



Giovanni Bertinetti  
**Guerra alle rughe!**



[www.liberliber.it](http://www.liberliber.it)

Questo e-book è stato realizzato anche grazie al sostegno di:



**E-text**

**Web design, Editoria, Multimedia  
(pubblica il tuo libro, o crea il tuo sito con E-text!)**

**[www.e-text.it](http://www.e-text.it)**

QUESTO E-BOOK:

TITOLO: Guerra alle rughe!

AUTORE: Bertinetti, Giovanni

TRADUTTORE:

CURATORE:

NOTE:

CODICE ISBN E-BOOK: n. d.

DIRITTI D'AUTORE: no

LICENZA: questo testo è distribuito con la licenza specificata al seguente indirizzo Internet:  
[www.liberliber.it/online/opere/libri/licenze](http://www.liberliber.it/online/opere/libri/licenze)

COPERTINA: n. d.

TRATTO DA: Guerra alle rughe! : come prevenirle, come curarle. - Torino : S. Lattes & C., 1907 (G. Sacerdote). - 108 p. ; 19 cm.

CODICE ISBN FONTE: n. d.

1a EDIZIONE ELETTRONICA DEL: 26 gennaio 2021

INDICE DI AFFIDABILITÀ: 1

0: affidabilità bassa

1: affidabilità standard

2: affidabilità buona

3: affidabilità ottima

SOGGETTO:

HEA003000 SALUTE E FITNESS / Bellezza e Cura della  
Persona

DIGITALIZZAZIONE:

Paolo Alberti, paoloalberti@iol.it

REVISIONE:

Catia Righi, catia\_righi@tin.it

IMPAGINAZIONE:

Paolo Alberti, paoloalberti@iol.it

PUBBLICAZIONE:

Catia Righi, catia\_righi@tin.it

# Liber Liber



Se questo libro ti è piaciuto, aiutaci a realizzarne altri.  
Fai una donazione: [www.liberliber.it/online/aiuta](http://www.liberliber.it/online/aiuta).

Scopri sul sito Internet di Liber Liber ciò che stiamo realizzando: migliaia di ebook gratuiti in edizione integrale, audiolibri, brani musicali con licenza libera, video e tanto altro: [www.liberliber.it](http://www.liberliber.it).

# Indice generale

Liber Liber.....	4
CAP. I.	
Le nemiche della bellezza.....	9
«Les rides sont le tombeau de l'amour».....	9
Ciò che dicono le rughe.....	10
Come nascono le rughe.....	14
L'anacronismo delle rughe.....	17
Il diritto alla bellezza.....	18
La moralità dell'arte della bellezza.....	19
CAP. II.	
Regime morale per prevenire le rughe.....	22
L'economia dei movimenti facciali.....	22
La bellezza di cera e la maschera dell'egoismo.....	24
Le rughe delle passioni ignobili.....	27
La cura della bontà.....	30
L'ipocrisia e le rughe.....	31
Il riso artificiale.....	32
La tristezza.....	34
La tristezza e la psicoterapia.....	35
Il pensiero d'invecchiare.....	36
Un segreto di lunga giovinezza.....	38
Aforismi sul regime morale contro le rughe.....	42
CAP. III.	
Regime fisico per prevenire le rughe.....	45
L'elasticità della pelle.....	46

«A tout seigneur, tout honneur».....	47
Il piccolo massaggio quotidiano.....	48
Una virtù ignota del rasoio.....	49
Come devono essere le abluzioni mattutine.....	51
Pregiudizi sull'igiene del viso.....	52
La luce artificiale e le rughe.....	53
L'automobilismo e le rughe.....	54
I vari sport e la giovinezza.....	56
Giovinezza e sincerità.....	57
<b>CAP. IV.</b>	
Il regime alimentare contro le rughe.....	59
La cucina della bellezza.....	59
Il peso e le rughe.....	61
I due nemici dell'estetica.....	62
Come si deve dimagrire.....	63
Come si deve ingrassare.....	65
La nutrizione e la bellezza della pelle.....	67
Quali cibi sono dannosi alla bellezza della pelle.....	68
Quali sono i cibi favorevoli alla bellezza del viso....	70
Aforismi sul regime alimentare.....	73
<b>CAP. V.</b>	
Quando sono apparse le rughe.....	75
Un problema difficile.....	75
Le rughe che non si possono far scomparire.....	76
Le rughe che si possono far scomparire.....	78
Condizione «sine qua non».....	79
Vita igienica e morale.....	81
<b>CAP. VI.</b>	
Il massaggio del viso e delle rughe.....	84

Gli Istituti della bellezza.....	84
Massaggio generale al viso ed al collo.....	86
Movimenti pel massaggio del collo e del viso.....	87
Le rughe della fronte.....	88
Le rughe della bocca.....	89
Le rughe degli occhi.....	90
Le rughe mascellari.....	91
Avvertenza.....	92
CAP. VII.	
L'uso delle creme e delle pomate.....	94
CONSIGLI ALLE SIGNORE.....	103

DONNA CLARA

# **GUERRA ALLE RUGHE!**

**COME PREVENIRLE – COME CURARLE**

## **CAP. I.**

### **Le nemiche della bellezza**

Les rides sont le tombeau de l'amour – Ciò che dicono le rughe –  
Come nascono le rughe – L'anacronismo delle rughe – Il diritto  
alla bellezza – La moralità dell'arte della bellezza.

**«Les rides sont le tombeau de l'amour».**

Le rughe sono le più terribili nemiche della bellezza femminile. Quando questa dovrebbe sfolgorare in tutta la sua trionfante seduzione, avendo raggiunta nel caldo meriggio dei trent'anni la massima irradiazione amorosa; quando la donna, toccato il dovizioso regno che sta tra la prima e la seconda giovinezza, appresterebbe con piena coscienza di sua forza passionale le labbra alla coppa d'amore traendone meravigliose voluttà appena confusamente intuite nei giorni dell'inconsapevole adolescenza; quando il corpo femminile raggiunge il maggior limite della sua bellezza ed ogni forma trionfa nella pienezza dello sviluppo estetico e tutto sembra gridare alla donna: è giunta la grande ora del tuo più grande amore – ama, poichè sei nel massimo fiorire della tua bellezza – ama, poichè mai tu fosti così seducente e mai

i cuori hanno così violentemente sussultato per te – per la tua conquista – è allora, che per un crudele paradosso della natura, per una inesplicabile contraddizione, appaiono, terribili annunziatori del disfacimento e della vecchiaia, i piccoli segni deturpatori: le rughe, le odiate rughe, queste piccole fosse del più grande amore, come disse Teofilo Gautier.

Esse appaiono insidiosamente, inaspettatamente, elaborate da una potenza maligna nel silenzio della notte, come una terribile vendetta di qualche demonietto ironico, geloso del fiore femminile, che si schiude nel pieno meriggio dell'età.

### **Ciò che dicono le rughe.**

— No, tu non devi più amare – dicono gli sfregi traditori, – poichè noi ti deturpiamo il viso, il tuo bel viso di Dea che oggi sarebbe ammirato ed adorato: dimentica che al mondo esista l'amore, poichè noi siamo apparsi ed incidiamo sulla fronte, agli angoli della bocca, attorno agli occhi, lungo le guancie, incidiamo le fosse dell'amore: la tua vita d'amore è finita; tu potrai amare, sì, ancora (e noi lo vogliamo, poichè in ciò consiste la nostra raffinata crudeltà), ma non sarai più corrisposta, perchè ogni uomo leggerà sul tuo viso l'avanzarsi della vecchiaia: ognuna di noi sarà, per l'uomo che ti amerebbe, un ammonimento terribile, un annunzio di morte e di sfacelo. Tu non devi più essere amata – continuano i

piccoli segni maledetti – poichè noi siamo apparsi ed abbiamo gettato sul tuo viso un reticolato che distruggerà ogni impeto di passione – noi stiamo operando sulla tua figura così soavemente dolce una turpe maschera. Attorno ai tuoi occhi sfolgoranti e desiosi di amore noi incidiamo spietatamente le *zampe d'oca*, agli angoli delle tue labbra carnose e tumide di voluttà noi approfondiamo sempre più il nostro sfregio e solchiamo la tua fronte di disperazione e d'amarezza.

Così dicono i piccoli segni della vecchiaia.

E la donna ascolta queste ciniche parole con un brivido d'orrore... ella si vede sfiorire, rapidamente sfiorire, sente battere alla porta del suo cuore la odiata Megera: e mentre il suo cuore giovine, caldo, pieno di un immenso desiderio d'amore, vorrebbe anelare verso qualche grande sogno, lo specchio, fattosi repentinamente complice del demonietto ironico, le riflette un viso pallido, contorto dal dolore e dalla disperazione – immagine ingrandita da una fatale autosuggestione.

Poichè è questo il fenomeno più terribile. La donna che fa la triste scoperta delle prime rughe, risente un dolore così spietatamente crudele che quelle stesse rughe ne sono come più profondamente incise. L'autosuggestione – questa forza meravigliosa che compie miracoli di bene e di male – peggiora il lavoro dell'ironico demonietto. L'amarezza di invecchiare fa più celeremente invecchiare. E la donna si vede così, di giorno in giorno, il viso sempre più deturpato: una sfiducia letale si impossessa di tutto il suo essere: la ragione della vita le

sfugge: ella vede il suo grande sogno d'amore rovinare: e si accascia, triste, pessimista, ironica a sua volta, avendo inaridita tutta l'anima...

La comparsa delle rughe segna veramente l'età critica della donna – ed anche degli uomini. E questa comparsa è tanto più dolorosa ed ingiusta quanto più giovane è il viso. Le rughe sono quasi sempre un terribile anacronismo. Esse appaiono nella maggior parte dei casi prima dell'età: esse precedono di troppo lunghi passi la vecchiaia. Questa megera, che giustamente tutti odiamo e che la scienza tenta di abbattere, vuole anticipare il suo losco dominio sopra di noi e manda – sentinelle troppo avanzate – le rughe ad ammonirci, ad allontanare l'amore che vorrebbe farci sue.

Le rughe non dicono mai la vera età della donna, benchè le Père Du Bosc abbia detto «les rider font compter sur le visage, comme sur un cadran le temps fait compter les heures». Quando esse appaiono, la vecchiaia è ancor lontana – eppure presente. Perciò esse sono terribilmente odiate. Il loro anacronismo è ingiusto. È una usurpazione di diritti: è un agguato sleale: è una aggressione nel pieno meriggio della donna.

Ninon de Lenclos, che pure ebbe il meraviglioso potere di conservarsi bella fino agli ottant'anni, ha sintetizzato l'odio di tutto quanto il mondo femminile verso le rughe in una frase che rivela lo spirito acuto della graziosa amica... di tanti grandi uomini. La seducente compagna di Condè, di Longueville, de La Rochefoucauld disse un giorno in cui le era apparso fugacemente il fan-

tasma terroristico della vecchiaia: «Se io avessi creato il genere umano, avrei messo le rughe della donna nel calcagno».

«Les rider de la femme au talon» ecco una trovata geniale che tutte le donne ammirano giacchè, come dice benissimo Rochebrune «ce qui effraie le plus les femmes, c'est de songer qu'elles viellissent: le plupart s'en consoleraient toutefois si les rides se montraient ailleurs que sur le front». Disgraziatamente Ninon de Lenclos, se ha qualche giusto diritto di riconoscenza da parte della Storia francese avendo cooperato colle sue amicizie a rendere più bello e sfolgorante un secolo, non ebbe l'avventura di creare il genere umano. Perciò le rughe continuano ad apparire sul viso delle donne, mentre sarebbe così giusto e così universalmente ammesso che esse scendessero fino alle calcagne.

Ma il sogno di Ninon de Lenclos non è poi così assurdo: l'arte può in certo qual modo fare quel che avrebbe fatto la bella eternamente giovane Ninon se fosse stata la creatrice del genere umano: l'arte può far scendere le rughe *au talon*.

Ed è appunto lo scopo di questo mio breve libro. Io non pretendo che queste poche pagine siano il miracoloso talismano col quale si possa far sparire d'incanto le più profonde rughe. No. Come vedremo in seguito non tutte le rughe, una volta apparse, si possono fare scomparire: ma dove il mio lavoro potrà esservi veramente di grande utilità si è in quel complesso di consigli con cui si può sicuramente prevenire la comparsa delle rughe.

Ed è fin d'ora che io vi dico: non aspettate che le rughe siano insidiosamente apparse sul vostro viso per imprenderne la cura: prevenitele, non lasciando che le cause produttrici di questi sfregi abbiano operato. L'imprevidenza è il peggiore malanno in tutte le cose: in economia come in estetica. Ma non anticipiamo. Prima di insegnarvi con quali mezzi fisici e morali si può evitare l'apparire delle rughe, studiamo brevemente quali sono le cause che le producono.

### **Come nascono le rughe.**

Forse la maggior parte di voi non si è mai domandato perchè gli odiati solchi si producano e per quale meccanismo e ripetizioni di movimenti la nostra pelle si scavi, deformando la bellezza del viso.

Non vi spaventate: non vi farò una lunga dissertazione anatomica poco divertente per voi che, ne son certa, cercate nel mio libro più che una teorica più o meno abile, qualche consiglio pratico per prevenire le rughe. Per comprendere bene ogni effetto è necessario conoscerne le cause. Vi è d'altronde un vecchio proverbio, secondo il quale le cose brutte, studiate da vicino, non appaiono più tanto brutte.

I movimenti del nostro viso – come del resto di ogni altra parte del corpo umano – sono determinati da muscoli numerosissimi in così piccolo spazio. Mentre, nel resto del corpo, i muscoli sono separati dalla pelle da

uno strato di tessuto abbastanza spesso e grasso, nel viso essi sono aderenti al rivestimento cutaneo e vi si inseriscono. La conseguenza diretta di questa speciale vicinanza dei muscoli alla pelle si è che questa viene distesa e rallentata ad ogni contrazione muscolare.

Ciascun muscolo determina uno speciale movimento del viso e lo determina sempre a quel modo. Un muscolo distende ed eleva la pelle della fronte e dell'arco sopraccigliare: un altro distende la pelle della regione intersopracigliare, portandola in basso ed in dentro: altri attorno alle nari restringono o dilatano secondo i casi queste aperture, dando loro una mobilità continua: un muscolo trae all'indietro gli angoli della bocca, producendo il sorriso, o in alto producendo il riso: un altro trae questi angoli in basso, producendo l'espressione del dolore e del disprezzo. E così per tutti gli altri muscoli facciali. Ognuno di questi è incaricato di dare al viso, mediante la sua contrazione, una speciale espressione.

Ora è la ripetizione continua ed infinita di queste contrazioni che determina nella pelle le rughe. Le rughe non sono quindi che il risultato di una infinita ripetizione di movimenti facciali, movimenti facciali che a loro volta sono determinati dalle emozioni che l'individuo risente.

La ruga può quindi, con molto fondamento, venir considerata come un segno di certe tendenze dell'individuo, ed è su questo principio che è stabilita la scienza fisiognomica, fondata dal Lavater, ed oggi, secondo me, troppo dimenticata dagli scienziati.

È innegabile che l'espressione facciale può metterci

sulla buona via per conoscere l'intimo carattere di un individuo, ma occorre però ricordarsi che gli uomini sono dotati di un ampio potere di simulazione, secondo il quale, se ne hanno l'interesse, possono esprimere quel che non sentono e magari determinare sul viso dei segni che non corrispondono alla realtà.

Fatta questa osservazione, è innegabile che, per es., la meditazione abituale e prolungata traccia uno o parecchi solchi sinuosi, in direzione orizzontale, nel bel mezzo della fronte: che la collera ripetutamente provata genera, a lungo andare, una piega verticale tra le due sopracciglia: che il riso frequente produce al livello dell'angolo esterno delle palpebre quelle tre terribili righe divergenti che si chiamano *pattes d'oie*.

Ogni ruga è l'espressione di un sentimento più volte provato. «A la longue – ha detto il grande critico Sainte-Beuve – on prend toujours la ride de son sourire».

Lo studio delle rughe potrebbe quindi condurci, ove noi lo desiderassimo, a conoscere il carattere delle persone: ma tale non è lo scopo del mio lavoro. A noi basta per ora sapere quali sono le cause meccaniche che producono le rughe: nel capitolo seguente cercheremo di studiare in qual modo queste cause meccaniche si possono evitare riducendo i movimenti della faccia allo stretto necessario.

