséis de los paseos largos a la orilla del mar: sabido es que el frío perjudica a la piel de las morenas y el aire caliente la de las rubias. Conviene no ignorar que el tener los pies fríos congestiona el rostro, así como el calzado o las prendas de vestir demasiado estrechas. No se deben prodigar las abluciones faciales ni emplear jabón en ellas. Si el agua fuera demasiado caliza atenúese con un poco de bórax. El agua llovediza es la mejor para el cutis, mas, como no todas tienen la misma clase de tez, trataremos por separado cada una de éstas.

Ocupémonos en primer lugar de las pieles secas, esas pieles constitucionalmente revestidas de una epidermis que se corta con facilidad. Sin perjuicio de los consejos de higiene que acabo de dar, los preparados a base de arsénico tendrán favorable eficacia, y muy principalmente no hay que abusar

de cremas ni coloretes. Si la piel se corta hasta el punto de agrietarse, combátase extendiendo sobre ella una capa del ungüento elaborado con la siguiente fórmula:

Ictiol		3 gramos
Vaselina		16 »
Lanolina	aa	12 »
Oxido de cinc		

También suele ser muy eficaz el agua salada en lociones o compresas (una cucharadita de sal de cocina para un litro de agua) e igualmente se recomienda el jabón de brea.

Las pieles grasientas suelen causar la desesperación de sus poseedoras, y, sin embargo, puede corregirse fácilmente ese exceso de seborrea. Su tratamiento depende principalmente del régimen. Suprímanse especias, alcohol, vinagre, grasas, embutidos, coles, frutos ácidos, quesos fermentados, café, té, pasteles, golosinas y pan fresco. Las comidas han de ser a horas fijas y bien mascadas. Tómense preferentemente sopas, platos de leche, hortalizas frescas y carnes blancas y asadas, que se alternarán con huevos frescos, patatas, legumbres, arroz, lentejas, quesos frescos, bizcochos y frutas. Además, como esa clase de pieles suelen ser indicio de funcionamiento ovarial insuficiente, no está de más que se consulte al médico para que mediante algún preparado regularice el estado deficiente de esos órganos.

La manifestación más frecuente de las pieles grasientas es el *acné*. Es una especie de obstrucción de las glándulas sebáceas de la piel que produce multitud de puntitos negros. Si estos puntos negros se ponen rojos y tumefactos, es señal de que el acné se ha hecho papuloso, y si se presenta la supuración, puede llegar a ser pustulosa.

El acné se presenta en los albores de la pubertad y puede durar hasta pasar los treinta años si no se pone remedio. Coincide con el estreñimiento y, sobre todo, con los trastornos menstruales.

He aquí el tratamiento que se ha de seguir:

A. Tratamiento general para los cutis grasientos, según acabo de indicar.

B. Tratamiento local:

1.° Tres o cuatro veces por semana se unta el rostro con un pincel muy limpio empapado en la siguiente mixtura:

Azufre precipitado	15	gramos
Acido salicílico	0'50	»
Agua de Colonia ..... }	aa. 10	»
Agua de rosas ..... }		
Agua destilada	100	»

Cúidese mucho de que no toque a los ojos y protéjanse éstos con vaselina.

2.° A la mañana siguiente, gran lavado con infusión de manzanilla, completando el tratamiento con pasarse sobre el rostro un algodoncito empapado en:

Agua de Colonia ..... }	aa. 50	gramos
Licor de Hoffmann ..... }		

Séquese sin restregar y empólvese el rostro con unos polvos medicinales.

También prestan excelentes servicios la levadura de cerveza, los fermentos lácteos y los preparados a base de estaño, mas no se deje sobre todo de practicar el tratamiento general que hemos indicado y el que impondrá el médico para regularizar las funciones úteroovariales.

Rostros pálidos

Las jóvenes que tienen el color pálido y que por regla general están anémicas o neurasténicas han de evitar, sobre todo, la vida sedentaria. Mucho aire, mucha luz, mucho sol, un régimen reconstituyente, fricciones diarias y como medicina preparados arseniales o ferruginosos. Por si alguna noche tienen especial empeño en tener buen color, ahí va una fórmu-

la completamente inofensiva que se puede emplear con toda confianza:

Agua de rosas	aa. 50 gramos
Agua de laurel-cerezo	
Agua de azahar	
Glicerina pura	
Solución concent. de goma arábiga	25 »
Solución concentrada de eosina .	2 »

(Según el doctor Monin.)

Los rostros coloreados por efecto de un estado congestivo pueden degenerar fácilmente en herpéticos con frecuencia con acompañamiento de un estado de seborrea de la piel.

