

9.) За челоуѣческия организмъ кѣпане-то е необходима потрѣба, коя-то, ако са занемари, не минува безъ вредъ за сила-та на челоуѣка, коя-то му е потрѣбна за работене. Дори ако болѣдува нѣкой отъ глава или страда отъ ревматизмъ (вѣтаръ), сюрмекъ и отъ други леки болѣсти, тѣ не бива да го накарватъ да прекѣсне обично-то си кѣпане, кое-то отъ друга страна е като цѣлителио сръдство сръщу рѣчени-тѣ болѣсти. Дори кѣпане-то може да донесе полза и при много други болести, кои-то иматъ видъ на треска. А защо кѣпане-то са прави само въ болници-тѣ, а рѣдко преминува въ частна-та практика; причина-та на това трѣбва да тѣхсимъ въ глупава-та упоритостъ (хинаетъ), въ страха на много хора съ кого-то заплашватъ роднини-тѣ, а най-повече въ нѣмане-то сгодни заведѣния за кѣпане. Кѣпане-то трѣбваше да са приеме за всички-тѣ части на тѣло-то, а особито заради полови-тѣ органи (дѣтородни-тѣ). Сѣка образованна Френкия или Англичанка са би стрѣснала, като види нечистота-та на много нѣмски (а камо ли бѣлгарски) жени, у кои-то между принадлежности-тѣ на туалета, никога нѣма най-важна-та — и именно добра цѣркалница (Spritze).

Омивания-та. Вмѣсто кѣпане-то може да послужатъ омивания-та на сичко-то тѣло, кои-то зимно време по-добрѣ е да са правятъ вечеръ прѣди да си лѣгнемъ, а лѣтѣ сутренъ рано, щомъ са събудимъ. Тѣ спомагатъ на спокойствие-то и лекоста на сѣния, а деня поддържатъ охалностъ и бодростъ, кога работимъ, но ако омивания-та биватъ твѣрдѣ често още и съ твѣрдѣ студена вода и кога-то не съотвѣтствуватъ на другия образъ на живота, тогава тѣ могатъ стана вредни, като причиняватъ силно и общо възбуждение на нерви-тѣ. Но кога са употрѣбаватъ правилно, тѣ се пакъ служатъ като едно отъ най-добри-тѣ сръдства да са поддържа здравие-то изобщо.

За това трѣбва да са събличаме голи, да са намѣстяме въ доста голѣмо корито (ванна) и подиръ бѣрже да омиваме тѣло-то отъ глава-та до нозе-тѣ съ мека гѣба (сѣюгеръ). Зимно време нѣма голѣма нужда за често омиване, та можемъ са задоволи само като истриемъ тѣло-то си съ мокра гѣба, или съ нарочно за туй исплетени рѣкавици съ голѣми прѣсти отъ дебела вѣлиена прежда.

Тѣзи рѣкавица навличятъ по-напредъ на дѣсна-та, а подиръ и на лѣва-та рѣка, намокрятъ я въ вода и на бѣрже истриватъ всички-то тѣло.

Лѣтѣ послѣ кѣпане-то можемъ са облива още съ вода отъ шише, кое-то трѣбва да са държи надъ вратъ-тѣ и да са