

**Några skönhetsmedel icke ifrån  
Paris. Af C.W. Hufeland.  
Öfversättning ifrån...**

Hufeland, Christoph Wilhelm,

*1700-1829 46 Fb Br.*



HUFELAND, G.W.

S. Linné  
Mod. Hög.  
Room.  
(Pr.)  
1700-1829



*Skönhetsmedel.*

1798

Handwritten text, possibly a signature or name, appearing as a faint, mirrored impression across the center of the page.

Några  
Skönhetsmedel

icke ifrån

Paris.

af  
C. W. Hufeland.

---

Öfversättning ifrån Tyskan

af  
D. S. K.

*E. L. Stumck af Rosenschöld*

LUND 1798.

Trykt hos Prof. JOHAN LUNDBLAD.



1787

26th Street

Paris

Paris

of

C. N. H. H. H.

Containing the

of

D. S. H.

...

FUND

...



---

**F**örfattarens namn talar mer för denna skrift,  
än det längsta Företal. Öfversättaren värderar  
desutom allt för mycket en frisk Skönhet, för  
at iklåda denna Afhandling en Svensk drägt,  
om han icke vore fullkomligen öfvertygad om  
dets värde och nytta. Kunde den bidraga til en  
enda Skönhets bevarande eller återställande,  
blifver Öfversättaren tilräckeligen belönt, likväl  
mindre, än han önskar, men mer, än han vä-  
gar hoppas.

*Si nous devons admirer les ouvrages de la nature, qui le merite mieux, qu'une belle figure humaine? C'est, à mon avis, la plus grande merveille de la creation; d'ailleurs, plus une jolie femme a lieu d'etre contente d'elle meme, moins elle est portée à l'envie & à la medifance, & n'est occupée, qu'à faire le tourment de l'autre sexe: J'aime donc beaucoup mieux avoir pour amies de jolies femmes, que d'autres.*



*Några Skönhetsmedel icke ifrån Paris.*

---

**T**illåten, mina Sköna Låfarinnor, at en  
Man fåger Eder et par ord *om Skönhet*, som  
churu litet han egenteligen gör *affaire* af  
Sköna Konster, eller af Skönhetens konster,  
likväl känner hela värdet af denna Edert  
köns Himmelska förmon, och derföre icke  
kan emottå den önskan, at bidraga för sin  
del til des erhållande och flörre fullkom-  
nande,

nande, genom at rätta en hop villfarelser, och meddela några *ågta Skönhetsmedel*. Han är öfvertygad, at bemödandet til at försköna sin kropps yta, är intet mindre, än at förkasta, och har för denna verden åtminstone äfven få mycket interesse och äfvenså välgörande inflytande, som mången Philosophs bemödande, at gifva sit snille et visst systematiskt skick, som han äfven få väl kommer at lämna kvar på denna fidan grafven, som sin jordiska hydda; ja han har funnit, at begäret efter skönhet kunde blifva en källa til fällhet och en mängd dygder, ja til sjelfva hållan, och hoppas tydeligen å daga lägga det i denna Afhandling; men han tror sig hafva anmärkt, at man merendels söker  
efter

efter denna Himmels dotter på aldeles  
 origtiga vågar, och äfven, emedan man icke  
 rätt känner henne, frambår åt henne så  
 mångt dyrbart offer, til och med hälftan  
 och lifvet, utan at ändå vinna henne. Man  
 har sett ganska många exempel, huru man  
 genom undvikande af fria luften, genom en  
 veklig försvagande diet, genom mycken  
 sömn och fångliggande, sökt til at blifva  
 blek och skön, men beklageligen förlorat på  
 en gång både Hälftan och *Hy*. Et fruntim-  
 mer åt alla mornar et halft år igenom 8 små  
 kulor af hvitt fidenpapper, och bar bestån-  
 digt kamfer under axlarne— för at blifva blek;  
 hon bekomn också värdeligen för all sin tid  
 et liks bleka skönhet och därjämte det sjuk-

ligaste tilstånd. Huru många hafva icke varit och finnas ännu, som genom kritisktande, åtticke-drickande, och andra sådana fördärfveliga medel sökt vinna samman ändamål? Ja, det som är ännu beklagligare, man skyr icke för att nyttja de farligaste och giftigaste ämnen, för att i några år draga åt sig beundrars ögon, och sedan långsamt försmägta med ett sjukligt eländigt lif. För att icke här inlåta mig om den erkända skadligheten af de egentliga Sminken, vill jag blott tala om vissa Tvättvatten, som under detta oskyldiga namn berömmas af samvetslöse Charlataner, ja här och där värderas som Familie-hemligheter och mycket brukas, men utgöra ofta de okända ordfakerna

