

Szmaj, Ewa

Porady zdrowotne dla kobiet w czasopiśmie "Moja Przyjaciółka" z lat 1934-1939

Medycyna Nowożytna 15/1 - 2, 73-107

2008

Artykuł umieszczony jest w kolekcji cyfrowej Bazhum, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych tworzonej przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego.

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie ze środków specjalnych MNiSW dzięki Wydziałowi Historycznemu Uniwersytetu Warszawskiego.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.



EWA SZMAJ

Porady zdrowotne dla kobiet w czasopiśmie „Moja Przyjaciółka” z lat 1934–1939

Rozwój kosmetyki w Polsce przypada na okres dwudziestolecia międzywojennego. Propagowanie zdrowego stylu życia, higieny i pielęgnacji ciała odbywało się głównie na łamach powstających ówczesnie poradników oraz czasopism dla kobiet. Jednym z takich czasopism, traktującym także o modzie, literaturze, sztuce kulinarnej i robótkach ręcznych była „Moja Przyjaciółka”, ukazująca się w latach 1934–1939. Ten ilustrowany dwutygodnik dla kobiet wydawano w Żninie (Wielkopolska) każdego 10. i 25. dnia miesiąca. Jego redaktorem naczelnym (i jednocześnie wydawcą) był Alfred Ksycki, później, tj. od numeru 17. w 1937 r. – Anna Ksycka. Początkowo „Moja Przyjaciółka” była cza-



Ryc. 1. Okładka numeru 7. czasopisma „Moja Przyjaciółka” z 1937 r. (źródło: zbiory Biblioteki Śląskiej)

sopismem czarno-białym, drukowanym na zwykłym papierze. Po około dwóch latach ukazywania się zaczęły się pojawiać kolorowe okładki z papieru lepszej jakości. Cena jednego egzemplarza wynosiła 50 groszy, prenumerata w postaci „przedpłaty już z odnośnieniem przez pocztę” – 80 groszy miesięcznie, kwartalnie – 2,40 zł, natomiast „pod opaską” – miesięcznie 1,20 zł, kwartalnie – 3,60 zł. Redaktorzy kilkakrotnie na łamach czasopisma zachwalali niską cenę prenumeraty, a za jej punktualne opłacenie ofiarowali np. książki kucharskie. Wewnątrz znajdowały się czarno-białe zdjęcia i reklamy. Ogłoszenia, zajmujące całą stronę kosztowały 250 zł, 1/2 strony – 140 zł, 1/4 – 80 zł, 1/8 – 45 zł itd., a każdy wyraz w ogłoszeniach drobnych – 10 groszy. Miejsce publikacji ogłoszenia „przed tekstem oraz na I i IV stronie okładki” podnosiło cenę o 50%, a „w tekście oraz na II i III stronie okładki” – o 20%. Od 23. numeru z 1937 r. cena ogłoszeń wzrosła ok. 3 razy, a zastrzeżenie miejsca zwiększało cenę o 25%. Natomiast na ogłoszenia kolorowe na okładce oraz oddzielne „wkładki” obowiązywał specjalny cennik¹. Egzemplarze, ukazujące się od 1934 do końca 1935 r., posiadały około 14 stron, mniej więcej od 1936 r. objętość czasopisma wzrosła średnio do 23 stron, a wydania grudniowe – przedświąteczne zazwyczaj były bogatsze. „Moja Przyjaciółka” była numerowana w skali rocznej, np. rocznik drugi z 1935 r. posiadał strony od 1 do 392. Numery stron każdego kolejnego numeru czasopisma były kontynuacją numerów stron poprzedniego. W 1. numerze z 1938 r. ukazał się spis treści, odnoszący się do wszystkich egzemplarzy z tegoż roku.

Dwutygodnik ten zawierał jeden stały dział, w którym poruszane były m.in. sprawy zdrowia, higieny i kosmetyki, a mianowicie „My kobiety – między sobą...” Tworzyły go pani Zofia, związana z czasopiśmem, i same czytelniczki, które przysyłały zapytania, spostrzeżenia, rady, wskazówki oraz życzenia. Artykuły w innych działach, takich jak „Porady kosmetyczne” oraz „Higiena i zdrowie” pojawiały się rzadziej. Od około 7. numeru „Mojej Przyjaciółki” z 1935 r. zaczął ukazywać się, choć mniej regularnie od poprzednich, dział pt. „Dziecko”, a mniej więcej pod koniec tegoż roku pojawił się specjalny kącik dla mężczyzn pt. „To i owo dla Panów”. Informacje zawarte w niniejszym artykule zostały uporządkowane zgodnie z podaną powyżej kolejnością ukazujących się działów.

¹ Od redakcji, „Moja Przyjaciółka” (dalej: MP) 1934, R. 1, nr 24, s. IV (okładka) oraz 1937, R. 4, nr 23, s. 584.

„My kobiety – między sobą...” – zdrowie

Analizując informacje zawarte w tym dziale, można stwierdzić, że problematyka zdrowotna była rzadziej poruszana w porównaniu do spraw kosmetyki i higieny. Omawiano tutaj problemy, jak mogłoby się wydawać, mniej poważne czy nawet istotne dysfunkcje narządów wewnętrznych. Z pozoru jednak niegroźne tzw. obieranie się palca, zakończyło się w przypadku jednej z czytelniczek amputacją paliczka wraz z paznokciem. Dlatego też ostrzegając a mniej groźnych przypadkach zalecano moczenie palca minimum 3 razy dziennie w przegotowanej wodzie z dodatkiem lizolu². Chroniczny katar likwidować miały płyny dezynfekujące i ściągające do przepłukiwania lub 0,5-procentowy roztwór azotanu srebra do zakrapiania nosa³. W przypadku obecności polipów w nosie lub powiększonych migdałów, powodujących przewlekły katar, zalecano ich usunięcie⁴. Przytępienie słuchu, jak pisano, mogło być związane z wiekiem, przebyłym zapaleniem gardła lub migdałów, zalegającą woskowiną. Usunięcie woskowiny, przepłukanie, przedmuchiwanie ucha, zakrapianie czystą oliwą bądź olejkiem kamforowym zazwyczaj przywracało słuch⁵. Nieprzyjemna woń z ust, mimo braku schorzeń zębów i jamy ustnej, mogła być spowodowana schorzeniami narządów wewnętrznych, np. wątroby. Doraźnie pani Zofia – redaktorka tego działu, zalecała płyny do płukania jamy ustnej o działaniu odkażającym i odwadniającym z zawartością salolu i mentolu bądź pigułki odwadniające na bazie wyciągów roślinnych i olejków eterycznych ale i spożywanie na czczo łyżeczki oliwy nicejskiej oraz eliminację z diety – na czas 3 tygodni mięsa, jaj, mleka i serów⁶. Do usunięcia kamienia nazębnego proponowano kredę średnio rozdrobnioną, dodatek 3-procentowej wody utlenionej do płynu do płukania jamy ustnej i mycie zębów po każdym posiłku⁷. Natomiast do wybielania zębów radzono stosować: codziennie – pastę lub proszek do zębów, 2 razy w miesiącu – boraks (ze względu na osłabianie szkliwa), „płyn acid. lactici” do przecierania zębów watą i dodatek 30-procentowej wody utlenionej do wody⁸.

² *Mara. My kobiety – między sobą...*, MP 1934, R. 1, nr 24, s. 19.

³ *Od redakcji. My kobiety – między sobą...*, MP 1934, R.1, nr 24, s. 20; tamże, 1935, R. 2, nr 24, s. 391.

⁴ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1937, R. 4, nr 4, s. 93; tamże, 1937, R. 4, nr 23, s. 576.

⁵ *Dobra wróżka. My kobiety*, MP 1937, R. 4, nr 20, s. 494; *Czytelniczka K. z Piorunowa. My kobiety*, MP 1937, R. 4, nr 21, s. 517.

⁶ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1934, R. 1, nr 24, s. 20; tamże, 1937, R. 4, nr 7, s. 165.

⁷ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1935, R. 2, nr 6, s. 91.

⁸ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1937, R. 4, nr 2, s. 43–45; tamże, 1937, R. 4, nr 23, s. 575.

W obrębie ust powstające „zajady”, proponowano likwidować mydłem chinowym lub benzoesowym kilka razy dziennie oraz smarować maścią z rezorcyną i tlenkiem cynku, „niszczącą pasożyty”. Tzw. przylapisowanie „zajadów”, ze względu na barwienie skóry na czarno, nie było polecane⁹. Jednak w przypadku istniejących plam po stosowaniu lapisu, usunąć je mógł olej lniany, odwar z „makuchów” lnianych lub roztwór soli Glauberskiej i chlorku wapnia w wodzie¹⁰. Sporadycznie pojawiały się pytania dotyczące leczenia „pęcherzyków” w obrębie czerwieni wargowej, zgagi, duszności, piasku w nerkach, hemoroidów, obstrukcji, tarczycy i innych¹¹. Tzw. katar żołądka, zdaniem prowadzącej dział, miał podłoże nerwowe lub był spowodowany spożywaniem tłustych, pieczonych, pikantnych, ciężkostrawnych dań, alkoholu i paleniem papierosów. Stan ten łagodzić miała herbata z rumianku¹², środek podany przez lekarza lub olej rycynowy, które pozwalały „oczyścić żołądek”. W przypadku wymiotów i „przy odbijaniu” należało połykać kawałki lodu¹³. Nadkwaśność żołądka objawiającą się „paleniem” łagodziła herbata rumiankowa zalecana na czczo z rana i wieczorem, soda oczyszczona, pastylka „magnezji” i dieta pozbawiona tłustych, smażonych potraw, ostrych przypraw, słodczy, konfitur, grochu, fasoli, kapusty i innych surowych produktów¹⁴. Przy niedoborze kwasów żołądkowych zalecano wodę cytrynową lub niewielkie dawki rozcieńczonego „kwasu solnego, ewentualnie z dodatkiem pepsyny”¹⁵. Dolegliwościom żołądkowym często towarzyszyła „niemiła woń z żołądka” lub problemy z cerą, jakby trądzikowe¹⁶. Dlatego ważne było „codzienne wypróżnianie żołądka”¹⁷. Przy bólach żołądka radzono pić herbatę z mięty pieprzowej na mleku lub melisę, a przeciwko wrzodom – herbatę z kwiatów nagietka lub takie lekarstwa, jak bizmut lub „bella – dona”¹⁸. Schorzenia wątroby również mogły dawać objawy na skórze, np. w postaci żółtych plam, dlatego ważne było leczenie wewnętrzne

⁹ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1934, R. 1, nr 24, s. 20; tamże, 1937, R. 4, nr 10, s. 242.

¹⁰ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1939, R. 6, nr 15, s. 455.

¹¹ Władysława K, Wiesława. *My kobiety*, MP 1935, R. 2, nr 2, s. 30; A.B. z Łodzi. *My kobiety*, MP 1935, R. 2, nr 6, s. 92; B.G., Kraków. *My kobiety*, MP 1935, R. 2, nr 5, s. 74–75; *Od redakcji. My kobiety*, MP 1935, R. 2, nr 3, s. 45; tamże, 1935, R. 2, nr 7, s. 107; tamże, 1935, R. 2, nr 8, s. 124; tamże, 1935, R. 2, nr 10, s. 155.

¹² *Od redakcji. My kobiety*, MP 1935, R. 2, nr 11, s. 170; tamże, 1935, R. 2, nr 23, s. 365.

¹³ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1938, R. 5, nr 17, s. 474–475.

¹⁴ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1938, R. 5, nr 7, s. 183; tamże, 1938, R. 5, nr 4, s. 92.

¹⁵ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1938, R. 5, nr 5, s. 119; tamże, 1938, R. 5, nr 19, s. 524.

¹⁶ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1938, R. 5, nr 5, s. 119; tamże, 1939, R. 6, nr 3, s. 71.

¹⁷ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1938, R. 5, nr 6, s. 151.

¹⁸ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1938, R. 5, nr 7, s. 181–183.

pod kontrolą lekarską¹⁹. Zalecenia dietetyczne były podobne, jak przy problemach żołądkowych i z woreczkiem żółciowym²⁰. Pomocna mogła się okazać herbata z szałwi, piołunu lub jałowca²¹. Wielokrotnie omawiano też leczenie anemii. Ważne było stosowanie preparatów wzmacniających, przygotowanych z jaj w skorupce, soku z cytryny, miodu i koniaku dla smaku, spożywanie surowej marchwi lub jej soku, wina leczniczego oraz innych produktów z żelazem i arsenem, tranu rybiego, śmietany, ciepłego ciemnego piwa z żółtkami, mieszanki ziołowej z pokrzywy, szałwi i babki podawanej jak zaznaczono „na końcu noża” lub jako dodatek do dań itp.²² Anemii często towarzyszyła np. senność lub żółte zabarwienie cery²³. Inne schorzenie – epilepsja wymagała leczenia pod kontrolą lekarza lub w zakładzie leczniczym²⁴. Jedna z czytelniczek podała natomiast sposób leczenia epilepsji u Kresowian, tj. stosowanie przez 2 dni szczypty sproszkowanej gałki muszkatołowej w wodzie lub rosole²⁵. Przewlekłe zapalenie stawów mogło spowodować chorobę serca, dlatego „stawów” nie należało przeciążać, lecz rozgrzewać, owijając watą lub flanelą i dużo wypoczywać²⁶. Przy reumatyzmie bardzo istotną rolę odgrywała odpowiednia dieta: bez alkoholu, mocnej kawy i herbaty, z ograniczoną ilością białka (białego mięsa, sera, jaj, mleka) na rzecz warzyw, owoców (marchwi, jabłek, soków owocowych) i dań mącznych. Wskazana była też niezbyt forsowna gimnastyka, kąpiele jodowe i solankowe oraz przeciwbólowa diatermia²⁷. Ponadto, okłady borowinowe w Ciechocinku, Inowrocławiu lub w domu, naświetlania lampą kwarcową, ogrzewanie suchym, ciepłym powietrzem, stopniowe opalanie się²⁸. Polecano też farmaceutyki, jak piramidon i aspiryna, herbatki ziołowe dobrane przez lekarza bądź „wciěrki ze świeżych mrówek” w 80-procentowym spirytusie lub z „pieprzu tureckiego (papryki), kamfory, olejku jałowcowego, spirytusu 70-procentowego”²⁹. Podobne zabiegi lecznicze

¹⁹ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1938, R. 5, nr 3, s. 66.

²⁰ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1938, R. 5, nr 5, s. 119.

²¹ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1938, R. 5, nr 12, s. 338.

²² *Od redakcji. My kobiety*, MP 1938, R. 5, nr 1, s. 22; tamże, 1938, R. 5, nr 2, s. 44; tamże, 1938, R. 5, nr 16, s. 443; tamże, 1938, R. 5, nr 23, s. 639.

