

кой-то е добрѣ запознатъ съ индивидуални-тѣ особености на извѣстния организмъ.

Вжобще трѣбва да имаме за правило да са кѣпемъ въ рѣка-та само до тогава, до дѣ-то температура-та на вода-та е на половина съ температура-та на крѣвѣ-та, слѣдователно, до дѣ-то не дойде на  $+16^{\circ}$  р. Продължение-то на кѣпане-то до месецъ Декемврий и дори въ рѣка, която вече са покрива съ ледъ, — този способъ за уякчаване, може и да ни не докара лоши сѣтнини, но често или токо и сѣкога хора-та, които са тѣй раздражяватъ, страдатъ отъ прилива на крѣвѣ-та камъ глава-та, отъ слабоста на нерви-тѣ и са чувствуватъ не добрѣ въ всѣко колко годѣ стоплено пространство. Вреда отъ твѣрдѣ студено-то кѣпане по-добрѣ преминува, кога-то не са употрѣбяватъ горѣщи възбудителни питиета.

Вода-та, която са употрѣбява за кѣпане въ корита, бива повече-то твѣрде горѣща. Това е влѣзло въ обичай на цѣлъ истокъ въ Италия и въ Япония. Споредъ този способъ на кѣпане-то, жители-тѣ на казани-тѣ страни често иматъ увяхнала кожа, лесно настиватъ и сѣ принудени да носятъ фланели на голо тѣло. Най-правилна-та температура на топла-та вода въ корито-то са назначава  $25^{\circ}$  р. или сѣставлява  $\frac{2}{3}$ — $\frac{3}{4}$  отъ топлина-та на крѣвѣ-та.

4). Не трѣбва да са кѣпемъ ни кога сме гладни, ни кога-то ни е пжленъ стомаха; кѣпане-то въ тѣзи два случая може да докара опасни сѣтнини, ако често и да заминува безнаказанно. Тѣзи, кои-то сѣ подхвѣрлени на прилива на крѣвѣ-та камъ глава-та, добрѣ ще струватъ, ако преди кѣпане-то въ корито, намокрятъ си добрѣ глава-та съ колко-то са може студена (кладенчава) вода; кога са кѣпятъ въ рѣка-та трѣбва да си затикатъ уши-тѣ съ памукъ, кой-то да е нанитъ малко съ дървено масло, за да не може вода-та да влѣзва въ уши-тѣ.

5). Вжобще кѣпане-то можемъ да правимъ не за много време; наопаки лѣтно-то кѣпане, кое-то има за цѣлъ да уякчава или друго нѣкое специфическо цѣрение не бива твѣрдѣ скоро да са прекжева, но трѣбва да са продължава повече отъ 6—8 недѣли. Време-то, въ кое-то трѣбва да са сѣди въ вода-та, постепенно може да са увеличава; въ начало-то на морско-то кѣпане можемъ да стоимъ само отъ 2—5 минути, въ рѣка — 10 минути, въ корито — 15 минути. Стаи-тѣ кои-то служатъ за кѣпане въ корито (лѣжи-тѣ) не трѣбва да служатъ и за четене, както е въ Франция или да са приематъ тамъ гости, както е на Истокъ, или най-послѣ, да бжде временно место за готвение, или за пране, въ кое-то на бжрзо