

тѣ, ѡтъ коѣто ни ѣ възмѡжно да са ѡтдалечѣмъ, но трѣба на едно съ това да научаваме тѣло-то да са оупира на причини-тѣ, коѣто не можемъ да ѡтвѣгнимъ, и да не ѣмъ оугаждамы тѣжрдѣ дѣйствиѣ-та.

Причины-тѣ на болѣсти-тѣ коѣто ѣ нѣжда дн ѡтвѣгваме, колко-то можемъ, са послѣдны-тѣ: много-то ѣденѣе и пѣенѣе, много-то придаванѣе на любовны-тѣ саадости, нападванѣе-то на единъ голѣмъ топлинъ, илѣ стѣденинъ кога ѣдемъ ѣзведѣмъ ѡтъ топлинъ въ стѣденинъ, илѣ ѡтъ стѣденинъ въ топлинъ: стремителни-тѣ (силни-тѣ) страданѣѣ-та, много-то припиранѣе на оумъ-жтъ, безмѣрно-то спанѣе, и много-то оумалаванѣе на сѣмъ-жтъ, закрѣненѣе-то на ѣстѣственни-тѣ ѣспраженѣѣ, и вредѣтелны-тѣ ѡтравы.

При тѣмъ трѣба да са трѣдимъ да ѡутверждаваме тѣло-то, и да го направимъ доволно, щото да не оугажда дѣйствиѣ-та и нападванѣѣ-та на тѣмъ причини. За това трѣба да вѣрдимъ послѣдно-то правило. Пѣрво да знаѣмъ какъ смѣ длѣжни на всѣкъ дѣнь да ходимъ да са растѣпкваме нѣкои часове илѣ пѣшцы, илѣ съ конь, за да воспрѣемнимъ чѣстъ въздухъ. Това ѣ ѣдинъ ѣзраденъ ѡвычай, коѣто спомѣга тѣжрдѣ много за да продолжѣ животъ-жтъ ни: защо правѣ тѣло-то тѣжрдо, и доволно за да са оупира на разлѣчни-тѣ променѣванѣѣ-та на атмосфѣръ-тѣ (времѣ-то). Това ѣ правило-то, коѣто трѣба да вѣрдѣжтъ илѣ много ѡнѣмъ коѣто тѣглѣтъ ѡтъ ревматѣзмъ (риктоаръ Тѣркск: вѣтаръ) илѣ ѡтъ ѣрѡрѣтѣка-та а). Да

а) Болѣсть въ составѣ-тѣ Тѣркск: вѣчѣй мѣфасѣлѣз.