

нужно да не смущаваме и очищеніа-та.

Сички-тъ мокроты на тѣло-то иматъ си всѣко по едно употребленіе. Отъ тѣхъ сѣ много на кой-то треба да гѣдимъ едно друго вниманіе. Такива сѣ пикочнѣта, потх-жтх, нефвно-то издышаніе, мѣсячно-то кръвотеченіе на жени-тъ, сѣме-то, кръвотеченіа-та, на кой-то можемъ да пригѣдимъ и красоты-тъ на чрево-то.

Забраняване-то и много-то истичане на красоты-тъ твѣрдѣ много сѣ вредители на здравіе-то. Треба оубо да залагамъ да сполагамъ на естество-то, да го сѣлегчаваме, а не да го смущаваме.

За ради да оѣлеснаваме теченіе-то на пикочнѣ-тъ, треба да оупотребяваме лѣжки-тъ питіе-та, и много рѣдки-тъ, кой-то поематъ солѣны-тъ и зѣмнены-тъ части на тѣло-то. Вогѣ-то пикочнѣ-та сѣ стичѣ въ мѣхѣурх-жтх, и естество-то ни оубѣжда да имъ испражняемъ, твѣрдѣ лошаво нѣщо ѣ да сѣ стискаме, іо-ще ѣ лошаво и да сѣ испикаваме тѣтакх-си катѣ станемъ ѣтъ лѣгло-то, безъ да сѣ порастѣпчимъ изъ ѣда-та малко.

Потх-жтх и нефвно-то издышаніе сѣ двѣ истичаніа-та най богѣти ѣтъ сички-тъ други. Твѣрдѣ лесно сѣ смущаватх, и за това треба да залагамъ да ги вѣрдимъ, и да сѣ наземъ ѣтъ всѣко нѣщо, кое-то може да ги забране. За ради това треба да ѣтвѣраваме нерозы-тъ на кѣжж-тж, за ради да мѣгатх лесно да си издышатх, сѣ сѣхи-тъ трианіа-та, сѣ едно платно, или сѣ едно глѣдѣ върцѣ (чѣтеж), и да