Boleśnicki nie spodziewa, co iednak mieć mogę, chętnie tego użyczam, niech raczy przestać nad ubolewaniem moim, iż iest chory, i rady, którą mu dawać ośmielam się, posłucha.

Wielu dolegliwościom podlegli iesteśmy, te równie z przypadku iak i z wewnętrznego ciał naszych urządzenia pochodzą, należy się zatym każdemu mniey, lub więcey w cierpliwość uzbraiać, a daley wspierać rozmaitemi uwagami, któreby wzmocnić i pocieszyć mogły.

W rządnych państwach to bydź powinno nayistotnieyszym staraniem, iżby się woyny ustrzedz, a zatym nie dawać przyczyny sąsiadowi do powstania i nayścia; gdyby zaś miał wszcząć woynę, zawczasu się do tego sposobić, iżby zastał w gotowości ku obronie

Nieprzyiaciołmi zmyślności naszey są ból i słabość, iak pokoy w państwie, tak zdrowie iest w ciele naszym. Póki więc korzystamy z tak pożądanego daru przyrodzenia, trzeba się starać, iżby w nim trwać iak naydłużey, niech to tkwi w myśli naszey, iż chorować możem, iż niekiedy chorować musiem, iż prawie rzeczą iest niepodobną ustawiczna czerstwość. Żeby więc trwać w niey iak naydłużey, pierwszym ku temu przygotowaniem i usposobieniem wstrzemieźliwość w każdym rodzaiu użycia naszego, drugim przysposobieniem regularność, trzecim trwałość w tym wszystkim, cośmy ku utrzymaniu zdrowia raz przedsięwzięli. Statystow iest maxyma: ieżeli chcesz pokoiu, gotuy się na woynę, nie możemy się lepiey na przyszłe słabości przygotować, iak życiem umiarkowanym. Ten dzielny sposob broniąc od chorob, siły wzmaga, które im w większym będą natężeniu, tym snadniey znieść będą mogły natarczywość słabości i bolu.