## L'anacronismo delle rughe.

Abbiamo detto che le rughe costituiscono un crudele anacronismo, che esse anticipano quasi sempre l'età della donna: ora possiamo spiegarci il perchè ciò avvenga. I movimenti eccessivi della fisionomia, prodotti dai movimenti eccessivi dell'anima, veri o simulati che essi siano: le emozioni violente e ripetute, le ambizioni sfrenate, le febbri morali, i vizi; tutto quanto, insomma, obbliga i muscoli facciali ad agire è causa diretta della precoce comparsa delle rughe. Nello speciale capitolo dedicato al regime morale da seguirsi per fare una buona cura preventiva contro le rughe noi insegneremo il mezzo per evitare questa ripetuta contrazione muscolare...

Giunta a questo punto io odo una voce che, in una intonazione di rigida austerità, mi vorrebbe ammonire sulla vanità delle mie fatiche.

Perchè – dice la voce austera – cercare di sopprimere i segni naturali del tempo? Con qual diritto voi vi accingete ad un'opera di correzione della natura? Se un bel viso di donna è guasto dalle rughe, ebbene, ciò vuol dire che l'età ed il tempo così comandano. Ogni artificio è illogico: lasciate che la natura – madre eternamente saggia – compia l'opera sua. Se una donna ha il viso pieno di rughe ciò vuol dire che, o i dolori o il vizio o una vita dissipata o semplicemente l'età, han segnato il loro passaggio. È anzi bene che il viso sia un libro aperto sul quale tutti possono leggere la storia di quella donna. La-

sciate le rughe: se queste sono il risultato di dolori santamente sofferti ciò varrà a nobilitare quella donna nella considerazione altrui e se esse sono dovute ad una vita dissoluta, ebbene, che questa aperta confessione sia l'espiazione delle sue colpe. Le rughe non devono venir sopresse.

Questa voce, per quanto possa in apparenza esprimere un pensiero saggio, non mi sgomenta affatto. Io ho preveduto queste rigide obbiezioni alle quali posso rispondere trionfalmente: la donna ha il diritto, anzi il dovere di esser bella. E bella non può essere se il suo viso è deturpato innanzi tempo dalle piccole fosse insidiose. Bella non può essere, se le rughe, prima ancora che ne abbiano diritto, appaiono, quasi fossero falsi testimoni di una età che non è ancor giunta.

### **Il diritto alla bellezza.**

Il diritto alla bellezza è concesso alla donna. Un brillante scrittore nostro, Ugo Ojetti, ha difeso ultimamente in un arguto articolo questo eterno diritto femminile e l'ha difeso da par suo, portando cioè inconfutabili prove al suo asserto. La donna *deve* esser bella: questa è la sua funzione nella vita, poichè la bellezza e la bontà sono due cose così strettamente unite che spesso l'una non è che il riflesso dell'altra.

Ora, perchè dovrebbe la donna distruggere la sua bellezza lasciando le rughe solcare il suo viso? Ella *non lo*

*deve*, nè per ragioni estetiche, nè per ragioni morali. Certo, nè per ragioni morali. Ed io ve lo posso dimostrare con un ragionamento semplicissimo. Se è vero che molte rughe siano dovute ad una vita irregolare, dissoluta, viziosa, non conforme all'onesto comportamento della donna, un'arte che insegni il mezzo per prevenire l'apparizione di queste rughe della vita disordinata e del vizio non è forse per sè stesso morale?

Se, per impedire che il viso si abbruttisca con questi segni troppo eloquenti, noi traccieremo un piano d'esistenza onesto, igienico, lontano dagli strapazzi e dalle esagerazioni, dal vizio e dalle smodate impressioni, non faremo noi opera buona, altamente morale, degna di venir accolta da tutte le persone assennate?

Spesso i piccoli segni sono l'espressione di grandi cose. Una ruga, una piccola, quasi invisibile ruga, può essere il risultato di una vita immorale: orbene, per impedire il prodursi di questa ruga noi dobbiamo evitare questa vita immorale.

### **La moralità dell'arte della bellezza.**

Ed in ciò consiste la grande funzione educatrice della così detta *arte della bellezza*, in questi ultimi anni studiata con criteri assai più ampi e scientifici che non pel passato.

No, non è frivola l'arte della bellezza, quando questa venga intesa al suo giusto valore; poichè per ottenere la

bellezza e mantenere questa il più lungamente possibile occorre evitare ogni abuso di piaceri e di emozioni: occorre saper conciliare la nostra vita colle esigenze dell'igiene: non v'è salute senza bellezza, nè v'è bellezza senza salute, nè vi può essere, in ultima analisi, nè bellezza, nè salute, senza bontà. Salute, bellezza, bontà: ecco le tre virtù indissolubili. Non v'è sfolgorante bellezza che possa resistere ad una salute per troppo tempo malferma o all'abbandono smodato al piacere e alle raffinatezze. Il vizio deturpa la bellezza, come la deturpa la malattia, poichè, in fondo, il vizio non è che la malattia dell'anima. Un libro di vita pratica che sappia far conservare, mediante buoni consigli, la bellezza del viso è in pari tempo un libro di moralità indiretta: insegnandovi ad esser belli, vi additerà le vie della virtù e della bontà. Non pensate, dice Lavater, ad abbellire l'uomo, senza renderlo migliore. – Ecco come si deve intendere la funzione di questa nobilissima arte, costituita non solo da una sfilata di ricette più o meno utili, di pomate e di cosmetici, di acque e di colle, di unguenti e di saponi, ma basata su una elevata concezione della vita. Secondo questa concezione, la bellezza, la salute e la bontà non sono che il diverso manifestarsi d'una medesima essenza. L'intuizione del popolo è a questo proposito infallibile: essa associa la bellezza alla bontà ed alla salute: e la scienza conferma questa intuizione popolare. La bellezza è armonia, non solo delle forme fisiche, ma anche morali: rompete questa armonia e voi avrete distrutto la bellezza.

I cultori della rigida morale non debbono quindi tacere questi nostri libri di frivoltà, di leggerezza, di inutilità, quasi di immoralità: se ciò fanno essi dimostrano di avere un concetto molto errato di quel che sia la bellezza e quale immensa funzione morale questa abbia nel consorzio umano. La contemplazione di un bel viso è una gioia suprema che ci rende più buoni e più amorosi. All'approssimarsi della bellezza noi sentiamo la parte migliore della nostra anima elevarsi verso una ineffabile dolcezza: noi sentiamo che la bellezza è divina, e che è la forma seducente sotto la quale si manifesta a noi la bontà. La bellezza è educatrice.

Guerra, dunque, alle rughe! Guerra a coteste messaggere della laidezza e della vecchiaia! Impediamo che il lavoro insidioso della malattia e del vizio scavi sulla nostra pelle il solco distruttore della bellezza. Vengano le rughe colla tarda età, nel viso nobilmente vecchio. Ma siano queste le rughe, non del vizio e della malattia, ma le rughe del tempo. Esse non deturperanno allora il viso: lo renderanno anzi austeramente bello. Queste sono le rughe *oneste* e sarebbe ridicolo ed assurdo il tentare di farle scomparire. Ma combattiamo le rughe insidiose, le rughe del vizio e della malattia, le rughe del dolore e dell'accasciamento – combattendole noi tratteremo un intero programma d'igiene e di vita morale.

## **CAP. II.**

### **Regime morale per prevenire le rughe**

L'economia dei movimenti facciali – La bellezza di cera e la maschera dell'egoismo – Le rughe delle passioni ignobili – La cura della bontà – L'ipocrisia e le rughe – Il riso artificiale – La tristezza – La tristezza e la psicoterapia – Il pensiero d'invecchiare – Un segreto di lunga giovinezza – Aforismi sul regime morale contro le rughe.

#### **L'economia dei movimenti facciali.**

È possibile la cura preventiva contro l'apparizione delle rughe?

A questa domanda noi non ci peritiamo di rispondere affermativamente: le rughe si possono prevenire e prevenire quasi in modo assoluto quando si ha la pazienza e la volontà di seguire un metodo rigoroso. Ogni buon risultato, in qualsivoglia cosa, esige una certa somma di lavoro e di pazienza e se si vuole conservare fino ad una certa età inoltrata un viso fresco ed immune da precoci deturpamenti occorre seguire un sistema di vita che senza avere l'austera illibatezza della santità non sia certo quello dello sfrenato *viveur* e dell'appassionato ricerca-

tore d'emozioni.

La lettrice si ricordi di quanto abbiamo detto nel precedente capitolo circa l'apparizione delle rughe: queste sono determinate dai movimenti facciali che, ripetendosi infinitamente, imprimono sulla pelle un segno stabile. Ora, tutto il segreto del sistema che noi andremo spiegando minutamente, consiste appunto *nel non eseguire che in misura strettamente necessaria questi movimenti facciali*, nel ridurli ai minimi termini.

Ecco la base di un metodo preventivo contro le rughe, attorno al quale si ramificano alcuni altri esercizi che spiegheremo in seguito. Limitiamoci per ora a discutere la base del nostro metodo.

Se osservate attentamente attorno a voi scoprirete senza grande difficoltà che tutti coloro i quali han saputo conservare fino ad una certa età un viso privo di rughe, il che equivale a dire un viso giovane, appartengono ad una speciale classe di individui: agli indifferenti, ai poco emotivi, a coloro che non sono agitati da alcuna passione, che non hanno cioè sottoposto il loro viso all'ingente lavoro di espressione e che non hanno affaticato i loro muscoli facciali. Costoro sono refrattari all'apparizione delle rughe. Il loro viso può conservarsi fresco sino alla vecchiaia, la giovinezza persistendo a lungo.

Un autore francese ha detto: «I celibi egoisti, privi di alcuna passione, le vecchie zitelle che sono appena turbate dalla morte del loro gatto o dalla malattia del loro pappagallo, vengono sorpresi dalle rughe assai più tardi

di coloro che sono continuamente assediati dalle preoccupazioni materiali dell'esistenza o agitati da una immaginazione devastatrice».

In questo periodo si sente la critica contro i privilegiati il cui viso non è deturpato dalle rughe. L'autore francese li chiama egoisti, rimproverandone la condotta, priva di slanci, di nobili ideali, di generose aspirazioni: una fronte priva di rughe è una fronte priva di pensieri e rivela un'anima meschina, avara di sè stessa, addormentata in un antipatico egoismo. Che vale allora vivere? – egli si domanda. Che vale portare in giro pei *salons* e pei teatri, alle corse od ai pranzi, ai balli o a passeggio un viso eternamente giovane, quando tutti possono comprendere che questa giovinezza postuma è dovuta ad una vita glaciale, antipatica, priva di alte aspirazioni, non poetizzata da uno slancio generoso verso qualche ideale? Non è questo il viso della spietata indifferenza, l'emblema di una inutile esistenza vissuta senza emozioni e senza gioie? Che vale la bellezza se questa non può ispirare a chi la contempla che un freddo sentimento di platonica ammirazione? – Una statua che cammina – ecco quel che si pensa di fronte alla bellezza frigida ottenuta colla completa esclusione di ogni fervida passione.

### **La bellezza di cera e la maschera dell'egoismo.**

Nè questa bellezza di cera colorata potrà mai suscita-

re in noi un qualsiasi impeto di ammirazione amorosa: l'amore non va alle belle bambole fredde, che non han vita, nè sussulti, nè fremiti: esso disdegna i visi giovani che sono il riflesso di un'anima gelida.

Oh! certo, lo scrittore ha perfettamente ragione: noi non possiamo amare la bellezza artificiale di un viso che è il segno di un egoismo sterile. Ma ciò non è la *bellezza*, secondo la concezione che abbiamo espressa nel capitolo precedente: bello non può essere un viso, che non sia insieme l'espressione d'una tenera bontà e d'una salute perfetta. L'amore vero, sano, degno di un *uomo* non cerca mai la bellezza statuaria, fredda, egoista, indifferente, quella bellezza che io chiamerei brutta, moralmente brutta. Ma lo scrittore francese ha torto quando crede che, per allontanare dal viso le rughe, sia necessario condurre una vita egoistica, priva di bontà e di ideali. Al contrario, diciamo noi!

L'egoismo, l'indifferenza completa verso i nostri simili, l'assoluto disinteressamento dalle questioni che preoccupano la nostra famiglia, la nostra società, la nostra patria, il nostro secolo, la crudeltà verso le miserie umane, la durezza coi poveri e cogli infelici, tutto insomma il sistema di vita che rinchiude l'essere nel suo guscio e lo isola quasi dal suo mondo, rendendoci prigionie d'un miserabile *io*, può – è vero – impedire che il viso si righi di solchi, ma un ben peggiore segno si rende visibile su questa infelice maschera! – Il viso del glaciale egoista, anche se immune di rughe, riceve l'impronta d'una ignobile tensione; su di esso si distende – logica vendetta

della natura violata – quel non so che di visibilmente ripulsivo, di odioso che a tutti narra la miserabile vita di chi non vive che per sè stesso.

L'egoista non ha rughe – può non aver rughe – ma qual maschera si pone sul viso!

No, non è ciò che io voglio da voi. Io non v'insegno ad essere egoisti, freddi, avari, cinici per allontanare le rughe dalla vostra fronte: a questo prezzo la bellezza del viso non vi consiglio di acquistarla. Io vi consiglio precisamente il contrario.

Siate invece amabili, generosi, amanti del vostro simile: riflettete sul viso la bontà del vostro animo, sofondete la vostra fisionomia di nobiltà: voi sarete maggiormente belle ed attraenti, ed i cuori andranno a voi con più spontaneo anelito.

Ciò che invece dovete evitare per fare una buona cura preventiva contro le rughe sono le emozioni violente ed in special modo quelle emozioni violente che sono in balia della vostra stessa volontà.

Se non è possibile cancellare dalla vostra esistenza le emozioni tristi che vi son date da qualche repentina disgrazia, dalla morte di un essere caro, dal tradimento di una persona nella quale avevate riposto piena ed assoluta fiducia, dalla miseria in cui potete piombare per colpa non vostra, possibilissimo è l'evitare le emozioni artificiali prodotte, per esempio, dal giuoco, dal desiderio sfrenato della subita ricchezza, dalla smodata ambizione di conquista, dall'invidia devastatrice verso i vostri amici.

Tutte queste emozioni voi le potete facilmente evitare, anche se per una speciale condizione del vostro temperamento avete una tendenza verso di esse. Certo, voi dovete acquistare l'abito a questa rinunzia e per acquistarne l'abito è necessario che vi facciate fin dagli anni più giovanili un piano di vita conforme. Le passioni che maggiormente influiscono sulla nostra salute generale e sulla formazione delle rughe facciali sono per avventura quelle appunto che la nostra volontà può dominare, sopprimere, farne scomparire persino la più piccola traccia.

### **Le rughe delle passioni ignobili.**

Voi dovete volere, e fortemente volere. La volontà è una forza meravigliosa, onnipotente: per essa noi siamo in grado di pervenire all'autosuggestione, colla quale molti benefizi si saranno largiti. Volere il bene nostro ed altrui. Ecco tutto il segreto di una vita felice e tranquilla, non devastata dalle perverse afflizioni che imprimono sul viso il loro marchio indelebile. Non lasciamoci travolgere dalla passione del giuoco, questa funesta passione che divora ogni buon sentimento, che ci rende vili, meschini, mentitori, crudeli, pieni di pregiudizi, che sopprime in noi ogni forza di volontà ed imprime a tutta la nostra persona, intima e fisica, la caratteristica dell'automa in balia del caso e della fortuna. Il giocatore è un povero essere privo di personalità: egli non ha più che una fede: la cabbala, non ha più che un Dio: il caso,

non ha più che una famiglia: il *club* e non ha che un tavolo da lavoro: il tappeto verde.

Io ho osservato attentamente la fisionomia dei giocatori inveterati: essa è spaventevole. Il viso del giocatore è un facile terreno alla produzione delle rughe e non v'è giocatore che non invecchi innanzi tempo. Astenetevi quindi in modo assoluto dal giuoco interessato, anche se l'interesse vi è minimo. Qualsiasi cura preventiva contro il formarsi delle rughe sarebbe perfettamente inutile se voi siete in balia di questa funesta passione. Nè vi consiglierai di tentarla: ogni vostro sforzo sarebbe inutile. La terribile tensione a cui obbliga il giuoco coi suoi continui alti e bassi e col pensiero dominante di essere da un momento all'altro favoriti dalla fortuna distruggerebbe ogni tentativo vostro di moderare il movimento dei muscoli facciali.

