

на неѣвно-то издышанье. и дѣржѣтъ кожѣ-тъ чистѣ. Но пакѣ не трѣба да оупотребаваемы нитѣ тыѣ кожѣху дрѹги пѣтъ, ѡсвѣнь кога-то ѣ много стѹдено, и-ли кога-то нѣкой ѣма тѣлесно-то си сажѣнїе славо, и-ли кога-то испѣдва въ ревматїзмъ. Вега-то нѣкой ѣма ѣдно добро зарѣвїе, трѣба да нѣси по голо лѣнѣнѣ рїзѣ, и-ли памѹченѣ, и ѡтъ горѣ нѣж дрѹго ѡтъ таково платнѣ презъ лѣто-то, и-ли фланѣлѣ презъ зїмѣ-тъ.

5. На всѣхъ дѣнь да прѣвимъ тѣлесно оупражнѣнїе, заѹо тоѣ ѣ нѣй добрый-ѣтъ спѣсѣвъ за да оуплеснѣваемы неѣвно-то издышанье.

6. Да са воздержѣваемы ѡтъ ѣстїе-та кой-то забранѣтъ неѣвно-то издышанье, какѣ-то сѣ тѣлѣстї-тѣ, и свїнскї-тѣ месѣ, месѣ-то на гѣски-тѣ (дѣр-ты-тѣ пѣтки), тѣстѣнн-тѣ (вѣрѣцы-тѣ), и сырѣнїе-то.

Нѣкои цѣлїители совѣтѹватъ да нѣсимъ вѣлѣнѣнї рїзы по голо, вѣлѣсто лѣнѣнї. Ѣкамъ чи прѣдї да дамъ мнѣнїе-то си за тоѣ, нѣжно ѣ да изѣвѣ сѣ послѣднї-тѣ прїглѣдѣнїѣ-та, кѣкъ вѣлѣнѣнн-тѣ платнѣ дѣїствѹватъ на тѣло-то, и слѣдовѣтелно ѣ ѣ лѣсно да разсѣдимъ.

1. Вѣлѣнѣнн-тѣ рїзы побѹждаѹватъ кожѣ-тъ по много ѡтъ лѣнѣнн-тѣ: за радї тоѣ оумножѣватъ дѣї-ствїе-то на тоѣ ѡрѣдїе и оуплеснѣватъ неѣвно-то издышанье. За радї сѣщѣ-тъ прїчїнѣ оумножѣватъ чѹвственностѣ-тъ на кожѣ-тъ, и ѣхъ напѣравѣтъ лѣсно да подпѣдва въ сѣкакѣы бѣлестї.

2. Вѣлѣнѣнн-тѣ по малѣко дѣрпатъ и прїѣмѣватъ