sojaks piddada. Sedda wisi jääb so tervis kindlemaks, ning kui sa peaksid haigeks sama, siis sa woid enneminne wasto piddada.

4) Kui tõbbed käiwad siis ärra minne mitte wägga tühti sauna wihtlema. Se wihtleminne isse on kül hea ning ilma kahjota, agga se wägga suur pallawus, ning se kange higgi woiwad sulle kahjo tehha, sest se läbbi saab so werri pallawaks liaste ning paksuks. Sepärrast kui sa lähhäd wihtlema, siis ärra kitta mitte omma sauna liaste, waid pissut agga, ning ärra minne ka mitte saunast kohhe wälja külma kätte täis higgi olles, waid panne enne omniad rided jälle selga ning hoia ennast siis külma eest.

Mis nou siis on kui kegi jo tunneb sedda tõbbe enneste sees ollewad.

Kui sa tunned et sa jääd haigeks, se on kui sa tunned pallawat ehk külma, pea ehk lu: wallo, kui sul ep olle issal-

Arsti ramat, 1771, lk. 11