La terribile ruga della preoccupazione solcherebbe in mezzo alla fronte tutta una storia di losche speranze deluse e maltrattate continuamente dal caso. Ma anche le altre parti del vostro viso sarebbero bersaglio alle rughe. Gli angoli della bocca si abbasserebbero, le guancie si infosserebbero. Tutta la fisionomia acquisterebbe un carattere senile: i giocatori non hanno gioventù. Essi sono decrepiti a trent'anni, ed è anche raro vedere un giocatore inveterato che goda buona salute, che abbia una mente agile ed un capo coperto di capelli. Rughe e calvizie. Ecco ciò che al tavolo verde guadagna di certo il giocatore.

Ma pur troppo la passione del giuoco non è la sola

che mini la floridezza della gioventù. L'invidia è, nei disastri morali e materiali da essa prodotti, paragonabile al giuoco. Finchè nel vostro animo arde il tristo fuoco della bassa invidia è inutile l'intraprendere una buona cura contro le rughe. L'invidia scava anch'essa le sue rughe, e quali rughe! Vi rende il sorriso sforzato, simulato, contorto: agli angoli della vostra bocca traccia due profonde righe, nemmeno simmetriche. Non lasciatevi impossessare da questa brutta malattia: non solo essa approfondirà sul viso vostro le rughe della precoce vecchiaia, ma avvelenerà ogni gioia della vostra vita. L'invidia non vi permetterà mai di essere felici, nè credo che essa si concili con una buona salute. L'invidioso non può esser sano, nè buono, nè bello. La bellezza esclude l'invidia. E se la fortuna vi ha fatte belle ma nel contempo avete la disgrazia di soffrire l'invidia, non vi lusingate: in poco tempo la vostra bellezza si deturperà.

Il miglior medicamento contro l'invidia è un pensiero assai semplice: che essa è un sentimento assurdo poichè non serve a modificare lo stato delle cose. Le lascia come le trova e vi demolisce, nel fisico e nel morale.

Io insisto su questo malanno perchè lo so molto diffuso. L'ipocrisia e le convenienze mondane tentano di non lasciarlo trasparire, ma esso lavora tacitamente sotto la pelle del viso inserendovi le rughe.

La sfrenata ambizione è pure – benchè in grado minore – un elemento dissolutivo della bellezza. Essa installa nell'anima una continua preoccupazione, infonde in tutto il vostro essere una febbre divoratrice: l'ambizioso

sfrenato è un individuo che vive ad alta pressione, sospinto da un solo pensiero fisso, dominante: il pensiero di conquistare un posto altissimo, quasi sempre in discordanza colle qualità dell'individuo stesso. L'ambizione non è certo un coefficiente di salute e di bellezza e neppure di bontà, poichè il grande ambizioso è affetto da egoismo, vede sè stesso al centro dell'universo e per conquistare ciò che ambisce diventa capace di ogni più turpe azione. L'ambizione – intendo la sfrenata, assurda, illogica ambizione – non è un conservativo di giovinezza: essa anticipa sul viso le rughe.

Così si può dire di ogni passione eccessiva, specialmente se questa passione non è in fondo che il prolungamento d'un immane egoismo.

Quale deve, dunque, essere la linea di condotta di chi vuol conservare a lungo la giovinezza del suo viso?

Voi mi avete già compreso.

Dovete, anzichè escludere, nutrire buoni sentimenti di pietà e di benevolenza verso il prossimo: dovete intraprendere quella che io chiamerei:

### **La cura della bontà.**

Ogni vostro sentimento non deve esagerarsi nell'espressione. L'esagerazione nell'esprimere coi tratti del viso i sentimenti interni è una causa molto visibile nel prodursi delle rughe. Eppure l'esagerazione espressiva è enormemente diffusa nella nostra vita civile. Da

che dipende? È facile comprenderne il motivo: essa dipende dal desiderio di mentire. È una parola dura, ma è la sola che si debba coraggiosamente usare. Chi cerca di esprimere coi tratti del viso, sfruttando la tendenza dei muscoli facciali, un sentimento che non corrisponde al suo grado di realtà, mentisce e, mentendo, infligge a questi muscoli un lavoro eccessivo: i muscoli si vendicano solcando nella pelle le rughe. Si potrebbero citare a centinaia gli esempi.

Io ve ne citerò appena alcuni.

Il sorriso. Si sorride troppo in società, mentendo continuamente, si sorride senza motivo od almeno col futile motivo di ingannare: l'uomo cosiddetto civile è un vero sperperatore di sorrisi. I sorrisi non costano nulla – od almeno non costano in moneta contante – e con essi l'uomo affettato spera di rendersi benevoli le persone. E sorride in ogni circostanza in cui vuol far credere di essere contento. Questo sperpero di sorriso costringe i muscoli della bocca ad un lavoro spietato, continuo, che alla lunga si manifesta troppo visibilmente agli angoli esterni degli occhi colle esacrate *zampe d'oca*.

### **L'ipocrisia e le rughe.**

Le zampe d'oca! Queste tre righe odiate che formano l'ossessione di molte signore e che distruggono l'impressione estetica del più bel viso sono il castigo meritato di chi si è troppo sforzato ad un riso nella maggior parte

dei casi menzognero.

Io ho fatto a questo proposito parecchie osservazioni ed ho quasi sempre constatato che le zampe d'oca, non compaiono sul viso d'una persona assai giovane se questa non è dotata di una buona dose d'ipocrisia. Il riso spontaneo, appunto perchè spontaneo, non può essere così frequente da stereotiparsi sul viso. L'uomo non deve ridere eternamente: se egli non trova che continue ragioni di riso vuol dire che egli è un buffone od almeno che non sa vedere intorno a lui le cose nobili della vita.

L'uomo fu da qualche filosofo definito un animale che ride: infatti il riso è proprio all'uomo, ma appunto perciò egli non deve farne un abuso smoderato. Il riso, quando è spontaneo, è una nobile manifestazione del nostro animo: esso illumina il viso di una luce quasi divina e conferisce a tutta la fisionomia alcunchè di resistibile. Ma quante poche volte il riso è spontaneo! E al contrario, quanto lavoro si impone ai muscoli che hanno dalla natura ricevuto l'ufficio di produrre il riso! I muscoli del riso soffrono nell'uomo moderno un vero *surmenage* e si vendicano infliggendo agli angoli degli occhi l'indistruttibile segno d'una menzogna continuata.

### **Il riso artificiale.**

Ricordate il grandioso, epico, solenne *Uomo che ride* di Victor Hugo? Il triste eroe victorughiano ebbe il viso contratto da una esecranda operazione chirurgica inflit-

tagli a scopo di sfruttamento: il suo viso, in una orribile smorfia, sembra che rida continuamente: ciò diverte la folla dei villaggi che accorre a vederlo e paga per ammirare questa miserabile deformazione.

Orbene, nella vita moderna, v'è qualcosa che si potrebbe paragonare al carnefice che suggellò sulla faccia dell'eroe victorughiano il riso spaventoso: questo carnefice, questo implacabile ed esoso chirurgo, questo venale deformatore della fisionomia umana è la *simulazione*.

La simulazione ci costringe al riso, quando invece si avrebbe lo spontaneo desiderio di piangere: si ride ad ogni piè sospinto, per ingannare il mondo sui nostri intimi sentimenti: si ride *pour donner le change*, come dicono i francesi. Ed è questo riso artificiale, posticcio, meccanico che è uno dei più implacabili produttori di rughe.

Evitatelo, se alla vostra bellezza voi date un valore e se non la volete seppellire nelle piccole fosse che il riso falso scava agli angoli dei vostri occhi. Il vero riso spontaneo – mirabile fiore che spunta improvviso ad abbellire la faccia umana – ha sempre a compagno l'occhio: quando le labbra si contraggono al riso, ma gli occhi rimangono freddi ed opachi. State pur certi che non si tratta d'altro che d'una contrazione artificiosa.

Non vi sforzate nè a sorridere nè a ridere se non ne sentite un irresistibile bisogno: voi farete in questo modo la miglior cura preventiva contro le *zampe d'oca*.

## La tristezza.

La tristezza è pure una grande causa di rughe. Essa abbassa gli angoli della bocca ed accentua le fosse che dalle narici scendono divaricando agli angoli delle labbra. L'uomo è più sincero nella tristezza che nella gioia. Mentre egli ride così spesso per celare al mondo l'amarezza che si nasconde nel profondo della sua anima, assai meno egli finge di esser triste. Al contrario egli fa uno sforzo continuo, diuturno, inumano, perchè il mondo non scorga l'interno affanno. L'uomo non vuol mai confessare al suo simile i crucci della sua anima: ei non vuole essere compatito, ma ammirato ed invidiato. Eppure, malgrado questa continua reazione, molto spesso le rughe della tristezza appaiono a smentire l'espressione di contentezza che l'uomo cerca dare alla sua fisionomia. Come si spiega questa contraddizione? Molto semplicemente.

L'uomo ricade tanto più profondamente in uno stato di tristezza quanto più prolungata fu la sua commedia del riso. Di ritorno da qualche festa rumorosa in cui egli ha scrosciato di risa per ore ed ore continue, egli ripiomba, appena solo nella sua cameretta, in una tristezza invincibile: egli non ha più nessun motivo per recitare la commedia, egli è solo. La sincerità viene a galla. Gli intimi sentimenti soffocati dallo spesso strato di *convenienze sociali* rifluiscono alla superficie, riprendendo la loro attesa rivincita.

E quale rivincita! Le rughe del dolore – ad ogni fine di giornata allegra – si marciano sempre più.

In questo modo l'uomo che cerca di ingannare il mondo con un riso non sincero si imprime sul viso due specie di rughe: quelle del riso e quelle del dolore, vittima d'una logica reazione.

Ma come si deve adunque fare per impedire che la tristezza si marchi sulla nostra faccia? Quale è la cura preventiva contro le rughe della tristezza? Possiamo impedire che il dolore abbia una presa su di noi?

Ecco: io sarei in contraddizione con me stessa se vi consigliassi di assumere una espressione gioiosa quando siete tristi, ma ritornando su quanto già vi dissi, voi dovete evitare l'esagerazione espressiva. La cura preventiva contro il dolore. Voi dovete tenere ben presente una verità: che la vita non è così triste come la crea la nostra immagine ferace e feroce, come la descrive il nostro secolo nevristenico, diventato triste a furia di abuso letterario. Qui sarebbe veramente il caso di analizzare l'enorme influenza che ebbe ed ha la letteratura sulla nostra concezione della vita.

### **La tristezza e la psicoterapia.**

Noi contempliamo il mondo attraverso degli occhiali che ci hanno regalato gli psicologi, troppo ammalati di *letteraturite*. La tristezza moderna è un sentimento in buona parte artificiale, che una letteratura ammalata ha

diffuso nelle nostre anime. Fissiamoci bene in mente questa verità e noi ne sentiremo subito un enorme beneficio. Laceriamo il funebre velo che i poeti pessimisti han disteso sulla vita.

D'altronde, quando noi avremo allontanato da noi i dolori che la nostra stessa volontà ci procura; noi saremo molto alleggeriti in fatto di tristezza. E non dimentichiamo che una enorme causa di malessere morale è dovuta esclusivamente alle malattie del corpo come, viceversa, il malessere morale influisce sulle malattie corporie. È questa una verità che la scienza moderna non mette più in dubbio. La *psicoterapia* ha trovato diritto di cittadinanza tra le scienze mediche. Noi abbiamo a nostra disposizione un potente mezzo di guarigione: il nostro stesso pensiero. Molte malattie non sono dovute che ad una nostra ossessione. Non pochi infelici si aggirano in un circolo vizioso: diventano ammalati perchè sono vittime di una autosuggestione obsedante e sono oppressi perchè son diventati ammalati. La stessa vecchiaia non è spesso che una conseguenza del nostro pensiero obsedante.

### **Il pensiero d'invecchiare.**

Un acuto scrittore francese, Jean Finot, ha scritto un libro sulla *Filosofia della longevità* in cui dimostra che il solo pensiero di invecchiare è la prima causa della precoce vecchiaia. Il Finot ha inoltre pubblicato sulla ri-

vista di cui è direttore, *La Revue*, un considerevole articolo sulla volontà, come mezzo per prolungare la vita, articolo che meriterebbe di venir conosciuto da tutti coloro che hanno a cuore la loro salute e la loro giovinezza. La teoria del brillante scrittore francese è una semplice applicazione della forza autosuggestiva.

«È la suggestione male impiegata – dice il Finot – che abbrevia la vita incontestabilmente».

«Giunti ad una certa età noi ci avveleniamo coll'idea della prossima fine. Noi perdiamo la fede nelle nostre forze e queste ci abbandonano. Col pretesto che l'età pesa sulle nostre spalle noi acquistiamo abitudini sedentarie e cessiamo di dedicarci attivamente alle nostre occupazioni. Poco a poco il nostro sangue, viziato dall'ozio, così come i nostri tessuti male rinnovati, aprono la porta a tutte le malattie.

La vecchiaia precoce ci assedia e noi soccombiamo più presto che non occorra, in seguito ad una autosuggestione nociva.

Ora, cerchiamo di vivere dell'autosuggestione, non di morirne!

Bisogna immagazzinare nel nostro cervello delle suggestioni benefiche e riconfortanti. Si conosce la base fondamentale della setta della «Scienza cristiana» sì diffusa negli Stati Uniti.

Dinnanzi alla malattia manifesta, si afferma che essa non esiste e si suggerisce l'idea di preghiere che possono vincere il nostro male.

Come reagire contro le influenze funeste che ci stan-

no all'agguato ad ogni momento della nostra vita? – Osserviamoci nel dolore e nella gioia. Che succede ? Basta spesso che ci si dica qualche cosa di dolce e di buono perchè la pace e la serenità discendano nei nostri cuori, anzi, spesso in preda ad una tristezza ragionata o a un dolore senza fine, noi ci mettiamo a meditare sul nostro caso. A furia di esaminarlo, noi non lo troveremo più così esasperante.

Occorrerebbero volumi per riferire i casi di *azione materiale* dello spirito, cioè delle nostre idee e sensazioni, sul corpo. Sotto l'influenza d'un crudele dolore, i capelli cambiano di colore nello spazio di una notte. Certe emozioni agiscono in modo particolare sopra certe ghiandole. L'idea del dolore sentito provoca le lagrime, la collera agisce sulle ghiandole salivari. La vergogna provoca il rossore delle guancie, come le emozioni della paura hanno un'azione sul funzionamento del cuore e spesso sugli organi digestivi».

Ecco tracciato il regime morale da seguirsi per conservare la salute e la giovinezza.

### **Un segreto di lunga giovinezza.**

Uno dei primi principî di cui è costituito il regime morale da seguirsi nella cura preventiva delle rughe è il seguente: non lasciatevi impossessare dalla preoccupazione di invecchiare. Cercate al contrario di sforzarvi a credere che per un miracolo fisiologico speciale alla vo-

stra costituzione voi siete dalla natura favorita di una lunga giovinezza. Questo consiglio, per quanto a prima vista possa apparire intinto di una certa puerilità, è di un valore considerevole nel conservare la giovinezza. Io l'ho veduto applicato incoscientemente da una mia amica. Costei, benchè secondo lo stato civile abbia ormai toccato i quarantacinque anni, non ne ha fisiologicamente più di trenta. Il suo viso è fresco e giovanilmente sereno, il sorriso ha qualcosa in lei di adolescente, l'occhio è lucente e limpido, la capigliatura è d'un nero d'ebano, senza un capello bianco. Ed il suo viso non ha una ruga. Essa sembra aver rinnovato il miracolo di Ninon de Lenclos ed aver scoperto le acque di una eterna giovinezza. Ebbene, un giorno io interrogai la mia amica e le chiesi scherzosamente ove aveva acquistato il miracoloso amuleto. La mia amica sorrise, col suo ingenuo sorriso di adolescente e rispose:

«L'amuleto che io porto sempre con me non l'ho acquistato ma mi è stato regalato alla mia nascita da una buona fata». E poichè io non capivo se parlava sul serio o se le sue parole nascondevano qualche allegoria, soggiunse:

«Il mio amuleto è un pensiero che si è immedesimato talmente in me da non poterlo più scacciare. Ed il pensiero è questo: che io *non posso* invecchiare. L'idea di diventare rugosa e disfatta, di vedere la mia faccia incartapecorirsi ed i capelli incanutire ed il corpo perdere la sua sveltezza, mi è semplicemente assurda ed inconcepibile. La vecchiaia esiste, è vero, io la vedo intorno a me,

ma mi fa l'effetto di essere una punizione per qualche colpa commessa. Io non riesco a concepire me stessa sotto la maschera della vecchiaia. Vivo continuamente col pensiero d'esser giovane: e lo sono in realtà. Cosa vuoi che ti dica, mi sembra così facile il conservarsi sempre giovane che mi stupisco sinceramente come la gente possa invecchiare».

