

Потапова А.

**Азбука красоты и здоровья:
Культура тела**

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 82-3
ББК 84-4
А11

А11 **А. П.**
Азбука красоты и здоровья: Культура тела / Потапова А. – М.: Книга по Тре-
бованию, 2025. – 190 с.

ISBN 978-5-519-79302-5

ISBN 978-5-519-79302-5

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2025

© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2025

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, клякс, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг – не самое лучшее решение для восстановления текста в его первозданном виде, однако, наша цель – вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания – решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.



Серия Книжный Ренессанс

www.samizday.ru/reprint

быть нормальнаго состава крови, не можетъ быть правильнаго пищеваренія, а, вмѣстѣ съ тѣмъ, не можетъ быть и здороваго цвѣта кожи, красивыхъ, правильныхъ формъ тѣла и граціи движеній. Важно также, что авторъ настойчиво указываетъ на необходимость **глубокаго** дыханія при гимнастическихъ упражненіяхъ. Громадное большинство женщинъ, какъ я убѣдилась изъ своей 27-ми лѣтней практики, не умѣетъ, какъ слѣдуетъ, дышать, какъ это ни кажется страннымъ съ перваго взгляда, тогда какъ правильное и глубокое дыханіе является важнѣйшимъ жизненнымъ актомъ, безъ котораго не можетъ быть полнаго здоровья.

Много въ этой книгѣ и другихъ полезныхъ совѣтовъ, потому я отъ души привѣтствую ея появленіе въ свѣтъ и желаю ей обширнаго распространенія.

Женщина-врачъ М. Волкова.





ПРЕДИСЛОВІЕ

ко второму изданію.

Первое изданіе „Азбуна красоты и здоровья“ разошлось гораздо скорѣе, чѣмъ мы ожидали. Позволяемъ себѣ думать, что это является доказательствомъ того, что избранный нами способъ изложенія встрѣтилъ полное одобреніе нашихъ уважаемыхъ читательницъ.

Выпуская второе изданіе этой книги съ нѣкоторыми дополненіями и измѣненіями и желая сдѣлать ее доступной по возможности болѣе широкому кругу читательницъ, мы нашли возможнымъ понизить ея цѣну.

Надѣмся, что это новое изданіе встрѣтитъ такое же сочувствіе, какъ и первое.

А. Потопова.

С.-Петербургъ.



Обращеніе къ русскимъ женщинамъ.

Ничего такъ не желаетъ человекъ сохранить, какъ здоровье и красоту, и такъ мало для этого дѣлаетъ...

Какою грустной правдой звучать эти слова...

Дѣйствительно, дѣлается ли у насъ, женщинъ, что либо для поддержанія красоты и здоровья?

Въ крайнемъ случаѣ, если красота и поддерживается, то по большей части только „видимая“, — разными искусственными средствами, чудодѣйственными притираніями, кремами, которые только немногими фирмами приготовляются безъ сильныхъ минеральныхъ ядовъ, производящихъ поразительно быстрый эффектъ на кожу, и въ то же время портящими ее на всю жизнь...

А между тѣмъ для достиженія этой здоровой красоты, нужно лишь разумно питать кожу

и заботиться вообще не только о лицѣ, но и о всемъ тѣлѣ, такъ какъ только общій уходъ за всѣмъ организмомъ и создаетъ тотъ именно типъ женщинъ, которыя, иногда при полномъ отсутствіи правильныхъ чертъ и классической фигуры, поражаютъ насъ своимъ цвѣтушимъ видомъ, выхоленностью и граціей...

Что же собственно требуется отъ женской красоты, вообще?

По строгимъ образцамъ древняго міра, красивая женщина должна быть стройна, хорошо сложена, имѣть правильныя черты лица и свѣжій цвѣтъ кожи.

Но нужно ли имѣть эту такъ называемую классическую красоту въ обыденной жизни нашей общественной среды для того, чтобы быть обворожительной?

