

Η ΣΤΗΛΗ ΤΩΝ ΚΥΡΙΩΝ

ΤΑ ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΣΑΣ

Υπό τη Ζωή των Αλδιδών Πώς Διατηρείται η Εμορφιά

ΤΑ ΘΑΛΑΣΣΙΑ ΛΟΥΤΡΑ

(Για την υγεία σας και την καλλονή σας)

Η μεγαλύτερη απόλαυση που μας προσφέρει το καλοκαίρι είναι, δίχως άλλο, τα θαλάσσια λουτρά. Για να είναι όμως τα λουτρά πραγματικώς ευχάριστα και ωφέλιμα στην υγεία, πρέπει να γίνονται με μέτρο και προσοχή, γιατί αλλιώς μπορεί να φέρουν το αντίθετο αποτέλεσμα.

Είναι γνωστό πως όταν πρωτομπή κανείς στη θάλασσα, αισθάνεται ένα ρίγος και ένα περίεργο μούδιασμα, που περνάει ύστερα από τις πρώτες κολυμβητικές κινήσεις. Το ρίγος αυτό επανέρχεται δυνατώτερο και συνοδεύεται από μελάνιασμα του δέρματος και των χειλέων αν μείνη κανείς στη θάλασσα περισσότερη ώρα απ' όση πρέπει. Δεν μπορεί να προσδιορισθή από πριν πόση ώρα μπορεί κανείς να μείνη μέσα στο νερό, γιατί αυτό εξαρτάται από τον οργανισμό του καθενός. Πάντως το θαλάσσιο λουτρό δεν πρέπει να διαρκή ποτέ περισσότερο από ένα τέταρτο, διαφορετικά θα έχη κακά αποτελέσματα έμμεσα ή άμεσα. Αν το δεύτερο αυτό ρίγος έρθη εύθως μετά το πρώτο και δεν αισθάνεται κανείς καμιά ευεξία μένοντας στη θάλασσα, αυτό σημαίνει πως ο οργανισμός του δεν δέχεται τα θαλάσσια λουτρά.

Γενικά τα θαλάσσια λουτρά, εκτός από όλους τους γερούς ανθρώπους, ωφελούν πολύ και τους αναιμικούς, τους υπερτροφικούς, τους δυσπεπτικούς, τους νευρασθενικούς και εκείνους που υποφέρουν από την καρδιά τους όχι εξ αιτίας οργανικής παθήσεως αλλά από νευρική αιτία ή δυσπεψία. Απεναντίας τα θαλάσσια λουτρά απαγορεύονται στους φθισικούς, στους καρδιακούς, στους αρτηριοσκληρωτικούς και στους άσθματικούς. Οποσδήποτε δε από πενήντα ετών και πάνω πρέπει κανείς να αποφεύγη τα θαλάσσια λουτρά, εκτός αν είναι απόλυτως υγιής και τα έχη συνηθίσει.

Στα ευαίσθητα δέρματα ή θάλασσα και ο ήλιος προκαλούν σπυράκια και άλλους διαφόρους έρεθισμούς. Για να τα αποφύγετε πρέπει να αλείφετε πριν από το μπάνιο το πρόσωπό σας καθώς και το λαιμό και τα μπράτσα σας με μια κρέμα λιπαρή ή μ' ένα λάδι απ' αυτά που πουλούν στα φαρμακεία ειδικώς για τον ήλιο. Το δέρμα μαυρίζει έτσι γρηγορώτερα αλλά ούτε εγκαύματα παθαίνει ούτε έρεθίζεται. Αν πάλι δεν θέλη κανείς να μαυρίση, παρακαλεί τον φαρμακοποιό να του κατασκευάση μια κρέμα που να περιέχη λίγη κίνηνη σε διάλυση 1)15.

Όταν πάρετε στην έξοχη που πάτε και το μωρό μαζί σας, βάζετε όλα τα πράγματά του σ' ένα ιδιαίτερο μέρος, ένα κλειστό καλάθι κατά προτίμησιν. Μην του ετοιμάζετε τίποτε από πριν, ούτε γάλα, ούτε κρέμα, γιατί τώρα το καλοκαίρι ή αποσύνθεσις αρχίζει άμεσως. Αν ταξιδέψετε με τον σιδηρόδρομο, είναι προτιμότερο να πληρώσετε ένα εισητήριο παραπάνω και να κρατήσετε τη θέση, για να μπορή και το παιδάκι να κοιμηθή κι' έσεεις να μην είσθε υποχρεωμένη να το κρατάτε διαρκώς άγκαλιά και οι συνταξιδιώτες σας να μην ένοχλούνται. Το προτιμότερο μάλιστα είναι να ταξιδεύετε τη νύχτα. Την ώρα αυτή το παιδί ούτε από τάξιμα έχει ανάγκη, ούτε παιχνίδια γυρεύει και ο ύπνος του είναι βαθύτερος από κάθε άλλην ώρα.



