

само масть, или захаръ, или бѣлтъчинѣ, или сыр-нинѣ, могълъ бы да живѣе едва 6 седмицы, па то-гава и съ пѣлень стомахъ пакъ бы умрѣлъ отъ гладъ. Оттука ся разбира, че найдсбры сир. хранителны 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, фасулъ, леща и проч.). Нѣ и найхранително-то ѣстїе ничто не бы помогнѣло, ако ся не смеляше и не протуряше, 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 стопи едно ѣстїе и стане на кръвь, толкова е то пѣлегко сир. лесно ся смила; затова кръвь, кашяво яйцо и сокъ отъ мясо могълъ 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 оръдія. Така напр. мягко кашяво яйцо ще бѣде много легко, кораво яйцо много тяжко; дребно нарѣзано и мягко сварено мясо лесно ся смила, затова повече и храни, а не кораво мясо, проглѣтано на ядры кѣсове.

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

1. Храна-та бѣва толкова пѣлегка, сир. пѣлесно ся смила, колкото е пѣкашява и пѣводява, и колкото пѣлесно ся стопява у водѣ и у пищеварителны-ты сокове. По това найлесно ся протурять: вода, захаръ, соль и алкоолны-ты соли. 2. Ёстїя-та толкова пѣлесно ся смилять, колкото повече наивасна надмине пищеварителна - та мокрота тѣхнѣ - тѣ хранѣ. По това нишеще-то толкова пѣлесно ще ся смеле кол-