Конечно, нѣтъ, такъ какъ античная, строго-холодная красота, въ особенности при отсутствіи духовныхъ качествъ, быстро пресыщаетъ и утомляетъ, между тѣмъ, какъ изящная, оригинально-миловидная, цвѣтущая здоровьемъ женщина своимъ ласковымъ взглядомъ, граціозностью движеній и недюжиннымъ умомъ бываетъ часто много соблазнительнѣе, желаннѣе и дороже „настоящей“ красавицы.

Дѣйствительно, развѣ вамъ самимъ не приходилось замѣчать, что у женщинъ, лишенныхъ „правильной“ красоты, въ большинствѣ случаевъ существуетъ столько интересныхъ контрастовъ въ лицѣ и фигурѣ, которые, сами по себѣ—въ отдѣльности, даже незамѣтны, но при

умѣломъ ихъ освѣщеніи могутъ дать всей физиономіи очень своеобразную прелесть? А хорошо сшитое платье, удачная къ лицу прическа, развѣ подчасъ не заставляютъ забывать многіе природные недостатки?

Кто изъ нашихъ читательницъ не слышалъ о знаменитой французской артисткѣ Рашель, которая, только благодаря своей громадной силѣ воли, уму и настойчивости въ достиженіи намѣченной цѣли, изъ совершенно неинтересной женщины сумѣла превратиться въ оригинально-красивую? И она дѣйствительно имѣла основаніе сказать, что „достаточно желать быть красивой, чтобы дѣйствительно стать таковой“.

Вообще, нѣтъ такого зла, которое было бы совсѣмъ непоправимо, нѣтъ такой фигуры, лица, которыхъ ежедневнымъ гигиеническимъ уходомъ нельзя было бы улучшить и даже придать имъ красоту.

Конечно, изъ буквального уродъ сдѣлать совершенство невозможно, но сгладить недостатки и выдвинуть все красивое, миловидное—доступно каждому.

И мы съ глубокимъ убѣжденіемъ можемъ сказать, что „некрасивыхъ женщинъ нѣтъ, а есть только лѣнивыя“.

Наше тѣло до такой степени не избаловано уходомъ, что малѣйшее вниманіе къ нему—тотчасъ же даетъ замѣтные результаты. Такъ напр., ежедневныя полныя обтиранія быстро оздоравливаютъ вамъ кожу; комнатная гимнастика, улучшая кровообращеніе, даетъ фигурѣ легкость

и эластичность и заставить спину держаться прямо, безъ поддержки корсета, а также постепенно улучшить цвѣтъ вашего лица; простая, разнообразная питательная пища урегулируетъ пищевареніе и подниметъ общее питаніе всего организма, а умѣренный, спокойный сонъ, въ хорошо освѣщенной комнатѣ, въ свою очередь, возстановитъ ваши силы и успокоитъ нервы.

Такимъ образомъ, ежедневнымъ гигиеническимъ уходомъ за своимъ тѣломъ можно въ сравнительно короткій срокъ пріобрѣсти округлыя формы, полный, но нерасплывчатый бюстъ, покатыя плечи, прямую спину, хорошіе волосы и мягкую, нѣжную кожу на всемъ тѣлѣ...

Но... для этого необходимо, вооружившись характеромъ и силой воли, идти на встрѣчу гигиенѣ, и, намѣтивъ себѣ извѣстный режимъ, слѣдовать ему пунктуально.

При нашей постоянно нервной жизни, полной огорченій, заботъ и подчасъ невольныхъ неправильностей, если гигиеническими вспомогательными средствами не бороться съ этими врагами здоровья и красоты, и не стараться ежедневно возобновлять затраченныя силы, то тѣло быстро идетъ на встрѣчу старости... При этомъ исчезаютъ бодрость и веселость—вѣрные спутники здоровья и молодости.

Итакъ, русскія женщины, красота есть драгоценный цвѣтокъ, который требуетъ заботливой культивировки, и, какъ опытный садовникъ сумѣетъ цвѣтокъ заставить цвѣсти во всякое время года, такъ и мы, женщины, своей силой

воли, разумными попеченіями и гигиеной сумѣемъ добиться нужнаго намъ успѣха въ области здоровья и красоты и будемъ всегда насторожѣ надвигающейся на насъ старости...

