

Bibliothèque numérique

medic@

**Regime de vivre tres utile et
necessaire, contenant la propriété des
herbes, fruicts, animaux, et toutes
autres choses naturelles, pour la
conservation de la santé du corps
humain. Ensemble plusieurs recettes
tres necessaires et faciles à faire,
desquelles un chascun se peult aider
en sa necessité,**

*A Paris, pour Vincent Norment & Jehanne Bruneau,
1566.*

Cote : 39291



(c) Bibliothèque interuniversitaire de médecine (Paris)
Adresse permanente : <http://www.bium.univ-paris5.fr/hist/med/medica/cote?39291>

REGIME
DE VIVRE
 TRESVILE ET NECES-
 SAIRE, CONTENANT LA
 propriété des herbes, fruiçts, ani-
 maux, & toutes autres choses na-
 turelles, pour la conseruation de
 la santé du corps humain.

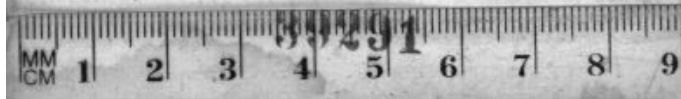
ENSEMBLE
 PLUSIEURS RECEPTES TRES-
 nécessaires & faciles à faire, desquelles
 chacun se peut aider en la
 nécessité.



A PARIS,

Pour Vincent Norment & Ichanne Bruneau, en la rue
 neuue nostre Dame, à l'enseigne S. Iehan l'Euangeliste,
 & au Palais, en la gallerie par ou on va à la Châcellerie.

M. D. L X V I.



A V L E C T E V R .

A My Lecteur, pource qu'il n'y a rien plus cher que la santé, laquelle estant absente, nulle chose ne nous est agreable, i'ay (desirant le bien & vtilité de tous) extraict de plusieurs Medecins, tant Grecs que Arabes, cōme Hippocrate, Galien, & Auicenne, en brief la propriété de toutes choses qui sont necessaires à la santé, afin que cognoissant le temperament & nature des viures, nous n'en vsions sin avec discretion: car comme veult Hippocrate, nous sommes sains ou malades, selon les choses que nous prenons & mettons dans le corps, & le viure, estant bien temperé, tant non seulement les corps, mais aussi l'esprit sain & temperé. Parquoy ie te prie en vser, & l'accepter en bonne part.

REGIME DE VIVRE,
ET CONSERVATION DV CORPS
humain, auquel est amplemēt discours
des choses naturelles, & de tous viures
qui sont communement en vsage : avec
plusieurs receptes bien approuvées : le
tout bien amplement recueilly des bons
auteurs, tant anciens que modernes.

ET PREMIEREMENT

DE L'AIR.

CHAP. I.



L est bien decent & conue-
nable à chacun de mettre sa
cure & sollicitude à euitier &
fuir les occasions des mala-
dies & passions emergentes,
auxquelles le corps humain
est de iour en iour subiect &
enclin : & combien que la cōplexion y soit sub-
iecte, ce nonobstāt y obuier & mettre bon reme-
de & cōuenable, en s'abstenant de prendre aucūs
breuages & viandes : à celle fin que par l'attrē-
pance & proportionalité corporelle la santé &
prosperité soit conseruée & gardée: car il n'a rien
esté donné naturellemēt à l'humain lignage, fors
que les vertus & dons de l'ame, qui soit si bon ne

