

ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ ΤΩΝ ΑΓΕΙΔΩΝ ΠΟΣ ΔΙΑΤΗΡΕΙΤΑΙ Η ΕΜΟΡΦΙΑ

ΓΙΑ ΤΙΣ ΚΥΡΙΕΣ

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

(Αντί Κοσμικής Κινήσεως, περιορισθείς απόλυτος, λόγω της Μεγάλης Έβδομάδος)

Όταν το μαρμό παδάει, στον έβδομο μήνα της ηλικίας του, αδυνατεί ακόμα να κάθεται, και στον ενδέκατο να στέκεται οίχονα στα πόδια του, σημαίνει ότι έχει αδύναμα νεφρά. Συντελεστικώτατο θεραπευτικό μέσον αυτής της αδυναμίας, είναι το έξιης : Τρίβετέ του — κάθε πρωί και βράδυ — τη σπονδυλική του στήλη έλαφρά, με φανέλλα βορμμένη σε οινόπνευμα ή και σε μουρουόλαδο. Ή εντριβές θα γίνοντα από τα επάνω προς τα κάτω.

Ό ποικέφαλος, και ό σφοδρότερος άκόμη, περνάει άμέσως ως έξιης : Σ' ένα γλυκιάνα θυματόψυ καφέ, χωρίς ζάχαρη ένοσθετα, αντίθετα μισό λίμπρο. Το είνιασμο αυτό μίγμα πρέπει να το πηθε δια. Κι' ή όδυνή αυτή ενόχληση περνάει άμέσως.

Άπλευρική συχνά καταστάσι ή αδύναμια τών νεφών. Στην παραμική έπαση με κάπ, στην παραμική προστάτιά μας να πάσουμε κάπ, τα νύχια μας σπάζουν, καταστρέφοντα, και το μαυισού χυλάει. Με διάγγη όμως ήτοιμηή και με τον κατοτέρω τρόπο, άποκοτουμε νύχια στεφώτατα, σπύλντα, κι' ή τυχόν άτροφία τους εξαφανίζεται :

Παίρνουμε τον κρόκο ενός άγουδ βραστού και πηχτού, ένα δοξίμ κροσού άγουδ και λίγο άμυγδαλόλαδο. Τα βάζουμε σ' ένα ποτήρι, λινόνομιο το κροί κι' άνακατεύουμε δια αυτά μαζί, τοποθετώντας το ποτήρι που το περιέχει μέσα σε βραστό νερό, σαν ένα είδος αμπαίν-μαριό. Άνακατεύουμε κατόπιν αυτό το μίγμα, όποσού γήνη με έλαφρά. Κάθε βράδυ έπειτα και πριν κοιμηθούμε, άλειβουμε τα νύχια μας με την άλοιφή αυτή και βάζουμε τα χέρια μας σε φανέλλα γάντια. Ύστερα από τρεις εβδομάδες το καλό, άποκοτουμε νύχια πραγματικώς άεσφελήτα.

Συχνά, τα άσημένα βροχιώλια άσηνην μαφές γραμμές στο δέρμα του χερσού. Για ν' άπομύνημε το άπολο αυτό εντέλως, μεταχειρίζομαστε — από καρό σε καρό — την έξιης μέθοδο : Βρέχουμε σε λάδι ένα κομμάτι καλού πέτσινου γαντιού και τρίβουμε την έξωτερική και έσωτερική έπαφάνια του βροχιώλιου δυνατά και πολλές φορές. Έπειτα το σκουπίζουμε, τρίβοντάς το δυνατά πάλι, με ένα κομμάτι καθαρού δέστου. Έτσι θα πάρη πια ν' άρήνη μαφές γραμμές το κόρημα αυτό.

Συχνά, και την τελευταία στιγμή που πρόκειται να πάμε κάπου ή να παρουσιαστούμε κάπου, μας συμβαίνει το άτηγμα να πιστή το φόρημά μας σ' ένα καρό και να σπσθή. Άς μην άπελαζόμεθα όμως, γιατί ή θεωρία του καρού — έστω και πρόχειρη — είναι εδνολογική και άποτελεσματικώτατη : Στέλλουμε στο φαρμακείο και ζητάμε ένα λεπιδάτο ούλο ενοταπέρας. Το τοποθετούμε άπάνω από σκουπένιο μέρος του ήρσιματος κι' από την αντίστοιχη όμη του. Κι' έπειτα, σ' ένα θεομό σίδερο, το σιδερόνουμε. Το ήρσιμα συγκολλάται τόσο στερεά και με τόσο έπιτηρία, ώστε δεν άκοκρίνεται καθόλου ! Φροντίζουμε, ένοσθετα, να ποσεγγίσομα προηγουμένως καλά τα χείλη της σχισμής του ήρσιματος.

Οι στρωμένοι τάπητες τών δωατιών, καθαρίζοντα εντέλως με την άκόλουθη μέθοδο : Σκουπάτε επάνω τους ένα μίγμα από ίσα μέρη λευκής φανέλας και άλατιού ψιλοτριμμένου και τους πονάτε με τη σκούπα. Το έναυλαιδάνατε διό-τρες φορές αυτό, κι' οι τάπητες βχι μόνον σαρόνουντα εντέλως, αλλά και φρεσάρον.

