

CENA NUMERU 50 GROSZY.

KOSMETYKA NOWOCZESNA

NUMER ZAWIERA: CIEKAWY ARTYKUŁY O PIELEGNOWANIU URODY
(CERY I WŁOSÓW), RADY PRAKTYCZNE, PRZEPISY KOSMETYCZNE,
REDAGOWANE PRZEZ LEKARZY SPECJALISTÓW I KOSMETYKÓW.



NR. 11. 25 CZERWIEC 1934 R. ROK I.



Kosmetyka wytwornej Pani

ANTIBA

SIE. GE. LUDWIK SPIESS I SYN SA
WARSZAWA

DLA CERY SUCHEJ

Krem do oczyszczania skóry

Oczyszcza gruntownie naskórek ze wszelkich zanieczyszczeń mechanicznych jak kurz, puder lub szminka.

Krem odżywczy Antiba

Przy zwiótczałej skórze ze skłonnością do zmarszczek, odżywia naskórek nadaje świeżość i gładkość.

Krem ziołowy Antiba

Specjalnie skuteczny przy suchej i łuszczącej się skórze, zawierający naturalne składniki ziół aromatycznych.

Lotion Tonique Antiba

Do zmywania i odświeżania twarzy, oczyszcza i wybiela cerę.

Extrait Antiride Antiba

Przy skłonności do zmarszczek, wzmacnia i udelikatnia naskórek.



ACTICRÈME

aktywowany krem hormonalny o sile 500 jedn. biolog. w 1 g.,
regeneruje i odmładza cerę, usuwa zmarszczki.

DLA CERY TŁUSTEJ

Otrąbki migdałowe kosmetyczne

Zawierają oprócz otrąbek proszkowany korzeń fiołkowy. Do mycia wzamian mydła przy cerach wrażliwych.

Ocetoal Antiba

Do zmywania skóry o nadmiernym wydzielaniu gruczołów potowych i łojowych, przeciwdziała zwiótczeniu, zwalcza zmarszczki.

Tonique Astringent Antiba

Działa wzmacniająco na mięśnie twarzy, oczyszcza skórę i zwięża pory. Specjalnie skuteczny przy wągrach.

Krem Haz-Elite Antiba

Wybiela i udelikatnia naskórek, wyborny jako krem pod puder.

HASŁEM PIĘKNYCH
WŁOSÓW JEST

SZAMPON NEUTRALNY

PRZEWYŻSZAJĄCY
WSZYSTKIE SZAMPONY

PRZEDSTAWICIELSTWO:

STANISŁAW SOSNOWSKI

CZACKIEGO 10.



ŻĄDAĆ
WSZĘDZIE

MYDŁO-KREM do GOLENIA

z marką „Motyl”

Magistra

W. KASPRZYCKIEGO

Nie drażni skóry!
Zmiękcza momentalnie najtwardszy zarost.

Nie wysycha w przeciągu 2 godzin. Przed goleniem i po goleniu nie ma potrzeby używać kremów.

MODELE-KROJE!

Elegancka Pani posługuje się jedynie modelami-krojami papierowymi, wykonanymi w jedynej prawdziwej krajowej wytwórni Maison-Phenix, istniejącej od 1860 r. — WARSZAWA, Niecała 12 m. 36 — parter w podwórzu. Firma ta wykonuje kroje do wszystkich bez wyjątku żurnali, według podanej miary, ściśle dopasowanymi, względnie na ogólny rozmiar. Na prowincję wysyłamy po opłaceniu należności na P. K. O. Nr. 27.915 Zamówienie kierować wprost do Maison-Phenix, Warszawa, Niecała 12 m. 36.

Kupując w naszej firmie krój-model (posiadamy również na składzie gotowe) nie tylko, że korzysta z jego idealnego i bezkonkurencyjnego wykonania (za co gwarantujemy) — spełniasz również i dobry uczynek obywatelski popierając wyroby Krajowe.

Żadnych filii nie posiadamy.

Unikać naśladownictw.

KOSMETYKA NOWOCZESNA

CZASOPISMO POSWIĘCONE KOSMETYCE, HIGIENIE I PIĘKNU

REDAKTOR I WYDAWCA: STEFAN ARTYMIŃSKI.

T R E Ś Ć: 1) Kultura fizyczna ciała i odpowiedni jej dobór. 2) Co robić żeby schudnąć. 3) Istota urody kobiety amerykańskiej. 4) O tatuowaniu i sposobie usuwaniu go. 5) Smutne i radosne liczby. 6) Masaż lodem. 7) Pocenie (Hyperidrosis). 8) Skrzynka pocztowa. Odpowiedzi redakcji.

Prawa przedruku, tłumaczeń i reprodukcji zastrzeżone.

Kultura fizyczna ciała i odpowiedni jej dobór.

Każdy organizm wymaga odmiennej metody ćwiczeń fizycznych, jednak nikt nie zaprzeczy, że są one niezbędną potrzebą organizmu, dzięki nim bowiem możemy z łatwością zwalczać ociążałość właściwą osobom zaniedbującym kulturę fizyczną, pracującym umysłowo, używającym mało ruchu i pozabawionym świeżego powietrza w miastach.

Ćwiczenia fizyczne trzeba zacząć uprawiać od lat najmłodszych. Na temat ten napisano setki dzieł naukowych. Jeden z autorów prof. Dr. Kirshberg w książce swej pod tytułem „Masaż i gimnastyka lecznicza w służbie kosmetyki“, poświęcił specjalne działy gimnastyce dzieci, kobiet, osób w wieku średnim, a nawet i podeszłym, przyczem do tych ostatnich zaliczył osoby liczące, nie tak jak to się przyjęło uważać, czterdziesto-pięćdziesięcio latnie, a takie, które w pojęciu wielu uchodzą za zgrzybiałych staruszków, i mają około już lat 70-ciu.

Połączenie naukowej gimnastyki z masażem stworzyło system i jest specjalną gałęzią wiedzy kosmetycznej, uprawianą obecnie powszechnie, nie tylko w zagranicznych Instytutach Kosmetycznych, lecz również i w lepszych polskich.

Celem tej wiedzy jest zachowanie harmonii ciała na zasadach czysto ortopedycznych, bądź też estetycznych. Jednak nie należy łączyć gimnastyki leczniczej z tak zwaną popularnie gimnastyką szwedzką, polegającą jedynie na gwałtownych wyrzutach i zginaniach ramion i nóg.

Gimnastyka lecznicza jest przede wszystkim systematyczną i korygującą, to znaczy, że stawia sobie pewien specjalny cel i ćwiczy całe ciało, ażeby zamierzony cel osiągnąć, naprawia błędy patologiczne, brzydką linję, otyłość, a często i zbytnią chudość ciała.

Gimnastykę leczniczą dzielimy zasadniczo na 2 działy, a więc:

dział 1-szy. Gimnastyka i masaż wyłącznie ortopedyczno - leczniczy,

dział 2-gi. Gimnastyka plastyczna, udoskonalająca linję ciała przez:

- rozwiniecie poszczególnych tkanek,
- zredukowanie do granic potrzebnych.

Do działu 1-go musimy zaliczyć ten rodzaj gimnastyki i masażu, który pracuje nad przywróceniem normalnego oddychania, odsztywnieniem członków po złamaniach, regulowaniem obiegu krwi, działając specjalnymi ruchami na przemianę materii (usuwanie obstrukcji), usuwa chorobliwe skurcze mięśni, atrofję mięśni, błędy funkcjonowania centralnego systemu nerwowego i t. d.



Łatwy system gimnastyczny odpowiedni dla wszystkich.

W dziale 2-im praca będzie polegała na redukowaniu zbytnio otłuszczonych tkanek na biodrach, na wyszczuplaniu nóg, wpływaniu na rozwój mięśni podtrzymujących piersi, mięśni barków, mięśni pleców i t. d.

Wszelkie ruchy w gimnastyce leczniczej dzielą się na 2-a rodzaje stosownie do wytkniętych celów, a mianowicie:

- a) na ruchy czynne, wykonywane subiektywnie, mogą one być skoncentrowane lub statyczne,
- b) na ruchy bierne, które wykonywuje sobie dana osoba.

Masaż leczniczy, stosowany w połączeniu z gimnastyką możemy również podzielić na 2 grupy:

- a) na masaż pozytywny, który ma na celu rozwój tkanek
- b) masaż negatywny, służący do redukcji tkanek.

Tak w jednym jak i drugim masażu ruchami zasadniczymi są następujące: głaskanie, gnienie, tarcie, klepanie, w masażu negatywnym stosujemy prócz tych ruchów jeszcze i wibrację ręczną lub też przy pomocy odpowiednich motorków elektrycznych do masażu wibracyjnego.

Ogólne wskazówki masażu leczniczego są następujące:

Osobom krwistym, skłonny do otyłości zaleca się szczególnie ruchy gimnastyczne mięśni brzucha, osobom anemicznym powinno się polecać wykonywanie ruchów umiarkowanych, słabych lecz stałych celem doprowadzenia do normalnej przemiany materii, nadania ciału wyglądu harmonijnego jednak bez nadmiernego wyrobienia muskulatury.

Podstawą gimnastyki leczniczej, mającej za zadanie unormowanie funkcji motoru ludzkiego, jakim jest cały nasz organizm są przede wszystkim następujące trzy czynniki:

- prawidłowe — oddychanie
- racjonalne — pożywienie
- i normalny obieg krwi w organizmie.

