

разнообразна диета. Нервическото тѣлосложение, кое-то се отличава по каприции-тѣ на охота-та, по нередовность-та на тѣхни-тѣ дохожданиа, по промѣна-та на отслабване и засилване на пищеварителни-тѣ орудиа, показва ни да отбѣгваме употреблението на тѣшки ястиета, на брашнени не вжскиснжти, на нѣща що правѣтъ вѣтхрѣ, на нѣща раздразнителни които може да раздразнѣтъ йоще чувствителность-та що е вѣки на щржкѣ. Кържави-тѣ червени части отъ мясо-то, прѣсниа-тѣ дивичѣ, хлѣба-тѣ добрѣ втасалѣ и добрѣ испеченѣ, вкусна риба, млѣко, нѣкои горчиви растения подобаватъ на тѣзи хора. Лимфатици-тѣ изискватъ храна коя-то да увеличи твѣрда-та материа на крѣвѣ-та и да вѣзвиши жизнена-та сила на тѣхния-тѣ сжставѣ, печени-тѣ мяса, хранителни-тѣ ястиета подѣ единѣ малжкѣ обемѣ, растения-та що произвеждатъ пикочѣ и потѣ, както миродиа-та, ѣзуоматѣ и пр., и разбудителни-тѣ.

Человѣкѣ трѣба да измѣнява храна-та си спорѣдѣ занѣтие-то що упражнява. Тѣй челѣвѣка-тѣ що се занимава умственнѣ, като е отсжденѣ на единѣ сѣдящѣ животѣ, трѣба да има една лека храна, достаточна да подкрѣпи сили-тѣ му; за да се испѣлне тая цѣль, той трѣба да употребѣи храна хранителна подѣ малжкѣ обемѣ за да не прѣтовари желудка-тѣ си съ едно твѣрдѣ затруднително смилание. Селския-тѣ челѣвѣкѣ, що се нахожда на откритѣ воздухѣ, има нужда отъ една