²³ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1938, R. 5, nr 6, s. 151; tamże, 1938, R. 5, nr 3, s. 66–67.

²⁴ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1937, R. 4, nr 1, s. 23.

²⁵ *Życzliwa. My kobiety*, MP 1937, R. 4, nr 3, s. 68.

²⁶ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1937, R. 4, nr 8, s. 188.

²⁷ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1937, R. 4, nr 9, s. 220; tamże, 1937, R. 4, nr 18, s. 443.

²⁸ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1937, R. 4, nr 22, s. 543; tamże, 1937, R. 4, nr 23, s. 578; tamże, 1937, R. 4, nr 14, s. 344.

²⁹ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1937, R. 4, nr 23, s. 578; tamże, 1938, R. 5, nr 3, s. 68.

zalecano przy artretyzmie. Ponadto możliwe było zastosowanie kuracji cytrynowej, która polegała na spożywaniu, 3 razy dziennie, przez 4 tygodnie szklanki wody z cytryną (początkowo z jednej cytryny, później – z 6) i odrobiną cukru³⁰. Za najlepszy środek nasercowy uważano naparstnicę, którą można było jednak stosować wyłącznie pod kontrolą lekarza. Nerwica serca była określana jako choroba nerwów i serca. Poza wizytą u lekarza leczenie domowe polegać miało na stosowaniu zimnych okładów w okolicy serca, herbatek lub nalewek walerianowych oraz diety opartej na daniach lekkostrawnych, bez ostrych przypraw i „napoi podniecających”³¹. Kojąco na „nerwy” wpływały też zastrzyki, brom, rozmaryn, melisa, ale i spacerzy czy nawet praca fizyczna, „sen przy uchylonym oknie i brak gwałtownych wzruszeń”, zabiegi wodolecznicze oraz „zimne nacierania całego ciała”³². Więcej miejsca w omawianym dziale poświęcono problemom naczyniowym i wylewom podskórnym. Na siniaki zalecano okłady z gazy lub waty, nasączonej wodą z dodatkiem nalewki z arniki, a wieczorem smarowanie stłuczonego miejsca kremem z kwasem salicylowym³³. W przypadku żylaków z towarzyszącym często obrzękiem nóg, czytelniczki zalecały wykluczenie choroby serca, nerek bądź odmrożenia i stosowanie się do zaleceń typu: unikać okrągłych podwiązek i długiego stania, w nocy podkładać pod nogi poduszkę, w dzień bandażować nogi trykotową opaską od stóp w górę lub zakładać gumowe pończochy, wykonywać masaż nóg ale często odpoczywać w pozycji leżącej w ciągu dnia. Masaż był zalecany też na „schudnięcie nóg w kostkach”. Leczeniem radykalnym żylaków był jednak zabieg chirurgiczny lub tzw. „zastrzyki w żyłki”³⁴. Drobne żyłki można było zamykać przy pomocy prądu elektrycznego³⁵. Obrzęk żył w rękach należało natomiast łagodzić przez trzymanie ku górze rąk opartych na łokciach i nacieranie ich tak, jak nóg, tj. od palców w górę³⁶. Często pojawiały się zapytania odnośnie kuracji odchudzających lub zwiększających masę ciała. Oto przytaczane sposoby na „przytycie”: „ograniczenie ruchu, leżenie po posiłkach, spożywanie potraw mącznych, słodkich i tłustych (dużo mleka i masła), zmiana otoczenia, wypoczynek ciała i umysłu”. Poleca-

³⁰ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1937, R. 4, nr 23, s. 576.

³¹ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1937, R. 4, nr 8, s. 188–189.

³² *Od redakcji. My kobiety*, MP 1937, R. 4, nr 13, s. 316; tamże, 1938, R. 5, nr 14, s. 397; tamże, 1938, R. 5, nr 11, s. 301; tamże, 1938, R. 5, nr 20, s. 555.

³³ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1935, R. 2, nr 1, s. 14.

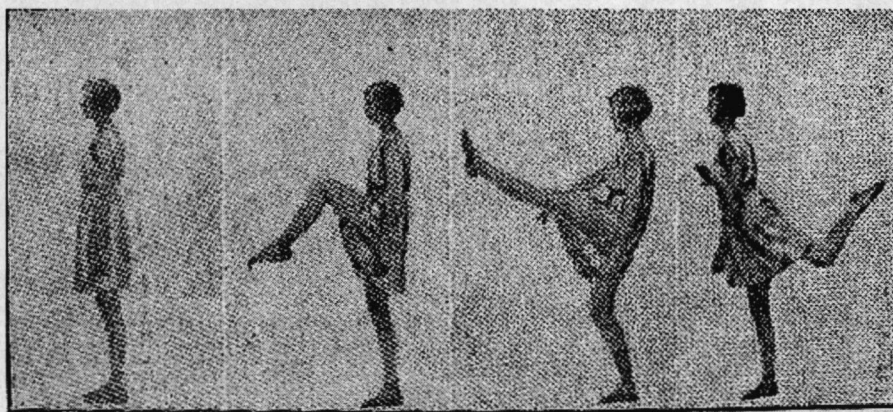
³⁴ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1935, R. 2, nr 22, s. 349; *Drowa A. Wal.* – Warszawa, A.K. *My kobiety*, MP 1935, R. 2, nr 2, s. 30.

³⁵ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1935, R. 2, nr 19, s. 301.

³⁶ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1935, R. 2, nr 9, s. 140.

no również miksturę doustną przed lub w trakcie posiłku, która zawierała miód, koniak, oliwę „prowancką” i cytrynę³⁷. Pani Zofia zalecała stosowanie indywidualnie dobranej diety. Najtrudniejsza w leczeniu, według niej, była tzw. chudość wrodzona, lecz duży apetyt zwiększał szansę na przytycie. W diecie wskazane były warzywa, pewna ilość sera i mięsa oraz pokarmów lekkostrawnych i kalorycznych, jak masło, mąka, jaja, cukier i śmietana. Przekarmienie mogło spowodować niestrawność i efekt odwrotny do pożądanego. Krótkie spacery, lekka gimnastyka i zabawy sportowe zwiększać miały apetyt. Po konsultacji z lekarzem możliwe było stosowanie kuracji arsenikiem lub insuliną. Szczupła sylwetka mogła wynikać też z „chronicznego braku apetytu”, czemu zaradzić miały pikantne dodatki do żywności lub częste spożywanie małych ilości wartościowego jedzenia, jak: zupa z chleba, grzanki, kasza, mleko, żółtko i śmietana, „którą są zaprawione” zupy, „zaprawy mączne” typu cukier i mąka, kruche mięso, sosy, majonez. Problemy z trawieniem, wynikające z przyjmowania dużej ilości mleka, gruzlicy, nowotworów lub upośledzonej czynności gruczołów trawiennych były również uważane za przyczyny wychudzenia. Radą na tę ostatnią dysfunkcję były pokarmy łatwo przyswajalne, tzn. ugotowane, usmażone, upieczone, rozdrobnione, w postaci płynnej lub półpłynnej³⁸.

W przypadku odchudzania, proponowano uprawianie sportu, eliminacja z diety potraw mącznych, tłustych i słodkich oraz spożywanie



Ryc. 2. Przykładowe ćwiczenia fizyczne polecane na łamach „Mojej Przyjaciółki” (źródło: MP 1937, R. 4, nr 1, s. 24; zbiory BŚ)

³⁷ Od redakcji. *My kobiety*, MP 1935, R. 2, nr 6, s. 91.

³⁸ Od redakcji. *My kobiety*, MP 1935, R. 2, nr 11, s. 171; tamże, 1935, R. 2, nr 23, s. 365.

2–3 posiłków dziennie³⁹. Raz w tygodniu zalecano prowadzić głódówkę mleczną, owocową, mleczno-owocową lub warzywno-owocową⁴⁰. Przez 4–6 tygodni rano, na czczo, wypijać łyżkę soli „glauberskiej albo karlsbadzkiej” rozpuszczonej w wodzie, a w przypadku braku efektów zastosować sól Morszyńską lub pigułki „Marienbad” czy „Rissingen” również o działaniu przeczyszczającym⁴¹. Najkorzystniejsza dla zdrowia była utrata 750 gram wagi tygodniowo lub 3 kg miesięcznie⁴². Nie polecano odchudzania bez konsultacji z lekarzem ze względów zdrowotnych. Dotyczyło to zwłaszcza dzieci, dla których najłagodniejszym sposobem miało być „zmniejszenie ilości przyjmowanych potraw” lub przeprowadzanie głódówek 1 do 2 razy w tygodniu⁴³. Dietę odchudzającą można było też stosować „przeciwko okrągłej, pucułowatej twarzy”⁴⁴. Czytelniczka o pseudonimie „Farmaceutka” wystąpiła jednak w numerze 15. z 1936 r. z apelem do czytelniczek o zaniechanie odchudzania i podążania za modą na szczupłą sylwetkę. Mogło to zaszkodzić, według niej, cennemu ze względów rodzinnych i społecznych, zdrowiu kobiet. Pewna czytelniczka, przy nadmiernej masie ciała wy czuwała w obrębie ud w „tej na ogół elastycznej warstwie (...) pewne zgrubienia”, które mogły wynikać z rozmieszczenia tkanki tłuszczowej „w nie zawsze jednakowej spoiistości”. Tak prawdopodobnie opisano w 9. numerze „Mojej Przyjaciółki” z 1936 r. dobrze dziś znany cellulit. Zaproponowano na tę dolegliwość zabiegi ujędrniające jak masaże, okłady borowinowe i „zimne kąpiele rzeczne” latem.

Czytelniczki cierpiące na bóle głowy poszukiwały sposobów na ich zniwelowanie na łamach analizowanego działu. Wskazana była jednak wizyta u lekarza, tym bardziej gdy ból powodował, jak pisano podwójne widzenie⁴⁵. Bóle głowy spowodowane złą funkcją gruczołów dokrewnych u kobiet można było leczyć wyciągami z tych gruczołów, co było dość nową metodą leczenia ze względu na odkrycie w 1923 r. jednego z żeńskich hormonów⁴⁶. Bóle krzyża mogły zwiastować problemy w narządach kobiecych. Tutaj skuteczne okazywały się zabiegi diatermii⁴⁷. Inne opisywane dolegliwości na łamach pisma to: choro-

³⁹ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1935, R. 2, nr 7, s. 107.

⁴⁰ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1936, R. 3, nr 19, s. 414.

⁴¹ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1935, R. 2, nr 23, s. 364.

⁴² *Od redakcji. My kobiety*, MP 1936, R. 3, nr 10, s. 193.

⁴³ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1936, R. 3, nr 18, s. 390.

⁴⁴ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1935, R. 2, nr 24, s. 391.

⁴⁵ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1939, R. 6, nr 15, s. 456; tamże, 1938, R. 5, nr 9, s. 248

⁴⁶ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1936, R. 3, nr 5, s. 85; R. Dzierżanowski, *Słownik chronologiczny dziejów medycyny i farmacji*, Warszawa 1983, s. 311.

⁴⁷ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1936, R. 3, nr 12, s. 245.

ba nosa, uszu, nerwów, żołądka, anemia, zaparcia, nieregularne miesiączki, reumatyzm, przemęczenie oczu, niestrawność, próchnica zębów, przeziębienie, zmęczenie⁴⁸. Ulgę w tych przypadkach mogły przynieść zalecane środki jak: aspiryna, *Kogutek*, natarcie głowy „kamyszkim mentolowym”, dostępnym wtedy w aptece, wypicie „pół szklanki ciepłej wody z solą”, filiżanka kawy lub herbaty z cytryną, herbatka z lipy, mięty i rozmarynu oraz specjalna dieta 4-tygodniowa: bezmięсна, z płatkami owsianymi, warzywami i owocami⁴⁹. Ponadto nacieranie głowy octem z wyciągiem z chrzanu, światłolecznictwo, wodolecznictwo, chirurgiczne usunięcie części nerwu w przypadku bólu umiejscowionego na powierzchni głowy lub narośli w czaszce lub mózgu⁵⁰.

Od 1936 r. m.in., ze względów ekonomicznych zaczęły się pojawiać pytania dotyczące ciąży, mimo że „do niedawna mówiło się o tych rzeczach tylko w cztery oczy”⁵¹. Wiele czytelniczek było jednak przeciwnych temu pomysłowi. Od początku ciąży zakazano picia alkoholu, nikotyny i kofeiny, które powodowały zaburzenia w rozwoju fizycznym i psychicznym płodu. Dieta zalecana za pośrednictwem czasopisma powinna być bogata w produkty mleczne i dania mączne, owoce i warzywa, za wyjątkiem strączkowych, powodujących wzdęcia. Mięso spożyte wieczorem wzmagało pragnienie, a wypijanie dużych ilości płynów zwiększało masę ciała ciężarnej oraz płodu, co utrudniało poród. Dobrym sposobem na częste zaparcia były surowe owoce ze skórką spożywane na czczo, w ostateczności lewatywa z ciepłej wody i gliceryny. Natomiast niewskazane były środki przeczyszczające, stosowane na tzw. własną rękę oraz zimne kąpiele rzeczne i morskie, gorące kąpiele nóg oraz „nasiadówki”⁵². Przypominano o higienie intymnej, o którą należało zadbać. Do higieny jamy ustnej polecano używać średnio twardych szczoteczek i past dobrej jakości, z próchnicą walczyć na początku ciąży a unikać ekstrakcji zębów⁵³. Noszenie specjalnego pasa ułatwiało ruchy ciężarnej, tym bardziej że polecano kobietom ruch na świeżym powietrzu oraz tzw. gimnastykę szwedzką,

⁴⁸ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1935, R. 2, nr 9, s. 140; tamże, 1935, R. 2, nr 17, s. 270; tamże, 1938, R. 5, nr 5, s. 119.

⁴⁹ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1935, R. 2, nr 17, s. 270; tamże, 1938, R. 5, nr 4, s. 92; *J.L.W. My kobiety*, MP 1937, R. 4, nr 23, s. 577.

⁵⁰ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1938, R. 5, nr 6, s. 150; tamże, 1939, R. 6, nr 15, s. 456; tamże, 1935, R. 2, nr 19, s. 301.

⁵¹ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1936, R. 3, nr 23, s. 509.

⁵² *Od redakcji. My kobiety*, MP 1938, R. 5, nr 13, s. 366–367; tamże, 1937, R. 4, nr 22, s. 543.

⁵³ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1938, R. 5, nr 22, s. 608.

a także sporadyczne kąpiele słoneczne i rzeczne⁵⁴. Poronienia, jak pisano, występowały najczęściej na początku ciąży, tj. do trzeciego miesiąca, oraz pod koniec – w ósmym i dziewiątym. W przypadku tego typu niebezpieczeństwa, według zaleceń czasopisma, należało: unikać intensywnych sportów i wysiłku, dbać o spokój i wypoczynek⁵⁵. Przedwczesne porody mogły mieć związek, jak, co ciekawe, podejrzewano, z „krwią jednego lub obu małżonków”, więc zalecano analizę krwi⁵⁶.