W kołach fachowych bardzo dużo dyskutuje się obecnie nad kwestją oddychania jako jedną z najważniejszych funkcji organizmu. Funkcję oddychania jako jeden z czynników życia, który należy odpowiednio kształcić uwzględniła nauka jogów hinduskich. Nauka ta, stara, jak świat lecz niestety była dostępną jedynie dla nielicznego grona wtajemniczonych. Dopiero w ostatnich czasach stała się ona przedmiotem dociekań lekarzy. Obecnie istnieją już podręczniki dające szerszemu ogółowi praktyczne wskazówki dotyczące tej funkcji. Wybitni lekarze, badający wpływy prawidłowego oddychania na przedłużanie życia ujeli swe spostrzeżenia w naukowo stwierdzone prawidłach, które dzisiaj nie są obce i fachowym kosmetykom. Ogólnie znanym twierdzeniem jest fakt, że 90% ludzi nie umie racjonalnie oddychać, skutkiem czego nabawiają się aero-phagji prowadzącej do deformacji brzucha i obrzmienia żołądka. Ćwiczenia, przy pomocy których wdrożymy nasz organizm do prawidłowego oddychania, są niezbyt trudne i powinny być wykonywane każdego ranka naczczo, polegają one na dziesięciokrotnym powtórzeniu wdechów i wydechów w następujący sposób:

opieramy ręce na biodrach, nogi złączone, głowa

wa wyprostowana, wdychać tylko nosem z zamkniętymi ustami, wydychać ustami.

Dobre oddychanie wyćwicz płuca, usunie zbyt szybkie przemęczenie i zadysanie się przy wchodzeniu na strome schody, przy bieganiu, przy dłuższym tańcu.

Innym ćwiczeniem wchodzącym w modę jest gra balonem podrzucanym w górę przez mniej więcej półgodziny, ćwiczenia takie wywołują poty, tak ważne i niezbędne dla normalnego funkcjonowania skóry. W lecie ćwiczenia, a właściwie zabawę z balonem ważącym od 3 do 5 kilogramów możemy uprawiać na świeżym powietrzu, na plaży lub w ogrodzie, pojedynczo lub w parę osób, najlepiej w kostiumach kąpielowych, z odkrytą głową, co doskonale wpłynie na apetyt, na linję ciała, pozbawi nas migren, newralgii.



Ćwiczenia balonem wzmacniające mięśnie klatki piersiowej i brzucha.

Po półgodzinnym ćwiczeniu balonem należy wziąć kąpiel lub też silnie wytrzeć ciało ręcznikiem umoczone w wodzie z dodatkiem aromatycznego octu toaletowego. Dopiero po silnym wytarciu ciała ręcznikiem umoczone w wodzie z dodatkiem środków rozgrzewających (ocet aromatyczny, wódka francuska) możemy się wykąpać w rzece. Uprzednie wytarcie ciała pozwoli mu na powolne wystygnięcie i wyschnięcie z potu i zapobiegnie ewentualnemu przeziębieniu, a nawet i zapaleniu płuc. (Szczegółowiej omówiono tę sprawę w Nr. 8/9 „Kosmetyki Nowoczesnej“ w artykule „Natłuszczenie ciała, masaż i sporty“).

Powracając do masażu to należy być ostrożnym przy wyborze masażystki, jeśli chcemy osiągnąć dobre rezultaty. O dobrych masażystach obecnie nie jest trudno, mamy ich bardzo dużo i to takich, którzy posiadają dłuższe doświadczenie, równocześnie i cena tego zabiegu nie jest znów tak wysoka, żeby niemożna było choć raz na tydzień pozwolić sobie na ten niezbędny dla zdrowia zabieg.

Najlepsze wyniki daje masaż wtedy, gdy jest wykonany zaraz po ćwiczeniach fizycznych, gdy ciało jest lekko rozgrzane i spocone. Wiele osób sądzi, że masaże służą jedynie celom estetycznym i że masują się ci, którzy dbają o swą linję. Jest to pogląd mylny, masaż należy polecać przedewszyst-

kiem osobom skłonnym do artretyzmu, reumatyzmu, chorób wątroby. W wymienionych dolegliwościach masaż działa zapobiegająco, wiemy, że lepiej zapobiegać, niż później masażem leczyć te uporczywe i przykre choroby. Masaż wykonany prawidłowo daje bardzo szybkie rezultaty. Z początku mamy wrażenia tycia, jest to jedynie wynikiem rozwoju i wzmocnienia mięśni, natomiast po 5 seansach masażu zauważymy, że tłuszcz z tkanek znika i pozostają jedynie mięśnie.



1 i 2. Gimnastyka nóg w postaci leżącej (wzmacniająca mięśnie brzucha).
3. Wibracja górnych kończyn (wzmacniająca mięśnie piersi).

Jak szybkie rezultaty daje masaż przekonać możemy się już po 10 dniach, biorąc miarę bioder przed zaczęciem masażu i po tym czasie. Również świetne są jego wyniki konserwujące dzięki temu często kobieta lub mężczyzna w wieku podeszłym jest w lepszej kondycji fizycznej niż osoba 40 letnia. Bardzo dobre wyniki daje również masaż leczniczy całego ciała i przy zmarszczkach tworzących się na twarzy. Pobudzenie całego organizmu i wszystkich jego narządów wydzielniczych, podziałanie na krwiobieg i system nerwowy uwypukla się w czasie szybkim i na pomarszczonej, zwiotczałej twarzy. Jeszcze lepsze wyniki osiągniemy, jeżeli bezpośrednio po masażu całego ciała wykonamy i masaż twarzy. Da to świetne rezultaty u osób ze skłonnością do zmarszczek, posiadających suchą, anemiczną skórę twarzy.

Ćwiczenia fizyczne systematyczne powinny mieć tą ciągłość i pewną ustaloną porę, w której powinny być wykonywane. Najodpowiedniejszą porą do tego są godziny poranne i wieczorne, rano zaraz po wstaniu z łóżka i wieczorem przed pójściem na spoczynek. W wyjątkowych wypadkach można czasem opuścić ćwiczenia wieczorowe, lecz nigdy poranne. Jest to konieczne i tak niezbędne jak codzienne mycie i pożywienie. Ćwiczenia powinny być wykonywane z precyzją po dokładnem wystudjowaniu załączonych rysunków, plastycznie przedstawiających serię racjonalnych ruchów, mających na celu podniesienie zaniedbanej kultury fizycznej. Ruchy w ćwiczeniach uwidocznionych na rysunkach należy wykonywać inteligentnie t.j. nie z machinalną rutyną, trzeba przytem uważnie obserwować wpływ ćwiczeń na swój organizm.

Jeżeli w pierwszych dniach ćwiczeń odczuwamy zmęczenie, to należy wówczas wykonywać je z większym umiarkowaniem, unikać wszelkiej gwałtowności i nadmiernego wyęczenia.

W stolicach zachodniej Europy istnieje po kilka lub kilkanaście Instytutów Kultury Fizycznej, niektóre z nich prowadzone przez jednostki wybitne, twórców nowych metod, są sławne na całym świecie. Metody te różnią się poglądami swych twórców na pożyteczność lub szkodliwość niektórych ćwiczeń, kładą nacisk na jedne ćwiczenia, eliminują ze swej metody inne. Niektóre uwzględniają pewne przyrządy gimnastyczne, muzykę, zabiegi kosmetyczne w rodzaju kąpiei parafinowych, naświetlania sztucznym słońcem i t. d.

Wszystkie te metody są jednakowoż zgodne w jednym punkcie: nie wierzą i zaprzeczają możliwości stałego i długiego trwania młodości i zdrowia bez ćwiczeń fizycznych, wykonywanych przez nas samych. Jedne z tych metod twierdzą, że w ćwiczeniach gra najważniejszą rolę nie forma t.j. nie ruchy, a doza wyczerpywanej energii, co ma być szczególnie ważne dla osób po 40-ce, które chcą uniknąć przedwczesnego zaniku sił fizycznych. Inne metody są przeciwne wszelkim ćwiczeniom, wykonywanym przy akompaniamencie muzyki, które są jedynie celowe dla zawodowych tancerek. Nie wspominały w tym artykule o przyrządach stosowanych do ćwiczeń gimnastycznych nprz. „sztucznym rowerze” gdyż nie jest to dostępne dla wszystkich, to samo da się powiedzieć również o ćwiczeniach z przyrządami, które mogą być wykonywane jedynie w salach gimnastycznych. W niektórych metodach głównym celem ćwiczeń jest wywołanie jaknajobfitszych potów, za pośrednictwem których eliminuje się codziennie z ciała niepotrzebny tłuszcz. Zdaniem twórcy tej metody ćwiczenia nie wywołujące pocenia chybiają celu, gdyż pot usuwa z organizmu wszelkie szkodliwe toksyny, będące w rzeczywistości istotnym powodem do zatrutowania organizmu prowadzącego do przedwczesnej starości. Pogląd ten jest bardzo słuszny, gdyż wiemy, że sztuczne wywołanie potów (przy pomocy nprz. aspiryny) ma na celu osłabienie nasilenia wielu chorób.

W niektórych metodach zwalczą się stosowanie zimnych natrysków po ćwiczeniach, zalecając jako zbawienniejszy środek mocne nacieranie skóry mokrym ręcznikiem. Wszystkie metody są zgodne i w drugim z punktów, a mianowicie, że po ćwiczeniach powinien mieć miejsce masaż całego ciała, gdyż daje on tkankom elastyczność, stawom giętkość, usuwa z organizmu produkty zmęczenia.

Masaż taki powinien być łagodny, lecz szybki, trwanie jego nie powinno przekraczać 20 — 30 minut, odbywać się powinien w absolutnym milczeniu, wtedy dla organizmu będzie wzmocnieniem i odpoczynkiem. Według tych metod po masażu ciała powinien nastąpić masaż twarzy, wykonany delikatnie i umiejętnie.

