

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

6. Спротивъ направѣ-тъ на тѣло-то си *холерици* и *пѣнокръвны* (сангвиници) *хора*<sup>1)</sup> трѣбува да ся пазятъ отъ раздражителны ѣстія и питія, и да ся хранятъ повече съ растителнѣ хранѣ, а не съ мяснѣ. И отъ двѣ-тъ тыя тѣлосложенія хора брѣзе емилатъ и трѣбятъ ѣстіе-то, затова и почаство уеѣщатъ потрѣбѣ за ѣденіе. А пакъ на меланхолицы и на флегматицы хора подобръ поноси раздражителна и мясна храна, която при това трѣбува и да храни и да ся емила твърдѣ лесно. У тѣхъ ѣстіе-то тромаво ся прѣтваря, затова такыва и не уеѣщатъ толкова потрѣбѣ за ѣденіе.

---

<sup>1)</sup> Хора-та по направѣ-тъ си ся дѣлятъ на четиры главны тѣлосложенія, наречены: *холерическо*, *пѣнокръвно* (сангвиническо), *флегматическо* (лимфатическо) и *меланхолическо*. Холерици-ти имѣтъ пълны мышцы, мургавъ шаръ по кожѣ-тъ, силны страсти и твърдѣ воля; пѣнокръвны-ты имѣтъ червено весело лице, здравъ снагѣ, весель и легкѣ духъ и непостоянно сръдце; флегматици-ти имѣтъ мягкѣ мяса, водявъ кръвъ и клеавѣ направѣ; а меланхолицы-ти имѣтъ голѣмѣ слѣзень (далакъ) и стоятъ все умьслени и ургижени.