til ötaliga krämpor och oboteliga svagheter,  
hvilka ibland endast derföre kunna vara vis-  
sa Familjer egna. Så mycket jag af dem  
lårt känna, innehålla de alla qvickfilfver el-  
ler bly i finare eller gröfre gestalt, nog af,  
de två sáfeligaste gifter; och jag behöfver  
icke säga mer, än at det kommer aldeles på  
et ut, om dessa slags gifter bringas i krop-  
pen inifrån eller utifrån. Vår hud är äfven-  
så väl full af infugande rör, som våra tar-  
mar, ja en sådan fiende blir värkeligen långt  
haftigare och med större kraft bragt in i sjelf-  
va blodet genom huden, än genom dess  
nedsväljande, då tarmarnes värkan och de  
många kåril, som den har at genomvån-  
dra, betaga honom ganska mycket af sin

fyrka. Koppgiftet, som man behöfver blott  
 fryka på huden, för at helt och hållit blif-  
 va smittad, må tjena i stället för tusende an-  
 dra bevis. Skulle Ni icke ryfa, om någon  
 til Eder skönhets förhöjande föreslog Eder,  
 at dageligen intaga en portion gift? Och lik-  
 väl är det aldeles intet annat Ni gören, när  
 Ni dageligen tvätten Er med et sådant Bly-  
 eller Qvicksilfvervatten. Villen I göra Eder  
 den mödan, at gifva agt på sådana perso-  
 ner, som bruka dem, så skolen I snart blif-  
 va öfvertygade om sanningen af mit påstå-  
 ende. Oräkneliga Spasmer, Svimningar,  
 Nervkrämpor, så kallade Flussar, växla be-  
 ständigt om med hvarandra och sluta sig ef-  
 ter längre eller kortare tid i obotliga För-  
 lam-

lamningar, vissa lemmars eller ock hela kroppens aftyning, invärtes Sårnader och Trånfjuka. Aldrig kan jag förgåta et Fruntimmer, som efter et smärtefullt lif affomnade, likvisst med väl conserverad *Teint*, men också med kräftagtiga får invärtes; ordfaken var blott et vist Mercurialvatten, som hon från ungdomen brukat, och som det oagtadt har ännu fina hemliga tilbedjare. — Så dyrt köper man Skönheten i likkistan! — Och hvarföre? Emedan man icke tycks känna, hvad som är hudens sanna skönhet, och huru litet den låter förskaffa sig genom utvärtes påstrykning. Vore jag så lycklig, at kunna rätt öfvertygande säga följande!

Hu-

Hudens Skönhet, ty om denna tala vi  
 här endast, är intet mer och intet mindre,  
 än hudens Sundhet, en ren afbild af krop-  
 pens inre harmonie i dess yta, — om jag få  
 får säga, den *synbara Sundheten*. Detta  
 det inres förhållande till det yttre är så nog-  
 grant, at nästan hvart invärtes fel aldräförst  
 gifver sig tilkänna på kroppens yta, isyn-  
 nerhet i anfigtet. Huru ofta blir man icke  
 bestört öfver en människas utseende, som  
 ännu tror sig vara fullkomligen frisk! och  
 inom få dagar bevisar sjukdomen, som  
 han fallit uti, at han redan då hade hela  
 ämnet därtill i kroppen. Huru länge fuskar  
 man icke förgåfves på fläckar, reformar  
 och dylika åkommor i huden, tills man änd-  
 teli-

teligen med förundran märker, at et fördoidt fel i lefvern varit ordsfaken til dem, och at det varit den första signal, hvarigenom naturen ville göra oss upmärksam! Onekeligen en ganska vis inrättning, för at brännmärka för oss uphofsmannen til de invärtes oordningarne, men huru litet begagna vi oss därpå! Antingen öfverstryka vi med flit denna välgörande spegel, eller uphöra vi aldrig at putsa den, utan at betänka, at den hänger i en fugtig luft, hvilken gör, at han, allt vårt putsande oagtadt, beständigt åter måste fördunklas. Vi tro oss kunna erhålla hudens skönhet utan våtskornas skönhet, hvilken är grunden til den förra, och vi skulle dock säkert le, om någon ville rensa sin

