

2) *Да ся къпимъ редовно въ студенъ водж.* Лѣтъ всякой день или поне нѣколко пѣтя прѣзь недѣлѣтъ трѣба да ся къпимъ въ водж що тече. Младитѣ и мършавитѣ (пустаи) слѣдъ пладне, а дебелитъ и старитѣ прѣди пладне. Събличаніето за къпаніе да не става на бързо, трѣба най напредъ да ся отморявамы и да си отпочивамы додѣ и тѣлото позастине. Зимѣ е доста да ся къпимъ 2—3 пѣтя въ мѣсеца въ кацж или чебжръ, въ които водата да бѣде + 25 градуса по R на топлинж. Не трѣба да ся стои въ воджтъ много: най-вече 20 минути. Подиръ къпаніето трѣба да ся избърсва и истрива всичкото тѣло съ нѣкоіж дебели кърпж. Всичкытъ кърпы за избърсваніе трѣба да бѣдѣтъ все по-дебели и золавички.

3) *Да ся миемъ всякой день съсъ студенъ водж.* Това е най-добрытъ и най-сигурный-тъ начинъ за да стане ципицата тънка и мека. Наистинж по-добръ е да ся къпе нѣкой всякой день, както рѣкохмы по-горѣ, въ каче или въ чебжръ, но дѣто не може да стане това доволно е и толко щото всякой день да омыва и да истрива добръ всичкото си тѣло съсъ студенъ водж и едно парче фланелж. А зимѣ може само съ влажнж фланелж да истрива тѣлото си, а най-вече лицето и гжрдытъ си. Слѣдъ омываніето трѣба добръ да ся истрива съ дебели кърпж. Слабытъ и неврически госпoжи нека ся мыйтъ вечеръ, когато ще си лягатъ, а посилнытъ и мжжіетъ сутринъ, но пакъ не щомъ станѣтъ стъ дрехытъ, а най малко слѣдъ половинъ часъ. Който може да трае нека ся мие и зимѣ но въ топлж собж. Мыеніето и истриваніето да не трае повече отъ 10 минути. *Сетнинытъ на туй редовно къпаніе сж неисканы. То е единственното средство което подмладява и крѣпи челоуька.* Но трѣба да ся миемъ всякой день редовно, както правяла прочутата за одърженіето на хубостытъ си до старость френкыня Нинонъ де Ланкло. И тогазы водата и фланелата правятъ наистинж чудо. — Кърпата за избърсваніе трѣба да е добръ изсушенж и да не е закачена на вратата или до стѣнжтъ дѣто да стои все влажна.

4) При нѣженіето на кожжтъ изисква ся еще и ре-