škola kosmetiky

PRO ŽENU NA VENKOVĚ

KOSMETIKA NA VESNICI – SOUČÁST ROSTOUCÍ ŽIVOTNÍ ÚROVNĚ

Ano, byly doby, kdy slovo „kosmetika" a jeho široký význam byly spojovány výhradně s městem a to ještě s jeho zámožnými vrstvami. Kosmetika byla prostě v mysli venkovské ženy výsadou, přepychem, něčím zbytečným. Dnes však žije venkov jinak. Zvýšila se nepoměrně kultura jeho života. Ta ovšem nespočívá jen v dobře zařízených bytech, moderních šatech, televizorech, pračkách či automobilech. Životní kultura má přece jako jeden z hlavních cílů zlepšování zdravotního stavu a hygieny. A nedílnou součástí této snahy o zdraví, krásu a čistotu každého občana je právě kosmetika.

Tajemství pěkného vzhledu není zakleto v kosmetických kelímcích. Je však beze vší diskuze, že obsahy těchto kelímků mohou pleť zlepšit nebo udržet v dobrém stavu až do pokročilého věku. Vlasy například nemusí být upraveny do moderního účesu, ale mohou být umyty, pokožka ošetřována a důsledek je v tom, že jsou v dobrém stavu a nepadají. Zubní pastou nemůžeme způsobit, aby se zuby přestaly kazit, ale péče o chrup rozhodně může tyto kazy omezit na minimum. Líčením není možné učinit z běžné tváře tvář filmové hvězdy, ale rozhodně lze zvýšit půvab a poopravit to, v čem příroda byla skoupější.

Kosmetika znamená dnes souhrn nejrůznějších přípravků při péči o lidské tělo, patří k ní i znalost životosprávy, ochranných prostředků pro nepříznivé pracovní podmínky, znalost jak a co dělat, abychom byli zdravější, svěžejší, půvabnější. To chce jistě každá žena – a je nesporné, že to každá žena dokázat může.

Jak na to, o tom vás chce ve stručnosti informovat právě tato brožurka.

VENKOVSKÉ PROSTŘEDÍ VYTVÁŘÍ PŘÍRODA

A ta je nejen životodárná, nýbrž také často drsná. Je tu mnoho kladů, jako např. čerstvý vzduch a více slunce, ale také zápory, jako nepříznivé povětrnostní vlivy a těžší a hrubší práce. S tím vším je třeba počítat. Kladných prvků co nejvíce využít, s těmi zápornými se umět vypořádat. To znamená vědět o nich a znát je.

Poruchy kůže

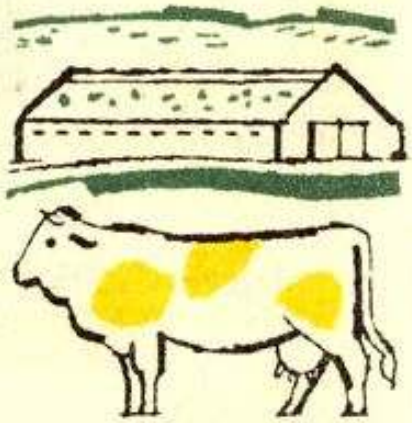
Vznikají poškozováním povrchové soustavy pokožky nepříznivě působícími látkami, jako je např. obilní prach, osiny, strojená hnojiva, cement, vápno, soda apod.

Nebezpečí nákazy přenesené ze zvířat

Je to možnost přenést na lidi zejména strychofycii. Nejvíce se vyskytuje u krmičů mladého dobytka a u dojiček krav.

Střídavé vlivy povětrnosti

Působí na pokožku velmi nepříznivě, zejména vítr.



Kožní choroby a záněty

Vznikají z drobných poranění, do kterých vnikají bakterie. Vyvolávají nežity (furunkle) a hnisavé záněty podkožního vaziva (flegmony).

Mozoly dojičů

Jsou již na ústupu dík moderním dojicím zařízením, nicméně se ještě objevují.

Ekzémy

Vznikají následkem přecitlivění na určitou látku, s níž se v zaměstnání přichází do styku.

Všem těmto nebezpečím se dá předcházet jednak pečlivou čistotou, jednak používáním ochranných pracovních oděvů, obuvi, rukavic a brýlí, jak to ukazují zkušenosti pracovníků z průmyslu.

Pokud se týče detailů péče o dobrý stav nejvíce ohrožených částí lidského těla budou probrány v dalších kapitolách.

ZÁKLAD ZDRAVÍ A KRÁSY – ŽIVOTOSPRÁVA, SPÁNEK, ČISTOTA

Tato trojice podmínek stojí vždycky na počátku všech našich snah o udržení pěkného vzhledu.

Práce – odpočinek

Střídání obojího musí být rovnoměrné, jen tak dosáhneme pocitu svěžesti a uvolnění.

Strava

Musí obsahovat všechny potřebné látky k výživě. Proto ji zaměříme více na zeleninu, ovoce a bílkoviny, než na sladká a moučná jídla.

Čerstvý vzduch

Neprodléváme v zakouřených místnostech. S tím souvisí i kouření, které pokud možno omezíme na nejmenší míru.

Dostatek spánku

Je třeba si uvědomit, že lidský organismus potřebuje k obnovení energie nervových buněk nejméně 7–8hodinový spánek za 24 hodin. V létě spíme při otevřeném okně, v zimě v dobře větrané nepřetopené místnosti.

A jak docílíme čistoty

Každý večer umýváme tělo teplou měkkou nebo změkčenou vodou (lžička jedlé sody na umyvadlo vody). Používáme výběrová toaletní mýdla, citlivější pokožka nejlépe snáší lanolinové dětské mýdlo. Každé umytí zakončíme opláchnutím vlažnou, event. studenou vodou. Ve vaně se koupeme podle potřeby, nejméně však jednou týdně při teplotě 28–34^0 po dobu 15 minut.

Velmi zdravé je koupání v řece či rybníce a plavání, které prohlubuje dýchání, podporuje vývoj svalstva a udržuje nervovou vyrovnanost.

POKOŽKA ZRCADLEM ZDRAVÍ ČLOVĚKA

Kůže je nedílnou součástí našeho organismu. Vše, co se děje v lidském těle, může se projevit na kůži a naopak, choroby kožní mohou opět výrazně působit na celý organismus.

Řada fysiologických funkcí kůže je ovlivněna kožními žlázkami. Jejich výměšky se na povrchu kůže mísí, spojují a vytvářejí lehounký povlak lehce kyselé reakce, který zabraňuje mikrobiálnímu množení. Tento ochranný povlak je nutno co nejvíc šetřit a neporušovat jej nesprávným čištěním.