flem-

flemmiga tunga genom at beständigt skrapa af den, då ordfaken därtill är en flemmig mage. At tvätta en Molir hvit, är åfven så görligt, som at förbättra en af invärtets ordfaker torr, grof, och rødfrafig hud genom at beständigt tvätta, gnida och skrapa den, o. f. v. — Desutan är ju icke huden gifven ofs endast til en skön larf, som vi efter behag kunna utzira och läckera; utan den är det vigtigaste organ af vår kropp til en mångd skadlige orenligheters afföndring, som omärkeligt, men i otrolig mångd, genom den beständigt utdunsta, och hvilkas fria genomgång är oundgänglig til bibehållande af blodens och sjelfva skönhetens renhet. Däraf kommer det därför, at, då vi genom et

fort.

fortfarande bruk'af dessa Skönhetsmedel helt och hållit undertryckt denna hudens förrättning, den sluteligen blir torr, och som et onyttigt vårktyg dör bort, men de därigenom tilbakahållne skårpor antingen stocka sig i huden, och förordfaka de otäckaste utslag, eller gå tillbaka och kasta sig på ådlare delar.

Så visst det altså är, at hudens skönhet utan goda våtskor och det inres harmonie ej kan tänkas, så visst existera äfven inga egentliga, endast genom huden värkande Skönhetsmedel, och Ni kunnen, mina sköna, helt säkert också ibland på detta sätt bedragna Låfarinnor, anse hvart nytt Skönhetsmedel,  
det

det må nu recommenderas af hvem som  
 håldst, för intet annat än Charlatanerie och  
 bedrägeri. I stället för alla dessa osäkra och  
 til slut ändå bedrägliga medel, skall jag här  
 uppgifva för Eder några, som befordra hu-  
 dens värligena sundhet och renhet, och för-  
 skaffa en skönhet, som visserligen är mycket  
 mera retande, emedan den är fanning, egen-  
 dom och sjelfva sundhetens afbild, samt  
 har dess varagtighet uti sig.

Om moden icke redan föreskrifvit hu-  
 den vissa bestämda coloriter och egenskaper,  
 hvaraf jag åtminstone intet vet, så tror jag mig  
 kunna fastslätta naturliga begreppet af dess  
 Skönhet i renhet, lenhet och finhet jämte

en vifs liflig färg; alt egenkaper, som endast kunna tilkomma en lefvande hud, men som hvar och en måste genom skadliga tvättvatten och smink förlora; ty i huden stökar sig den *omärkliga utdunstningen*, som dock är det enda medel naturen gifvit huden til bibehållande af dessa förmoner. Genom den skiljer sig huden ouphörligt ifrån alt, som är skarpt och odugligt; genom den bibehåller huden sin yta i en beständig atmosfære af en upmjukande ånga, et slags fint dunstbad, som är det värksamaste medel til mjukhetens och finhetens bevarande; korteligen, en sådan hud har lifvets färg, emedan den har invärtes lif. — Det andra medlet til Skönhetens bibehållande, är *Vät/kornas*

venhet, och denna åter beror på en fri utdunfning, jämte matsmåltningens funda tilstånd. — Det tredje åndteligen år *Våtskornas jämna fördelning*, et fritt obhindradt blodens omlopp; ty åfven de renaste safter måste, om de i för stormångd drifvas åt anfigtet, åstadkomma onaturlig rodnad, hetfigheter, reformar, och hvad alla de hudåkommorna heta, öfver hvilka vi så ofta høre stillasittande Fruntimmer klaga. — Til dessa tre punkter kan man säkert hänföra hvart och et hudens fel och lyte, så väl som alla Skönhetsmedlen; och nu hoppas jag, at J skolen tro mig, om jag föreflår Eder följande Reglor, som sanna Skönhetsmedel, vid hvilkas iagttagande Ni därjämte vinnen den fördelen, at blifva friska och funda,

Und-

Undflyn *den omåtteliga och håftiga Dansen*, såsom den störste fiende af *Er Skönhet*. Så väl den håftiga echaufferingen, som den därmed förenade förkylningen, förorsakar hudens vissa ruine; och man skulle helt säkert hos många Damer kunna beräkna deras Skönhets förfall efter antalet af de Carnavaller, som de öfverlefvat.

