

то човѣкътъ е билъ разположенъ къмъ заболяване отъ нѣкои хронически болести, мало-крѣвие, хрема, ревматизъмъ или хроническо възпаление на миндаловиднитѣ жлѣзи.

Възпалнието на миндаловиднитѣ жлѣзи, бронхитътъ даже и обикновената хрема сж заразителни болести. Всички знаемъ отъ опитъ, че обикновено дѣцата донасятъ отъ училището хремата и всички въ сѣмейството заболяватъ отъ тази болестъ. Заразата се прѣдава чрѣзъ отдѣлянето на слизистата ципа. Ржката се зацапва съ кърпата за носъ, нѣкой хване зацапаната кърпа, заразява ржцѣтъ си и тѣй прѣнася заразата въ възприемчивата слизиста ципа. Обикновено заразата се прѣдава чрѣзъ ржуване единъ на другъ човѣкъ или чрѣзъ цѣлувка.

И тѣй, не е настинката причина на болеститѣ, а микробитѣ; настинката само улеснива разположението къмъ поболяване. Какво трѣбва да се направи, за да не може да се излага човѣкъ често на поболяване? Най-разумното срѣдство е да се усили, заякне и упражни кожата било чрѣзъ къпане, било чрѣзъ въздушни бани или като пазимъ здравословното правило на Voerhave: „Дръжъ главата си хладна, краката си топли и стомаха си свободенъ.“

Като попитали Аделина Пати, какъ е могла да запази дивния си гласъ безъ катарално