A ij

✻ 701111

tant à desirer que santé. Et à bien considerer, les operations & vertus de l'ame ne se peuuent bien faire & accóplir sans la santé corporelle : & sans icelle on aprendroit en vain, & perdroit on sa peine d'apprendre & sçauoir les sciences & vertus: car quand le corps est malade, il est quasi impossible de faire aucune chose qui soit profitable: & ce est assez notoire. Parquoy vn chacun doit diligemment mettre peine à garder santé, en ensuyuant les reigles cy dessoubz esrites: & sur toutes choses s'estudier & mettre sa cure à elire le meilleur air & le plus sain pour son habitation & demeure: laquelle chose ne profitera pas seulement pour la conseruation de santé, mais plus pour la perfection & augmétation de raison & d'entendement. On trouue aussi par le dict & auctorité des anciens, & mesmemét par experience (qui est la maistrresse de toutes choses) que l'air lequel est gros & infect ne gaste pas le corps seulement, mais hebeete, obscurcist & rend totalement l'esprit & l'entendement gaste, & destruiet toutes les vertus, & force de courage & de l'ame: tout ainsi que la rouilleure gaste le fer. Parquoy ló ne doit point vouloir demourer en vn lieu anguste & estroit, auq̄l n'y a point d'air, & lá ou l'air n'est point euté. Et ne doit on point demourer au parfond d'vne vallée ou il y ayt fosses d'eau dormant, & semblablement de bourbiers. Et combien que le Philosophé die que le moindre des elemens ne peut estre contaminé ne pourry, toutesfois si l'air est meslé avec les vapeurs terrestres & aquatiques, il est fait plus gros & plus pesant, & se peut contaminer &

miner & pourrir. Et de tant que la matiere de laquelle est faicte l'euaporation est mauuaife, d'autant plus est l'air mauuais & dāgereux: & qui plus est, il est aucunes fois rendu si infect & corrompu par aucunes eaux & terres venimeuses, que tout soudainement il faict mourir non pas seulement les oyseaux volās en l'air, mais aussi les bestes brutes & les gens passans par là. Il fault doncques elire, qui veult auoir sātē, le meilleur air, le plus sain & le plus leger, lequel soit temperē, & ses qualitez selon la diuerse partie de l'an: c'est asçauoir en estē, elire pour son demeure & pour sa residence vne place en laquelle y ayt bō air, pur, clair, euentē & subtil, declinant à vne frigiditē attrepēe, & soit directement vers Orient & Septentrion: car en telles regiōs l'air n'est poit tardif à eschauffer quand le Soleil se leue: & aussi semblablement se rafraichist bien tost quand le Soleil se couche. Au tēps d'hyuer lon peut habiter les plus froitz lieux & ausquelz n'y a pas grāds vens, & sont environnez de montaignes & de l'air de Septētrion declinans à vne chaleur attrepēe. Et sil aduient qu'il faille demourer en lieu auquel l'air est pestilentieux & mauuais, il se fault bien garder d'habiter en vne maison vague ou il y ayt grands vens: c'est asçauoir là ou il vente fort: car par l'alaine & par les pores des veines, quād lō demeure en lieu venteux, le venin entre plus facilement aux cœurs des personnes. Parquoy alors fault elire vne maison bien close & fermēe de tous costez & nō vague ne vētueuse: & vne fois le iour soit icelle maison rectifiēe & purifiēe, en bruslant du genēure,

xvi usq

A iii

le quel est de bonne odeur, au milieu des salles & des chambres, & en chacun autre lieu de la maison: ou en bruslant du chefine ou du myrrhe ou du bois de cypres, ou des bouirrees de ferment. Et apres il les fault enfumer d'encens & d'un peu de myrrhe, & apres que le feu sera estinct & que ladicte maison sera bien espurgée & nettoyée, si c'est au temps d'esté, il y fault semer des herbes & choses fraisches, comme du faulx, des fueilles de vigne, ou de myrrhe: & apres ce arroser lesdictes herbes ainsi espendues d'eau froide & de vin aigre, en gardât les autres reigles preseruatues de la peste. Et si il y a bon air en la ville ou cité en laquelle on habite & demeure, & on veult aller visiter ses terres & heritages, ou aller quelque part aux champs, & illec faire aucune residence, soit pour un iour ou pour deux autât du plus que du moins, deuant que d'arriuer audit lieu, pour rectifier & purifier l'air qui y est, il est conuenable de brusler du bois dessusdict, & de semer desdictes herbes ou fueilles, en faisant les irrigations dessusdictes: car l'air d'une maison inhabitée lequel a esté longuement clos & enfermé sans estre aucunement euenté, a peu prendre & tirer à soy l'infection des eaux pourries & de mauuaises qualitez, laquelle infection il fait bon rectifier deuant que d'entrer audit lieu, cōme dict est: car le feu, principalement celuy qui est fait de bois odoriferât & de bonne odeur, purifie & nettoye toute l'infection & mauuaise qualitez de l'air. Or dōcques toutes les inatrépances de l'air sont à fuir & euitter, veu quel air est si necessaire à nostre vie. Car

