

9.) За челоуѣческия организмъ кжпане-то е необходима потрѣба, коя-то, ако са занемари, не минува безъ вредъ за сила-та на челоуѣка, коя-то му е потрѣбна за работене. Дори ако болѣдува нѣкой отъ глава или страда отъ ревматизмъ (вѣтаръ), сюрмекъ и отъ други леки болѣсти, тѣ не бива да го накараватъ да прекжсне обично-то си кжпане, кое-то отъ друга страна е като цѣлительное срѣдство срѣщу рѣчени-тѣ болѣсти. Дори кжпане-то може да донесе полза и при много други болести, кои-то иматъ видъ на треска. А защо кжпане-то са прави само въ болници-тѣ, а рѣдко преминува въ частна-та практика; причина-та на това трѣбва да тжрсимъ въ глунава-та упоритость (хинаетъ), въ страха на много хора съ кого-то заплашватъ роднини-тѣ, а най-повече въ нѣмане-то сгодни заведѣния за кжпане. Кжпане-то трѣбваше да са приеме за всички-тѣ части на тѣло-то, а особито заради полови-тѣ органи (дѣтородни-тѣ). Сѣка образованна Френкия или Англичанка са би стрѣснала, като види нечистота-та на много нѣмски (а камо ли бжлгарски) жени, у кои-то между принадлежности-тѣ на туалета, никога нѣма най-важна-та — и именно добра цжркалица (Spritze).

Омивания-та. Вместо кжпане-то може да послужатъ омивания-та на сичко-то тѣло, кои-то зимно време по-добрѣ е да са правятъ вечеръ прѣди да си лѣгнемъ, а лѣтѣ сутренъ рано, щомъ са сжбудимъ. Тѣ спомагатъ на спокойствие-то и лекоста на сжня, а деня поддържатъ охалность и бодрость, кога работимъ, но ако омивания-та биватъ твжрдѣ често още и съ твжрдѣ студена вода и кога-то не сжотвѣтствуватъ на другия образъ на живота, тогава тѣ могатъ стана вредни, като причиняватъ силно и общо вжзбуждение на нерви-тѣ. Но кога са употрѣбаватъ правилно, тѣ се пакъ служатъ като едно отъ най-добри-тѣ срѣдства да са поддържа здравие-то изобщо.

За това трѣбва да са сжбличаме голи, да са намѣстяме въ доста голѣмо корито (ванна) и подиръ бжрже да омиваме тѣло-то отъ глава-та до нозе-тѣ съ мека гжба (сюнгеръ). Зимно време нѣма голѣма нужда за често омиване, та можемъ са задоволи само като истриемъ тѣло-то си съ мокра гжба, или съ нарочно за туй исплетени ржкавици съ голѣми пржсти отъ дебела вжлнена прежда.

Тжзи ржкавица навличятъ по-напредъ на дѣсна-та, а подиръ и на лѣва-та ржка, намокрятъ я въ вода и на бжрже истриватъ всичко-то тѣло.

Лѣтѣ послѣ кжпане-то можемъ са облива още съ вода отъ шине, кое-то трѣбва да са джржи надъ вратъ-тѣ и да са