Mientras el color encendido se mantenga en las mejillas no hay por qué alarmarse, pero lo malo es que suele invadir las narices, poniéndolas al mismo tiempo grasientas, con gran desesperación de las que así ven deformada su belleza. Higiene general, régimen sobrio, tratamiento de la seborrea, masajes y aplicaciones locales de electricidad producirán un considerable alivio.

Los cutis mate son, sin duda alguna, envidiables, pero no hay que confundirlos con los cutis amarillentos y sucios de los hepáticos. Ensáyese la cura del suero de leche, que aclara mucho la tez, y reclámese el auxilio de la ciencia médica para que cure el mal funcionamiento del hígado.

Para concluir diré dos palabras acerca de las pecas, que son la pesadilla de muchas mujeres bonitas. La manera de evitarlas consiste en resguardarse del sol desde que empieza la primavera, utilizando sombreros de alas anchas o sombrillas y redoblando las precauciones en el momento de los baños de mar o las excursiones propias del verano. Me abstengo de dar recetas, pues la mayoría de ellas suelen ser no sólo ineficaces, sino perjudiciales para la piel. No hay más que armarse de paciencia y pensar que, sin duda alguna, el invierno las hará desaparecer.

Los cabellos

Cuéntase que en otros tiempos los hombres prestaban juramento sobre la cabellera de sus esposas, y las hacían rapar cuando estaban celosos. Sea como quiera, lo que no puede negarse es que en todas las épocas la cabellera ha sido parte principal en la belleza de las mujeres y en su prestigio femenino, hasta el punto de que en la antigüedad las viudas, como supremo renunciamiento, sacrificaban sus cabelleras sobre la tumba de sus esposos. Pero si los cabellos son un don magnífico de la naturaleza, exigen cuidados minuciosos y constantes.

HIGIENE. Los cabellos tienen vida y necesitan libertad, aire y luz, y si se mantienen aprisionados y sin cuidar, pronto pierden el brillo, la abundancia y el vigor. La moda actual de los cabellos cortos, desde ese punto de vista, le es muy favorable.

Los cabellos han de estar peinados y cepillados por la mañana y por la noche, y si son largos conviene dividirlos en

varias partes por medio de rayas a fin de que el aire y la luz penetren por todas partes. El peine ha de tener las púas separadas; rechácense esos peines de púas estrechas y apretadas que rompen el pelo y favorecen la formación de la caspa. En cuanto al cepillo, escójase duro; los hay metálicos, cuyos servicios son excelentes. Si hay alguna raya en el peinado, cámbiese con frecuencia para evitar que se forme en dicho sitio un principio de calvicie. Las que llevan el pelo largo procuren peinarse de un modo sencillo, que no necesite el empleo de muchas horquillas, y por la noche déjese el pelo suelto o recogido en trenzas muy flojas.

Para vivificar el cabello se recomienda mucho cortar o mejor quemar las puntas periódicamente. Desde ese punto de vista el corte mensual de los cabellos no puede menos de ser muy beneficioso.

LAVADO. La hermosura de la cabellera depende mucho del estado del cuero cabelludo. El lavado le limpia de secreciones sebáceas y de las partículas de epidermis que se acumulan y le impiden respirar, le irritan por sus fermentaciones y favorecen el desarrollo de numerosos microbios y hongos, altamente perjudiciales. No obstante, el lavado no debe ser demasiado frecuente, pues los cabellos que están en excesivo contacto con el agua se ponen secos, se rompen y acaban por caerse. Por regla general basta con lavarse la cabeza una vez al mes, pero si se tiene el pelo muy grasiento hay que lavarlo cada quince días.

Muchas son las fórmulas que existen para el lavado de la cabeza, pero, como siempre, se ha de buscar la eficacia por los procedimientos más sencillos. He aquí algunas recetas que reúnen ambas condiciones:

Cocimiento en caliente de palo de jabón: *20 gramos por litro.*

Cocimiento de manzanilla.

Una yema de huevo batida en agua de salvado caliente o sencillamente agua caliente y jabón de brea.

He aquí una receta de champú un poco complicada, pero fácil de preparar en casa:

Esencia de espliego	X gotas
Carbonato de sosa	60 gramos
Jabón de brea raspado	30 »
Agua caliente	2 litros

Después del lavado se aclara la cabeza en varias aguas y se seca rápida y totalmente.

Si los cabellos se ponen demasiado secos y difíciles de peinar suavícense con un poco de aceite de almendras dulces.

Para vigorizar el pelo y ponerle fuerte y hueco es muy conveniente darse un par de veces por semana un masaje en el cuero cabelludo con una loción a base de picocarpina y quina.

Veamos ahora lo que se ha de hacer con los cabellos que no están sanos.

