

ѣ откривать едно особно благоприятно чувство; спорѣдъ сила-та що ѣ съобщавать, позволявать ѣ да може да противостои по добръ противъ горѣщина-та и да намали пота-тъ произведенъ отъ слънце-то и отъ упражнение-то. Тѣ като правѣтъ студа-тъ да не бива до толкова чувствителенъ, умножавать сила-та и вѣхвateľность-та на мисци-тѣ, съживявають охота-та, и извѣршватъ смилание-то по лесно. Тѣ ставать по рѣки-тѣ, дѣто водата тече, стига само да се внимава да не би да е потенъ челоуѣкъ, ни пѣкъ да е прѣди смилание-то на ястие-то. Никога не трѣба да се стои безъ движение въ студена-та баня, нито пѣкъ да се стои много.

Освѣнь дѣйствиe-то на студената баня, морски-тѣ бани иматъ ѣще едно специално дѣйствиe — вѣлми-тѣ и разни-тѣ същества що обема вода-та. Вѣлми-тѣ чрѣзъ плѣскание-то си врѣзъ тѣло-то, упражнявають като единъ видъ растривание; вода-та обема солени начала, като: иодъ, бромъ, и пр., кои-то я доставять по тоническа.

Хладна-та баня укротява неврическо-то раздражение и поставя въ сѣрхзмѣрность дѣятельность-та на крѣвообращение-то, отслабва таканъ-та на мисци-тѣ, допѣлва въ служби-тѣ, безъ да ги раздрава, тѣхно-то удопство и тѣхна-та свобода, и чрѣзъ свое-то прямо съотношение съ поверхность-та на кожа-та, тя я подува, я умѣкчава и я причистя. Подиръ едно дѣлго ходение, или подиръ едно продѣлжително напрѣгвание на умственни-тѣ сили, чрѣзъ нея чудесно си испочива нѣкой. Тя подо-