

кото повече има въ уста-та и корема ни плюнка; маститы толкова по́лесно щѣтъ ся протурять, колкото повече ся растънятъ и размыѣтъ отъ жлъчкѣ-тъ, отъ лигы-ты у корема и отъ сока у чирва-та. Затова и смиламы по́лесно ако ѣдемъ по помалко отъ кое да было ѣстіе, или ако примѣсимъ и меризмы, съ които ся дразни и умножява цѣденіе-то на сокове-ты. — 3. Ёстія-та толкова по́лесно ся смилать, колкото по́лесно могатъ пищеварителни-ти сокове да ся вмѣкнѣтъ въ тѣхъ. Затова напр. кораво сбито сырене по́мѣчно ся смилать отъ прѣхко-то и зайчесто-то. — 4. Храна-та толкова по́лесно ся смилать, колкото повече по съставны-ты си чѣсти приближява до съставны-ты чѣсти на тѣло-то ни. Затова храна отъ животны по́лесно ся смилать, а не храна земена отъ растенія. — Смиланіе-то става по́брьзо при умѣренѣ топлинѣ (отъ 30° — 32° R.), а повечето или по́малко-то топлина брька на смиланіе-то; при това помага ся на смиланіе-то, кога ся клатять умѣрено пищеварителны-ты орѣдія, зачтото съ това храна-та чѣсто и по́добрь ся досяга до пищеварителны-ты сокове. — 6. Въ много случаи ѣстіе-то ще бѣде по́легко, ако ся не ѣде самѣ, а заедно съ другы. Така напр. сушено свинско става по́легко за смиланіе, ако ся ѣде съ кисело зеле или божемъ съ хлѣбъ, зачтото въ тоя случай едно-то ѣстіе, така да ся каже, помага на друго-то, та го смилать.

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