

кото повече има въ уста-та и корема ни плюнкѣ; маститы толкова полесно щѣтъ ся протурять, колкото повече ся растѣнятъ и размышѣтъ отъ жлъчкѣ-тъ, отъ лигы-ты у корема и отъ сока у чирва-та. Затова и смиламы полесно ако ѣдемъ по помалко отъ кое да было ѣстіе, или ако примѣсимъ и меризмы, съ които ся дразни и умножява цѣденіе-то на сокове-ты. — 3. Ъстія-та толкова полесно ся смилать, колкото полесно могатъ пищеварителни-ти сокове да ся вмѣкнѣтъ въ тѣхъ. Затова напр. кораво сбито сыреніе помѣчно ся смилать отъ прѣхко-то и зайчесто-то. — 4. Храна-та толкова полесно ся смилать, колкото повече по съставны-ты си чѣсти приближява до съставны-ты чѣсти на тѣло-то ни. Затова храна отъ животны полесно ся смилать, а не храна земена отъ растенія. — Смиланіе-то става побръзо при умѣренѣ топлинѣ (отъ 30° — 32° P.), а повечето или помалко-то топлина бръка на смиланіе-то; при това помага ся на смиланіе-то, кога ся клатять умѣрено пищеварителны-ты орѣдія, зачтото съ това храна-та чѣсто и подобрь ся досяга до пищеварителны-ты сокове. — 6. Въ много случаи ѣстіе-то ще бѣде полегко, ако ся не ѣде само, а заедно съ другы. Така напр. сушено свинско става полегко за смиланіе, ако ся ѣде съ кисело зеле или божемъ съ хлѣбъ, зачтото въ тоя случай едно-то ѣстіе, така да ся каже, помага на друго-то, та го смилать.

Тука трѣбува да спомянемъ и за водѣ-тъ до колко тя помага на смиланіе-то. Вода-та ся ꙗе топла, хладка и студена. Топла е кога има у неѣ топлинѣ отъ 33° — 50° P.; хладка е, ако ꙗе топлина-та отъ 18° — 32° P., а студена ся казва, ако