Generalmente nos damos cuenta de que los cabellos están enfermos cuando caen con abundancia, se ponen finos, se rompen con facilidad y se horquillan por las puntas. Normalmente puede perderse unos veinte cabellos diarios sin necesidad de alarmarse, y ese número puede subir hasta el doble en los cambios de estación. La caída del pelo proviene de una enfermedad local del cuero cabelludo, de una dolencia de carácter general o, sencillamente, por falta de higiene, es decir, por no lavarse la cabeza ni darse los masajes, por peinados que arrancan el pelo, por ondulaciones demasiado frecuentes y sobre todo por los tintes.

Nada diré de las enfermedades graves del cuero cabelludo, que caen dentro del dominio de la ciencia, pero sí hablaré de cierto estado especial del cuero cabelludo que trae como consecuencia una calvicie más o menos extendida. Me refiero a la seborrea.

Hay dos variantes de la seborrea.

1.ª La seborrea seca, que se exterioriza por la caspa, que recubre de una capa escamosa la superficie del cuero cabelludo y hace que el pelo esté seco y quebradizo. Este estado es

debido a trastornos en la nutrición del cuero cabelludo, a una falta de secreción en las glándulas sebáceas, imputable a falta de higiene, abuso de lociones o sobre todo a mal estado general. Los lavados, no muy frecuentes, se harán sencillamente con agua caliente bicarbonatada y jabón de brea, y después se ha de estimular el cuero cabelludo con fricciones dadas con una loción de pilocarpina y azufre. Pero sobre todo hay que cuidar el estado general (anemia, nerviosismo, dispepsia y trastornos ovariales).

2.ª La seborrea grasienta se manifiesta por la cantidad de grasa que impregna los cabellos y hace necesarios constantes lavados. Este estado es debido a la excesiva secreción de las glándulas sebáceas del cuero cabelludo, que coincide con un aspecto análogo del cutis. Del tratamiento de la seborrea crasa forma parte el tratamiento general de las pieles crasas (véase *El rostro y el cutis)*, es decir: régimen muy severo y preparación glandular ayudados por el tratamiento local siguiente:

1.º Lavados quincenales de la cabeza con palo de jabón o jabón de ictiol.

2.º Lociones diarias con

Acido salicílico	4	gramos
Azufre precipitado	15	»
Alcohol de romero	10	»
Alcohol de 90 grados	70	»

La boca y los dientes

No creáis, queridas lectoras, que la belleza de la boca consiste en lo reducido de su tamaño: hay bocas grandes cuya sonrisa, iluminada por la albura de los dientes, basta para embellecer un rostro, y sobre todo no caigáis en la vulgaridad de las sonrisas artificiosas. Contentaos con la boca que os haya dado la naturaleza, procurando, eso sí, embellecerla con el incomparable encanto de la salud.

Los labios deben ser naturalmente rojos y húmedos. Su palidez es síntoma de anemia; su hinchazón denota escrofulismo; azulados, son indicio de enfermedad de corazón, y secos, de diabetes.

Es decir, que hemos de cuidar la salud general si su color no nos parece normal, y aunque el lápiz de carmín puede prestar inmediatos servicios, no se deje por eso de consultar al médico. En cuanto a los labios por sí mismos, sólo exigen algunas precauciones. Evítese el chuparlos ni morderlos para que no se agrieten. Las que tengan ese feo vicio deben untárselos con una pomada rosada a base de manteca de cacao. Cuando amenace una calentura procúrese hacerla abortar por medio de compresas calientes de agua bórica, y si persisten, tóquese ligeramente con un ungüento de azul de metileno al 1/50.

Los dientes exigen una atención más detenida. Todos sabemos que la principal de sus funciones es la masticación, pero que secundariamente representan también importante papel en la fonética y la estética.

La masticación es indispensable para la buena digestión de los alimentos sólidos, que así pueden quedar mejor impregnados por los jugos gástricos. De ahí proviene el que una mala dentadura sea la causa de enfermedades de estómago, que a su vez engendran el mal humor y la neurastenia.

Ya hemos dicho que los dientes representan importante papel en la estética. Su color, su tamaño y buena implantación contribuyen en alto grado a la armonía del rostro. Además, sostienen las mejillas y los labios y evitan que las primeras se hundan y los segundos formen frunces, como sucede cuando faltan numerosos huesos en la boca. Igualmente mantienen en su sitio las quijadas e impiden que la barbilla se acerque a las narices, según pasa a las bocas desdentadas.