Όταν είναι δύσκολο να ξεπασθώ ένα δωμάτιο, κατά το καλοκαίρι, για να μην κοσδηλίσθουν οι τάπητες του από σάβρο, τότε βρέχεται πότε-πότε με μίγμα ίσων μερών ξειδόσι και νερού.

Τα γυάλανα άντικείμενα ποτέ δεν σκουρίζουν, όταν τα σφύλιε σκεπασμένα εντέλως με σάβρη κόλλα; και τοποθετημένα σε ξύλινο κιάδι.

Η ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΤΗΣ ΦΙΑΣ ΣΑΣ

Κλάρον Π. — Πλένετε το πρόσωπό σας με γάλα άβραστο, στο άπολο, τρεις φορές τη βδομάδα, προσθέτετε με κονταλά άξινένι. Τις αποόματες ήμέρες προσθέτετε με κονταλά καυροόχο οινόπνευμα. Για τις ουντάδες σας συνιστώ να κάνετε έλαφρό μασάζ με την έξιης κρέμα, εκ τών κάτω προς τα επάνω :

Eau de roses	50 gr.
Cire blanche	15 >
Suc de bulbe de lys	10 >
Teinture de benjoin	5 >
Sulfate d'ammoniaque	2 > 50

Να κομίσθε με το σαρόνι ήρωμένο και να κάνετε ξεκούραστη ζωή. Χωρίστωπόυλιν Νέας Μαργησίας. — Για το ήλιόμακα χορησιωσώτε την έξιης συνταγή :

Lanoline	15 gr.
Solution de sulfate de quinine a 1)15	15 >
Vaseline	10 >

Πάντως, άποκαταγείτε να εκτίθεσθε στον ήλιο, άφού σας περνώμα τόσο.

Νινέτταν, Κωνσταντινούπολη. — Δοκιμάστε την έξιης συνταγή, ή άποία άσφαλώς θα σας όφελήση :

Vaseline	30 gr.
Lanoline	10 >
Oxyde de zinc	0 > 50

Όποσθήστε καλά θα κάνετε ν' άπειθηθήτε και σ' ένα δεσπιατόλογο. Τ' άκτικόν γ' Άναγνώστην Πάτρως. — Για το ποδο που με ροσάτε, μην άνησγητε διάλο. Σπανώτα άσφαζον τα μαλλιά σε τόσο νεαρή ήλικία. Για την άδυναμία, φροντίζετε να τρώτε άφθονη και ήγιεινή τροφή.

Νινόν. — Χρησιωσώτε για τις βλαφαρίδες σας την έξιης συνταγή :

Acide gallique	1 gr.
Huile de ricin	4 >
Vaseline	10 >
Essence de lavande	4 gouttes

Τζούλιαν. — Κάνετε στα μάτια σας τακτικά κομπρέσες με γλάρο τριανταφυλλόερο. Ποδά άπ' όλα όμως πρέπει να κάνετε μη άνάλογο σβρον και να πάτε σε γιατρό, γιατί το ροζέμο μπορεί να όφελείται σε παθολογικά αίτια.

Θεσσαλονικιάν. — Δέν άρήνη ποτέ καμιά έπιστολή άνακνήτη. Για το πρόσωπό σας σας συνιστώ την κρέμα που άναφέρω πισσάνα, στην άπάντησή μου στην «Κλίμα». Έπίσης και ή κρέμα «Skin Foods» του όδου George θα είναι πολύ όφελήμη για το δικό σας δέρμα. Για το στήθος σας σας συνιστώ να κάνετε πολλή γυμναστική. Μως άναυενιστικές κινήσεις, και κάθε μέρα ντους με κρόο νερό. Στι χείλη σας βάζετε τακτικά από την ίδια κρέμα, που θα βάζετε και στο τώστωπο. Άποσφίγετε να τα γλύσσετε. Στις άλλες έροτήσεις σας θ' άπαντήσω προσθέτως.

Γουαν Ήπειρωτοπόυλίαν. — Χρησιωσώτε τη συνταγή που συνιστώ παραπάνω στη «Χωριατοσύλα». Το Ύδου Κινίνης είναι πολύ καλό, αλλά δέν όφελει τα μαλλιά σας να τα λούζετε τόσο σπνά.

Ταμάραν. Πειραιά. —Τα ποδάνα Georges είναι πολύ καλά και άγνα, έπι πλέον δέ είναι φθηνότερα από τα Εθροπαικά. Για το πρόσωπό σας σας συνιστώ να χρησιωσώτε την κρέμα Skin Food, που είναι απόλυτως κατάλληλη για έρηρά δέρματα.

Μωσις Ρ. — Ντροφή σας ν' άπελάξοθε έτσι, για λίγους πόντους άνασθήματος. Στην ήλικία σας άσφαλώς έχετε καρό άδύμη να ψυλόσσετε, αλλά και πάλι δέν έσθε νέος. Κάνετε γυμναστική, και ίδιως χειροβάδια και γυμνάσματα έξέρο; και τάσως, και τρώτε τροφέ προσφορούχως. Για τα μάτια σας, πρέπει να πάτε σε γιατρό.



Βελούδινη τόκα, την όποια μπορείτε να φτιάξετε μόνη σας. Είναι γαυρισμένη με ένα φτερό