

тукъ тамъ за да се протегнатъ удовете: защото това движеніе помага и въ изпразненіето на тѣлото, и умножава здравіето и крепостта.

5.

Утромъ чешлай (реши) главата, и чисти зъбите и языкатъ добръ: това ползова главата и мозакатъ и чисти гледачатъ, каквото и зъбите предохранява отъ болѣзни.

6.

Коренъ отъ млечокъ сваренъ сосъ бело вино укрепява зъбите и ги освобождава отъ болѣзни, като ги измые человекъ сосъ тва вино два или три пати въ мѣсецатъ.

7.

Листове отъ рута катоса туратъ на очите, или като се умиятъ очите сосъ вино въ което рутата се е сварила, помага на гледачатъ и му дава острота.

8.

Солта като се употреби умѣренно въ ястіето, много ползува, и помага на стомахатъ, отваря охота (ищахъ) за ядене и разгонява слината (лигите): а когато ся употребява безмѣрно, повреждава гледачатъ, разгонява влажността на очите, и произвожда красти.

9.

Като идешъ рыба яждь орехи, а подиръ месото яждь сирене. орехите унищожаватъ слината рыбна, и укрепяватъ желудокатъ и гледачатъ, а сиренето подиръ месото заключава желудокатъ, и помага на свареніето, обачи не яждь много отъ него.

10.

Хлѣбъ пшеничный кагато е добръ печенъ и е шупналь