Łagodne ćwiczenia fizyczne są zalecane przez niektóre metody szczególnie po położu. Zbawiennie działają i masaże, które powinno się zaczynać już w kilka dni po odbytych położu. Inne metody przez

ćwiczenia pod takt melodji przywracają paniom piękne formy ciała, znane starożytności.

Za punkt centralny w tych ćwiczeniach uważa się kręgosłup, który jest regulatorem sylwetki ludzkiej pociągającym inne członki ciała. Są to metody więcej taneczne, w których chodzi o harmonijność i taneczność ruchów, o edukację gestów pomagających człowiekowi lepiej wyrażać swoje uczucia. Są również metody, uwzględniające przede wszystkim jako jeden z warunków zdrowia i młodości prawidłowy obieg krwi. W niektórych metodach główny

nacisk kładzie się na vibracje poszczególnych członków, na gimnastykę nóg wykonywaną w postaci leżącej.

Wszystkie te metody posiadają niezaprzeczony wpływ na kulturę fizyczną, z dużej ilości tych metod możemy wywnioskować, jak kolosalną rolę odgrywa ta kultura w hygienie życia ludzkiego.

Każda z metod wymaga pewnych studjów, najłatwiejszą i najprzystępniejszą do zastosowania dla wszystkich dajemy w szeregu rysunków zamieszczonych w niniejszym artykule.

Co robić żeby schudnąć?

Wiele osób uniknełoby udręk wynikających z nadmiernej tuszy, gdyby znały przyczyny jej powstawania i sposoby zapobiegania.

Dużo osób nieświadomie próbuje różnych metod, aby odnowić swój organizm lub pozbyć się otyłości, zapominając o jednym najważniejszym, że wielu chorób i nadmiernej tuszy unikneliby, zachowując umiarkowanie w jedzeniu i piciu.

Jakże rzadko albo wcale nie zastanawiamy się nad tem, jak rażąca jest dysproporcja pomiędzy tem, co nasz organizm potrzebuje i może zaabsorbować, a tem, co mu codziennie dostarczamy. Wskazania dietetyczne zagranicą są bardzo przestrzegane. Zresztą istnieje tam wiele zakładów, w których można przeprowadzać kuracje obchudzające. Pomocą w tym kierunku jest zastosowanie odpowiedniej diety i dobra znajomość ilości kaloryj w pokarmach. W Ameryce, na przykład, każde menu w restauracjach zawiera, dla orjentacji dbających o swe zdrowie gości, cyfrę posiadanej kalorii.

Istnieje kilka metod przeprowadzania i poglądów na kuracje obchudzające.

Jedni z pionierów kuracji obchudzających kładą największy nacisk na sprawę racjonalnego odpooczynku naszego organizmu, trawienie spożytych pokarmów w pozycji leżącej, na odprężenie mięśni.

Pionierzy tej metody twierdzą, że zmęczenie zatrzuwa organizm i przyspiesza wczesne tycie. Zalecają oni spożywanie wszelkich jarzyn, owoców, jako najzdrowszego pożywienia. Nie zabraniają spożywania mięsa, przestrzegają tylko przed mięsem tłustem. Zalecają spożywanie w pieczywie głównie skórki, zawierającej skoncentrowany ekstrakt mąki w przeciwieństwie do jadanych przeważnie miękkich części pieczywa.

Umiarkowane picie wody przy jedzeniu potęguje wyniki, picie naczno codziennie dużej szklanki letniej wody sprzyja, według tych wskazań, regularnemu trawieniu. Metoda ta jest zwolenniczką umiarkowanej kultury fizycznej codziennie rano, naczno, przez pół godziny w pozycji poziomej jeszcze w łóżku uprawianej. Metoda ta wychodzi z założenia, że

powodem przedwczesnej tuszy jest przemęczenie organizmu połączone z nadmiernem odżywianiem i siedzącym trybem życia. Zalecana przez nich kuracja nie jest uciążliwa, zastosowanie się do niej pozwoli energicznie zwalczać otyłość z dobrymi wynikami.

Ażeby kuracja miała powodzenie, konieczną jest porada lekarza, dotyczy to odmian zmęczenia, na które w tej metodzie kładzie się duży nacisk. Istnieje kilka odmian zmęczenia: moralne, uczuciowe (zmartwienia, kłopoty), nerwowe, z powodu złej przemiany materji, nienormalnego obiegu krwi. W tych schorzeniach trzeba się poinformować lekarza, aby wiedzieć jak się kurować i usuwać przyczynę.

Inna z metod walczy z nadmierną tuszą przy pomocy kąpeli parafinowych. W kąpeli parafinowej lub woskowej następuje obfite pocenie, zmniejszające wagę ciała o przeszło kilogram co kąpiel. Do kąpeli parafinowych wybiera się te gatunki parafiny lub wosku, które topią się pomiędzy 40 a 50 stopniem C. Jest to temperatura, której ciało nie zniesie w wodzie, a z łatwością wytrzyma w parafinie lub wosku. Parafina nałożona na skórę wywiera na nią duży nacisk i nie dopuszcza do rozszerzenia się por. Technika kąpeli parafinowych jest następująca. Roztopiony wosk lub parafinę nakłada się w specjalnych płóciennych pochwach na ciało, oziebiona parafina twardnieje otaczając ściśle ciało grubą warstwą jakby pokrywą, zatrzymując ciepło, ciało poci się obficie, gdy parafinę usuniemy, pot płynie strumieniem. Kąpiel umiejętnie wykonana nie powinna wywoływać oparzelin i może być miejscową lub też ogólną t.j. zrobioną na całe ciało.

Przy kąpeli ogólnej, aby dać skórze możność oddychania, wystarczy pozostawić wolne ramiona. Kąpiele parafinowe są również zalecane przy leczeniu reumatyzmu. Zagranicą istnieją specjalne zakłady stosujące kąpiele parafinowe, istniejący przed paru laty taki zakład w Warszawie został zlikwidowany. O solach dodawanych do kąpeli w celu przyspieszenia chudnięcia pisaliśmy w Nr. 2/3 „Kosmety-

ki Nowoczesnej“, działanie tych soli polega na podnoszeniu temperatury wody o 15 do 20 stopni, czem wywołuje się obfite poty. Inny rodzaj „kąpieli wyszczuplających“ polega na wytwarzaniu się przez reakcję chemiczną kwasu węglowego, wpływającego redukująco na wagę ciała.

Odmienną rolę odgrywają metody głodówkowe, stosowane początkowo nie w celach obchudzania lecz w celach leczniczych, a przede wszystkim w chorobach złej przemiany materji (wątroba, nerki, leniwe trawienie).

Metodę tę poczęto stosować w celach obchudzania w Ameryce Północnej, skąd przeniesiono ją na grunt niemiecki do specjalnych zakładów w Herrenalb pod Fryburgiem. Obecnie niema już kraju, w którym nie istniałyby specjalne zakłady przyrodolecznicze leczące głodówkę. Głodówki mogą być dłuższe lub krótsze i trwają od 3 do 4 dni krótsze i dłuższe do 6 tygodni. Szczegółowe opisy kuracji głodówkowej znajdują Sz. Czytelnicy w specjalnym artykule o leczeniu głodówką.

Zgoła odmienną metodą posługują się ci, którzy obchudzają swój organizm przy pomocy we-

wnętrzných środków roślinnych.

Wszyscy bez wyjątku pionierzy metod obchudzających zwracają największą uwagę na jakość i ilość pożywienia, są wrogami alkoholu i nikoty-ny zatruwających organizm i wywołujących otyłość. Regime jaki należy zachować w pożywieniu można określić następująco:

Rano godz. 8-a jedno jajko, sucharek, słaba herbata lecz bardzo gorąca, bez cukru i mleka.

Rano godz. 11-a — jedno jajko, trochę wody z sokiem cytrynowym.

Godz. 13 — kawałek ryby lub kawałek mięsa, 30 gramów pieczywa, herbata.

Godz. 18 — herbata z sucharkiem.

Godz. 21 — kawałek zimnego mięsa, 30 gramów pieczywa, herbata.

W czasie przeprowadzania kuracji djetetycznej zaleca się półgodzinne spacerowanie po każdym posiłku, trochę gimnastyki.

Z tego pobieżnego artykułu widzimy, że strach przed otyłością jest właściwie strachem przed ograniczaniem się w spożywaniu nadmiernej ilości pokarmów.

Z. S.

Istota urody kobiety amerykańskiej.

Ameryka posiada tak jakby monopol na typ pięknych kobiet. Dlaczego tak się dzieje? Na typ urody kobiecej, składa się wiele czynników: rasa, kraj, klimat, sporty, higiena, warunki materialne, są to czynniki odgrywające w urodzie kobiecej olbrzymią rolę. Stany Zjednoczone chlubią się najdokonałym typem piękności kobiecej i narzucają go poza oceanem Europy i całemu światu.

Typ kobiety amerykańskiej jest mniej indywidualnym od typu kobiety europejskiej, bardziej standardowym, gdyż życie poszczególnych kobiet w Ameryce jest ujęte w ścisłe ramy. Jeżeli rozpatrzmy jakie warunki składają się na wytworzenie typu kobiet amerykańskich, to dojdziemy do wniosku, że przede wszystkim następujące: **higiena i sporty**. Od małego dziecka, przeciętna amerykanka przyzwyczajona jest do codziennej kąpieli, codziennej gimnastyki, spania, przy otwartym oknie to w sumie daje kobietom od wczesnych lat elastyczność ruchów i świeżość cery, z której są one tak dumne. Sporty uprawiane przez amerykanki począwszy od koszykówki, lekkiej atletyki, poprzez tenis i golf zaprawiają mięśnie, dają smukłą linię. Każda przeciętna amerykanka, zdrowa fizycznie uprawia jakiś sport, a szczególnie pływanie.

