

поистинимъ на хорѡ-то , или на конь-жтѣ , или ѡтъ дрѹги нѣкои оупражненїа-та, акѡ сѧ потрѹдимъ нѣкога много, акѡ оустанимъ дрѹги пѣть цѣлъ дѣнь безъ да идѣмъ, и проч: сички-тѣ тїа сѧ тѡлькова средства който спомѡгатъ за да оутвѣрдижтѣ тѣло-то, и даватъ по голѣмъ силѣ на здравїе-то , зашто го оусвободаватъ ѡтъ налчаванье-то (адѣтъ) на единообразный-жтѣ животъ , кой-то не можемъ никога да оубардимъ безъ да го не пристѣпимъ .

Дрѹгїй іѡще єдинъ способъ не мѡлко потребенъ за да предвѡрамы болести-тѣ , є да глѣдамы да познаемъ кой ни сѧ болести-тѣ , на който єстѣственно имамы склонность да испѡдамы, и послѣ да сѧ трѹдимъ да погубимъ товѡ преднаклоненїе , или тѡкмо да ѡтвѣгнимъ ѡбстоятельства-та, който иматъ втеченїе на нѣж: на товѡ стои атомическа-та дїета. Всѡкїй ѡтъ насъ има оупредѣленни прѡвила дїетически, който є долженъ да барди, и който сѧ ѡсновѡнни на склонность-тѣ, кой-то имамы єстѣственно да сѧ привѣмамы лѣсно бѣ єднѣ каквѡ да є болѣсть. Но товѡ атомическо , или своѣ испытванїе , прилѡча по много на цѣлитель-жтѣ, што ѡ є оумно всѡкїй да сѧ совѣтѹва ѡтъ єдинъ оуменъ цѣлитель, който ще мѡже да мѹ покажи болести-тѣ, на който има по много склонность да испѡда, и дїетѣ-тѣ коѡ-то є прилѡчна на здравїе-то мѹ. Войстинѣ по добрѣ є да сѧ совѣтѹва челоувѣкъ ѡтъ цѣлитель-жтѣ за товѡ, ѡ нѣ да є принѹжденъ да иска ѡтъ нѣго на всѡкъ єднѣ недѣлѣ по єдно оучищенїе (шеревѣтъ). Но трѣба во истинѣ, да сѧ оупы-