Ya veis, pues, queridas lectoras, que el perfecto estado de la boca es indispensable a la belleza. Por eso la conservación de los dientes merece que les dediquemos esmeradísimo cuidado. Si los dientes son tan vulnerables es porque se encuentran en la boca, sitio especialmente favorable para el desarrollo de microbios que los atacan por las fermentaciones que producen. Si el estado es normal, el organismo se defiende contra estos ataques por la saliva, ayudada de la lengua, que limpia y arrastra todos los residuos alimenticios y con ellos

los microbios. Obsérvese cómo durante el sueño o el curso de una enfermedad, en el que disminuye la secreción salivar, la lengua se pone pastosa y el aliento se hace fétido.

Además, la saliva, como es alcalina, neutraliza los ácidos de las fermentaciones y dificulta su acción destructora sobre el esmalte de los dientes. Pero sucede con frecuencia que, a pesar de la saliva, el medio bucal adquiere acidez; entonces se hace un precipitado de las sales alcalinas de la saliva, que se deposita sobre los dientes en forma de sarro.

El sarro es una costra amarilla u obscura que recubre los dientes e irrita las encías, llegando a ulcerarlas, y abriendo con eso una puerta a las infecciones para llegar hasta las raíces de dientes, muelas y colmillos.

Entre las alteraciones dentarias, la caries es la que más debemos temer, pues es la más frecuente y destructora si no se la ataja desde un principio. La caries ataca preferentemente a los que están predispuestos, sea por herencia, constitución o la manera de alimentarse. Pero la causa determinante de la caries es la infección microbiana, favorecida por la pérdida de una parte del esmalte que protege el marfil del diente.

La alteración del esmalte puede producirse por varias causas, fáciles de evitar: consumo de carnes demasiado exclusivo; empleo de aguas minerales gaseosas, prolongado con exceso; abuso de bebidas excesivamente calientes o heladas, de golosinas o líquidos ácidos; empleo de medicinas que contengan hierro o mercurio, y por último, el tabaco.

También las graves dolencias del embarazo ponen los dientes más vulnerables, y, en fin, la mala costumbre de romper cuerpos duros con los dientes es a menudo causa de que se rompa el esmalte.

Una vez abierta la puerta, poco les cuesta entrar a los microbios, y la caries empieza solapadamente su obra, que si no se impide acaba con la completa destrucción del hueso, causando las correspondientes complicaciones: neuralgias, flemones, fístulas, tumores, infección general, etc.

La conclusión de cuanto acabo de exponer es que se debe

practicar escrupulosamente la higiene de la boca y de los dientes.

El lavado de la boca y cepillado de los dientes debe seguir a cada comida, muy principalmente a la de la noche, antes de irse a la cama.

¿Cómo se han de limpiar los dientes? Empleando un cepillo duro, de pelo espaciado, empapado en agua tibia y cargado *de polvos o jabón dentífrico. El jabón debe ser alcalino y desprovisto de toda substancia ácida.* Lo más sencillo es emplear un buen jabón de Marsella, cuyo único inconveniente es lo desagradable del sabor. Rechácense los polvos de piedra pómez, que rayan el esmalte, y los de carbón, que a veces produce desgarros en las encías no siempre fáciles de borrar.

He aquí la receta de unos buenos polvos para los dientes:

Carbonato de magnesia ...	aa	15 gramos
Carbonato de cal		
Esencia de menta		5 gotas

Y la de un jabón muy recomendable:

Carbonato de cal	aa	15 gramos
Carbonato de magnesia ...		
Jabón blanco		75 »
Glicerina		50 »
Esencia de menta	aa	10 »
Esencia de anís		
Carmín		c. s.

Disuélvase al baño de María.

(Brasseur.)

Frótense los dientes por delante y por detrás, así como las encías, con el cepillo en línea vertical de abajo arriba para la mandíbula inferior y de arriba abajo para la superior. Después hay que enjuagar la boca repetidas veces con el contenido de un vaso de agua tibia. Así, al mismo tiempo que se da una verdadera fricción a las encías, se sacan los residuos alimen-

ticios de los intersticios de los dientes, que es por donde suele empezar la caries.

Casi nos parece inútil añadir que el cepillo ha de ser de uso rigurosamente personal, y cada vez que se use ha de enjuagarse y secarse con cuidado, dejándolo en sitio resguardado del polvo hasta la próxima vez que se emplee.

En los casos en que las circunstancias no permitan lavarse después de comer, pásese por los intersticios de los dientes un palillo de madera o mondadientes de pluma, cuidando de no herir las encías.

Practicando con constancia esta fácil higiene de la boca se evitarán seguramente los depósitos de sarro y las principales causas de la caries. Para los que tienen especiales disposiciones para producir sarro (artríticos) indicaremos la conveniencia de enjuagarse dos veces por semana con el zumo de medio limón en medio vaso de agua tibia.