La serena filosofia della mia amica mi ha sempre profondamente colpita; essa era indubbiamente vittima di una ossessione, ma una ossessione benefica, che allontanava da lei ogni idea di vecchiaia.

Forse ha anche influito sulla permanenza di questa giovinezza la vita tranquilla condotta dalla mia amica: una vita direi quasi puerile, piena di sentimenti dolci e giovani, esente da gravi preoccupazioni, svolta con principi igienici assoluti. Questo sistema di vita era senza dubbio incosciente in lei. Ma io mi sono più volte domandata: «Non è forse una raffinata astuzia quella di condurre una vita semplice, puerile, intessuta di sentimenti quasi bambineschi, preoccupata solo di piccole cose e di episodi minuti? L'avere sentimenti e pensieri puerili non serve forse mirabilmente a conservare sulla nostra faccia l'espressione della puerilità? Il metodo di vita di questa mia amica non potrebbe forse suggerire a qualche *artista alla bellezza* un nuovo, strano, originale sistema di cura?

Sistema molto semplice – aggiungo ancora – che consisterebbe nel vivere, buona parte della giornata, una vita puerile: divertirsi coi bimbi, prender parte alle loro

manifestazioni, ai loro giuochi, cercare di concepire la vita secondo un concetto puramente infantile, usare un linguaggio semplice e puerile. In una parola questa cura – a prima vista molto strana – consisterebbe nel dar alla nostra psiche un regresso, riportarla ai primi anni della nostra adolescenza rivivere lo stadio infantile. Per una tendenza indiscutibile degli uomini e di tutti gli animali – il *mimetismo* – non sarebbe per nulla assurdo il supporre che anche il nostro fisico si conformi all'ambiente giovanile che ci formiamo intorno a noi. Il nostro viso prenderebbe l'espressione della nostra anima.

Cosa vi sarebbe di più positivo di questa cura? È ormai più volte constatato che – per esempio – una quotidiana convivenza con persone vecchie accelera sul nostro viso l'apparire delle rughe, come pure è innegabile la tendenza ad assumere la fisionomia delle bestie che fanno vita comune con noi. La natura tutta ha una grande, invincibile forza di imitazione e non è assurdo il dire che noi prendiamo alla lunga la faccia dei nostri intimi.

Nella cura preventiva contro le rughe io vi consiglio di ricordarvi di tutto ciò, per quanto strano vi possa sembrare a prima vista.

Per riassumere questo capitolo io vi condenserò in brevi aforismi quale deve essere il vostro regime morale da seguirsi: vedremo poscia nel capitolo seguente quale deve essere il regime fisico.

## Aforismi sul regime morale contro le rughe.

Le rughe sono l'effetto dei ripetuti movimenti della faccia: limitate allo stretto necessario questi movimenti e voi darete poca presa alle rughe.

---

Scacciate da voi tutte le passioni ignobili e tristi. Non diventate nè giuocatori, nè eccessivamente ambiziosi, nè invidiosi, nè maligni. Queste passioni, appunto perchè tristi, solcano il vostro viso di rughe indelebili.

---

Non ridete quando il riso non vi viene spontaneo alle labbra. Il falso riso produce le zampe d'oca, che voi tutti odiate.

---

Non ridete smodatamente, perchè dopo il riso viene la tristezza tanto più profonda e tanto più profondi saranno i solchi del dolore.

---

Guardate la vita con bontà e con serena filosofia. La bontà è un potente elisir di giovinezza ed un grande cosmetico contro le rughe.

---

Il carattere, cioè l'abituale maniera di sentire e di volere, influisce sui muscoli volontari, e in conseguenza sui tratti del viso. (FEUSTERSLEBENS).

---

Il sorriso, lo scherzo, le lagrime, i movimenti nervosi,

spesso rinnovati agiscono sulle parti molli della faccia, e v'improntano la loro traccia, lasciandovi una disposizione sempre più grande a riprodursi e finiscono coll'esercitare un'azione permanente sui muscoli e sul tessuto cellulare. (Idem).

---

Gli uomini di temperamento passionato, hanno nella loro vecchiaia molte più rughe in fronte che gli uomini calmi. Hanno infatti, più soventi contratti ed espansi i muscoli della faccia, e le pieghe formate da quei movimenti non possono scomparire. (Idem).

---

Lo spirito possiede veleni che uccidono il corpo, frutti benefici che lo conservano e lo guariscono. La bellezza stessa non è in un senso che il segnale della salute. L'armonia delle funzioni si manifesta coll'armonia delle forme. (Idem).

---

Non vi lasciate amareggiare dal pensiero della vecchiaia e delle rughe: il temere con soverchia disperazione la venuta delle rughe è una pessima politica.

---

Cercate di dimenticare che l'uomo invecchia. Obliate il giorno della vostra nascita e non date soverchia importanza all'attestato di nascita.

---

La donna ha l'età che dimostra.

L'anno è una convenzionalità degli uomini. Si ha sempre vent'anni quando si ha dimenticato di averne

quaranta.

---

Per alcune ore della giornata – e se lo potete anche per tutta la giornata – *rivivete* la vostra puerizia. Quest'esercizio è un mirabile antidoto contro le rughe.

---

Non vi lasciate dominare dai *tics*.

---

Non fate delle smorfie, nemmeno per dimostrare alla comitiva la vostra perizia di imitazione.

---

Non esagerate l'espressione dei vostri sentimenti. Questa esagerazione sottopone i vostri muscoli facciali un lavoro eccessivo. E ne nascono più facilmente le rughe.

---

Un viso senza rughe è l'indizio di buon carattere. Vi è quindi una grande moralità nell'arte di prevenire le rughe.

---

Prevenendo le rughe, voi siete anche costrette a prevenire tutto il bagaglio della vecchiaia. L'arte di far scomparire le rughe è l'arte di vivere lungamente e sanamente.

---

Un buon regime morale è il miglior nemico delle rughe.

---

## CAP. III.

### Regime fisico per prevenire le rughe

L'elasticità della pelle – «A tout seigneur tout honneur» – Il piccolo massaggio quotidiano – Una virtù ignota del rasoio – Come devono essere le abluzioni mattutine – Pregiudizi sull'igiene del viso – La luce artificiale e le rughe – L'automobilismo e le rughe – I vari sport e la giovinezza – Giovinezza e sincerità.

Noi abbiamo – con sufficiente chiarezza – spiegato quale dovrebbe essere il regime da seguirsi per allontanare dal viso l'apparire delle rughe. Abbiamo veduto come le rughe non essendo altro che i segni manifesti d'una vecchiaia precoce e d'una salute malferma, questo regime serve anche a conservare la giovinezza nel senso generale della parola.

L'influenza del regime morale è importantissima, ma non dobbiamo perciò trascurare il regime fisico. Questo deve venire accuratamente studiato e seguito se si vuole ottenere buoni risultati. Sarebbe assurdo lo sforzarsi ad adempire a tutte le necessità del regime morale trascurando nello stesso tempo le regole di un buon regime fisico.

Lo scopo di questo breve capitolo è adunque di inse-

gnare quali sono gli esercizi fisici che si debbono intraprendere per cooperare al buon esito della condotta morale.

## **L'elasticità della pelle.**

Noi abbiamo detto che le rughe sono il prodotto meccanico di una ripetizione infinita di movimenti dei muscoli facciali. Ciò è vero, ma va corretto con una osservazione ed è che una causa secondaria del prodursi delle rughe va cercata nella poca elasticità della pelle facciale. Se la pelle del viso è flaccida, molle, non elastica, che succede? Un fenomeno facilmente spiegabile i movimenti dei muscoli facciali determinano con maggiore facilità della pelle.

Uno dei primissimi scopi del regime fisico è adunque di rendere la pelle elastica, consistente, o, in una parola, *sana*. Ottenuta l'elasticità della pelle le rughe avranno molto minore facilità di presa. Ciò spiega un fatto che sarebbe apparentemente in contraddizione con quanto abbiamo detto nel capitolo precedente, cioè che gli individui aventi un giuoco esagerato di fisionomia sono maggiormente soggetti alle rughe. Non vi sarebbe allora spiegato perchè certi comici – ad esempio – costretti dal loro mestiere ad un movimento eccessivo di muscoli facciali siano tuttavia relativamente esenti da rughe. Ora possiamo spiegarci facilmente questa apparente contraddizione colla speciale elasticità della loro pelle.

Occorre dunque ottenere l'elasticità della pelle del viso. In che modo? Anche qui occorre fare una osservazione: ed è che ogni trattamento contro l'apparizione delle rughe è in fondo un trattamento di tutta l'igiene individuale.

Non si può ottenere l'elasticità della pelle senza possedere una certa dose di salute generale. Le funzioni del nostro organismo devono svolgersi armonicamente; soprattutto la nostra digestione non deve alterarsi. Date queste condizioni indispensabili per procedere a esercizi secondari, vediamo in qual modo si possa aiutare l'elasticità della pelle.

**«A tout seigneur, tout honneur».**

Il massaggio viene in prima linea. Tutti sanno che il massaggio è stato dalla scienza riconosciuto un mirabile esercizio per attivare la funzione cutanea. Esso va caldamente raccomandato nella cura preventiva contro l'apparizione delle rughe. Qui giova subito osservare che non bisogna confondere gli esercizi di massaggio per la cura preventiva delle rughe, collo speciale massaggio da eseguirsi quando le rughe sono disgraziatamente apparse. Di questo particolare massaggio parleremo in un capitolo a parte. Per ora non si tratta che di un piccolo massaggio quotidiano, che tutti possono fare senza grande fatica e che consiste in un esercizio molto semplice.

## Il piccolo massaggio quotidiano.

Ogni mattina, appena alzati od anche stando a letto, passatevi sul viso la palma della mano, *dal basso all'alto ed all'infuori*. Cioè, partendo dal mento, salite colla palma spiegata fino alle tempia, poi tracciando un angolo retto procedete in fuori delle tempia come se faceste l'atto di tirarvi indietro i capelli.

Perchè dal basso all'alto, e non viceversa? La ragione di ciò è la seguente. Come avrete voi stessi più volte osservato, il nostro viso ha la tendenza, invecchiando od anche nei momenti di tristezza, ad *abbassare le sue linee*. Gli angoli della bocca discendono, i piani delle guancie pure: insomma tutte le linee del viso negli stati di tristezza e nella vecchiaia tendono al basso. Ora il movimento di massaggio che vi ho indicato ha appunto lo scopo di produrre una reazione su questa tendenza del nostro viso. In pari tempo ha lo scopo di ogni massaggio di attivare la funzione cutanea richiamando alle regioni operate la circolazione del sangue.

Non è necessario usare alcun strumento per questo semplice massaggio: basta la palma della mano. L'esercizio va ripetuto una ventina di volte ogni mattina. Gli effetti di questa piccola ginnastica della pelle sono assai considerevoli e giovano a creare quella tale elasticità senza cui le rughe trovano facile terreno. Ricordatevi di una regola indispensabile per il buon esito di tali esercizi; quella di non abbandonarli dopo due o tre mattine.

Per quanto simile massaggio non richieda alcuna fatica di sorta, tuttavia molte persone sono così pigre che dopo due o tre volte si dimenticano di eseguirlo. La costanza nella ripetizione degli esercizi fisici è ciò che maggiormente si deve sempre raccomandare. In genere si è molto pigri ed incuranti e si vorrebbe ottenere effetti miracolosi dopo due o tre giorni.

### **Una virtù ignota del rasoio.**

Un massaggio che a tutta prima vi può far sorridere è quello... del rasoio. Gli uomini sono costretti ad eseguirlo due o tre volte la settimana, con un buonissimo risultato della loro funzione cutanea. Il massaggio prodotto nel radersi la barba serve mirabilmente al ricambio dell'epidermide, mantiene fresca la pelle e la difende contro l'apparizione precoce delle rughe.

Come tutti sapete la nostra epidermide *muore* continuamente; se voi passate a secco sulla vostra pelle la lama di un rasoio vedrete che l'epidermide vi abbandonerà un pulviscolo bianco: sono tante particelle della *cuticola* dell'epidermide. Ora il rasoio, operando sul viso, distacca tutto questo pulviscolo, attivando la funzioni dei pori.

I benefizi della barbitonsura non sono noti sufficientemente e pochissimi hanno meditato sull'ufficio igienico del barbiere. Eppure tutti gli uomini hanno osservato che una specie di benessere fisico è risentito dopo aversi

raso la barba: il viso è ringiovanito, non solo perchè vien tolto l'effetto antiestetico della barba cresciuta, ma perchè la pelle sembra aver acquistato una nuova elasticità. Incoscientemente il popolo ha intuito questa verità quando ha detto: «Basta che ci sia la salute e la barba fatta.» Mi ricordo d'aver letto una volta l'opuscolo di uno scrittore veneziano del secolo XVIII sull'influenza ottimistica della barba rasa. Vi erano dentro molte osservazioni curiose.

D'altronde è facile il capire che l'operazione di radersi la barba è un vero ed autentico massaggio. Peccato che le donne siano escluse da questo benefico esercizio e noi dobbiamo augurarci che qualche inventore di genio inventi per nostro uso...

— No... fino a questo punto non va il mio entusiasmo pel massaggio della barbitonsura... speriamo che si inventi uno strumentino, il quale simulando l'uso del rasoio ottenga gli stessi benefici effetti.

In attesa che si lanci in commercio questo pseudo rasoio femminile, procediamo nel nostro regime fisico.

L'elasticità della pelle è assai compromessa dalla pessima abitudine inveterata in molte signore di lavarsi la faccia con acqua riscaldata; questa abitudine è riprovevole dal punto di vista dell'igiene generale, riprovevolissima è nel caso speciale che ci occupa. L'acqua riscaldata rende la pelle flaccida e prepara un fertile terreno alla comparsa prematura delle rughe.

## Come devono essere le abluzioni mattutine.

Abolizione dunque completa dell'acqua calda nelle abluzioni mattutine. Alcune altre osservazioni sono necessarie a questo proposito. È bene che nel lavarsi voi premiate con qualche violenza la palma della mano sul viso. È poi raccomandabilissimo di empirsi la bocca d'acqua, enfiare le gote e procedere all'abluzione continuando in certo modo il massaggio che abbiamo descritto.

Quest'esercizio è un meraviglioso antidoto contro le rughe: accelera il ricambio della pelle, rendendola elastica, consistente, sana; equivale da solo a tutte le pomate di questo mondo: vi rende il viso frescamente colorito per tutta la giornata.

L'acqua di queste igieniche abluzioni del viso occorre sia fresca e pulita, rinnovata magari tre o quattro volte ad ogni lavatura. È necessario mettere nell'acqua qualche ingrediente? Ciò non è punto necessario, anzi è preferibile che l'acqua sia pura.

L'acqua deve essere fresca, ma non eccessivamente fredda. Io conosco persone che credono fare una buona cura preventiva contro le rughe lavandosi con acqua addirittura *frappée*, e magari con della neve. È un errore. Il freddo intenso non rende elastica la pelle e la sottopone anzi al pericolo di raggrinzarsi, precisamente come coll'uso dell'acqua calda. Fresca e non fredda, ecco la temperatura che si deve scegliere. Ogni eccesso è noci-

vo, e qui, come in tutte le cose di questo mondo.

## **Pregiudizi sull'igiene del viso.**

Molti sono i pregiudizi circa l'igiene del viso.

Voi avrete sentito più volte parlare di una strana cura a base di cotolette. Questa cura contro le rughe consiste nell'applicare sulle guance – una per ciascuna – due fresche cotolette di vitello, e dormirci sopra. Io ho avuto parecchie graziose amiche che vollero imprigionare il loro bel viso tra questi due guanciali da macellai e non credo che abbiano ottenuto altro risultato se non quello di insanguinarsi poco pulitamente il viso.

Per quale fenomeno questa cura debba far scomparire le rughe non è ben chiaro: forse l'inventore del sistema a base di cotolette ha pensato che la nostra pelle possa nutrirsi assorbendo la carne di vitello; fenomeno d'endosmosi molto cervellotico, e basato su una fisiologia molto medioevale.

