

мы, когато са ъвижѣтъ, Г': какъ трѣба да оупотре-  
блѣваме цѣлительство-то, и цѣлитель-жѣтъ, щото да  
ни спомогнатъ за да продължимъ годѣны-тѣ на жи-  
вотъ-жѣтъ си.

А': За радѣ какъ можемъ да  
предваряваме болести-тѣ.

Болести-тѣ произхождатъ отъ двѣ мѣста, първо  
отъ причинѣ-тѣ коѣ-то ги произвежда, второ отъ е-  
стѣственно-то состоѣніе на тѣло-то въ което като са  
намира тѣло-то, има склонность да са привзема отъ  
тѣмъ причинѣ. И тѣмъ двѣ са способи-тѣ, съ които  
можемъ да предваряваме болести-тѣ: първий-жѣтъ е,  
да отдалечяваме причини-тѣ, втори-жѣтъ е да  
оупражняваме тѣло-то за да са оупира и да не  
са привзема отъ тѣмъ причини. Това е основаніе на  
сички-тѣ діеты (пѣзеніа) и на предохранителни-тѣ  
правила. Първий-жѣтъ способъ не е толко-зи здравъ,  
защо до гдѣ-то не можемъ да отвѣгнимъ общій-жѣтъ  
животъ, и теченіе-то на случан-тѣ, междѣ които об-  
що-то живѣнѣны принуждава да блѣзимъ, до тогѣва  
ще ни е много мѣчно да отвѣгнимъ сички-тѣ при-  
чины на болести-тѣ, и мога по добрѣ да рекѣ чи кол-  
ко-то много отвѣгваме тѣмъ причини, съ толко-зи по  
голѣма сила дѣйствуватъ въ насъ, когато ны обла-  
даватъ. н. пр: студенина-та, не ще повредѣ другѣго тол-  
ко-зи много, колко-то оногѣва, който е и малъ обы-  
чай да държи себе си всѣкога много топлъ. Втори-  
жѣтъ оубо способъ е по много здравъ отъ първий-жѣтъ,  
сирѣчь, трѣба да отвѣгваме причини-тѣ на болести-