Następnie w życiu amerykanki kolosalną rolę odgrywa gabinet kosmetyczny. Czy to żona milionera z Park-Avenue, czy mała maszynistka ciężko zarabiająca na życie każda musi znaleźć czas i pieniądze, by choć raz na tydzień odwiedzić salon kosmetyczny.

Tem się tłumaczy fakt, że przemysł kosmetycz-

ny w Stanach Zjednoczonych nie ustępuje pod względem znaczenia tak potężnym gałęziom przemysłowym, jak automobilowy i stalowy. Odwiedzanie w każdą sobotę, przed week-endem zakładu kosmetycznego stało się już od szeregu lat dla każdej mieszkanki Stanów przyzwyczajeniem.

Zarówno w wspaniałych salonach luksusowych zakładów kosmetycznych z Sixth-Avenue, w których bogate amerykanki poddają się zabiegom wybitnych fachowców kosmetyków, jak i w skromniejszych, małych zakładach kosmetycznych na przedmieściach, wszędzie jest tłumno i gwarno. O ilości zakładów kosmetycznych na Sixth-Avenue może świadczyć to, że domy całej tej, długiej alei zajęte są na zakłady kosmetyczne skupione jeden przy drugim. Zrozumiałem jest, że metodyczne odwiedzanie gabinetów kosmetycznych i troskliwe pielęgnowanie urody daje też i wielkie rezultaty.

Na ulicach New-Yorku rzadko widzi się kobietę zaniedbaną lub zdecydowanie starą. Instytuty Piękności przedłużają młodość kobiety w nieskończoność, dając wzamian za dolary iluzję wiecznej młodości.

Jak często zazdrościmy pięknym amerykankom, podziwianym na ekranie, ich urody jak zachwycamy się ich typem. Artykuły zamieszczone w naszym czasopiśmie wskazują paniom drogę, która prowadzi do tego ideału pięknej, zdrowej, wysportowanej kobiety. Należy tylko te artykuły czytać i choć w minimalnym stopniu wskazówki w nich zawarte zastosować w życiu codziennym.

Dr. Alfred Ettinger.

O tatuowaniu i sposobie usuwania go.

Od słowa polinezyjskiego tatau pochodzą bardzo podobne we wszystkich cywilizowanych językach świata. Oznaczają znaki wykonane w skórze i trudno usuwalne, powstałe przy pomocy wprowadzania w skórę sposobami mechanicznymi jako to: nakłówanie czy nacinanie, rozmaitych barwników. W ten sposób pojawiają się linje, wzory, wyobrażenia drzew, kwiatów, zwierząt i wogóle wszelkiego rodzaju figur, z przewagą postaci ludzkich, zazwyczaj przedstawionych w różnych sytuacjach.



Artystycznie tatuowany japończyk.

U ludów wysp Oceanu Spokojnego obrzęd tatuowania ma głębokie znaczenie religijne, a z pierwszym wycięciem rysunku w skórze łączy się uznanie młodzieńca za człowieka dojrzałego. Temu towarzyszą liczne i szumne ceremonie.

W Europie, a zwłaszcza w Polsce, obyczaj tatuowania jest stosunkowo bardzo młody. Ludy krajów nadmorskich, szczególnie zaś mieszkańcy pozaeuropejskich kontynentów, jako to: Indjanie północno-amerykańscy, Botokudzi brazylijscy, afrykańscy Zulusi, Hotentoci i Buszmeni, Malajczycy, Syngalezi, Japończycy, Arabowie, Polinezyjczycy i Australijczycy od zamierzchłych przedhistorycznych czasów znały sztukę tatuowania i stosowały ją bardzo chętnie. Wysoce kulturalne i żeglarskie narody starożytne Grecji i Rzymu w miarę coraz częstszego stykania się z południowym i wschodnim pobrzeżem Morza Śródziemnego poczęły szeroko przejmować

niektóre obyczaje „barbarzyńców“. Do tych należało właśnie tatuowanie. W owych czasach uwieczniano na własnej skórze wizerunki władców, bohaterów, zwierzchników i panów swoich, a dopiero w drugiej linii imiona, litery i obrazy ukończonych, rysunki figlarne, czy sprośne, mądre i pożyteczne sentencje i t. p.

Od niepamiętnych czasów żeglarze i marynarze stanowili największy kontyngent wśród tatuowanych. Prawdopodobnie zawód wolny i beztroski, pozostawiający wiele swobodnego od zajęć czasu do marzeń i pomysłów sprzyjał szerokiemu rozwojowi sztuki tatuowania w ich szeregach. Toteż dziś trudno nam sobie wyobrazić nie tatuowanego marynarza. Można ich na palcach policzyć z największą łatwością. Tym się właśnie tłumaczy z kolei szybkie rozprzestrzenienie się tatuowania w krajach Europy Zachodniej, leżących nad brzegami mórz i liczących w składzie swej ludności duży odsetek pracujących na morzu i w zawodzie marynarskim.

Polska, odzyskawszy przed niewiele laty wolność, niepodległość i dostęp do morza we właściwym zrozumieniu swego najistotniejszego interesu skierowała swe wysiłki na rozbudowanie i umocnienie swej floty, stworzenie handlu morskiego i zorganizowanie portów. Powstała nowa, poniekąd klasa społeczna: marynarze. Ta, młoda generacja „ludzi morza“ z zapałem poczęła stosować praktyki swych cudzoziemskich kolegów w dziedzinie tatuowania. I dziś mamy w Polsce niemało osób tak „ozdobionych“, tembardziej, że zwyczaj zaczęły przejmować od marynarzy i inne sfery.

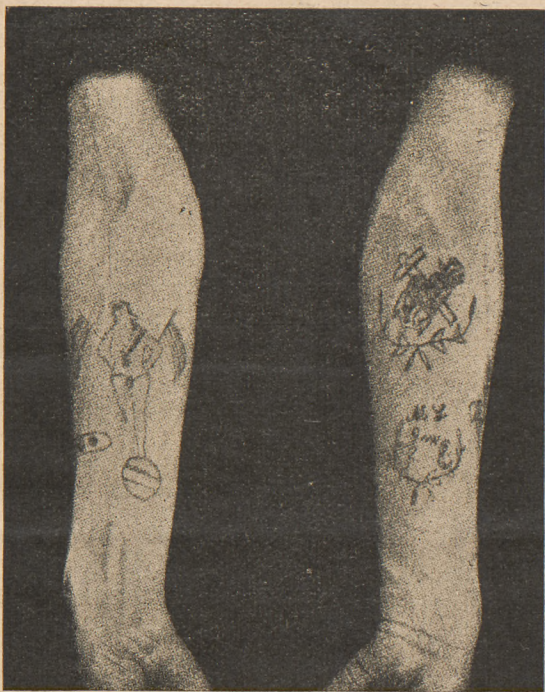
Co się tyczy samej techniki, to najczęściej używanym i najdoskonalszym pod względem wartości artystycznej rysunku sposobem tatuowania jest nakłówanie skóry instrumentami w kształcie igły lub szydła, przyczem rysunek powstaje przez wprowadzenie w skórę barwnika, co daje kolorowy punkt. Przez zlanie się szeregu poszczególnych punktów wychodzi motyw. Na wprowadzenie barwnika — ciała obcego skóra oczywiście odpowiada zapaleniem o różnym stopniu natężenia. Cały proces bardzo przypomina szczepienie ospy.

Instrumenty w tym celu używane są zasadniczo prawie jednakowe na całym świecie.

Różne są sposoby wprowadzania barwnika w skórę, poczynając od wcierania dłonią w świeżo nakłóte miejsca do najbardziej będącego w użyciu uprzedniego zanurzania końca instrumentu w farbie. W Sjamie farba znajduje się w rurce połączonej z igłą, co pozwala na zaoszczędzenie czynności wcierania jej.

Najczęściej stosowanym materiałem są sadze, w niektórych okolicach i zawodach proch. Bardziej artystyczne rysunki powstają z pomocą tuszu lub błękitu pruskiego.

Sztuka wymaga dużych umiejętności, wprawy, gustu, a nieraz i artyzmu, dlatego nawet u najpierwotniejszych ludów była wykonywana przez specjalistów, a nawet i kapłanów.



Najczęściej spotykane rysunki tatuowane na ramieniu.

Błędy przy pracy są trudne do naprawienia. Wykonanie niewielkiego rysunku wymaga kilku godzin, a większe, zajmujące duże powierzchnie ciała mogą potrwać kilkanaście dni.

Jakże często się zdarza, że upragniony rysunek,

wymagający wiele poświęcenia i zdobyty z bólem po jakimś czasie staje się źródłem udrczenia, zawadą w życiu i szczęśliwy dotychczas właściciel pragnie się go za wszelką cenę pozbyć. Usunięcie tatuowania jest bodaj jeszcze przykrzejsze i trudniejsze, niż nałożenie, metody starannie ukrywane i mało znane, dlatego też podaję tu kilka najlepszych, z różnych otrzymanych źródeł. Większość z nich była przezemnie wypróbowana z dobrymi wynikami.