Po poronieniu kolejna ciąża była wskazana dopiero po 6-miesięcznej przerwie. W przypadku problemów z zajściem w ciążę, należało jak radzono przebadać oboje małżonków⁵⁷. Pomocne dla kobiet mogły okazać się „zastrzyki hormonalne z żeńskich gruczołów dokrewnych” lub kuracja uzdrowiskowa w Krynicy⁵⁸. Kierując się kalendarzykiem dni niepłodnych autorstwa holenderskiego dr. J. Schmuldera, można było zdaniem autorek tych porad, uniknąć ciąży. Polecała go polska ginekolog – dr J. Śmiarowska, uważając go za niezawodny, przy bardzo dokładnym przestrzeganiu terminarza. Dni płodne pojawiały się między 10. a 17. dniem cyklu 28-dniowego, pozostałe były dniami niepłodnymi. Te ostatnie, jak pisano, były szczególnie ważne dla kobiet cierpiących na choroby zagrażające dziecku, obawiających się o własne życie z powodu wad serca, choroby nerek, Basedowa, zwięzienia miednicy i in. oraz z tzw. przyczyn społecznych. Problem z zastosowaniem *kalendarzyka* pojawiał się u nieregularnie miesiączkujących, dlatego według dr J. Śmiarowskiej kobieta mogła być płodna „w każdym czasie cyklu”⁵⁹. Zaburzenia krążenia, towarzyszące ciąży, mogły powodować obrzęki, w obrębie ud często powstawały rozstępy tkanki podskórnej, a na twarzy pojawiały się przebarwienia, które znikwały samoistnie po rozwiązaniu. Szybciej usuwano je przez złuszczenie naskórka 10-procentowym spirytusem salicylowym, stosowanym na noc i niewielkiej ilości – na dzień kremu „Akacjowego” dr Julii Świtalskiej lub silniejszego – „Orchidea”⁶⁰. Nagromadzona podczas ciąży tkanka tłuszczowa powinna była „sama zaniknąć”, ale proces ten mógł przyspieszyć masaż⁶¹.

⁵⁴ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1937, R. 4, nr 14, s. 344; tamże, 1937, R. 4, nr 13, s. 315; tamże, 1937, R. 4, nr 16, s. 394.

⁵⁵ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1937, R. 4, nr 16, s. 394; tamże, 1936, R. 3, nr 16, s. 341.

⁵⁶ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1936, R. 3, nr 24, s. 541.

⁵⁷ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1937, R. 4, nr 18, s. 443.

⁵⁸ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1938, R. 5, nr 10, s. 274.

⁵⁹ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1937, R. 4, nr 16, s. 394; tamże, 1936, R. 3, nr 23, s. 509.

⁶⁰ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1936, R. 3, nr 22, s. 487; tamże, 1937, R. 4, nr 15, s. 370, 372; tamże, 1937, R. 4, nr 14, s. 340.

⁶¹ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1937, R. 4, nr 10, s. 243.

Zdarzało się tzw. popołożowe zakażenie krwi, na podłożu którego powstawał skrzep oraz „opuchlizna”, np. w obrębie nogi. Konieczna w tym przypadku była interwencja lekarska i usunięcie skrzepu⁶². Opisywane przez czytelniczki tzw. zapatrzenie się podczas ciąży było wyjaśnione dużą wrażliwością układu nerwowego i psychiki kobiety w tym okresie. Nie istniało jednak naukowe wytłumaczenie tego zjawiska, uważano je natomiast za sposób tłumaczenia „jakiegoś nieszczęścia”. Z tego względu należało dostarczać ciężarnej wrażeń pozytywnych w postaci np. pogodnych sztuk teatralnych, filmów, wystaw malarskich czy literatury⁶³.

Omawiano również inne problemy. Nieregularne menstruacje mogły być, wedle redaktorki, tego działu związane z okresem pokwitania, anemią, zmianami w macicy i w jajnikach. Często towarzyszył im wysiew zmian trądzikowych, co należało skonsultować z lekarzem chorób wewnętrznych lub zastosować preparaty z „żeńskich gruczołów dokrewnych”⁶⁴. Te ostatnie zalecano stosować również w przypadku skąpych krwawień, chyba że przyczyną były nieprawidłowości macicy lub jajników⁶⁵. Dolegliwości bólowe, jak twierdzono, miały zazwyczaj po zamążpójściu lub urodzeniu dziecka. Doraźnie stan ten łagodzić mógł mak i jego pochodne, stosowanie przez kilka dni przed rozpoczęciem menstruacji naparzu z melisy lub „cibalginy”⁶⁶. Obfite krwawienia hamowały wyciąg z żeńskich gruczołów lub ze sporyszu, podawany 3 razy dziennie w ilości 15 kropli⁶⁷. Brak menstruacji wynikał też często, jak wyjaśniano, z wyczerpania organizmu, anemii i ciąży, nieprawidłowości w „gruczołach płciowych i dokrewnych”, choroby serca, płuc, „przeziębienia zimną kąpielą”, a między 40. a 50. rokiem życia związany był z okresem menopauzy⁶⁸. Schorzenia gruczołów dokrewnych leczono wyciągami tychże gruczołów w postaci pastylek, kropli lub zastrzyków bądź kąpielami borowinowymi w Krynicy-Zdroju⁶⁹. Kobiętę cierpiącą na upławy powinien, jak odpowiadano na list jednej z czytelniczek, zdiagnozować lekarz. W „domu” można

⁶² *Od redakcji. My kobiety*, MP 1938, R. 5, nr 7, s. 182.

⁶³ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1938, R. 5, nr 3, s. 67.

⁶⁴ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1938, R. 5, nr 2, s. 43; tamże, 1936, R. 3, nr 20, s. 438; tamże, 1937, R. 4, nr 1, s. 23.

⁶⁵ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1937, R. 4, nr 8, s. 188.

⁶⁶ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1937, R. 4, nr 17, s. 343; tamże, 1937, R. 4, nr 20, s. 494; Kazimiera S. z Częstochowy. *My kobiety*, MP 1938, R. 5, nr 12, s. 336.

⁶⁷ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1937, R. 4, nr 23, s. 577.

⁶⁸ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1937, R. 4, nr 23, s. 577; tamże, 1937, R. 4, nr 6, s. 139–140.

⁶⁹ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1936, R. 3, nr 9, s. 173.

było stosować co drugi dzień tzw. nasiadówki z odwarem kory dębowej, a w okolicach płciowych maść znieczulającą – perkainową. Ponadto zalecano pić np. kleik z ugotowanego w całości żyta lub kwiatu białej koniczyny, każdego dnia zażywać spacerów na świeżym powietrzu, wykonywać irygację z sodą oczyszczoną (natron) i/lub środkami odkażającymi, jak jodyna, nadmanganian potasu, czysty ałun lub z dodatkiem siarczanu miedzi itp. Najważniejsza jednak była higiena ciała i czystość bielizny. Przyczynę upławów upatrywano już wówczas w zakażeniach bakteryjnych, ale i w nieprawidłowościach anatomicznych macicy, „kataralnym niezycie pochwy” itd. Ich następstwem mógł być świąd i ból „okolic płciowych”⁷⁰.

Tzw. katar pęcherza i cewki moczowej łagodzić miały gorące „nasiadówki” i okłady w okolicy podbrzusza, a z zabiegów lekarskich: naświetlanie, nagrzewanie elektryczne lub diatermia. Ważny był odpowiedni, ciepły ubiór i dbałość o „ciepłe nogi”. W czasie dolegliwości należało też unikać ostrych potraw, pić mleko i lekkie herbaty, a w przypadku braku efektów – zgłosić się do lekarza⁷¹. Leczenie kiły było długotrwałe, dlatego też zalecano badania kontrolne. Ówczesnie w kilku krajach obowiązywała ustawa, która nakładała na przyszłych małżonków nawet przeprowadzenie badania pod kątem występowania chorób wenerycznych⁷².

W dziale „My kobiety – między sobą...” wyjaśniano przypadek pokrzywki jako „objawu uczulenia subtelnego ustroju”. Choroba ta miała podłoże psychiczne lub była reakcją na białko, mleko, raki, surowe owoce, zapach skóry, perfum, kwiatów, jak i na same kwiaty, a także dotyk, tkaninę lub jej kolor. W celu eliminacji alergenów należało bacznie obserwować, kiedy pojawiają się objawy uczulenia, stosować odczulanie za pomocą medykamentów lub zastrzyków dożylnych bądź domięśniowych z wapniem. Ze względu na nietolerancję wody i mydła, skórę z objawami pokrzywki należało myć wedle wskazań redaktorki smalcem niesolonym i przecierać specyfikiem złożonym z talku, cynku, mączki ryżowej, spirytusu, gliceryny, mentolu i wody destylowanej⁷³. Trudna w leczeniu i zdiagnozowaniu była też egzema. Często w trakcie kuracji lekarz zmieniał sposób leczenia. Metodami zaradczymi były m.in. naświetlania, odpowied-

⁷⁰ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1936, R. 3, nr 10, s. 193; tamże, 1936, R. 3, nr 24, s. 542; tamże, 1937, R. 4, nr 2, s. 45; tamże, 1937, R. 4, nr 21, s. 517; tamże, 1935, R. 2, nr 24, s. 386.

⁷¹ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1937, R. 4, nr 3, s. 67; tamże, 1937, R. 4, nr 5, s. 116.

⁷² *Od redakcji. My kobiety*, MP 1937, R. 4, nr 8, s. 188.

⁷³ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1937, R. 4, nr 14, s. 350–351; tamże, 1938, R. 5, nr 12, s. 336; tamże, 1935, R. 2, nr 19, s. 301.

nia dieta i rozcieranie na skórze „jagód żurawin”⁷⁴. Pewnym chorobom, jak omówiona pokrzywka, a także świerzb, cukrzyca, nerwica itp., towarzyszył świąd skóry. Mógł on też pojawiać się wraz z wiekiem. Poza wizytą u lekarza, polecano środek domowy, jak np. maść siarkowa na bazie oliwy spożywczej⁷⁵. Sposoby usuwania znamion skórnych znane w okresie międzywojennym a propagowane za pośrednictwem pisma to: elektroлиза, zamrażanie „bezwodnikiem kwasu węglowego CO₂”, przyżeganie, np. stężonym kwasem azotowym lub lapiem, a wszystko przy użyciu cienkiego pręcika w celu zwiększenia precyzji zabiegu. Po takich „operacjach”, wykonywanych w renomowanych instytucjach kosmetycznych, mogła pozostać blizna. Jak podała pani Zofia, nie było możliwe usunięcie znamion preparatami stosowanymi do wewnątrz⁷⁶.

Omawiano też sposoby walki z niektórymi uzależnieniami. Przeciwno paleniu papierosów zalecano zastrzyki „transpulminowe”, jabłka i inne owoce oraz cukierki miętowe. Lekarstwem na „katar krtani”, będący skutkiem palenia papierosów, były inhalacje⁷⁷. „Przeciw pijaństwu” polecano rośliny lecznicze, jak kopytnik pospolity. Jego kłącze o smaku gorzkawo-aromatycznym dodawano do nalewek i piwa, rzadziej do wódki, co powodowało długotrwałe nudności i zniechęcenie do alkoholu. Dodawanie go do potraw, np. zup i sosów nie przynosiło oczekiwanych skutków⁷⁸. W aptece można było zakupić polskie i francuskie preparaty przeciw chorobie alkoholowej o czym także pisano. Pośrednio działanie takie wykazywały też, spożywane na surowo lub jako dodatek do potraw, orzechy kola, „wzmacniające wolę”⁷⁹.

„My kobiety – między sobą...” – kosmetyka ciała

Jak wspomniano, dział ten skupiał się przede wszystkim na pielęgnacji i zdrowiu skóry, defektach kosmetycznych i problemach dermatologicznych. Na przykład potliwość rąk zalecano leczyć mydłem benzoesowym, tymolowym i salolowym lub

⁷⁴ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1937, R. 4, nr 10, s. 242; tamże, 1937, R. 4, nr 15, s. 372; tamże, 1937, R. 4, nr 4, s. 93.

⁷⁵ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1937, R. 4, nr 14, s. 342; tamże, 1938, R. 5, nr 12, s. 334.

⁷⁶ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1937, R. 4, nr 11, s. 270; tamże, 1937, R. 4, nr 23, s. 576; tamże, 1936, R. 3, nr 17, s. 364.

⁷⁷ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1938, R. 5, nr 12, s. 337; tamże, 1938, R. 5, nr 6, s. 153; tamże, 1938, R. 5, nr 2, s. 44.

⁷⁸ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1938, R. 5, nr 4, s. 92.

⁷⁹ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1937, R. 4, nr 18, s. 443.

octem toaletowym ze spirytusem, kwasem salicylowym i octowym dodanym do wody. Ocet jednak ze względu na zawartość spirytusu można było używać dopiero po ustąpieniu odparzeń i wrażliwości skóry. Ponadto skuteczne były kąpiele z ziołami aromatycznymi lub dodatkiem taniny, a po umyciu wcieranie płynu z octanem glinowym. Ręce pudrowano przy pomocy proszku z kwasami salicylowym, borowym i winowym oraz tlenkiem cynku i sproszkowanym korzeniem fiołka. Do rękawiczek niezbyt ściśle przylegających do dłoni można było również wsypać odrobinę pudru. Przy potliwości nóg istotne okazywały się być częste kąpiele, nacieranie 1-procentowym spirytusem taninowym lub 2-procentowym spirytusem kamforowym, pudrowanie skóry lub stosowanie 1–2 razy w tygodniu 10-procentowej formaliny⁸⁰. Potliwość pach skutecznie usuwano o czym również pisano poprzez dodanie do wody odwaru z kory i liści dębowych lub octu toaletowego. Skuteczny był też puder przeciwpotny lub sproszkowany ałun⁸¹. Potliwość bez względu na lokalizację niwelował preparat „Unicum”, ocet winny jako dodatek do gorącej kąpieli i 2-procentowy spirytus salicylowy stosowany wieczorem⁸².

Zainteresowanie wśród czytelniczek wzbudzały środki bezboleśnie złuszczające skórę, jak pasta salicylowa lub rezorcynowa. Płyn z sokiem cytrynowym, wodą różaną lub utlenioną był skuteczny w przypadku zmian pigmentacyjnych skóry, podobnie jak pietruszka, niedojrzałe owoce porzeczki, kwaśne mleko, łupiny ogórka i poziomki. Działanie wybielające miał też krem *Halina*⁸³. Ponadto krem z masłem kakaowym, wodą utlenioną i tinkturą benzoesową oraz otręby pszenne i migdałowe – wybielające i delikatnie złuszczające skórę⁸⁴.