Η ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΜΟΥ

ΛΔΙΚΗΜΕΝΗΝ, Ένταθα.— Ασφαλώς το δέρμα του προσώπου σας το έβλαψε ή συνεχής γεινίσις με την φωτιά και τώρα είναι πολύ δύσκολο να συνέλθη. Πλένετέ το με λευκό ψωμί μουσκεμένο στο γάλα, με άγγουρόνερο και με άσπράδι αυγού χτυπημένο σε παγωμένο γάλα. Βάζετε τακτικά κομπρέσες έναλλοξ χλιαρές και κρύες με χαμομήλι ή τριανταφυλλόνερο. Τα σπιθουράκια που σας παρουσιάστηκαν έμφιβάλλω αν μπορούν να εξαφανισθούν. Ως κρέμα, με την οποία θα κάνετε ένα έλαφρό μασάζ στο πρόσωπο πριν θάλετε τις κομπρέσες, σας συνιστώ την έξης:

Lanoline	5 gr.
Huile d' amandes douces	10 gr.
Solution de sulfate de quinine à 1)15	15 gr.

ΣΑΒΙΝΑΝ, Υδραν.— Το ροδόνερο ωφελεί ασφαλώς το πρόσωπο και δεν αυξάνει το χνούδι. Η λωσιόν που μου γράφετε δεν περιέχει κανένα έπιθλαθές συστατικό, φοβάμαι όμως πως δεν θα διατηρηθή πολύ, γιατί το άσπράδι του αυγού αποσυντίθεται γρήγορα και μάλιστα τώρα το καλοκαίρι. Αντι για γλυκερίνη θα ήταν προτιμότερο να θάζετε άμυγαλάδα γιατί η γλυκερίνη μαυρίζει και θγάζει τρίχες.

ΠΟΝΕΜΕΝΗΝ ΨΥΧΗΝ.— Έφ' όσον σας είδαν δύο τόσο καλοί δερματολόγοι και δεν μπόρεσαν να σας βοηθήσουν, πως θα μπορέσω να σας βοηθήσω εγώ και μάλιστα από μακριά; Δεν μπορείτε να θρήτε κανένα μέσον ώστε κάθε είκοσι μέρες να σας ετοιμάζουν στην Αθήνα ή σε κανένα άλλο μενάλο κέντρον το φάρμακο που σας συνέστησε ο τελευταίος γιατρός; Το μίγμα με τη ζάχαρη και το λεμόνι δεν μπαινεί στη φωτιά και άπορώ πως μου λέτε ότι φοβάσθε τα εγκαύματα. Απλούστατα, ζυμώνεται με τα δάχτυλα, και όταν γίνη έλαστικό σαν τη μαστίχα, άπλώνεται στο πρόσωπο. Απ' εκεί το τραβάτε και μαζί μ' αυτό αφαιρείτε και τις τρίχες. Το ίδιο μπορείτε να επιχειρήσετε και με λυωμένο κερί, το όποιον έπισης δεν προκαλεί εγκαύματα. Όσον άφορά την ηλεκτρόλυσι τώρα τελευταία άφίχη μιά ειδική έπιστήμων από την Γερμανία ή όποια κάνει άνώδυνη και άποτελεσματική θεραπεία με συγκαταβατικώτατες τιμές. Αν πρόκειται να έρθετε στην Αθήνα, μου γράφετε για να σας στείλω σ' αυτήν. Για να άδυνατίσετε τοπικώς θα έπρεπε να κάνετε γυμναστική, αλλά άμφιβάλλω αν σας έπιτρέπεται έξ αιτίας της παθήσεώς σας. Δεν ρωτάτε τον γιατρό σας καλύτερα; Η κρέμα που χρησιμοποιείτε είναι πολύ καλή, αλλά συντελεί στην άναπτουσι των τριχών. Καλύτερα θα ήταν να χρησιμοποιούσατε την έξης λωσιόν:

Lait d' amandes douces	100 gr.
Eau de laurier cerise	10 gr.

ΤΑΚΤΙΚΗΝ ΑΝΑΓΝΩΣΤΡΙΑΝ, Θεσσαλονίκη.— Έφ' όσον η σπιτική κρέμα που σας έδωσε ή φίλη σας σας ωφελεί, εξακολουθήστε την, έπισης εξακολουθήστε και την λωσιόν, μιά και σας καθάρισε το πρόσωπο. Έξακριβώστε μόνον μήπως ή κρέμα περιέχει υδράργυρο, και αυτό μπορείτε να το πιστοποιήσετε τρίθοντας λίγη κρέμα επάνω σε κάτι άσημένο ή χρυσό. Αν μαυρίση, τότε να την διακόψετε. Τα σημάδια του προσώπου σας ασφαλώς δεν προήλθαν από την έγχειρησι. Κάποια άλλη θα είναι ή αιτία. Μη πλένετε το πρόσωπό σας με πράσινο σαπούνι και κρύο νερό, για όνομα του Θεού. Πλένετέ το με σαπούνι γάλακτος και νερό χλιαρό. Κατόπιν το ξεπλένετε με κρύο. Έπίσης μη του θάζετε ούτε γλυκερίνη, ούτε θαζελίνη, γιατί μαυρίζει το δέρμα. Η ζωή σας πολύ υγιεινή. Μακάρι να την ακολουθούσαν όλες.



Ο διδάσμος έν Αμερικη Έλλην χορευτής κλασικών χορών κ. Νικόλαος Τσοουκαλάς, ό όποιος διευθύνει Σχολήν Χορού έν Σικάγω. Ο κ. Τσοουκαλάς, προσκληθείς υπό της «Ένώσεως Έλλήνων Λογοτεχνών» θα έπισκεφθή την Ελλάδα κατ' αυτάς και θα δώση μίαν μόνον παράστασιν.

Η ΦΙΛΗ ΣΑΣ