Co pleti prospívá

Dobrá životospráva, pobyt a pohyb na čerstvém vzduchu, procházky v dešti, pravidelné ošetření, mlha, sníh, vlhký vzduch.

Správně můžeme svou pleť ošetřovat jen tehdy, víme-li, ke kterému druhu a typu naše pleť patří. Zásadně rozeznáváme pleť

Normální pleť

Je přiměřeně promaštěná, pružná, dobře prokrvená, pevná, hebká. Nevyžaduje zvláštní kosmetické zákroky.

Ráno omyjeme pleť měkkou vodou a výběrovým toaletním mýdlem. Zakončíme studenou vodou, případně dočistíme pleťovou vodou. Potom vklepeme ochranný denní krém suchý nebo polomastný, jehož přebytek odsajeme buničitou vatou.

Večer umyjeme pleť vodou a výběrovým toaletním mýdlem. Potom vklepeme noční nebo výživný krém, necháme působit asi 20 minut a zbytek opět odsajeme, aby pleť mohla volně dýchat.

Suchá pleť

Na pohled matná, jemná, špatně prokrvená, málo vláčná a pružná, má sklon k tvoření vrásek, nesnáší tepelné výkyvy, loupe se.

Ráno omyjeme pleť vodou pokojové teploty nebo ji čistíme pomocí vyměňovaných vatových tamponů pleť. mlékem. Vklepeme polomastný nebo mastný krém a přebytek odsajeme.

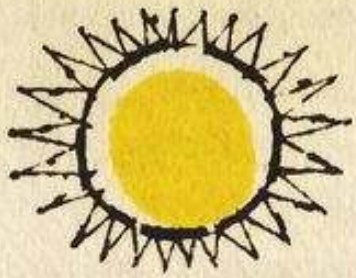
Večer můžeme ošetřit suchou pleť pleťovým olejem nebo mastným krémem. Nečistota se těmito přípravky uvolní a tamponem vaty lehce setře. Potom umyjeme pleť vlažnou vodou nebo odvarem heřmánku. Po dočištění pleťovým mlékem vklepeme výživný krém a po 30 minutách krém lehce setřeme.

Jednou za týden nebo 14 dní přiložíme teplý olejový obklad, aby se pokožka dobře promastila. Trochu pleťového oleje zahřejeme ve vodní lázni, napustíme jím několikrát složenou gázu, přiložíme na obličej a překryjeme kouskem igelitu nebo složeným silnějším ručníkem. Ponecháme na obličeji 10–15 minut, pak lehce setřeme.

Suché pleti prospívají také masky z ovocných a zeleninových šťáv, ze žloutku, smetany s přídavkem medu, obklady z odvaru lipového květu nebo heřmánku.

Mastná pleť

Je silnější, hrubší, lesklá. Má sklon k rozšíření pórů a ke tvoření nečistot. Dobře odolává slunci a nepříznivým povětrnostním vlivům.



Ráno umýváme mastnou pleť teplou vodou a výběrovým toaletním mýdlem, opláchneme studenou vodou a póry uzavřeme stahující pleťovou vodou. Potom vklepeme denní krém suchý, který slouží k další úpravě obličeje.

Večer na znečištěnou pokožku naneseme čistící krém. Asi za 3 minuty odstraníme rozpuštěnou nečistotu vatovým tamponem. Potom teprve umýváme teplou vodou a výběrovým mýdlem. Opláchneme studenou, mírně okyselenou vodou (neúplná polévková lžíce octa nebo kávová lžička citrónové šťávy na 2 l vody). Póry ošetříme stahující pleťovou vodou. Na noc vklepeme noční krém, který po 20 minutách lehce setřeme.

Smíšená pleť

Projevuje se tím, že určité partie, jako čelo, nosní křídla, okolí úst a brada mívají vlastnosti kůže mastné, zatímco partie kolem očí, nad horním rtem a na tvářích jsou suché.

Ráno. Mastné partie odtučníme pleťovou vodou a vklepeme denní krém pro suchou pleť. Suchá místa očistíme pleťovým mlékem a vklepeme polomastný krém jako u suché pleti.

Večer promastíme suché partie po řádném očištění výživným krémem a na mastné naneseme jen polomastný krém. Oba krémy po 20 minutách působení lehce setřeme.

Pleť na krku

Zde nám pleť prozrazuje co nejvěrněji přibývající léta. Je to zejména údobí kolem 35 let, kdy pleť ztrácí pružnost, prokrvení polevuje a mění se i složení kolem podkožního tuku. Proto si krk alespoň jednou týdně zaslouží větší očistu a zvýšenou péči.

Po řádném umytí střídáme teplou a studenou vodu, event. přikládáme střídavé obklady a potom provedeme poklepem francovkovým krémem Alpa asi 5 minut masáž. Objevují-li se na krku záhyby a projevuje se vysýchání pleti, vklepeme výživný krém, který po 20 min. lehce setřeme.

RUCE SI ZASLOUŽÍ VÍCE PÉČE

Jsou zdrojem síly, krásy, píle, práce. Žádný úkon, žádné lidské snažení se bez nich neobejde. A přece – jak často je odbýváme mytím za pomoci prostředků, které snad dobře perou, ale rukám rozhodně neposlouží, např. obyčejným jádrovým mýdlem.

Ruce chráníme před škodlivými účinky hrubší práce dvěma způsoby: mechanickým a kosmetickým. Mechanický způsob je jednoduchý – navlékneme rukavice. Staré vadné rukavice ochrání ruce před mnoha poruchami kůže. Nedbejme posměchu zaostalých spolupracovníků! Rukavicemi chráníme ruce také při domácí práci, např. při čištění zeleniny, brambor, ovoce.

Kosmetický způsob ochrany spočívá v nanesení speciálního krému na ruce. Ten nanášíme po umytí rukou výběrovým mýdlem ve změkčené vodě. Někdy stačí použít do práce speciální krém na ruce, jindy mastnější krém denní potřeby, tzv. sportovní.

Vyžaduje-li to pracovní prostředí, je třeba použít ochranných masti, např. při práci ve vodě a vlhku, při práci s kyselinami apod. Náš kosmetický průmysl připravuje několik reparačních přípravků, které se objeví na trhu v příštím roce.

