

7. Климатъ-тъ, зима-та и лѣто-то идѣтъ спротивъ хранѣ-тъ така, чтото горящина-та мае и бави смилане-то, види ся, по причинѣ, че въ горящо врѣмя изъ орѣдѣлый топлый въздухъ поимамы у себе помалко кислородъ отъ колкото изъ погѣстый студень въздухъ. Затова по сѣверны-ты студены страны и повече храна трѣбува на хора-та, затова и ѣдѣтъ тамъ повече мясо и масть, когато пакъ на югъ, по топлы-ты мѣста, трѣбѣтъ повече растителнѣ хранѣ.

8. Много добръ е и поноси да ся промѣнява храна-та, зачтото който бы ѣлъ все еднакъ сѣщѣ хранѣ, той може налѣтъ на болестъ. Оттука ся разбира, че да ся промѣнява храна-та, то не е само за угодѣ, а го иска само-то устройство на тѣло-то. Само единъ хлѣбъ и бръбой бива да ся ѣде почясто прѣвъ дня.

9. Слѣдъ ѣденю-то веднага не чини да ся клати чловѣкъ, зачтото съ това ся кара кръвь-та въ мышцы-ты, и по това тя ся отбива и отнима отъ стомаха, и пакъ тогава нему особено тя трѣбува повече за да може той да извади изъ неѣ повече пищеварителны сокове.

10. Сутринѣ, кога стане чловѣкъ добръ е да испие чяшь прѣненѣ водѣ, па да си позакуси. Хора, които сѣдятъ много, не бива да пѣтъ ягко кахве, а подобръ е такыва до обѣдъ ничто да не ѣдѣтъ; а пакъ които работятъ много на чистъ въздухъ, могѣтъ и заранѣ да си закусятъ и даже измежду закускѣ-тъ и обѣдъ да похапнѣтъ по нѣчто. Така сѣщо такыва и слѣдъ 4 чяса по обѣдъ могѣтъ да пладнувать, а които сѣдятъ у станѣ-тъ си, тѣ до вечерѣ не бива да турятъ въ уста ничто.

11. Поноси-ще на здравю-то да ся глѣтва всякога слѣдъ обѣдъ помалко солчица (колкото на