par luy & par son inspiration le poulmon donne refrigeratiō au cœur, & l'esuente qu'il ne vienne à trop grande chaleur, & par ce aussi que par luy le cœur est mondifié & purgé de toutes fumositez & vapeurs fumeuses: & aussi sur toutes choses les chaleurs rabieuses sont biē à fuir & euter: car ilz resoluent & debilitent le corps, & semblablement avec anxieté debilitent & font perdre l'appetit, & exhaler & expirer la chaleur innée. Semblablement aussi preparent & disposent les humeurs à putrefaction & pourriture. Et souuentefois les vés de midy font venir ces accidēs cy, & avec ce aggrauent fort la teste, & assourdissent l'ouye: Parquoy se fault garder de soy exposer aux vens de midy. Et pour ceste cause les anciens ont commandé d'habiter les lieux frais, & que les palais & edifices qui sont vers la region de Boreas & de Septétrion eussent grandes & larges fenestres, à celle fin que pour estre plus idoine & meilleure à habiter la maison, soit toute inspirée de l'air de Septentrion. Mais il est conuenable de soy garder de l'air quand il est trop froid. Et iagoit ce que le froid lequel n'est pas aspre, mais moyte, face faire bonne digestion, & qu'il donne vigueur à la chaleur naturelle pour mieux nourrir les parties interieures du corps, ce neâtmoins quand il est trop aspre & vehemēt, & propremēt quand Boreas vente, il mortifie la chaleur naturelle, & prouoque douleur aux nerfz & à la poitrine, la toux, les catherres & coliques pafsions. Et adonc est commandé & est bien necessaire auoir maisons bien closes, & à force de feu bien

XVII

A iiii

chauffées, & auoir robes bien espesses & bié fourrées pour garder le corps de toutes les maladies dessusdictes : Et quand fera bon se chauffer, il se fault garder de trop superfluellement se chauffer pour les inconueniens qui y sont.

D E D O R M I R E N L I E F
voulée sans ouuerture, avec du feu de charbon. Chap. dy.

Sur toutes choses ce est bien à craindre, & doit son mettre grand cure & sollicitude si au temps d'hyuer il couient dormir ou habiter en châtre voulée, ou habitatiō voulée de toutes pars, close & fermée sans air ne ouuerture, qu'il ne soit pmis auoir feu de charbō. Car cōme dit maistre Benoist de Murfia Docteur en medecine, aucuns de son temps font mors soubdainement de la fumée & des vapeurs venimeux du feu de charbō: & que entre autres choses le cas est aduenu, que vne fois ses escolliers le menerent à vn de leurs compagnons, lequel estoit à demy mort, & auoit ia perdu l'entendement & la parolle, pour ce qu'il auoit alumé du feu de charbon en la chambre voulée où il estudioit, lequel incontinent le fist porter à l'air esuenter, & froter la teste de bonnes odeurs, & par telles odeurs incontinent recouura l'entendement & la parolle; & en c'est hyuer plusieurs prisonniers (ainsi que le recite ledict maistre Benoist) fussent perilz par ce qu'ilz auoient du feu de charbon, & festoient endormis en la prison auprès dudit feu, si n'eust esté l'vn d'eux

d'eux qui se mouroit, leq̄l secria si haut à l'huis de la prison, que ceux qui l'ouyrent en eurent pitié, & si on ne les eust secourus hastiuement ilz fussent tous periz. Et si aucunesfois estoit necessaire de faire du feu de charbon, il faudroit ouvrir les fenestres ou l'huis, à celle fin que les fumées vniuerselles s'en allassent: & au regard de ce qu'aucuns mettent du voirre entre les charbons, il n'y proffite en aucune maniere.

