

Warunki prenumeraty:
w Warszawie: rocznie Rb. 4, półrocznie Rb. 2, kwartalnie Rb. 1. W Królestwie i Cesarstwie: rocznie Rb. 5, półrocznie Rb. 2.50, kwartalnie Rb. 1.25. Zagranicą rocznie Rb. 6. Za odnośnienie do domu dopł. się miesięcznie k. 5
Zmiana adresu 20 kop.

KOSMETYKA

Cena ogłoszeń:

Za wiersz petitowy jedno-szpaltowy lub jego miejsce:
Na 1 stronie okładki 30 kop.
Na innych stronicach 20 kop.
Nadesłane (w tekście) 75 kop.

Numer pojedynczy kosztuje 10 kop.

Tygodnik poświęcony racjonalnej kosmetyce, estetyce ciała i perfumerji.

Wychodzi w każdą Sobotę.

Adres Redakcji i Administracji **Senatorska 36. Telefon 40.29.**
Administracja otwarta codziennie od 11—3 prócz niedziel i świąt.

Redaktor przyjmuje tylko w Niedziele od 12—2.
Rękopisów i listów nadsyłanych do Redakcji nie zwraca się.

Wiele milionów!! Pluskiew, Prusaków, Karaluchów, Pcheł, Much, Moli, Mrówek etc.
Łępi corocznie patentowany środek
Insektin fabrykanta **E. Schultz,** Katowice g/Sz.
Żądać w aptekach i składach aptecznych.
Jedyny reprezentant na Królestwo i Cesarstwo:

Farmaceutyczne i Chemiczne T-wo Akcyjne
HENRYK WELT Warszawa, Przejazd 5.

MYDŁA Z PRZEPISU D-ra Lustra

specjalisty lekarskiej kosmetyki i chorób włosów z Krakowa, wyrobu fabryki „Tlen“.

Mydło neutralne do konserwowania i udelikatnienia cery, tudzież do mycia twarzy i ciała dzieci.

Mydło alkaliczne № I (lub bez numeru) do cery połyskującej (tłustej), skłonnej do wągrów i żółceń.

Mydło alkaliczne № II do cery tłustej, skłonnej do pryszczy.

Mydło od łupieżu.

Sposób użycia załączony do każdego mydła.
Do nabycia wszędzie.

MUIRACITHIN.

przeciwno przedwczesnemu **osłabieniu nerwowemu,** zgodnie z poglądami współczesnej nauki.

znakomity środek wzmacniający

przy wszystkich zaburzeniach układu nerwowego ośrodkowego, żołądka oraz przy przeciążeniu umysłowym

Z pośród licznych odez w przytaczamy niektóre:

D-r Braun w Wiedniu:

„Wpływ ujawnił się w **poprawie stanu nerwowego** chorych“

Prof. d-r Goll. Zürich:

„Muiracitina poprawia apetyt, trawienie; chorzy nabierają **zdrowego wyglądu**“.

D-r Popper (z kliniki prof. Senatora w **Berlinie**):

„Muiracitina przedstawia **cenny nabytek dla medycyny**“.

D-r M. A. w Pawłowsku:

„Muiracitina usprawiedliwiła **pokładane w niej nadzieje** i okazała się doskonałą“.

„Miałem jeden przypadek **pomyślnego działania** Muiracitiny. Proszę ogłosić mój przypadek“.

Lekarz M. I. K. Lekarz ambulatorium **Goljańskiego.**

Obszerną literaturę wraz z odez wami rozsyła się **darmo.**
Muiracitinę można dostać we **wszystkich głównych aptekach.**

- w: 1) Akc. Tow. Henryk Welt. Warszawa Przejazd 5.
2) Łasku Piotrk. gub. w aptece **Bronisława Wład. Borkowskiego.**

Główny skład: Kantor preparatów chemicznych, Petersburg, **Newski pros. № 28, d. Singera.**

„Na podstawie obserwacji swoich przyszedłem do przekonania, iż Muiracitina jest **środkiem specyficznym**, wywierającym znaczny wpływ na ośrodki **mózgodzeniowe.** Muszę zauważyć, iż w tych przypadkach niemocy płciowej, gdzie środka tego nie stosowałem, nie widziałem tak **szybkiego i pewnego działania**“

D-r S. W. K. Ordynator etatowy Szpitala **wojskowego** w Kazaniu.

„Miałem sposobność stosować Muiracitinę w **6 przypadkach.** We wszystkich przypadkach preparat okazał się **bezwzględnie skutecznym.** W Muiracitynie medycyna przyszłości odniesie **świetne zwycięstwo.**“

D-r K. w Aschabadzie.



SRODKI DO ZEBÓW
ELIKSIR, PROSZEK I PASTA
Ojców BENEDIKTYNÓW
Opactwa **SOULAC**

WAŻNA UWAGA:
Flakony eliksiru Benedyktynów nie opatrzone **plombą komory celnej rosyjskiej** powinny być uważane za **podrobione.**



➔ Prenumerata „Kosmetyki“ w Galicji wynosi: rocznie **koron 15,** półrocznie **kor. 7.50 hal.** kwartalnie **kor. 3.75 hal.**

Główne zastępstwo na Galicję w księgarni **G. Gebethnera i Spółki** w **Krakowie.** ➔

MYDŁO OGÓRKOWE kawałek 30 kop.
KREM OGÓRKOWY tubka 25 kop.
SRIRYTUS OGÓRKOWY flakon 60 kop.

poleca

Tow. Akc.