Undviken *hetsiga drycker, Liqueurer, Punsch, starka Viner*. Jag känner intet fördärfligare för Hyen, än denna flytande eld, som uppfyller blöden med brännbara delar, och ifynnerhet drifver åt ansigtet, uttorkar huden, gör den fläckig, och lägger grund til den obotliga sjukdom, som man kallar

Rödfräfighet. Intet socker, ingen annan tilfats, den må nu aldrig få mycket betaga tungan känslan af skårpan, hindrar detta giftiga väsendets värkan på hållan och huden, och den smakligaste liqueuren är säkert den farligaste. Dessa Skönhetsfiender borde därför billigt förvisas från det vackra kônets tafel.

Undviken vidare *omåttlighet i varma drycker*, Caffé, Chocolate, Thè, ifynnerhet den sistnämde, emedan man däri mycket lättare går för långt, än i de andre. Knappt vågar jag göra denna älskade vän af förtroliga aftonstunder misstänkt, men med all vördnad för dess sällskapsdygder nödgas dock mitt samvete mig, at angifva den sâfom

som högst fördärflig för hudens skönhet  
 och renhet, och det på dubbelt sätt; först  
 emedan den försvagar matsmältningsorga-  
 nerne, och för det andra, emedan den för-  
 ordfakar vallningar och congestioner åt an-  
 sigtet samt uttorkande svettningar. Man  
 tänke sig en mage, som just i matsmältnings-  
 tiden blifver öfverfvåmmad med et haf af  
 varmt vatten; desz smältningskraft fördrän-  
 kes just på den tiden, då den som måst be-  
 höfves, i stället för en ren balsamisk närings-  
 saft, tilredas flemmiga, råa, skarpa safter,  
 som förr eller senare måste blifva synliga i  
 huden. Jag kan här icke nog yrka på den  
 fanningen, at endast en sund mage kan be-  
 reda funda och rena våtkor, och visst två

tredjedelar af hvad man kallar skårpa, här-  
 röra af en svag mage och en oordentlig mat-  
 smältning. Är nu Theet för svagt, få vår-  
 kar det blott som varmt vatten, och slappar  
 obeskrifveligen; år det åter för starkt, få  
 hettar det och år et våldsamtv nervmedel,  
 upväcker hjertångslan, spasmer, och utom  
 en mängd krämpor, som icke låta nämna sig,  
 flygande hetta, röda fläckar, sluteligen en  
 skrynklig oren hud. At dessa värkningar  
 icke skönjas i de första månader eller år, be-  
 visar intet däremot. De uteblifva säkerligen  
 icke, ty de hafva sin grund i sakens natur.—  
 Utomdels måste man noga lägga märke til,  
 at Theet ofta förfalskas och, sedan det en  
 gång blifvit afkokt, åter upfrisakas genom til-  
 sats

fats af färg och några parfumer, hvilket meddelar det aldeles nya skadliga egenskaper. Följande medel är dock i stånd at up-täcka det: Man gjuter kokande vatten därpå, och låter det bli kallt; visar sig nu på ytan en flottig, i regnbågefärgor spelande hud, så är Theët visst icke rent.

Jag måste äfven varna för *Smaker* (\*), *Bakvårk*, *Socket-Gås* och *Smörbakelser*, alt-faker, som flemma magen, förstoppa kört-larne, huden och tarmlåxet, och isynner-

B 4

het

\*) Detta ord brukar vår allmoge för at be-tekna det samma, som Fransöserne mena med *Haut gout*, och jag vet ej, hvarföre det icke gärna kan nyttjas, då vi intet an-nat ord hafve, som kan ersätta det.

het bidraga til hudskårpor. Skadan af Gås-  
och Svinkött är för bekant, för at behöfva  
nånnas.

Men vid Dietens föreskrifvande är följande anmärkning ganska vigtig: Det är högst nödigt, at observera på sig sjelf, emedan vissa fakers skadlighet eller oskadlighet är ganska relative, och et och samma kan vara fördärfligt för en, som hundrade andra njuta utan skada. Jag vill blott anföra det, at oagadt kanke hela Christenheten åter kräftor, utan at där af få utslag på huden, känner jag dock en familie, hos hvilken det aldrig får fel, at, så snart de äta dem, en fort nåffelfrisel upkommer. Andra erfara det af  
mullor,

mufflor, och på detta sättet kunna ännu en  
mångd faker gifvas, som hos vissa personer  
förordfaka många okänd skada.

