

4985
Ande Pallo



Välimusilu eest hoolitsemine



Välimusilu eest hoolitsemine

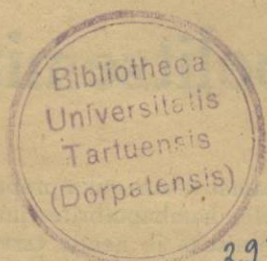
Tarvilik käsiraamat kosmeetika preparaatide (puud-
rite, tualett-vete, hambapulbrite, juukseõlide jne.)
valmistamiseks ja nende tarvitamine.

Kokku seadnud

Ande Pallo

Tallinnas 1925.

Järellrükk keelatud.



2977

„ESTOTRÜKK“ TALLINN, S. KARJA T. 8.

A 4985.

Eessõna.

Kosmeetikat (välimusilu hoolitsemist) on tundnud ja tarvitanud juba vanaaja kultuur-rahvad.

Esimesed ülestähendused korrapäraliste kosmeetika preparaatide valmistamise ja tarvitamise üle on leitud vanade egiptlaste juures, keda sel alal algatajaiks peetakse. Eriti hästi tuntud — ajaloo kaudu — on vana Greeka ja Rooma kehakultuur, mis on omanud populaarse ilmakuulsuse. Üldse võib ajaloos tähele panna, et kosmeetika tõuseb ühes kultuuri arenemisega ja langeb viimase hävinemisega. Nõnda peale Rooma langemist jääb kosmeetika tarvitamine unustusse kuni ta kesk- ja uuelajal kõigil kultuurmail uuesti laialist tarvitamist leiab.

Kosmeetika eesmärk on kehailu tõstmine, alalhoidmine ning maitse arendamine.

Igasugused kosmeetika preparaadid, nagu: puuder, kreem, näovärv, juuksevesi, hambapulber jne. on ajajooksul kõigiti välja arenenud niihästi koosseisu kui ka väliskuju poolest, kuid mille hulgas leidub ka mitte otstarbekohaseid ja alaväärtuslisi.

Kui vanast rahva illusioonide tõttu salvide ja lõhnavate rohtude juurde segati väga ebamääraseid aineid — mil puudub igasugune kosmeetiline tähtsus — nagu: eeslikabjapulbrit, varesemune, sisalikumaksa jne., siis juhtub meie päivil, et teadmatuse põhjusel tarvitatakse otse kahjulikke ja iluhävitavaid aineid. Oma kõnede läbi rääkimistel olen kuulnud mõtteavaldusi, mis lubavad oletada täielikku teadmiste puudust ja selle kahjulikku mõju välimusilu suhtes. Nõnda pestakse hambaid pimsteini- j. m. poleerivate aintega, pleegitakse juukseid 13%-lise ja kangemagi vesinikülihapendi lahuga, tarvitakse mürgiseid puud-

reid ja tualett-veesid. Hulk sarnaseid ja ekslikumaid küsimusi kerkib päevakorrale. Siin võib konstateerida fakti, et oleks kõigiti ajakohane tarvitajatel kosmeetikaga lähemalt tutvuneda, mis aitab sel alal kõrvaldada eksitarvitusi ja arvamisi.

Lahkarvamised kosmeetika küsimustes on sügav-kontrastilised, paljud ei tunnista teda üldse ning paljud usuvad temas piiramatu võimusi. Tavaliselt omab publikum kosmeetika preparaadid reklaami järele, ilma teadliku valikuta. Üldse välimusilu hoolitsemine on enamasti ajutise ja juhuslise ilmega, puudub teadlikkus, kavakindlus ja püsivus, mis annab väärtuse igale toimingu. Peaasjalikult takistavad kosmeetika arenemist fantastiliste nimetustega preparaadid, mis tarvitajatele mingisugust teadlikku valimisvõimlust ei luba. Selleks mõned näited.

DAAMIDE PUUDER.

14 g tinavalge

7 g talk

1 g magneesia.

Karmiiniga roosaks värvitud ja parfümeeritud.

Tinavalge mürgise omaduse tõttu mõjub tarvitamisel kahjulikult.

BABY POWDER.

25 g boorhape

50 g nisutärklis

440 g talk.

Parfümeeritud geraniumõliga.

On otstarbekohane tarvitamiseks.

ILUDUSVESI (Eau de beauté).

122.0 oraanshivesi

0.45 sublimaat (kloorelavhõbe)

2.5 kalomel.

On mürgine ja tarvitamiseks kahjulik.

PÄRLVALGE.

Roosi- ja oraanshivee segu bismutum sub-nitricum'iga.

Kauemat aega näol seistes mustub, millise omaduse tõttu on väärtuseta tarvitada.

LIILIA-PIIM.

95 g dest. vesi

3 g booraks

2 g benzoe-tinktuur.

Liilia-piim sisaldab enamasti alati benzoe-tinktuuri, kuna mõned neist sisaldavad ka valgeid värviaineid.

HIINA HAMBAPULBER.

200 g pimstein

50 g kriit.

Parfümeeritud mündiõliga.

On kahjulik hammaste puhastamiseks poleeriva mõju pärast.

NORMA.

Dest. vesi helelillaks värvitud ja parfümeeritud.

Reklaami järele soovitatud, kui kindel abinõu liiglihavuse vastu.

Muidugi mõjuta.

CREME VENUS CARNIS.

50 g glütseriin

35 g dest. vesi

15 g steariinhapu naatrium.

Parfümeeritud.

Reklaami järele kindel abinõu liigkõhnuse vastu. Täiesti mõjuta.

Neist vähestest näidetest võib järeldada, et müügil olevad kosmeetika preparaadid võivad olla 1) otstarbekohased, 2) väärtuseta ja 3) kahjulikud.

Kosmeetika preparaadid nagu „Norma“, „Creme Venus Carnis“ ja kõik sellesarnased tekitavad õigusega kahtlevaid ja iroonilisi arvamisi kosmeetikas, mille tagajärgedena saabuvad nähtused, et tuntakse piinlik olevat kosmeetika üle avalikult kõneleda ja toimetakse selles küsimuses võimalikult salaja. Arvatavasti samal põhjusel võib isegi arvamisi kuulda, et soliid publikumil ei olevat kohane kosmeetikat tarvitada. See väljendus on täiesti põhjendamata, selle asemel võiks tähendada, et haritud seltskond ei peaks toetama kosmeetika väärnähtusi. Faktiliselt tarvitavad kosmeetika preparaate just tsivilisatsioon-rahvad mitmesugusel määral, kuid üldistatud on vähemalt tualett-seebi, puudri, hambapulbri, juukseõli ja -vee, küüntepoleeri jne. tarvitamine. Väärnähtusi võib ette tulla igal alal, olgugi et neid kosmeetikas eriti palju on, kuid ka siin ei puudu võimalused neist eemale hoidmiseks.

Modern kosmeetikale on rajatud kindel teadusline alus. Suur hulk aineid, mis kosmeetikas kasutusel, jagatakse gruppidesse nende mõju järele s. o. painduvakstegevad, pehmendavad, ärritavad, kuivatavad, valuvaigistavad, kokkutõmbavad, kõvendavad, pleegitavad, verdvaigistavad, higisisseimevad, puhastavad, juukseid hävitavad, antiseptilised j. t.

Tutvunedes kosmeetikaga vähemalt üldjooneliselt, avaneb võimalus — soovi korral — mitmesuguseid kosmeetika preparaate iseseisvalt kokku seada ehk ostmise juures valida.

Loodan, et raamat kosmeetika küsimust lahendada ja lihtsustada aitab ning tarvitajatele mõneski küsimuses kasulik olla võib.

Tallinn, 18. märtsil 1925.

Ande Pallo.

Nägu.

Näo ilu on harilikult otsustav, sellepärast hoolitsetakse näo eest ka kõige enam. Vanal- ja keskajal nõuti õigeid näojooni, kuid praeguse mõiste järele peetakse ilusaks ka igat sümpaatlist nägu, (seega on mõõduandev isiklik maitse) vaatamata, kas suul, ninal või otsal see või teine vorm on.

Miimika. Liig elav näo miimika vanandab, mille eest peaks hoiduma. Eriti paljude juures on üsna omapäraseks viisiks arenenud, otsakortsutamine, silmadepilutamine jne., milline eba- viis näo-kortsusi, kui vanadustunnuseid, soodsalt edustab.

Massaash. Paremaks kosmeetiliseks vahendiks, üldarvamiste järele, peetakse massaashi. Üldine massaashi mõju on värskendav, verering- voolu suhtes, andes musklitele 'tarvilist tugevust ja nahale painduvust, mille eesmärgiks on enne- aegsetest vanaduse kortsudest hoidumine.

Võib tähele panna, et massaashis toimetakse sageli puuduliku teadmistega, enamasti lugemise järele. Kirjeldamisega on üldse võimata masseeri- mises õiget juhatus anda, kuid peab tähendama, et kõik, kes nägu masseerivad, oma tegevust peegli ees hoolega jälgiksid.