Fryderyk Puls

W WARSZAWIE

Skład główny: Plac Teatralny № 11.

Filja: Nowy Świat № 41.

DOSTAĆ MOŻNA WSZĘDZIE.

Dr. Luster — Kraków.

Pielęgnowanie cery.

Połysk twarzy.

(Ciąg dalszy).

Przejdźmy obecnie do czynników, sprzyjających wytwarzaniu się połysku twarzy. Wiadomo, że w normalnych warunkach wydziela się z gruczołów łojowych nieznaczna ilość płynnego tłuszczu, potrzebnego do natłuszczenia powierzchniowych warstw zrogowiałego nabłonka skóry. Dla łatwiejszego zrozumienia fizjologii i zбоceń funkcji wydzielniczej tłuszczu nadmienimy, że owe gruczoly łojowe nie są niczem innym jak torebkami, powstałymi przez wpuklenie się skóry ku jej warstwom wewnętrznym. Ściany tych torebek wysłane są komórkami, a dno gruczolu sięga do warstwy skóry, obfitującej w liczne naczynia krwionośne, dowożące materiał, z którego owe gruczoly produkują płyn oleisty.

Wielkość gruczołów łojowych waha się, zależnie od ich umiejscowienia; i tak spostrzegamy na nosie, brodzie i czole znacznie większe torebki, aniżeli na pozostałej reszcie skóry twarzy. Stąd to pochodzi, że wymienione rejony okazują większą skłonność do pokrywania się połyskującą masą od reszty twarzy.

Tyle na razie z zakresu anatomii tych narządów, które stanowią niemal oddzielne laboratoria chemiczne dla produkcji tłuszczu.

Nadmieniliśmy wyżej, że do wytworzenia tłuszczu potrzebny jest koniecznie dowóz materiałów drogą naczyń krwionośnych. Wynika stąd konkluzja, że ilość produkowanego w gruczolach tłuszczu pozostaje w stosunku proporcjonalnym do obfitości dowozu krwi do komórek olejotwórczych. Potwierdzenie naszego zapatrywania znajdujemy w tych czynnikach, którym towarzyszy przekrwienie skóry, a do tych zaliczamy: wpływy zewnętrzne i wewnętrzne — przeważnie natury odruchowej.

Z wpływów zewnętrznych wymienimy w pierwszym rzędzie momenty natury *termicznej*. Każdy

z czytelników obserwował zapewne pojawienie się połysku twarzy w porze gorącej, gdy podczas spaceru lub wycieczki skóra twarzy — poddana działaniu słońca — ulega przekrwieniu. To samo zauważyć można u kobiet, rozgrzewających w kuchni przy blasze twarz, która rychło pokrywa się warstwą połyskującego oleju.

Niektórzy odnoszą to zjawisko mylnie do wyłącznej wydzieliny potu. Gdyby tak w istocie było, musiałaby twarz po ochłodzeniu wrócić do normalnego, matowego wyglądu, gdyż pot ulatnia się szybko w niższej temperaturze, a stałe jego części raczej sprowadzają matowość, aniżeli połysk. Matowości takiej atoli nie spostrzegamy w większej liczbie przypadków, lecz przeciwnie, połysk utrzymuje się przez czas dłuższy, a ustępuje dopiero po zemulsjonowaniu tłuszczu alkalicznymi mydłami podczas mycia.

U osób, skłonnych do obfitszej wydzieliny płynnego tłuszczu, zauważyliśmy potęgowanie się tej przypadłości w czasie mycia twarzy gorącą wodą. Wysoka bowiem temperatura wody działa podobnie jak promienie słońca, t. z. wywołuje również przekrwienie. Przypadłość ta stanowi zatem przeciwwskazanie do stosowania gorącej wody, o czem zresztą później przy omawianiu leczenia połysku twarzy i zapobiegania tej anomalii pomówimy.

Mimoходом zaznaczyć wypada na tem miejscu, że parówki *) twarzy nie nadają się bynajmniej do pielęgnowania twarzy o wzmożonej funkcji wydzielniczej płynnego tłuszczu.

Godne jest zaznaczenia, że momenty psychiczne, warunkujące zaczerwienienie twarzy, dają również impuls do chorobowego nasilenia funkcji gruczołów łojowych.

Wszelkie stany chorobowe w narządach wewnętrznych, powodujące kongestye twarzy, mogą wytworzyć tło do wzmożonej produkcji tłuszczu; zauważyć można również związek przyczynowy między schorzeniami żołądka a produkcją tłuszczu z gruczołów twarzy.

Niezmiernie ważny jest wpływ życia *płciowego* na funkcje fizjologiczne skóry w ogólności, a w szczególności na sprawność gruczołów w niej zawartych. Obszerniejsze prace z zakresu higieny seksualnej w odniesieniu do urody odkładamy na przyszłość, dziś zaś pragniemy zwrócić pobieżnie uwagę czytelników na częste schorzenia w sferze narządów wydzielniczych w następstwie jednego ze zjawisk autoerotycznych, a mianowicie — samogwałtu (onania, masturbacja).

