

рідко перетинають передвчасно нитку нашого життя.

Передовсім треба уважати, щоб в холодні, вітряні дні не брати купелей на вільнім воздуху. По кожній купелі треба як найскорше осушити достаточну шкіру, а опісля — відповідно до погоди, дня і стану здоров'я — убравшись теїло безпроводочно або йти на прохід або окрившись добре покривалом положитись до ліжка, і так довго продовжувати се, доки тіло наше не відзискає назад наслідком купелі утраченої теплоти.

Купелі парові ділають в мнoгих случаях дуже добре; однакoж декотрим особам шкодять, тому треба їх застосовувати лише в певних случаях і то дуже обережно.

Особи недокровні, недугуючі серцем і червові повинні уживати купелей теплих о температурі 32—35 степенів цельзія, Взагалі по теплих купелях повинно ся через якийсь час полежати в ліжку.

Сих кілька уваг подав я лише принагідно і то дуже загально. Спеціально поговорю про се в особнім розділі, так як плеканє нашої шкіри єсть надзвичайно важним чинником удержуваня в задовольняючій стані всіх сил животних нашого організму.