DE L'EXERCICE, ET

d'eviter oyfueté superflue.

Chapitre iij.

Pour ce que l'exercice atrempé & lequel est raisonnablement pris, est vn singulier remede pour la conseruation de santé, à ceste cause le superflu & oyseux repos, & lequel est contraire à l'exercice, comme le grand ennemy de santé, est à euitier & fuir: car tout ainsi que par la rouilleure le fer est consummé & myné, en semblable maniere le corps humain par oyfueté est rendu inepte, inutile, pesant & malfaisant: par oyfueté aussi la chaleur naturelle est gastée & diminuée: l'esprit aussi & l'entendement en est agrosi & alourdy: & par elle sont retenues les superfluites dedans le corps: lesquelles preparent les humeurs du corps à pourriture. Oultre plus oyfueté charge & mue les bonnes complexions, prepare & donne voye à plusieurs & diuerses maladies, dont le corps est preferué & gardé par exercice modérément prins. Certainement exercice est tresin-

guliere & speciale medecine : car il preserue les corps humains de griefues maladies, ou il resoluë insensiblement les superfluites de toute digestiõ, ou les fait & rend plus habiles & conuenables à reiecter, parquoy il nous excuse & faict que par luy nous n'auons que faire de prendre medecines laxatiues : lesquelles le plus souuēt par venin precipitent & inueterent le corps. Exercice semblablement garde que les matieres ne s'assemblent dedans le corps, & qu'elles ne rendent la personne replete. Il viuifie & corrobore la chaleur naturelle & prepare la digestion. Outre-plus exercice rend les membres plus habiles à receuoir bonnes nourritures, & faict que par luy les membres sont mieux soustenuz, nourriz & alimentez de la viande que le corps prend ; & rend les membres fort agiles & prõpts en toutes les œuures auxquelles ilz peuuent seruir. Fault donc estudier à l'usage de ce tresloüable exercice : toutesfois il ne se doit iamais prendre quand le corps est vain, & qu'il n'a ne beu ne mangé. A l'opposite aussi ne se doit point prendre incontinēt apres que le corps est biē faoul & replet: Mais fault auoir regard cõ bien de temps il y a que lon a prins sa relectiõ, & si la viande peut estre ia descēdue en bas, & fault attendre que la seconde digestiõ soit faicte : laquelle selon la diuersitē des complexions & qualitez des personnes est souuent prolongēe. A ceste cause l'exercice sera bõ & tresvtile mais qu'il soit prins bien pres de l'heure en laquelle lon veult prendre sa refection, c'est adire vn peu deuant que lon vueille mager. Premieremēt à celle
fin

fin que le corps soit purifié par turine & des autres superfluitez, selon l'opiniõ de Galien le grãd medecin en son liure qu'il a faict de la petite spe-
re, lon doit elire l'exercice non pas seulement ce-
luy qui faict labourer le corps, mais aussi celuy
qui rend l'entendement & le courage ioyeux,
car comme il dit plusieurs ont esté deliurez, sa-
nez & guariz de griefues maladies pour soy res-
jouir seulemēt. Et entre tous autres exercices ice-
luy Galien loue le ieu de la petite paulme, mais
qu'il soit attrempé, neátmoins cest exercice est le
plus à louer, par lequel tous les mēbres prēnēt la-
beur & trauail. Et ne suffit pas audict exercice
que tous les mēbres trauailēt, mais en leur trauail
& labour fault qu'il y ait iusticiable proportiõ, cõ-
me audit ieu de la petite paume, auquel les iābes
& les bras trauailēt le plus, mais les autres mēbres
tant interieurs qu'exterieurs se mouuēt selõ l'exi-
gence naturelle. A ceste cause labour & exercice
des escriuains est le plus repprouuē de tous les ex-
ercices, pource que l'entēdemēt seulemēt & les
bras trauailēt & labourēt, & selõ la forme & ma-
niere dessusdicte autāt qu'il sera possible. Il est cõ-
uenable d'aller aucunesfois à la chasse & de se
pourmener, aller à cheual & faire tout autre bon
exercice. Et adõc fault laisser l'exercice & y met-
tre fin quād on est à la grosse alaine: & quād lõ se
cõmēce à fascher & ennuyer, sēblablemēt quād
on voit q̄ les mēbres sont eschauffez iusq̄s à sūer,
il est adõc bõ d'aller en vne chābre close & chau-
de, & despoüiller sa chemise premier que le corps
soit refroidi, & puis estre froté deuāt le feu de lin
ge blāc & delié, car cela nettoye toute superflui-