- 1) Wprowadza się do głębszych warstw skóry z pomocą igieł 40% roztwór taniny. Naciera się lapisem in substantia. Po kilku dniach powstaje ropienie. Wtedy tanina sproszkowana i zimne okłady, by zmniejszyć zapalenie. Procedura ta jest bardzo bolesna!
- 2) Paraplast pyrogallusowy 40%. Pozatem promienie X i Finsena.
- 3) Prąd galwaniczny i tlen in statu nascendi maceruje tkankę, następuje zapalenie i oksydacja.
- 4) Diatermja, sztuczny śnieg i cryokauter.
- 5) Tatuowanie tych samych miejsc sokiem cytrynowym, igły wkłuwają się tak, by wprowadzić sok w skórę. Potem pokrywa się tę przestrzeń gazą przepojoną sokiem cytrynowym, a na to nakłada się parafinę na grubość 4 — 5 mm. w temperaturze 90°C. Następnie całą tę przestrzeń zawija się bandażem i pokrywa parafiną o tej samej temperaturze. Bandaż wkrótce staje się twardy, przylega mocno i pokrywa wszystko hermetycznie. Po 24 godzinach następuje silne ropienie. Znowu stosuje się sok cytrynowy i bandażuje z parafiną. To powtarzać co dzień.

Stanisław Górski.

Prezes Związku Fabrykantów Wyróbów Perfumeryjno-Kosmetycznych i Mydeł Toaletowych w Polsce.

Smutne i radosne liczby.

Od dziesięciu lat świat jest nieustannie uszczęśliwiany coraz to nowymi deklaracjami, paktami, które mają być wyrazem pokojowości, pacyfizmu i nieagresji. Towarzyszą temu modne obecnie podróże dyplomatyczne i piękne toasty.

Od dziesięciu lat przed życiem gospodarczym piętrzą się coraz większe trudności wywoływane ograniczeniami kontyngentowemi, cłami bojowemi, szykanami administracyjnymi i wojną walutową.

Od dziesięciu lat pacyfikacji politycznej towarzyszy wojna gospodarcza. Lęk przed ujemnym bilansem handlowym, lub płatniczym — zmusza pań-

stwa do prowadzenia polityki zmierzającej do samowystarczalności gospodarczej kraju.

Nasze porozumienia z Niemcami i Rosją są prawie pozbawione podstaw ekonomicznych. Niemcy chcą swoje fabrykaty eksportować do Polski, natomiast nie chcą importować do Niemiec naszych produktów rolnych. W stosunkach z Rosją nie ujawnia się poważniejsze ożywienia handlowe. Bilans płatniczy pomiędzy Polską i Francją od dłuższego czasu wykazuje poważne saldo ujemne na naszą niekorzyść. Najwięcej dla naszego eksportu cenny rynek angielski kurczy się, ze względu na politykę rządu, zmie-

rzającą do osiągnięcia większej samowystarczalności. Liczyć należy, że w niedługim czasie, sytuacja ta uległ powinna poprawie.

Nasz bilans handlowy jest zagadnieniem równie ważnym dla rządu, jak i dla całego społeczeństwa. Wszystkie więc posunięcia, prowadzące do aktywizacji tego bilansu, należy powitać z dużym zadowoleniem. W imię ważnych interesów gospodarstwa narodowego, staje się niezbędne posiadanie dokładnych wiadomości — między innymi — w zakresie następujących zagadnień: jaki jest stosunek każdego państwa do naszego eksportu, jaki jest udział kapitałów zagranicznych w naszym kraju i czy praca tych kapitałów jest uczciwa i lojalna, jak przedstawia się sprawa zbędnych licencji cudzoziemskich w Polsce, które często w zamaskowany sposób eksploatują nasz rynek handlowy, przekazując miljonowe sumy swoim centralom zagranicznym. Temi zagadnieniami coraz więcej zajmuje się: sejm, organizacje gospodarcze, prasa i szerokie sfery społeczeństwa. Jest więc już wielkim sukcesem ta czujność, która powstała w stosunku do wszystkich, którzy deklarują nam różne rodzaje „przyjaźni“ i każą sobie dobrze za to płacić.

Wszystkim w Polsce jest już doskonale znana „kłusownicza“ działalność cudzoziemskich kapitałów w Żyrardowie i Katowicach. Nie wolno nam o tem zapominać i nie wolno unikać obowiązku wyciągnięcia z tego niezbędnych konsekwencji.

Udział zagranicy w kapitale akcyjnym w Polsce z roku na rok wzrasta. Mamy już 25,8% kapitałów francuskich, 25% niemieckich, 21,3% amerykańskich. Z wielu powodów ważny przemysł chemiczny jest już w 41,5% opanowany przez kapitał obcy. Nie lepiej przedstawia się sytuacja w dziedzinie zbędnego importu. Sprowadzamy do Polski wszystko, poczynając od ogórków kiszonych i grzybów, a kończąc na pachnidłach i kosmetykach.

Ważna dziedzina naszego eksportu spotyka się z coraz większymi trudnościami i ograniczeniami. W stosunku do ogólnego eksportu naszego, eksport do Niemiec wynosił 43% w roku 1925, a tylko 17,5% w roku 1933. Przywóz polskich towarów do Francji prawie że nie istnieje, a prowadzone od połowy roku 1933 rokowania utknęły na martwym punkcie.

W pierwszych dniach maja r.b. prasa przyniosła wiadomości o dużej doniosłości dla polskiego przemysłu perfumeryjno-kosmetycznego. Ukazały się poważne ograniczenia przy wyznaczaniu nowych kontyngentów na przywóz perfum, pudrów i kosmetyków pochodzenia francuskiego. Maksymalny import tych artykułów w najbliższym kwartale ma wynosić 3,000 kg., wobec dotychczasowych 50,000 kg. Jest to posunięcie nad wyraz racjonalne, które poważnie ostudzi zapał tutejszych importerów do for-

sowania zbędnych pachnidł i kosmetyków. Mamy w Polsce doskonale, tanie i własne mydła toaletowe, pasty i mydełka do ust, kremy kosmetyczne, wody kwiatowe, tym więc polskim wyrobom dajmy zasłużone poparcie i łatwość zbytu na rynku wewnętrznym. Skończmy ze szkodliwą deprawacją polegającą na popieraniu tego, co inni produkują i do użytku nam podsuwają.

Opierając się na materiałach Głównego Urzędu Statystycznego, poniżej podaję wykaz tylko niektórych ważniejszych pozycji importu i eksportu za lata 1932 i 1933. Czynie to dla tego, że liczby posiadają swoją wielką wymowę, gdyż w różnych dziedzinach doskonale ujawniają istniejący stan rzeczy.

Import.

	R O K 1932		R O K 1933	
	waga w kg.	wartość w zł.	waga w kg.	wartość w zł.
puder, róż i bielidło . . .	25,508	517,688	14,701	299,427
środki do farb, włosów i charakteryzacji . . .	3,036	58,560	2,039	46,264
kosmetyki i pomady kos- metyczne	58,075	1,395,778	60,200	1,402,246
wyroby perfumeryjne z al- koholem	5,245	301,957	5,432	292,343
pasty, eliksiry i proszki .	4,231	16,580	1,157	12,321
mydła toaletowe	12,154	91,732	9,889	61,413
olejki pachnące	142,257	3,720,044	314,620	5,315,387

Eksport.

	R O K 1932		R O K 1933	
	waga w kg.	wartość w zł.	waga w kg.	wartość w zł.
puder, róż i bielidło .	158	3,519	3,821	30,162
środki do farb, włosów i charakteryzacji . . .	137	1,681	16	367
kosmetyki i pomady kos- metyczne	3,840	88,079	2,245	24,971
wyroby perfumeryjne z al- koholem	2,754	16,685	3,325	13,663
pasty, eliksiry i proszki .	45	768	6	113
mydła toaletowe	3,870	20,144	5,197	20,712
olejki pachnące	930	32,027	664	16,559

Oto smutne liczby naszego zbędnego importu i radosne liczby naszego małego, lecz z roku na rok zwiększającego się eksportu w niektórych działach produkcji. Jest karygodne, aby pomimo stale potęgującego się spadku importu, sprowadzonego jeszcze tak wielkie ilości kosmetyków, pudrów, wyrobów perfumeryjnych, i mydeł toaletowych. Najwięcej niepokojąca jest liczba przywiezionych do

Polski kosmetyków i pomad kosmetycznych na olbrzymią sumę zł. 1.402.246! Należałoby więc bliżej zainteresować się działalnością niektórych gabinetów kosmetycznych i większych perfumerji, których praca polega wyłącznie na szkodliwej propagandzie najdroższych wyrobów cudzoziemskich.

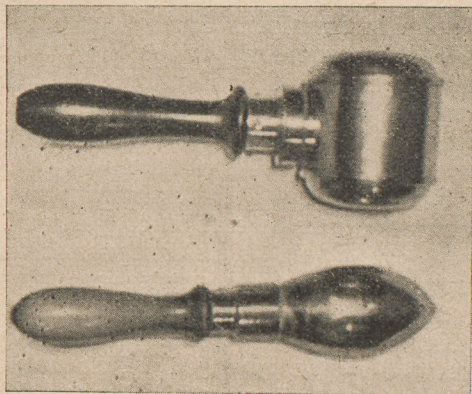
Niezmiernie ważnym czynnikiem w dziedzinie propagandy wyrobów kosmetycznych są szkoły kosmetyczne, gdyż prowadzą one dla swoich uczennic i uczniów pokazy i zajęcia praktyczne. Stosując kosmetyki jakiejś firmy, szkoła wskazuje na ich działanie i efekt jaki wywołują, jednocześnie zapoznając z nazwami wyrobów. W ten sposób, uczniowie

przyzwyczajają się i nabierają zaufania do wyrobów danej firmy, a po ukończeniu szkoły i otrzymaniu dyplomu, otwierają własne gabinety kosmetyczne i zaopatrują się w te kosmetyki, do których się w szkole przyzwyczaili. Wynika z tego, że szkoła, która pracuje kosmetykami zagranicznymi, jest szkodliwym ośrodkiem propagandy cudzoziemskiego przemysłu. Szkoła taka, wypuszczając rok rocznie setki uczennic i uczniów, przysparza firmom zagranicznym coraz to nowe zastępy klientów-propagandzistów, którzy poważnie zwiększają sumę zbędnego importu wyrobów kosmetycznych.