Wiele miejsca poświęcono problemom cery, jak rozszerzone pory, zaskórniki, zmiany ropne czy łojotok. Były one zależne od działania na unerwienie gruczołów łojowych czynników zewnętrznych (np. mróz) lub wewnętrznych (np. anemia) oraz od przemiany materii. Doustnie należało więc przyjmować łyżeczkę drożdży lub sproszkowaną siarkę „na koniec noża”, zastosować kurację m.m.z., ziołami przeczyszczającymi, naftą, truskawkami lub pomarańczami. W diecie należało ograniczyć ilość pokarmów tłustych, mącznych, ostrych, jaj, mięsa i alkoholu na rzecz warzyw i mleka oraz pić napar z bratka, senesu lub

⁸⁰ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1934, R. 1, nr 24, s. 19; tamże, 1935, R. 2, nr 7, s. 106

⁸¹ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1935, R. 2, nr 2, s. 29; tamże, 1937, R. 4, nr 2, s. 43.

⁸² *Od redakcji. My kobiety*, MP 1937, R. 4, nr 10, s. 243; tamże, 1935, R. 2, nr 11, s. 171.

⁸³ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1935, R. 2, nr 6, s. 91; tamże, 1935, R. 2, nr 10, s. 156.

⁸⁴ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1935, R. 2, nr 4, s. 59.

kompot z suszonych śliwek⁸⁵. Do codziennego mycia twarzy odpowiednie były mydła przetłuszczone, alkaliczne, np. z dodatkiem balsamu peruwiańskiego, siarki, kamfory, „salicylu” i ichtiolu, 5-procentowe borno-tymolowe, siarkowe lub cytrynowe oraz ciepła woda destylowana lub gorąca woda, a także otrąbki migdałowe i np. 1-procentowy spirytus salicylowy do przecierania skóry kilka razy w ciągu dnia⁸⁶. „Saszetki”, których składu ani działania nie opisano, miały dobre właściwości myjące i zwężające pory. „Przy wągach” polecano też benzynę, wodę Kumerfelda, która czerniła biżuterię, jak podała jedna z czytelniczek; ponadto: mieszanina miodu z sokiem cytrynowym pozostawiona na skórze jak maseczka przez 30 minut, 15-minutowe okłady z ałunu rozpuszczonego w wodzie, mieszanina wody różanej, gliceryny i „kwiatu siarki”, dodatek sody lub boraksu do wody itp.⁸⁷ Po nałożeniu na twarz olejku ze słodkich migdałów lub *goldkremu* można było zadziać na skórę parą wodną, wykonując tzw. parówki, np. w „odpowiednim aparacie”. Były one pomocne przy usuwaniu zaskórników za pomocą „kluczyka do wągów”. Po zabiegu można było przetrzeć skórę spirytusem salicylowym, zmyć wodą różaną, osuszyć i wklepać nieco kremu⁸⁸. Zmiany ropne goiły się szybciej po przetarciu ich sokiem z cytryny, wodą kolońską rozcieńczoną wodą różaną i zasypaniu pudrem ryżowym, zastosowaniu maści ichtiolowej i różnych preparatów z siarką bądź oczyszczeniu mechanicznym wypaloną w płomieniu lampy spirytusowej igłą lub sondą. Kilka dni przed oczyszczaniem mechanicznym można było przygotować skórę, stosując maść złuszczającą, np. z siarką, rezorcyną, „salicylem”⁸⁹. Do pielęgnacji cery tłustej możliwe, ale nie konieczne było użycie kremu *Abarid*, będącego także dobrą bazą pod puder, preparatów beztluszczowych, jak *krem nr 17* i *36* Instytutu Izis oraz kremu ogórkowego. Właściwe były pudry higieniczne, odtłuszczające polskiej produkcji, gdyż nie zawierały ołowiu⁹⁰. Dobre efekty dawało naświetlanie lampą

⁸⁵ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1935, R. 2, nr 18, s. 284; tamże, 1935, R. 2, nr 19, s. 300; tamże, 1935, R. 2, nr 1, s. 14; tamże, 1936, R. 3, nr 3, s. 46; tamże, 1936, R. 3, nr 4, s. 69–70.

⁸⁶ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1935, R. 2, nr 18, s. 284; tamże, 1934, R. 1, nr 24, s. 19; tamże, 1935, R. 2, nr 21, s. 333.

⁸⁷ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1938, R. 5, nr 6, s. 153; tamże, 1934, R. 1, nr 24, s. 19–20; tamże, 1936, R. 3, nr 4, s. 70; tamże, 1935, R. 2, nr 6, s. 91.

⁸⁸ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1935, R. 2, nr 15, s. 237; tamże, 1934, R. 1, nr 24, s. 19.

⁸⁹ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1934, R. 1, nr 24, s. 20; tamże, 1935, R. 2, nr 6, s. 92–93; tamże, 1935, R. 2, nr 21, s. 333; tamże, 1936, R. 3, nr 4, s. 70; tamże, 1939, R. 6, nr 3, s. 71.

⁹⁰ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1935, R. 2, nr 12, s. 188; tamże, 1937, R. 4, nr 19, s. 469; tamże, 1938, R. 5, nr 11, s. 304; tamże, 1938, R. 5, nr 20, s. 555.

kwarcową lub kąpiele słoneczne. Lekarz mógł również zalecić zastrzyki przeciwłojotokowe lub autoszczepionki⁹¹. Ze względu na ryzyko pogorszenia stanu cery, nie należało wyciskać samemu zaskórników czy zmian ropnych, chyba jak stwierdzono, że „wągry są bardzo duże”. Niewskazane było też zwlekanie z usunięciem ich u specjalisty⁹².

Podobne składniki do wyżej wymienionych zalecano w przypadku przetłuszczających się włosów. Należało je stosować jako dodatek do wody lub leczniczej mikstury, myjąc włosy mniej więcej raz w tygodniu⁹³. Posypanie włosów pudrem ryżowym i wyczesanie go przywracało tłustym włosom puszystość⁹⁴. Inne proponowane zabiegi o działaniu odtłuszczającym to: naświetlanie na słońcu, stosowanie środków ściągających, wzmacniających i spirytusowych, trwała ondulacja, wcieranie płynu z kwasem garbnikowym, rezorcyną, spirytusem lawendowym i olejkiem rozmarynowym lub benzyny. Tę ostatnią trzeba było stosować ostrożnie, z dala od płomienia, ze względu na jej łatwopalność. Po zabiegu włosy wystarczyło wytrzeć ręcznikiem⁹⁵. Kondycję suchych włosów poprawiało nacieranie np. oliwą o temperaturze pokojowej lub wazeliną oraz mycie raz na 2 tygodnie⁹⁶. Problem wypadania włosów odgrywał równie istotną rolę. Jego przyczyną, jak pisano, mogły być: bóle głowy w wyniku złej funkcji żeńskich gruczołów dokrewnych, przebyta gorączka, osłabienie „po zimie”, obcinanie włosów, przewlekły łupież, zła przemiana materii itd.⁹⁷ Odpowiedni w tym przypadku był np. płyn do nacierania skóry głowy z rezorcyną, 96-procentowym alkoholem winnym, wodą kolońską i olejem rycynowym lub nalewka z cebuli w spirytusie⁹⁸. Inne lecznicze składniki to m.in.: naftol B, kora *Quillaji*, żywica z jałowca itp.⁹⁹ Dobre rezultaty w przypadku wypadania włosów na tle łojotoku dawało światłolecznictwo i masaże ręczne oraz splukiwanie włosów wywarem z otrębów pszennych¹⁰⁰. W przypadku intensywnego wypadania włosów należało myć je często, używając do szorowania skóry głowy np. starej szczo-

⁹¹ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1935, R. 2, nr 21, s. 333.

⁹² *Od redakcji. My kobiety*, MP 1936, R. 3, nr 3, s. 46; tamże, 1938, R. 5, nr 7, s. 183.

⁹³ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1935, R. 2, nr 23, s. 364.

⁹⁴ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1936, R. 3, nr 4, s. 69.

⁹⁵ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1937, R. 4, nr 23, s. 576; tamże, 1937, R. 4, nr 2, s. 44; tamże, 1937, R. 4, nr 4, s. 92–93.

⁹⁶ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1935, R. 2, nr 13, s. 205; tamże, 1935, R. 2, nr 20, s. 317.

⁹⁷ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1936, R. 3, nr 7, s. 133; tamże, 1937, R. 4, nr 15, s. 371, 373; tamże, 1937, R. 4, nr 21, s. 517; tamże, 1937, R. 4, nr 22, s. 540.

⁹⁸ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1936, R. 3, nr 4, s. 69; tamże, 1936, R. 3, nr 6, s. 106.

⁹⁹ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1936, R. 3, nr 16, s. 343.

¹⁰⁰ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1936, R. 3, nr 13, s. 267.

teczki do zębów i przetłuszczonego mydła. Był to sposób na domowy masaż głowy, ale polecano też profesjonalne zabiegi tego typu. Dieta powinna była dostarczać substancji budulcowych dla włosów, zawartych w surowych jajach, nie ugotowanym mleku, zielonych warzywach i owocach¹⁰¹. Łupież suchy, jak i tłusty był równie często spotykaną dolegliwością. Pomocny w wypadku łupieżu suchego był preparat do wcierania na bazie kwasu bornego, karbolu i wody lub olejek migdałowy pozostawiony na skórze i włosach przez 6 godzin¹⁰². Łupież tłusty wymagał: masażu skóry głowy, maści siarkowej z masłem kakaowym, mycia mydłem dziegciowo-siarkowym lub płynem alkoholowym i dodatku do wody do ostatniego płukania odwaru ze skrzypu¹⁰³. Działanie przeciwłupieżowe miała też ciepła oliwa, spirytus kamforowy, wciarki z „wódki” francuskiej lub żytniej i soku z pączków topoli bądź z odwaru z kwileju, mentolu, potasu, „tynktury z santarydów”, spirytusu, wody kolońskiej i oleju rycynowego¹⁰⁴. Świąd towarzyszący łupieżowi łagodziło przecieranie skóry spirytusem salicylowym z wodą i odrobiną mentolu, początkowo co drugi dzień, później rzadziej¹⁰⁵. Włosy należało myć często, płukać deszczówką lub zwykłą wodą np. z sokiem z cytryny oraz szczotkować gęstym grzebieniem¹⁰⁶.

Regenerator *Orientine* był szeroko reklamowany na łamach „Mojej Przyjaciółki” jako środek stopniowo przywracający pierwotny kolor siwym włosom, będąc przy tym, jak zaznaczano, całkowicie bezpiecznym, a jego późniejsi „następcy” to: tzw. woda amerykańska oraz balsam *Kosmos – Drogeria*, nieopisane szczegółowiej¹⁰⁷. Wyrwanie siwych włosów nie było polecane, ze względu na odrastanie ich w większej ilości¹⁰⁸. Do rozjaśniania włosów nadawała się woda utleniona, ale ze względu na wysuszanie włosów, lepszy i zalecany był np. odwar z rumianku, chmielu, szałwi, cebuli oraz do płukania sok z cytryny lub ocet. Rumianek zwykły nadawał włosom odcień jaśniejszy, a rumian rzymski – rudawy¹⁰⁹. W warunkach domowych możliwe było

¹⁰¹ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1937, R. 4, nr 6, s. 141; tamże, 1937, R. 4, nr 10, s. 243.

¹⁰² *Od redakcji. My kobiety*, MP 1937, R. 4, nr 5, s. 117; tamże, 1937, R. 4, nr 15, s. 373.

¹⁰³ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1937, R. 4, nr 22, s. 540

¹⁰⁴ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1937, R. 4, nr 4, s. 93; tamże, 1937, R. 4, nr 21, s. 517.

¹⁰⁵ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1937, R. 4, nr 13, s. 318.

¹⁰⁶ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1937, R. 4, nr 4, s. 93.

¹⁰⁷ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1935, R. 2, nr 5, s. 75; tamże, 1937, R. 4, nr 14, s. 340; tamże, 1937, R. 4, nr 21, s. 518.

¹⁰⁸ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1937, R. 4, nr 16, s. 393.

¹⁰⁹ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1935, R. 2, nr 1, s. 14; tamże, 1935, R. 2, nr 3, s. 45; tamże, 1937, R. 4, nr 14, s. 340; tamże, 1937, R. 4, nr 18, s. 442; tamże, 1937, R. 4, nr 19, s. 468.

przygotowanie płynu rozjaśniającego ciemne włosy z wody utlenionej, amoniaku i perhydrolu. Jednak ze względu na niebezpieczeństwo uszkodzenia skóry i włosów, polecano wykonanie zabiegu fryzjerowi lub postępować z tymi preparatami bardzo ostrożnie¹¹⁰. Jasny kolor włosów utrwał preparat dr Julii Świtalskiej *Lotos* – pielęgnujący i bezpieczny dla włosów¹¹¹. Natomiast do przyciemniania włosów stosowano olejek orzechowy, odwar z tataraku, chmielu, kory dębowej, naturalną farbę *Agawa* dr Świtalskiej, pomadę złożoną z żółtej wazeliny, żółtego wosku i olejku bergamotowego, do której należało dodać „wyciągu orzechowego w alkoholu”, a także hennę¹¹². Możliwe było również przyciemnienie brwi za pomocą olejku rycynowego lub wykonanie zabiegu w gabinecie kosmetycznym bardziej trwałymi farbami. Wcieranie olejku w miejsce, gdzie wyrastają rzęsy i brwi wzmagало ich porost, podobnie jak pewnego rodzaju masaż amerykański, polegający na delikatnym szarpaniu włosków. Do unoszenia rzęs w górę stosowano „specjalne aparaciki”¹¹³. W gabinecie kosmetycznym można było wyregulować kształt brwi, usunąć nadmiar rzęs lub „doprawić” sztuczne, co podkreślało urodę. Wypadanie brwi mogło świadczyć o chorobie podskórnej, dlatego zdaniem redagujących ten dział konieczna była wizyta u lekarza¹¹⁴.

Wracając do pielęgnacji włosów, należy podkreślić, że szczególnie polecanym zabiegiem na łamach czasopisma była trwała ondulacja. Polegała ona na „silnym skręceniu i utrwaleniu loków za pomocą pary lub elektryczności”. Efekty ondulacji były widoczne przez pół roku, a cena zabiegu jednak dość wysoka kształtowała się od 8 do 16 zł. Uważano jednak zabieg za całkowicie bezpieczny, bez ryzyka wyłysienia, jedynie nieznacznie rozjaśniający kolor włosów i gwarantujący dobre uczesanie nawet w wilgotne dni. Lepsza od elektrycznej była ondulacja parowa, ponieważ w mniejszym stopniu wysuszała włosy, chyba że włosy klientki były „twarde”¹¹⁵. Preparat do „sztucznego ondulowania włosów” zawierał białą ka-

¹¹⁰ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1936, R. 3, nr 18, s. 390.

