

кѣпаніе подобрѣва на труднѣ женѣ и по това, че тя ся отррѣся отъ много несгоды: въспира ся притичаніе-то на кръвь-тѣ отвѣтрѣ, поомягкватъ болкы-ты въ кръста, суши ся слугавый токѣ изъ родилѣ-та (дѣтородны оръдія), та така тыи не ся запалять, не ся подмютѣватъ, омягква и ся чисти кожа-та, найповече по корема, та така тя пѣлесно пропуца пота.

Съ каквѣто водѣ и да ся кѣпе трудна жена, было съ студенѣ, было съ топлѣ, трѣбува да ся кѣпе все на тепло мѣсто и дѣто никакѣ не духа. Ако ся кѣпе съ студенѣ водѣ, не бива да сѣди у неѣ тврѣдѣ много. Може нѣкояси помысли: колкото повечко ся сѣди у водѣ-тѣ, толкова е пѣдобрѣ, нѣ то не е истина. Откакѣ ся окѣпе чловѣкѣ съ студенѣ водѣ и ся облѣче, ако му е зимѣ, то показва че тврѣдѣ много е прѣсѣдѣлѣ у водѣ-тѣ. Кѣпаніе въ студенѣ водѣ само тогава поноси, когато откакѣ ся окѣпе чловѣкѣ уѣща по цѣлѣ-тѣ си снагѣ да му е угодно тепло, да е наягкнѣлѣ и да му е олегкнѣло. А такѣво кѣпаніе всякога е пѣхарно и повече поноси отъ всяко друго кѣпаніе на пр. съ топлѣ водѣ, съ парѣ и пр. Който не може да ся сдобые съ кѣпалище (нарочитѣ ссѣдѣ за кѣпаніе), той може пѣдобрѣ и пѣлесно си направи *душѣ*, сир. да си направи тенекиенѣ ссѣдѣ съ рѣшеткѣ отдолѣ, па да го окачи на высочко пѣленѣ съ водѣ и да ся подложи отдолѣ, каквото да го прѣска вода-та по цѣлѣ-тѣ му снагѣ. Вода-та като го прѣска подбужда кожѣ-тѣ еще пѣдобрѣ, отъ колкото кротка вода у кацѣ. У кѣпаніе-то съ прѣсканіе има и това добро, че за това не трѣбува много вода, а