(dok. nast.).

Masaż lodem.

Masaż lodem tak, jak i wiele nowości w kosmetyce przyjął się u nas z Ameryki. Masaż lodem, jak wskazuje nazwa, wykonywujemy albo gładkim kawałkiem lodu trzymanego przez kawałek zamszu w palcach lub też specjalnym aparacikiem metalowym, mającym formę jajowatą lub owalnego czworokątu, w który nakładamy kawałki lodu lub też specjalną mieszaninę ochładzającą. W Ameryce, gdzie w każdym domu jest lód, a tem bardziej w każdym zakładzie kosmetycznym, masaż wykonywują wyłącznie kawałkiem lodu, zresztą zakłady te mają tylu pacjentów, że opłaca się dla nich utrzymywać lód w pogotowiu.



Formy aparatów do masażu lodem.

Masaż lodem ma za zadanie odświeżenie, zjedrzenie, ściągnięcie zwiótnych, anemicznych mięśni. Masaż taki wykonywujemy na zakończenie zabiegu po masażu ręcznym, lub też po naparzeniu twarzy przy pomocy ręcznika umoczonego w gorącej wodzie lub też ciepłego natrysku. Masaż lodem można wykonywać tylko na skóry zdrowe, normalne, lecz jak wyżej zaznaczyłem, zwiótna, anemiczna (cera szara, blada), nigdy na cery łojotokowe po-

kryte krostkami (trądzik) i również nigdy na cery krwiste z rozszerzonymi żyłkami.

Ruchy masażu lodem mają kierunek ten sam co i masażu ręcznego i polegają na lekkim głaskaniu kółeczkowem skóry przez kilkanaście sekund. Na cerach b. wrażliwych, cieniutkich, łojotokowych, masażu tego lepiej nie wykonywać, aby nie wywołać rozszerzenia naczyń krwionośnych (zaniku kurczliwości włosowatych naczyń krwionośnych) i przy cerach łojotokowych i trądzikowych, aby nie przeziębnić gruczołów łojowych. To też znacznie racjonalniejszym masażem lodowym jest wykonywanie tegoż aparacikiem ochłodzonym do mniej więcej kilkunastu stopni poniżej zera. Do aparaciku wkładamy mieszaninę oziębiającą, dającą momentalne obniżenie temperatury do około 12° w zależności od składu chemicznego. Obniżenie temperatury wynikające na skutek reakcji mieszanin oziębiających ma swą przyczynę w „cieple rozpuszczania“ (ciepło pochłonięte lub wydzielone przy rozpuszczaniu związków).

Podam kilka przepisów przyrządzania mieszanin oziębiających.

- 1) Chlorku amonowego (ammon. chlorat) 5,0
Azotanu potasowego (kalium nitric.) 5,0
Wody 16,0
Mieszanina ta obniża temperaturę do -12°
- 2) Chlorku amonowego (ammon. chlorat) 3,0
Azotanu potasowego (kal. nitric.) 3,0
Siarczanu sodowego krystal. (natr. sulfuric.) 0,5
Wody zwykłej 95,0
Obniża temperaturę do -20° .

Chemikalja używane do obniżania temperatury, a wymienione w 1 i 2 przepisie są środkami bardzo tanimi, oziębienie dają natychmiastowe.

S. M. A.

Pocenie (Hyperidrosis).

Zdrowa, normalna skóra zawdzięcza swą świeżość, soczystość i leciutki połysk gruczołom łojowym i potowym, impregnującym ją swą wydzieliną. Pewna ilość potu jest niezbędną skórze, aby ze względów kosmetycznych można ją określić jako skórę normalną, więcej lub mniej piękną. Spotyka się jednak osoby, u których bądź to naskutek schorzeń skóry, bądź też schorzeń wewnętrznych wydzielanie się łożu i potu jest bardzo skąpe lub też niema go wcale, nie zaspakaja potrzeb skóry, która na tem poważnie cierpi, staje się na całym ciele lub też częściej na niewielkich częściach suchą, szorstką i popękaną. Zdarza się jednak często, że wydzielanie się potu jest w swej ilości nadmierne i wtedy staje się wadą kosmetyczną, którą należy usuwać przy pomocy odpowiednich środków i zabiegów higienicznych.

Pocenie się organizmu odgrywa ważną rolę regulatora ciepła, a jednocześnie z wydzielanym potem usuwamy z ciała również i szkodliwe toksyny.

Szczególnie ważne jest wydzielanie potu z punktu widzenia terapii przy cierpieniach reumatycznych i przeziębieniach. W tych wypadkach wywołuje się specjalnie poty, celem pomożenia organizmowi w zwalczaniu schorzenia.

Normalne wydzielanie się potu przy średniej temperaturze i przeciętnych wysiłkach organizmu nie przewyższa 100 — 300 gramów dziennie.

Pocenie następuje naskutek czynności nerwów kierujących gruczołami potnymi. Pot posiada specyficzny i czasem bardzo nieprzyjemny zapach.

Nadmierne wydzielanie się potu ma miejsce najczęściej na twarzy, na owłosionej części głowy, pod pachami, w pachwinach, w pasie, na dłoniach i stopach. Często zdarza się, że pot jest wydzielany nadmiernie tylko na pewnych małych częściach skóry np. na czubku nosa (charakterystyczna kropła potu na nosie pojawiająca się pomimo wycierania, dosłownie, co chwilę) na brodzie, czole, na szyi, na piersiach i t. d. Pot wydzielany na pewnych miejscach w większych niż normalnie ilościach, nie usuwany częstym zmywaniem i dezynfekcją, pomieszany z tłuszczem i złuszczonej naskórki zaczyna wydzielać przykry zapach. Złuszczony naskórek powstaje, jako skutek zapalnego stanu skóry. Najwięcej przykry zapach ma pot nóg, a to dlatego, że nogi wydzielają pot więcej tłusty i zawierający bakterie gnilne. To też nie dziwnego, że tak zarówno pod pachami, jak na nogach i innych miejscach ciała pot stałym drażnieniem skóry może wywołać egzematyczne podrażnienie naskórki.

Pot pod pachami spotyka się tak u kobiet jak u mężczyzn i jest zjawiskiem bardzo przykrem z trzech następujących powodów: wydziela przykry zapach, zabarwia ubranie w miejscach stykających się z ciałem, i również niszczy je bardzo szybko. Do ochrony ubrania osób silnie pocących się służą potniki wyrabiane z ceratki, woskowanego lub gumowanego płótna. Wkładki te, ma się rozumieć, są półśrodkiem i nie usuwają ani pocenia, ani przykrego zapachu potu.

Pocenie się dłoni jest przykrem dla otoczenia nie tyle z powodu zapachu, ile z powodu stałej wilgotności rąk. Ręce osoby silnie pocącej się są stale wilgotne, lepkie, chłodne, brudzą przedmioty

dotykane, uścisk podobnej ręki nie należy do przyjemności. To też słusznym jest powiedzenie, że „spoczone, wilgotne, chłodne ręce nawet najpiękniejszej damy mogą ochłodzić najwięcej gorącą miłość”.

Pocące się ręce pomimo najczęstszych obmywań i wysuszeń pokrywają się w bardzo krótkim czasie ponownie kropelkami potu, stan taki, jeżeli się zanadto przedłuży, wywołuje podrażnienie naskórki szczególnie między palcami rąk.

Pocenie się rąk spotykamy u osób w każdym wieku, przeważnie jednak u młodzieży w wieku dojrzewania, częściej u dziewczyn niż u chłopców. Przyczyną mogą być rozmaite schorzenia organizmu, głównie zaparcie, czasem anemja, pobudliwość gruczołów wydzielających pot, predysponują do tego schorzenia. Znacznie więcej przykrą od pocenia się głowy i rąk jest potliwość nóg, z powodów następujących: z jednej strony z powodu pęknięcia i stanu zapalnego naskórki powstającego głównie między palcami nóg, związanej z tym bolesności przy ucisku bucików w czasie chodzenia, z drugiej strony, naskutek zalegania i gnicia wydzielin potowych powstaje wysoce przykry zapach. Na powstawania tego nieprzyjemnego przykrego zapachu składa się nie tylko gnienie naskórki lecz i wydzielanego z potem tłuszczu. Wstrętnym zapachem potu nóg prześiadają w krótkim czasie skarpetki, pończochy, a nawet i skóra obuwia, niedość tego, naskutek przesiadania tak pończochy jak i obuwie ulega szybkiemu zniszczeniu. Pocenie się nóg objawia się u osobników w różnym wieku tak samo u dzieci, jak i u osób starszych.