¹¹¹ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1937, R. 4, nr 14, s. 346.

¹¹² *Od redakcji. My kobiet*, MP 1935, R. 2, nr 10, s. 155; tamże, 1935, R. 2, nr 23, s. 364; tamże, 1937, R. 4, nr 8, s. 190; tamże, 1937, R. 4, nr 14, s. 340, 346.

¹¹³ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1938, R. 5, nr 5, s. 117; tamże, 1938, R. 5, nr 6, s. 150, 152–153.

¹¹⁴ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1938, R. 5, nr 7, s. 184; tamże, 1938, R. 5, nr 11, s. 302–303.

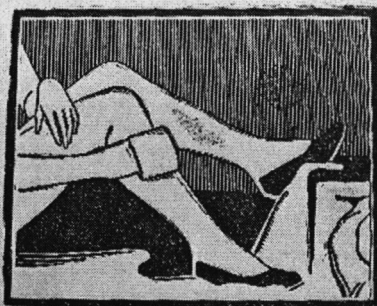
¹¹⁵ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1935, R. 2, nr 14, s. 221; tamże, 1935, R. 2, nr 4, s. 60; tamże, 1935, R. 2, nr 10, s. 155; tamże, 1935, R. 2, nr 7, s. 107; tamże, 1936, R. 3, nr 4, s. 69.

lafonię i 90-procentowy spirytus¹¹⁶. Z czasem, tj. w numerze 16. z 1937 r. uznano jednak, że ondulacja jest szkodliwa dla włosów, skóry głowy i całego organizmu, dlatego powinien ją wykonywać jedynie fachowiec. Proponowano również wiele środków do kędzierzawienia włosów, np. stosować na noc płyn z boraksem, gumą arabską, gorącą wodą i spirytusem kamforowym, a dla blond włosów – preparat na bazie czystego potasu, „salmiak”, gliceryny, alkoholu i wody różanej¹¹⁷. Kosmetyki te były nieszkodliwe, ale konieczne było dłuższe ich stosowanie, by włosy łatwiej się układały, te twardsze i mniej podatne na skręcanie zawijano na papiloty. Preparaty te nie nadawały się jednak do każdego rodzaju włosów, z tego powodu należało zamówić niewielką ilość środka w drogerii do tzw. wypróbowania¹¹⁸. Nie należało ich stosować u dzieci, ponieważ, jak pisano, „to wyrabia próżność” i mogło zaszkodzić delikatnym włosom dziecka¹¹⁹.

Usuwanie zbędnego owłosienia w latach dwudziestych i trzydziestych minionego wieku było możliwe za pomocą tzw. igły elektrycznej, przewodzącej prąd galwaniczny, bądź czystej wody utlenionej, która rozjaśniała, osłabiała i w końcu niszczyła włosy. Ze względu na podrażnienia, po zabiegu należało skórę natłuścić kremem. Woda utleniona nie nadawała się do stosowania w obrębie twarzy¹²⁰. Można było również zastosować wodę utlenioną z otrębami lub inne „przecieracze” – tzw. *depilex*'y. Kremy z siarką dawały efekt tymczasowy, a włosy odrastały mocniejsze i w większej ilości, podobnie jak usuwane szczypcykami. Tarcie wygładzonym pumeksem mogło być przyczyną podrażnień, a promienie Roentgena powodo-

Nowoczesne usuwanie włosów:

bez zapachu, nie srożeń skóry,
nieszkodliwe, działa natychmiast



DEPILÉX

Wzrost i mechanizm rozpuszczenia w składzie
Hendel i Franke 16 Nr. 10. 20722. I. 207403

NOWY GATUNEK – WODOODPORNY

Ryc. 3. Reklama środka depilującego z lat trzydziestych XX w. (źródło: MP 1938, R. 5, nr 11, s. 287; zbiory BŚ)

¹¹⁶ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1937, R. 4, nr 12, s. 293.

¹¹⁷ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1937, R. 4, nr 2, s. 43–44.

¹¹⁸ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1937, R. 4, nr 7, s. 166; tamże, 1937, R. 4, nr 9, s. 221; tamże, 1939, R. 6, nr 3, s. 70.

¹¹⁹ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1937, R. 4, nr 8, s. 190.

¹²⁰ *Lwowianka. My kobiety*, MP 1937, R. 4, nr 4, s. 93; *Od redakcji. My kobiety*, MP 1937, R. 4, nr 3, s. 69; tamże, 1937, R. 4, nr 5, s. 117.

wały wiele powikłań¹²¹. Niewskazane było golenie miejsc nadmier- nie owłosionych u kobiet, zwłaszcza twarzy¹²². W numerze 20. z 1936 r. pojawiła się informacja o stosowaniu w Paryżu wosku żywicznego jako depilatora. W omawianym czasopiśmie zaproponowano stosowa- nie zwykłego wosku w taki oto sposób: wosk ogrzać w łyżeczce nad płomykiem, półpłynny rozprowadzić na skórze za pomocą rozgrza- nej rękojeści łyżeczki, po ostygnięciu szybko zerwać ze skóry wraz z włoskami, natrzeć skórę 1-procentową jodyną. Zaznaczono, że włosy po zabiegu odrosną, ale nie będą grubsze, twardsze ani ciemniejsze. W domu można było przygotować depilator w kremie do rozrobienia z zimną wodą z: siarczku baru i strontu, tlenku cynku i mąki żytniej¹²³. W numerze 2. „Mojej Przyjaciółki” z 1935 r., przy okazji omawiania sposobów usuwania blizn, mowa była o specjaliście w zakresie kosme- tyki lekarskiej, tj. „lekarzu-kosmetologu”. O zawodzie tym wspomnia- no też, omawiając korekcję kształtu nosa oraz diagnozowanie i ustale- nie indywidualnej kuracji na wzmocnienie włosów¹²⁴.

Duże zainteresowanie wśród czytelniczek wzbudzała walka z obja- wami starzenia, tj. zmarszczkami. Jako najlepszy sposób podano serię masażu kosmetycznego lub zabiegów z prądem d’Arsonvala, galwanicz- nym lub faradycznym wykonanych w gabinecie i przywracających sprę- żystość skóry¹²⁵. Bardzo ważne miejsce zajmowała też systematyczna pielęgnacja skóry w domu za pomocą specjalnych kremów odżywczych, tłustych, najlepiej produkcji polskiej, ze względu na zastosowanie re- ceptur odpowiednich dla skóry każdej Polki. Zalecano wmasowywanie ich „gorącą srebrną łyżeczką” lub wklepywanie opuszkami palców, „jak przy grze na fortepianie”¹²⁶. Szczególnie zachwalany przez czytel- niczki był krem *Lala*, który „wygładza świetnie zmarszczki i udelikata- nia cerę”, a także wybiela ją i odświeża. Przeznaczony był do stosowa- nia na twarz, szyję i wokół oczu¹²⁷. Polecano też krem „hormonowy”¹²⁸. Ponadto podawano receptury domowych kosmetyków: maseczkę z przezroczystego miodu pszczelego i soku z cytryny nakładano rano na

¹²¹ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1937, R. 4, nr 17, s. 419–420; tamże, 1935, R. 2, nr 20, s. 317

¹²² *Od redakcji. My kobiety*, MP 1936, R. 3, nr 8, s. 155.

¹²³ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1936, R. 3, nr 13, s. 267.

¹²⁴ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1937, R. 4, nr 3, s. 69; tamże, 1937, R. 4, nr 7, s. 166.

¹²⁵ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1936, R. 3, nr 2, s. 30.

¹²⁶ Tamże; *Od redakcji. My kobiety*, MP 1936, R. 3, nr 10, s. 194; tamże, 1935, R. 2, nr 9, s. 141.

¹²⁷ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1936, R. 3, nr 10, s. 198; tamże, 1936, R. 3, nr 13, s. 268; tamże, 1937, R. 4, nr 8, s. 190; tamże, 1937, R. 4, nr 22, s. 541–542.

¹²⁸ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1938, R. 5, nr 20, s. 553.

twarz na 15 minut; inną przygotowywało się z jaj ugotowanych w wodzie różanej, białka ucierano z olejkiem migdałowym oraz sproszkowanym ałunem i smarowano tą masą cienkie płótno lub jedwab, wycięte na kształt twarzy¹²⁹. Krem do stosowania w obrębie zmarszczek można było otrzymać z euceryny, lanoliny, olejku rozmarynowego i wody różanej. Dla „zwiędłej skóry” skuteczny był też odżywczy płyn na noc do mycia twarzy, który pozostawiano do wyschnięcia. W tym celu należało zmieszać np. „alkoholu, tynktury bęźdzwinowej, ambrowcu, balsamu mekka”. Na noc można było nakładać śmietaną lub krem ziołowy¹³⁰. W celu uniknięcia zmarszczek wokół oczu polecano krem na noc z białego wosku, olejku ze słodkich migdałów, nalewki benzoosowej i wody z kwiatu pomarańczy lub poduszcзки z waty, owinięte w muślin lekko posmarowany kremem, nakładane i przytrzymywane opaską¹³¹. „Kurze łapki” niwelował preparat z wazeliną, balsamem peruwiańskim, sproszkowanym ałunem, taniną, lanoliną i wodą różaną¹³². Obwisanie skóry pod oczami, czyli tzw. worki, mogły wskazywać na problemy z wątrobą, nerkami, sercem. Potwierdzić mógł to, jak zaznaczano, jedynie lekarz¹³³. Polecano też samodzielnie wykonywaną gimnastykę mięśni twarzy. Ważny był tryb życia, samopoczucie fizyczne i psychiczne, ilość snu, narażenie na stres i dieta, z której należało wyeliminować alkohol, tytoń, kawę, herbatę na rzecz warzyw, owoców, potraw mlecznych i mącznych¹³⁴. W przypadku gdy powyższe sposoby zawodziły, pozostawała operacja kosmetyczna, jak podano w „Poradach kosmetycznych”, w numerze 13. z 1936 r. Niektóre czytelniczki skarżyły się na suchość skóry, która mogła wynikać np. z niedoboru wapnia i fosforu w organizmie lub stosowania twardej wody i mydeł alkalicznych do mycia, zamiast np. mydła przetłuszczonego lub otrębów migdałowych¹³⁵. Skórę z tendencją do łuszczenia należało myć rano oliwą lub wazeliną i ścierać delikatnie tłuszcz, a wieczorem stosować mydło z olejkami naturalnymi¹³⁶. Inny sposób pielęgnacji polegał na przetarciu twarzy olejkiem migdałowym lub *kremem nr 21* Instytutu Izis Heleny Brzezińskiej i zmyciu jej letnią wodą i mydłem

¹²⁹ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1935, R. 2, nr 4, s. 60.

¹³⁰ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1935, R. 2, nr 10, s. 156; tamże, 1935, R. 2, nr 8, s. 124; tamże, 1935, R. 2, nr 23, s. 364.

¹³¹ *Maryjka. My kobiety*, MP 1935, R. 2, nr 7, s. 107; *Od redakcji. My kobiety*, MP 1936, R. 3, nr 6, s. 106.

¹³² *Od redakcji. My kobiety*, MP 1937, R. 4, nr 8, s. 190.

¹³³ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1938, R. 5, nr 11, s. 303.

¹³⁴ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1935, R. 2, nr 9, s. 141.

¹³⁵ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1937, R. 4, nr 13, s. 319; tamże, 1937, R. 4, nr 21, s. 518

¹³⁶ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1937, R. 4, nr 7, s. 167.

lanolinowym¹³⁷. W celu poprawy stanu cery zalecano stosowanie na dzień i na noc kremów tłustych i odżywczych, również jako bazę pod puder przefiltrzony. W przypadku szybkiego wchłonięcia się kremu, kolejną warstwę nakładało się, wklepując ją opuszkami palców, co dodatkowo pobudzało krążenie skórne. Nadmiar kremu należało zdjąć miękkim, lnianym ręcznikiem¹³⁸. Krem w domu można było przygotować z olejku ze słodkich migdałów, wody różanej, olbrotu, nalewki będzwinowej i ałunu. Ponadto do kremów dodawano też lecytynę z jaja kurzego i masło kakaowe, które samo w sobie było preparatem jednoskładnikowym. Ubita piana z białka, dodatek oliwy nicejskiej, ałunu w proszku i wody laurowej to składniki maseczki do cery suchej¹³⁹. W drogeriach dostępny był m.in. krem *Nivea*, wspomniany krem *Lala*, „kremy lanolinowe i mitinowe w rodzaju *kremu nr 27* Instytutu Izis oraz *goldkrem*, idealne dla cery suchej¹⁴⁰. Do pielęgnacji cery suchej i wrażliwej zarazem odpowiednią była oliwa radoaktywna do mycia, letnia woda z mlekiem do spłukania, niewielka ilość „kremu najdelikatniejszego” i puder wysokiej jakości o działaniu nie tylko upiększającym, ale również ochronnym, jak np. *Pyłek Kwiatowy* z Laboratorium Kosmetyków Higienicznych Świt dr Julii Świtalskiej¹⁴¹. Cera mieszana o normalnych lub suchych policzkach oraz tłustym nosie i brodzie powinna być zdaniem twórców działu pielęgnowana odpowiednimi preparatami „na każdy gatunek skóry”¹⁴². Odpowiednie dla cery normalnej były łagodne kremy, natomiast w przypadku cery naczynkowej – wszelkie kremy i maści nie likwidowały problemu, a tzw. krem kryjący pozwalał je „jedynie odrobinę osłabić”¹⁴³.

W dziale „My kobiety – między sobą...” podano zasady skutecznego i bezpiecznego opalania. Opaleniznę intensyfikowało zastosowanie tłustego kremu lub olejku orzechowego. Bezwzględnie należało pamiętać o nakryciu głowy w postaci czapek z „celofanowymi daszkami” lub kapeluszy z „zielonymi lub lila woalkami” oraz zaczynać opalanie od kilkunastu minut, wydłużając ten czas codziennie o kilka

¹³⁷ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1937, R. 4, nr 19, s. 469.

¹³⁸ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1936, R. 3, nr 4, s. 69; tamże, 1936, R. 3, nr 5, s. 86; tamże, 1938, R. 5, nr 17, s. 474.

¹³⁹ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1936, R. 3, nr 10, s. 193; tamże, 1937, R. 4, nr 9, s. 221; tamże, 1937, R. 4, nr 21, s. 518.

¹⁴⁰ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1937, R. 4, nr 4, s. 93; tamże, 1937, R. 4, nr 2, s. 43, 45; tamże, 1937, R. 4, nr 19, s. 469.

