

кой-то е добръ запознатъ съ индивидуални-тъ особености на извѣстния организмъ.

Вжобще трѣбва да имаме за правило да са кѣпемъ въ рѣка-та само до тогава, до дѣ-то температура-та на вода-та е на половина съ температура-та на кръвъ-та, слѣдователно, до дѣ-то не дойде на $+16^{\circ}$ р. Продължение-то на кѣпание-то до месецъ Декемврий и дори въ рѣка, коя-то вече са покрива съ ледъ, — този способъ за уякчаване, може и да ни не докара лоши сѣтнини, но често или токо и сѣкога хора-та, кои-то са тѣй раздражяватъ, страдатъ отъ прилива на кръвъ-та камъ глава-та, отъ слабоста на нерви-тъ и са чувствуватъ не добръ въ всѣко колко годѣ стоплено пространство. Вреда отъ твѣрдѣ студено-то кѣпание по-добръ преминува, кога-то не са употрѣбаватъ горѣщи възбудителни питиета.

Вода-та, коя-то са употрѣбява за кѣпание въ корита, бива повече-то твѣрде горѣща. Това е влѣзло въ обичай на цѣлъ истокъ въ Италия и въ Япония. Споредъ този способъ на кѣпание-то, жители-тъ на казани-тъ страни често иматъ увяхнала кожа, лесно настиватъ и сѣ принудени да носятъ фланели на голо тѣло. Най-правилна-та температура на топла-та вода въ корито-то са назначава 25° р. или сѣставлява $\frac{2}{3}—\frac{3}{4}$ отъ топлина-та на кръвъ-та.

4). Не трѣбва да са кѣпемъ ни кога сме гладни, ни кога-то ни е пѣленъ стомаха; кѣпание-то въ тѣзи два случая може да докара опасни сѣтнини, ако често и да заминува безнаказанно. Тѣзи, кои-то сѣ подхвѣрлени на прилива на кръвъ-та камъ глава-та, добръ ще струватъ, ако преди кѣпание-то въ корито, намокрятъ си добръ глава-та съ колко-то са може студена (кладенчава) вода; кога са кѣпятъ въ рѣка-та трѣбва да си затикатъ уши-тъ съ памукъ, кой-то да е напѣтъ малко съ дѣрвено масло, за да не може вода-та да влѣзва въ уши-тъ.

5). Вжобще кѣпание-то можемъ да правимъ не за много време; наопаки лѣтно-то кѣпание, кое-то има за цѣлъ да уякчава или друго нѣкое специфическо цѣрение не бива твѣрдѣ скоро да са прекѣсва, но трѣбва да са продължава повече отъ 6—8 недѣли. Време-то, въ кое-то трѣбва да са сѣди въ вода-та, постепенно може да са увеличава; въ начало-то на морско-то кѣпание можемъ да стоимъ само отъ 2—5 минути, въ рѣка — 10 минути, въ корито — 15 минути. Стаи-тъ кои-то служатъ за кѣпание въ корито (лѣжи-тъ) не трѣбва да служатъ и за четене, както е въ Франция или да са приематъ тамъ гости, както е на Истокъ, или най-послѣ, да бѣде временно место за готвение, или за пране, въ кое-то на бѣрзо