Już w normalnych warunkach zauważono obfitą wydzielinę potu w następstwie wstrząśnienia układu nerwowego; wydzielina ta wzmaga się jednakże — zdaniem badaczy zjawisk seksualnych — w chwili kulminacyjnego podrażnienia układu nerwowego u osób,

*) O parówkach twarzy pomówimy w przyszłości.

zaspokajających pożądaną płciową sposobem nienaturalnym. Badając wzmiankowaną zależność, dochodzi się do przerażających wprost cyfr. Aczkolwiek o tej kwestyi jeszcze pomówimy, nadmieniamy, że zdaniem Bergera, wybitnego neurologa, oddaje się masturbacyi przeszło 90% ludzkości, nie wykluczając dzieci w wieku lat 6 i dorosłych (mężczyzn i kobiet).

Nie podzielamy zdania niektórych autorów, jakoby samogwałt stanowił przyczynę wyłączną dla zmian chorobowych w gruczołach łojowych, w rodzaju wzmoczonej wydzieliny oleistego tłuszczu, wągrów i pryszczycy, lecz wyrażamy przekonanie, oparte na własnych doświadczeniach w praktyce, że masturbacja daje tylko często impuls do różnorodnych zmian chorobowych w gruczołach łojowych, oraz utrudnia nieraz leczenie przypadłości wzmiankowanych. Bywają wypadki schorzenia gruczołów łojowych u osób, które nie oddawały się nigdy masturbacyi, co będzie zrozumiałe, jeśli uwzględnimy silnie rozwiniętą reakcyę odruchową w gruczołach skóry w okresie rozwoju płciowego. Dowodem naszych wyluszczeń jest fakt, który codziennie obserwujemy w praktyce, iż zmiany w gruczołach łojowych rozwijają się u osób — do przypadłości tych skłonnych — z chwilą dojrzewania płciowego, a często nasilają się wągry i wykwity u kobiet przed każdą miesięczną przemianą fizyologiczną. Ostatni moment świadczy niezbicie o ścisłym związku między skórą a narządami płciowymi.

Wobec powyższych wywodów łatwiej zrozumieć wpływ masturbacyi na różnorodne schorzenia skóry, która stanowi czynnik może najpotężniejszy w szeregu bodźców seksualnych, działających ujemnie na skórę.

Przy sposobności winniśmy zaznaczyć, że spychanie wykwitów w wieku młodocianym na karb

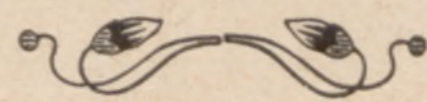
wstrzemięźliwości jest co najmniej nieusprawiedliwione.

Przekonaliśmy się powyżej, że okres dojrzewania płciowego jest już sam przez się bodźcem do zmian chorobowych w gruczołach skóry, a cóż dopiero silniejsze wstrząśnienia układu płciowo-nerwowego. Nie przeczę, iż naturalne zaspokojenie popędu u zupełnie rozwiniętych osób jest z innych względów wskazane, atoli powinno ono odbywać się u osób ze schorzeniami gruczołów łojowych właśnie rzadziej, aniżeli u normalnych. Dotąd wszelako inaczej bywało; młodzieńcom dorastającym radzono, „uczyń zadość wymaganiom natury“, a ci tonęli niemal w rozkoszach życia, nieświadomi czynu, wyczerpującego — z powodu nieumiarkowania — fizycznie i umysłowo. Mimowoli wkroczyliśmy w dziedzinę zapobiegawczo-leczniczą, a reasumując nasze wywody z zakresu seksualnego — odnośnie do zmian w gruczołach łojowych — zaznaczamy, że nieumiarkowane życie płciowe, a w wyższym znacznie stopniu częsta masturbacja, sprzyjają różnorodnym zbroczeniom skóry natury łojotokowej.

Wstrzemięźliwość jest w wypadkach schorzeń skóry na tle łojotoku raczej wskazana, aniżeli przeciwwskazana.

Zmiany łojotokowe zdarzają się często u ludzi zupełnie wstrzemięźliwych i nie oddających się podrażnieniom autoerotycznym.

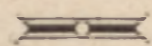
(Dokończenie nastąpi).



Feljeton.

Aforyzmy i myśli.

Zebrał Z.



(Dalszy ciąg).

Gdyby Joanna d'Arc zamiast pancerza zbrojnego włożyła na się gorset, kto wie, czyby Francja miała Napoleona.

Tayllerand.

*

Matką gorsetu jest głupota, ojcem — zły gust.

Napoleon.

*

Cztery czynniki warunkują urodę: czystość ciała, świeże powietrze, dobry sen i racjonalne odżywianie.

Liebig.

*

Piękność jest najwyższem zharmonizowaniem indywidualności wśród niezmiennie zakreślonych granic rozwoju normalnego.

Prof. Stratz.

*

Usta to wrota do zdrowia i choroby.

Prof. Gońka.

*

Bezzębni mogą zawsze i wszędzie mówić bez ograniczenia, ponieważ do nich nie da się zastosować: „Trzymaj język za zębami“.

Baucr.

*

Notatki higieniczno-kosmetyczne.

Waga ciała kobiecego.

Waga ciała kobiecego zarówno jak męskiego nie bywa zawsze jednakową, lecz waha się, w zależności od pór roku. Naturalnie, iż mowa tu jest o ciele w stanie zupełnego zdrowia, gdyż choroby same przez się wpływają w sposób bardzo dobitny na zmianę tej wagi.