¹⁴¹ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1937, R. 4, nr 14, s. 340.

¹⁴² *Od redakcji. My kobiety*, MP 1937, R. 4, nr 19, s. 469.

¹⁴³ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1937, R. 4, nr 7, s. 165; tamże, 1938, R. 5, nr 6, s. 152.

minut¹⁴⁴. W „Poradach kosmetycznych” w numerze 12. z 1937 r., określano odpowiednie pory opalania, które przypadały na okres pomiędzy godziną 9.00 a 12.00, w dni bezwietrzne i bezdeszczowe. W przypadku otyłości, anemii, arteriosklerozy, gruźlicy, chorób kobiecych itp., należało zabieg skonsultować z lekarzem. Skutki nadmiernego opalania objawiały się zazwyczaj znacznym wysuszeniem i zmianami w strukturze skóry. Trudno było również powrócić do pierwotnego, bielszego jej odcienia¹⁴⁵. W przypadku skłonności do powstawania piegów, należało unikać opalania, a przed słońcem zabezpieczać się od wczesnej wiosny, stosując preparaty ochronne. Plamy po opalaniu można było próbować usunąć 3-procentową wodą utlenioną, jeżeli skóra reagowała zaczerwienieniem, należało przerwać pocieranie i natłuścić ją kremem. Skuteczne były też środki złuszczące, podane wcześniej¹⁴⁶. Odpowiednie dla cery opalonej były ciemne pudry, jak *creole* lub *negre*¹⁴⁷. Plamy, powstające na odsłoniętych częściach ciała, np. rękach, mogły być związane z pewnym niedomaganiem wątroby, „gdzie zmiany we krwi powodowały wrażliwość na promieniowanie słoneczne”. Latem należało więc spożywać dużo warzyw, owoców i zakładać rękawiczki w kolorze czerwonym lub zielonym, które skutecznie pochłaniały światło, a zimą wzmacniać organizm tranem rybim¹⁴⁸. Przeciwnieństwem opalenizny były „białe plamy na skórze”, powstałe w następstwie ciąży, gwałtownej utraty masy ciała bądź zaniku barwnika skóry. W tym ostatnim przypadku leczenie było niemożliwe¹⁴⁹. W drogeriach dostępne były tzw. samoopalacze, zazwyczaj w postaci olejku, np. orzechowego, *Nivea* i inne¹⁵⁰.

W omawianym dziale podano też sposoby na zmniejszenie biustu. W pierwszym przypadku zapewniała to operacja chirurgiczna ale i kuraacja odchudzająca, masaże oraz noszenie obcisłego, gumowego „napierśnika”. Aby skóra nie zwiotczała pod wpływem działania gumy, należało stosować 2 razy dziennie chłodną wodę do mycia i natrysków¹⁵¹. Mały biust rozwijała gimnastyka mięśni piersiowych, sporty wodne latem, jak kajakarstwo i pływanie, chłodne natryski, wzrost masy ciała lub preparaty z gruczołów dokrewnych¹⁵².

¹⁴⁴ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1938, R. 5, nr 17, s. 474; tamże, 1937, R. 4, nr 8, s. 190.

¹⁴⁵ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1936, R. 3, nr 13, s. 266.

¹⁴⁶ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1937, R. 4, nr 13, s. 315, 319.

¹⁴⁷ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1937, R. 4, nr 14, s. 342.

¹⁴⁸ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1937, R. 4, nr 15, s. 372.

¹⁴⁹ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1938, R. 5, nr 11, s. 302.

¹⁵⁰ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1936, R. 3, nr 6, s. 106; tamże, 1936, R. 3, nr 11, s. 221.

¹⁵¹ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1938, R. 5, nr 17, s. 474.

¹⁵² *Od redakcji. My kobiety*, MP 1938, R. 5, nr 1, s. 22; tamże, 1938, R. 5, nr 5, s. 117;

Pielęgnacja nóg polegała na moczeniu ich kilka razy tygodniowo, najlepiej wieczorem, w wodzie z dodatkiem sody lub soli kuchennej, usuwaniu zgrubień i smarowaniu skóry wazeliną. Wygląd „grubych nóg” korygowały gumowe pończochy, zalecane również przy szczyplych nogach, a także masaże, słone kąpiele i operacje kosmetyczne w klinikach ortopedycznych aczkolwiek, jak zaznaczono, kosztowne i ryzykowne zarazem¹⁵³. „Krzywe nogi” należało moczyć w soli leczniczej lub zwykłej i zażywać fosfor i wapno w postaci np. *Calcisalu*¹⁵⁴.

(Porady dotyczące pielęgnacji ciała, dłoni, stóp itp. zostaną omówione w kolejnym dziale.)

„Porady kosmetyczne”

Pojawiające się z różną częstotliwością działy pt. „Porady kosmetyczne” oraz „Higiena i zdrowie” stanowiły rozwinięcie pewnych zagadnień, omawianych w „My kobiety – między sobą...” Z tego względu niektóre tematy w niniejszej części zostały jedynie uzupełnione o dodatkowe informacje. I tak np. tzw. parówki polecane do oczyszczania i poprawy stanu cery tłustej mogły, przy zbyt częstym stosowaniu, tj. częściej niż co 10 dni, jak przestrzegano, nadwreżyć jędrność skóry. Zabieg ten powinien trwać nie dłużej niż 10 minut¹⁵⁵. Czynniki atmosferyczne, jak zmienne jesienne i wczesnozimowe powietrze oraz wiatr wznagały łuszczenie skóry suchej, a górskie – „pogrubiało” ją i zmniejszało elastyczność. Wiosenna aura powodowała przede wszystkim przesuszenie cery i powstanie np. liszaja, zmarszczek, plam i piegów¹⁵⁶. Tzw. liszaj biały wiosenny wywoływały ponadto: zła przemiana materii, niewłaściwa pielęgnacja lub czynniki dziedziczne. Pojawianiu się łuszczących ognisk zapobiegały kremy roślinne, delikatne mydła, kremy lub oliwa do mycia istniejących zmian, miękka woda deszczowa lub z roztopionego śniegu bez składników mineralnych¹⁵⁷. Woda, szczególnie gorąca, wysuszała suchą już skórę, zimna nie oczyszczała dokładnie skóry tłustej, a jełczejący łój sprzyjał rozwojowi zmian trądzikowych. Leczniczo na te zmiany działały promie-

tamże, 1938, R. 5, nr 9, s. 245.

¹⁵³ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1938, R. 5, nr 6, s. 152; tamże, 1938, R. 5, nr 7, s. 184

¹⁵⁴ *Od redakcji. My kobiety*, MP 1938, R. 5, nr 22, s. 608.

¹⁵⁵ *Od redakcji. Porady kosmetyczne. Cera tłusta*, MP 1934, R. 1, nr 24, s. 23.

¹⁵⁶ *Od redakcji. Porady*, MP 1935, R. 2, nr 3, s. 46; J. Świtalska, *Porady kosmetyczne*.

Pielęgnacja cery na wiosnę, MP 1938, R. 5, nr 7, s. 188–189.

¹⁵⁷ *Od redakcji. Porady kosmetyczne. Walka z liszajem wiosennym*, MP 1935, R. 2, nr 8, s. 126.

nie słoneczne¹⁵⁸. „Silniejsze” mydła oczyszczały cerę łojotokową z zanieczyszczeń, łoju i obumarłych komórek warstwy rogowej, dla suchych polecano delikatne mydła, a przy egzemie należało ich używać bardzo ostrożnie. Podkreślono też ich działanie odtłuszczające i drażniące przy dłuższym stosowaniu¹⁵⁹. Otrąbki nadawały się do oczyszczania skór tłustych z zaskórnikami, ale bez zmian ropnych¹⁶⁰. Dokładne mycie zapewniało też jednoczesne użycie miękkiej szczoteczki¹⁶¹. Skórę odpowiednio zabezpieczoną kremami ochronnymi można było hartować na świeżym powietrzu, tak jak i cały organizm. Latem polecano stosować krem 2–3 razy w tygodniu, zimą – częściej¹⁶². Dużą wartość miały też maseczki kosmetyczne, tj. upiększające, a także lecznicze, do których zaliczano: błotne, ziołowe (do tych kataplazmy i okłady), owocowe, warzywno-owocowe, „hormonowe” i witaminowe (nazwy „witamina” po raz pierwszy użyto w 1911 r.)¹⁶³. Składniki aktywne, dobrane dla danego typu cery, przenikały przez naskórek. Do masek i kataplazmów najczęściej stosowano: „ślaz, mech



Ryc. 4. Jeden z etapów ówczesnego zabiegu pielęgnacyjnego z zastosowaniem maski kosmetycznej (źródło: MP 1938, R. 5, nr 3, s. 70; zbiory BŚ)

¹⁵⁸ Od redakcji. *Porady*, MP 1935, R. 2, nr 3, s. 46.

¹⁵⁹ Od redakcji. *Porady kosmetyczne. O codziennym myciu twarzy*, MP 1935, R. 2, nr 4, s. 63.

¹⁶⁰ H. Brzezińska, *Porady kosmetyczne. Pielęgnacja skóry tłustej*, MP 1938, R. 5, nr 8, s. 219–220.

¹⁶¹ Od redakcji. *Porady kosmetyczne. Jak zachować świeżość i młodość cery*, MP 1936, R. 3, nr 1, s. 15.

¹⁶² Od redakcji. *Porady kosmetyczne. Hartowanie skóry decyduje o jej pięknym wyglądzie*, MP 1935, R. 2, nr 17, s. 271; *Od redakcji. Porady kosmetyczne. Jak zachować świeżość i młodość cery*, MP 1936, R. 3, nr 1, s. 15.

¹⁶³ Od redakcji. *Porad kosmetyczne. Maski piękności*, MP 1936, R. 3, nr 8, s. 158; H. Brzezińska, *Porady kosmetyczne. Maseczki piękności*, MP 1937, R. 4, nr 22, s. 549; R. Dzierżanowski, *Słownik chronologiczny dziejów medycyny i farmacji*, Warszawa 1983, 290.

islandzki, białą pokrzywę, nostrzyk lekarski, płatki białej róży, siemię lniane, *phoenum grecum*, arnikę, bławatki, rumianek, eukaliptus, płatki owsiane, rozmaryn, skrzyż polny, miętę pieprzową” oraz gumy żywicowe i żelatynę jako dodatki. Skrzyż zmniejszał łojotok, owies leczył ropnie i nacieki skórne, śláz i siemię lniane kołły cerę suchą. W przypadku tzw. trawowstrętu, tendencji do reakcji anafilaktycznych i pokrzywek oraz problemów „żołądkowych”, bezpieczniejsze były maseczki owocowe i owocowo-warzywne, łagodzące podrażnienia, liszaje, pokrzywki, wybielające i lekko zwiężające pory. Nie ustalono jednak ówczśnie podłoża ich działania. Maskę porcelanową o działaniu bardziej tymczasowym, niż leczniczym, lekko wysuszającą skórę otrzymywano z proszku porcelanowego rozrobionego odrobiną zimnej, przegotowanej wody. Zmycie maseczki po 10–15 minutach dawało świeżą, delikatną, matową cerę ze ściągniętymi porami¹⁶⁴. Zamiast usuwania zaskórników palcami, „kluczykiem” czy szpilką, Helena Brzezińska polecała maski owocowe i błotne¹⁶⁵. Podstawą codziennej pielęgnacji i kultury ciała było „zmywanie” i kąpiele. Kataplamy, okłady i parówki miały działanie lecznicze. Jak podano w dziele „Higiena i zdrowie”, kąpiele w wannach lub łaźniach raz w tygodniu zapewniały właściwą higienę i mogły ograniczyć rozprzestrzenianie chorób zakaźnych, jak np. tyfus plamisty¹⁶⁶. Komfort suchej skórze ciała przywracała kąpiel z odwarem otrębów pszennych¹⁶⁷. Przyczyną niedomagań skóry bywała wspomniana też przemiana materii, prawidłowa polegała na właściwym oddychaniu, „co oczyszcza krew”, i racjonalnej diecie¹⁶⁸. W takiej sytuacji często stosowano też tzw. *maquillage*, którego tajniki omówiono szerzej w „Poradach kosmetycznych”. Miał on podkreślić walory i ukryć mankamenty urody oraz harmonizować z ubiorem, wiekiem, wyglądem cery itp. Jak podano, makijaż dzienny, wizytowy powinny tworzyć delikatne, pastelowe barwy, wieczorowy zaś – kolory bardziej intensywne, jaskrawe¹⁶⁹. Niepeł-

¹⁶⁴ H. Brzezińska, *Porady kosmetyczne. Jeszcze o maskach kosmetycznych*, MP 1938, R. 5, nr 3, s. 69–70.

¹⁶⁵ H. Brzezińska, *Porady kosmetyczne. Pielęgnacja skóry tłustej*, MP 1938, R. 5, nr 8, s. 219–220.

¹⁶⁶ *Od redakcji. Porady kosmetyczne. Na czym polega racjonalna pielęgnacja skóry?*, MP 1935, R. 2, nr 22, s. 351; *Od redakcji. Higiena i zdrowie. Jest już lato – idziemy do kąpieli*, MP 1935, R. 2, nr 14, s. 223.

¹⁶⁷ H. Brzezińska, *Porady kosmetyczne. Piękna pani w karnawale*, MP 1937, R. 4, nr 1, s. IV (okładka).

¹⁶⁸ *Od redakcji. Porady kosmetyczne. Tajemnica pięknej cery*, MP 1935, R. 2, nr 9, s. 142–143.