La ginnastica della pelle del viso deve aver per risultato di attivarne il ricambio, richiamandovi una più celere circolazione del sangue. Questo scopo è benissimo ottenuto dal piccolo massaggio che noi abbiamo descritto. Come cura preventiva contro l'apparire delle rughe non credo che ne esista una migliore.

Alcune norme sono ancora da ritenersi come utilissime per scongiurare la comparsa nefasta.

Le lunghe permanenze al sole, specialmente in cam-

pagna, senza uno schermo al viso, hanno per effetto di far socchiudere e stringere gli occhi favorendo così l'apparire delle rughe. Forse l'influenza diretta del sole sulla pelle sarebbe più benefica che nociva, ma ove gli occhi fossero completamente difesi.

La lettura molto attenta, specialmente ove non vi sia luce sufficiente, ed i caratteri del libro o del giornale siano piccoli e serrati, obbliga ad un continuo corrugare della fronte molto propizio al formarsi della rughe. Leggete e scrivete sempre in piena luce, per evitare, non solo le rughe, ma anche la miopia, la cui diffusione moderna è in parte dovuta alla piccolezza troppo eccessiva dei caratteri tipografici od alla continuità dello sforzo visivo.

### **La luce artificiale e le rughe.**

Le veglie prolungate sono favorevoli alle rughe, anche per una certa influenza nefasta che ha sulla pelle del viso la luce artificiale. Da pochi anni soltanto i medici stanno studiando l'effetto delle diverse specie di luce sulla funzione cutanea; la nutrizione della pelle sembra modificarsi in modo sinora inosservato sotto l'influenza dei raggi luminosi. L'ultima parola su queste importantissime osservazioni non è ancora stata detta, ma da quanto si conosce fin ora sembra indiscutibilmente accertato che la luce artificiale non favorisce l'elasticità della pelle. Ecco perchè una vita notturna protratta, nei

teatri, nei *salons*, nei *clubs*, nei ristoranti è una formidabile alleata delle rughe.

Ogni regime di vita che non sia normale, igienico, è dannoso all'estetica del viso. Come se la natura – che non può a meno di esser saggia – volesse dare alle rughe un significato di simbolo, per conservare la freschezza, la gioventù del viso, noi siamo costretti a condurre una vita igienica e morale. Tutti i moderati esercizi fisici che son consigliati per l'igiene generale del corpo sono parimenti utili a preservare il viso dall'apparizione prematura delle rughe.

La fatica è nociva alla bellezza del viso: essa è un veleno che corrompe i suoi tessuti, ne mina la solidità, preparando quella flacidezza così propizia ai piccoli segni deturpatori.

Non abbandonatevi dunque a fatiche eccessive.

### **L'automobilismo e le rughe.**

Non sono consigliabili – per ottenere i risultati che formano l'oggetto del nostro studio – gli *sports* troppo emozionanti, al giorno d'oggi così ricercati appunto perchè tali. L'automobilismo esagerato, che io chiamerei *automobilite* perchè ha tutti i caratteri di una malattia acuta, non combatte certamente l'apparire delle rughe; anzi le favorisce in modo assai considerevole. E poichè l'automobilismo è così gran parte nello sport moderno non è inutile che noi cerchiamo di dare alcune ragioni di

quanto abbiamo asserito: tanto più che questa asserzione può suonare ingrata agli orecchi di molti ammiratori dell'auto.

Varie sono le cause per cui l'automobilismo esagerato può influire sulla difformazione estetica del viso: alcune di queste cause sono di indole fisica, alcune altre di indole psicologica. Quelle di indole fisica sono facilmente visibili. Questo sport ha reso necessaria l'adozione di un sistema speciale di costume sotto il quale si nasconde completamente il viso il che basterebbe di per sè stesso a far apparire illogico, dal punto di vista igienico l'automobilismo.

Ciò nonostante la pelle del viso non è completamente difesa e si raggrinza con una facilità straordinaria essendo in uno stato di siccità continuo.

Le cause di indole psicologica, per essere meno visibili, non sono però meno reali. Lo sfrenato automobilismo ha una influenza deleteria sul sistema nervoso. Le emozioni troppo vive e che sono la caratteristica e la seduzione di questo sport, la velocità vertiginosa così ricercata dai dilettanti di sensazioni rare, una certa continua impazienza morbosa che nasce dal bisogno sempre crescente di aumentare la velocità: tutto l'insieme delle nuove condizioni psicologiche in cui si trova l'automobilista in preda al delirio della corsa a 120 HP, opera sul sistema nervoso un *detraquement* molto propizio alla nevrastenia.

Coloro che si dedicano con eccessiva passione all'automobilismo acquistano una eccitabilità strana,

sono più proclivi alle collere, all'irritabilità, a tutte le forme morbose della sensibilità: la nevrasenia degli automobilisti è una malattia, che, nata ieri farà in avvenire grandi vittime se questa frenesia della velocità non andrà attenuandosi verso una forma più logica, più consona al temperamento nostro ed alla nostra fisiologia. Ora, la nevrasenia è fatale alla freschezza e giovinezza del viso. I feroci divoratori di chilometri procedono verso una vecchiaia precoce con tanta velocità con quanta ne pongono nei loro *réconds* insensati.

Quanto io ho detto si riferisce non ad un saggio automobilismo, ma alla malattia di questo sport geniale: fate dell'automobilismo *cum grano salis* e ne avrete anzi dei reali benefizi igienici.

### I vari sport e la giovinezza.

La bicicletta, l'equitazione, il canottaggio, esercitati sempre con giusta moderazione senza risentirne fatiche nocive sono *sports* consigliabili. Consigliabilissimo, per mantenersi lungamente giovani, è l'alpinismo, i cui buoni effetti su tutto l'organismo umano sono troppo noti perchè io ne canti qui le lodi. Inutile soggiungere che anche la *cura dell'altezza* va fatta con criteri logici, evitando il funesto sobbarcarsi a fatiche smodate, a *surmenage* deleteri. Non dimentichiamo che i recenti studi, dovuti specialmente al nostro Angelo Mosso, hanno dimostrato che la fatica è un veleno che si deposita sotto

forma d'*acido lattico* nei tessuti muscolari e che può alla lunga avvelenare il sangue a tutto l'organismo.

La fatica invecchia. Come tutti hanno potuto osservare, il viso d'un uomo giovane sfinito di fatica ha molti tratti che lo rassomigliano ad un vecchio. Di sera, dopo una giornata di lavoro piuttosto faticoso, noi appariamo più vecchi della nostra età. È vero che un buon sonno ristabilisce l'equilibrio del nostro viso, ritornandolo alla sua primitiva giovinezza; ma il ripristinamento non può mai essere completo: qualche cosa della nostra freschezza si perde e se noi ci sottoponiamo a fatiche eccessive, questa perdita sarà molto più considerevole. Noi non prendiamo soltanto le rughe del nostro riso, – come disse il già citato Sainte-Beuve – ma prendiamo ancora le rughe della nostra fatica.

La professione ha pure una innegabile influenza sul formarsi di certe rughe. Certe cariche che richieggono dal titolare l'atteggiamento del viso serio e composto, qualche volta accigliato, sono favorevolissime alle rughe. Chi tiene a conservare la giovinezza del suo viso esente da rughe non deve scegliere quelle professioni che lo costringono ad una continua tensione della fisionomia, ad una maschera fittizia ma che diventa a lungo andare reale ed incancellabile.

### **Giovinezza e sincerità.**

La natura è nelle sue vendette inesorabile. Le simula-

zioni del nostro carattere, il tentativo quotidiano di esprimere quel che non sentiamo, l'abito di mentire imprimono sul viso umano la realtà della maschera creata.

L'arte di esser giovani si riduce in fondo all'arte di essere sinceri: arte che non dovrebbe essere difficile, ma che le esigenze della feroce ed implacabile lotta per la vita ha reso molto rara. Se l'uomo potesse conservare nella sua età adulta l'ingenuità sincera del fanciullo, conserverebbe ancora la primitiva bellezza del viso. La natura è un tribunale segreto – dice Feusterlebens – la sua giurisdizione paziente, inavvertita, nulla lascia sfuggire: essa conosce le colpe che si nascondono agli occhi dell'uomo e che le sue leggi non possono colpire. Le sue decisioni sovrane, eterne come tutto quanto emana dal primo principio, producono sulle generazioni i loro inevitabili effetti e il pronipote che medita con disperazione sul mistero de' suoi patimenti, può trovarne la causa negli eccessi degli avi suoi. Il vecchio adagio «È al colpevole che il castigo è dovuto» trova la sua applicazione, non solo al punto di vista della morale e del diritto, ma anche dal punto di vista fisico.

Il regime fisico da seguirsi per non dilapidare con incosciente prodigalità l'impareggiabile tesoro della gioventù consta ancora di una parte importantissima che spiegheremo nel prossimo capitolo.

## **CAP. IV.**

### **Il regime alimentare contro le rughe**

La cucina della bellezza – Il peso e le rughe – I due nemici dell'estetica – Come si deve dimagrire – Come si deve ingrassare – La nutrizione e la bellezza della pelle – Quali cibi sono dannosi alla bellezza della pelle – Quali sono i cibi favorevoli alla bellezza del viso – Aforismi sul regime alimentare.

#### **La cucina della bellezza.**

Il sommario di questo capitolo sorprenderà forse molti lettori. Come – essi esclameranno – vi è un regime alimentare contro le rughe?

Fortunatamente sì, ed il vostro stupore mi indica semplicemente che voi non siete al corrente delle ultime scoperte scientifiche. La gastronomia, questa arte fatta di tutte le scienze che ebbe in Brillat-Savarin il suo geniale panegirista sta ora trasformandosi radicalmente. L'influenza estetica del cibo è ora un fatto riconosciuto.

Scienziati scrupolosi e di genio hanno eseguito ed eseguono esperimenti curiosissimi, dai quali potrà facilmente uscire una nuova scienza dell'alimentazione: l'alimentazione che io chiamerei estetica perchè avrebbe

appunto lo scopo di influire sulla bellezza dell'individuo e della razza.

Quale campo immenso si presenta dinnanzi ai cultori della gastronomia! La cucina scientificamente studiata e preparata non è più soltanto quel che benissimo disse il grande Michelet: «*La cuisine est la médecine et la médecine préventive la meilleure;*» non influirà soltanto sulla salute d'un popolo e sulla sua formazione politica, ma ancora nell'estetica dell'individuo e della razza.

Ecco una scoperta destinata a riabilitare in modo impensato l'umile funzione del ventre. *Gaster*, non sarà soltanto d'ora innanzi la divinità del *pacchione* e del raffinato degustatore di prelibate vivande e raffinati intingoli, ma ancora il dio adorato delle signore le quali vorranno sostituire ai perniciosi cosmetici ed ai complicati strumenti di tortura una alimentazione speciale intesa a modificare la forma del loro viso o ad aumentare la bellezza delle loro forme.

Lo studio della culinaria sarà dunque secondo molte probabilità rinnovato. Brillat-Savarin, Grimod de la Raynière, Antonio Carême, Mènon de la Varenne, Tailleurand, De Colmet, la Baronessa Staffe hanno fondato una letteratura gastronomica che ogni buon gustaio è in dovere di conoscere, ma costoro non han potuto intuire le scoperte che una scienza sperimentale ulteriore doveva ricollegare all'arte di mangiar bene e di ben scegliere gli alimenti.

È giusto e logico che anche la gastronomia si trasformi. Perchè questa dovrebbe rimanere stazionaria ed im-

mobile mentre tutte le scienze subiscono una radicale trasformazione?

L'arte di mangiar bene non può più ora limitarsi ad insegnare ai palati raffinati in cerca di nuove sensazioni le norme per apprestare vivande gustose e complicate, ma dovrà ancora mettere gli studiosi di culinaria in grado di scegliere quei cibi che più sono confacenti al loro temperamento ed al loro ideale di bellezza fisica.

Gli esperimenti sull'influenza del cibo sulla conformazione del viso datano da ieri: essi si potranno naturalmente moltiplicare ed anche modificarsi; ma del poco che al momento si conosce si può trarre la convinzione che una abile scelta di *menus* ha una enorme importanza nell'argomento che è oggetto di questo libro.

Prima di parlare di quei dati cibi, che secondo i citati esperimenti, modificano la tale o tal altra parte del viso, noi faremo alcune considerazioni d'indole generale che da sole serviranno a far comprendere quanta sia l'influenza della cucina sulla conservazione della bellezza.

## **Il peso e le rughe.**

Lo scopo di una buona e razionale alimentazione è di conservare all'individuo un peso sempre pressapoco uguale e di non permettere nè un rapido dimagrimento nè un rapido ingrassamento.

Questi rapidi cambiamenti di peso sono importanti

fattori nella comparsa delle rughe. La ragione è molto facile da capire. Se il tessuto grasso diminuisce rapidamente, la pelle diventa floscia e perciò facile a ricevere le rughe, le quali sono spesso il prodotto di malattie che fanno rapidamente variare il peso di un individuo.

La prima regola alimentare deve dunque esser quella che permette uno *stato quo* nel nostro peso. Il miglior regime è perciò indicato in una formola molto semplice: nutriamoci in modo da diventare nè troppo grassi nè troppo magri.

Ho detto che la formola è molto semplice, ed è vero: ma disgraziatamente non è così semplice la sua applicazione. Noi mangiamo sempre o troppo o troppo poco: non teniamo un regime nè qualitativamente nè quantitativamente costante, e per logica conseguenza ci procuriamo o rapidi dimagramenti od ingrassamenti eccessivi ai quali seguono altri dimagramenti con grave danno dell'estetica del nostro viso.

Questa sola considerazione è sufficiente a dimostrarci quanto sia importante lo studio dell'alimentazione nei suoi rapporti coll'estetica e quanto dovrebbe essere studiato, per ciascuno di noi, il regime dietetico per conservare costante il peso.

## **I due nemici dell'estetica.**

La magrezza e l'obesità: ecco i due nemici principali dell'estetica. E ciò che più ancora riesce fatale a questa

si è lo studio che i magri fanno di ingrassare ed i grassi di dimagrire. Per una naturale impazienza si vorrebbe veder subito i buoni risultati della cura e si commettono perciò dei gravi errori. I magri cercano di ingrassare a vista d'occhio ed i grassi di dimagrire con velocità vertiginosa. Ad ottenere questi risultati pessimi essi sono mirabilmente aiutati da commercianti poco scrupolosi i quali, pur di accontentare il cliente, somministrano ritrovati sicuri quanto sicuramente fatali all'estetica.

Gli ingrassamenti ed i dimagramenti devono esser procurati con una gradazione quotidiana quasi impercettibile: questa gradazione è necessaria perchè la pelle segua l'aumento o la diminuzione del tessuto adiposo, condizione indispensabile perchè il viso non si incida di rughe apparse precocemente.

Tutti coloro che, per disgrazia troppo grassi ed obesi, vogliono dimagrire si convincano della verità di quanto abbiamo detto: non cerchino di sbarazzarsi di colpo del loro adipe ingombrante, ma con un regime dietetico ben studiato procurino di *dimagrire insensibilmente*. Come benissimo disse il dottor Marrin, per dimagrire non è necessario di spingere la sobrietà al punto ove l'han condotta certi digiunatori che, mediante esperienze di mediocre interesse, guadagnano la loro vita compromettendola.

## Come si deve dimagrire.

Per ottenere lo scopo nel modo indispensabile ad impedire il formarsi delle rughe, basta diminuire giorno per giorno la razione, sostituendo ad alimenti più nutritivi, alimenti che lo siano in grado un po' minore: aumentare gli alimenti nervini ed albuminoidi, diminuendo quelli idrocarburiati; sopprimere a poco a poco, con una sapiente gradazione, gli alcoolici e le bevande in genere. A questo proposito dovete tener ben presente che un salto troppo brusco potrebbe esser fatale alla vostra salute. Una delle cause d'obesità è il bere eccessivamente durante i pasti: per dimagrire non vi consiglio di troncargli repentinamente questa abitudine, ma di *scalarla*. Oggi dovete bere un dito di vino meno di ieri, domani un dito meno di oggi, e così di seguito per modo che la vostra salute generale non abbia a soffrirne e non si debba produrre un dimagrimento troppo rapido. A poco a poco diminuite dai vostri piatti le sostanze grasse e succolente, sostituendovi insalate, legumi verdi, cibi leggermente aciduli. Ma non fate assolutamente abuso di limone e di aceto. L'influenza dell'aceto sul dimagrimento è conosciuta da tutti, in special modo dalle giovinette, che volendo acquistarsi un'aria eterea ed un corpo da vespa, ne abusano al punto da rovinarsi lo stomaco pel resto della loro vita. Sarebbe un errore imperdonabile disfarsi della propria obesità con questi sistemi micidiali: ciò equivarrebbe a procurarsi una buona malattia per dimagrire.