té de suer. Et incontinent fault estre reuestu de chemise de lin nette & fraische, & si le temps est froit, doit estre premieremēt reschauffée: que lon se garde toutesfois autāt qu'il sera possible de labeur superflu, & exercice pris en vain, & ne fois point si fol que ta ieunesse ou ta force te deçoiue tāt que tu oublies ta santé. Il nous fault estre auaricieux de santé quand nous sommes sains: car adonc commencerions nous trop tard à estre auaricieux de santé quand nous serions viculx ou malades. Et si d'auenture il fault & conuiēt aller en armes pour la puinte, ou chasser, & soy fastiguer & traouiller, fault bien craindre & prendre garde apres qu'on aura prins trop grand labeur que lon ne prenne repos en lieu trop euenté & exposé à vent par la distillation de l'air: car adonc la distillation de l'air perceroit & penetreroit les pores & entreroit iusques aux parties interieures du corps: laquelle chose induiroit disposition de tresgriefues maladies.

Oltre plus si tu veulx auoir santé, quand tu seras leué au matin peigne tous les iours les cheueux de ta teste, & la frote d'un linge legeremēt, & la laue vne fois la sepmaine à ieun: car auoir la peau de la teste & les cheueux netz & essuyez, cela purifie le cerueau des caligineuses & superflues vapeurs, & fait l'entendement plus clair & plus agu. En apres fault que tu laues tes piedz vne fois la sepmaine au soir deuant soupper, ou quād tu ieu neras à l'heure q̄ tu te voudras coucher, & apres que tu auras laué ta teste & fait froter au tēps d'hiuer de vin avec decoctiō de romarin, de saulge & de cyperi,

de cyperi, & d'autres seblables. En esté plus sou-
uent aux heures dessusdictes, laue la d'eau tiede
auecques decoction de roses, fueilles de myre, &
autres semblables, & celá sera tresbó. Car il faict
dormir plus paisiblement, & en meilleur repos
& plus pacifique, il descharge & allege la teste &
toute les parties sensitiues. Et semblablement il
destourne & faict aller en bas les fumées montans
au cerueau. Et auec ce nettoie & purifie les par-
ties superieures. Se faut garder de baigner en eau
en laquelle y a souphre, si on n'en est contrainct
par aucune emergente & accidentale passion.
Car vn tel baing nuist mesmement à ceux qui
sont pleins de santé en debilitant l'appetit & ex-
tenuant l'appetit des membres principaux. Et si
d'auenture il aduient que pour se lauer on entre
en telles eaues de mer, pour sy baygner, que ló se
garde de l'infusion de la teste, & incontinent l'a-
blution faicte deuant que la peau prenne rou-
geur, faut sortir de l'eau. Que lon se garde aussi
de baigner en eau actuellement froide. Et si d'a-
uenture à cause de la sueur precedente ou super-
fluité de la peau il prend enuie à quelque person-
ne de se baigner en ladicte eau, deuant que d'y
entrer doit estre meslée auec eau tiede, auecques
laquelle les roses, le mirre, cappillus veneris, ou
autres semblables auront aucunement bouilly.
Au temps d'hauer, il faict bon entrer aux estu-
ues, mais qu'elles ne soyent point trop chaudes.
Et si tost que lon sera estuue & soudainement
torché, il se faut estandre dedans de beaux draps
blancz en vn lit, auecques grosse & espesse cou-
vert

