

7. Климатъ-тъ, зима-та и лѣто-то идѣтъ спротивъ хранѣ-тъ така, чтото горящина-та мае и бави смиланіе-то, види ся, по причинѣ, че въ горящо врѣмя изъ орѣдѣлый топлый въздухъ поймамы у себе помалко кислородъ отъ колкото изъ погѣстый студень въздухъ. Затова по сѣверны-ты студены страны и повече храна трѣбува на хора-та, затова и ѣдѣтъ тамъ повече мясо и масть, когато пакъ на югъ, по топлы-ты мѣста, трѣбѣтъ повече растителнѣ хранѣ.

8. Много добръ е и поноси да ся промѣнява храна-та, зачтото който бы ѣлъ все еднакъ сѣщѣ хранѣ, той може налѣтъ на болестъ. Оттука ся разбира, че да ся промѣнява храна-та, то не е само за угодѣ, а го иска само-то устройство на тѣло-то. Само единъ хлѣбъ и брѣбой бива да ся ѣде почясто прѣзъ дня.

9. Слѣдъ ѣденіе-то веднага не чини да ся клати чловѣкъ, зачтото съ това ся кара кръвь-та въ мышцы-ты, и по това тя ся отбива и отнима отъ стомаха, и пакъ тогава нему особено тя трѣбува повече за да може той да извади изъ неѣ повече пищеварителны сокове.

10. Сутринѣ, кога стане чловѣкъ добръ е да не пиѣ чящѣ прѣснѣ водѣ, па да си позакуси. Хора, които сѣдятъ много, не бива да пиѣтъ ягко кахве, а побобрѣ е такыва до обѣдъ ничто да не ѣдѣтъ; а пакъ които работятъ много на чистъ въздухъ, могатъ и заранѣ да си закусятъ и даже измежду закускѣ-тъ и обѣдъ да похапнѣтъ по нѣчто. Така сѣщо такыва и слѣдъ 4 часа по обѣдъ могатъ да пладнуватъ, а които сѣдятъ у стаѣ-тъ си, ти до вечерѣ не бива да турятъ въ уста ничто.

11. Поноси-ще на здравіе-то да ся глѣтва всякога слѣдъ обѣдъ помалко солчица (колкото на