Moderate la vostra impazienza; fate col vostro adipe della buona politica alimentare. Non adottate in questo caso alcuna cura radicale. Questa vi recherebbe un cattivo servizio e vi obbligherebbe ad un sacrificio troppo penoso, forse superiore alle vostre forze.

La magrezza è pure nemica dell'estetica umana. Un viso troppo magro presenta un terreno propizio alle rughe. La magrezza eccessiva è una vera malattia poichè indica una imperfetta assimilazione, quindi l'avvicinarsi d'una vecchiaia precoce. La mancanza del pannicolo adiposo è la causa della flaccidezza cutanea. Non dimentichiamo che la pelle è sempre l'indice delle condizioni psicologiche dell'individuo e che essa – come dice il Mantegazza – ha tali e tanti rapporti coi visceri, che con essi soffre e s'allega, come due amici che dalla nascita vivono insieme di una vita comune.

I magri debbono cercare di ingrassare, non solo perchè la magrezza è incompatibile colle leggi dell'estetica umana, ma anche per rendere la loro pelle, e specialmente la pelle del viso, resistente, elastica, sana, refrattaria al formarsi delle crespe. Ecco dimostrata ancora una volta l'importanza enorme del regime alimentare sulla formazione delle rughe.

### **Come si deve ingrassare.**

Per ingrassare non occorre abbandonarsi alle orgie lucculliane e rimpinzarsi di cibi fino alla gola. Non è ciò

che si mangia che nutrisce, ma solo ciò che si digerisce. Nutritevi di buon pane fresco, di minestre sostanziose, di intingoli grassi. Fate uso abbondante di burro, d'olio, di grassi, di paste, di patate, di fagiuoli, di lenticchie, di ceci. Bevete abbondantemente durante i pasti, ed in special modo birra nera e vini dolci. Bevete pochissimo caffè ed abolite ogni altro alimento nervino.

Ma questo regime non sia adottato improvvisamente, di punto in bianco, dall'oggi al domani. Non imitate coloro che, sotto l'influenza di qualche lettura o di qualche discorso, vanno di corsa a casa ed ordinano alla cuoca dei *piatti ingrassanti*, e si rimpinzano poscia come tante oche di Stransburgo, attendendo dinnanzi allo specchio l'effetto miracoloso del loro disordinato *gavage*. Costoro ottengono spesso come unico risultato della improvvisa determinazione una buona indigestione, poco favorevole a farli ingrassare.

Aumentate a poco a poco, quasi insensibilmente, la vostra razione di cibi e di bevande, sostituite con sapiente gradazione il nuovo al vecchio regime. L'arte di ingrassare richiede molta calma e molta pazienza.

Finora non abbiamo parlato che di due grandi manifestazioni del regime alimentare: la magrezza e l'obesità, accennando rapidamente al modo di correggere entrambi queste due nemiche della bellezza. Data la brevità dello spazio concessoci in un volumetto che tratta esclusivamente delle rughe non abbiamo potuto soffermarci su un tema che potrà forse essere oggetto di un prossimo libro. Ma credo che le poche nozioni da me riassunte

siano sufficienti a convincere i lettori sulla necessità d'una dieta graduale e non radicale.

Vediamo ora quali siano le influenze della nutrizione sulla bellezza della pelle.

### **La nutrizione e la bellezza della pelle.**

A questo proposito la dottoressa Matilde Pokitonoff fa le seguenti osservazioni in un suo libro intitolato *La beauté par l'hygiène*:

In generale non si immagina punto come le cause le più remote possano avere un effetto nefasto sulla tinta, sull'espressione che sono i principali elementi della bellezza.

I disordini della nutrizione, per esempio, hanno la proprietà di alterare la pelle, dando alle donne un'espressione afflitta e triste che non le rende certamente belle.

Le tinte sporche, grigie, terrose non hanno spesso altra causa che un imbarazzo gastrico, passeggero o cronico. La dottoressa Pokitonoff lo prova nel modo seguente:

Secondo le più recenti esperienze, noi sappiamo che i nostri intestini abbondano in miliardi di micro-organismi, che certe specie di questi sono anche indispensabili perchè la digestione si compia in modo regolare. Tuttavia il più gran numero di essi sono nocivi alla salute.

Finchè l'organismo presenta una certa resistenza i micro-organismi rimangono inattivi. Ma essi sono pronti

ad invaderci appena sentono un momento di debolezza presso di noi. Essi sono allora la causa di imbarazzi gastrici.

È dunque estremamente necessario di tenerci in uno stato di difesa legittima contro la loro influenza, e di ingerire delle sostanze che favoriscano la loro distruzione.

Un egregio dermatologo italiano, A. Bellini, ha scritto sull'*Igiene della pelle* un utilissimo manuale (Hoepli): anche lui riconosce la funzione primaria della buona alimentazione sulla conservazione della bellezza. Dice brillantemente il Bellini (pag. 164)

«Nelle nostre scuole vi si insegna ammirabilmente alle giovinette l'istoria di Cambise e di Alessandro Magno, quella di Umberto Biancamano e del Conte Verde, e di tante altre cose di cui esse non faranno che un uso molto limitato, ma non si fanno loro conoscere quei rudimenti d'igiene coi quali dovranno essere giornalmente alle prese nel governo della casa.

«La vita di ogni giorno, la vita animale, se volete, si riduce più che tutto nel mangiare e nel bere, e la direttrice della casa dovrebbe rendersi ragione dei vantaggi o svantaggi cui si va incontro facendo allestire il pranzo in un modo o nell'altro, e conoscere il valore nutritivo dei principali alimenti, del vitello, del manzo, delle verdure, dei farinacci, ecc., ed essere superiore ai pregiudizi volgari che il brodo è molto nutritivo, che il latte è debilitante, che il riso nutre assai più delle paste, che le droghe aiutano la digestione, che il vino rinforza, ecc., ecc.».

## **Quali cibi sono dannosi alla bellezza della pelle.**

Il valente dermatologo esamina quindi quali sono i cibi direttamente od indirettamente dannosi alla bellezza generale della pelle.

Fra gli alimenti di azione immediatamente nociva, il Bellini, cita i pesci di mare (arringhe, salmoni, pesci armati), le ostriche, i gamberi, le aragoste, le lumache, le carni affumicate o salate, le salumerie in genere, i formaggi piccanti e fermentati, il caffè, il thè, il liquore, certe frutta acide, fragole, lamponi, citrulli: i tartufi, ecc. Altri alimenti non agiscono sulla pelle in modo subitaneo, ma soltanto dopo un lungo uso. Tra questi è da annoverarsi in prima fila l'alcool e tutti indistintamente gli alcoolici.

Sarebbe qui ancora il luogo di osservare come l'immoralità, sotto qualsiasi forma manifestata, è sempre, indissolubilmente legata all'alterazione della bellezza. L'abuso dell'alcool, riprovato dalla morale è altresì condannato dall'igiene.

«Anche la dermatologia – soggiunge il Bellini – condanna l'uso smodato dall'alcool... L'alcool è un veleno che vilifica, che abbrutisce, che sguinzaglia contro tutte le malattie e che perfino deforma la cosmesi del volto: gli occhi scerpellini, le guancie vinose, i bitorzoli marcosi d'acne alla fronte, i nasi spugnosi e rossi, sono spesso suoi parti».

Ed anche le rughe, noi soggiungiamo. Queste si mol-

tiplicano in modo veramente significativo in tutti gli alcoolisti.

Tutti coloro che sono predisposti alle malattie della pelle è bene facciano poco uso dei cibi grassi, della carne grassa, del burro, del lardo, e specialmente della carne di maiale, che fu proibita anche da Mosè, appunto in vista delle dermatosi a cui predisponeva il suo popolo. Anche la carne di lepore va bandita dal *menu* da chi è predisposto alle dermatosi. Con sapiente parsimonia si debbono mangiare pesci, crostacei e frutta marine.

Vediamo ora, con pari rapidità, quali siano i cibi da preferirsi quando si voglia adottare un buon regime alimentare pel mantenimento estetico ed igienico della pelle.

### **Quali sono i cibi favorevoli alla bellezza del viso.**

La dieta latteo-vegetale ha una salutare influenza sulla bellezza e freschezza della pelle. Il latte si può considerare come un alimento integrale, perchè contiene in sè tutti i principii necessari al sostentamento della vita. La prima ragione per cui si deve adottare un regime prevalentemente latteo nella conservazione della giovinezza va ricercata nell'assenza di ogni pericolo d'autointossicazione, quando bene inteso il latte sia stato bollito e sterilizzato. Esso costituisce il miglior rimedio contro la miriade di microorganismi nocivi alla pelle.

A proposito del latte cade qui in acconcio il parlare

del famoso *Kèfir*, che in questi ultimi tempi ha ottenuto un così enorme successo e che fu raccomandato dal celebre dottor Metnikoff, il valente ricercatore della vecchiaia precoce.

Il *kèfir* non è altro che latte fermentato.

Lo si ottiene coll'azione sopra il latte di piccoli funghi speciali, una specie di vegetazione che si forma sulla parete degli otri nei quali si trasporta il latte nel Caucaso.

Questo fungo trasforma lo zucchero di latte in alcool e acido lattico.

Insomma il *Kèfir* non è altro che una specie di vino di latte.

Si attribuisce la classica bellezza e la perdurante giovinezza delle donne caucasiche all'uso quotidiano di questa bevanda.

Come procurarsi del *Kéfir*? Come ottenere i funghi che si formano nelle pareti degli otri caucasici?

Una specie di *Kéfir* la si ottiene assai facilmente: basta lasciar inacidire il latte. È la famosa *quaià* dei piemontesi.

Il *Kéfir* ha una potente azione sui microorganismi nocivi alle funzioni intestinali. In ultima analisi la vecchiaia, non è che una lenta intossicazione: le tossine prodotte da questi microorganismi inquinano lentamente il sangue ed i tessuti, facendoci invecchiare. Si capisce così come il *kéfir*, che è un potente neutralizzatore di queste tossine, serva a prolungare la vita e a rendere il viso giovane e fresco. L'uso del *kéfir* va raccomandato senza restrizione. Esso serve anche ad ingrassare.

Benchè il latte sia un alimento integrale, non è tuttavia possibile raccomandarne il suo uso esclusivo, a meno che non si trattasse di combattere qualche malattia. Dal punto di vista igienico è bene integrare il regime latteo con un regime prevalentemente vegetale ma senza una ridicola esclusione assoluta di cibi carnei.

Non cadete, ve ne prego, in un vegetarianismo superstizioso. L'uomo è un onnivoro ed il regime misto è quello che maggiormente si adatta alle sue esigenze fisiologiche. Un regime assolutamente vegetariano sarebbe dannosissimo all'equilibrio funzionale, equilibrio indispensabile perchè la bellezza si manifesti in tutto il suo splendore. Il vegetarianismo, come è inteso da una setta di ideologi fanatici, non è che un lento suicidio: esso è causa di una quotidiana denutrizione dei tessuti e della pelle e perciò favorisce la formazione delle rughe.

Egualemente dannosa sarebbe l'adozione di un regime assolutamente carneo: questo sarebbe causa di infiammazioni viscerali e cutanee e di tutte le gravi malattie del ricambio.

Per ottenere un giusto *metabolismo* (entrata ed uscita di energie vitali) occorre attenersi ad un regime misto, studiato con cura, ed in rapporto, non solo a criteri d'indole generale, ma più specialmente a criteri individuali.

Noi abbiamo veduto quale enorme influenza possa avere il regime alimentare nell'igiene della bellezza in genere ed in specie nella conservazione della freschezza del viso. Terminiamo con qualche aforisma, condensan-

do in pochi periodi di quel che abbiamo detto, perchè il lettore non sia costretto a rileggere tutto il capitolo per fissarsi in mente qualche utile suggerimento.

### **Aforismi sul regime alimentare**

L'alimentazione va studiata diligentemente, meglio di qualsiasi scelta di cosmetici, di specifici e di unguenti. La *Cucina* deve avere lo scopo non di rimpinzare il ventricolo di cibi gustosi ma di alimentare il nostro corpo in modo che la salute si accompagni alla bellezza.

---

Tutti gli alimenti che permettono al corpo di raggiungere il suo giusto equilibrio fisiologico sono fattori di bellezza.

---

Le rughe sono spesso l'effetto di una lenta denutrizione. Se lo stomaco non digerisce, la nutrizione della pelle non si compie che imperfettamente, si indebolisce, non risponde più al suo scopo, si increspa e nascono le rughe fatali.

---

La bellezza plastica del viso è data dal *pannicolo adiposo*, che si trova nell'epidermide. Il pannicolo adiposo (Bellini) mantiene la pelle opportunamente tesa, attutisce gli urti meccanici provenienti dall'esterno a guisa di cuscinetto, modera la dispersione del calore, fa le spese dell'organismo quando sia deficiente la nutrizione.

---

La natura dell'alimentazione ed il modo cui si compie la digestione colorano differentemente il viso, all'infuori di ogni malattia.

---

L'abuso degli alimenti drogati, salati, pepati, aciduli, affumicati ha un'azione elettiva sulla pelle in generale, ne stimola la circolazione e per conseguenza determina una viva colorazione del viso che dopo essere stata momentanea e non essersi prodotto che dopo il pasto, può divenire permanente e lasciare sul viso delle placche o delle linee rossastre (Marrin).

---

Evitate tutti quegli alimenti che possono produrre nel vostro intestino delle fermentazioni nocive: queste fermentazioni intossicano il sangue ed accelerano la vecchiaia, favorendo naturalmente le rughe.

---

L'abuso del tabacco è favorevole alla produzione delle rughe in modo diretto ed in modo indiretto. In modo diretto perchè la nicotina intossica a lungo andare l'organismo invecchiandolo: in modo indiretto perchè il tabacco indebolisce la vista e obbliga l'individuo ad uno sforzo sopracigliare di adattamento assai favorevole alle rughe.

---

L'abuso dell'alcool è fatale alla giovinezza del viso. I bevitori invecchiano avanti tempo, deturpandosi il viso di rughe.

---

Evitate di dimagrire celeramente: la brusca scomparsa dell'adipe è causa meccanica di rughe.

## CAP. V.

### Quando sono apparse le rughe

Un problema difficile – Le rughe che non si possono far scomparire – Le rughe che si possono far scomparire – Condizione «sine qua non» – Vita igienica e morale.

#### Un problema difficile.

Alcune benevole lettrici che hanno avuto la compiacenza – non voglio dire l'eroismo – di seguirmi fin qui, si saranno certamente domandato: – Tutto questo va molto bene: noi siamo disposte a credere che una buona alimentazione, una buona ginnastica, un buon regime morale, ecc., possano impedire sui nostri visi l'apparizione funesta e maledetta delle rughe: noi crediamo anche, se vi garba, che una assidua e diuturna cura preventiva sia in grado di mettere le *rides au talon*, secondo l'espressione della celebre Ninon, ma... ma quando non si è state così previdenti e le rughe ci sono, come dobbiamo fare per distruggerle? Voi ci parlate di cure ed esercizi da eseguirsi quando... il nostro viso è fresco e privo delle odiate rughe, ma ciò che per conto nostro ci interesserebbe di sapere si è un buon sistema per far

scompare... ciò che imprevidentemente abbiám lasciato apparire... In una parola, guardandoci nello specchio, noi ci accorgiamo che i vostri famosi regimi servono molto bene per i *giorni che furo*, ma noi abbiamo bisogno di qualche buon regime pel presente. Le rughe ci sono: ed avremmo gran desiderio che non vi rimanesse-ro. Potete voi darci l'affidamento che la cosa sia possibile?».

Ecco un problema la cui soluzione è molto ardua. Alla vostra domanda non sempre io mi sento in grado di rispondere *sì*.

Quando le rughe sono apparse..... non sempre se ne vanno. Qualche volta rimangono a testimoniare della vostra eccessiva imprudenza. E non v'è pomata, nè regime, nè specifico che possa far scomparire dei segni sul viso quando questi sono troppo profondamente visibili.

Ecco la mia risposta sincera. Succede di questo male come di tutti i mali. Non bisogna lasciarli impossessare: non bisogna tentare una cura quando il male ha messo tali radici da non potersi più estirpare.

Ecco perchè alla vostra domanda si deve rispondere: qualche volta *sì*, qualche volta *no*.