Õige ja vilunud tegevuse juures jääb nägu siledaks ja rahulikuks, kuna õpijate ja iseõpinute juures nägu tavaliselt liigub, mille läbi just kima- rad (kortsud) näkku koolutud saavad. Nägu peab

enne masseerimist pesema, näonaha individuaalomaduse järele vee- ja seebiga ehk mõne tualettveega. Niisama tulevad pesta käed ja desinfitseerida (piiritusega), sõrmeküüned peavad olema võimalikult lühikesed ja hoolega puhastatud.

Nägu ei masseerita kuivalt, vaid kreemiga. Kreem, seks otstarbeks, peab tundama nahal kergesti libisevana, rasked, tegevust takistavad kreemid on kõlbmatud. Kreemi võib peale massashi — soovi korral — tualettvees niisutatud vatida näolt ära pühkida. Puudrit näo masseerimiseks tarvitada pole soovitatav. Massaashiks kohane aeg on õhtu. Tegevus peab sündima nõrgalt, ilma suurema jõuta ning õieti näo muskulatuuri järele.

Näo pesemine ja kuivatamine.

Näo pesemine on tarvilik naha puhastamiseks. Tarvilisemad ained selleks on vesi ja seep ning peale selle mõnesugused lisandid.

VESI.

Pehme vesi s. o. destilleeritud-, vihma-, keedetud- ehk jõevesi on näopesemiseks kõige soodsam, kuid viimaste puudusel tarvitakse harilikult iga käepärast olevat vett. Karget vett, mis kaltsiumi ja lupja sisaldab, pehmendakse booraksi juurde lisamisega.

Praktiliselt tuntakse karget vett seeläbi, et seep temas hästi ei vahuta.

Lisanditena näo pesemiseks on kõige enam tarvitusel tualett-pulbrid, mida kasutakse pesuvee pehmendamiseks ja lõhnavaks tegemiseks. Viimaste põhiaineteks on peaasjalikult booraks, söögi sooda, tärklis, irisjuure ja seebipulber ning mandlikliid, millest tähtsamad osa etendab booraks.

TUALETT-PULBER.

50 g riisitärklis

50 g booraks.

Parfumeeritud mõne tilga jononi-, bergamõtti- ja irisõliga.

Alaline lõhnava vee tarvitamine ei ole soovitatav.

Nõnda on kõige otstarbekohasem leppida pesuvee pehmendamiseks ainult booraksi juurde lisamisega, mida osta võib lahtiselt — loeviisi.

SEEP.

Vajatud ained seebisaamiseks on rasvad, õlid ja leelised (söötnaatron ja söötkaali). Tarvitatavad rasvad ja õlid: loomarasvad, kookus-, oliivi-, palmi-, ritsinus- ja linaseemneõli.

Keetes rasvasid ehk õlised leelisega, laguneb rasv ja õli glütseriiniks ning rasvahapeteks, viimased ühinevad leelismetalliga seebiks.

Naatronseebid on kõvad ja kaaliseebid — pehmed. Kui leelise ühendus rasvahapetega on täielik, siis saadakse neutraalseep, mida harilikult pekmeks nimetakse, jääb aga seepi ülejääk leelisest, on seep kibe ja terav. Viimasel ajal on kosmeetikas tarvitusel n. n. ülirasvased seebid, milles rasva ülekaalus on. Praktiliseks seebi proovimiseks hõõrutakse vähe seebi-vahtu silmalaule, ülirasvane ja neutraal-seep ei mõju kipitavalt, kuna vaba leelist sisaldav seep silma peale valutav-kipitavalt mõjub. Tualett-seep kosmeetikas on puhastava abinõuna, mõjub seebistuvalt naha rasvade peale, eemaldades seega mustust näolt (tolmu, higi jne.) Ilma seebita ei ole täielik naha puhastamine võimalik. Ühtlasi mõjub seep naha peale rasva eemaldavalt ja kuivatavalt.

Tualett-^{ad} seebid koosnevad üldnimetatud ainetest ja viimaste omaduste (puhtuse ja värskuse) järele oleneb seebi headus.

Näiteks kookusseep.

40 kg kookusõli

20 kg naatronleeline 38°

60 kg kookusseep.

Tähendatud kookusseebist võib valmistada aroomi, värvi, ja pakkimisviisi muutmisega mitmesuguseid tualett-seepe, nagu: roosi-, sireli-, reseed- ja kannikeseseep; vanilje-, benzoe-, mee- ja mandliseep; Veenus-, Ideaal-, Victoriaseep jne.

Kui ühisest põhimassast valmistatud, on nimetatud seebid mõju poolest kõik ühesugused, mille valik oleneb ainult lõhnast, s. o. missugust lõhna keegi eelistab. Nagu eelpool tähendatud, on seebi tarvitamine kosmeetikas puhastava otsarbenä, millest ülesannet täidab iga neutraal tualett-seep. Kallihinnalised luxus - tualett - seebid võivad olla valmistatud I-se sordi tooresainetest, kuid pea efektina esineb maitserikas pakimisviis ja parfüüm. Nõnda, et viimaste tarvitamine välimusilu hoolitsemises mingisugust tähtsat osa ei etenda:

Rohuseebid sisaldavad antiseptilisi aineid, mis läbi mõjuvad ühtlasi ka desinfitseerivalt.

Salitsüül-, boorsalitsüül-, väävel-, kampver-, timool-, boortimool-, benzoe-, booraks-, tõrvaseep j. t. sisaldavad 2—10% nimetatud ainetest. Tarvitatakse ajutiselt.

Mehaaniliselt puhastavad seebid sisaldavad pimsteini pulbrit, marmortolmu j. m. sarnaseid aineid, mis mõjuvad puhastavalt mehaanilisel teel. Tarvitakse enamasti kätepesemiseks.

See oleks elementaarne ülevaade seepidest, peale selle on seepe väga kombineeritud, nii hästi koosseisu, kui tehnilise valmistamisviisi poolest.

Väliskujult on seebid: kõvad, määrdetaolised, vedelad ja pulbrid.

Näo pesemisviis.

Näo pesemiseks kindlaid määrusi ei ole, vaid oleneb peaaesjalikult näo-naha individuaal-omaduste järele, mis eraldatakse: normaal, rasvane ja kuiv nägu.

Otsustades eelpool kirjeldatud vee ja seebi mõju järele, võib rasvast nägu sagedamalt pesta, kui kuiva. 1—2 kordne pesemine päevas on harilik, kui pestakse üks kord, siis valida õhtune. Hommikul võib nägu vastavasse tualett-vette kastetud vatiga üle pühkida, ehk kui nägu liig kuiv on, siis tarvitatakse tualett-vee asemel mandli ehk provansõli, millise tegevuse juures silmad eraldi pestakse. Alaline näo puhastamine, nagu seda mõned teevad kuude ja aastate viisi, õliga, piimaga, bentsiiniga, piirituse j. m. ainetega mõjub ajajooksul kahjulikult.

Loomulik näo puhastamine tervele näole on veega pesemine, mida tarviduse järele harvemalt ehk sagedamalt korratakse. On nägu liig kuivuse pärast pesemise vastu väga tundlik, siis pestakse harvemalt ja tarvitatakse võimalikult vähe seepi, ning hõõrutakse näole peale pesemist vähe mõnda kreemi, mandli- ehk provansõli, kuna liig rasvast nägu võib pesta sagedamalt ja milleks võib tarvitada enam sooja vett ja seepi. Loputamine puhta veega oleks soovitatav, mille järele nägu hästi kuivaks pühitakse. Kuivatama peaks näo muskulatuuri järele s. o. massaashi joontes, mis kauem aega ei võta, kui ainult sellega harjutakse.

Mandliõli on magusatest mandlitest, vedel, vähe kollakas, maigu poolest õrn ja meeldiv, pea-aegu ilma lõhnata aine.

Oliiviõli paremad sordid on n. n. provans-õli, mis leiab kosmeetikas mitmekülgset tarvitamist.

Mandli- kui ka provansõlist võiks kumbagist 30—50 g kodus käepärast olla.

Näo juures tarvitavad kosmeetika preparaadid: tualett-seebid, kreemid ja salvid, tualett-veed, puudrid ning näovärvid.

Kreemid ja salvid.

Kreeme tarvitake igapäevasel näohoolitsemisel, mis jagunevad: rasvased, poolrasvased ja kuivad.

Kreemide põhiainetena on rasvad, õlid, vahad jne. ning lisanditena antiseptilised, lõhna-, värvained jne. Loomarasvu kasutakse modern kosmeetikas vähe, kõige enam tarvitavad ained kreemide ja salvide põhimasseks on lanoliin, vasetiin, mandliõli, kakaovõi, glütseriin, dest. vesi ja eelpool nimetatud lisaained.

Cold-cream'id on koosseisult rasvased, sisaldavad peaaesjalikult mandli- ehk oliivõli, cetaceumi, vaha ja dest. vett. Tarvitatakse masseerimiseks ehk sisse hõõrumiseks kuivale näole.