Zdarzają się u niektórych osobników zmiany w kolorze potu, znane są wypadki, że pot ma zabarwienia żółte, niebieskie, zielone, a czasem i czarne. Pot osób rudych posiada zabarwienie żółte, względnie pomarańczowe. Bardzo przykrem zjawiskiem jest silne pocenie się owłosionej części głowy, przy prawie że normalnym poceniu całego czoła. Pot we włosach widoczny jest w postaci niewielkich kropelek przypominających rosę, jest to jak zaznaczyłem w artykule „Kosmetyka i Dietetyka włosów” w Nr. 1, 2/3 i 4/5 „Kosmetyki Nowoczesnej” jedną z przyczyn przedwczesnego łysienia i marnienia włosów. Usuwanie nadmiernego pocenia polega przede wszystkim na jaknajczęstszych obmywaniach pocących się miejsc. Do tego celu nadaje się przede wszystkim woda jak również i płyny o działaniu tonizującym. Głównie wchodzi w rachubę z pośród środków najczęściej używanych: alkohol, rozcieńczony kwas, ałun, kwas salicylowy i inne. Poza tym środki odwadniające i dezynfekujące, takie, jak: Thymol i Menthol. Dobrymi środkami, mającymi za zadanie: izolację, dezynfekcję, odwadnianie i wysuszenie: pocących się miejsc są preparaty w postaci pudrów przeciwpotowych. Bardzo ważnym czynnikiem jest częste zmienianie bielizny na pocących się miejscach. Konieczne jest zmienianie skarpetek i pończoch kilkakrotnie w ciągu dnia, tak dla usunięcia zapachu potu nasyconych nim części ubrania, jak i celem uniknięcia przeziębienia z powodu wilgotnych skarpetek lub pończoch. Rodzaj środków przeciwpotowych i sposób ich zastosowania zależny jest przede wszystkim od lokalizacji potu. W kosmetyce należy jeszcze zwracać uwagę i nato, że środki

przeciwpotowe muszą być przyjemne w użyciu, nie niszczące, a przede wszystkim nie farbujące ubrania i bielizny.

Například bardzo skuteczny silnie odwaniający i dezynfekujący środek jakim jest Nadmanganian potasu może być stosowany ze względu na zabarwianie skóry na brązowo tylko w tych miejscach, gdzie zabarwienie skóry nie jest widoczne, a więc przede wszystkim na nogach. To samo da się powiedzieć i o tanninie (acid. tannicum) barwiącym, w połączeniu z potem, materiały na kolor brązowy. Do wysuszania potu pod pachami nadają się doskonale płyny (lotiony) z zawartością alkoholu i octu toaletowego, silnie perfumowanego, płyny takie można stosować w połączeniu z pudrem przeciwpotowym w sposób następujący: pachy przecieramy watą umoczoną w płynie kilka razy dziennie, w chwilę po wyschnięciu płynu pachy zapudrowujemy. Przyrządzając środki przeciwpotowe powinno się mieć na uwadze ten fakt, że nawet najsilniejsze zapachy (perfumy) nie zabijają zapachu potu i że zapach tegoż w połączeniu z zapachem perfum staje się jeszcze więcej przykrym. W tego rodzaju preparatach środkiem zasadniczym t.j. środkiem usuwającym i zapach i nadmierną ilość potu jest zawsze alkohol i kwasy.

Jak to już w treści artykułu podkreślono, w usuwaniu potu ogromną rolę odgrywa jaknajczęstsze obmywanie pocących się miejsc trzeba i to mieć na uwadze, że wszelkie preparaty przeciwpotowe należy aplikować na miejsce uprzednio obmyte przy pomocy mydła (lepiej alkalicznego) i wody. Należy przy usuwaniu tego przykrego cierpienia zastosować wodę o odpowiedniej temperaturze, pożyteczne również będzie zastosowanie od czasu do czasu kąpieli przemiennych polegających na myciu wodą gorącą naprzemian z wodą bardzo zimną. Trzeba mieć na względzie i temperaturę potu, a mianowicie, jeżeli pot jest ciepły, stosujemy do obmywania wodę zimną, jeżeli mamy do czynienia z potem zimnym, wodę gorącą. Do moczenia nóg, co trzeba uskutecznić co najmniej 2 — 3 razy dziennie, używamy wody chłodnej, do której dodajemy środki chemiczne.

Pocenie się dłoni jest najczęściej objawem osłabienia organizmu (wyczerpanie, anemja) lub też osłabienia nerwów.

Pielęgnowanie pocących się rąk polega na częstym ich myciu, wycieraniu środkami tonizującymi i dezynfekującymi i następnie zapudrowaniu. Do przemywania rąk możemy zastosować te same środki co i do rąk. Należy wspomnieć, że do pielęgnacji rąk i pach można zastosować formalinę, jako środek energicznie odwaniający, wysuszający i dezynfekujący lecz tylko w słabych koncentracjach, gdyż formalina jest jednocześnie środkiem dość ostrym i wysuszającym i może spowodować uszkodzenie naskórka szczególnie pod pachami jako bardzo delikatnego. Lepiej stosować częściej płyny słabsze lecz nie drażniące. Do sporządzania płynów przeciw poceniu nadaje się idealnie płyn Burowa (Liquor Aluminium — acetici) w połączeniu ze spirytusem

nprz. Płynu Burowa	20,0
Wody kolońskiej 60%	80,0

Ręce możemy przemywać z powodzeniem kilka razy dziennie w rozcieńczonym płynie Burowa (1 łyżka na szklanke wody zwykłej). Dobrze usługi oddają octy, o czym już wspominałem, a przede-

wszystkiem t.j. octy aromatyczne, wyprodukowane na kwasie octowym.

Płyn przeciwpotowy z octem aromat. możemy sporządzić wg. następującego przepisu.

Acetum aromaticum	25,0
Mixtura oleoso-balsamica	15,0
Spir. lavandulae 70%	50,0
Aq. destillata	30,0

Można również polecić bardzo dobrze działające płyny przeciwpotowe z chinozolem wg. nast. przepisu:

Chinosolu	0,1
Kwasu borowego	2,0
Wody destylowanej	90,0
Wody kolońskiej	10,0

Po wyschnięciu płynów zarówno pachy, jak i ręce można zapudrować pudrem sporządzonym według przepisu:

Thymoli	0,2
Boracis pulv.	2,0
Ac. salicylici	1,0
Mentholi	0,05
Lycopodii	14,0
Zinci oxydat.	5,0
Rad. Iridis pulv.	8,0
Talci	40,0

Pocąc się nadmiernie twarz wystarczy wytrzeć parę razy dziennie jednym z płynów kosmetycznych, lekko osuszających i matujących skórę. Przepis na taki płyn:

Spir. aromatyczny	5,0
Spir. lawandowy	60,0
Tynktura eukaliptusowa	2,0
S. do wcierania twarzy.	

Najenergiczniej musimy zwalczać pocenie się nóg, jako najprzykreszejsze dla otoczenia z powodów podanych w treści artykułu. W tym wypadku należy kłaść silny nacisk na częste obmywanie i moczenie w wodzie z dodatkami chemicznymi i zmianę skarpetek.

Do moczenia nóg jako środek prymitywny lecz skuteczny możemy zastosować bielidło i sodę używaną w gospodarstwie domowym: 1/2 łyżki bielidła i 1/2 łyżki sody krystalicznej na misce chłodnej wody: 2 razy dziennie do moczenia nóg.

W zwalczaniu potu nóg głównym środkiem mającym szerokie zastosowanie jest Formalina, w postaci kremu formalinowego. Formalina zastosowana w roztworze wodnym ma znacznie mniejsze i krótsze działanie antyseptyczne z powodu szybkiego wyparowywania. Celem wzmocnienia i przedłużenia działania formaliny stosujemy krem formalinowy, zawierający do 10% tego antyseptyku.

Krem o skutecznym działaniu sporządzamy według poniższego przepisu:

Tegin	150,0
Vaselin alb.	50,0
Lanolin. anhydr.	40,0
Glycerini	40,0
Ceresini	30,0
Alkohol	30,0
Nipagin A.**	8,0
Nipasol M.***	5,0
Formalin	80,0
Aq. destill.	600,0
Kompozycji olejku eter.	10,0

W kremie formalinowym Nipasol M. i Nipagin A. dodajemy w charakterze środków konserwujących, dla utrwalenia działania antyseptycznego kre-

mu. Formalina zastosowana w postaci kremu daje świetny efekt.

Trzeba zaznaczyć, że przy poceniu się pach, wycieranie tychże płynem z zawartością mixtura oleoso-balsamica będąca alkoholem, w którym rozpuszczono kompozycję kilkunastu olejków eterycznych daje również skutek znacznie lepszy dzięki pokrywaniu tychże miejsc leciutką warstewką tłuszczu (z olejków eterycznych), niż stosowanie płynów — na podstawie z wody lub alkoholu, które bardzo szybko wyparowują.

Z środków wewnętrznych zasługuje na uwagę sól karlsbadzka lub woda karlsbadzka przede wszystkim przy nadmiernym poceniu się na tle obstrukcyjnym.

Często przy niedostatecznym funkcjonowaniu nerek i związane z tem, upośledzonym wydzieleniem moczu występuje obfitsze pocenie się w różnych miejscach ciała, w tym wypadku należy udać się do lekarza specjalisty chorób nerek. Najstarszymi środkami, wywołującymi zwiększone wydalenie moczu są odpowiednie zioła używane w postaci naparu.

Z pośród środków pomagających w zwalczaniu nadmiernego pocenia, wchodzi w rachubę naświetlania lampą kwarcową, elektryzacja prądem D'Arsonvalla (ogólna) i ze środków najtańszych i najdośćniejszych, słońce.

Skrzynka pocztowa

Odpowiedzi Redakcji.

WP. E. Pintner Lwów. O maskach parafinowych ich przyrządzaniu i stosowaniu napiszemy specjalny artykuł w następnym numerze.

WP. Żukowska w/m. Na cerę suchą, potrzebującą kremu odżywczego, możemy WP. polecić krem lecytynowy, sporządzony na lecytynie z żółtek jaj, warunek ten jest bardzo ważny, gdyż jak dowodzą badania naukowe dokonane przez Nottbohma i Mayera, lecytyna otrzymana z surowców roślinnych do odżywiania skóry ludzkiej nie nadaje się. Qvo-lecyne (lecytynę z jaj) wyrabia firma Merck, dostać można ją w każdej hurtowni aptecznej. Sposób zastosowania takiego kremu jest następujący:

Po umyciu twarzy, letnią wodą rano, w jeszcze mokrą twarz, wmasować lekko odrobinę kremu, dać wyschnąć i zapudrować. Krem lecytynowy otrzyma WP. w każdym lepszym gabinecie kosmetycznym.

