

връхъ ножъ), зачтото това помага на смилание-то. Конто ъдѣтъ много нишеце, която ся намира у брашниявъ хранѣ, принѣдени сѣ да глѣтатъ много плюнкѣ, зачтото нишеце-то, както ся знае, не може ся стои безъ плюнкѣ. Затова такыва трѣбува да гвачѣтъ ѣстие-то си повече врѣмя, каквото съ това и повече плюнка да ся исцѣди, та и ѣденіе-то повече да ся накваси.

12. Кога ѣде чловѣкъ трѣбува да глѣда да не бѣде нѣкакъ си раздраженъ, да му не бѣде сръдце набурено (въ афектъ), а да е миренъ. Дрѣхы-ты му пакъ да бѣдѣтъ широки и распустены, зачтото тѣсны дрѣхы прячатъ на смилание-то. Слѣдъ обѣдъ, комуто ся може, нека доспи, нѣ само колкото съ половинѣ часаъ. Хора, които сѣ наклонены на капъ (апоплексіѣ, дамлѣ), слѣдъ обѣдъ никога не бива да спятъ.

13. Много подобрѣва чловѣку и поноси да ѣде съ дружинѣ, зачтото който ѣде самъ, налита на ѣденіе-то лакомо и глѣда, колкото ся може поборъзо, да ся наглѣта, а това яко много прячи на смилание-то, зачтото, както ся каза, ѣденіе-то трѣбува добръ да ся сгваче и наплюнчи. Отъ само себе ся разбира, че дружина-та, съ които ѣде нѣкой, трѣбува да му сѣ на сръдце и колкото ся може веселы хора.

14. Найпослѣ трѣбува да ся остави чловѣкъ отъ всицкы прѣѣдки, съ които ся буди жѣдя за ѣденіе, зачтото всицкы люты, киселы и горчивы нѣчта много сѣ пакостливы за стомаха. Колкото за спиртливы-ты люты питія, тыи, повечето, съсырватъ бѣлтачинѣ-тѣ отъ хранѣ-тѣ, та така прѣчатъ на смилание-то. Найхарно питіе за смилание-то е вода-та. Изобщо пакъ може ся каза, че вино, кога ся пиє съ мѣрѣ, спомага на смилание-то, а наймного на стары хора.