Men I kunnen iagttaga alla dessa före-  
skrifter i dieten, och ännu mera, utan at  
vinna fördelen af en skön hud; om Ni icke  
hyllen en vifs dygd i hela des vidd, hvilken  
aldrig lämnar sine tilbedjare obelönte —  
*den ädla Renligheten.* Denna lycksaliggö-  
rande hulda Gudinna, til hvilken en hemlig  
drift drager ofs alla, som är så nära förenad  
med sanning och renhet i characteren, och  
som sätter behagets älskvärda stämpel på sine  
tilbedjare — denna är det, som jag gläder  
mig at at åfven här kunna recommendera

fom et utmærkt medel til befordrande af krop-  
pens skønhed. Kanske den blir därtigenom  
för många mera retande, än den hittils före-  
kommit dem. — Ingen ting är vissare, än  
at de renligaste folklagen altid varit de skö-  
naste. Hvad gaf Grekerne, hvad gifver ännu i  
vår tid Söderlåndarne, Turkarne och andre  
Österländska nationer få ögonfkenliga före-  
träden i hålsa, styrka, och i synnerhet i skön-  
het, om icke just denna dygd, som de drif-  
va til det yttersta, och hafva uphögt til et  
våsendteligt stycke af religionen. Och nu  
en blick på invånarne af det ömkeliga Nor-  
den, Grönlåndarne, Esquimaux, Tshukt-  
seherne o. s. v. Hvilken fäselig åtskillnad!  
Ulla själar och kroppar, i sådan grad fördärf-  
vade,

vade, at man knapt skulle hålla dem för et  
 och samma människoläge; och likväl är  
 denna aldeles förskräckliga förvandling in-  
 tet annat, än en naturlig följd af ofnygg-  
 heten, som blifver för desse eländige til en  
 annan natur. At hela halfva året igenom  
 lefva i en kula full af tjock tranrök, och in-  
 supa sina egna utdunstningar, aldrig tvätta  
 sig, beständigt hånga i smutlige pelsvärk;  
 nog, at vara beröfvad fördelarne af en frisk  
 luft och friskt vatten, detta är i stånd at  
 göra människan til et halfdjur, och det är  
 forgeligt, at nödvändigheten til at skydda  
 sig mot den styfmoderliga naturen i Nor-  
 den, tvingar människorna til en så onatur-  
 lig lefnadsart, förqväfver hos dem alla kän-

flor

flor för renlighet, och låter dem ändteligen finna värma och lycksalighet i smuts. I ringare grad tilhörer äfven detta onda redan de trakter, som närma sig det kalla himmelsstreket. — Vi beundre de Engelska Dammernas skönhet, och vi inbille oss väl sluteligen finna grunden därtill i bruket af The; men endast den yttersta renlighet är det, som bevarar deras hud för stenkolsrökens, fjöluftens m. m. skadliga inflytande, en dygd, som utan tvifvel förtjenar mera at efterapas, än Thedrickandet. — Men det är öfverflödigt, at efter hvad WEIKARD så skönt sagt til renlighetens lof, uphöja den vidare. Blott som Skönhetsmedel önskade jag nu recommendera den, och i detta affeende berör den hufvudsakligen på följande, Man

Man må undfly *all innesluten, fördärf-  
 vad eller fugtig luft*; man må därför ej til-  
 bringa sit lif i kammaren, där kanske all åt-  
 komst för fria luften afhålles, där tilåfven-  
 tyrs sällskaper samla sig, som genom sam-  
 manträngda utdunstningar förgifta luften.  
 Den förskämndhet, som en sådan luft kan an-  
 taga, är förfafelig; och *Roussseau* har rätt,  
 då han säger: *L'Homme est de tous les ani-  
 maux celui, qui peut le moins vivre en trou-  
 peaux. L'haleine d'homme est mortelle à ses  
 semblables, cela n'est pas moins vrai au propre,  
 qu'au figuré.* Skadan däråf för hålsan i det he-  
 la kan icke beskrivas; men förnämligast li-  
 der huden genom den beständiga återinsug-  
 ningen af de utdunstade örenligheter, och  
 det

det är en ganska vanlig händelse, at man endast och allenast af innestångd och fugtig luft i ens boningsrum bekommer ganska långvariga utslag i huden. Men framför allt gäller detta om sofkammaren; det slället, där man, och det kanske utan at ömsa atmosfære, tillbringar visst största delen af sin lifstid, då det således borde vara det fundaste torraste och renaste rummet i hela huset, men — vanligen icke är det.