Dr. Richardson przeprowadził bardzo liczne i ścisłe badania w tym kierunku. Za obiekt swych badań brał on kobiety w wieku od 20—30 lat, prawidłowo i kształtnie zbudowane, wzrostu normalnego (średniego), zupełnie zdrowe fizycznie i umysłowo. Oto wyniki tych ciekawych pięcioletnich badań na materiale, obejmującym przeszło 5000 osób:

1) Waga ciała kobiecego zaczyna zmniejszać się we wrześniu, i zmniejszanie się to trwa do kwietnia.

2) W kwietniu ciało zaczyna przybierać na wadze; przyrost ten dobiega swego punktu kulminacyjnego w czerwcu i kończy się w sierpniu, poczem od września waga zaczyna się zmniejszać.

A oto tablica poglądowa:

W styczniu ciało *traci* 0,14% swej wagi.

w lutym 0,24

w marcu 0,95

w kwietniu *przybiera* 0,03

w maju 0,02

w czerwcu 0,52

w lipcu 0,08

w sierpniu 0,20

Bezzębne szczęki czasem najboleśniej kłują.

P. Klejn.

*

Daleko łatwiej jest znaleźć kobietę, oddającą swe ciało *miłości mężczyzny*, niż *oczom artysty*.

Goethe.

*

Nie nagość jest niemoralną, ale oczy widza: ten jest niemoralny, kto w nagim posągu Venus widzi nie dzieło sztuki, lecz kobietę.

Prof. Stratz.

*

Miarą poziomu cywilizacji jest zapotrzebowanie środków do pielęgnowania ust.

Prof. Röse.

*

we wrześniu *traci* . . . 0,21

w październiku . . . 0,10

w listopadzie . . . 0,03

w grudniu 0,05.

Cyfry powyższe najwymowniej dowodzą potrzeby prawidłowego funkcjonowania skóry: ta ostatnia w lecie funkcjonuje lepiej, wskutek czego, pomimo wzmożonej transpiracji, ciało przybiera na wadze; w zimie natomiast, ze zmniejszeniem transpiracji, upośledzonym zostaje t. zw. skórne oddychanie, na czym *traci* przemiana materji, i wskutek tego waga ciała zmniejsza się. Pewną rolę odgrywa również odżywianie: w lecie spożywa się więcej pokarmów roślinnych, w zimie natomiast więcej mięsa.

Migrena.

Do rzędu przykrych cierpień, których leczenie jest bardzo skomplikowanym i trudnym, należy migrena. W ostatnich czasach lekarze francuzcy i szwajcarscy z powodzeniem stosują przy leczeniu tej uporczywej przypadłości środek podług przepisu następującego:

Listków senesowych 5,0

„ melisy 5,0

Rozmarynu 3,0

Verbeny 5,0

Kopru 2,5

Szałwii 5,0

Mięty 2,5

Wszystkie składniki powyższe powinny być możliwie świeże, dobrze przechowane i bardzo czyste. Miesza się je i rozciera dokładnie, przechowując w miejscu suchem.

Do jednorazowego użytku służy $\frac{1}{4}$ część mieszanki na filiżankę wody gorącej. Odwar ten (o bardzo

Usta bez zębów to — młyn bez kamieni.

Servantes.

*

Krótką spódniczka córki przedłuża młodość matki.

P. Klejn.

*

Gdy spoglądam na piękną nóżkę kobiecą, domyślam się zaraz, jak pięknym musi być jej dalszy ciąg.

Alfred Musset.

*

Największy mędrzec jest głupi wobec najgłupszej lecz pięknej kobiety.

Ezop.

*

Skończona piękność i kwitnące zdrowie idą zawsze w parze.

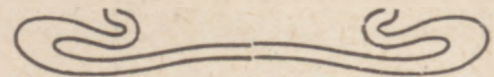
Prof. Sahli.

*

przyjemnym smaku) popijać należy po jedzeniu — o ile stosuje się go jako środek *zapobiegawczy* przeciw napadom migreny, i rano na czczo lub podczas napadu, jako środek *usuwiający* samą przypadłość.

W ciągu dnia zaleca się wypić od 4—6 filiżanek; zazwyczaj po 2—3 filiżankach migrena ustępuje.

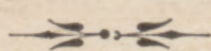
Dr. L. S.



Z nad morza.

(Korespondencja własna „Kosmetyki“).

Folkestone w sierpniu.



W tym roku ciekawość zapędziła mnie aż do Anglii. Dosyć już miałem badań niemieckich, a ponieważ arystokratyczne zdrojowiska belgijskie i francuskie nie licują z moim demokratycznym usposobieniem, więc wybrałem się do Anglii, i nie żałuję tego. Wyznam szczerze, iż o zdrojowiskach angielskich nie tylko laicy, ale nawet my lekarze mamy bardzo zamglone pojęcie. Tyle się wciąż mówi i pisze w prasie fachowej i nefachowej o różnych Kołobrzegach, Zoppotach, Ostendach i Biaritzach, iż zdawać by się mogło że Anglja, pomimo iż jest wyspą naturalną, a więc ze wszech stron otoczona morzem — nie posiada wcale zdrojowisk morskich! Jestem pewny, iż nazwy: *Folkestone*, *Brighton*, *Worthing* są znane zaledwie bardzo szczupłej garstce Polaków — zarówno lekarzy jak i kuracjuszków, a szkoda: tłumnie dążymy do badań pruskich, gdzie za duże pieniądze dają nam mało wy-

Piękna kobieta to lilja biała, którą marzycielowi żal jest zerwać, a którą tak często osioł zjada.