¹⁶⁹ *Od redakcji. Porady kosmetyczne. Sztuka upiększania własnej twarzy*, MP 1936, R. 3, nr 5, s. IV (okładka); *Od redakcji. Porady kosmetyczne. Wiosenny „maquillage”*,

ny makijaż, tzn. brwi i twarzy, był odpowiedni do pracy. Wypoczęta, umyta, „nakremowaną” twarz należało przypudrować odpowiednim pyłkiem: dla blondynek – *naturel*, szatynek – *rachel*, mocno opalonych – *ocre* oraz nałożyć odrobinę różu, nie płynnego, gdyż był szkodliwy (koralowy, bladoróżowy, poziomkowy lub malinowy dla blondynek, a dla brunetek i szatynek – ciemnowiśniowy, purpurowy). Brwi i rzęsy lepiej podkreślały trwałe farby, rzadziej używane i przez to bardziej komfortowe niż tusz i ołówki. Do powiek polecano farby w paście: niebieskie lub szafirowe dla blondynek, brązowe lub ciemnozielone dla brunetek i szatynek. Szminka i lakier do paznokci, wg kanonów ówczesnej mody, powinny być jednakowej barwy, np. jaśniejsze dla blondynek, ciemniejsze, wiśniowe dla brunetek i szatynek. Wieczorem obowiązkowy demakijaż za pomocą mydła i wody¹⁷⁰. Puder dobrze usuwała oczyszczona benzyna, na balu – woda różana, a kredkę z ust – woda kolońska¹⁷¹. Makijaż zalecano ograniczyć lub całkowicie zaniechać w czasie urlopu letniego¹⁷². „Nasze prababki”, jak pisano na łamach czasopisma, pielęgnacji i upiększania dłoni oraz paznokci, czyli tzw. *manicure*, nie praktykowały. W 1935 r., jak dowiadujemy się dalej, malowanie paznokci było już zjawiskiem powszechnym, przejętym 30 lat wcześniej z Ameryki. Najlepiej prezentowały się paznokcie opiłowane i polakierowane kolorem naturalnym, za niestosowny uważano wówczas kolor czerwony. Pielęgnacja dłoni jako technika (przyjęta z Anglii) zapewniała gładką i białą skórę po wcześniejszym nałożeniu na noc gliceryny i rękawiczek z renifera. Rano po umyciu rąk odsuwano skórki narzędziem z kości słoniowej lub „szylkretu”, dzisiaj zwanym „kopytkiem”¹⁷³. Dłonie wymagały szczególnej dbałości zwłaszcza podczas wakacji oraz u gospodyń domowych¹⁷⁴. Defekty paznokci jak kruchość, łamliwość, rogowacenie, „białe plamki” itd. spowodowane były zazwyczaj infekcją, anemią, brakiem hormonów, artretyzmem czy dziedziczną skłonnością. Sino-czerwone ręce, świadczące o odmrożeniu, należało naprzemiennie zanurzać w ciepłej i zimnej wodzie, przecierać wodą kolońską lub spirytusem kamforo-

MP 1935, R. 2, nr 5, s. 78.

¹⁷⁰ Od redakcji. *Porady kosmetyczne. Wiosenny „maquillage”*; H. Brzezińska, *Porady kosmetyczne. Piękna pani w karnawale*, MP 1937, R. 4, nr 1, s. IV (okładka).

¹⁷¹ Od redakcji. *My kobiety*, MP 1938, R. 5, nr 20, s. 553.

¹⁷² Od redakcji. *Porady kosmetyczne. Pielęgnacja cery na wywczasach letnich*, MP 1935, R. 2, nr 14, s. 223.

¹⁷³ Od redakcji. *Porady kosmetyczne. Toaleta rąk*, MP 1935, R. 2, nr 5, s. 78.

¹⁷⁴ Od redakcji. *Porady kosmetyczne. Pielęgnacja rąk w okresie letnim*, MP 1935, R. 2, nr 15, s. 238–239; *Od redakcji. Porady kosmetyczne. Ręce a gospodarstwo domowe*, MP 1935, R. 2, nr 20, s. 319.

wym bądź naświetlać¹⁷⁵. Napar z rumianku odświeżał i łagodził podrażnioną skórę rąk, sok cytrynowy wzmacniał osłabione acetonem paznokcie i nadawał im połysk¹⁷⁶. Pielęgnacja stóp obejmowała: noszenie wygodnego obuwia na co dzień, na obcasie zaś „od święta”, mycie stóp szczoteczką, obcinanie paznokci niezbyt krótko, co chroniło przed ich wrastaniem, „pumeksowanie” zgrubień na piętach i podszwie oraz gimnastykowanie się boso¹⁷⁷.

Ciekawym zabiegiem fryzjerskim było tzw. właściwe wycinanie włosów, polegające na „zmniejszeniu poszczególnego pasma włosów, bez skracania” za pomocą maszynki lub nożyczek. Jak podano, „każda dobrze uczesana kobieta ma wycięte włosy”. Nadmiar włosów sprawiał po prostu złe wrażenie¹⁷⁸. Problem potliwości warto uzupełnić o przyczyny jej powstawania. Zdaniem redakcji tego działu mogły je wywołać: anemia, wyczerpanie organizmu, odchudzanie, stres i in. a przeciwdziałać takie zalecenia, jak: właściwa dieta, odpoczynek, spacer, luźna odzież z przewiewnych tkanin¹⁷⁹. Czerwony nos był, jak pisano, „istnym koszmarem”. Przyczyna tego defektu mogła być podobna: w nieprawidłowej diecie, anemii, zaburzeniach systemu nerwowego lub trawiennego bądź podrażnieniu naskórka. W tym ostatnim przypadku należało myć twarz bardzo ciepłą wodą, nacierać płynem z wodą różaną, spirytusem salicylowym, gliceryną, siarką oczyszczoną i kwasem salicylowym, naświetlać nos u specjalisty, a po zabiegach unikać zimna, słońca, wahań temperatury i gorących dań¹⁸⁰.

Omówiono również korygowanie blizn w obrębie twarzy, powstałych po owrzodzeniu, ospie, oparzeniu, zabiegu chirurgicznym itp. Wprawiona ręka chirurga i odpowiednie zszycie rany było gwarancją, że blizna będzie mało widoczna. Było to możliwe nawet w przypadku blizn powypadkowych – szarpanych. Skórę po zabiegu należało pielęgnować i masować. Osoby, których blizny były nieestetyczne, decydowały się na zabiegi u „lekarzy kosmetologów”. Trudne w leczeniu były blizny oparzeniowe, po ospie i tzw. zastarzałe. Zabiegi kosmetyki

¹⁷⁵ M.S.S. *Porady kosmetyczne. Piękne ręce*, MP 1936, R. 3, nr 15, s. III–IV (okładka).

¹⁷⁶ *Od redakcji. Porady kosmetyczne. Racjonalna pielęgnacja rąk*, MP 1937, R. 4, nr 2, s. IV (okładka).

¹⁷⁷ *Od redakcji. Porady kosmetyczne. Codzienne zabiegi nad pielęgnacją nóg*, MP 1935, R. 2, nr 17, s. 270–271.

¹⁷⁸ *Od redakcji. Porady kosmetyczne. Racjonalne pielęgnowanie włosów*, MP 1935, R. 2, nr 6, s. 95.

¹⁷⁹ *Od redakcji. Porady kosmetyczne. Jak usunąć nadmierne pocenie się*, MP 1935, R. 2, nr 7, s. 111.

¹⁸⁰ *Od redakcji. Porady kosmetyczne. Jak leczyć czerwonosć naskórka*, MP 1935, R. 2, nr 21, s. 335.

lekarskiej stosowane w celu przyspieszenia regeneracji skóry to, poza masażami, naświetlanie promieniami Roentgena i radem, maski oraz złuszczenie środkami chemicznymi¹⁸¹. Owe złuszczenie usuwało nie tylko blizny, piegi, plamy wątrobowe i szary koloryt cery, ale również odmładzało i poprawiało kondycję cery tłustej. Zabieg trwał kilka dni lub 3–4 tygodnie dla cery suchej, aż do pojawienia się zaczerwienienia i napięcia skóry. W przypadku cer suchych, gdzie istotą było pobudzenie pracy gruczołów łojowych, maści tłuste i chłodzące stosowano przez 2–3 noce, a złuszczone – 1 noc. W trakcie kuracji obowiązywała ścisła dieta z ograniczeniem soli, co ułatwiało gojenie skóry, eliminacją mięsa, przypraw korzennych i napojów „wyskokowych”, na rzecz większej ilości mleka. Po kolejnych 2–3 dniach (w przypadku grubszej skóry, np. tłustej) i ustąpieniu stanu zapalnego, „złuszczony naskórek zostaje całkowicie usunięty” dzięki zastosowaniu kataplazmów, termoforów lub delikatnych masażu. Preparaty złuszczone nie nadawały się do codziennego użytku, lecz do przeprowadzania kuracji raz na kilka lat lub w przypadku cer trądzikowych co 1–2 lata, najlepiej w okresie wiosennym. Najczęściej stosowano, oprócz wspomnianego salicylu, siarki i rezorcyny, także kwas mlekowy, rtęć, kamforę itp. Przeciwwskazania do tego typu zabiegów to: podrażnienia, stany zapalne, ostre pokrzywki. Ze względów bezpieczeństwa zaniechano przepisywania preparatów złuszczone do stosowania w domu na rzecz wykonywania ich w gabinetach kosmetycznych na zlecenie lekarza¹⁸².

„Higiena i zdrowie”

Tutaj podano np. recepturę preparatu na odciski, który jak większość środków nie usuwał tych zmian wraz z rdzeniem. Stosowane składniki to kwas salicylowy, znieczulający ekstrakt z haszyszu, czysty spirytus, eter, „collodium”. Kwas mlekowy, karbolowy i octowy służyły do przypalania odcisków. Poza wygodnym obuwiem, możliwe było stosowanie krążków gumowych, filcowych i z waty o działaniu ochronnym¹⁸³. Nieprawidłowy tryb życia, niewygodne obuwie, głównie na wysokim obcasie, przeciążenie nóg długotrwałym stanem lub chodzeniem

¹⁸¹ Od redakcji. *Porady kosmetyczne. Usuwanie blizn z twarzy*, MP 1936, R. 3, nr 20, s. IV (okładka).

¹⁸² H. Brzezińska, *Porady kosmetyczne. Z wiosną zmieniamy skórę*, MP 1938, R. 5, nr 5, s. 125–126.

¹⁸³ J.H., *Higiena i zdrowie. Leczenie odcisków*, MP 1935, R. 2, nr 3, s. 46–47.

sprzyjały powstaniu tzw. płaskostopia. Towarzyszące mu bóle i inne dolegliwości łagodziły wkładki oraz odpowiednie buty. Wąski „nosek” buta sprzyjał uciskaniu, zmniejszaniu palców i tworzeniu się „wystającej kości” u palucha, dziś zwanej halluksem. Ponadto stopa poszerzała się w kostce, mięśnie łydek i podbrzusza wiotczały, pojawiały się żylaki i bóle krzyża. Dlatego zalecano obcasy 2–3-centymetrowe, w domu gimnastykę nóg, masaże, kąpiele ziołowe itp.¹⁸⁴ Lecznicze właściwości cytryny wykorzystywano przy reumatyzmie, chorobach dziąseł i gardła, nieświeżym oddechu, splekanych dłoniach, nieczystej cerze, chorobach nerwowych (tu jako dodatek do kąpielii) itd. Zęby wzmacniało, jak pisano, powolne i dokładne rozdrabnianie pokarmów „obiema stronami” szczęki, bez popijania napojów w trakcie jedzenia oraz dieta bogata w witaminy i sole mineralne¹⁸⁵. Próchnica zębów, choroby dziąseł i migdałów sprzyjały m.in. rozwojowi reumatyzmu, nawet u dzieci. Natomiast artretyzm dotyczył głównie osób zamożnych ze względu na ich sposób żywienia i tryb życia. Schorzenie to polegało na odkładaniu się kwasu moczowego w stawach, kościach oraz jako kamienie w nerkach i woreczku żółciowym w wyniku niedostatecznej przemiany białek zwierzęcych i roślinnych. Zniekształcone stawy, głównie w obrębie palców rąk i nóg powodowały ból, zwłaszcza „na zmiany pogody jesienią i wiosną”¹⁸⁶. Sól jako środek leczniczy dodawano do wody do płukania gardła i nosa przy nieżytach, przykładano w postaci papki w miejscu ukąszenia przez osę lub pszczołę w celu złagodzenia bólu i obrzęku. Stosowano ją też do czyszczenia zębów a przez kilka dni zamiast pasty. Oprócz cytryny i soli, podkreślono też walory cebuli, którą zalecano m.in. przy wszelkich przeziębieniach a nawet „do walki” z rakiem¹⁸⁷.

Raka opisano jako komórki rozmnażające się poza kontrolą organizmu, atakujące i niszczące sąsiednie lub odległe tkanki w wyniku długiego narażenia na czynniki mechaniczne, termiczne, chemiczne,

¹⁸⁴ *Od redakcji. Higiena i zdrowie. Płaska stopa*, MP 1935, R. 2, nr 21, s. 335; *Od redakcji. Higiena i zdrowie. Racjonalne pielęgnowanie nóg*, MP 1936, R. 3, nr 11, s. III (okładka).

¹⁸⁵ *Od redakcji. Higiena i zdrowie. Cytryna jako środek leczniczy. Żucie twardych pokarmów wzmacnia zęby*, MP 1935, R. 2, nr 8, s. 126.

¹⁸⁶ *Od redakcji. Higiena i zdrowie. Co powoduje reumatyzm? Zęby źródłem reumatyzmu. Jak leczyć reumatyzm?*, MP 1936, R. 3, nr 18, s. IV (okładka); J. Śmiarowska, *Higiena i zdrowie. O artretyzmie, reumatyzmie i najnowszych sposobach leczenia i powikłaniach*, MP 1937, R. 4, nr 2, s. IV (okładka).

¹⁸⁷ *St.Cz., Higiena i zdrowie. Wszechstronne zastosowanie soli*, MP 1938, R. 5, nr 9, s. 253, III (okładka); *Od redakcji. Higiena i zdrowie. Własności lecznicze cebuli*, MP 1937, R. 4, nr 24, s. 605.

Pasożytnicze i zakaźne. Choroba ta dotyczyła, jak uważano, przeważnie osób starszych o osłabionej odporności. Pewną rolę w jego rozwoju odgrywać miały też nawykowe zachowania, jak np. „szybkie jedzenie, picie gorących płynów, palenie fajek” i wykonywanie w przeszłości zawodu narażającego skórę, błony śluzowe układu oddechowego i pokarmowego na działanie szkodliwych czynników¹⁸⁸. Niewłaściwe funkcjonowanie nosa, jako systemu oczyszczającego powietrze, mogło doprowadzić do rozwoju choroby płuc, np. pylicy w niektórych grupach zawodowych. W celu zbadania jego funkcji stosowano aparat prof. Lehmana. Za inną przyczynę chorób – wedle interpretacji redakcji nawiązującej do poglądowo odległych w czasie szkół medycznych uznawano tzw. nagromadzenie jednej energii „kosztem przeciwnie działającej siły”. I tak u „magnetyków” i „elektryków” występować miały różnice w nawykach żywieniowych, ilości snu, cechach charakteru, a zaburzenie owych energii wywoływać miało chorobę. Stąd niewskazane było zmuszanie do czynów „przeciwnych naturze danego osobnika”¹⁸⁹. Pewne schorzenia leczono za pomocą niewielkich dawek takich środków trujących, jak: arszenik, strychnina, wilcza jagoda (na bóle, skurcze, zaburzenia krążenia krwi; atropina – choroby oczu), jad żmii (na przewlekłe choroby skóry), jad pszczoły (na reumatyzm, neuralgię, ischias itp.), kwas mrówkowy (na reumatyzm, choroby skóry). Jednak długotrwałe narażenie na działanie tych środków powodowało zatrucie, o czym również przypominano¹⁹⁰.