Cuando se produce una infección de la boca o una enfermedad general es indispensable proceder a una desinfección más detenida de la boca. También es necesaria cuando se llevan aparatos dentales. La desinfección de la boca se hará después de la limpieza ya indicada de los dientes, añadiendo al agua tibia para los enjuagues bien sea una cucharada de agua oxigenada, a 12 volúmenes, neutralizada por una pizca de bicarbonato de sosa, o bien algunas gotas de *fenosalil*. Los aparatos dentales movibles se limpiarán igualmente con cepillo, agua y jabón dos veces al día y sumergidos por la noche, al menos durante unos momentos, en una solución antiséptica.

Por último, la perfecta higiene de la boca requiere que una vez al año un buen dentista examine la dentadura. Haciéndolo así se impedirá el avance de la caries y el sarro acumulado será más fácil de eliminar.

La dentición ha de estar vigilada a todas las edades. Los dientecillos de leche de nuestros pequeños merecen los mismos cuidados que los otros, contrariamente a la opinión vulgar según la que "los dientes de leche se caen pronto y no necesitan cuidados". Los dientes primeros son tan útiles para la masticación como los definitivos, y es preciso conservarlos.

Por otra parte, si se sacan producen dolores al niño, que come mal, duerme peor, adelgaza y su salud acaba por alterarse. Por último, hay que cuidarlos para que la boca no esté infectada en el momento de presentarse los dientes definitivos. Tampoco hay que arrancarlos demasiado pronto, so pena de determinar más tarde anomalías de conformación en la dentadura y las mandíbulas.

Estas anomalías dentales son harto frecuentes en el curso de la segunda dentición, sea porque los dientes de leche se hayan arrancado prematuramente, por un régimen de alimentación mal comprendido, por raquitismo y a veces a causa de vegetaciones. Las anomalías que consisten en plantación defectuosa o en la mala dirección de los huesos deben ser corregidas antes de que las mandíbulas pierdan la elasticidad, lo que equivale a decir antes de los trece años. Concluiremos dando algunos consejos sobre la necesidad de tener un aliento agradable, que no deja de ser una poderosa seducción. Másquense con frecuencia menudos trocitos de raíz de lirio o goma perfumada. Sobre todo emplead con discreción esos pequeños auxiliares y cuidad de que el estómago funcione con perfecta regularidad.

Cuidados y hermosura de los ojos

Segura estoy, queridas lectoras, de que todas tenéis lindos ojos, sean grandes o pequeños, azules o negros, lánguidos o alegres, y vosotras sabéis muy bien la fuerza de seducción que encierran, pues a menudo os valéis de ellos para vencer a vuestros adversarios. Pero sí es muy cierto que los ojos son los que ocupan el puesto de honor entre los encantos femeninos, para ser dignos de tan alto puesto es preciso que no estén rojos, cargados ni fatigados, y, como siempre, tendremos que hablar de la salud antes de ocuparnos de la belleza.

La higiene de los ojos comprende por una parte la relativa a la vista y por otra los cuidados que requieren sus órganos protectores, como son los párpados, las pestañas y las cejas.

La vista es un sentido maravilloso, único, que no apreciamos bastante hasta que nos hace traición. Los ojos son tan delicados que desde la primera edad debemos velar para que nada les perjudique. A la edad de seis o siete años es cuando más necesitamos vigilar la vista de nuestros hijos, vigilancia que se hará extensiva a toda la edad escolar.

Algunos trastornos de la vista, como, por ejemplo, la miopía, se presentan en la infancia, y si entonces no se corrige toman lamentable desarrollo. El exagerado trabajo de cerca efectuado con malas condiciones de luz y sobre todo el trabajar con luz artificial representan importantísimo papel en la aparición de la miopía, porque nadie nace miope, sino que es afección que se contrae.

Todos sabréis, sin duda, que la miopía es un vicio de refracción del ojo; las imágenes lejanas no se forman sobre la retina, sino delante, y de ahí lo defectuoso de la visión. Para corregirla hay que usar cristales cóncavos que proyecten la imagen exactamente sobre la retina. Pero se ha de cuidar de que estos cristales sean apropiados con exactitud al grado de la miopía, y sólo a un oculista corresponde el indicar el número de los cristales.

Para evitar la miopía y en términos generales conservar la vista procúrese no hacer trabajos de cerca demasiado largos. Los libros, cuadernos, costura, etc., deben estar a una distancia de 30 a 50 cm. de los ojos. Desde luego, la luz natural es la mejor, pero ha de venir de la izquierda. Esto indica que los niños han de trabajar lo menos posible de noche. Cuando haya necesidad de utilizar la luz artificial ésta no ha de dar directamente en los ojos, sino que, mediante una pantalla, se proyecta la luz sobre el libro, cuaderno, etc. Lo mejor es que la luz esté en el techo y se difumine con igualdad por toda la habitación. Actualmente nos ofrece la industria aparatos reflectores que son una garantía para la conservación de la vista.