J. Czempiński.

*

Wszystkie niemal kobiety, z małymi bardzo wyjątkami, mają jakby wrodzoną urazę do t. zw. „piękności“.

Blanka Halicka.

*

Ładna cera to ogromna ozdoba. Brzydka twarz nie raz podoba się wszystkim, bo jest świeża, a najładniejsze rysy nie znaczą bez ładnej barwy i gładkości skóry.

Prof. Stratz.

(*D. n.*)



gód, gdy tymczasem za takie same pieniądze—rodziny, posiadające zwłaszcza dorosłe dzieci, mogłyby spędzić lato w jednym z licznych zdrojowisk morskich na wybrzeżu Anglii, posiadającym wzorowo urządzone stacje nadmorskie, w których pobyt jest zarówno przyjemny jak i pożyteczny pod względem zdrowotnym i ogólnie kształcącym.

Miejscowość kąpielowa Folkestone położona jest na południowym wybrzeżu Anglii, nad wspaniałym kanałem angielskim, na północno-wschodniej części jego, niedaleko od Duwru.

Przypływ i odpływ morskiej fali w tej miejscowości jest bardzo znaczny, i pięknym jest widok wybrzeża podczas odpływu, gdy na dnie morskiem ukażą się naraz jak gdyby wyrosłe z pod ziemi fantastyczne skały morskie. Roi się wówczas od dzieciaków, wylawiających z pod skał ślimaki, gwiazdy morskie etc.

Fala morska jest bardzo silna, ciepota wody wynosi około 15°, inaczej mówiąc, kąpiele tutejsze należą do t. zw. „chłodnych“, to też właściwy sezon kąpielowy rozpoczyna się dopiero w połowie lipca i trwa zazwyczaj do października. Pomimo stosunkowo niewysokiej ciepłoty wody, kąpiele tutejsze, dzięki sprzyjającym warunkom meteorologicznym, odznaczają się niezwykłą łagodnością.

Wybrzeże w Folkestone jest bardzo obszerne i piaszczyste; ma dużo wspaniałych tarasów i prześliczny park. Dzięki wrodzonemu zamiłowaniu Anglików do kwiatów — jest tu ogromna obfitość zieloności. Samo wybrzeże jest z przepychem niezwykłym urządzone i bardzo starannie utrzymywane. Główny spacer wylany jest asfaltem i ciągnie się na znacznej przestrzeni; wzdłuż całej promenady rozrzucone są ławki z wygodnymi poręczkami; prócz ławek jest kilka oszklonych budek, znakomicie chroniących od deszczu i wiatru. Nie zapomnieli Anglicy i o swojej ulubionej sportowej rozrywce—lawn-tennisie, któremu wyznaczony został honorowy teren w parku.

Samé kąpiele morskie urządzone są nadzwyczaj wygodnie (oddzielnie dla mężczyzn — oddzielnie dla kobiet) i kosztują niedrogo: kąpiel wypada przeciętnie 24 kop. (pół szylinga).

Pobyt tutaj wypada nie o wiele drożej, niż w badach niemieckich. Mieszkania w hotelach i pensjonatach tutejszych, zarówno najdroższych, jak i najtańszych — urządzone są nader wygodnie, a co najważniejsza — z uwzględnieniem wszelkich postulatów higieny. Czystość posunięta jest tutaj do pedantyzmu iście angielskiego — czem niestety na stałym lądzie może się pochwalić zaledwie kilka zdrojowisk. Ponieważ wszystkie prawie pokoje wychodzą na morze lub na ogród (domy nie mają poprzecznych oficyn a zamiast podwórek — mają ogródki), więc światła jest poddostatkiem. Na szczególną pochwałę zasługuje wysoce higieniczny rozkład pokoi w pensjonatach: na parterze znajduje się sala jadalna z pokojem do palenia, na pierwszym piętrze — salon z czytelnią; pokoje mieszkalne mieszczą się na wyższych piętrach, a kuchnie w suterrenach, doskona-

le urządzonych i znakomicie wentylowanych, dzięki czemu nie zalatują żadne zapachy kuchenne.

Koszta utrzymania w pensjonacie (t. j. mieszkanie, życie, usługa i napiwki) wynoszą przeciętnie od 3—5 rubli dziennie od osoby. Tak zwana *kurtaksa* (opłata kąpielowa) i różne *trink* i *musikgeld'y*, pobierane tak skwapliwie w badach niemieckich, nie są wcale tu znane. Rozrywki wszelkie (wycieczki, gry, teatr etc.) są tu bardzo tanie.

Co się tyczy sprawy żywienia w pensjonatach tutejszych, to z przyjemnością stwierdzam, iż kuchnia angielska jest bardzo obfita i pożywna. Czy smaczna? — to rzecz gustu: do kuchni angielskiej, zarówno jak do niemieckiej i francuskiej, trzeba się przyzwyczaić.