Ruce ošetřujeme umýváním několikrát denně po každé práci, před jídlem a po použití klosetu a jinak podle potřeby. Na mytí rukou silně znečištěných používáme mycí pastu **Solsapon.**

Večer po umytí výběrovým toaletním mýdlem v teplé změkčené vodě opláchneme ruce kyselou lázní s přísadou octa nebo citrónové šťávy. Potom provedeme masáž výživným krémem, navlékneme bílé nitěné rukavice, aby se nám krém nesetřel a dobře vstřebal.

Na zanedbané ruce použijeme s úspěchem pleťovou masku AMICA. Rozmícháme ji v teplém mléce, do něhož přidáme trochu citrónové šťávy a trochu oleje s azulenem.

Po třicetiminutovém působení smyjeme vlažnou vodou.

Když se ruce potí, může to být známka různých vnitřních chorob. V takovém případě nám lékař předepíše vhodnou léčbu. Ruce chráníme před mnohonásobným umýváním, které potní žlázky provokuje ke zvýšené činnosti. Proto ruce raději několikrát denně utíráme třecím ručníkem a můžeme zasypat dětským zásypem. Ruce koupeme dvakrát denně v odvaru dubové kůry (10 dkg kůry na $^1/_2$l vody, kůru jen zalít studenou vodou, nechat stát až 15 minut a potom teprve převařit).

Když ruce červenají, mírníme tento úkaz střídáním koupelí v teplé a studené vodě, které opakujeme asi desetkrát (teplou vodu 20 vt., studenou 3 vteřiny). Začínáme teplou a končíme vždy studenou vodou. Doporučuje se více pohybu na čerstvém vzduchu, omezit kouření a dráždivá jídla, v zimě chránit teplými, ale vzdušnými rukavicemi.

Nehty

Jsou nedílnou součástí rukou a přispívají k jejich pěknému vzhledu i dobrému zdravotnímu stavu. Čistíme je při mytí rukou kartáčkem na ruce a nečistotu odstraňujeme pomocí kostěné tupé tyčinky, omotané kouskem vaty a omočené v borové vodě.

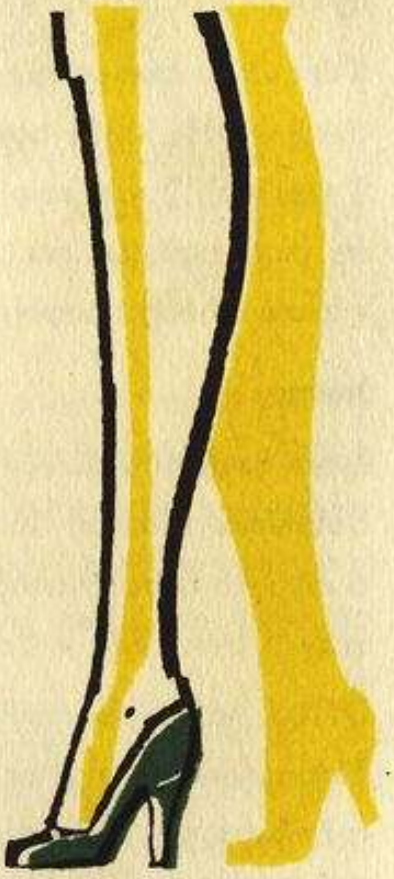
Délka nehtu je nejlepší střední, dlouhé nehty zachycují více nečistoty. Zkracujeme je asi každý čtvrtý den dobrým pilníkem. Kůžičku zasunujeme ručníkem při večerním mytí nebo tyčinkou z umělé hmoty, smočenou ve 2% kysličníku vodičitém.

Nemůžeme-li při práci použít rukavice, zatneme nehty do toaletního mýdla a vyplníme jím prostory pod ploténkami. Zachycená nečistota se pak při mytí snadno odstraní.

NOHY ZÁKLADEM DOBRÉ FORMY A VÝKONU

Stačí si jen uvědomit, kolik kroků uděláme za hodinu, za den, za rok, abychom se dostali k desetitisícům kilometrů za život. Potom teprve oceníme práci, kterou naše nohy po celý život konají a uvědomíme si, jak se k nim často chováme bezohledně.

Nosme vhodnou obuv



Především to znamená nosit obuv správné velikosti a volit rozumné podpatky. Příliš vysoké podpatky škodí noze stejně jako obuv bez podpatků. Nevhodná obuv zvyšuje únavu nohou a je příčinou poklesu jejich klenby, způsobuje mozoly, vybočení palce, otlaky. Dobré je chodit příležitostně naboso, ale pozor při otevřených opáncích a nečistém, prašném prostředí. Pokožka puká a vznikají hluboké rýhy s nečistotou, která se těžko odstraňuje.

Nosíme-li gumovou obuv

do práce, je třeba, aby byla vždy dokonale suchá, proto ji dobře vysypeme zásypem Pedik s chlorofylem. Nikdy nechodíme naboso, aniž bychom si vysypali meziprstní prostory a pracovní obuv i střevíce zásypem.

Křečové žíly

vznikají nejvíce u žen v povolání, kde se mnoho stojí, dále při těhotenství apod. V takových případech je nutno vypustit podkolenky nebo kulaté podvazky, které zabraňují dobrému krevnímu oběhu. Pro zlepšení krevního oběhu je možno provádět gymnastiku dolních končetin, kterou předepíše lékař. A jak jsme již řekli, také nevhodná obuv může být příčinou tvoření křečových žil.

Když nohy otékají,

vyhledáme ihned odborného lékaře. Může to být způsobeno různými srdečními chorobami.

Kuří oka

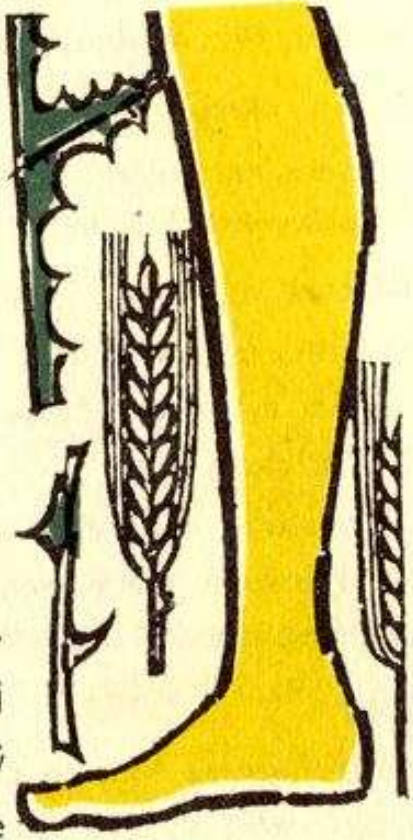
změknou účinkem salicylové náplasti nebo potřeme-li je koloidovým lakem. Po lázni v teplých mydlinkách se dají snadno vyloupnout.

