

5. Също така храна-та на жени-ты не бива да е еднаква съ хранѣ-тѣ на мъжи-ты. До когато жена-та има да храни само снагѣ-тѣ си, и храна-та ѝ бива да е като на мъжя; тогава едно врѣмя жена-та трѣбува да ѣде помалко хранителны ѣстїя, защото-то у неѣ ѣденіе-то не ся смѣла така лесно и прѣгаво, както у мъжя. А пакъ когато жена-та има да храни и себе и дѣте, тогава щѣтъ ѝ трѣбувать пакъ хранителны и легкы ѣстїя. Жени-ты за да могатъ да си запазятъ облы формы въ чясти-ты на тѣло-то си, та да бѣдѣтъ хубавы, трѣбува да ѣдѣтъ повече мастны ѣстїя, защото-то, както знаемъ, само масть-та пълни и обли снагѣ-тѣ.

6. Спротивъ направѣ-тѣ на тѣло-то си *холерици* и *пълнокръвны* (сангвиници) *хора* <sup>1)</sup> трѣбува да ся пазятъ отъ раздражителны ѣстїя и питїя, и да ся хранятъ повече съ растителнѣ хранѣ, а не съ мяснѣ. И отъ двѣ-тѣ тыя тѣлосложенїя хора брѣзо смѣлатъ и трѣбятъ ѣстїе-то, затова и почаство усѣщатъ потрѣбѣ за ѣденіе. А пакъ на меланхолицы и на флегматицы хора по̀добрѣ поноси раздражителна и мясна храна, която при това трѣбува и да храни и да ся смѣла тврѣдѣ лесно. У тѣхъ ѣстїе-то тромаво ся прѣтваря, затова такыва и не усѣщатъ толкова потрѣбѣ за ѣденіе.

<sup>1)</sup> Хора-та по направѣ-тѣ си ся дѣлятъ на четьре главны тѣлосложенїя, наречены: *холерическо*, *пълнокръвно* (сангвиническо), *флегматическо* (лимфатическо) и *меланхолическо*. Холерици-ти имѣтъ пълны мышцы, мургавъ шяръ по кожѣ-тѣ, силны страсти и тврѣдѣ волю; пълнокръвны-ты имѣтъ червено весело лице, здравѣ снагѣ, весель и легкѣ духъ и непостоянно сръдце; флегматици-ти имѣтъ мягкы мяса, водявѣ кръвь и клекавѣ направѣ; а меланхолицы-ти имѣтъ голѣмѣ слѣзень (далакъ] и стоятъ все умыслени и угрыжени.