

Kobieta w podróży i na wycieczce.

Niejednokrotnie zdarzało się nam, że będąc w podróży lub na wycieczce, miałyśmy nieraz wielkie kłopoty z pielęgnacją naszej twarzy i rąk.

Każda z nas świadoma jest tego, że kobieta, gdziekolwiekby się nawet znalazła musi wyglądać zawsze świeżo i czysto i nie wątpię ani na chwilę, aby którejkolwiek z pośród nas nie zależało na tem. Stworzone przecież zostaliśmy poto, aby upiększyć ten świat i wszystko co na nim i w życiu naszym jest szarego i brzydkiego przyćmić swoją osobą. Nie wolno nam zatem ani na chwilę nigdy zapominać o naszym wyglądzie. Jeżeli wybieramy się w podróż krótką lub daleką względnie na wycieczkę, zaopatrzyć winnyśmy się w mydło, wate, krem, wodę do mycia twarzy, (małeńka buteleczka) oraz wodę kolońską. Jak szkodliwie działa, zabieramy przez większość nas puder, zamiast powyższych artykułów, (które minimalnie zabierają więcej miejsca) w torebce. Skóra np. twarzy pokryta pudrem, zachowa przez pewien czas świeżość, która jednak w krótkce pod wpływem ciepła znika, przyczem na twarzy tworzą się drobne wyrzuty i wągry. Przed każdym użyciem pudru należy zmyć twarz w pierw wodą do mycia twarzy za pomocą waty, następnie nałożyć na twarz krem i potem dopiero przypudrować. Wody do mycia twarzy nie należy zastępować wodą kolońską. Jest to wprawdzie bardzo dobry środek odświeżający, jednak do mycia twarzy się nie nadaje, gdyż zmywa tłuszcz i suszy zbyt silnie skórę. Ręce, których skóra jest bardziej odporna na działanie wody kolońskiej możemy nią myć.

Na wycieczkach winnyśmy o ile to nam jest możliwem jaknajwięcej korzystać z kąpeli powietrznych i słonecznych. Nie ma bowiem drugiego tak dobrego środka kosmetycznego, jak czyste powietrze. Ażeby przy kąpielach powietrznych i słonecznych uniknąć bolesnych zapaleń skóry, winnyśmy przestrzegać kilka warunków, które nam pozwolą opalić skórę twarzy i ciała na upragniony kolor brązowy. Przed pierwszym wystawieniem skóry na działanie promieni słonecznych, trzeba twarz i resztę ciała pokryć jakimś olejkiem kosmetycznym, tłustym kremem lub z braku tychże, zwykłą oliwą jadalną. Chociaż warstwa jakiegokolwiek z podanych tłuszczy chronić będzie skórę naszą przed zbyt silnem działaniem promieni słonecznych nie należy jednak z początku pozostawać zbyt długo na słońcu.

Chęci opalenia się nie trzeba zaspokoić w krótkim czasie, czynić to musimy z cierpliwością (jesteśmy przecież i tak bardzo cierpliwe).

Z początku dobrze byłoby wogóle unikać bezpośredniego naświetlania słońcem. Rozpocząć winnyśmy od kąpeli powietrznych 15 — 30 minut dziennie, przyczem należy wysmarować całe ciało dokładnie tłuszczem.

Codziennie przedłużać dzienną kąpiel powietrzną o kilka minut, a po ośmiu dniach możemy ciało nasze bezpośrednio wystawić na światło słoneczne. Leżeć trzeba spokojnie, odwracając się co 8 — 10