COLD-CREAM.

80 g mandliõli
20 g cetaceum
10 g vaha
10 g dest. vesi.

Arooma maitse järele.

Cold-cream'id eraldatakse arooma ehk lisandite järele, nagu: kampver-, mentool-, lanoliin-, roosi-, kannikese- cold-cream jne. Põhimasseks

võib olla eelpool tähendatud cold-cream ehk vähe teises koosseisus.

KAMPVER COLD-GREAM.

9 g cold-cream

1 g kampver.

Tarvitakse külmast lõkkevale ehk muidu kestavale näole.

MENTOOL-COLD-GREAM.

90 g cold-cream

1—3 g mentool.

Mõjub jahutavalt ja sügelustvaigistavalt.

Lanoliin-cold-cream sisaldab 10—20% lanoliini.

Kuna roosi- ja kannikese-cold-cream on parfümeeritud nimetatud lõhna ainetega.

VASELIIN-KREEM.

Puhastatud vaseliin, valge.

Parfümeeritud ehk ilma.

Vaseliin kreemid võivad segatnd olla teiste ainetega, milles siiski kõige suurem % on vaseliini. Kosmeetikas võia tarvitada ainult hästi puhastatud vaseliini. Kui mineraalrasv, on vaseliin mõju poolest kuivem teistest rasvadest.

Vaseliin on väga soodne masseerimiseks, nahal kergesti libiseva omaduse pärast.

BOOR-VASELIIN.

10 g boorhape

90 g vaseliin.

KAMPVER VASELIIN.

10 g kampver

90 g vaseliin.

Tarvitamine kampver-cold-cream'i järele, kuid rasvasele näole.

LANOLIIN-KREEM.

40 g lanoliin
10—30 g dest vesi.

Lanoliin kreemid sisaldavad enamasti teisi aineid, mis mõnikord sarnaselt ära tähendakse, nagu: Lano-vaseliin, Lano-glütseriin jne.

Lanoliin on salvitaoline, peaaegu valge ja lõhnata aine, ei lähe kibedaks isegi kauema seismise juures, millise omaduse tõttu tarvitatakse kosmeetikas laialiselt salvide põhimassena. Lanoliin-kreeme võib tarvitada igale näole, kuid tundub nahal raskena, millise omaduse tõttu pole kohane masseerimiseks.

GLÜTSERIIN KREEMID.

Kuivatavalt mõjuvad glütseriin kreemid ja sheleed, sisaldavad glütseriini, shelatiini, traganti ja tärklist, kuna rasvased glütseriin kreemid mandli- ja oliiviõli, lanoliini jne. sisaldavad.

Glütseriin on vett sisse imev aine, mille tõttu mõjub naha peale kuivatavalt. Glütseriin kreemid on tarvitavad rasvasele näole.

Näiteks „Creme Simon“ ja „Kaloderma“ sisaldavad suur ⁰⁰ glütseriini, mille tarvitamine eelpool tähendatud põhjustel pole soodne igale näole.

KUIVAD KREEMID.

Viimasel ajal komeetika saavutus on n. n. kuivad kreemid, mis publikumi poolt meeleldi vastu võetud ja mille üle tavaliselt otsustakse: „Annavad momentaalselt näole jume ja värskust ega jäta rasvaläiget näole.“

Kuivades kreemides esinevad peaainetena: steariin, potas (ehk mõni teine alkaali) ja dest. vesi. Lisanditena värvid, karmin, bismutum subnitricum, tsinkoksüüd j. t. Otsustades ainete

koosseisu järele, ei sisalda kuivad kreemid mingisuguseid nahahoolitsemiseks otstarbekohaseid aineid ja mille ülesandena võib tähendada näo värvimist, kuid näo värvimine kreemiga, mis naha poorid ühtlasi kinni katab, mõjub ajajooksul naha peale kahjulikult.

Tähendatud kreemid ilmuvad müügile alati fantastiliste nimede all ja harilikult kõmureklaamiga, mis lubab ilu saavutada silmapilkselt, millist ülesannet ka värvi mõju abil täidavad, kuid on loomuliku ilu tõstmiseks ja alalkoidmiseks täiesti väärtuseta.

SALVID.

Väävli-salv.

1—2 g Sulfur praecipitatum
18 g salvimasse (lanoliin ehk cold-cream).

Harilikumatest kosmeetilistest näo vigadest on mustad täpid, mis väga püsiva ilmega. Viimaste kaotamiseks on kõige enam tarvitusel mehaaniline viis, s. o. mustad täpid eemaldakse väljasurumise teel. Selleks tehakse näole auruvasse. Soojas aurust tõmbuvad naha poorid lahti ja peale 10—15 m. aurutamise surutakse mustad täpid selleks määratud lusikakesega välja. Väljapigistute asemele on kalduvus uute kasvamiseks, et seda võimalust takistada, kasutatakse mitmesuguseid kosmeetilisi preparaate, milline ülesanne on ka eelpool tähendatud väävli-salvil. Väävli-salvi määratakse õhtul näole, eriti kohtadele kus mustad täpid asuvad. Väävli-salvi asemel võib ka näo pesemise juures väävliseepi tarvitada. Tarvitades väävliseepi, ei pea seebi-vahtu näolt kohe ära pesema, vaid näol kauemat aega seista lasta.

Näo aurutamiseks on eriti klaaskupliga vann, viimase puudusel võib kasutada tulise veega täide-

tud pesukaussi, mille üle kummardades pea käte-
rätikuga kinni kaetakse, et aur ei lenduks.

TEDRETÄHE-SALV.

- 10 g glütseriin salv ehk mõni teine
- 2 g Hydrargyrum praecipitatum album
- 3 g bismutum subnitricum.

Tedretähed ilmuvad kevadel, iseäranis blondi-
del ja katavad nägu ning käsi kollakas-pruun
täppidena. Enamatel juhustel kaovad tedretähed,
kui neid eelpool nimetatud salviga määratakse.

Ohtul, peale näo pesemist, täpilsed kohad
tedretähesalviga sisse hõõruda. (Mitte silma lasta!)
On nägu õrn ja lööb kestama, siis vahelduseks
teine öhtu cold-cream'iga määrada. Tedretähtede
kaotamiseks tarvitatakse veel mitmesuguseid teisi
aineid. Apteekides on vabal müügil tedretähe-
salve mitmesuguses koosseisus.

KREEMIDE JA SALVIDE ÜLEVAADE.

Kreemide ja salvide isekokkuseadmine on
tülikas, sest seks tarvitatavad ained (rasvad, õlid,
vahad jne.) nõuavad tehnilist valmistamisviisi.
Eeskirjad on kirjutatud peaaesjalikult üldiseks
kreemide tutvunemiseks, mis on tarvilik viimaste
valikuks ostmisel. Soovi korral võib mõnda neist
eeskirja järele apteegist tellida. Normaal nägu
mingisuguseid kreeme alaliselt ei vaja.

Müügil olevad kreemid tähendatud nimede all,
nagu: lanoliin-, glütseriin-, vaseliin-kreem jne.
sisaldavad vähem ehk suurem % nimetatud aine-
test, millelabi tarvitajatel võimalus on kreeme
oma isiklise tarviduse järele valida. Kuna kree-
mid fantastiliste nimede all tarvitajatele mingi-
sugu valiku võimalust ei luba, ja koosseisu ning
mõju poolest tihti küsitavad on. Tähepanu juh-
tides ülal kirjeldatu peale olgu tähentud, et kree-

mid, mis silmapilkselt näole õrna ja värsket jume annavad alati värvi aineid sisaldavad.

Salvid, mis reklaami läbi mõnesuguste naha vigade vastu soovitatakse, (mitmelaadilised vis- trikid j. m. vigade vastu) ei peaks kosmeetika alal tarvitatama, vaid igasuguseid naha vigu peab arstliselt ravitsema.

Tualett-veed ja äädikad.

Tualett- vete valmistamine ei nõua tehnilisi abinõusid ja neid võib kergesti igaüks ise oma isikliku turvi- duste järele kokku valada.

Müügil olevatel tualett-vetel on suureks puu- duseks, et nad enamasti värvi kui ka mürgi ai- neid (karmin, tsinnober, tinavalge, kalomel, tsin- koksüüd jne.) sisaldavad, mille tõttu naha peale silmapilkselt värskendavalt ja jumetõstvalt mõju- vad, kuid tegelikult kahjuliku mõjuga on.

