

SECCION HIGIENICA

DIRIJIDA POR EL

DOCTOR J. A. RIOS.**Higiene de la Muger.**

La consecuencia lógica de tal comprensión es la *tisis* pulmonar, y á veces alguna enfermedad al corazón.

El hígado sufre también los efectos de esa compresión, como que está situado en la cintura, debajo de las costillas del lado derecho. Un corsé ajustado lo comprime precisamente, y como consecuencia, impide que la sangre circule libremente dentro de él, y que su jugo (la bilis ó hiel) salga á derramarse en los intestinos.

De lo que resulta dos enfermedades: la congestión del hígado, y los cálculos ó piedras biliares; enfermedad esta última muy dolorosa y grave, mucho más frecuente en la muger que en el hombre á causa del corsé.

Más el corsé no siempre es tan nocivo como parece: presta algunos servicios que lo hacen recomendable.

Efectivamente, la compresión del vientre impide no solo la formación de mucha grasa, lo que tanto desfigura dando al cuerpo un aspecto demasiado vulgar y antielegante, sino también la dilatación del estómago á que hace propenso el uso de la fruta y de las menestras.

La costumbre de las señoras de salir al aire libre con los brazos y el busto descubiertos ó muy escotados, ocasiona no pocos resfriados, bronquítis, pulmonías y hasta pleuresías (dolores de costado), á causa de suspenderse la transpiración por la influencia del aire frío.

Es, por lo tanto, bien fácil evitar tales consecuencias. Basta para ello salir con esas partes del cuerpo medianamente abrigadas, y no descubrirse sino en sitio abrigado.

Esta precaución es tanto más necesaria, cuanto más caluroso esté el cuerpo. Así, cada vez que haya que salir del Teatro ó de un salon de baile, debe previamente abrigarse bien los brazos, el busto y el cuello, y además taparse la boca y narices con un pañuelo, para respirar al travez de él. Solo así se evitarán las anginas y pulmonías que se cogen al abandonar las tertulias con el cuerpo agitado por el baile etc.

La higiene de la cabeza es tan importante como la del busto. De su cuidado penden muchas enfermedades y hasta la hermosura. Vamos á ver qué condiciones ha de tener el peinado, qué clase de cosméticos deben usarse, cómo debe cubrirse la cabeza y cómo debe aseársela.

Se ha de procurar que el peinado no quede muy tirante, á fin de impedir que la raíz del pelo sufra y se enferme con las tracciones. Debe quedar más bien levantado y alto, que no sobre el cerebelo ó encima de la nuca. Así se evitan las consecuencias de una congestión cerebrosa, que cuando ménos son insoportables dolores de cabeza.

No debe permanecer con la cabellera sujeta por el peinado durante muchas horas consecutivas; pues no solo se corre el riesgo de jaquecas, sino aun el de la caída de los pelos.

**PRUEBA HECHA EN LA FACTORIA DEL AGUILA**

Manteca, 5 gotas han dado	30,000	evoluciones
Esperma. 5 " " "	35,000	"
Olive..... 5 " " "	36,000	"
Valvoline 5 " " "	92,000	"
" para Cilindros fina	"	B
" para Máquinas finas marca	"	C
" para idem ordinarias	"	D
" para Carros	"	R A O

LUBRICADORES DE GOTA VISIBLE

Rastrillos "ACME" de acero fino y otros muchos artículos tiene en venta

GEO. P. HOLLISTER
52—CONSTITUCION—52
—CALLAO—

Evaristo San Cristoval

DIBUJANTE

GRABADOR Y LITÓGRAFO

Pileta de Santa Catalina No. 210
—LIMA—

Al Toldo Rojo

104—Calle de Judios—104
GRANDIOSA LIQUIDACION

De todas las existencias de géneros de lana, hilo y algodón, á precios sin competencia.

Cerveceria Baviera**DE CARLOS SCHMITT**

CALLE DEL QUEMADO 134

Cerveza negra, Export y sencilla.

PELUQUERIA Y PERFUMERIA**"LA ELEGANCIA"**

DE

E. VIOLLE

101—BODEGONES—101

LIMA

SALON para afeitar y cortar el PELO
Precios sumamente cómodos.

L. Lagarde

AGENTE Y COMISIONISTA

Afianzado en la Aduana

CALLE DEL MUELLE, No. 40 y 42.
CALLAO.

Fotógrafos AMATEURS.

Habiendo hecho un arreglo con la casa Scoville por el cual tendremos siempre en venta todas las novedades en este ramo, suplicamos á los aficionados manden sus direcciones á este periódico.

Manuel A. Fuentes

y Manuel Aurelio Fuentes

ABOGADOS

Calle de Ayacucho (Rifa) Imprenta del Estado.

EUGENIO BAR

210—Espaderos—212

GRAN TALLER DE SASTRERIA

FABRICA DE CAMISAS

Artículos para Caballeros y Niños.

—LIMA—

HOTEL Y RESTAURANT**DEL GLOBO**

DE

José Chiabra y Ca.

26—MANTAS—26

LIMA

Cuartos y Departamentos amueblados para pasajeros.

Vinos exquisitos y licores finos de todas clases.

Se admiten pensiones á precios sumamente moderados.

¡Lunch á toda hora!—Servicio puntual y esmerado.

SEGURCS MARITIMOS**CONTRA INCENDIOS**

SOBRE LA VIDA

POLIZAS DOTALES

Se asegura carga en vapores nacionales y en balandras en toda la costa del Perú.

Se aseguran casas, Fábricas y Mercaderías en cualquier parte de la República.

Se emiten pólizas flotantes para la carga que se recibe de Europa y vice-versa.

Amparo para la familia en caso de muerte prematura del jefe de ella.

Premios moderados y prontitud en el pago de Reclamos.

Agente

Tomas Dawson**CALLE DE LA COCA No. 84****Dinamita**

De la muy acreditada fábrica "Deutsche Sprengstoff Actien Gessellschaft" de Hamburgo, venden en Lima y en cualquier punto de la costa.

Grace Brothers y Ca.

Lima y Callao.

Reumatismo

REMEDIO INFALIBLE DEL
DOCTOR DENNIN

PARA LA CURACION DE ESTE MAL.

Este remedio goza de recomendacion de los mas eminentes médicos de los Estados Unidos de Norte América.

D. H. de Leon.

81—BODEGONES—81

Unico agente para el Perú, Bolivia y Chile.