

на неѣвно-то издышанье, и дѣржѣтъ кожѣ-тъ чистѣ. Но пѣкъ не трѣба да оупотребляемы нитѣ тыѣ кожѣху дрѣги пѣтъ, ѡсвѣнь когѣ-то ѣ много стѣдено, и-ли когѣ-то нѣкой ѣма тѣлесно-то си сѣженіе славо, и-ли когѣ-то испѣдва въ ревматізмѣ. Когѣ-то нѣкой ѣма ѣдно добрѣ здравіе, трѣба да носѣ по голо лѣ-нанѣ ризѣ, и-ли памѣченѣ, и ѡтъ горѣ нѣмѣ дрѣго ѡтъ такѣво платнѣ презз лѣте-то, и-ли фланелѣ презз зѣмѣ-тъ.

5. На всѣхъ дѣнь да правимъ тѣлесно оупражненіе, зашю това ще ѣ най добрый-жъ способъ за да оуделѣваемъ небесно-то издышанье.

6. Да сѧ воздержавамы ѿтъ истіеѣ-та коѣ-то забранѣтъ неѣвно-то ѣздышанье, какѣ-то сѧ тѣлѣстї-тѣ, ѣ свѣнскї-тѣ месѣ, месѣ-то на гѣскї-тѣ (дѣр-ты-тѣ пѣтї), тѣстѣнї-тѣ (бѣрѣцы-тѣ), ѣ сырѣнѣ-то.

Нѣкон цѣлители совѣтѣватъ да носимъ вѣланы
рѣзы по голоу, вмѣсто лѣнаны. Оѣкамъ чи предѣ да
дѣмъ мнѣніе-то си за това, нѣжно ѣ да извѣжъ съ
послѣдани-тѣ пригѣдваніѣ-та, кѣкъ вѣланы-тѣ
платна дѣйствѣватъ на тѣло-то, ѣ слѣдовѣтелно ще
ѣ лѣсно да разсѣдимъ.

1. Вѣнчаны-тѣ рѣзы повѣждаватъ кожѣ-тѣ по
много отъ лѣнаны-тѣ: за ради това оумножаватъ дѣй-
ствіе-то на това орѣдіе и оулесняватъ немъно-то из-
дышанье. За ради сѣшѣ-тѣ причинѣ оумножаватъ
чувственность-тѣ на кожѣ-тѣ, и ѣтъ направятъ лѣсно
да подпада въ сѣкаквы болести.

2. БЖАНАНЫ-ТѢ ПО МАЛКО ДЖРПАТЪ И ПРІЕМБАТЪ