Tualett-veed võivad iluhoollitsemises ainult siis mõjuvat osa etendada, kui neid teadlikult ja järjekindlalt tarvitakse, milleks avanevad soodsad võimalused, kui viimaseid ise otstarbekohaselt valmistakse. Tualett-veesid tarvitakse pesuvee hulka, pesemiseks iseseisvalt ja kompressideks. Pesemine tualett-veega sünnib vati abil, s. o. tükk vatti niisutakse tualett-vees, millega nagu pühi- takse. Pesemine tualett-veega on mõnedel juhus- tel väga soodne ja tarvilik, näiteks — reisi peal, kus vee ja seebi tarvitamine pole igakord võima- lik; niisama igapäevases elus ei ole alati soodne täielikku pesemist ette võtta, mis ühtlasi ka ots- tarbekohane ei ole, kuna see tualett-veega kerge ja käepärast on. Näiteks perenaistel, kes maja- pidamises tegevad, mõnesuguste tööde järele, nagu tubade tolmutamise, riiete puhastamise jne. on näo pesemine tualett-veega soodustatud.

Tualett-veteks tarvitavamad ained: destilleeritud vesi, roosi- ja oraanshivesi, piiritus, kampverpiiritus, Eau de Cologne, äädikas, glütseriin, 3%line vesinikülihapendi lahu, benzoetinktuur, booraks, potas, maarjajää, boorhape j. m.

TÄHENDUSED ÜKSIKKTE AINETE ÜLE.

Roosivesi: 500 g dest. vesi 30° C. soe
2 tilka roosiõli.

Müügil rohukauplustes valmis segatult.

Kampver-piiritus: 10 g kampver
60 g piiritus
30 g dest. vesi.

Kampver on vees vähe sulav (1 : 1200), sellepärast kampver esiteks sulatada piirituses ja hiljem vesi juurde kallata.

Glütseriin lahendamatult mõjub naha peale liig kuivatavalt, millepärast tarvitakse pooleks veega ehk vähemalt 30% veega. Niisama ka piiritust kosmeetikas mitte lahendamatult tarvitada.

Vesinikülihapendi lahu (3%) mõjub naha peale pleegitavalt ja desinfitseerivalt. Alal hoida tumedates pudelites, jahedas ja pimedas kohas ning ainult kolmveerand pudelit täita.

Benzoetinktuur annab veele piimase välimuse; mõjub naha peale kõvendavalt.

Maarjajää mõjub kokkutõmbavalt ja kõvendavalt.

Potas on pehmendava ja kuivatava omadustega.

Booraks mõjub kuivatavalt ja puhastavalt, ühtlasi desinfitseerivalt, kuid ei mõju selle juures kunagi nahka ärritavalt, nõnda et teda võib tarvitada igale näole.

Tualett-vete eeskirjad:

TUALETT-VESI I.

50 g roosivesi ehk dest. vesi

2 g booraks

Niipalju benzoe-tinktuuri juurde kallata, et piimase välimuse omab (umbes $\frac{1}{4}$ g).

Tarvitakse normaal näole.

Tähendus: Roosivee asemel võib alati ka dest. vett võtta.

TUALETT-VESI II.

50 g roosivesi

5 g Eau de Cologne ehk piiritus.

2 g booraks

1 g potas.

TUALETT-VESI III.

50 g roosivesi

3 g booraks

20 g glütseriin.

Tarvitakse rasvasele näole.

TUALETT-VESI IV.

50 g dest. vesi

5 g maarjajää

$\frac{1}{2}$ —1 g benzoe-tinktuur.

Tarvitakse kompressidena ehk pesemiseks suurepoorilisele näole.

TUALETT-VESI V.

20—40 g vesinikülihapendi lahu 3%

10 g dest. vesi

10 g glütseriin.

Kompressideks ja näo pesemiseks tedretäh-tede ning mustade täppide pleegitamiseks. Mitte kulmude peale panna.

TUALETT-VESI VI.

50 g dest. vesi

5—10 g kampver-piiritus.

Külmast kestavale näole.

Tualett-äädikad.

Tualett-äädikas on mõnusa ja värskendava omaduse tõttu palju tarvitatud artikkel, iseäranis soojadel aastaaegadel ning üldse lõunamail.

Äädika mõju naha peäle on kokkutõmbav ja kõvendav, seega ühtlasi ka naha hoolitsemise suhtes kasulik.

KAMPVER-ÄÄDIKAS.

90 g viina-äädikas

10 g kampverpiiritus.

Tähendus: Tualett-äädikaks tarvitakse 2—10-protsendilist äädikat.

TUALETT-ÄÄDIKAS.

50 g viina-äädikas

50 g piiritus

1 g benzoe-tinktuur.

ÄÄDIKAS-GLÜTSERIIN.

40 g äädikas

40 g piiritus

20 g roosivesi

10—20 g glütseriin.

Kallatakse näo pesuvee hulka.

Müügil olevad tualett-veed ja -äädikad on harilikult parfümeeritud, ka oma valmistatuid võib — soovi korral — vähe parfümeerida mõne tilga lõhna ehk eeterõli juurde kallamisega.

Puudrid.

Puudreid tarvitakse näo jume tõstmiseks ja ühtlasi ka naha kaitseks.

Puudrite põhiained on: tärklised (riisi-, nisu-, maisi- ja kartulitärklis), talk, lycopodium, tsink-oksüüd, irisjuurepulber, magneesia, tinavalge, bismutum subnitricum, puhastud kriit, marmortolm ning lisanditena värvi- ja lõhnaained.

Väliskujult on puudreid mitmesuguseid, nagu: pulber, kivi, vedel, kuid koosseisu poolest sisaldavad kõik ühtlasi ülalnimetatuid aineid.

Kahjutud ja kõige paremad ained puudri põhimasseks on riisitärklis, talk ja lycopodium; värvidest karmini, bolus rubra ja aniliinvärvid, kuna parfümeerida võib maitse järele. Nimetatud ainetest võib ilma eriabinõudeta puudreid kodusel viisil valmistada.

Puudrite eeskirjad:

VALGE PUUDER.

20 g riisitärklis, pulbris

20 g talk.

Riisipulber segatakse talkiga, soovi korral mõned tilgad lõhnaõli puudrisse valada, kuivada lasta ja tolmuks hõõruda. Riisitärklis on soovitatav pulbris osta, kui peenendamiseks tarvilised abinõud puuduvad. Talk on magneesiumi silikaat. Hall talk on kosmeetikas väärtuseta, tarvitusel on ainult helevalge (Edelweißtalkum).

ROOSA PUUDER.

20 g riisitärklis

20 g talk.

Niipalju karmini lahu juurde lisada, millises värvitoonis roosat soovitakse.

Parfüüm maitse järele.

LYCOPODIUM PUUDER, kollane.

20—40 g lycopodium

20 g talk

20 g riisitärklis.

Lycopodium on helekollane, väga peenike pulber; tulesse puistates põleb säravalt. Täiesti kahjutu aine, tarvitakse ka laste pulbrina puhtalt ehk talkiga segatult.

IHUVÄRVI PUUDER.

20 g riisitärklis

20 g talk

20—40 g lycopodium.

Bolus rubrat äranägemise järele juurde segada.

PUUDRITE VÄRVIVALIK. Blondidele roosa ehk valge puuder ja brünettidele ihuvärvi ehk kollakas. Sarnane on pealiskaudne oletus, kuid ei tarvitseks piirduda mainitud värvega, vaid mõõduandvamaks pidada isiklikke katseid. Näiteks, võiksid brünetid kasutada valget ja roosat puudrit, peale ihuvärvi ja kollase.

Umbes sarnases järjekorras: esiteks puuder-dada valgega, mis annab värskust, siis ihuvärvi-ehk kollasega, mis näo põhitooniks, ja viimaks roosaga, mis jume õrnust tõstab. Sarnaste katsete abil võib puuderdamises leida uusi ja omapäraseid kombinatsioone. Puuderdama peab õrnalt ja ettevaatlikult, näojoonte järele (nii kui massaashi juures), ega mitte ükskõikselt näol ümber eksida, tõmmates nagu selle juures igas suunas. Kõige kohasem on puuderdamist toimetada vati abil, mille sagedane vahetamine ei ole kulukas, kuna selleks määratud sule-tupsid eba-praktilised on.

KAS PUUDERDAMINE ON KAHJULIK?

Puuderdamine võib olla väga kahjulik ehk ka mitte, mis oleneb puudrist ja puuderdamise viisist. Tarvitades mürgi aineid sisaldavaid puudreid ja nagu enne puuderdamist kreemiga sisse-

hõõrudes, mille järele tublisti puuderdakse, nõnda et naha poorid kattuvad, on kahjulik ning nahk omab sarnase teguviisi tagajärjel enneaegselt vana ja närtsinud välimuse. Kuid tarvitades kahjuta puudreid, mida puhta vatiga, õieti näojoonte järele puhtale näole tolmutakse, peetakse enamusarvamise järele kahjutuks ja isegi hügieeniliseks. Järjekult on puuder nahale kaitseks õhus liikuva tolmu vastu.

Puudrite ise kokkuseadmine on lihtne ja täiesti võimalik, muidugi võivad vabriku puudrid, tehnilise valmistusviisi, s. o. peensuse, lõhna ja värvitooni poolest palju maitserikkamad olla, kuid selle juures ka kahjulikke aineid sisaldada.

