

тѣ, отъ които ни ѣ възможно да са отдалечени, но трѣба на едно съ това да научаваме тѣло-то да са оупира на причини-тѣ, които не можем да етвѣгнимъ, и да не имъ оугаждамы твѣрдо дѣйствиѣ-та.

Причини-тѣ на болести-тѣ които ѣ нѣжда да отбѣгвамы, колко-то можемъ, сѣ послѣдны-тѣ: много-то ѣденіе и піеніе, много-то придаваніе на любовны-тѣ сладости, нападаніе-то на едниъ голѣмъ топлинѣ, или стѣденинѣ кога ѣдемъ ѣведемъшъ отъ топлинѣ въ стѣденинѣ, или отъ стѣденинѣ въ топлинѣ: стремителни-тѣ (силни-тѣ) страданіѣ-та, много-то припираніе на оумъ-жтѣ, безмѣрно-то спаніе, и много-то оумалѣваніе на сѣнь-жтѣ, захраніе-то на естѣственни-тѣ испразненіѣ, и вредителны-тѣ етравы.

При тіѣ трѣба да са трѣдимъ да оутвърдаваме тѣло-то, и да го направимъ доволно, щото да не оугажда дѣйствиѣ-та и нападаніѣ-та на тіѣ причини. За това трѣба да вѣрдимъ послѣдно-то правило. Пѣрво да знаемъ какъ смѣ длѣжни на всѣкъ дѣнь да ходимъ да са растѣпквамы нѣкои часове или пѣшцы, или съ конь, за да воспріемнимъ чистъ въздухъ. Това ѣ едниъ ѣзраденъ обычай, който спомѣга твѣрдо дѣ много за да продължи живѣтъ-жтѣ ни: защо правни тѣло-то твѣрдо, и доволно за да са оупира на различни-тѣ променѣваніѣ-та на атмосферѣ-ж-тѣ (време-то). Това ѣ правило-то, коѣто трѣба да вѣрдѣжтѣ или много дниѣ които тѣглѣжтѣ отъ ревматизмъ (риктоаръ Тѣрк: вѣтаръ) или отъ артеріѣ-та а). Да

а) Болѣсть въ составѣ-тѣ Тѣрк: вѣчѣй мѣфасѣжъ: