

кѣпане подобрѣва на трудна жена и по това, че тя се отресе отъ много несподы: вѣспира се притичане-то на кръвь-тъ отвѣтрѣ, поомягкватъ болкы-ты въ кръста, суши се слузавый токъ изъ родила-та (дѣтородны орѣдїя), та така тыи не се запалятъ, не се подлютъватъ, омягква и се чисти кожа-та, найповече по корема, та така тя пѣлесно пропуца пота.

Съ каквѣто водѣ и да се кѣпе трудна жена, было съ студенѣ, было съ топлѣ, трѣбува да се кѣпе все на топло мѣсто и дѣто никакъ не духа. Ако се кѣпе съ студенѣ водѣ, не бива да сѣди у неѣ тврѣдѣ много. Може нѣкояси помысли: колкото повечко се сѣди у водѣ-тъ, толкова е пѣдобрѣ, нѣ то не е истина. Откакъ се окѣпе чловѣкъ съ студенѣ водѣ и се облѣче, ако мѣ е зима, то показва че тврѣдѣ много е прѣсѣдѣлъ у водѣ-тъ. Кѣпане въ студенѣ водѣ само тогава поноси, когато откакъ се окѣпе чловѣкъ уѣща по цѣлѣ-тъ си снагѣ да му е угодно топло, да е наягкнѣлъ и да му е олегкнѣло. А такѣво кѣпане всякога е пѣхарно и повече поноси отъ всяко друго кѣпане на пр. съ топлѣ водѣ, съ нѣрѣ и пр. Който не може да се сдобые съ кѣпалище (нарочитѣ ссѣдѣ за кѣпане), 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 се подложи отдолѣ, каквото да го прѣска вода-та по цѣлѣ-тъ му снагѣ. Вода-та като го прѣска подбужда кожѣ-тъ еще пѣдобрѣ, отъ колкото кротка вода у кацѣ. У кѣпане-то съ прѣскане има и това добро, че за това не трѣбува много вода, а