Tähtsused, et puuderdatud näod mustuvad, tuleb bismutum subnitricumi ja tinavalge arvele lugeda. Nimetatud ained mustuvad väävelvesiniku mõjul ja mille vastu kõige väiksemalgi määral vastuvõtlikud on. Tinavalge on ühtlasi ka mürGINE aine. Kui heade katmisomadustega värviained, leiavad viimased kosmeetikas sageli tarvitamist, mis küll väga soovimata.

Näo-värvid.

Näo värvimises on vaated kõige lahkuminevamad, leidub poolehoidjaid ja ägedaid vaenlasi, kuid küsimus ise jääb alati lahendamatuks. Igatahes näo-värvimine soliid ei ole, ka ilu alalhoidmiseks on ta enamasti kahjulik, kuid ajutiseks ilutõstmiseks seda suurema mõjuga ning ühtlasi ainuke abinõu, milleläbi võib silmapilkselt suuremaidgi iluduspuuduseid varjata.

Alaline näo värvimine oleks ülearune ja mõtetu, kuid võiks värvida üksikutel juhustel, näiteks mõnesuguste piduõhtute puhul, kus kunstlik valgustus, erakorralised tualettid ja igasugune välispidine hiilgus. Sarnases olukorras oleks vär-

vitud nägu kokkukõlas ümbrusega, kuid mitte igapäevase eluga.

Näovärvid: roosad ja valged näovärvid, põse- ja huultepuna, kulmu- ja ripsmete värvid ning soontesinine.

Kahjutum on värve tarvitada pulbris, kui vedelas ehk pasta vormis.

PUNANE PUUDER (põsepuna).

20 g talk

10 g riisitärklis.

Karmiini lahu juurde kallata, kuivada lasta, peeneks hõõruda ja 1—2 g tragant pulbrit juurde segada.

Roosad ja valged näo-värvid esinevad peaaegjalikult järgmiste ainetena: talk, tsinkoksüüd, tinavalge, bismutum subnitricum, karmiin, tsinnober, eosin, rhodamin jne. Müügil enamasti vedelikkudena.

Tinavalge ja tsinnober on mürgised.

Huulte värvimine on maitse ja moe küsimus.

Huultepunana on kõige kohasem tarvitada karmiini lahu, alalhoidmiseks on soodne pika klaaskorgiga pudel, millist korki võib kasutada huulte puna panemiseks. Huulte-pumat on soovitamam lõhkevate huulte, et värviga ühtlasi ka rasvaaineid huulte võida.

Tumedate silmakulmude ja ripsmete mõjul omavad silmad ilmekama väljenduse. Oletatakse, et silmakulmud peavad olema mõni värvitoon tumedamad ripsmetest, kuna ripsmed võivad olla heledamad kulmudest. Üldse võrreldes juuste värviga ei peaks kulmude värvimisega saavutama liig sügavaid kontraste. Kulmude värvimiseks on värve mitmesuguseis värvitoones, mida

kulme peale määratakse ja hiljem väikese harjaga tasandakse.

Soontesinist tarvitakse veresoonte nähtavale toomiseks, milleläbi eriti silmadele mõjuvamat ilmet püütakse anda. Selleks määratakse silma alustele soontele sinist värvi (müügil soontesinise nime all), mida tasandakse sõrme ehk vati abil.

Näo-värvimises võib osavust omada ainult harjutuste läbi.

Näo puhastamine värvist.

Nagu eespool juba tähendatud, saavad näo värvimise läbi naha poorid kaetud, mis naha tegevust takistab ja seeläbi kahjulikult mõjub. Sellepärast on tarvilik nägu värvidest täielikult puhastada, milleks kasutakse vaseliini ehk mandliõli (näo naha omaduste järele). Tähendatud ainetega — vati abil — pühitakse näolt hoolsasti igasugused värviained, mille järele pestakse tualett-veega ehk vee ja seebiga.

Juuksed.

Harilikult puudub kindel juustehoolitsemise viis, kõige enam võib märgata, et juustehoolitsemiseks tarvitakse väga mitmesuguseid veesid, näiteks: Bayrum, Hiina-, Kase-, Kummeli-, Kõrvenõgese-, Mee-, Pärnaõie-juuksevesi jne.

Tähendatud juusteveed koosnevad piiritusest (20—60%), veest ja aineist, mida nimes tähendatud. Peale selle sisaldavad mõned neist ka kangeid, naska ärritavaid aineid, nagu: tinctura cantharidum, tinctura capisci, sinapiõli, sipelgahape jne. Nimetatuid aineid püütakse juuksevetes kasutada, kui juuksekasvu edustajaid, kuid tege-

likult on nende tarvitusel sageli soovimatu peanaha kipitamine ja punetamine järgnenud, mis oletada laseb, et viimaste tarvitamine preventiivkosmeetikas enamasti väärtusetu on. Kui palju tähendatud veed juustehoolitsemises üldse kaasa mõjuvad on väga küsitav ja valik nende tarvitamise ehk mittetarvitamise üle olgu tarvitajate oma otsustada. Sest puuduvad igasugused andmed üht neist rohkem soovitada, kui teist.

Ameerika viisi järele on tarvitusel n. n. Shampooing veed ja Shampooing pulbrid.

Shampoo tähendab Inglise keeles pead pesema. Shampooing Powder, peapesu pulber. Shampooing Water, peapesu vesi.

Nimetatud vete- ja pulbritena tarvitakse intensiivselt puhastavaid aineid, nagu: piiritus, salmiak 10—20%, sooda, põdrasarvesool, booraks, potas ja seebipulber.

SHAMPOONING PULBER I.

30 g söögi sooda

30 g seebipulber.

SHAMPOONING PULBER II.

60 g söögi sooda (Natrium bicarbonicum)

5 g põdrasarvesool (Ammonium carbonicum)

5 g booraks (Natrium boracicum)

5—10 g ühekordse juuste pesuvee peale.

Müügil olevad Shampooing pulbrid on harilikult värvitud ja parfümeeritud.

SHAMPOONING VESI I.

100 g dest. vesi

50 g piiritus

10 g söögisooda

1 g salmiak 10%

1 g bergamottõli.

SHAMPOONING VESI II.

50 g dest. vesi

50 g piiritus

1 g potas

1 g salmiak 10%

1 g booraks

$\frac{1}{2}$ —1 g bergamottõli.

Shampoooning pulbrid ja veed mõjuvad puhastavalt ja kuivatavalt, seega otstarbekohased eriti rasvaste juuste pesemiseks.

Mõjuvamat osa juustehoolitsemises etendab mehaaniline viis, s. o. juukseid peab järjekindlalt pesema, harjama ja masseerima.

Juuste pesemine.

Normaal juukseid soovitatakse pesta 2—3 nädala tagant, tarvitades selleks sooja, pehmet vett ja seepi (Nestor seep). Vahelduseks võib mõnikord veele vähe Shampoooning pulbrit juurde lisada. Rasvaseid juukseid peab pesema esialgu igal nädalal, milleks võib kasutada tõrva- ehk rohelistseepi. Pestes rohelisteseebiga tarvitakse ühtlasi ka bergamottõli, mida seebile juba enne juurde lisatakse või lihtsalt pesemise ajal mõned tilgad juustele määratavale seebile valatakse.

Niisama võib heade tagajärgedega Shampoooning vett ehk pulbrit tarvitada, iseäranis just vett, piiritust sisaldavuse pärast. On rasvased juuksed sagedase pesemise tagajärjel normaal kuivuse omanud, siis toimetakse nendega sellekohaselt. Alalise pesemise läbi intensiivselt puhastavate ja kuivatavate ainetega (sooda, potas, põdrasarvesool, piiritus jne.) võivad juuksed apraks minna ja oma loomuliku läike kaotada.

Peanaha peale ära kuivanud nahakesta, n. n. kõõma kaotamiseks tuleb peanahk 2 tundi enne

pesemist glütseriiniga sisse hõõruda; on peanahk liig kuiv, siis võib glütseriini asemel provansõli võtta. Korraliku juustehoolitsemise juures (harjamine, massash) kõõma üldse pähe ei tekki.

Juuste harjamine.

Inglannad, kes kuulsad ilusate juuste poolest, harjata omi juukseid kolm korda päevas — hommikul, lõunal ja õhtul. Võiks leppida ka ühekordse päevase juuste harjamisega, näiteks sarnases järjekorras: õhtul soengut lahti võttes raputakse juukseid, harjatakse, masseeritakse ja kammitakse, millise tegevuse peale kulub umbes 10—20 min.

Juukse harjad ja kammid peab valima sarnased, mis sooja veega pesta kannatavad. Ots-tarbekohased on luu- ja sarvkammid ehk mõnesugusest massest, kuna kõlbmatud on puu- ja metall-kammid. Üldse peab tähele panema, et kammipiide otsad teravad ei ole.

Harjamise mõjul juuksed omavad läike ja painduvuse, mis soodustab igasugust soengut, peale selle puhastab peanahka ja juukseid tolmust ja kõõmast.

