

храна по сжществителна отъ тая що онъ употрѣблява, отъ коя-то той се лишава съ цѣль на не-
благоразумни икономии.

Трѣбва храна-та да бжде зета подъ единъ опрѣдѣленъ обемъ; безъ кое-то ако би желудока-тъ да се прѣтовари ще стане смилание-то тѣшко и мед-
ленно. Единъ недостаточенъ режимъ располага кжмъ
сухость-та и немощь-та; единъ изобиленъ режимъ
произвежда пжлнокрхвие-то, мѣхурниа-тъ пѣсжкъ,
подагра-та, и пр.. Добра-тъ режимъ трѣба да обе-
ма разнообразни сжрасмѣрности отъ животни-тѣ, отъ
кжксти-тѣ и отъ растителни-тѣ вещества, Лѣтѣ рѣ-
жима-тъ ще бжде въ едно време тонически и лекъ;
тонически за да подправи тѣлесни-тѣ изнеможениа
причинени отъ пота-тъ и отъ разни-тѣ испарения,
лекъ да не се прѣтоварва желудока-тъ когото го-
рѣщии-тѣ колко годѣ раслабятъ и умаляватъ дѣй-
ствие-то му. Ще се употрѣбляватъ прѣсни расте-
ниа, овоща добрѣ озрѣли, леки мяса, безъ зло-
употрѣбление. Пициета-та ще се сжстожтъ отъ хлад-
на вода прѣсѣчена отъ вино, безъ да е много сту-
дена или пжкъ размѣсена съ ромъ или кафе. Трѣ-
ба да избѣгваме отъ да приемъ много и прѣкалено,
най паче мѣжду ядения-та. Зимѣ храна-та ще бж-
де по сжществителна и ще се сжстои отъ черно
мясо, отъ растения по времето си, отъ риба.

Ядения та трѣба да ставатъ въ опрѣдѣлено
време: изъ общо утромъ, мѣжду 7 и 8 часа, е-
динъ стаканъ чай, малко сирени и хлѣбъ, една