

CONSEJOS DE HIGIENE.

Tú, que a la vez deseas prolongar la fresca belleza de tu juventud y avalorarla con aquella que procura el tiempo noblemente vivido, transmutar el término envejecer en la imagen "embellecerse", copia esta receta, no de un joven viejo, sino de un viejo joven.

Para el Cútil: Para refrescar la tersura y galanura de la tez, conviene que los pensamientos sean sanos y alegres. Mantener limpia la conciencia es, poco más o menos, lo mismo que conservar en buena función el hígado, los riñones y los intestinos.

Para los Ojos: Para alimentar el brillo y la seducción de la mirada, las ideas deben ser ágiles y siempre renovadas, -lo que se obtiene más fácilmente conviviendo con la gente joven. -La curiosidad es al espíritu y a la limpidez de la vista, lo que el buen apetito, al estómago.

La Boca: Los labios requieren besos como las rosas rocío, frase tal vez pasada de moda, pero seguramente comprobada. Una simpatía magnética y optimista -fluido y efluvio- que debe de residir en el secreto de la respiración y, acaso, de la transpiración, se exhala de aquellos que siguen siendo amados.

Los Cabellos: El agua, el sol, el aire.

Las Manos: Evitar los sudores febriles y las contracciones nerviosas, todo lo que quiebra el ritmo interior y puede evidenciarse exteriormente por deformaciones, arrugas o máculas.

La Voz: El gran misterio que no me pertenece y que, sin embargo, es mayor que yo mismo, no responde sino al movimiento más recóndito y más íntimo de nuestro ser y es su manifestación. Pensando con serenidad, sintiendo con sinceridad, hablando con lealtad, la voz ejercerá sin desfallecimiento todo su encantador influjo y la misma inflexión "morir" expirará suavemente con nosotros, desprendida del humano dolor.

Estos son, hombre o mujer amigo, los consejos que te dicto cordialmen

Consejos de higiene : [poema] : [manuscrito] Augusto D'Halmar.

AUTORÍA

D'Halmar, Augusto, 1880-1950

FORMATO

Manuscrito

DATOS DE PUBLICACIÓN

Consejos de higiene : [poema] : [manuscrito] Augusto D'Halmar. 2 h. ; 21 x 26 cm.

FUENTE DE INFORMACIÓN

[Biblioteca Nacional Digital](#)

INSTITUCIÓN

[Biblioteca Nacional](#)

UBICACIÓN

Avenida Libertador Bernardo O'Higgins 651, Santiago, Región Metropolitana, Chile