

обаче топлъ да го не ядешъ, защото ватваря тѣлото, дава лошъ цвѣтъ на лицето и ражда трѣска.

11. Доброто вино помага и сохранява здравието, и заради това когато се умѣренно пие, умножава крѣпостта тѣлесна; а когато се безмѣрно пие, повреждава всичкитѣ чувства, както душевнитѣ така и тѣлеснитѣ, произвежда разни болѣзни, най-послѣ и самата смъртъ.

12. Подиръ обѣдъ да не спишъ, нѣ ако стане нужда то весма малко; а подиръ вечера малко да се расходишъ защото много ползува.

13. Вечеръ не яждѣ много, защото желудокътъ ся отягчава, нито той часъ да лѣгашъ въ постелята, защото ще да се мжчишъ отъ безсъние.

14. Не само въ яденне и пиение, нѣ и въ всяка работа умѣренность трѣба да съхранявашъ.

15. Месо козие, заячие и говеждо не служатъ въ сохранение здравия, защото раждатъ кръвъ меланхолическа (невесела), умножаватъ въ желудокътъ слинитѣ и се мжчно сваряватъ: а най много болнитѣ отъ тии меса да са чуватъ да не ядатъ.

16. Свинско месо е много по лошо отъ козието, ако пиешъ вода, ако пиешъ вино, не се повреждашъ.

17. Когато ядешъ, тревба често по малко да пиешъ: ако искашъ да ядешъ яйца, гледай да са прѣсни, и да са рофи: защото лесно са сварватъ и правятъ добра кръвъ и ползоватъ на старитѣ и на немощнитѣ.

18. Като ядешъ яйца, треба да пиешъ една чаша вино, защото това много ползова на здравието.

19. Банята, много вино и плотското смѣшение ослабаватъ тѣлеснитѣ сили и много вредятъ очитѣ, а най-много е вредително на спанието.

20. Ламбикарисаната вода отъ сладкий копръ, желѣзенка, триндафилъ, рута отъ росопаса, весма помага на очитѣ, защото чисти, укрепява и остри гледачътъ удивително.

21. Сладкицата (хардалътъ) ако и да произвежда съ лютостта си сълзи отъ очитѣ, обаче очищава главата изгонва слината чрѣвъ ноздритѣ, искарова пикочѣта, разбива каменътъ, прогонява четиредневната треска, помага на стомахътъ и го излѣчава (изцѣрява) отъ настинка.

22. Чайтъ толкова сила има, щото който го употрѣбява всегда бива здравъ.

23. Сокъ отъ ятва (нане) помага отъ ухапванието бѣснаго пса (куче) и убива глиститѣ, като ся пие, или прахъ отъ тая трѣва като се пие бѣло вино.

24. Ако искашъ по малко да болѣдувашъ, то между обѣдътъ и вечерята не пий, или поне до три, или четири часа подиръ обѣдътъ въздържи са отъ питие: кромѣ голѣма жажда не пий никогда.