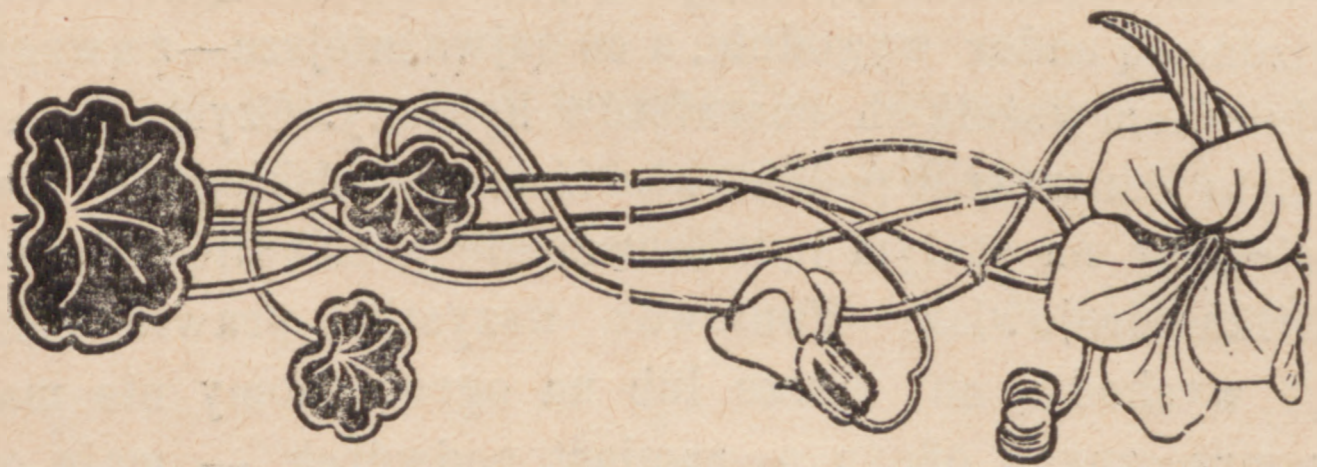
Jedzenie podawane bywa w pensjonatach zazwyczaj cztery razy dziennie: na 1 śniadanie (o godz. 8—9 r.) dają: herbatę, mleko, kakao, jaja na miękko lub rybę smażoną; o g. 12 podają drugie śniadanie — mięso z leguminą (pudding), o g. 4 — *five of lok* w salonie ogólnym (herbata z ciastkami) i wreszcie o g. 7 wiecz. podają... obiad, integralną część którego stanowi oczywiście *bifsteaks*, smażony po angielsku, t. j. na wpół surowy.

Na punkcie napojów — o ile zauważyć zdołałem — Anglicy odznaczają się abstynencją.

Główny kontyngens kuracjuszków stanowią oczywiście Anglicy. Pozatem bawią tu Amerykanie, bardzo dużo Francuzów, bawi tu kilkanaście rodzin hiszpańskich, włoskich, jest sporo Niemców i szczupła garstka Polaków. Dzieci jest tutaj niewiele; przeważnie młodzież płci obojga. Dużo widzi się tutaj bardzo ładnych i szykownych kobiet; nawet profan, mało biegły w etnografii na pierwszy rzut oka pozna, czy ma do czynienia z Angielką, czy też z Francuzką.

Wśród tych ostatnich przeważają paryżanki, które można określić jednym słowem: „szampańskie kobiety“. W chwilach, wolnych od fotografowania i gry w lawn-tenisa bawiłem się w amatora — etnografa biorąc za przedmiot swych studjów oczywiście same kobiety. Wyniki tych studjów etnograficznych ogłosię w „*Kosmetyce*“, po powrocie do Warszawy.

Dr. W-ski.



Z piśmiennictwa.

Havelock Ellis. *Geschlechtstrieb und Schamgefühl*. Nakład Stuberera w Würzburgu (r. 1907 — str. 433).

Dziełem powyższem obdarzył nas znów jeden z najwybitniejszych badaczy zjawisk seksualnych. Ostatnia ta praca znamionuje ogromny wysiłek ruchliwego umysłu psychologa, który obfitym plonem swych spostrzeżeń zasilał już nieraz półki księgarskie dziełami z dziedziny fizjo—i psychologii płciowej. Havelock Ellis zrozumiał potrzebę uświadomienia ogółu w tej dziedzinie nauki, która niezmiernie doniosłe znaczenie ma dla pedagogów, matek, opiekunów dzieci, lekarzy i świata prawniczego.

Havelock Ellis odznacza się niezrównanie bystrym zmysłem spostrzegawczym; temu przeto przypisać należy stanowisko jego w świecie naukowym; z poglądami jego na zjawiska seksualne liczy się cały świat powag, to też powitać należy jego najnowsze dzieło z prawdziwym zadowoleniem zwłaszcza, iż w pracy ostatniej rozwiązuje autor najaktualniejsze zagadnienia seksualne, których znajomość odda niezmiernie usługi społeczeństwu.

Na 433 str. tego dzieła mieści się prawdziwa encyklopedia materiału w kwestyi wstydlivosti, okresowości popędu płciowego i nienaturalnego zaspokojenia żądzdy płciowej.

Mistrzostwem nazwać wypada rozwiązanie przyczyn wrodzonej wstydlivosti. Autor zbija zdanie, jakoby ubranie wytworzyło wstydlivość, a opiera swe wywody na bardzo licznych przykładach z życia seksualnego pierwotnych ludów, które zdradzają wielki zasób wstydlivosti, mimo zupełnej niemal nieznanności odzienia.

Dział o okresowości popędu płciowego posłuży wielu za drogowskaz higienicznego życia płciowego i wyjaśni chaotyczne zapatrywania laików na sprawę pobudliwości płciowej u mężczyzn i kobiet.