Et annat viktigt stycke af Renligheten är oftare ombyte af linne, kläder, fängöfverdrag; ty i alla dessa saker samlar sig en mängd orenligheter, som beständigt äro blifva oss inympade genom deras långvariga bruk.

För

För det tredje, må man icke frugta för, at ofta tvätta anfigte och händer med vatten. Det är en värdelig fördom, at man tror vattnet fördärfvar huden och at man gör bättre, at blott torka af sig. Jag vet flere personer, som en tid iagttogo detta, men huden blef frärf, hudens porer förstopade sig med en smuts, finnar och annat utslag hade ingen ånda, tils man åter begynte at tvätta sig. Jag medgifver likväl gärna, at om det är hårdt vatten och huden är mycket skår, det är bättre, at blanda vattnet med hvete- eller mandelki, och at icke tvätta sig om morgonen bittida kårt förr, ån man går ut i fria luften, utan om aftonen vid fångdags. — Åfven så nödig för anfigtets skönhet är hårens kam-

kamning. Man kan vara förfäkrad, at då genom förfummandet här af hufvudets här-våxta hålt förstoppas, och den fria utdunstningen stadnar, draga sig alla dårigenom tilbakahållne skarpheter åt anfigtet, och svetta dår igenom til skönhetens stora skada. Detta år så visst, at man ofta ej kan bota de långvarigaste õgonsjukdomar genom annat, ån hårens oftare kamning och affkåring.

Men jag skyndar nu til kroppens vigtigaste, allmånaste Reningsmedel; *Badningen*. Hår förena sig alla förmoner, som kunna lånda skönheten til fördel. Den õpnar, renar, uplifvar huden, frambringar

en likformig circulation af bloden och en fri utdunstning, förekommer alla stockningar och samlingar, förtunnar våtskorne och gör dem mildare genom det därvid infugna vattnet, (som ibland kan belöpa sig til flere skålpund) nog af, det gör alt hvad vi ofvareföre ansett som erforderligt til et sanskyldigt Skönhetsmedel; och just detta församma vi! Jag är öfvertygad, at underlåtan det af de vanliga husbaden är den förnämligaste ordsaken til at Gickt, Spasmer, Nervtilfällen, med et ord, vissa sjukliga constitutioner, som åro högst skadeliga för huden, nu för tiden blifva så allmänna, och at det utan bad är omöjligt, at bibehålla huden ren och skön, och förvara den för torrhet, hetfighet, fläckar och utslag. Där gifves et visst hudens tillstånd, hvilket finnes nästan hos

personer, som föra en stillasittande lefnad,  
 et tilstånd af tröghet och flockning i hudrö-  
 ren, grunden til en ofullkomlig utdunstning.  
 Genom brift på rörelse (en långsam prome-  
 nade i vagn eller ock til fots förtjenar ej det-  
 ta namn) förordfakas et trögt våtskornas  
 omlopp, hvilket sluteligen knapt sträcker sig  
 til kroppens yta; hudrören, som genom ingen  
 ting öppnas eller uplifvas, förlora ändteligen  
 all kraft at utdunsta, och at skaffa skarpheter-  
 ne, som äro bestämde för dem, fri genomgång.  
 Kommer hårtill en svag mage och vårt usla  
 ostadiga klimat, som ena dagen öppnar huden  
 och den andra åter tillsluter den, så är intet  
 naturligare, än at alla dessa skarpheter inspåras  
 i huden, och at den, i stället för at vara et  
 reningsmedel för blodet, måste blifva en  
 samlingsplats för onyttiga, skarpa och slem-  
 miga

niga safter, som helt och hållit fördärfva hålfan och skönheten. I denna hudens dofenhet ligger altså den enda grunden til ej allenast en mängd invårtens sjukdomar, utan förnåmligast til hudens åkommor; och där upkomma fördenskuuld värligliga utslag, som intet kunna cureras, utan genom hudens öppnande och uplifvande, och återställandet af en fri utdunstning. — Den gamla verlden halp sig genom bad; våre Förfäder gjorde det samma och voro friske; vi finne nästan ännu i alla urgamla släder därtill inrättade husbad: men vi hafve redan länge sedan förgåtit deras beståmmelse, och äro så aldeles komne ifrån detta förnufuga och välgörande bruk, at det til och med i sjukdomar, där bad kunde rädda den sjuke från döden, faller oss svårt, at förmå oss därtill. Huru