Въ заключеніе скажемъ вамъ, милыя читательницы, словами Прудона: „Женщина, пренебрегающая красотой,—извращаетъ природу“.





Культура тѣла.

К О Ж А.

Чистота есть лучшая красота...

Главное условіе красоты и здоровья—нормальное функционированіе всѣхъ органовъ, а это возможно лишь при рациональномъ уходѣ за ними.

Самый важный органъ, который вліяетъ на красоту—это кожа.

Описывать строеніе кожи—это дѣло анатомовъ, наше же—лишь указать правильный ежедневный уходъ за нею.

Итакъ, милыя читательницы, тайна искусства не состариться и выглядѣть значительно моложе своихъ лѣтъ заключается не въ чудодейственныхъ кремахъ и различныхъ патовъ „молодости и красоты“, а въ правильномъ уходѣ за кожей, свѣжій цвѣтъ и эластичность которой дѣйствительно дѣлаетъ насъ молодыми и жизнерадостными.

Ежедневное прохладное или холодное обмываніе, поддерживая чистоту нашей кожи, въ то

же время приучаетъ кожные сосуды противостоять холоду и такимъ образомъ устраняетъ возможность „простудиться“. Эти же самыя обмыванія закаливаютъ организмъ отъ дѣйствія сквозного вѣтра, избѣгнуть котораго не всегда возможно, даже при самыхъ лучшихъ условіяхъ жизни.

Поэтому-то такъ важно закалить кожу, чтобы она могла быть выносливой при всякихъ неожиданныхъ измѣненіяхъ температуры, а этого можно достигъ ежедневнымъ обтираніемъ или обмываніемъ и растираніемъ всего тѣла жесткимъ полотенцемъ.

Къ сожалѣнію, во многихъ квартирахъ людей среднего достатка нѣтъ ваннъ, такъ какъ на ванну у насъ до сихъ поръ еще смотрятъ, какъ на предметъ роскоши, а не первой необходимости, и ванная комната до сихъ поръ составляетъ привилегію „барской квартиры“. Въ виду этого грустнаго факта необходимо оборудовать самимъ такое приспособленіе, которое съ успѣхомъ могло бы замѣнить ванну.

Для этой цѣли можно заказать любому жестяннику большой круглый тазъ или то, что англичане называютъ tub, рубля за три. Дѣлается онъ изъ жести, въ 3 фута въ поперечникѣ, съ отвѣсными стѣнками въ 1 футъ вышины, т. е. имѣетъ видъ большой крышки отъ корзины (см. рис. 1). Днемъ этотъ tub можетъ приставляться къ стѣнѣ или даже ставиться подъ кровать въ спальнѣ; во время же употребленія его подвигаютъ къ умывальнику.

Многіе врачи за послѣднее время стали рекомендовать производить обтираніе или обливаніе послѣ гимнастики. Это ими рекомендуется для усиленія реакціи, вызываемой вытираніемъ на сухо, сперва разгоряченной, а затѣмъ охлажденной кожи.



Рис. 1.

Нельзя, однако, не согласиться съ тѣмъ, что подобный способъ можетъ протекать вполнѣ безопасно лишь у лицъ, закалившихъ уже свой организмъ въ достаточной степени, а потому мы рекомендуемъ постепенно пріучать себя къ обтиранію или обливанію передъ гимнастикой, и только послѣ того, какъ организмъ вполнѣ привыкнетъ къ рѣзкой перемѣнѣ—приступить къ обтиранію или обливанію послѣ гимнастики.

Прежде чѣмъ приступить къ обтираніямъ, необходимо запомнить, что какъ обтираніе, такъ обмываніе и обливаніе возможно предпринимать только въ совершенно здоровомъ состояніи, и въ такой комнатѣ, гдѣ температура воздуха не ниже 16° Р., такъ какъ въ противномъ случаѣ—легко простудиться.

Кто не привыкъ къ обтираніямъ и обмываніямъ, тотъ долженъ очень внимательно слѣдить также и за температурой воды. Для на-