

potem do pracy w ogrodzie. Naczynia do przechowywania winny być nadzwyczaj czyste.

W ten sposób wydobytą glinę stosować i używać możemy u ludzi, którzy nieposiadają żadnych okaleczeń, nawet najmniejszych, odarć skórnych. W wypadkach takich winno się zasięgnąć rady lekarza. W innym razie należy glinę oczyścić zmieszawszy ją z odpowiednią ilością wody czystej na rodzaj papki, którą potem 20 — 30 minut przy 100° Cel. musimy gotować. Przed użyciem nie zanieczyścić. Kąpiele glinne można brać w domu i na wolnem powietrzu, w specjalnie do tego urządzonych wannach. Do kąpeli w domu najlepiej używać wanny drewnianej, którą napelnia się tylko do połowy wodą, tak że przy siedzeniu woda sięga do połowy brzucha, do tego dodaje się z wiadro domowe dobrze zmieszanej gliny z wodą, którą powoli zmiesza się z wodą znajdującą się w wannie. Temperatura kąpeli winna być 37–38° Cel. Kąpiel nie powinna dłużej trwać jak 15 minut. Ponieważ glina się w wodzie nie rozpuszcza tylko opada na spód, przeto żeby równomiernie była rozdzielona należy raz poraz wodę przemieszać. Po ukończeniu kąpeli przy zlewaniu wody należy zważać, aby rur odpływowych nie zamulić gliną! Domowe kąpiele glinne poleca się dla ludzi mocno się pocących lub wydzielających tłuszcz (ciepła kąpiel glinna na pocące nogi) oraz dla ludzi o „zanieczyszczonej“ skórze. Lepiej jednak zawsze wpierv zasięgnąć porady lekarza! Po kąpeli glinnej skóra staje się bardziej suchą, nie należy jej jednak smarować jakimkolwiek bądź olejem lub kremem, aby oczyszczonych por nie zapchać znowu. Przez czynność gruczołów tłuszczowych nastąpi na drugi dzień sama z siebie konieczna delikatność i sprężystość skóry.

Kąpiele glinne na wolnem powietrzu !

Skoro chcemy brać kąpiele z gliny na wolnem polu, to przestrzegać musimy tembardziej wszystkich wyżej podanych wskazówek co do czystości. Najlepiej na kąpiele te nadaje się basen wybetonowany. Po kilkurazowem użyciu należy glinę zmienić. Pacjentów z wyrzutami skórными lub wrzodami należy bezwzględnie wykluczyć z publicznych kąpeli glinnych. Jeżeli w jakimś kąpielisku znajduje się głęboko położona glina, to można sobie wykopać w niej odpowiednią dziurę. Warstwę gliny zmieszać z czystą wodą na papkę mniej lub więcej gęstą. Po