

врѣхъ ножъ), зачтото това помага на смиланіе-то. Които ѣдѣтъ много нишеще, която ся намира у брашневѣ хранѣ, принѣдени сѣ да глѣтатъ много плюнкѣ, зачтото нишеще-то, както ся знае, не може ся стопи безъ плюнкѣ. Затова такыва трѣбува да гвачѣтъ ѣстие-то си повече врѣмя, каквото съ това и повече плюнка да ся исцѣди, та и ѣденіе-то повече да ся накваси.

12. Кога ѣде чловѣкъ трѣбува да глѣда да не бѣде нѣкакъ си раздраженъ, да му не бѣде сръдце набурено (въ афектъ), а да е миренъ. Дрѣхы-ты му пакъ да бѣдѣтъ широки и распуштены, зачтото тѣсны дрѣхы прячатъ на смиланіе-то. Слѣдъ обѣдъ, комуто ся може, нека поспи, нѣ само колкото съ половинѣ часъ. Хора, които сѣ наклонены на капъ (апоплексіѣ, дамлѣ), слѣдъ обѣдъ никога не бива да спятъ.

13. Много подобрѣва чловѣку и поноси да ѣде съ дружинѣ, зачтото който ѣде самъ, налита на ѣденіе-то лакомо и глѣда, колкото ся може пѣбрьзо, да ся наглѣта, а това ягко много прячи на смиланіе-то, зачтото, както ся каза, ѣденіе-то трѣбува добръ да ся сгваче и наплюнчи. Отъ само себе ся разбира, че дружина-та, съ които ѣде нѣкой, трѣбува да му сѣ на сръдце и колкото ся може веселы хора.

14. Найпослѣ трѣбува да ся остави чловѣкъ отъ всичкы прѣѣдки, съ които ся буди жѣдя за ѣденіе, зачтото всичкы люты, киселы и горчивы нѣчта много сѣ пакостливы за стомаха. Колкото за спиртливы-ты люты питія, тыи, повечето, съсырвать бѣлтачинѣ-тѣ отъ хранѣ-тѣ, та така прѣчатъ на смиланіе-то. Найхарно питіе за смиланіе-то е вода-та. Изобщо пакъ може ся каза, че вино, кога ся піе съ мѣрѣ, спомага на смиланіе-то, а наймного на стары хора.