

кото повече има въ уста-та и корема ни плюнкѣ; маститы толкова пѳлесно щѣтъ ся протурять, колкото повече ся растѣнятъ и размыѣтъ отъ жлъчкѣ-тѣ, отъ лигы-ты у корема и отъ сока у чирва-та. Затова и смиламы пѳлесно ако ѳдемъ пѳ помалко отъ кое да было ѳстїе, или ако примѣсимъ и меризмы, съ които ся дразни и умножява цѣденїе-то на сокове-ты. — 3. Ъстїя-та толкова пѳлесно ся смилать, колкото пѳлесно могѣтъ пицеварителни-ти сокове да ся вмѣкнѣтъ въ тѣхъ. Затова напр. кораво сбито сыренїе пѳмѣчно ся смила отъ прѣхко-то и зайчесто-то. — 4. Храна-та толкова пѳлесно ся смила, колкото повече по съставны-ты си чясти приближява до съставны-ты чясти на тѣло-то ни. Затова храна отъ животны пѳлесно ся смила, а не храна земена отъ растенїя. — Смиланїе-то става пѳбръзо при умѣренѣ топлинѣ (отъ 30°—32° P.), а повечето или пѳмалко-то топлина брѣка на смиланїе-то; при това помага ся на смиланїе-то, кога ся клатятъ умѣрено пицеварителны-ты орѣдїя, зачтото съ това храна-та чясто и пѳдобрѣ ся досяга до пицеварителны-ты сокове. — 6. Въ много случая ѳстїе-то ще бѣде пѳлегко, ако ся не ѳде самѳ, а заедно съ другы. Така напр. сушено свинско става пѳлегко за смиланїе, ако ся ѳде съ кисело зеле или бѳжемъ съ хлѣбъ, зачтото въ тоя случай едно-то ѳстїе, така да ся каже, помага на друго-то, та го смила.

Тука трѣбува да спомянемъ и за водѣ-тѣ до колко тя помага на смиланїе-то. Вода-та ся пїе топла, хладка и студена. Топла е кога има у неѣ топлинѣ отъ 33°—50° P.; хладка е, ако ѣ е топлина-та отъ 18°—32° P., а студена ся казва, ако