uerture, à celle fin que la froidure de l'air ne frappe ou ataigne les mēbres, mais il fault entendre que les estuues sont sur toutes choses defendues au tēps de pestilēce pour plusieurs causes & raisons. Premièrement pource que plus facilement est faite resolution des humeurs. Secondement pource qu'en lieux voaltez, & par especial quand les corps sont nudz rechauffez, le venin communique plus tost aux cōpagnies estans aufdictes estuues, laquelle chose est tresdangereuse quand aucun de la compagnie a quelque maladie contagieuse. Et certainement d'une alaine infecte peut aduenir grande infection avec contagieuses maladies à toute la compagnie: car quand on est aufdictes estuues, & que la personne immode & infecte expire & reiecte son alaine, incōtinent il est force que les autres l'inspirent & tirent à soy. Et ne se doit on point baigner incōtinent apres qu'on a trauaillē & prins labeur, mais il y a heure requise & conuenable: c'est asçauoir quand l'estomach n'est trop vain, ne trop vuide, ne trop replet, ainsi que dessus est dit de l'exercice. Si ce n'estoit que celuy ou ceux qui se voudroyēt baigner se voulsissent engressir: car les medecins commandent à ceux qui se veulent engressir qu'ilz se baignent incōtinent apres qu'ilz auront bien repeu & mangē: car pour certain le baing & les estuues amaigrissent fort ceux qui sont fameliques, & les font seicher silz y sont longuement: mais ceux qui se baignerōt saoulz, tant & si longuement qu'ilz serōt saoulz & repletz ilz engresserōt. Et nota que ceux qui ainsi se veulent engressir doyuent bien
foy

foy garder des opitulations lesquelles facilement aduennent au baing, durât ladicte repletion: car elles sont productiues de plusieurs maladies.

*DV DORMIR ET DV
VEILLER,
Chap. iij.*

TOut ainsi que pour la conseruation de santé corporelle il est opportun & conuenable de adiouster repos proportional, raisonnable & nō excessif aux mouemens & exercice du corps, semblablement il est cōuenable proportionnet le dormir par veiller. Et iaçoit ce qu'il soit à l'hōme indifferēt de dormir ou de veiller, toutesfois le seigneur & maistre de toutes choses l'a pl^o crée pour veiller & labourer, que pour dormir & prédre repos, ainsi comme dir Mantue le Poëte. Souuienne toy que Dieu n'a pas crée l'homme pour prédre ses delices & voluptez charnelles. Et ainsi comme dormir & prendre repos sont semblables, ainsi est la vigilation semblable au mouement. Et labeur & operation sont des bōnes fins de l'humain lignage. Et si ne sçauoit-on aucune bōne œuure accōplir, ou estudier à quelque chose faire sās veiller: car en dormāt il est impossible de rien faire. A ceste cause les Philosophes dient que le veiller est disposition du viuāt: par laquelle disposition chaleur naturelle est espendue aux membres exterieurs, & les espritz sont espenduz aux instrumēs de l'entēdemēt & des mouuemēs, à celle fin que d'iceulx ilz vsent à faire quelque

operation, mais nous ne pouuons ne deuons pas veiller excessiuelement, car apres que nous auons trop veillé, nous ne sommes pas si aptes ne si prompts à labourer: parquoy fault mettre grand sollicitude à se garder de trop & superfluellement veiller. Combien que plusieurs aujourd'huy n'ayant que faire de ceste reigle: lesquelz comme ie croy ne sont pas trauaillez par vigilles. Et quād le trauail ou la vigille est superflue, elle prosterne & corrompt vertu. Elle diminue la digestion, elle resoult l'esperit & chaleur naturelles: elle debilité la veuë, elle seiche le cerueau, & semblablement tout le corps, & le prepare & dispose à plusieurs & griefues maladies. A ceste cause le dormir nous est tresoportū, car le repos lequel est attrempé, bein proportioné, & non superflu, ou excessif, restaure & restablist les espritz naturez & corrompus par trop veiller, il vigore & fortifie chaleur extincte. Il oste l'assété laquelle prouient des vapeurs & de trop veiller, & finalemēt fortifie toutes les operatiōs naturelles, ainsi comme narre Aristote en son liure qu'il a faict du dormir, & du veiller, disant en ceste maniere. L'œuure de vertu nutritiue profite plus en dormant qu'en veillant, à ceste cause auoient de coutume les anciens de plus habondamment soupper que disner, pour ce que la nuict est plus prochaine du soupper, que du disner. En laquelle nuyct à cause du dormir, la digestion est faicte plus profitable. Ce neātmoins il est conuenable de se garder de trop dormir, pour ce que quand le corps est trop longuement inutile & à repos,

