

духатъ злы влажности, които обикновенио приносятъ треска а наймного градусите по вреждаватъ: того ради треба да се даржи чловѣкъ топло, отъ много яденіе и питіе да се чува: защото всяко прохладително ястіе, която ражда балгамъ и мокрота, каквото е месото, млекото и подобныте, най много въ той мѣсець са вредителни. А полезни ястіета и питіета са они които сгрѣватъ: такожде медъ и триндафілный маджунъ добре е да употреблява, защото то умалява хладността. Може и въ баня да ходи и крѣвь да пуска внутренте да чисти и лѣкарства да прима.

---

## ДРУГИ ПРАВИЛА

заради сохраненіе на здравіето.

### 1.

Бойся Бога и бѣгай отъ онихъ, които страхъ Божій нѣмать.

### 2.

Ако лѣкарна неможешъ да имашъ, то тыя трите работы даржи: 1) весело сердце, 2) спокойнъ духъ, и 3) умѣренность въ ястіе и питіе, то есть всекога да ставашъ отъ трапезата малко гладенъ.

### 3.

Всяко утро умивай лицето и очите сось тазе вода, а рацете често презъ день, защото тва умываніе укреплява мозакать, остри гледачать и сохранява здравіето.

### 4.

Като станешъ сутрена отъ санжтъ, поразхождайса