

ліпшанье-то илѣи оумноженье-то на естѣственни-тѣ испразненіа-та, и тужпки-тѣ подѣръз кой-то слѣдова ѿгнь-жтѣ.

4. Тѣхъ като оупознай нѣкой въ сѣне си горны-тѣ припадоцы, илѣи зарѣво-то средство ѣ да послѣдовамы едно ѣко воздержаніе, ще ѿтвѣгнимъ всѣ-какви истіе-та, защо-то оумраза-та коѣ-то естество-то ни докарва къмъ истіе-та-та, изавѣва какъ не можемъ да ги смѣлимъ: но колко-то ѣ нужно за да са воздержавамы ѿтъ истіе-та, друго толко-зи нужно ѣ за да пиѣмъ вмѣсто това много само чистѣ водѣ, илѣи нѣкои си ичѣмѣнны воды: ще си почивамы на кревѣатѣ-жтѣ, защо-то безсиліе-то коѣ-то оугаждамы, ѣ единъ доволенъ знакъ какъ естество-то ѣ собрѣло всички-тѣ свои силы за едно само намѣреніе, сирѣчь за ради да надвѣе болестъ-тѣ: ще ѿтвѣгвамъ на това време стѣденинѣ-тѣ и много-то топлинѣ, сѣтнѣ не ще сѣдѣмъ предъ вѣздѣхъ-жтѣ, нитѣ ще са затѣарамы вътрѣ въ еднѣ ѿдаѣ много топлѣ. Тѣмъ средства кой-то сѣ толко-зи лесни и прѣсти, какѣ-то и само-то естество ни ивлѣва ѣсно, стига само да щѣмы да чѣмъ глагове-тѣ мѣ, сѣ доволни по много-то пѣти да ѿдалечѣтъ болестъ-тѣ тѣтакъ-си ѿтъ пѣрво. Единъ почтенъ тысящноначалникъ (бѣнъ-вашѣа) ѿсмыдесѣтьгодишенъ всѣкога кога оугаждаше здравіе-то си малко нѣ добрѣ, благодаренъ бѣше да поѣсти (говѣи) и да вѣрди прѣвила-та, кой-то показѣхъ горе, и съ тѣмъ спѣсѣвъ не пріѣнѣ-жѣ никѣга ѿтъ нѣкой цѣлитель.