

и расхладителность: умаляватся силите на мѣшцыте и подобно ся умалява и кровната горещина. Въ студената баня чловѣкъ абіе като влѣзе въ водата чувствава едно всеобщо настраханіе но когдa излѣзе чувствава теплота и сила; Банята дѣйствува като тоническо лѣкарство. Тія студени бани са добри за чловѣцы силны опасни са обаче за безсилни, за дѣца, за старцы, и найпаче за оныя които иматъ гарды деликатны. Вообщо мудро е доклѣ не е влѣзль нѣкой въ студените бани да излива студена вода по главата си и по гардите. Студените бани не треба да ся употребява по вече отъ пять до седмь минуты.

Ако пищевареніето (смиленіето на ястіето и проч. въ желудока) не е содѣлано банята може да причини припаданіе и смърть; ето за коя причина треба да оставями да ся минувать слѣдъ яденіето до тры или четири часове.

Въ топлата баня дыханіето и кровообращеніето ставать безсилны; неявното издыханіе става изобилно; жилите ся надувають, лицето ся зачервява, главата дотегнова и нуждата на соня става лично чувствителна. Ако банята е много топла може да причини смърть. Россіяните и Финландите употребявають много топлы бани но внимавають да полывають студена вода по главата си, което имъ дава голема