

само масть, или захарь, или бѣлтачинъ, или сыр-нинъ, могълъ бы да живѣе едва 6 седмицы, па това и съ пълень стомахъ пакъ бы умрѣлъ отъ гладъ. Оттука ся разбира, че найдсбры сир. хранителны ѣстія щѣтъ сѣ оныя, които иматъ у себе и отъ двата вида хранѣ, а такыва сѣ: млѣко, яйца, мастно мясо, кръвь, жито и варива (бобъ, фасуль, леща и проч.). Нъ и найхранително-то ѣстіе ничто не бы помогнало, ако ся не смеляше и не протуряше, та да ся прикара въ кръвь-тѣ. По това ѣстіе-то за хранение тѣло-то чини наспротивъ колкото ся вдава то да ся смеле. Колкото пѣлесно ся стопи едно ѣстіе и стане на кръвь, толкова е то пѣлегко сир. лесно ся смила; затова кръвь, кашаво яйце и сокъ отъ мясо могѣтъ да ся броятъ като найхранителны, найлегкы ѣстія. Разбира ся, че покрай всичко това трѣбува да ся глѣда и какъ е готвено ѣстіе-то, какъ ся ѣде и каквы сѣ пищеварителны-ты орѣдія. Така напр. мягко кашаво яйце ще бѣде много легко, кораво яйце много тяжко; дребно нарѣзано и мягко сварено мясо лесно ся смила, затова повече и храни, а не кораво мясо, прогълтано на ядры кѣсове.

Като става дума за легкы и тяжкы ѣстіе, тука изобщо можемъ каза това:

1. Храна-та бива толкова пѣлегка, сир. пѣлесно ся смила, колкото е пѣкашява и пѣводява, и колкото пѣлесно ся стопява у водѣ и у пищеварителны-ты сокове. По това найлесно ся протурять: вода, захарь, соль и алкоолны-ты соли. 2. Ёстія-та толкова пѣлесно ся смилять, колкото повече наквасна надмине пищеварителна - та мокрота тѣхнѣ - тѣ хранѣ. По това нишеще-то толкова пѣлесно ще ся смеле кол-