Pocení nohou

je úkaz, s nímž se již musí počítat, který se však dá zmírňovat řadou způsobů. Koupeme nohy v odvaru z dubové kůry nebo ořechového listí. Dobře působí také koupání v kyselé lázni a časté měnění ponožek i obuvi, případně ošetření nohou zásypem Pedik s chlorofylem.

Poškození a drobná zranění

od osin, obilního prachu atd. léčíme především koupelemi. Poslouží k tomu odvar z heřmánku, řepíčku, mateřídoušky, výtažky z jehličí, různé soli. Po koupeli ošetříme poraněná místa 3% roztokem peroxydu („kysličník") a pak vetřeme krém denní potřeby.



Nehty na nohou

je třeba ošetřovat stejně pečlivě jako na rukou. Stříháme nebo pilujeme je rovně, aby nezarůstaly. Když už se stane, že nehet zaroste, podložíme jej v koutku, kde zarůstá, kouskem gázy. Gázu každý den vyměňujeme tak dlouho, až zase nehet roste normálně.

Před každou delší chůzí

ošetříme nohy jelením lojem a meziprstní prostory vysypeme zásypem Pedik s chlorofylem, který odstraňuje pach a podporuje hojení ran a trhlinek. Občas a v zanedbaných případech navštívíme pedikůru. Francovka Alpa osvěží po únavě.

VLASY – NAŠE PŘIROZENÁ OZDOBA I OCHRANA

Ošetřujeme je právě tak pozorně jako pokožku. Jsou rámcem půvabu a krásy obličeje.

Mytí

je základem péče o vlasy. Myjeme je jednou za 14 dní až tři neděle, mastnější vlasy za 10 až 14 dní. Používáme výhradně šamponů. Po dvojím umytí hlavy šamponem a několikerém opláchnutí zakončíme mytí vlažnou okyselenou vodou. Světlé vlasy můžeme dále opláchnout odvarem z heřmánku, tmavé vlasy odvarem z kopřiv, mateřídoušky nebo ruského čaje.

Sušení vlasů

provádí se nejlépe nahřátými ručníky; nikdy na prudkém slunci nebo nad rozpálenými kamny.

Mastné vlasy

se odtučňují březovou vodou bez tuku. Tuk s nečistotou, který na vlasech ulpívá, vytřeme ručníkem.

Suché vlasy

přimastíme vlasovým olejem, emulsí brilantinou nebo Regenerátorem, De Micléen, který rychle nahradí přirozenou výživu. Podle potřeby dopřejeme vlasům olejového zábalu.

Lupy

odstraňujeme tím, že po umytí hlavy vetřeme do pokožky Antilupin, Salupin nebo Vitanol D.

Kartáčování a česání

je samozřejmostí. Přispívá k čistotě, lesku a pěkné úpravě vlasů.

Vypadávání vlasů

může mít nejrůznější příčiny. Mohou to být vlivy nervové, infekční, poruchy žláz s vnitřní sekrecí, úrazy atd. V těchto vážných případech je nutno poradit se s lékařem, který zjistí příčinu a doporučí příslušnou léčbu.
Běžná péče spočívá v česání, provětrávání a kartáčování vlasů. Dále provádíme masáže vlasů a pokožky posilujícími vlasovými vodami.

A nakonec jednu zajímavost: denní ztráta 30–40 vlasů neznamená ještě nadměrné vypadávání vlasů. Je to běžný zjev, známý pod názvem fysiologické vypadávání vlasů.

JAKÉ ZUBY – TAKOVÉ ZDRAVÍ

„Zdravé zuby – základ zdraví", „Zkažený zub – vstupní brána nemoci" a jiná hesla nám neustále připomínají důležitost péče o chrup. A výsledky? Na kartáček není často čas a čekárny zubních lékařů plní převážně lidé, kteří už potřebují vážnější zákrok. A přece má dobrý zdravotní stav našeho chrupu přímou souvislost se zdravím celého organismu nebo naopak špatný chrup způsobuje vážná onemocnění.

Čištění

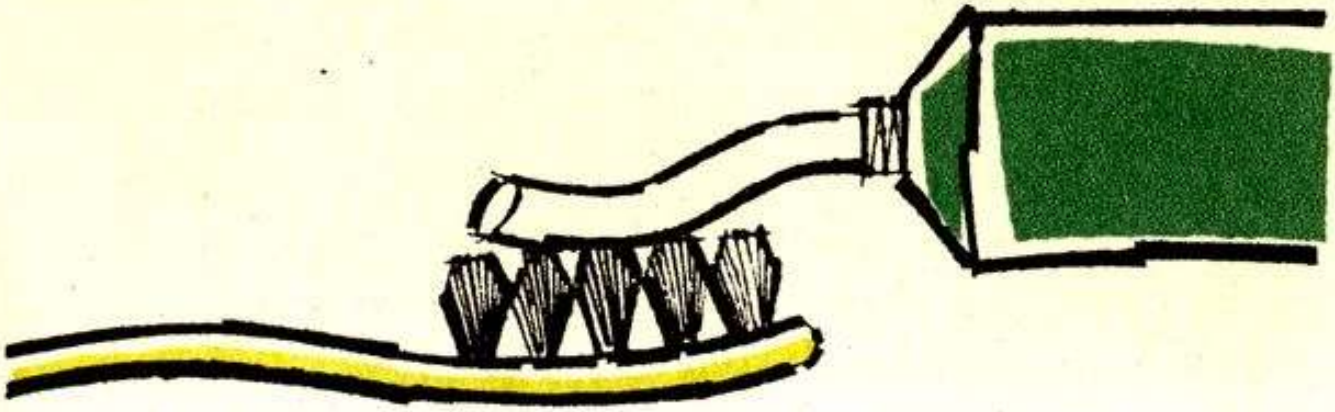
provádíme dvakrát denně ráno a večer, pastou a kartáčkem. Ten nemá být ani příliš měkký, ani příliš tvrdý. Ústa vyplachujeme teplou vodou, do které jsme nalili několik kapek ústní vody. Tím odstraníme rozložené zbytky jídel, které jsou živnou půdou pro bakterie. Čištění zubů provádíme 2–5 minut všemi směry. Používáme zubní pasty podle vlastní obliby nebo speciálních požadavků. Výběr je dostatečný.

