

мада (направена отъ свинска масъ, смѣсена съ нѣкое етерно, миризливо масло). Но масленисти-тѣ срѣдства не трѣбва да са цапатъ на края на косми-тѣ, но трѣбва да са натрива сама-та кожа. За растение-то на косми-тѣ спомагатъ, както показватъ обстоятелства-та, размѣсенъ съ вода спиртъ, французска ракия и др., по нѣкогашъ могатъ да са промиватъ съ слабъ оцетъ или съ други възбудителни медицински вещества. Сички-тѣ тѣзи срѣдства трѣбва да са употрѣбаватъ вечеръ, предъ лягание-то за спане. Най сж вредни за косми-тѣ наши-тѣ покривала на глава-та, кои-то я разгорещаватъ, особенно употрѣбление-то на нощни-тѣ калпаци, наместо кои-то, дори и жени-тѣ можемъ посхвѣтува да си превързватъ глави-тѣ лѣте съ тѣнки коприняни или памучни мрежици, а зиме съ такива мрежици отъ дебела прежда, защото тѣ не пречатъ на отдѣление-то на испарения-та отъ глава-та и не възбуждатъ тѣзи испарения твѣрдѣ силно.

На малки-тѣ дѣца, презъ пѣрви-тѣ 4 месеца подиръ раждане-то имъ, не трѣбва да са стрижатъ косми-тѣ, а трѣбва да са миятъ само съ вода; а подиръ, до начало-то на 7 година, трѣбва ниско да са стрижатъ косми-тѣ имъ и сѣка недѣля да ся миятъ заедно съ трици, или съ сапунъ, кое-то ще служи като най-добро предохранително срѣдство, както и срѣщу болѣсти-тѣ на кожа-та на глава-та, тѣй и срѣщу поразитѣ. Ако оставиме у дѣца-та дълги косми, като не ги стрижемъ, макаръ и да ги яко плетемъ, се въ подирни-тѣ години на живота имъ ще останатъ съ твѣрдѣ орѣдѣли косми, и дори често съ оголяла глава. Мжже-тѣ, за прилика и по причина на кроежа на дрѣхи-тѣ имъ, можемъ схвѣтува да носятъ коси-тѣ си колко-то е възможно по-късо; наопаки, брада-та трѣбвало би да са отпуща. Мустаци-тѣ сгрѣватъ вдишаемия въздухъ, кой-то минува чрезъ тѣхъ и споредъ това тѣ служатъ за бѣлия дробъ като за успокоение. Косми-тѣ, кои-то растатъ на чокана и на шия-та сгрѣватъ небе-то, предпазватъ отъ катарни-тѣ възпаления на гърло-то и отъ набѣввание-то на мажець-тѣ; по опитъ е извѣстно, че у мжже-тѣ, кои-то носятъ бради, тѣзи болѣсти биватъ много порѣдко, отъ колко-то у тѣзи, кои-то не носятъ бради и у жени-тѣ. Изнежени-тѣ и склонни-тѣ камъ настинка хора не трѣбва да си стрижатъ ни бради-тѣ, ни косми-тѣ, кога е твѣрдѣ студено, а инакъ есенно и зимно време ще имъ даде случай да избѣгватъ сѣка настинка отъ прохладно-то време.

Негти-тѣ. За да са варди чистота на негти-тѣ, на рѣце-тѣ и на крака-та, трѣбва сѣки денъ да са чисти съ