Sposobom nienaturalnego zaspokojenia popędu płciowego poświęca autor większą połowę dzieła.

W tym rozdziale znajdujemy smutny obraz stosunków, jakie stworzyły czasy nowożytne; autor odsłania wybryki płciowe (bez udziału drugiej płci) u dzieci, młodzieży i dorosłych. Znamienny jest opis przypadków *autosugesty* i na tle nienaturalnego życia płciowego. Zjawisko to tłumaczy nam fakt częstego obwiniania zupełnie niewinnych osób o udział w obcowaniu cielesnem.

Dzieła w tym rodzaju wpłyną niewątpliwie dodatnio w kierunku umoralnienia ludzkości, bo otwarcie, jasno i poważnie odsłania autor kwestye seksualne, które dotąd ze zgubą dla ludzkości osłanianio niezrozumiałą tajemniczością.

Życzyć by wypadało, aby dzieło to dostało się i do rąk ustawodawców, a wówczas mielibyśmy znacznie mniej „przestępstw“ na tle seksualnem, aniżeli je dotąd statystyka — rzekomo miarodajna — wykazuje, albowiem odpadnie szereg niewinnie oczernionych ludzi przez osoby, popadające w halucynacje erotyczne.

Dr. Luster.



Odpowiedzi Redakcji.

Wołyniance. 1) Pigułki „Pink“ zawierają arsenik i żelazo. Podług ścisłej analizy składają się one z: 4% wody, 25% cukru, 30% wyciągu roślinnego, 13% żelaza, 1% potasu, 0,1% tlenku arsenowego i innych składników. Jak widać z powyższego, odpowiadają one mniej więcej powszechnie znanym pigułkom Blanda, z dodatkiem arseniku. Cena ich jest stosunkowo wysoka. Preparatów t. zw. „wzmacniających“, zawierających żelazo w różnych postaciach, jest bardzo dużo. Żelazo zalecanem bywa w stanach anemicznych, stwierdzonych przez dokładne i ścisłe badanie krwi, arsenik—również u osób szczupłych, małokrwistych i źle odżywianych, którym brak sił i apetytu. Czy ten lub inny preparat będzie dla córki Sz. Pani odpowiedni—orzec może jedynie lekarz, po dokładnym zbadaniu. 2) Niech Sz. Pani przeczyta uważnie artykuł p. t. „O pielęgnowaniu biustu w okresie jego rozwoju“ w № 19 „Kosmetyki“.

Siwiejącej. 1) Technika farbowania włosów była podana w № 14 „Kosmetyki“. 2) Przy zbyt częstym używaniu mydła nadmiar wywiązującego się ługu działa szkodliwie na naskórek, mianowicie: rozmiękcza go, powodując łuszczenie się naskórka, pękanie skóry, chropowatość i suchość jej, wskutek czego staje się skóra bardzo wrażliwą i skłonną do różnego rodzaju wykwitów. 3) Bez mydła. 4) Krem mitinowy. 5) Skutecznie tylko elektrolizą. 6) Adresów lekarzy nie podajemy.

Ex-wojskowemu. Farfa ta zawiera ołów, szkodliwa—nie radzimy używać. 2) Znakomicie uspakajają cierpienia reumatyczne t. zw. kąpiele terpentynowe, które przyrządza się w sposób następujący: 100 gramów mydła miękkiego, 50 gramów terpentyny miesza się aż do otrzymania piany, poczem mieszaninę tę wlewa się do kąpeli. Po 5 minutach pozostawania w takiej kąpeli po całym ciele rozchodzi się dobroczynne ciepło, i pacjent czuje znaczną ulgę w cierpieniu. Kąpiel taka powinna trwać 10—15 minut. 3) Skutecznie tylko operacja chirurgiczna. Możliwa jest recydywa. Poinformuje najlepiej chirurg.

Młodej. Żyłki podskórne usuwa się elektrolizą. 2) Woda utleniona wybiela włosy. 3) Środek bezwartościowy. 4) Pigułki te zawierają arsenik. 5) Spirytus ogórkowy.

Matce. 1) Zez powstaje wskutek nieprawidłowego funkcjonowania mięśni gałki ocznej albo też wskutek wady wzrokowej. W większości przypadków wadę tę można usunąć zupełnie za pomocą operacji niedługo trwającej i niebolesnej. Radzimy jaknajprędzej udać się z córeczką do okulisty. 2) Częstość mycia głowy u dzieci zależy od szybkości zanieczyszczenia się skóry tłuszczem jakoteż od mniejszej lub większej skłonności do pocenia się. Jako normę przyjąć można: 1) u dzieci do 6 lat dwukrotne mycie w ciągu tygodnia, 2) do 15 roku życia—jednorazowe. W przypadkach zbyt suchej skóry i włosów należy myć głowę tylko raz na 2—3 tygodnie.



NADESŁANE.

Przy Opaleniznie udelikatniają skórę, wybielają
Krem, Alkohol, Mydło
Ogórkowe



wyrobu Apteki

M. Malinowskiego

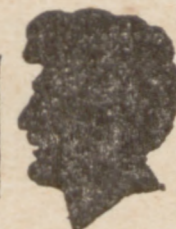
w Warszawie, Nowy Świat 35.