Przed grypą i anginą chroniła przede wszystkim higiena ciała, a szczególnie jamy ustnej, odżywianie wzmagające odporność organizmu, unikanie osób chorych i „niechlujnych, którzy (...) pluja, kaszlą i kichają bez osłonięcia nosa i ust chusteczką”, a także ograniczanie przegrzania lub oziębienia ciała, hartowanie organizmu poprzez gimnastykę, ruch na świeżym powietrzu, chłodne kąpiele, natryski i nacierania, oddychanie przez nos i prawidłowe warunki mieszkaniowe¹⁹¹. Odmrożenia mogły powstać np. „na tle anemii lub wad w krążeniu krwi”, z domowych sposobów polecano moczenie w wodzie z dodatkiem kleiku mącznego, sody aptekarskiej, odwaru

¹⁸⁸ J. Śmiarowska, *Higiena i zdrowie. Jak powstaje rak*, MP 1937, R. 4, nr 9, s. 224.

¹⁸⁹ *Od redakcji. Higiena i zdrowie. Nos a choroby zawodowe. Elektrycy i magnetycy – dwa typy organizmów ludzkich*, MP 1935, R. 2, nr 15, s. 239.

¹⁹⁰ *Od redakcji. Higiena i zdrowie. Trucizny walczą z chorobami*, MP 1935, R. 2, nr 16, s. 255; *Od redakcji. Higiena i zdrowie. Można się zatruć nawet... kwiatami*, MP 1936, R. 3, nr 13, s. III (okładka).

¹⁹¹ *Od redakcji. Higiena i zdrowie. Zbliża się okres anginy i grypy*, MP 1935, R. 2, nr 19, s. 303; *Od redakcji. Higiena i zdrowie. Przeziębienie – groźne niebezpieczeństwo jesieni*, MP 1935, R. 2, nr 22, s. 351.

z kory dębowej, selerów, okłady z cebuli, stosowanie maści z oliwy, łożu baraniego i surowego żółtka jaja lub ze sproszkowanych ziaren soczewicy i smalcu gęsiego, a także od lata nacieranie poziomkami części ciała zazwyczaj odmrażanych¹⁹². Za bardziej skuteczne uważano oddychanie przeponowe, które w porównaniu z piersiowym, angażowało górne i dolne partie płuc, korzystnie wpływało na pracę serca i jego naczyń, chroniąc je przed schorzeniami¹⁹³. Najprostszą formą ruchu były godzinne spacery każdego dnia, wpływające korzystnie m.in. na pojemność płuc. Można było ich zażywać zamiennie z kilkunastominutowym biegiem. Przed planowanym ich rozpoczęciem, należało jednak skonsultować się z lekarzem. Spacerory oraz odpowiednia ilość odpoczynku pozwalały kobiecie zachować lub poprawić urodę i zdrowie, „nawet gdy minie wiosna i lato jej życia”. Przedłużenie długości życia, która w latach trzydziestych XX w. wynosiła średnio 59 lat, było możliwe, jak powszechnie wtedy sądzono, dzięki spożywaniu dużej ilości mleka¹⁹⁴. Zdrowie człowieka uzależniano również od wpływu pogody. Występowanie chorób zakaźnych wiązano też z konkretnymi miesiącami lub porami roku, np. odra była chorobą wiosenną, a epidemie cholery przypadały na lipiec¹⁹⁵. Ustawienie łóżka wezłowiec na północ, cisza, mrok, świeże powietrze, „zagrzanie nóg i ochłodzenie głowy” oraz swoboda ruchów zapewniać miały spokojny sen. Blask księżycy, wpadający przez okno działał pobudzająco i sprzyjał „lunatyzmowi”¹⁹⁶. Fobie, o których pisano, były zwane w dwudziestoleciu międzywojennym „wstrętami”. Dotykały jak ówczesnie sądzono głównie osoby „inteligentne i wrażliwe”. Podłoże fobii nie było jeszcze wyjaśnione. Wiązano je z lekkim obłędem w wyniku nierozwinięcia pewnych komórek mózgu, dziedziczną skłonnością bądź funkcjonowaniem podświadomości. Przyczyną ich powstawania, jak przypuszczano, były kręgowce (koty, nietoperze,

¹⁹² *Od redakcji. Higjena i zdrowie. O odmrożeniach*, MP 1937, R. 4, nr 1, s. IV (okładka); *Od redakcji. Higjena i zdrowie. Jak leczyć odmrożenia*, MP 1937, R. 4, nr 3, s. IV (okładka); *Od redakcji. Higjena i zdrowie. Katar, angina i odmrożenia kończyn*, MP 1936, R. 3, nr 23, s. IV (okładka).

¹⁹³ *Od redakcji. Higjena i zdrowie. Oddychanie przeponowe drogą do długowieczności*, MP 1935, R. 2, nr 20, s. 319.

¹⁹⁴ *Od redakcji. Higjena i zdrowie. Ruch na świeżym powietrzu nieodzownym warunkiem zdrowia*, MP 1935, R. 2, nr 24, s. 391; *Od redakcji. Higjena i zdrowie. Zmęczenie, największy wróg urody kobiecej. Elixir życia*, MP 1936, R. 3, nr 15, s. IV (okładka).

¹⁹⁵ *Od redakcji. Higjena i zdrowie. Pogoda i zdrowie*, MP 1936, R. 3, nr 18, s. IV (okładka); *Od redakcji. Higjena i zdrowie. Choroby zależą od pogody*, MP 1936, R. 3, nr 22, s. III-IV (okładka).

¹⁹⁶ *Od redakcji. Higjena i zdrowie. Sen spokojny, gdy głowa skierowana na północ, a nogi na południe*, MP 1935, R. 2, nr 9, s. 142.

mysz, zające, świnie), płazy (żaby), gady (jaszczurki, węże), owady (ćmy, muchy), rośliny (widok i zapach róż, zapach fiołków), owoce (zapach jabłek) i żywność (zapach ryb)¹⁹⁷.

Sposobem diagnostyki chorób była też wtedy irydologia, autorstwa węgierskiego dr. Ignacego Peczely, polegająca na rozpoznaniu choroby i jej stadium z tęczęwki oka. Każdy narząd lub część ciała miały w jej obrębie „sferę wpływów” lub „sferę działania”, np. „pierścień wewnętrzny, otaczający źrenicę, mówi o zmianach zaszłych w funkcjonowaniu wątroby”¹⁹⁸. „Modna” w XIX w. choroba neurastenii, w dwudziestoleciu międzywojennym wiązała się raczej z trudnościami życia codziennego i przeżyciami wojennymi. Jej przytaczane objawy to: znudzenie, niepokój, niemoc fizyczna i psychiczna, które próbowano niwelować, mimo oporów wewnętrznych osoby chorej, odwróceniem uwagi poprzez pracę i uregulowany tryb życia¹⁹⁹. Tzw. choroba cukrowa dotyczyła przemiany materii i wiązała się z nadmiarem cukru we krwi i moczu. Dotykała głównie osoby zamożne, prowadzące tzw. siedzący tryb życia. Ze względu na dziedziczny charakter choroby, nie zalecano wiązania się z osobami obciążonymi genetycznie. Ciężkie opisywane na łamach pisma objawy cukrzycy to: śpiączka, pragnienie, brak apetytu, skłonność do czyrączności i innych zmian skórnych, zgorzele, zaburzenia widzenia, zapalenia nerwów itd. Leczenie polegało na podawaniu insuliny zwierzęcej i stosowaniu diety białkowo-tłuszczowej z wyłączeniem słodczy, białej maki oraz kartofli²⁰⁰. „Wole (choroba Basedowa)”, czyli powiększenie gruczołu tarczowego z towarzyszącym często wytrzeszczem oczu, było spowodowane niedoborem jodu w „powietrzu, glebie, wodzie i pokarmach” oraz nadczynnością tarczycy, jej nowotworem lub zwyrodnieniem koloidalnym. U kobiet ujawniała się w okresie pokwitania, ciąży, karmienia, menopauzy, a u obu płci, niezależnie od wieku pod wpływem wstrząsów nerwowych i psychicznych. Objawy wielonarządowe miały zazwyczaj postać: kretynizmu, w lżejszych przypadkach – bezsenności, nerwowości, drżenia rąk itd., ponadto występowały palpacje serca, omdlenia, związane z przemianą materii: artretyzm, schorzenia jelit, narządów

¹⁹⁷ Od redakcji. Higiena i zdrowie. Niezbadana choroba wstrętu, MP 1936, R. 3, nr 2, s. 31.

¹⁹⁸ Od redakcji. Higiena i zdrowie. Oczy najlepszym sprawdzianem zdrowia, MP 1936, R. 3, nr 1, s. 15.

¹⁹⁹ Od redakcji. Higiena i zdrowie. Neurastenja – typową chorobą średniowiecza, MP 1936, R. 3, nr 21, s. IV (okładka).

²⁰⁰ Od redakcji. Higiena i zdrowie. Choroba cukrowa i sposoby leczenia, MP 1936, R. 3, nr 24, s. IV (okładka).

płciowych, otyłość, nadmierny lub zbyt niski wzrost. Ważne były zarówno warunki mieszkaniowe, jarska dieta, styl życia (spokojny), jak i planowanie ciąży, której jednak nie zalecano. W leczeniu stosowano jod, hormony przysadki mózgowej lub jajników oraz takie zabiegi, jak: hydroterapia, elektryzacja, naświetlanie promieniami Roentgena przed lub po operacji chirurgicznej²⁰¹. Rola witamin i minerałów w diecie człowieka to przede wszystkim korzystny ich wpływ na organizm. I tak np. jod „zapewnia żywotność, wpływając na zachowanie urody”, a siarka oczyszczała organizm i była stosowana przy reumatyzmie i dermatozach²⁰². Odrobinę zabawny, acz o ważnej treści, był artykuł pt. *Między higieną a estetyką* traktujący o konieczności mycia rąk. Autor podaje wiele rażących błędów, jak brak higieny przed lub po wykonywaniu czynności życia codziennego i przypomina, że człowiek kulturalny powinien zwracać uwagę, by „we współtowarzyszach mieszkania nie obudzić nigdy obrzydzenia czy zniecierpliwienia, aby tym samym, nie narazić się na obmowę i krytykę”²⁰³. Czytelniczki zostały też poinformowane o pojawieniu się choroby maltańskiej, przenoszonej przez kozy, choroby Banga, której nosicielami są krowy oraz choroby papuziej²⁰⁴.

„Dziecko” to tytuł działu, dotyczącego zdrowia, higieny i wychowania dzieci, „by nowe pokolenie było zdrowe, pełne sił i zapału do wyteżonej pracy”. Poza konkretnymi artykułami na aktualne tematy, współpracowniczka czasopisma odpowiadała również na listy czytelniczek. Prezentowano tutaj m.in. informacje dotyczące: rozwoju, wychowania i psychologii dziecka, chorób wieku dziecięcego, odpowiadano też na pytanie „dziecko tęgie czy wysmukłe?”, radząc, jak prawidłowo żywić i pielęgnować dziecko zdrowe i chore.²⁰⁵

Dział „To i owo dla Panów”, poza informacjami dotyczącymi np. mody męskiej, zawierał receptury kosmetyków, jak np. wody kolońskiej kamforowej oraz rady na dolegliwości typowo męskie, jak łysienie czy nałogowe palenie papierosów²⁰⁶.

²⁰¹ *Od redakcji. Higiena i zdrowie. Wole (choroba Basedowa) – Jak leczyć wole?*, MP 1937, R. 4, nr 1, s. IV (okładka).

²⁰² *Od redakcji. Higiena i zdrowie. Owoce konserwują urodę kobietę*, MP 1938, R. 5, nr 15, s. 421–422.

²⁰³ W.J. Śliwina, *Higiena i zdrowie. Między higieną a estetyką*, MP 1938, R. 5, nr 12, s. 340–341.

²⁰⁴ I.M., *Higiena i zdrowie. O chorobie papuziej*, MP 1938, R. 5, nr 17, s. 478.

²⁰⁵ *Od redakcji. Dziecko*, MP 1935, R. 2, nr 7, s. 103; A.K., *Dziecko*, MP 1935, R. 2, nr 15, s. 231; St.M., *Dziecko*, MP 1936, R. 3, nr 4, s. 65; *Od redakcji. Dziecko*, MP 1935, R. 2, nr 9, s. 135; D.W., *Dziecko*, MP 1935, R. 2, nr 19, s. 295.

²⁰⁶ *Od redakcji. To i owo dla Panów*, MP 1936, R. 3, nr 10, s. 190; tamże, 1936, R. 3,

Analizując porady zdrowotne, opublikowane na łamach czasopiisma dla kobiet „Moja Przyjaciółka”, można stwierdzić, że starano się w nim zaspokajać potrzeby czytelników. Jednakże trudno jest ustalić, czy zapytania do redakcji wychodziły „spod pióra” czytelniczek, czy też pewne zagadnienia poruszały osoby związane z redakcją czasopiisma. Niepewne są też informacje dotyczące nakładu oraz miast, w których ukazywało się pismo, mimo że korespondujące czytelniczki często podawały, poza pseudonimem czy inicjałami imienia oraz nazwiska, również swoje miejsce zamieszkania. Prawdopodobnym jest, że dwutygodnik ten był atrakcyjny, chociażby ze względu na przystępną cenę, zarówno pojedynczego egzemplarza, jak i prenumeraty. Kolorowa okładka stanowiła dodatkową zachętę do zakupu, podobnie jak reklamy kosmetyków czy chemii gospodarczej.

SUMMARY

Health care advise for women in the journal “Moja Przyjaciółka” from 1934 to 1939

This paper is focused on health care and cosmetic advise published in the journal for women “Moja Przyjaciółka” in the 30's of 20th century. On the basis of that journal sections, the article was divided into such parts as: „My kobiety – między sobą...” – zdrowie, „My kobiety – między sobą...” – kosmetyka ciała, „Porady kosmetyczne”, „Higiena i zdrowie”. „Dziecko” and „To i owo dla panów” are briefly described. The paper treat of some ailments like headache, cold, varices, urticaria, liver and stomach diseases, syphilis and other which afflicted polish people at that time. Some cosmetological problems, from borderline of cosmetics and dermatology are also discuss, e.g. sweating, acne, skin ageing, scars and methods of depilation, hair dyeing, face and body care at home and in beauty salons, make-up etc. There are a lot of recipes for home-made cosmetics from the interwar years in this paper. In this way, some kind of body care, hygiene and healthy lifestyle knowledge analysis was achieved, just as verification of satisfying needs of the readers by the “Moja Przyjaciółka” editors.

rec. doc. dr hab. B. Urbanek