

да го не ядешъ, защото затваря тѣлото, дава лошъ цвѣтъ на лицето и ражда треска.

11.

Доброто вино помага и сохранява здравіето, и заради това когато се умѣренно піе умножава крепостъта тѣлесна: а когато се безмѣрно піе повреждава сичките чувства, каквото душевните така и тѣлесните произвожда разны болѣзни, най после и самата смъртъ.

12.

Подиръ обѣдъ да не спишъ, но ако стане нужда, то весма малко, а подиръ вечеря малко да са разходишъ, защото това многу ползува.

13.

Вечеръ не яждь много, защото желудокатъ ся отягчава, нито той часъ да легашъ въ постелята, защото ще да се мжчешъ отъ безсоніе.

14.

Не токмо въ ядене и піене, но и въ всяка работа умѣренность треба да сохранивашъ.

15.

Месо козіе, заячіе и говедно не служатъ къ сохраниенію здравія: защо раждатъ кржвъ меланхолическа (невесела). умножаватъ въ желудокатъ слината, и се мжчно сварватъ: а най много болните отъ тѣл меса да се чуватъ да не ядтъ.