**MYJCIE
SYSTEMATYCZNIE GŁOWĘ!**

Używając do tego tylko proszku

Shampooon



z czarna głową,
który istotnie oczyszcza włosy od łupieżu, usuwa nadmierne wytwarzanie się tłuszczu na głowie, robi włosy bujnymi i błyszczącymi, oczyszcza cebulki włosów, zapobiega wypadaniu, nawet rzadkim włosom nadaje wygląd gęstych.

Własności te stwierdzone zostały ogromną ilością prób. Niezbędne dla Pań i Panów.

wystrzegać się na śladownictwa!
Shampooon prawdziwy jest tylko z czarną głową na etykiecie. Paczki z zapachem fijołków. po 20 kop. za sztukę nabywać można w aptekach, składach aptecznych i perfumeryjn.

Jedyny fabrykant:

**Hans Schwarzkopf,
Berlin-Charlottenburg 2.**

Nowości higieniczne

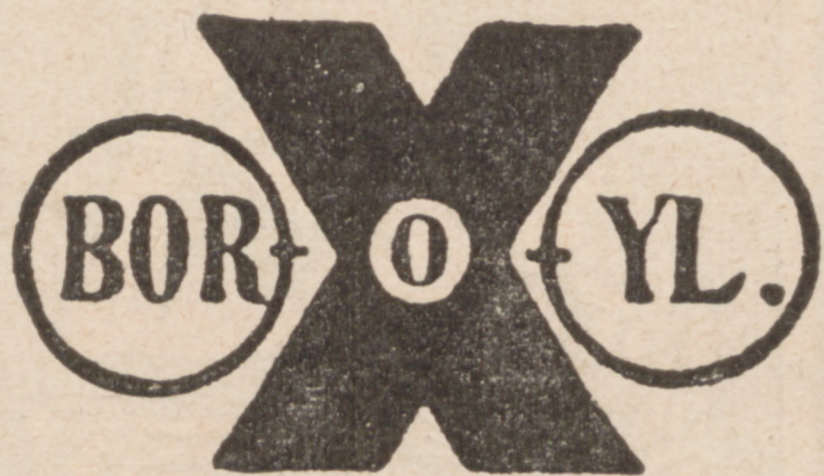
A. Siou & Co

Dla pielęgnowania
piękności.

dla koloru skóry	Gliceryno-waselinowe Krem i Puder „Młodości“.
dla wybielenia i udelikatnienia skóry	Gliceryno-waselinowe Mydło „Młodości“.
dla wzmocnienia dziąseł	Eliksir do zębów Antyseptyczny radykalny środek „Dentol“.
przeciw wypadaniu włosów	Capillogéne jedyny środek na wzmocnienie włosów.
przeciw przedwczesnej siwiznie	Capillerine zupełnie nieszkodliwy przywraca siwym włosom pierwotny kolor.
przeciw piegom i nieczystościom skóry	Eau de Lys Woda liljowa znakomicie upiększająca.

!! Sprzedaż wszędzie !!

Magazyn własny { Marszałkowska 116
Telefon 14-06.



BOROXYL

Ochronna marka zatwierdzona w Rosyji
za № 3717.

Płyn do utrzymania twarzy w ciągłej odporności przeciw wszelkim atmosferycznym i innym zewnętrznym szkodliwym wpływom. Przyjemnie chłodzi i odświeża twarz, nadając cerze delikatną i matową białosć. Żądać w składach aptecznych i perfumerjach.

Cena flakonu w Królestwie Polskiem 60 kop. w Cesarstwie 75 kop. Główny skład w Warszawie: w aptece **Żelazna Brama № 8**, oraz w znaczniejszych składach aptecznych i perfumerjach.

UGRIN

Piękną pteć

można mieć wkrótce po zastosowaniu nowego środka

„Ugrin”

przeciw

pryszczom i piegom.

Sprzedaje się wszędzie po
rb. 1.90 k.

Główna sprzedaż na Król. Polskie
Tow. Akc. Henryk Welt
Warszawa, Przejazd № 5.



Lecznica lekarsko-kosmetyczna

D-ra L. LUSTRA

SPECJALISTY

lekarskiej kosmetyki i chorób włosów.

Kraków, Florjańska 1.37.

Wszelkie podrzędne procedury, nie należące do zakresu działań lekarskich, wykluczone.

Natychmiastowa

Farba do włosów

„Wieczna młodość”

natychmiast i naturalnie barwi włosy na kolor czarny, szatyn i kasztanowy.

Cena 1 rb.

„St. - PETERSBURSKIE LABORATORJUM CHEMICZNE”

(założone w r. 1860)

Do nabycia w znaczniejszych perfumerjach i składach aptecznych.



„St.-Petersburskie Laboratorjum Chemiczne”

(założone w roku 1860)

Złoty Medal Paryż 1900 r.

**Roślinny Ekstrakt
Fiołkowy.**

Lotion Végétale aux Violettes Antibes.
przeciw łupieżowi i dla wzmocnienia włosów.

Do nabycia w znaczniejszych perfumerjach i składach aptecznych.



!!PIEGI!!

usuwa radykalnie i nadaje piękną cerę najlepszy w świecie

HENRY'S

**Metamorphosis
Cream.**

Dostać można we wszystkich składach aptecznych, aptekach i perfumerjach Skład główny w firmach:

Br. **ORSZAGH**,
Leszno 17.

HENRYK WELT,
Przejazd 5.