

на единъ градусъ. Скороста на пулса въ време-то на кѣпане-то са умалява отъ 6—9 биенета, а въ време-то, кое-то слѣдва подиръ кѣпане-то, още на едно или двѣ. Наопаки, дихане-то, отъ камъ скороста си, не са измѣнява, но става по-дълбоко. Това тройно дѣйствие на кѣпане-то за организма е твѣрдѣ много важно. Като си припомнимъ това, що казахме по-горѣ за промѣняване-то на вещества-та въ чловѣческия организмъ, всѣки мислящъ читателъ по тѣзи влияния лесно може си обясни, защо подиръ кѣпане-то са отморяваме, и ни отлеква, и защо твѣрдѣ проджително-то енергично кѣпане може да ни доведе камъ испадване и болѣсти.

Подиръ кѣпане-то, като са мине малко време, слѣдува, както е извѣстно, противодѣйствие, при кое-то кожа-та, охладена отъ вода-та, става пакъ топла — лесно испуща испарения-та; топлина-та на тѣло-то пакъ са възвишава, и тогава ускорения пулсъ ни дава да знаеме за ускорение-то на кръвообращение-то. Това противоположно дѣйствие са показва толкозъ по-скоро и енергично, колко-то повече е била студена вода-та, и колко-то по-скоро тѣло-то са изважда вжнъ отъ студена-та вода, още нататакъ, колко-то по-силно жидкоста са опира по косми-тѣ, отъ сила-та на вжлма-та или течение-то, колко-то повече чловѣкъ са мжрда при кѣпане-то и подиръ него, колко-то е по-топалъ вжздуха — най-сетиѣ, колко-то по-силно е била вжзбудена дѣятелноста на кожа-та съ тржкане-то. Отъ тука разбираме, какъ трѣбва да постжпваме, кога са кѣпимъ лѣтновреме само за прохлада или пжкъ кога-то кѣпане-то са употрѣбява, като цѣрително срѣдство. Тжй като въ дирния случай дѣйствие-то, кое-то слѣдва отъ кѣпане-то, са исказва съ най-голѣма сила, то най-добрѣ щеше да бжде да избираме такава вода за кѣпане, коя-то да е топла отъ 10—14° р. и да са стои въ нея не твѣрдѣ дълго време (отъ 2 до 5 минути) и подиръ кѣпане-то да помагаме на казано-то противодѣйствие съ гимнастика.

(Изъ Игиена-та на К. Реклама.)

