

само масть, или захарь, или бѣлтъчинѣ, или сыр-нинѣ, могъль бы да живѣе едва 6 седмицы, па то-гава и съ пѣленъ стомахъ пакъ бы умрѣлъ отъ гладъ. Оттука ся разбира, че найдсбры сир. хра-нителны ѣстїя 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.). Нѣ и найхранително-то ѣстїе ничто не бы помогнѣло, ако ся не смеляше и не проту-ряше, та да ся прикара въ кръвь-тѣ. По това ѣстїе-то за хранение тѣло - то чини наспротивъ колкото ся вдава то да ся смеле. Колкото пѣлесно ся стои едно ѣстїе и стане на кръвь, толкова е то пѣлегко сир. лесно ся смила; затова кръвь, кашяво яйце и сокъ отъ мясо могътъ да ся броятъ като най-хранителны, найлегкы ѣстїя. Разбира ся, че покрай всичко това трѣбува да ся глѣда и какъ е готвено ѣстїе-то, какъ ся ѣде и каквы сѣ пищеварителны-ты орѣдїя. Така напр. мягко кашяво яйце ще бѣде много легко, кораво яйце много тяжко; дребно на-рѣзано и мягко сварено мясо лесно ся смила, за-това повече и храни, а не кораво мясо, прогълтано на ядры кѣсове.

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

1. Храна-та бива толкова пѣлегка, сир. пѣлесно ся смила, колкото е пѣкашява и пѣводява, и кол-кото пѣлесно ся стошява у водѣ и у пищеварител-ны-ты сокове. По това найлесно ся протурять: вода, захарь, соль и алкоолны-ты соли. 2. Ёстїя-та толкова пѣлесно ся смилять, колкото повече наивасна надмине пищеварителна - та мокрота тѣхнѣ - тѣ хранѣ. По това нишеце-то толкова пѣлесно ще ся смеле кол-