O kremach lecytynowych pisaliśmy w Nr. 4/5 „Kosmetyki Nowoczesnej“.

WP. Inżynier G. Mydło zielone, miękkie i spirytyus mydlany szkodzi nawet włosom tłustym. O ile chodzi o dokładne wymycie włosów i skóry tłustej to ten sam efekt osiągnie WP. stosując mydło toaletowe neutralne t.j. nie zawierające nadmiaru wolnego ługu. Napewno zauważył WP., że po umyciu mydłem zielonym miękkim włosy stają się kruche, tracą barwę i połysk, jest to skutek działania ługu. Jeżeli WP. życzy sobie usuwać nadmierną tłustość włosów to mydła nawet najwięcej alkaliczne efektu pożądanego nie dadzą, jedynie tylko ten, że będą niszczyły włosy. Nadmierne wydzielanie tłuszczu można usuwać stosowaniem odpowiednich płynów na włosy, o działaniu ściągającym, dezynfekującym, działającym tonizującym na gruczoły łojowe, owłosionej skóry głowy, a jednocześnie o działaniu wzmacniającym włosy.

Sprawę pielęgnowania włosów omówiliśmy wyczerpująco w Nr. 1, 2/3 i 4/5 „Kosmetyki Nowoczesnej“ podając w artykułach „Djetyka i kosme-

tyka włosów“ szereg przepisów na płyny do pielęgnowania włosów.

WP. T'opferówna, Tarnów. Doświadczenia specjalistów wykazały, że świeże rośliny (z wyjątkiem nielicznych) nie działają silniej od roślin odpowiednio suszonych (ze świeżego zbioru, najsilniejsze działanie mają rośliny zbierane na wiosnę).

WP. Z. K. Pisze WP., że golenie twarzy sprawia mu dużo bólu i przyczynia się do powstawania podrażnienia skóry i wyprysków, szczególnie na podgardlu. Przyczyną tego jest u WPana suchość i związana z tym wrażliwość skóry. Musi WP. stosować pewne zabiegi, tak przed jak i po goleniu, a więc przed goleniem, na kilkanaście minut, proszę wetrzeć w miejsca owłosione trochę kremu tłuszczowego o następującym składzie:

wosku białego	7 gram
olbrotu	8 „
olejku migdałowego	60 „
wody destylowanej	25 „
olejku różanego	1 kropla

Następnie namydlić twarz i rozrobić pianę, pędzlem umoczonym w gorącej wodzie. Po skończonym goleniu, wytrzeć twarz na miejscach gołonych płynem antyseptycznym o następującym składzie:

Chinozolu	0,1
Kwasu salicylowego	0,1
Mentholu	0,05
Wody destylowanej	75,0
Wody kolońskiej	25,0

Stosowanie tego płynu po każdorazowym goleniu zapobiegnie powstawaniu podrażnień i wyprysków. Krem, o podobnym składzie, znajdzie WP. gotowy w sprzedaży pod nazwą Cold-crème.

Krem „Nivea“ do tego celu nie nadaje się. Najlepszym, dla skóry WP., mydłem do golenia będzie mydło - krem wyrobu magistras Kasprzyckiego.

Kosmetolog.

Redaktor i Wydawca: STEFAN ARTYMIŃSKI.

Redakcja Warszawa, Nowy Świat 26. Tel. 606-42. Konto P.K.O. 8.485.

WARUNKI PRENUMERATY: Kwartalnie zł. 3.— z przesyłką pocztową.

CENY OGŁOSZEŃ: 1/1 strona 240 zł. 1/2 str. 140 zł. 1/3 str. 100 zł. 1/4 str. 75 zł. 1/8 40 zł. 1/16 25 zł.

Na 1 str. okładki 50% drożej.

SERVICE DES INSTITUTS DE BEAUTÉ

„SERIB,,

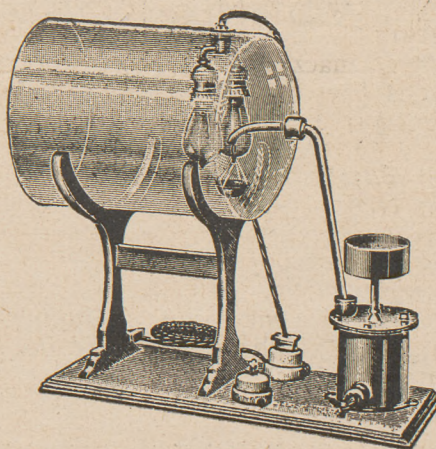
WYTWÓRNIĄ PREPARATÓW
KOSMETYCZNYCH

WARSZAWA,
RACŁAWICKA 12. TELEFON 8.41-15.

WSZELKIE PREPARATY DLA UŻYTKU
GABINETÓW KOSMETYCZNYCH: KREMY,
PUDRY, MASECZKI SZMINKI TŁUSTE I SUCHE etc.

KREM „URODA“ idealny podkład pod puder.
Nie wysycha Nie ulega zepsuciu nawet
po kilku latach.

Cenniki i próbki, bezpłatnie na żądanie.



FIRMA:
OSKAR ELHS

Urządzenia Rentgenologiczne,
lampy kwarcowe, aparaty elektromedyczne i kosmetyczne
została przeniesiona na ulicę
WILCZĄ № 30, TEL. 9-97-90

Ceny najniższe Oferty na żądanie
Wiele okazji.

DEPILLEX

usuwa włos, nawet najdrobniejszy meszek na
rękach, ramionach i nogach.



Niezbędny przy toaletach wieczorowych i balowych, pończochach przejrzystych, jak również dla sportu.

„DEPILLEX“ - Miraculum

Tesknota kobiet za środkiem nieszkodliwym, usuwającym zbędne włosy, pobudzała zawsze ludzi do wynalazku w tej dziedzinie wiedzy. Wiedzy lekarskiej udało się wprowadzić zdobyć radykalną metodę usuwania włosów, ale ma ona tę ujemną stronę, iż może mieć tylko zastosowanie na małych przestrzeniach zarostu, np. na twarzy. Ponieważ uwłosienie nóg zajmuje zbyt wielką przestrzeń, starano się wynaleźć preparat chemiczny, celem powierzchniowego usuwania włosów. Do tego celu służyły t. zw. depilatory. Ale one mają liczne ujemne strony. Zostawione dłużej na owłosionej skórze, nadżerają i naskórek, powtórnie — wydzielają zbyt nieprzyjemną woń, a nadmiar tych wad, nie są dostępne dla każdego, z powodu dość wygórowanej ceny. Natomiast wszelkim wymogom higieny, tudzież praktyczności w zastosowaniu, czyni zadość:

„Depilex“

którym rozciera się z łatwością **ruchem okrężnym** grube nawet włosy, poczem zauważyć się daje gładziej też i naskórek, bardziej aniżeli był przed zabiegiem. Doświadczenia wykazały, iż delikatny meszek po dłuższym stosowaniu z wolna zanika. Nowy ten wynalazek łączy zatem wszelkie zalety środka do usuwania włosów, przy czem wolny jest od wad dawniej stosowanych preparatów chemicznych.

„Depilex“ należy od czasu do czasu odświeżyć czystym alkoholem (96°) lub wodą kolońską

WYTWÓRNIĄ KOSMETYKÓW POLECA:

D E V A

WARSZAWA
Złota 58, tel. 668-61.

Krem do mycia suchej cery
Mleczko odżywcze
Środki przeciw tłustej cerze i wągom
Środki przeciw zmarszczkom i obwisłej skórze
Płyny odświeżające i matujące
Maski plastyczne, termiczne i ziołowe
Kremy pod puder na suche i tłuste cery
Róże i pudry w 10 kolorach

Żądajcie kosmetyków DEVA. Wysyłka na prowincję za zaliczeniem pocztowym. Dla Pań Kosmetyczek towar na wagę!!

OD PÓŁ WIEKU POWSZECHNIE
ZNANY ZE SKUTECZNOŚCI



VENUS

ST. GÓRSKIEGO

**ZNAKOMITY
KREM**

**USUWA PRYSZCZE
PIĘGI I LISZAJE**



INSTYTUT
KOSMETYCZNO-LEKARSKI

I Z I S

W WARSZAWIE

Centrala: Ul. Żabia Nr. 4. Telefon 5-81-53.
Oddział: Ul. Marszałkowska 94. Tel. 9-98-68.

P o r a d y

we wszystkich sprawach kosmetyki leczniczej również drogą korespondencji.

Wskazówki

Co do używania odpowiednich dla danej cery, pudrów, kremów, szminek, mydeł i tp.

**Wszelkiego rodzaju zabiegi
kosmetyczne!**

Masaż ciała „VITALEM”

zapewnia sprężystość i tężyznę fizyczną.

„VITAL“ usuwa bóle mięśni, pobudza krążenie krwi i działa orzeźwiająco na cały organizm.

„VITAL“ nadaje ciału piękną karnację, a skórę czyni gładką i elastyczną.

**Do nabycia w aptekach
i składach aptecznych.**

STANISŁAW SAJCZYK

Warszawa, Przejazd 1, Tel. 11-28-53.

Olejki eteryczne, syntet. i kwiatowe
dla celów perfumeryjnych

Specjalności dla kosmetycznych
preparatów

Zakł. Graf. Z. Sakierski, Warszawa, tel. 526-49.