Massaash.

Massaashi peetakse kõige mõjuvamaks ja kasulikumaks vahendiks juustehoolitsemises. Pea-massaash iseenesest on lihtne, oleneb peaasjalikult peanaha silumises, hõõrumises ja vibratsioonis. Massaashi eesmärgiks on korraliku vereringvoolu saavutamine, milleläbi juuste juured paremini toidetud saavad ja selle tõttu nende kasvu peale hästi mõjub. Masseerimist võib igapäev korrata 5—15 min.

Kahtlemata on püsival juustehoolitsemisel palju kindlamad tagajärjed, kui igasuguste juuksevete ja salvide tarvitamisel.

Peale juustehoolitsemise on veel juusteilustamine päevakorral, s. o. juukseid kähardakse, helendakse ja värvitakse.

Käharad juuksed mõjuvad pea iga naise näole kaunistavalt — muidugi on erandeid. Juukseid kähardakse sooja ja külmal viisil ning viimasel ajal ka elektriga. Kähardamine parajalt sooja raudadega (enne tarvitamist raudasid paberi peal proovida) ei ole iseäranis kahjulik, siiski peetakse juustele kasulikumaks külmalt kähardamisviisi. Et käharad vastupidavamad oleksid, niisutakse juukseid enne sidumist ehk palmimist järgmiste vetega:

JUUSTE KÄHARDAMISVESI I.

50 g roosivesi

3 g suhkur

3 g gummi arabicum, pulbris.

JUUSTE KÄHARDAMISVESI II.

100 g dest. vesi

5—10 g tragant, pulbris.

Lastakse 1—2 päeva liguneda, mille järele kurnatakse läbi hõreda riide.

Võib parfümeerida roosi-, bergamott- ehk mõne muu eeterõliga.

Juuste helendamine (blondeerimine). On ajajärgusi, kus juuste helendamine eriti moes, nõnda on Titsiani aegne Itaalia kool (1477—1576) kunstitöid järele jätnud, kus kujutatakse (Itaalia) naisiludusi kuld-blond juustega, mis sügavas kontrastis tumedate silmakulmude ja ripsmetega.

Juuste helendamiseks tarvitakse praegusel ajal peaaesjalikult vesinik-ülihapendi lahu. Kõige esiteks pestakse juuksed puhtaks ja lastakse kuivada, mille järele juuksed 3%lise vesinikülihapendi lahuga märjaks kastetakse, mida on soodne toi-

metada järgmiselt: vesinikülihapendi lahu (3%) valatakse alustassi peale, mille sees tükk vatti märjaks tehakse ja viimasega juukseid niisutakse. On soovitatav seda teisel isikul teha lasta, kellel selle tegevuse jaoks paremad nägemisevõimalused on, kui omal. Peab püüdma selle juures mitte peanahka märjaks teha, niisama ettevaatust, et ühtlasi silmakulme ära ei pleegita. Pleegitamise mõju vesinikülihapendi lahuga on ajajooksul juustele õige kahjulik, niisama ka üsna tülikas, sest sarnast tegevust peab umbes iga kahe nädala pärast kordama, s. o. kui juuksed oma loomulikus värvis järele kasvavad.

Juuste värvimine.

Paremad juuste värvid „Henna“ ja „Reng“ on tarvitamisel täiesti kahjuta, annavad juustele ilusa läike ja loomuliku värvi.

Värvi kestvus mõned kuud. Hennaga värvides saadakse punaka värviline blond, kuid Reng'i juurde segades paljuis blondtooness kuni mustani.

Juuste värve on õige suures valikus. Kahjulikud ja tarvitamiseks keelatud on tinavärvid.

Ajakohane värvimine vajab oskust ja vilumust, mida ainult elukutseline isik suudab korralikult teha.

Kõige eeskujulikum ja soliidsem on rahul olla loomuliku juuste värviga; ka hallid juuksed võivad omapäraselt ilusad olla.

BRILLANTINE.

10 g ritsinusõli

10 g piiritus (96%)

Natukene juustele võides ja harjates annab juustele kunstliku ja ajutise läike.

Kunstlikkude juuste puhastamise abinõudena on kosmeetikas tarvitusel juuste-puudrid ja veed:

JUUSTE PUUDER I.

- 10 g riisitärklis, pulbris
- 10 g talk, puhastud
- 20 g kartulijahu
- 10 g irisjuurepulber.

Soovi korral parfümeeritud neroli- ja bergamottõliga.

JUUSTE PUUDER II.

- 30 g kartulijahu
- 20 g riisitärklis
- 5 g irisjuurepulber.

Juukseid puuderdakse, lastakse seista, et puudrile võimalust anda rasva sisse imeda, peale selle raputakse juukseid ja harjatakse hoolega puh-taks. Puudriga puhastamine pesemise aset ei täida, mida mõnel üksikul korral, rasvaste juuste kuivatamiseks, kui pesemine võimata, siiski kasutada võib.

Petroliin'i ja muude nimede all müügil olevad preparaadid, mida soovitatakse juuste pesemiseks ilma veeta, on enamatel juhustel puhastud bentsiin, mille sagedane tarvitamine mõjub juuste peale liig kuivatavalt, niisama peab tarvitamise juures tule eest hoidma.

Loomulikum ja kõige kohasem juuste pesemine on pehme, sooja vee ja seebiga, kuna eriti rasvaste juuste pesemiseks oleks soovitav Sham-pooning pulbrit ehk vett juurde lisada.

Suu ja hambad.

Hammaste puhastamiseks on kõige parem tarvitada pehmeid, seks otstarbekohaseid pulbreid mõne eeterõliga, ja suuloputamiseks mõnda desin-

fitseerivat lahu. Poleeriva omadustega ained, nagu: pimstein, austritekoore pulber, marmortolm, puusüsi j. m. selle sarnased mõjuvad hammaste peale kahjulikult. Nimelt rikuvad nad hamba emaili, milleläbi hambad kaitse kaotavad ja rutuliselt hävinevad.

HAMBAPULBER I.

50 g puhastatud kriit.
Parfümeeritud mõne tilga mündiõliga.

HAMBAPULBER II.

4 loodi puhastud kriit
2 „ magneesia.
Parfümeeritud sidroniõliga.

Magneesia teeb hambapulbri kergemaks ja tarvitamiseks meeldivamaks.

HAMBAPULBER III.

50 g puhastatud kriit
25 g booraks
10 g irisjuurepulber.
Parfümeeritud myrrhatinktuuriga.

HAMBAPULBER IV.

50 g puhastatud kriit
25 g magneesia
1 g tanniin.

Tanniini kokkutõmbava ja kõvendava mõju pärast tarvitakse viimast hambapulbrit eriti lahustiste hambaigemetete vastu.

Hambapulbri, vee ja harjaga peab hambaid kindlasti igal õhtul puhastama; kohane on leige vesi. Hambaid tuleb hõõruda vertikaal joones — piki hambaid — et ka hamba vahed ühtlasi puhastud saaksid.

Suuloputamist peaks võimalikult iga söögi järele kordama.

Suuloputuse veed: 20—40%line alkohol, 3%line vesinikülihapendi lahu pooleks veega, nõrk mangaanhapukaaliumi lahu (helerooasa), nõrk myrrhatinktuuri lahu (maitse järele) jne.

Eelpool tähendatud suuloputuse veesid võiks igal nädalal vahetada.

HAMBATILGAD.

10 g piiritus
4 g mentool
4 g kampver
4 g nelgiöli.

Mentool ja kampver piirituse sees sulatada ning nelgiöli juurde valada.

Ajutiseks hambavalu vaigistamiseks, ettevaatlikult ainult haige hamba peale panna.

Hammaste alalhoidmiseks on tähtis katkiseid hambaid aegsasti plombeerida.

Käed.

Ilusad ja hästi hoolitsetud käed on väga meeldivad. Perenaised, kes majapidamise alal töötavad, peaksid mõnesuguste tööde juures (puu- ning aiavilja koorimine jne.) gummi kindaid kandma, mis käsi hästi kaitsevad.

Alalise kätehoolitsemise juures etendab tähtsat osa massaash. Käte masseerimiseks ja sissehõõrumiseks võib tarvitada ülalnimetatuid kreeme.

Glütseriin on kätehoolitsemises eriti palju kasutatud aine, kuid kuivatava mõju pärast mitte lahendamatuks tarvitada, vaid veega segatult.

KÄTE-GLÜTSERIIN.

50—60 g glütseriin
50—40 g dest. vesi
 $\frac{1}{2}$ —1 g benzoe-tinktuuri ehk ilma.

Maniküür. Maniküür-artiklid: viil, nuga, labidas, kõverotsadega käärid, tikk, viilpaber, 5—10 sõrmeklambrit ja 1—2 poleerimise patja.

Nimetatud asjad võib üksikult osta ja nende alalhoidmiseks lihtsat kasti tarvitada, mis maniküürkasti omamise kõrval palju odavam ning otstarbekohasem on.