También se ha de cuidar de que las sillas y la mesa que utilicen los niños sean proporcionadas a su estatura a fin de que no les pongan materialmente el trabajo bajo las narices ni les

obliguen a balancear el cuerpo o la cabeza, tomando posturas defectuosas.

Apuntaré ahora otro vicio de refracción también por desgracia muy corriente. Se llama la *hipermetropía* y es en cierto modo la contraria de la miopía, puesto que en éste las imágenes se forman detrás de la retina. Mientras se es muy joven el defecto pasa inadvertido porque la acomodación lo remedia, trayendo las imágenes sobre la retina. Mas con la edad se debilitan los músculos y se hace necesario pedir ayuda a los cristales y al oculista.

Otro vicio frecuente es el *astigmatismo*, que es una mala formación congenital. La visión aparece confusa porque la córnea tiene rayas de diferente curvatura. Las consecuencias son dolores de cabeza y propensión a la fatiga visual, que se acentuarán después de cumplir los treinta años. Unos cristales cilíndricos especiales mejorarán mucho la visión.

La *presbicia* (vista cansada) suele presentarse alrededor de los cincuenta años. La acomodación se hace deficiente, los objetos inmediatos se distinguen mal; los ojos enrojecen y se ponen llorosos; sobrevienen frecuentes dolores de cabeza. Es indispensable llevar cristales convexos.

En cuanto al *estrabismo* se presenta a la edad de dos a cuatro años. El *estrabismo convergente* se mejora poco a poco mediante los cristales convexos, pero en los casos graves se impone la intervención quirúrgica para la sección de un músculo del ojo. El *estrabismo divergente* es por regla general refractario al empleo de cristales y no hay más remedio que recurrir a la cirugía. En ambos casos ciertos ejercicios especiales que indicará el oculista contribuyen mucho a normalizar los ojos.

Para poner término a esta cuestión indicaré algunas reglas que no debe infligir quien pretenda conservar la vista hasta una edad avanzada.

No se debe leer cuando se está cansado o enfermo. No se trabaje nunca con poca luz ni se ponga empeño en leer o bordar a la caída de la tarde. Después de un trabajo largo conviene cerrar los ojos durante unos cuantos minutos. En fin,

lectoras mías, no lloréis; no hay nada que estropee tanto los ojos como las lágrimas.

Pasemos ahora a un tema menos arduo. ¿Quién no ha tenido alguna vez los ojos malos y se ha despertado por la mañana con los párpados pegados por secreciones mucopurulentas? Esto es *conjuntivitis*, y aunque muchos pretenden que no es más que una *corriente de aire*, no lo descuidéis, y si unos cuantos lavados con agua bórica o manzanilla no bastan para que los ojos vuelvan a la normalidad, acúdase al oculista, pues tras la conjuntivitis puede ocultarse una enfermedad más grave. Los ojos llorosos tienen por causa una excesiva secreción lacrimal de origen irritativo (conjuntivitis, cuerpos extraños, vicio de refracción) o bien un obstáculo, es decir una obstrucción en el canal de las lágrimas. Se ha de saber con certeza a cuál de estas dos causas obedece la dolencia, que sin demora se hará cuidar por un oculista. Cuando penetra en un ojo un cuerpo extraño, polvo, carbón, etc., hay que abstenerse de frotarlo. Se cierra sencillamente el ojo y se espera a que fluyan las lágrimas, que acabarán por echar al intruso.

Los párpados y pestañas son los órganos protectores de la vista y el adorno de los ojos, pero también son el sitio de las inflamaciones agudas o crónicas, muy antiestéticas. Mucho cuidado con los golpes en los ojos, calificados por la ciencia de *equimosis* leves, que se curan espontáneamente en ocho o diez días, pero que mientras tanto molestan mucho. Las compresas frías producen notable alivio. Las bolsas debajo de los ojos no sólo los afean, sino que suelen ser indicios de albúmina.

La *blefaritis* es una inflamación del borde de los párpados que ataca generalmente a los niños y adolescentes, sea por mal estado general (linfatismo), sea por una causa local (conjuntivitis, vicios de refracción). La blefaritis produce sensación de picor, que llega al escozor, y exteriormente se manifiesta por costritas amarillas y pegajosas situadas en la base de las pestañas, que se caen y pierden el vigor. Finalmente, se comprenderá que esta dolencia afea en extremo y hay que combatirla a todo trance. El más eficaz tratamiento local es el si-

guiente: lavados con una solución de *cianuro de mercurio al 1 por 10,000* y una pomada de *ictiol* o un *precipitado amarillo a 0'10 para 10 gramos*. Esto sin olvidar el tratamiento general: arsénico, yodo, aceite de hígado de bacalao, curas termales y vida al aire libre. La blefaritis puede dar lugar a una desviación de las pestañas, hacia dentro, que traiga como consecuencia una desviación de la córnea. El tratamiento consiste en depilar las pestañas desviadas, sea por medio de pinzas o de electricidad. La ventaja de esta última consiste en que destruye la raíz y evita que vuelvan a crecer en sitio anormal.