### **Le rughe che non si possono far scomparire.**

Quando si è raggiunto una certa età e le rughe hanno fatto la loro comparsa da anni ed anni, stabilendo un diritto di padronanza assoluto, allora è pressochè assurdo

lo sperare di farle scomparire. Se qualcuno ve lo assicura, giurando che con l'uso della tale o tal'altra pomata la cosa è possibile, potete regalargli senza rimorsi di errare il diploma di Dulcamara.

Non si sopprime ciò che da anni si è impresso nel nostro viso. E sarebbe anche inutile che questa disparizione potesse ottenersi.

Quale vantaggio avrebbe una donna di tarda età a far scomparire dal suo viso le rughe quando mille altri segni vigilerebbero implacabili a testimoniare della sua vecchiaia? Che se ne farebbe questa assurda signora di un volto liscio di rughe quando i denti non sian più suoi, i capelli sian tinti e ritinti, gli occhi opachi, le carni floscie e disfatte, la schiena ricurva, la mano tremante, le gambe malferme e la voce rantolosa? A che le servirebbe un viso senza rughe se mille altri segni di vecchiaia fossero palesi? È dunque perfettamente indifferente se, raggiunta una certa età, non sia più possibile far scomparire le rughe. È questo anzi un bene. Come è un bene che le persone la cui vita fu un continuo sollazzo ed un'orgia ininterrotta, i cui giorni trascorsero tra le più ignobili passioni ed i calcoli più vili – abbiano impresso sul viso i segni d'un passato che non oserebbero confessare. Queste sono le rughe giustiziere: sono la condanna di chi condusse un'esistenza immorale.

Ma le rughe del dolore – voi mi domandate – del santo ed immeritato dolore, delle sofferenze atroci sopportate con divina rassegnazione, con sovrumana dolcezza, con costante sacrificio – le rughe che non abbiamo me-

ritato nè con vizi ignobili, nè con piaceri intensi, ma che nacquero dalle sofferenze eroicamente sopportate, queste rughe perchè dovrebbero deturpare il nostro viso?

No: queste rughe non deturpano mai il viso. Esse hanno un carattere di nobiltà che conferisce alla fisionomia una bellezza superiore. Osservate il viso di chi soffrì onestamente: se anche esso è coperto di rughe, queste non hanno nulla di repugnante: abbelliscono il viso, non lo abbruttiscono come le rughe delle ignobili passioni!

Avete voi osservato il viso di qualche donna, non ancor vecchia, ma la cui vita fu attraversata da grandi sofferenze, nobilmente affrontate? Ebbene, questo viso non vien deturpato dalle rughe: agli angoli della bocca, qualche sottile riga, indica l'amarezza della donna, ma questa *bocca dolente* ha un'impronta di dolcezza seducente più d'una fresca bocca di giovinetta.

### **Le rughe che si possono far scomparire.**

Le rughe che appaiono prima dei trent'anni sono suscettibili di scomparire, e ciò perchè i tessuti, capaci ancora di rinnovamenti e di nuova elasticità, permettono di venire influenzati da buoni esercizi. Ciò equivale a dire che si possono far scomparire le rughe *immature*, quelle che compaiono avanti tempo e che sono incise su tessuti ancora rinnovabili.

Noi abbiamo sufficientemente spiegato nei capitoli precedenti quale sia l'origine meccanica delle rughe. Un

dato movimento facciale, ripetuto quotidianamente, ad ogni istante, produce nella pelle una piega che non è altro se non il prodotto d'un uso eccessivo.

Ora, se i tessuti sono ancora capaci di elasticità, è logico pensare che, con movimenti razionali, intesi a neutralizzare gli effetti dei movimenti da cui furono originate le rughe, queste possano poco alla volta sparire.

Quali debbono essere questi movimenti e con quale ordine si debbano eseguire noi vedremo nel capitolo seguente: in questo noi vogliamo ricordare alle lettrici ed ai lettori che desiderano far scomparire dal viso le rughe che *ogni cura meccanica è inutile se prima essi non mettono i tessuti in condizione di subire i benefici effetti della ginnastica che spiegheremo.*

### **Condizione «sine qua non».**

Le condizioni *sine qua non* perchè gli esercizi da me indicati possano sortire un buon effetto si è di rendere la pelle elastica.

Con ciò voglio dire che sarebbe assurdo ed inutile eseguire i movimenti indicati nel seguente capitolo se contemporaneamente non si mette il corpo in buone condizioni fisiologiche.

Prima di imprendere qualunque cura contro le rughe si deve quindi cercare di ristabilire l'equilibrio delle funzioni e pervenire ad un benessere generale. In una parola ogni cura meccanica sarebbe inutile se non si pratica

in uno stato di buona salute.

A che gioverebbe, per esempio, riuscire ad attenuare, con un buon massaggio, le rughe, quando una gastrica producesse nell'individuo un celere dimagrimento? Le rughe ricomparirebbero poco dopo, perchè, come abbiamo visto, la pelle non seguirebbe l'assottigliamento del pannicolo adiposo.

Allo stesso modo sarebbe perfettamente ozioso passare tutti i giorni venti o trenta minuti a compiere una serie di esercizi ordinati, quando l'individuo si gettasse nei bagordi, passasse le notti fuori di casa o fosse in preda a gravi preoccupazioni d'affari. Egli sprecherebbe il suo tempo senza alcun risultato.

La prima condizione per riuscire a qualche beneficio positivo in fatto di scomparsa di rughe si è di essere *moralmente e fisiologicamente tranquilli*. Se non vi trovate in questo stato propizio, aspettate giorni migliori e se non avete speranza che questi debbano venire allora il miglior consiglio che onestamente io vi posso dare si è di rinunciare a qualsiasi cura contro le rughe.

Con ciò non vorrei creare uno sconsolante equivoco: quando dico *moralmente e fisiologicamente tranquilli* non intendo dire che si debba essere in uno stato di beata felicità.

Sarebbe la mia una pretesa assurda, inconcepibile nella vita moderna. La mia frase ha un valore puramente relativo. Io non pretendo che si debba essere completamente felici al momento di eseguire i movimenti contro le rughe: sarei un'ingenua e vi moverei al riso.

Per ottenere buoni risultati basta che la tranquillità d'animo e di corpo sia relativa, cioè che non si sia afflitti da qualche malessere e che non si sia in preda a qualche grave dolore morale.

Ma forse questa mia osservazione è perfettamente inutile, perchè quando si fosse in preda a qualche grave dolore morale non passerebbe forse per la mente il pensiero di far scomparire le rughe...

### **Vita igienica e morale.**

Riassumendo quanto abbiamo detto, voi dovete, prima di eseguire i movimenti descritti nel capitolo seguente, condurre una vita igienica: mangiare e digerire convenientemente, respirare liberamente, fare una buona ginnastica generale, usare con moderazione dei piaceri sensuali, non dedicarsi a giuochi di borsa od a speculazioni industriali, non intraprendere nessun grave ed intenso lavoro intellettuale, non adirarvi con i vostri amici, non avvelenarvi con troppe bevande spiritose. Dovete, insomma, condurre una vita morale e sana. Allora voi vi troverete nelle migliori disposizioni per trar veramente partito dai nostri esercizi. E non sarà allora raggiunto soltanto uno scopo frivolo come è quello di far scomparire le rughe, ma si raggiungerà una meta molto più nobile e grande: la salute generale del corpo e dell'anima.

Io sono poco disposta a fare della filosofia morale in

questo breve trattato sulle rughe, ma sarebbe proprio qui il caso di osservare come per ottenere la scomparsa dei noiosi e terribili nemici della bellezza sia necessario conformare la nostra vita ad un programma *onesto* in tutti i sensi della parola. Sarebbe ancora qui il caso di osservare che forse la natura – da astuta corretrice come essa è – anticipa qualche volta sul viso degli uomini le rughe per obbligarci ad una vita più logica e più razionale.

Se tutti coloro che vedono con spavento l'apparire di questi segni antipatici pensassero a quel che abbiamo detto, quanti sistemi di vita non vedremmo mutare! Quanta nuova moralità risorgere! E quanti vizi di meno insozzerebbero il genere umano!

Ecco perchè bisogna instillare nelle genti il sentimento della pura bellezza: questo sentimento è il migliore argine contro l'irrompere della brutalità umana. Chi ha il vero senso del bello è per ciò solo morale e buono, poichè non v'è bellezza senza bontà nè salute...

La bellezza è il segno esteriore d'un animo buono, generoso, giusto, d'una volontà tenacemente rivolta al bene, d'un pensiero costante di amore e di virtù.

Hanno ragione gli ideologi tedeschi di dire che noi abbiamo la conformazione fisica che vogliamo. Il pensiero continuo della bellezza dà alla nostra espressione un carattere di bellezza. Non sarebbe qui il caso di ripetere con Feusterslebens che il pensiero della bontà e della bellezza nutrito dai genitori si riflette fisicamente nei figli?

Ma io non voglio fare della filosofia morale: fantasticate su questo, se credete, o mie lettrici...: Io intanto entro su un terreno più pratico: il massaggio contro le rughe.

## **CAP. VI.**

### **Il massaggio del viso e delle rughe**

Gli Istituti della bellezza – Massaggio generale al viso ed al collo  
– Movimenti pel massaggio del collo e del viso – Le rughe della fronte – Le rughe della bocca – Le rughe degli occhi – Le rughe mascellari.

#### **Gli Istituti della bellezza.**

Quando si è stati imprevedenti e si son lasciate venire le rughe il miglior mezzo per liberarsene è ancora il massaggio. Allo stato attuale della scienza nulla può star a pari, in quanto ad efficacia, a questa ginnastica della pelle. Il cui scopo non è altro che di attivare la circolazione del sangue, permettendo ai tessuti una più rapida nutrizione ed un ricambio più regolare della cute.

Se voi aprite qualche rivista femminile inglese o francese vi troverete probabilmente tra le pagine-*réclame* degli annunci in cui sono magnificati gli *Istituti della Bellezza*, molto fiorenti a Londra ed a Parigi; in questi annunci si assicura che il massaggio contro le rughe non può praticarsi che da individui speciali, dai famosi *medici della bellezza*.

Si capisce che i compilatori di questi annunci abbiano interesse a dire e a far credere una cosa simile, poichè le sedute – e sono sempre numerose – hanno una tariffa assai elevata. Ma io prego le mie amabili lettrici a non prestare una fede eccessiva a queste assicurazioni.

Fortunatamente non è vero che occorra la mano esperta di uno specialista, di un così detto «medico della bellezza», per operare il massaggio contro le rughe. Ogni persona è in grado di eseguirsi da sè stessa questa operazione ginnastica, i cui movimenti non sono più avvolti in così profondo mistero da richiedere l'intervento di un uomo di scienza, o di mistico sacerdote della bellezza... a un tanto la seduta.

Questi movimenti nulla hanno di complicato. Essi richiedono soltanto di venir eseguiti con precisione, e specialmente con costanza senza la quale non si potrebbero ottenere nè risultati buoni nè cattivi perchè non si approderebbe a nulla.

La costante ripetizione dei movimenti finchè non si sia ottenuto un risultato positivo è la condizione indispensabile di questi esercizi; all'infuori di ciò, il massaggio del viso è semplicissimo e non è punto necessario spendere una somma ingentissima in qualche istituto della bellezza. Ognuno può crearsi il *masseur* di sè stesso.

Il massaggio contro le rughe va diviso in due parti.

1° Massaggio generale al viso ed al collo.

2° Massaggio particolare per ogni ruga.

## Massaggio generale al viso ed al collo.

Lo scopo di questo massaggio è di far affluire più abbondante il sangue al viso, attirarne la circolazione e rinforzare per ciò solo i muscoli facciali.

È stata fatta l'osservazione che il viso di un uomo di quarant'anni è sempre molto più liscio del viso d'una donna della stessa età. E ciò malgrado le più assidue cure che la donna presta al suo viso. Come si spiega questa differenza a favore dell'uomo?

Ho già osservato che l'operazione del radersi la barba produce nella pelle maschile un ricambio che non è possibile nella pelle del viso della donna. Ora aggiungo che questa differenza dipende ancora dal modo col quale generalmente un uomo si lava la faccia.

Quando un uomo fa le sue abluzioni mattinali, gonfia le gote e vi appoggia fortemente le palme, o la spugna sopra: questa pressione è sufficiente a far acquistare maggior resistenza ai muscoli facciali e a produrre nel viso una maggior affluenza sanguigna e per conseguenza una più completa nutrizione dei tessuti.

Quando invece la donna fa le sue quotidiane abluzioni, lascia cedere la pelle del viso, per modo da lasciarla floscia; essa procede in questo modo forse pel pregiudizio che una forte pressione della palma sul viso debba guastarlo o renderlo troppo arrossato.

Secondo questa importante osservazione, per eseguire un massaggio contro le rughe, bisogna trar partito da

questa teoria della resistenza.

Per eseguire il massaggio generale del viso è consigliabile dedicarsi prima a qualche esercizio corporale avente lo scopo di ben attivare la circolazione del sangue in tutto l'organismo. È bene che si faccia procedere di conserva al massaggio un buon sistema di ginnastica. Dopo ciò si può incominciare il massaggio del collo e del viso.

### **Movimenti pel massaggio del collo e del viso.**

Il massaggio del collo è semplicissimo e non richiede che una superficiale spiegazione.

Fregate bene e ripetutamente i muscoli del collo in senso verticale, poi rilasciateli e fregate tutto il collo in senso circolare. Ripetete più volte questo esercizio. Il momento buono in cui lo dovete smettere vi sarà suggerito da una ben evidente sensazione di benessere che voi proverete.

Incominciate il massaggio al viso.

Voi vi sarete procurato o meglio ancora fabbricato una buona pomata di cui vi darò la ricetta nel seguente ed ultimo capitolo: può servire intanto benissimo il *cold-cream*.

Gonfiate le gote il più che vi sarà possibile e fate delle profonde inspirazioni, avendo l'avvertenza di respirare solo colle narici.

Coll'indice e col medio d'ambe le mani, tenendo ser-

rate le altre dita esercitate un rapido movimento di rotazione per tutta la pelle del viso.

La pressione che voi dovete esercitare non deve essere esagerata, essa deve soltanto essere in grado di portare il sangue alla superficie della cute.

Incominciate questi movimenti al mento e salite quindi gradatamente.

Questa prima operazione deve durare circa dieci minuti.

La seconda operazione del massaggio al viso consiste nel gonfiare le gote e di afferrarle quindi rapidamente a più riprese, come se vi regalaste dei pizzicotti.

Qualche minuto di questa operazione sono sufficienti.

La terza operazione consiste nel gonfiare ancora le gote il più che vi sarà possibile e di darvi degli schiaffi, ripetutamente. Non è necessario.... schiaffeggiarvi sul serio, ma battere colla palma spiegata sulle gote gonfiate senza che queste si sgonfino.

Questo massaggio generale del viso deve durare in tutto circa un quarto d'ora. Come vedete, non è un tempo eccessivamente lungo. Passiamo ora al massaggio particolare.

Incominciamo dalle rughe della fronte.

### **Le rughe della fronte.**

Colle dita di una mano distendete bene la pelle sotto le rughe e coll'altra date una serie rapida di colpetti.

Tenendo sempre la pelle distesa con una mano, procedete in alto, facendo un movimento di rotazione colle dita dell'altra mano, appoggiando sulla pelle il più che vi sarà possibile.

Ripetete quest'operazione per circa dieci minuti, senza stancarvi. Ai primi giorni – ve lo dico sinceramente – la fatica non è lieve: voi ne avrete i muscoli delle braccia assai indolenzite: ma non vi spaventate per questo. Dopo i primi giorni voi ne avrete fatto l'abitudine, come ad una ginnastica qualsiasi.

### **Le rughe della bocca.**

Per far scomparire le rughe d'attorno la bocca, bisogna eseguire una serie d'operazioni che non sono per nulla difficili, ma che occorre fare con precisione.

Pizzicate la ruga in senso orizzontale stringendola il più possibile, fino al punto di risentirne qualche lieve dolore.

Incominciate a pizzicare dal fondo della ruga e procedete verso l'alto a pizzicotti serrati e vicini.

Per una persona che abbia il viso paffuto si proceda così senz'altro, ma chi avesse la disgrazia di avere le guancie un po' incavate sarà necessario ricorrere ad un espediente, che d'altronde, non è per nulla complicato.

Si avvolge allora l'indice in un fazzoletto di seta, introducendolo in bocca in aderenza della guancia ed in corrispondenza della ruga. Si pizzicano, come è stato in-

dicato, le guancie col pollice e l'indice.