Léčebná péče

Tu musí ovšem provádět lékař, i když je to třeba jen kontrola. Když zub bolí, je už pozdě. Lékaře navštěvujeme alespoň dvakrát za rok, aby zuby prohlédl, spravil drobné závady a případně odstranil zubní kámen.

Dětem věno – zdravé zuby

Vybavit děti zdravým chrupem – to je náš dar jejich zdraví pro celý život. Dokážeme to tím, že je zvykáme pravidelné péči o chrup již od malička. Dáme jim nejen vlastní skleničku a kartáček, nýbrž i vlastní dětskou zubní pastu Perličku nebo Sněžienku. Jsou uzpůsobeny tak, že nedráždí citlivou dětskou sliznici, šetří jemnou sklovinu dětského chrupu a svou příchutí získávají oblibu mladých občanů.



KOSMETIKA V RŮZNÝCH OBDOBÍCH A PRACÍCH

ŽNĚ

Žně kladou zvýšené požadavky, neboť zatěžkávají organismus nejen zvýšenou námahou, ale i vlastní povahou práce, pobytem na slunci atd. To vše může vyvolat nepříznivé úkazy, kterým je třeba čelit již v samotném zárodku.

Opruzeniny vznikají tím, že pocením dochází ke ztrátě vody. Zapocená kůže se zapaří, usazují se na ní kožní houby a navzájem přiléhající části těla se oprudí. Tato místa neomýváme mýdlem. Ošetřujeme je vlažnou i studenou koupelí a zásypem. Těžší opruzeniny ošetřujeme obklady z teplé borové vody nebo odvarem ruského čaje. Opruzeninám předcházíme tělovým zásypem. Ztrátu tekutin a solí nahrazujme pitím minerálních nebo obyčejné osolené vody.

Drobná poranění

a trhlinky po stéblech a osinách omyjeme a ošetříme kysličníkem.

Puchýře,

vznikající nezvyklou námahou, zásadně nestrháváme. Strhne-li se sám, odstřihneme zbylé části nůžkami u samé kůže.

Podlomky

jsou bolestivé trhlinky pod prsty u nohou. Na noc je vykoupeme v teplé vodě a trhlinku, která se otevře, několikrát obvážeme tenkým proužkem hydrofilové gázy tak, aby krev do prstu mohla pronikat. Zahojí se za dva až tři dny. Podlomkům předcházíme užitím zásypu Pedik s chlorofylem.

Prudké letní slunce

Ve žních nás může ohrozit po několika stránkách. Oči chráníme tmavými brýlemi. Oblékáme tenkou halenku s dlouhým rukávem a široký slaměný klobouk. Proti nadměrnému opálení použijeme opalovacích krémů a olejů. Po návratu z prudkého slunce nemyjeme obličej vodou, použijeme pleťového mléka a máme-li pocit zanícení, uklidníme pokožku pleťovým olejem. Mezi prací se očistíme pleťovým mlékem. Po umytí nezanícené pokožky vklepeme ihned výživný krém.

SKLIZEŇ CHMELE

Také sklizeň chmele patří k těm druhům zemědělských prací, které kladou na ošetření pleti zvýšené nároky.

Před cestou na chmelnici

Ruce ráno umyjeme, dobře osušíme a vetřeme speciální krém na ruce. Pokožku na nechráněných místech předem ošetříme sportovním krémem. Do práce oblékáme delší rukavice bez prstů, vhodný oděv s dlouhými rukávy a slaměný klobouk.

Po skončení práce

Večer očistíme pokožku čistícím krémem, setřeme buničitým ubrouskem a potom teprve omýváme teplou měkkou vodou. Mýdlo používáme vždy výběrové toaletní, abychom vysušení pokožky, spojené s každodenním mytím snížili na nejnižší míru. Zatvrzelou nečistotu umyjeme mycí pastou na ruce **Solsapon,** který ruce nejen dokonale umyje, ale i zjemní a zvláční. Drobná poranění rukou ošetříme farmoseptovou nebo ajatinovou tinkturou a potom vetřeme výživný krém.

Když nás obtěžuje hmyz

zejména mouchy nebo komáři, používáme PARA, odpuzovač hmyzu v aerosolovém balení.

Klíšťata

odstraníme kapkou pleťového oleje

Bodnutí včely nebo vosy

zmírníme potřením rozmělněným cukrem. Zkušení včelaři používají s úspěchem čpavku.

BUDE ZIMA – BUDE MRÁZ

Nízké teploty spojené s větrem, škodí pleti nejvíc, stejně jako náhlé střídání teplot při přechodu z mrazu do tepla a naopak.

Pleť, vystavená mrazu

po delší dobu, nepříjemně popraská, neboť je zbavována vody. Jestliže ji předem neošetříme, je drsná, červená a svraštělá. Na venek proto nevycházíme nikdy dříve, dokud jsme pokožku pečlivě neosušili. Potom vklepeme denní krém, raději mastnější. Z mrazivého vzduchu vznikají na kůži stejné úkazy a změny, kterými se vyznačuje suchá pleť. I zde se dobře uplatní sportovní krémy.

Při delším pobytu na mrazivém větru

zvlášť chráníme nejchoulostivější místa obličeje. Ušní boltce, nos, čelo a bradu ještě navíc potřeme jelením lojem.

Rty chráníme před pukáním a poškozením speciální pomádou v tyčince na rty, vyrobenou zvláště k tomu účelu.

Večer

pokožku očistíme pleťovým olejem s obsahem tišícího azulenu.

ODSTRAŇUJEME NEPŘÍJEMNÉ ÚKAZY

Trudovina

I když toto onemocnění pokožky má jen přechodný ráz, působí přece mnoho nepříjemností a potíží.

Příčiny

mohou být různé. Nejčastěji je to nemoc mládí jako přirozený způsob, kterým se projevují hormonální a sekretorické změny v době dospívání. Dále ji může způsobit špatné zažívání (zácpa), chudokrevnost (typu blednička), choroby vaječníků i zubní váčky. Příčinu musí zjistit lékař.

Ošetření

Ráno se omýváme teplou změkčenou vodou nebo odvarem heřmánku a zakončíme studenou okyselenou vodou. Osvědčuje se také dočištění pleťovou nebo stahující pleťovou vodou.

