

мѣсецъ да се чува отъ да пие много мжеть (ново вино), защото то причинява много болести. Козьето млѣко очищава кръвьта и бѣлиятъ дробъ.

Ноемврий.

Въ тоя мѣсецъ студѣта се прожѣнува въ чловѣческото тѣло, и ватваря диркитѣ на потѣта: заради това не е полезно на баня да се мие чловѣкъ, и да не употрѣбява много топло варение. Сичкитѣ ястие-та трѣбва да сж топли и согревателни. Трѣбва да тури въ движение тѣлото чрѣзъ работа и ходение и вино старо да пие. Прѣди изгрѣване на слънцето изъ домътъ да не излая: да яде бѣла риба, и заради черийтъ дробъ може да пуца и кръвь.

ДРУГИ ПРАВИЛА

Заради сохранение на здравieto.

1. Бой ся отъ Бога и бѣгай отъ ония, които страхъ Божий нѣматъ.

2. Ако лѣкарина не можешъ да имашъ, то тия тритѣ работи държи: 1) весело сърдце 2) спокоенъ духъ и 3) умѣренность въ ястие, т. е. всякога да ставашъ отъ трапезата малко гладенъ.

3. Всяко утро омивай лицето и очитѣ съ прѣсна вода, а ржцетѣ често прѣзъ деньтъ, защото това омивание укрѣпява мозакътъ, остри гледачътъ и сохранява здравieto.

4. Като станешъ сутрина отъ сънъ поразхождай са тукъ-тамъ за да се протегнатъ удоветѣ: защото това движение помага и въ изправнението на тѣлото и умножава здравieto и крѣпостъта.

5. Утромъ чешлай (чеши) главата, чисти вжбитѣ и языкътъ добръ: това ползова и мозакътъ и чисти гледачътъ каквото и вжбитѣ предохранива отъ болѣзни.

Коренъ отъ млечокъ, сваренъ съ бѣло вино укрѣпява вжбитѣ и ги освобождава отъ болѣзнь, като ги измие чловѣкъ съ това вино два или три пѣти въ мѣсецътъ.

7. Листове отъ рута като са туратъ на очитѣ или като са омиятъ очитѣ съ вино въ което рутъта ся е сварила, помага на гледачътъ и му дава острота.

8. Сольта като се употрѣби умѣренно въ ястието, много ползува и помага на стомахътъ, отвара охота (ищахъ) за ядение и разгонява слинитѣ (лигитѣ): а когато се употрѣбява безмѣрно, повреждава гледачътъ, разгонява влажностъта на очитѣ, и произвожда красти.

9. Като ядешъ риба, яждь орѣхи, а подиръ месото яждь сирене. Орѣхитѣ уничтожаватъ слинжтж, рибнж и укрѣпаватъ желудкътъ и гледачътъ, сиренето подиръ месото заключава желудокътъ, и помага на сварението, обаче не яждь много отъ него.

10. Хлѣбъ пшениченъ, като е добръ печенъ и шупнжлъ е здравъ;