Maniküür-preparaadid: küünthe-vesi, kreem, pasta, pulber ja rauavatt.

Maniküüri järjekord. Alatakse alati väikesest sõrmest. Kõige esiteks viilitakse, andes küünthele soovitatav vorm, siis leotakse soojas vees, millele booraksit ja seepi juurde lisatud. Veest väljavõttes kuivatatakse, vabastakse nahk küüntelt maniküür-noaga, lükatakse labidaga tagasi, mille peale lahtine, surnud nahk kääridega ära lõigatakse. Lõikamise juures peab hästi ettevaatlik olema, et sisse ei lõika, kui seda siiski juhtub, tuleb verejooks rauavatiga suluda ja maniküüri tegemine sellele sõrmele pooleli jätta. Peale lõikamise määratakse alumised küünthe ääred vähe kreemiga ja pandakse küünthe klambrit peale. Vabastades sõrmed klambrite alt, pühitakse küüned kreemist kuivaks ja poleeritakse küünthe pasta, pulbri ehk kiviga.

Küünthe lakkimine ei ole soliid, pealegi mõjub küünthe peale halvasti.

Soovitatav, otstarbekohane (klaverimängu, massaaži jne. juures) ja puhtuse suhtes eeskujulik oleks lühikesi küüsi kanda.

Kord nädalas maniküüri tegemine on küllalt, vaheajal võib soovi korral poleerida, ühtlasi soovitatav oleks igal õhtul alumised küüne ääred vähe kreemiga sisse määrada ja tagasi lükata, missuguse

tegevuse juures poolkuud hästi nähtavale tulevad, mis küünte ilu juures just tähtis on.

KÜÜNTE KÕVENDAMISVESI.

5 g myrrha-tinktuur
5 g viinakivihape
10 g piiritus
10 g dest. vesi.

Liig nõrkade küünte kõvendamiseks määratakse (2—3 korda päevas) küüntele ja lastakse ära kuivada.

Jalad.

Jalgu peab sagedasti pesema — võimalikult igal õhtul. Higistavaid jalgu hõõrutakse Eau de Cologne'i ehk viinaga ja puuderatakse.

JALAPULBER.

50 g riisitärklis
50 g talk
5 g tanniin
5 g maarjajää.

Tarvilik on varvaste küüned lühikesed hoida ja neid võimalikult sirgelt lõigata.

Konnasilmi mitte lõigata, vaid plaastri ja muude konnasilma rohtude tarvitamise ja vannitamisega ära kaotada.

Lõhnaained.

Modern kosmeetikas on pea kõik preparaadid parfümeeritud, milleks tarvitakse eeterõlisid, lõhnavaid rohte ja keemilisi lõhnaaineid.

Tarvitatavamad eeterõlid: bergamott-, sidroni-, lavendel-, roosi-, mündi-, nelgi-, patshuli-, geranium-, rosmariin- ja eukalüptusõli.

Lõhnavad rohud. Vanilje, benzoevaik, myrrhavaik, perubalsam, tolubalsam, styraks, tonkaoad ja viiruk.

Keemilised lõhnaained. Mentool, vanilliin, jonon, kumariin, terpineool, nitrobensool j. p. teisi. Peale tähendatute on lõhnaainetest veel suur valik.

MÄRKUSED KEEMILISTE LÕHNAAINETE ÜLE.

Mentool on valgetes kristallnõeltes, mis piirituses kergesti lahuvad. Lõhnab mündiõli järele.

Vanilliin, vanilje lõhnaga, valgetes kristallnõelakestes aine. Sulab kergesti piirituses.

Jonon, õlitaoline vedelik, sinilille lõhnaga.

Kumariin esineb valge kristallnõelakestena, lõhnab tonkaubade järele. Vees vähe sulav, kuid sulab kergesti piirituses, äädikahappes j. m. ainetes.

Terpineool, õlitaoline vedelik, mida tarvitakse sireli lõhna saavutamiseks.

Nitrobensool esineb kollaka vedelikuna, lõhnab kibedate mandlite järele, mida peasjalikult seepide parfümeerimiseks tarvitakse.

Parfüümid. Igasuguste moodi-, fantaasia-, balli-parfüümide jne. valmistamine kodusel viisil on piiratud lõhnaainete saamise kui ka tehnilise valmistamisviisi tõttu. Kuid mõnesuguste lihtsamate lõhnavete ja Eau de Cologne'ide valmistamine on võimalik, mille kokkuseadmine tarvitajatele loodetavasti huvitav on.

Eau de Cologne on vanemaist parfüüimest, mis juba XVIII a. s. laialist tarvitamist leidis. Kuulsam Eau de Cologne'idest on „Johann Maria Farina“, millise nime all praegu mitmed firmad töötavad. Eau de Cologne'ide põhiaineteks on puhastatud viinapiiritus (95%), destilleeritud vesi ja eeterõlid; mõned sordid Eau de Cologne'idest on ka ilma veeta. Eeterõlidest ei puudu bergamottõli peaaegu kunagi ja peale selle kõige tarvitatavamad on neroli-, sidroni-, lavendel-, rosmariin- ja geraniumõli.

EAU DE COLOGNE I, veeta.

500 g piiritus (95%)
10 g bergamottõli
5 g lavendelõli
5 g sidroniõli

EAU DE COLOGNE II, veeta.

300 g piiritus
3 g neroliõli
3 g lavendelõli.

EAU DE COLOGNE III, veega.

1000 g piiritus
5 g lavendelõli
20 g bergamottõli
5 g sidroniõli
5 g neroliõli
10 g portugaalõli
1000 g dest. vesi.

Piiritus segatud eeterõlidega lastakse mõni päev seista, mille järele vesi juurde valatakse.

Eau de Cologne'i headus oleneb suurel määral kauasest seismisest, vähemalt mõned kuud enne tarvitamist seista lasta. Vanemad ja suuremad parfümeeria ärid, mis kauba headuse poolest

kuulsad, lasevad Eau de Cologne'isid enne müügile saatmist aastate viisi seista.

Mõnede rahvaste juures (näit. Greeka) on Eau de Cologne koduse valmistamisviisi omanud, kus eeskirjad põlvest põlve edasi pärandatakse.

On tarvitusel ka lille Eau de Cologne'id, nagu: sireli-, maikellukese-, roosi-, sinilille- ja reseeda-Eau de Cologne, mida saadakse tähendatud lille lõhnade juurdelisamise läbi.

MENTOOL - EAU DE COLOGNE.

100 g Eau de Cologne (III, veega)

1—2 g mentool.

Tarvitakse peavalu korral sissehõõrumiseks ehk kompressideks.

KAMPVER - EAU DE COLOGNE.

100 g Eau de Cologne (III, veega)

2—3 g kampver.

Lõhnavad tualettveed ja piiritused.

Ameerika ja Inglise viisi järele tarvitakse viimasel ajal lõhnavaid tualettveesid, milliste vete tarvitamisel sageli muud eesmärki ei ole, kui näo pesu- ehk vannivee lõhnavaks tegemine.

Lõhnavad tualettveed ilmuvad müügile lõhnaainete ehk fantastiliste nimede all. Paremad neist sisaldavad 20—40% piiritust, kuna alamad on ilma alkoholita. Nimede järele tuntavamad on Divinia-, Florida-, lavendel-, portugaalvesi j. t.

LAVENDEL-PIIRITUS.

500 g piiritus

15 g lavendelõli

15 g bergamottõli.

LAVENDEL-VESI.

300 g piiritus
15 g lavendelõli
200 g roosivesi

PORTUGAAL-VESI.

500 g piiritus
5 g bergamottõli
10 g sidroniõli
50 g portugaalõli
300 g dest. vesi.

Pesuvete parfümeerimiseks on valitumad lavendel-, portugaal-, sidroni- ja bergamottõli — kergesti lenduva omaduse tõttu. Kuna lõhnalt väga vastupidavad on ambra, patshuli- ja seedriõli.

AMBRA-PIIRITUS.

500 g piiritus
15 g ambratinktuur
10 g benzoetinktuur.

PATSHULI-PIIRITUS.

100 g piiritus
2 g patshuliõli
1 g seedriõli.

Toa-parfüümid.

Tubade õhu värskendamiseks tarvitakse peaaesjalikult okaspuuõlisisid, mis mõjuvad hästi hingamise peale ja ühtlasi närve rahustavalt.

METSAÕHK.

100 g piiritus
50 g kuuseokkaõli
5 g lavendelõli
10 g sidroniõli
20 g kadakamarjaõli.

TOAPARFÜÜM.

100 g männiokkaõli (Ol. pini pumilionis)

20 g kadakamarjaõli.

Pisardatakse õhku ehk pritsitakse põranda vaipadele.

Põletamiseks võib tarvitada iga eelpool nimetatud lõhna piiritust. Müügil on mitmesugused põletamise paberid ja muud toaparfüümid.

Sachet (lõhnapadjakene).

