

Организмъ-тъ както ны подесѣща, че му трѣбува харна храна за да си извади изъ неѣхъ крѣвь и топлинѣ, така сѣщо съ жѣдѣхъ-тѣхъ (жѣжда) ны подесѣща, че му трѣбува и вода за различни хѣмическѣ дѣйствиѣ. Гладъ ся усѣща у стомаха, а жѣдя у гърло-то, кое-то засѣхва и гори. Вода-та е една отъ найглавны-ты сѣставны чѣсти на тѣло-то, затова тя е и найдобро-то питіе, а всѣхкѣ другѣ правены и сѣставены питіѣ за организма не сѣ друго, а само нечиста смѣсена вода. — Найхарна вода за піеніе е изворска вода (особено ако извира изъ гранитны камѣни); зачто-то такѣва вода нѣма у себе органическѣ останкѣ, които врѣдятъ здравіе-то. Рѣчна вода има у себе много атмосференъ въздухъ, нѣ нѣма вѣгленнѣхъ киселинѣхъ, както ѣхъ нѣма и дѣждовна-та и снѣжна-та вода. Отъ вѣгленнѣхъ-тѣхъ киселинѣхъ вода-та бѣва бѣстра; съ неѣхъ тя и расхладѣва и свѣщава чловѣка. У харнѣхъ водѣхъ покрай вѣгленнѣхъ-тѣхъ киселинѣхъ всякога трѣбува да има и помалко варѣ, растопенъ у неѣхъ. Харна вода не бѣва да е по́топла отъ 12° до 14° по Реомюровый топлотѣръ, и не по́студена отъ 6° до 8° Р.; не бѣва да има дѣхъхъ, нито да е мѣтна, нито да оставѣ талогъ.

Който иска да піе по здравіесловны-ты закони, той трѣбува да пази слѣдуѣщѣ-ты правила:

1. Никога не бѣва да піе чловѣкъ много на единъ пѣть, нито когато не е запотенъ, или уморенъ, или раздраженъ, и всякога трѣбува да піе на много глѣткѣ, измежду които да си попочиѣ; защото, ако ся налиѣ изеднаждѣ съ много водѣхъ, то ще си побрѣка смиланіе-то и ще оболѣе, напр. ще го хванѣть грѣхкѣ у стомаха.

2. Добрѣ е сутринѣхъ, кога стане чловѣкъ отъ