Per ottenere un più rapido risultato, eseguite col dito che si trova in bocca, un piccolo movimento rotatorio contro l'interno delle guancie.

Compiuta l'operazione dei pizzicotti alle rughe nel senso che abbiamo succintamente, ma chiaramente spiegato, bisogna gonfiare le gote e schiaffeggiarle moderatamente.

La cura delle rughe della bocca deve durare per lo meno dieci minuti ogni giorno.

Vi fu chi consigliò l'uso d'uno speciale strumento in cauciù indurito, ma, secondo me, l'operazione si può eseguire meglio e più facilmente, colle dita. Una strumento per quanto perfezionato esso sia non potrà mai avere la flessibilità delle dita ed ubbidire con docilità alla pressione della mano.

Passiamo ora ad una cura molto più difficile e delicata.

## **Le rughe degli occhi.**

Le rughe degli occhi vanno trattate nel modo seguente:

Si distenda, con una piccola spatola in avorio, una buona crema pel viso, sulle rughe degli occhi, le famose *pattes d'oie* che tutti conoscono. Lo strato di crema sia abbondante, perchè durante l'operazione si assottiglia.

Colla punta del medio e dell'indice della mano destra

frizionate rapidamente sotto l'occhio, in senso inverso delle rughe, mentre colla sinistra tenete il pennello abbassato.

Si fregghi, sempre colla punta del medio e dell'indice, in circolo, l'angolo esterno delle arcate sopracigliari e le tempia.

Quest'operazione va eseguita ripetutamente e per un quarto d'ora almeno.

Quando essa è terminata bisognerà lavarsi accuratamente il viso con una delle lozioni che troverete nel capitolo seguente.

Tutti questi movimenti vanno eseguiti con una certa precisione, ma senza una pressione esagerata.

Nei primi giorni, anche questo massaggio sarà trovato da voi alquanto noioso. Ma dovete perseverare se volete venir ricompensate con qualche buon risultato.

Sarebbe assurdo lo sperare che dopo due o tre ore di queste fregagioni le rughe scomparissero come per miracolo, come toccate dal dito della fata. La vostra buona fata deve essere Monna Perseveranza.

### **Le rughe mascellari.**

Il massaggio delle rughe mascellari è molto semplice, ma siccome queste rughe sono le più lunghe e vistose, così l'operazione va ripetuta un numero di volte molto più grande che non per le altre rughe.

In genere queste rughe sono causate da un troppo ra-

rido dimagrimento. Il massaggio che io vi indico deve dunque procedere di pari passo con una cura ricostituente per modo che i benefici di una sopra-alimentazione vadano a colmare il solco che il dimagrimento ha causato.

L'operazione è la seguente.

Col pollice e l'indice della mano sinistra tenete distesa la guancia in senso orizzontale alla ruga. Colla mano sinistra pizzicate a grado a grado in tutta la sua lunghezza la ruga.

Operate in seguito un movimento circolare sulla ruga, coi polpastrelli delle dita, tenendo sempre distesa la guancia. Indi gonfiate le gote e schiaffeggiatele leggermente e ripetutamente, respirando colle narici.

Questo massaggio deve avere la durata di un buon quarto d'ora.

Come vedete il massaggio particolare non è un gran ché complicato ed ognuna delle mie lettrici può benissimo eseguirlo da sè senza bisogno di ricorrere ad uno speciale *masseur* o di mettersi in corrispondenza con uno dei numerosi «istituti della bellezza» importati in Francia ed in Inghilterra dagli americani.

## **Avvertenza**

Termino questo capitolo sul massaggio delle rughe ricordando per l'ultima volta che ogni cura meccanica sarebbe perfettamente inutile se non procede di conserva

con una cura gastronomica e morale.

Se le rughe sono dovute ad un troppo rapido dimagrimento è ovvio l'osservare che il primo rimedio sta nel recuperare ciò che si è perduto.

Se esse sono dovute alla vecchiaia è pure ovvio l'osservare che bisogna prima di tutto rendere più giovane tutto l'organismo.

Riuscendo voi a mettere in pratica i consigli che io vi ho esposto basandomi sull'autorità della scienza e dell'esperienza, perverrete a questo enorme vantaggio: che la sparizione delle rughe non sarà un fatto isolato, ma si effettuerà in compagnia d'un ringiovanimento di tutto l'essere.

Ed allora non rimpiangerete la fatiche impiegate nel raggiungere uno scopo così elevato.

## CAP. VII.

### L'uso delle creme e delle pomate

Per ottenere buoni risultati è necessario l'uso delle creme e delle pomate, ma è necessario anche non lasciarsi a questo proposito ingannare dalle reboanti promesse delle quarte pagine dei giornali: promesse fatte sfrontamente ma che non corrispondono che a una parte insignificante di verità.

Le ricette contro le rughe abbondano. E non è da oggi soltanto che l'uomo cerca avidamente la pomata ideale, la infallibile crema che può, a guisa di miracolo, far scomparire dal viso le odiate nemiche della bellezza.

Nel medioevo noi troviamo alcune ricette ritenute allora, ed anche in seguito, infallibili. Io non so se qualche castellana giunta a quell'età difficile ed ingrata nella quale anche a quei tempi solevano far capolino le rughe, abbia sperimentato con sicuri risultati le famose ricette; nessun menestrello ci ha tramandato la «canzone delle rughe scomparse» forse perchè allora l'arte della *réclame* si limitava alle poche «grida» ed alle insegne dei barbieri.

So però che alcune ricette medioevali contro le rughe sono ancor oggi ritenute infallibili. Vi confesso che io

non so dirvi se esse siano o no idonee a conseguire lo scopo che si propongono.

Ad ogni modo io credo utile, non fosse altro che per curiosità storica, riscrivervi alcune di queste ricette, che senza dubbio le buone castellane usavano assiduamente, facendo forse seguire la loro applicazione da qualche preghiera di scongiuro. Se voi volete sperimentarle... non farete nulla di male. Sappiatemene dire qualche cosa.

\*  
\* \*

**Pomata medioevale contro le rughe del volto.** – Prendete del succo di bulbi di gigli bianchi, del miele di Narbona (credo potrebbe servire anche un altro miele) due oncie per ciascuno; un'oncia di cera bianca liquefatta, amalgamate il tutto insieme finchè ne abbiate ottenuto una pomata. Della quale bisognerà che vi spalmiate il viso tutte le sere non asciugandosi che al mattino con un lino molto morbido.

Come vedete, l'uso di questa pomata è un po' incomodo specialmente per vostro marito. Ma forse i signori del medioevo, abituati al morione, queste maschere di pomata erano cose da nulla.

**Segreto medioevale per far sparire le rughe.** – Fate arroventare una paletta: gettatevi sopra della polvere di mirto: accogliete sul viso il fumo, coprendovi il capo con un tovagliolo, per riunire il fumo ed evitare che esso

si disperda.

Ripetete per tre volte consecutive quest'operazione. Fate in seguito riscaldare la paletta: quando questa sarà ben calda la bagnerete con vino bianco mediante un polverizzatore.

Ricevetene il vapore sul viso, sempre col tovagliolo in testa. Ripetete per tre volte questa seconda operazione, sera e mattina.

Per quale virtù questo procedimento possa far scomparire le rughe io non saprei spiegarvi. Qualche autore moderno assicura tuttavia (dichiarando di non averlo sperimentato!) che dà buoni risultati.

Forse il segreto sta nel numero tre, che, come tutti sanno è un numero cabbalistico.

\*  
\* \*

Ora che conoscete in qual modo procedevano le belle castellane del medioevo per far scomparire le rughe, passiamo a qualche ricetta più moderna e più pratica.

Premetto, naturalmente, che il solo uso di queste pomate e di queste lozioni non è sufficiente a far sparire la più piccola ruga: esse vanno usate col massaggio che ho sufficientemente spiegato.

**Crema lenitiva.** – Procuratevi i seguenti ingredienti:

Bianco di balena	35 grammi
Olio di mandorle	150 grammi

Cera vergine	15 grammi
Acqua di rose tripla	30 grammi

Fate fondere a fuoco dolcissimo questi ingredienti, colate in un mortaio e battete accuratamente. In seguito aggiungete:

Eliotropina	1 grammo
-------------	----------

Ricordatevi che questa pomata è tanto più efficace quanto più è stata battuta, e quanto più è diventata bianca. Finita l'operazione, mettete la pomata entro piccoli vasi che chiuderete ermeticamente colla carta-pecora. Se la lasciate in contatto dell'aria si altererà facilmente.

Questa crema è indicatissima per sopprimere ogni irritazione dell'epidermide e va usata dopo aver praticato il massaggio che abbiamo descritto nel capitolo precedente.

\*  
\* \*

**Latte di mandorle.** — Ecco la ricetta di questo efficace latte pel viso:

Mandorle dolci	gr.	62½
Acqua di sambuco	gr.	300
Alcool a 60°	gr.	30
Cera bianca	gr.	5½
Bianco di balena	gr.	3

Sapone bianco	gr.	3
Essenza di mandorle amare	gr.	1
Essenza di bergamotto	gr.	3

Procedete nella preparazione in questo modo: Fate imbianchire nell'acqua bollente le mandorle per poterle liberare della loro buccia, in seguito le pesterete accuratamente in un mortaio di marmo, aggiungendo man mano l'acqua di sambucco. Passate attraverso una muscolina, senza premere.

In altro recipiente – ed a bagno-maria – fate liquefare il sapone, che avrete tagliato a pezzi. Aggiungete la cera ed il bianco di balena: rimestate finchè il tutto sia ben unito e mescolato.

In un terzo vaso si mescolano le assenze all'alcool.

Eseguite queste tre operazioni separatamente, versate gradatamente il miscuglio di sapone, di bianco di balena e di cera nel latte di mandorle, continuamente rimestando: Versate in seguito l'alcool goccia a goccia: filtrate nuovamente e mettete in flaconcini accuratamente tappati.

L'uso di questo latte rende la pelle morbida e la prepara molto bene a ricevere il massaggio indicato.

\*

\* \*

**Lozione contro le rughe.** – Una buona lozione contro le rughe è la seguente. Voi stesse potrete facilmente

prepararvela. Mescolate insieme i seguenti ingredienti:

Analina	60 grammi
Balsamo	5 grammi
Tannino	4 grammi
Essenza di violetta	15 gocce

L'efficacia di questa lozione è data specialmente dal tannino.

\*  
\* \*

**Acqua di Circe.** – Procuratevi i seguenti ingredienti, che farete sciogliere in 250 grammi di alcool:

Benzuino in polvere	2 grammi
Incenso in polvere	2 grammi
Gomma arabica	2 grammi

Quando queste sostanze saranno sciolte, aggiungerete:

Mandorle dolci polverizzate	3 grammi
Garofano polverizzato	1 grammo
Noce moscata polverizzata	1 grammo

Lasciate in infusione per due giorni, rimestando due volte ogni giorno.

Dopo alcuni giorni di infusione aggiungerete:

Acqua di rose	45 grammi
---------------	-----------

Distillate accuratamente.

Quest'acqua va adoperata a guisa di lozione o meglio ancora mediante compresse che applicherete alla sera sul viso per non levarle che al mattino.

\*  
\* \*

**Lozione di James.** – Questa ricetta, di semplice preparazione, viene usata contro le rughe nate precocemente.

Fate sciogliere i seguenti ingredienti:

Acqua di rose	200 grammi
Latte spesso di mandorle	50 grammi
Solfato di allumina	4 grammi

\*  
\* \*

**Lozione d'arancio.** – Mescolate:

Acqua di fiori d'arancio	1 litro
Glicerina	50 grammi
Borax	10 grammi

Dopo aver usato questa lozione, cospargete il viso di polvere di riso.

\*  
\* \*

**Latte verginale.** – È utile, durante la cura delle rughe per mezzo del massaggio usare soventi un buon latte verginale, specialmente se si possiede un'epidermide molto irritabile ed offuscata.

Preparatevi un buon latte verginale mescolando i seguenti ingredienti:

Acqua di rose	900 grammi
Tintura di Mirra	10 grammi
Tintura di Opoponaz	10 grammi
Tintura di Benzoino	10 grammi
Essenza di limone	4 grammi

**Cold-Cream.** – Avrete un buon *cold-cream* procedendo così: fate fondere a bagno-maria 70 gr. di spermacete, 30 gr. di cera vergine e 300 gr. d'olio di mandorle dolci: versate la fusione in un mortaio e sbattete sino che avrete una crema bianca ed unita. Aggiungete, sbattendo sempre, 30 gr. d'acqua di rose doppie, 30 gr. di glicerina e 10 gocce di essenza di rose. Più voi sbatterete e più otterrete un buon *cold-cream*.

Non credo di darvi altre ricette. Queste sarebbero innumerevoli ed innumerevoli voi le trovate in commercio. Ma io non ve ne consiglio l'uso che con molta discrezione. Vi sono delle marche molto raccomandabili, ma la maggior parte delle lozioni celebri contro le rughe non sono altro che acque aromatiche acidulate con un po' d'acido cloridrico.

D'altronde – ve lo ripeto – il solo uso delle lozioni e delle creme vi serverà ben poco se non praticherete il massaggio. È questo che ha lo scopo di ringiovanire e rinvigorire i tessuti e l'epidermide del vostro viso.

## CONSIGLI ALLE SIGNORE

La bocca! La bellezza della bocca è indispensabile all'estetica del viso: una donna non potrà mai vantarsi di esser bella, se la sua bocca scopre una dentatura brutta e cattiva. Il sorriso più bello, vien deturpato dalla mancanza anche di un sol dente.

Ma non solo dal lato estetico è indispensabile la cura della bocca, ma ancora dal lato igienico.

Una buona digestione è strettamente collegata ad una dentatura sana; già i nostri antichi avevano intuito questa grande verità nel moto aforisma: *prima digestio fit in ore*. Ognuna di voi, gentili lettrici, saprà un pochino anche per prova quanti disturbi e malanni porta, e specialmente al carattere individuale, all'espressione del volto, all'*io* esteriore, il lavoro incompleto dello stomaco.

Non si tema di errare affermando come la più gran parte di questi disturbi e malanni, sono dovuti ad una cattiva masticazione.

Ed appunto in vista di ciò, che in questi ultimi anni, la dentistica prima in mano a semplici operatori senza cultura, è andata man mano accentrandosi presso uomini che giornalmente la perfezionano secondo i dettami della scienza medica: ecco perchè oggidi l'aiuto del medico

dentista è indispensabile per conseguire una bella e sana dentatura. Lungi dalla vostra toeletta, tutte quelle polveri e paste di empirici che solo per avidità di guadagno lanciano nel commercio prodotti impuri, che non solo non corrispondono ai tanto decantati miracoli, presentativi sotto le più seducenti forme della più sfacciata réclame, ma il più delle volte riescono nocivi non solo all'organo dente, sul quale si vuole agire, ma eziandio alla salute generale.

Già nella nostra città, fortunatamente, incomincia ad esser ben compresa l'importanza di tale ramo della scienza medica. Come non mancano fra i suoi cultori valenti odontoiatri, che diedero pel suo incremento tutto il loro ingegno e tutto il loro lavoro, già ottenendone prove soddisfacenti ed anche brillanti.

Fra questi cultori, mi è caro prima di finire, poichè siamo in argomento, ricordare a voi il Dottor Carlo Maccario, che giovane volonterosissimo ed animato da giusti intendimenti, dedicatosi allo studio della *odontoiatria*, frequentò in quest'ultimo anno i corsi di perfezionamento, alle scuole dentarie di Ginevra e Parigi.

Ritornato fra noi, con vero ammirabile slancio aprì a Torino – via Roma, 31 – un elegante e completo dispensario per le malattie dei denti e della bocca, nonchè un annesso laboratorio per la costruzione ed applicazione dei denti o dentiere artificiali secondo anche gli ultimi sistemi così detti americani (Bridge and crown works) senza ganci e senza palato, nonchè di apparecchi per la correzione del difetto di denti e mascellari, per le ano-

malie del palato, ecc., in una parola quanto di più moderno ha già acquistato l'*odontotecnica*. Nei suoi gabinetti, nulla è trascurato di quanto le regole dell'igiene impongono, l'asepsi e l'antisepsi sono scrupolosamente messe in pratica.

Le signore che hanno appreso da questo libro l'arte di conservare la freschezza della pelle, non debbono dimenticare che la cura della bocca è indispensabile a far trionfare la loro bellezza.