Soovides parfümeerida mõnesuguseid asju, eriti riideid, pesu j. m., asetakse seks otstarbeks kappidesse ja sahtlitesse n. n. sachet'ed, mis selleks valitud asjad lõhnavaks teevad. Kui keegi kannab ainult ühte teatud parfüümi ja eelistab seda kõikide isikliku asjade juures, siis võib sachet'de pulbrina võtta irisjuurepulber ja parfümeerida soovitud parfüümiga.

Et sachet elegantne oleks, tehakse padjakene harilikult siidi riidest, mille peale kaunistuseks õmmeldakse ehk maalitakse mõnesugused motiivid.

VANILJE SACHET.

30 g vanilje, pulbris

30 g styraks, „

30 g roosilehed, pulbris.

PATSHULI-SACHET.

40 g tonkaoad, pulbris

40 g patshuli lehed

20 g lavendel õied.

Vannid.

Soojad vannid arvatakse 28—35° C. Ole-takse, et liig sagedased soojad vannid lõdven-

davad ja teevad tundlikuks ning õrnaks väliste mõjude vastu. Üldiselt tarvilikuks peetakse — puhtuse mõttes — üks soe vann nädalas.

Vanni võtmise aeg peab olema enne sööki ehk 2—3 tundi peale sööki. Vannis olemise aeg 10—40 min.

Tähendakse, et vannivõtmiseks on kindlad määrad, s. o., vanni asudes ei algata kohe pesemisega, vaid lastakse vett vabalt naha peale mõjuda, jäädes 10—15 min. tegevuseta lebama, mille järele hõõrutakse seebiga, pestakse ja loputakse puhta veega. Peale seebi tarvitakse veel teisi aineid. Näiteks liig rasvasele nahale segatakse vanni vee peale 200—500 g kartulijahu ehk 50—100 g söögisoodat. Kõvendavalt mõjuvad soola- ja tanniin-vannid. Vanni lisandusi üldse on väga palju. Laialiselt tarvitatud on männiekstrakt ja mandlikliid. Eau de Cologne'i ja parfümeeritud vannid on viimasel ajal väga moes. Ühe vanni vee peale võetakse $\frac{1}{2}$ —1 liiter Eau de Cologne'i.

VANNI EAU DE COLOGNE.

300 g piiritus
5 g lavendelõli
5 g bergamottõli
5 g portugaalõli
5 g sidroniõli
300 g dest. vesi.

Piiritus segatakse eeterõlidega, hiljem kallatakse dest. vesi juurde. Omab väärtuse kauema seismisega (vähemalt 3—6 kuud).

Südamehaiged, verevaesed ja üldse haiguste korral ei pea vannidega iseseisvalt toimetama, vaid arsti ettekirjutuse järele.

Tualett-laud ja -serviis.

Tualett-laud peab kõige esiteks täitma praktilisi nõudeid, kuna selle ilu võib oleneda maitse ja võimaluse järele. Tähendatud laual peaks peegel olema, võimalikult kolme poolega, milleläbi ka profiili vaatlemine oleks soodustud. Laua tellimise ehk ostmise juures peab tähelepanu pöörama sellele, et peegli ja lauaplate vahel oleks 15—20 cm. laiune vahe, nõnda et peeglite keeramise juures ei peaks laual olevaid asju kõrvaldama, mis väga tülikas ja mille tõttu laud oma mõnususest palju kaotab. Laua pikkus võib olla soovi järele, kuna laua laius peaks olenema silmanägemise järele, s. o. lühikese nägemisega isikutele kitsam, kui kaugele nägijatele. Üldse tualett-laua laius ei võiks ulatada üle 50 cm., sest üleliigse laiuse tõttu ei või peegli ees istudes ennast selgesti näha, millega peegel oma ülesannet küllalt hästi ei täida. Peale selle peab tualett-laua mõlemil pool küljel olema kapid sahtlitega — kõrvaliste tualett-asjade panipaigaks, ja keskel tühi ruum — jalge jaoks. Puhtuse suhtes oleks soovitatav klaasplate laual, mille alla võib asetada riidet, mis toas oleva mööbliga kokkukõlas.

Tualett-serviis marmorist, klaasist, portselaa-nist jne. on puudri, tualett-vete ja teiste kosmeetika preparaatide ning artiklite korralikuks alalhoidmiseks hädatarvilik. Üldse puudreid kui ka igasuguseid pulbreid ei peaks papp karpides alal hoitama, sest poorsed kehad pole õhukindlad ja neis seistes kaotavad ained palju oma väärtusest. Terve serviisi asemel võib ka üksikud toosid, pudelid, kastid, tassikesed jne. muretseda. Mõned

maitserikkad pudelid, toosid j. m., mis alaliselt tarviisusel, võivad tualett-laua asetud olla, kuna lihtsamad tualett-asjad tagavara ainetega olgu tualett-laua kappi ja sahtlitesse paigutatud.

Oleks soovitav kõigist tarvitavamateest ainetest väike tagavara alaliselt käepärast pidada. Kuid kunagi korraga mitte suures osas osta, sest paljud ained kaotavad kauase seismise juures väärtuse. Näiteks eeterõlisid j. m. lõhnaaineid, võiks 10 g suuruses osas osta. Peale tarvitamist alati hästi kinni korkida. Ka pulbritaoliste ainete (booraks, potas, sooda jne.) alalhoidmiseks oleks kohased laia klaas korgiga pudelid.

Mitmesugust.

VERDVAIGISTAV PULBER.

10 g maarjajää

10 g tanniin

10 g gummi arabicum, pulbris

10 g kolofonium, pulbris.

Pannakse haavatud kohale, maniküüri juures ehk muil juhustel.

Selsamal otstarbel võib tarvitada rauavatti.

SÄÄSKEDE VASTU.

50 g piiritus

1 g anisõli

4 g eukalüptusõli

2 g nelgiõli.

Veega lahendatult, niisutakse katmata käevarsi ja jalgu.

Päivituse näolt ära võtmine. Üks

munavalge, mille juurde lisatud 1 teelusika täis boorhapet ja natukene maarjajää, lüüakse vahule

ning määratakse näole, lastakse $\frac{1}{2}$ —1 tund seista, mille järele pestakse sooja veega — pesemise asemel on mõjuvam soe auruvann.

Juukseid hävitav pulber.

Modern kosmeetikas on soovimatute juuste (näol, kätel ja jalgadel) hävitamiseks tarvitusel peaaesjalikult strontsium- ja baariumsulfiid, mis enamasti pooleks segatakse tärklise ja talkiga. Tähendatud pulbrist tehakse leige veega vedel pudru, mida puu- ehk luu-labidakesega kohtade peale määratakse, kust juukseid soovitakse ära kaotada. 3—5 min. pealseismise järele pühitakse (lükatakse) pudru ühes juustega kuivalt ära, mille peale pestakse sooja vee ja seebiga ning cold cream'iga sisse hõõrutakse. Nimetatud tegevuse juures sõrmuseid mitte sõrme jätta!

Strontsium- ja baariumsulfiid puuduvad harilikult müügil.

Alalhoida tuleb neid kuivas kohas, õhukindlalt ja mitte valguse käes.

Plastiken.

N. n. „Plastiken“ on näovormide parandamine loomuvastasel teel. Nimelt pritsitakse selleks naha alla parafiini masset, vedelas olekus (36° — 45°), millega jahtudes täidetakse mitmesuguseid näovormide puuduseid, milleläbi küll ilusaid tagajärgi võib saavutada, kuid mitte kauaks.

Naha alla pritsitud surnud masse elava kehaga kunagi ei ühine, vaid koguneb ajajooksul muhkudena näole. Sellega võib tõestada, et näovormide parandamine ja kortsude kaotamine parafiini naha alla pritsimisega vähe korda saata võib ja soovitav on igale tarvitajale sellest kunstist loobuda.

Emaleerimine.

Niisama on ka näo emaleerimine kahjuliku mõjuga kosmeetika vahend.

Emaleerimiseks tarvitakse preparaate, mis naha peale määrides viimasele teatud pinevuse annab, milleläbi ühtlasi väikesed kortsud ajutiselt kaovad, kuid tegelikult saavad nad seega just sügavamaks kisutud.

Siin on huvitav jälgida preparaadi mõju, s. o. peale määrides kaovad kortsud, kuid ära pestes nad endiselt seal ja muutuvad alalise tarvitamise juures kiiresti sügavamaks.

Sellega võib järeldada, et kosmeetika preparaate ei tarvitse veel heaks kiita, kui nad silmapilkselt suurepäraliselt mõjuvad.

Peale selle nimetakse ka emaleerimiseks, kui nägu värvimassega paksult kaetakse.

Kosmeetika väärnähtuste ja kunstide läbi, s. o. tarvitades kahjulikke preparaate, vahendeid ja instrumente, on mõnigi omanud karikatuurilise välimuse.

Välimusilu hoolitsemises ei pea olema ükskõikne, kuid toimetama ei peaks neis küsimustes teadmatult iga kõmureklaami järele.