También se producen en los párpados unos horribles granitos conocidos con el nombre de orzuelos y cuya causa es una infección de las diminutas glándulas situadas en la base de las pestañas. El grano se desarrolla lentamente, causando vivos dolores; los párpados se hinchan y al cabo de varios días se abre el orzuelo, vaciando el pus que tiene dentro. Casi siempre se repiten, lo mismo que los forúnculos, siendo ambos causados por el microbio *estafilococus*. El tratamiento prescribe compresas húmedas y calientes después de untado el párpado con una pomada de *precipitado amarillo* para evitar el contagio de las próximas glándulas. Cuando el orzuelo se abre es la ocasión de aplicarle unas cataplasmas de *caldo de vacuna estafilocócica*.

Para las personas que padecen repetidos orzuelos o forúnculos es indispensable la vacuna estafilocócica en forma de inyección.

La higiene de las pestañas es por demás sencilla. Para que las pestañas sean hermosas han de ser largas y espesas. Sobre todo hay que abstenerse en absoluto de frotar los ojos, pues esta mala costumbre enrojece los párpados y hace caer las pestañas. Para favorecer la crecida de éstas úntense los bordes de los párpados, por la noche, con la mezcla siguiente:

Vaselina	50	gramos
Aceite de ricino	25	»
Ron	25	»
Extracto de quina	2	»

También, según parece, los lavados con infusión en frío de azulejos o cerafolios obran milagros.

Las cejas requieren igualmente algunos cuidados. Las que tengan la suerte de tenerlas finas y arqueadas que se regocijen, puesto que están de moda. Mas, por favor, no hay que esgrimir las pinzas más que en los casos en que el entrecejo sea excesivamente poblado. Lo contrario es una molestia completamente inútil. Hay ojos a los que favorece extraordinariamente la sombra de unas cejas espesas. La única desgracia verdadera es el tenerlas demasiado poco marcadas. En estos casos se permite el uso del lápiz, siempre que se emplee con máxima discreción, sobre todo las rubias.

Cepíllense las cejas todas las mañanas con un cepillito suave impregnado en agua glicerinada y por las noches se humedecen con vaselina bórica. Esto estimula su crecimiento.

Las que tengan las cejas ralas y cortas prueben a provocar su crecimiento friccionándolas mañana y noche con la siguiente *mezcla:*

Vinagre aromático	20	gramos
Glicerina	10	»
Extracto de jaborandi	2	»

En casos extraordinarios es permitido el uso del *kohol oriental,* a condición de que se emplee muy parcamente. Si, con mucha razón, el uso del lápiz os inspira desconfianza, os aconsejaré el empleo de los clavos (especia). Uno de éstos se quema un poco por la parte redondeada y se pasa por las cejas, que obscurecen inmediatamente, siendo su empleo por completo inofensivo para los ojos.

Las manos

Según un dicho antiguo, "para modelar una mano aristocrática son necesarios cinco siglos de ociosidad". Si este adagio fuese cierto, sería muy desconsolador para las mujeres modernas. Por fortuna conocemos una porción de secretillos para que nuestras activas manos de buenas amas de casa sean siempre para nosotras un infalible medio de seducción. Ante todo no hay que olvidar jamás el proteger las manos con unos guantes anchos y flexibles, guantes de hombre si es posible, antes de emprender las faenas domésticas. Si es necesario quitárselos para ejecutar algún trabajo delicado, lávense inmediatamente después. Para lavarse las manos tómense agua temblada y no fría y jabón de coco, mas si estuvieran muy sucias añádase al agua un poco de bórax, un puñado de salvado o una pequeña cantidad de almidón. El zumo de limón y la sal eliminan de las manos las manchas más rebeldes.

Por las noches, después de bien lavadas las manos, se un-

tan con glicerina o harina de sémola, cubriéndolas con anchos guantes de hilo blanco.

A pesar de estas precauciones, son muchas las mujeres que tienen las manos encarnadas, aunque no trabajen. Estas más que nadie deben evitar el contacto con el agua fría. Según parece, el agua de sémola cocida, empleada por la mañana y por la noche, atenúa la rojez de los dedos.