Skön och vård at efterföljas är icke de Turkiska Damernas mode, som göra sin toilette i badet! Först gnides hela kroppen med et stycke torrt fint Camelott, hvartil man tager merendels såpa, eller en trycket sin fet lerjord; därpå följer badningen, eller rättare et ständigt begjutande med ljum-varmt vatten, hvarunder kamningen och andra reningsmedel gå för sig. Detta varar om sommaren en fjerdedels timma, om vintern en half timma; och så lägger man sig, insvept i rent varmt linne, en timmas tid på soffan, och dricker casse. Den stärkande och uplivande känslan efter badet, hvilken icke kan jämföras med något, ersätter rikeligen alla små obehämligheter vid sjelfva badet, och jag kan vårkeligen icke begripa, huru en tidsålder, som är så sintelig i alla delar af välfärdens,

den, har kunnat förbigå en så väsendtelig gren af yppigheten: dock vet jag visst, at nödvändigheten skall snart eller sent tvinga oss, at åter uplifva våra försvagade och förtorkade kroppar genom denna förfriskning, som naturen så tydeligen gifvit oss anvisning på; och jag råder alla, som sätta värde på hälsan och en värdelig skönhet, at icke afvaga modens bifall til detta bruk, utan nyttja åtminstone två gånger i veckan, efter föregången kroppens frottering, et ljumt bad kokt med hvetekli, stärkande krydder, och äfven något såpa, och där af vänta sig en ren skön huds säkra företräde.

Redan af hvad anfördt är inses, at *Rörelse* är et oumgångeligt vilkor til Skönhetens erhållande. Alt vatten, som står stilla, bekommer en grumlig och smutsig yta, all  
luft,

luft, som icke är i rörelse, blifver skänd, och vår kropp, detta få sammanfatta konstvärk, fordrar framför alt denna tilhjelp, för at bibehålla harmonien des rörelser emellan och vårkan därpå, som är hälfsan. Skulle någon gång våderleken eller andra omständigheter hindrar rörelsen i fria luften, få kan jag, som en ersättning för den, recommendera, såsom särdeles befordrande circulationen i huden och des rening, *hela kroppens Frottering* med flanel eller en torr badfvamp, hvilket ganska väl kan förenas med badet.

Jag måste här tillägga ännu en liten varning. Til och med personer, som äro förnuftige nog at inse skadan af de blott utvartes medlen mot hudens skårpor, inbilla sig dock, at de göra nog, när de blott dricka en mängd få kallade blodrenande

Ptisaner och andra medel, hvarigenom de tro sig skola likfom skölja af sin kropp. Men de bedraga sig mycket, om de ej därmed förena badande, flitig rörelse och en god diete. Då Ptisanerne til största delen hafva svettdrifvande egenskaper; så är ingenting naturligare, än at de därigenom åt huden determinerade vätskor måste, utan tillhjälp af sådane medel, som kunna göra dem beqvåme at straxt passera igenom, ännu mera samla sig där och ofta först då blifva rätt fynlige. Utomdels försvagar man, genom mycket bruk af Ptisaner, sin mage, och öppnar därigenom en ny källa för skärpor.

Och nu til slut ännu en Regel, som är äfven så enkel, som vigtig för hudens renhet i anfigtet. Man bör hålla hufvudet kyligt, och fötterna desto varmare; ty våra

Skö-

Skönas beständigt kalla fötter äro visserligen en hufvudorsak til de så allmänna hetfigheter och blodens drift åt anslaget. Man må veta, at kroppens tvenne Poler stå i det nogaste sammanhang med hvarandra. Ju mera vi tilstoppa den ena genom köld, våta o. s. v. desto mer drager den andra til sig; och vanligen är det fötterna, som befinna sig i den beständigaste kyla, samt skicka därför allt hvad som skulle circulera i dem och genom dem utdunsta, åt hufvudet. Man kan genom nyttjandet af värme, isynnerhet ullstrumpor, ganska lätt ändra denna onaturliga circulation, och därigenom låtta fötterna åter in i deras gamla rättighet, at vara Afledare för alla upåstligande vållningar och skärpor.

Tagen med välbehag up dessa små  
Rättelser och Varningar af

*en den sunda Skönhetens Tilbedjare.*







Exemplaret kostar 8 sk.