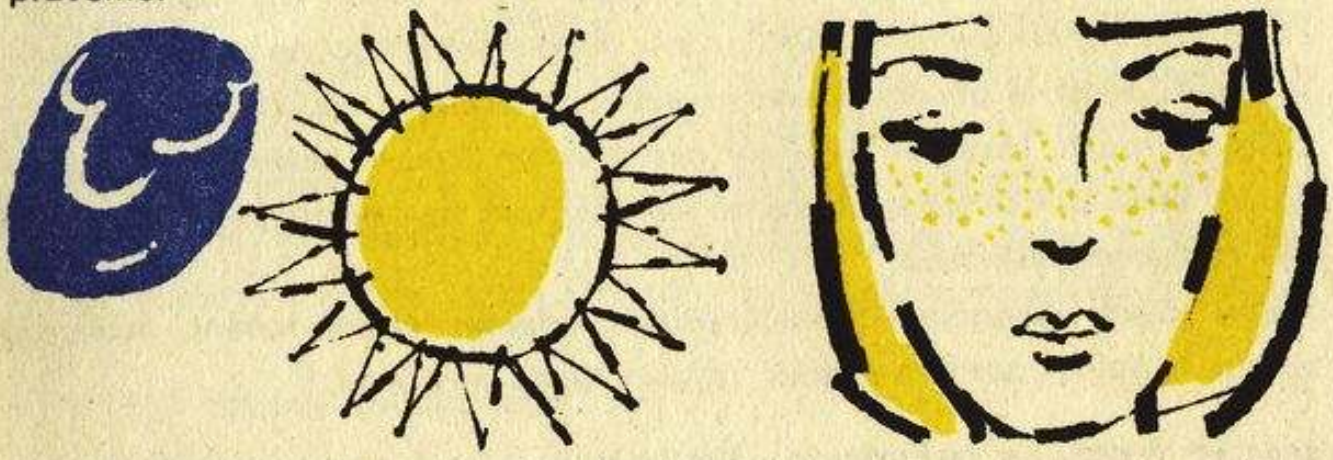
Večer očistíme pokožku buď pleťovým mlékem nebo pleťovou vodou, mastnou nebo silně znečištěnou pokožku umyjeme teplou vodou nebo odvarem z heřmánku. Suchou pleť přimastíme olejem nebo výživným krémem. Vřídky ošetříme zásypem Sulfothion.

Životospráva

Vynecháváme jídla příliš kořeněná, slaná a těžko stravitelná, tvrdé a uleželé sýry, alkohol, černou kávu, čokoládu, kakao, ořechy, omezíme tuky a příliš masitou stravu, omezíme kouření. Jíme více zeleniny, ovoce, kompotů, černého chleba, mléka a mléčných výrobků.

Správné zažívání podporujeme pitím minerálních vod.

Hodně spíme ve větrané místnosti při otevřeném okně, pěstujeme sport, plaveme.



KDYŽ NÁM SLUNÍČKO VYVOLÁ PIHY

– není ještě nic ztraceno. Objevují se velmi často u žen s citlivou pokožkou, vystavené slunci při práci pod širým nebem. Vznikají z nahromadění kožního barviva melaninu do drobných ložisek. Chráníme se silnější vrstvou opalovacích krémů a olejů s chemickým filtrem proti ultrafialovým paprskům.

Nejsou-li pihy příliš tmavé, potíráme pokožku ráno a večer citrónovou šťávou, zředěným čtyřprocentním octem nebo kyselým mlékem. Bělicí krém působí dobře při pravidelném používání. Při tvrdošíjnějších případech odstraní Ústav kosmetiky v Praze sněhem kyseliny uhličité nebo fenolem.

KDYŽ NÁM NADMĚRNĚ PŘIBÝVÁ VRÁSEK

Vrásky jsou příznakem stárnutí, ale zaviňuje je také nadměrná mimika obličeje, nekorigovaná porucha vidění, nadměrné přesušování pleti atd. Předcházet vráskám, a to i ze stárnutí, můžeme cílevědomou péčí o pleť ještě dříve, než nastane degenerace kůže.

Činíme to osvěžujícími maskami, pohybem na vzduchu atd.

Vrásky na čele, kolem očí a úst se zmírní, když alespoň jednou týdně přiložíme obkladky z teplého oleje proti vráskám.

Malé množství oleje odlejeme do skleničky. Postavíme do vodní lázně, zahříváme ji a v teplém roztoku namáčíme obkladky z jemné gázy. Přiložíme na postižená místa, necháme působit asi 10–15 minut a potom setřeme pomocí pleťového mléka.

NAPÁŘKOU K ODSTRANĚNÍ ZASTARALÝCH NEČISTOT

Je to vlastně laicky prováděné hloubkové čištění pleti, kterým jednou za čas odstraňujeme nečistoty, jež se nepodaří běžně umýt.

Do litru vody dáme lžíci heřmánku nebo máty peprné, event. rozmarýny, šalvěje a při velmi mastné pleti řepíček. Aby se pára nerozptylovala, přehodíme přes hlavu osušku nebo igelit a necháme páru působit na pleť 5–10 minut při normální pleti nebo 10–15 minut při mastné pleti. Parní lázeň rozšiřuje póry, uvolňuje v nich nanesenou nečistotu a osvěžuje kůži, výrazně působí na cévy a nervní zakončení v kůži obličeje.

Účinkem parní lázně se uvolňují černé tečky (tukové zátky, t. zv. komedony), které pak lehce odstraníme vymačkáním sterilní gázou a desinfekcí 3% roztokem kysličníků.

Parní lázeň zakončíme opláchnutím studenou vodou event. stahující vodou a potom setrváme delší dobu v teplé místnosti.

MASÁŽ ZLEPŠUJE SVALOVOU ČINNOST

Masáží obličeje předcházíme předčasnému stárnutí, odstraňuje ochablý a povadlý vzhled pleti, zabraňujeme vzniku a tvoření vrásek. Masáž se však musí provádět jemně, lehce, stupňovitě a promyšleně na základě poznatků z anatomie a fyziologie. Proto si nikdo nemůže provádět masáž sám, tu má provádět jedině školený odborník.

Masáž svěřujeme rukám zkušené kosmetičky hlavně v údobí kolem 35 let, kdy svou pleť musíme opravdu „hlídat" před předčasným stárnutím.

Jedinou masáž, kterou si můžeme dovolit, je denní lehounké klepání, kterým vstřebáváme krém do pokožky a jímž podporujeme krevní oběh.

PLEŤOVÉ MASKY

Nemůžeme-li alespoň jednou za měsíc navštívit kosmetický salon nebo Ústav kosmetiky, kde nám lékař předepíše vhodné ošetření pleti s výživnou maskou, můžeme si ji udělat samy doma.

