

постояннымъ на херо-то , или на конь-жтх , или отъ други нѣкои оупражненїа-та, ако самъ потрѣдимъ нѣкога много, ако оустаннымъ други пжть цѣлазъ день безъ да идѣмъ, и прѣч: сички-тѣ тѣмъ самъ тѣлково средства коїто спомогатъ за да оутвѣрдижтх тѣло-то, и даватъ по голѣмъ силъ на здравїе-то , защото го оусвободаватъ отъ научаванье-то (адѣтъ) на единообразный-жтх жиботъ , кой-то не можемъ никога да оубардимъ безъ да го не пристѣпимъ .

Другий юще единъ способъ не малко потребенъ за да предварами болести-тѣ , е да глѣдамы да познаемъ кои ни самъ болести-тѣ , на които естѣственно имамы склонность да испадвамы, и послѣ да самъ трѣдимъ да погубимъ това преднаклоненїе , или тѣкмо да отбѣгнемъ обстоятелства-та, които иматъ втеченїе на нѣж: на това стои атомическа-та дїета. Всѣкій отъ насъ има оупредѣленни прѣвила дїетически, които е должженъ да барди, и които самъ основанны на склонность-тѣ, коїж-то имамы естѣственно да самъ привземамы лесно бтъ единъ какъ да е болестъ. Но това атомическо , или свое испытванїе , прилича по много на цѣлитель-жтх, щото е оумно всѣкій да самъ совѣтѣва отъ единъ оуменъ цѣлитель, който ще може да му покажи болести-тѣ, на които има по много склонность да испадва, и дїетж-тж коѣ-то е прилична на здравїе-то му. Воистинѣ по добръ е да самъ совѣтѣва человекъ отъ цѣлитель-жтх за това, а не да е принужденъ да иска отъ него на всѣкъ единъ недѣлъ по едно оучищенїе (шеревѣтъ). Но трѣба во истинѣ, да самъ оупы-