

снява кръвообращение-то, и още кога-то облекло-то ни една частъ на тѣло-то ни не сгрѣва повече, отъ други-тѣ органи; това е необходимо за това, за да не са събира кръвъ-та повече-то въ извѣстни органи.

Твѣрде топло-то облекло е вредно, защото разгорещява тѣло-то и възбужда отдѣление-то на пота, най-послѣ, може да бѣде причина на особена болестъ — «потна треска» (Schweissucht). Сѣщо и твѣрдѣ тѣнко-то не достига цѣль-та си, макаръ и добрѣ да обхваща тѣло-то. Въ два-та тѣзи случая облекло-то, ту сѣгрѣва, ту охлаждава тѣло-то, и искусственно докарва «настинка.»

Долни-тѣ дрехи. Въ диетическо отношение долни-тѣ дрехи (платнени) са най-важни. — Въ нашия промѣнливъ климатъ, и два-та пола безъ друго трѣбва да носятъ долни дрѣхи. Болести-тѣ на гърди-тѣ и расслабване-то (сюрмекъ) са исцѣряватъ мѣчно или сѣвѣмъ не са исцѣряватъ, ако зимно време, както и въ лѣтно прохладно време, не са обличатъ долни, платнени дрехи (долни гащи). Пролѣтъ, лѣте и есенъ можемъ безъ сѣки страхотии да трѣгнемъ въ пѣтъ съ единъ катъ облекло, стига само да земемъ съ себе си тѣнко и погѣсто истѣжано долне облекло, за да са преоблачаме споредъ време-то.

Постоянно да са носятъ вълнени фланели на голо тѣло ний не сѣвѣтваме, защото това изнѣжва кожа-та и най-подирѣ развива твѣрдѣ голѣма склонностъ къмъ настинка. За матрози-тѣ (гемиджии-тѣ), рибари-тѣ и ония, кои-то работятъ близо до оганя е полезно да обличатъ вълниана риза, коя-то отъ като са прекъсне работа-та трѣбва да са замѣнява съ платниана, кѣлчицна или памучна. При силна-та хропотница при кашлица-та и расслабване-то (сюрмека), вълнена-та фланела, коя-то са облича на голо тѣло, е полезна, като средство за исцѣряване; кой-то е трѣбва деня много да ходи и да са разгорѣщява съ тѣлесни движения (доктори-тѣ, пощари-тѣ и др.), на тогава е доста, да има на себе си такава фланела, само ноця, като я облича вечеръ, кога са връща у дома си, и я саблича сутренъ. Преди да излезе отъ дома си презъ деня трѣбва внимателно да си закончава при силния вѣтаръ суртука и да са не запира на открития въздухъ; наопаки кого-то занятие-то му го принуждава много или малко време да стои на прозорния вѣтаръ (ловци-тѣ, тѣрговци-тѣ, слуги-тѣ и др.) този е длѣженъ при казанни-тѣ отъ настинка болѣсти, да носи вълнена фланела само деня, и ноця да я облича отгорѣ на риза-та си тогава фланела-та може да бѣде по-мегка или