Použijeme k tomu vaječného žloutku a pleťového oleje, nebo mléka a kvasnic, šťáv z čerstvého ovoce, ze zelené okurky, mrkve, rajčat.

Všechny masky nanášíme jen na zdravou pleť bez vyrážek.

Před nanesením masky omyjeme pleť teplou vodou a dočistíme pleťovou vodou nebo pleťovým mlékem. Masku nanášíme na obličej od krku vzhůru a vynecháme partie kolem očí. Ty pokryjeme dvěma vatovými polštářky, smočenými v odvaru heřmánku nebo borové vody. Nejdříve po 20 min. masku odstraníme, omytí obličeje zakončíme studenou vodou a vklepeme trochu výživného krému. Jeho přebytky po několika minutách lehce setřeme.

Z hotových masek jsou na trhu:

AB parafinová maska pro mastnou a normální pleť

Amica – působí blahodárně jako osvěžující, tonizující a výživný přípravek pro normální a mastnou pleť. Pro suchou pleť se musí upravit přidáním pleťového azulenového oleje.

Rosana – speciální maska k ošetřování suché pleti.

Speciální masky provádějí jen kosmetické salony nebo Ústav kosmetiky, neboť jejich používání je komplikované, vyžaduje opatrnost, zkušenost a cvik.

Blahodárný vliv pravidelného používání masek na pokožku je velmi znatelný ve velmi krátké době.

KONEČNÁ ÚPRAVA KORUNOU DOBRÉHO DÍLA

Soustavná péče o pleť a rozumná životospráva poskytnou zdravý základ pro zdůraznění přirozené krásy a půvabu. A na tomto základě můžeme dále opravit přírodu v tom, co se jí snad už tolik nepodařilo, zdůraznit přirozenou krásu ženského půvabu, která je reprezentována především obličejem.
Často stačí jen málo – jen vědět, jak na to.

Začínáme běžnou úpravou

Po odsátí přebytku denního krému buničitým ubrouskem můžeme tváře se sklonem k bledosti zdůraznit nepatrným množstvím červeně, rozetřené do ztracena. Pak lehce přepudrujeme. Na jaře mísíme do světlejšího základu pudru tmavší odstín, na podzim do tmavého základu opět světlejší. Osvěžujeme-li obočí a řasy, použijeme speciální oleje AMICA. Dokreslujeme-li obočí, činíme tak jemně krátkými čárkami, nikdy souvislou čarou, která přidává na letech. Nakonec zdůrazníme rty vhodnou rtěnkou, kterou volíme podle barvy vlasů, očí, pleti, šatů, příležitosti atd. Pro výjimečné příležitosti používáme tuhý pudr Amica, který se používá za sucha i za vlhka a vytváří jednolitý, matný jemný vzhled.

Vhodné a správné líčení

Bylo již řečeno, že líčením zdůrazňujeme půvab a doplňujeme přírodu, neboť správným použitím, zejména pudru a rtěnky můžeme totiž opticky pozměňovat i tvar obličeje, nosu, rtů atd.

Široký nos

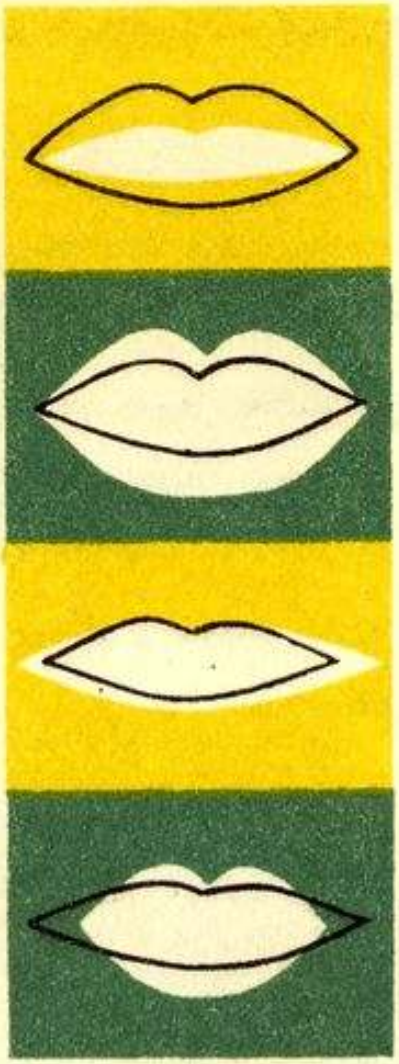
opravíme tak, že jeho křídla zapudrujeme tmavším odstínem.

Výraznou bradu

zapudrujeme tmavším odstínem pudru než ostatní obličej.

Všechny partie,

které chceme zdůraznit, ponecháme proti ostatním světlejší.



Úzké rty
neznatelně rtěnkou překreslíme.

Silné rty
zúžíme tím, že je v plném rozsahu nedokreslíme.

Široká ústa
zmenšíme tím, že je nedokreslujeme do koutků.

Úzká ústa
se zdají větší, když koutky zdůrazníme.

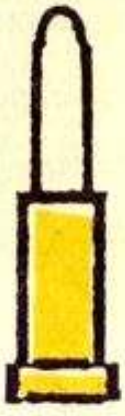
Podlouhlý obličej
oživíme zesílením spodního rtu.

Kulatý obličej
si žádá zvětšené obrysy horního rtu.

Delší nos
se zkrátí, když horní ret kreslíme užší a spodní širší.

Pokud se týká barev rtěnky, nejlepším rádcem je osobní vkus a smysl pro harmonii barev. Zásadní předpoklady jsou však tyto:

Mladým a světlovlasým ženám sluší dobře pastelové odstíny.
Blondýnkám světle rumělkové až červené.
Tmavovláskám odstín třešňový až karmínový, večer cyklámový.
Tizianové vlasy žádají korálové odstíny.
Pro den se volí odstíny světlejší, pro večer tmavší – každá žena má mít ve své výbavě aspoň dvě rtěnky.