Añadiremos una receta de reconocida eficacia para combatir ese exceso de color:

Zumo de limón .....
Glicerina ..... } partes iguales

En ese líquido se añade, mencando suavemente, la suficiente harina de maíz para formar una pasta espesa. Evítense también las mangas demasiado estrechas y los cambios bruscos de temperatura.

Las manos que tienen la piel sensible suelen cortarse y agrietarse en invierno. El mejor medio para conservarlas tersas es no meterlas nunca en agua fría y untarlas con vaselina o colcrén. Téngase en cuenta muy principalmente el secárselas a conciencia después de cada lavado.

Si durante los fríos más rigurosos, a pesar de los guantes, se quedan los dedos rígidos, frótense en el acto con alcohol fuerte, pero no se arrimen a la lumbre ni se metan en agua caliente si no se quiere favorecer la invasión de sabañones.

Los sabañones son el peor enemigo de las manos femeninas. En el primer grado, la piel toma un color rojo vivo o azulado, se pone reluciente y fría y se tiene una desagradable sensación de picor y entorpecimiento. En el segundo grado se forman unas grietas que se abren y ulceran, produciendo supuración y costras. Si no se cuidan los sabañones pueden durar todo el período más frío del invierno. Aun cuando el frío es un factor muy importante para su aparición, atacan preferentemente a los linfáticos. Por consiguiente, para evitarlos y hacer que desaparezcan hay que cuidar sobre todo del estado general (aceite de hígado de bacalao, arsénico, preparados

yodados y ejercicio al aire libre). Para evitarlos atáquense desde el primer instante con maniluvios tibios de hojas de nogal seguidos de fricciones con alcohol alcanforado.

Cuando los sabañones están ulcerados aplíquense cataplasmas de un linimento óleocalcáreo o de vasolanolina hasta que se cicatricen.

Después se les pone una pomada de ictiol. También son muy recomendables los baños de manos con agua oxigenada a seis volúmenes. Recientemente han tenido mucho éxito en estos casos las aplicaciones de rayos ultravioleta.

El tener las manos *húmedas* es una cosa altamente desagradable y que imposibilita para ejercer ciertas profesiones. También es necesario cuidar el estado general y prescindir de los guantes de piel, que provocan esta predisposición de la epidermis. El tratamiento más eficaz es la radioterapia. Con cuatro sesiones se triunfa de las hiperidrosis palmarias más rebeldes. Pero en los casos más ligeros basta con frotarse las palmas de las manos, dos veces al día, con *zumo de limón* o *vinagrillo de tocador*, empolvándolas después con polvos de *talco* mezclados con *subnitrato de bismuto*. Por la noche pónganse guantes empapados en *glicerolado tánico*.

Las *verrugas* nadie ignora que son unas pequeñas elevaciones más o menos salientes y más o menos obscuras que se presentan en las manos y los dedos. Muchas veces desaparecen por sí mismas, sin dejar señal, pero en otros casos no sólo persisten, sino que se multiplican de modo lamentable y llegan a ser muy molestas. Hoy en día ya se sabe que son contagiosas y autoinoculables por un virus filtrante. Teniendo esto en cuenta, el tratamiento ha de cuidar ante todo de no causar cicatrices y de ahí que no se puedan emplear los cáusticos. A veces dan buen resultado las pomadas saliciladas al 5 por 100. Las sales de magnesia tomadas interiormente contribuyen a la curación, pero el tratamiento más rápido es la radioterapia.

Las uñas

El cuidado de la mano se completa con el de las uñas. Para que éstas sean bonitas han de ser duras, lo que se logrará si se untan con la tintura siguiente:

Tintura de aceite de cedro Naftol ..... Acido fenilsalicílico	partes iguales

No voy a exponer aquí todas las manipulaciones de una sesión de manicura, pero sí daré a mis lectoras algunos consejos que juzgo indispensables.

1.° Las uñas no se deben cortar, sino limar.

2.° No se han de limpiar nunca con un limpiaúñas de metal, sino con uno de madera, recubierto por un algodoncito empapado con agua oxigenada.

3.° No se debe cortar nunca la epidermis periuñal, sino empujarla hacia dentro con una varilla de madera.

4.° No se han de arrancar jamás los *padrastros*, sino cortarlos muy cuidadosamente con una tijera desinfectada para no correr el riesgo de los panadizos.

5.° No hay que abusar de los barnices para dar brillo a las uñas; su empleo excesivo las pone secas y fáciles de romper. Empléese mejor *óxido de estaño* en polvo perfumado y coloreado con carmín.

Y ahora, queridas lectoras, ya sabéis lo bastante para justificar el viejo proverbio francés:

Mano hermosa equivale a blasón.

FIN

ÍNDICE DE LA OBRA

PÁGINAS