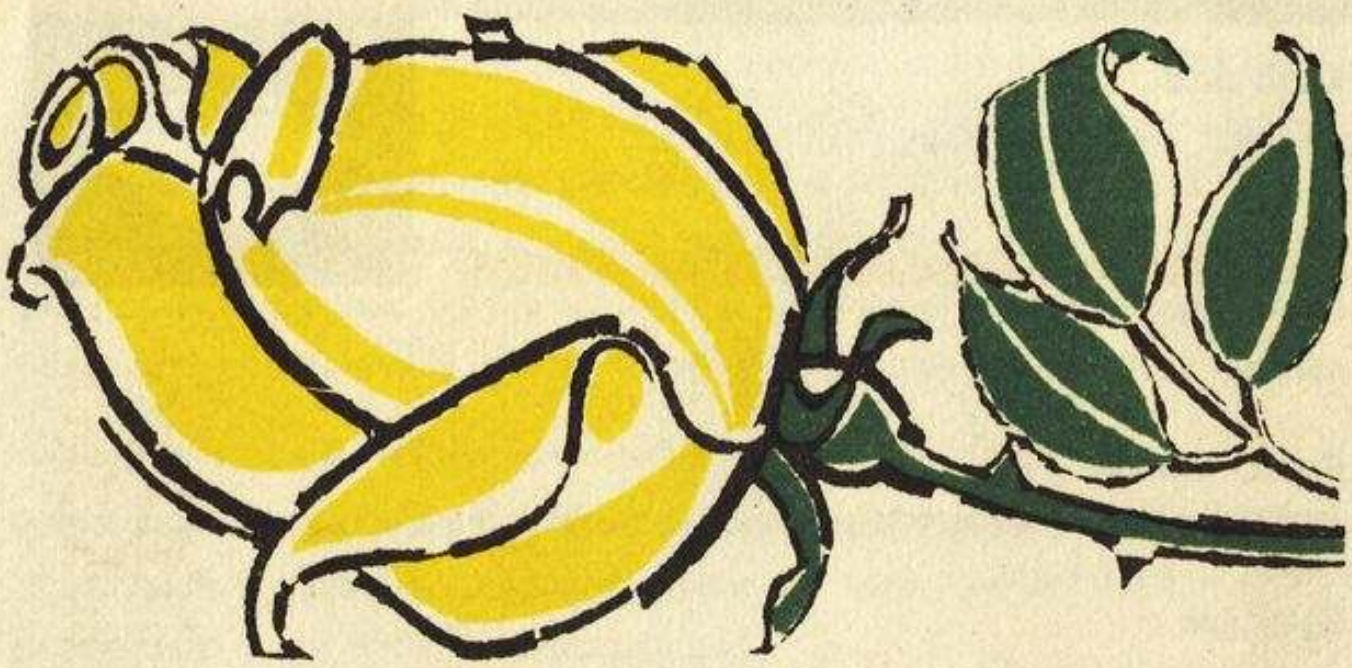


VŮNĚ – PROJEV VKUSU

Také osobní parfém není věc náhodného výběru. Má odpovídat našemu zjevu, věku, charakteru. Žádá vkus, cit, lehkou ruku. Méně je tu vždycky více. Nesmí útočit, nýbrž dokreslovat, nesmí přesahovat půlmetrový okruh.

Zásadně: vůně nikdy nestřídáme. Zvolíme jedinou a té se již držíme. Ve dne používáme kolínskou vodu, parfém jen pro večerní nebo vyjímečné příležitosti. Základ obou musí být příbuzný.

Vůně květin a ovoce jsou prosté, líbezné, sluší mládí a jednoduchému oblečení.



Kořenné, pryskyřičné a exotické vůně patří k zralým ženám do společnosti.

Vůně nedáváme nikdy na šat či obličej. Nejlépe je zavěsit kousek napuštěné vaty v organtinovém sáčku do uzavřeného prádelníku nebo do skříně. Chceme-li dosáhnout intenzivnější vůně, nanášíme parfém nepatrným dotekem na vlasy, některou součást prádla nebo spodní lem šatů.

Na několika místech jsme se v této brožurce zmínili o tom, že složité kosmetické úkony musí provádět odborně školená síla, někdy je třeba vyžádat si i radu lékaře.

V těchto případech je nejvhodnější využít služeb kosmetických poraden nebo salonů, které jsou ve všech větších městech. V komplikovaných a zatvrzelých případech, které se vymykají běžné kosmetické péči, je nejlépe navštívit

Ústav kosmetiky, Praha 1 – Nové Město,

Jungmannova ul. 31 – Telefon 23 18 36.

CO PATŘÍ DO KOSMETICKÉHO KOUTKU

Seznam kosmetických přípravků nemá působit reklamně, abyste si snad po jeho přečtení šly všechny uvedené věci koupit. Má být pouze doplňujícím závěrem k předešlým kapitolam. Některé přípravky jistě už doma máte, jiné budou pro vás třeba postradatelné. Seznam však musí být kompletní a z tohoto hlediska jej také uvádíme. Jednotlivé druhy je třeba ve smyslu předcházejících kapitol volit podle druhu pleti, barvy vlasů atd.

ELIDA

Rosana

ROYALE AMBRÉE

Amica

Výběrové toaletní mýdlo, kartáček na ruce, mycí pasta na ruce Solsapon, krém na ruce, zubní pasta, ústní voda, kartáček, pleťová voda, pleťové mléko, stahující pleť. voda, pleťový olej s azulenem, olej proti vráskám, čistící krém, krém denní potřeby (sportovní), denní krém pro mastnou nebo suchou pleť, noční krém mastný nebo výživný, francovka Alpa a masážní krém Alpa, zásyp Pedik s chlorofylem, zásyp Sulfothion (se sírou), jelení lůj, březová voda, Regenerátor de Miclén, brilantina, fixater Amica – nebo Brill krém, olej na vlasy, lesk na vlasy, šam-

GLY*DORÉE

AB

pon, pleťová maska, tělový zásyp Rosana, opalovací krém a olej Jadran nebo Kreola, krém proti pihám Světlana, líčidla, rtěnky, tužka na obočí, olej na obočí a řasy, pudry, kolínská voda, parfém, lak na nehty a odlakovač, pilníček a nůžky na nehty, bolíček vaty, buničité ubrousky, obinadlo k ochraně vlasů, sterilní gáza, kosmetická lžička, pinzeta, hřeben a kartáč na vlasy, borová voda, peroxyd vodíku (kysličník), heřmánek, máta peprná, řepíček

132

KREOLA

A nakonec přání:

MNOHO ZDARU PŘI PÉČI O ZDRAVÍ, KRÁSU A PŮVABNÝ VZHLED!

Vydalo: Sdružení tukového průmyslu – propagace – Praha
Vytiskl: Propagační podnik ÚSSD Praha 1 – M 2152/63 F 14-34686
v Grafii 12, Brno – 39-64