tel dormir

tel dormir ou repos aggraué les vertus motiues, & assourdist & hebeté les vertus sensitiues. Il fait perdre l'appetit, il appesantist la teste, finalement il prepare aux froides maladies, & cattheres, non pas que le dormir ne face meilleure digestion que le veiller. Mais il garde que resolution & eiection ne soit faicte des superfluitez corporelles. Le veiller semblablement fait auoir meilleur appetit que le dormir, non pas qu'il face meilleure digestion que le dormir, mais pour ce qu'il fait resouldre & reiecter les superfluitez du corps & donne force & ayde à la vertu expulsive. Le dormir retient quasi toutes euacuations des superfluitez corporelles, sinon qu'aucunesfois prouoque & cause la sueur. Et adoncques fault prendre garde à soy, & enquerir le conseil du medecin, pour scauoir s'il est bon de suer ou non. Car la cause prouocquante la sueur est, par ce que le corps a prins plus de viande qu'il ne luy en failloit naturellement. Laquelle il ne peut souffrir, & pour ce luy conuient regetter par les pores en grande ferindité & chaleur, ou pour ce que le corps a indigence & besoing d'estre purgé & euacué. Et adoncques y conuient pouruoir, pour fuyr & euitier l'inconuenient de maladie qui s'en peut par ce ensuyuir & venir. Parquoy si tu veux garder santé il te fault mettre ordre au dormir & au veiller. La proportionnelle quantité du dormir doit estre depuis neuf heures du soir, iusques entre trois & quatre du matin, & adonc se fault leuer & faire sa besongne. Et regulierement ne fault dormir que six heures, ou au plus que six & de-

B

mie, & fault veiller en chacun iour naturel dix & sept heures. Que lon se garde aussi de dormir incontinent apres le manger, pource que tel dormir empesche l'estomach, & apesantist la teste. Il multiplie les catterres, & frequente les douleurs de costé en costé. Il faict perdre le sōme parfond que lon doit prendre de nuit. Et finalement empesche la digestion. Il est donc bon incontinent apres que lon a prins sa refection, non pas ta teste ou le dos à la renuersé, mais quasi tout droit, soy asseoir ou se tenir en quelque lieu, ou sans labeur & sans peine cheminer mille pas tout à loysir, & iusques à ce que la premiere digestion soit faicte & que la viande descēde de l'estomac au vētre. En telle maniere qu'entre la refection & le dormir il y ait deux heures de distāce, & en cesdictes deux heures est tresbon soy abstenir des occupatiōs de la pensēe, cōme de cogiter ou afficher son entendement à quelque chose faire: car par telles pensēes & meditations lesquelles sont faictes cōme dit est, incontinent apres la refection chaleur naturelle est distraicte de la digestion. Et le cerueau le quel est organe des vertus cogitatiues, c'est asçavoir lesquelles procedēt de la pēsēe ou de l'entendement, labeure, & facilement est eschauffé; parquoy est rédu plus apte à receuoir les vapeurs & catterres. Et doit cedit temps de deux heures par ceux qui sont sains passer & estre occupé en choses qui leur sont plaisantes & ioyeuses, tant à voir qu'à pēsēer. Autāt qu'il est possible lon se doit garder de dormir de iour, car tel dormir est repudié de to^s les aucteurs, dané & blasphemé par ce qu'il debilitē

debilite l'appetit. Il multiplie les humiditez caterreuses. Il corrompt & fait perdre bõne viue couleur, & cõtraint quasi tout le corps à estre paresseux. Et si par coustume inueterée lon a accoustumé de dormir de iour, adõc puis que la coustume y est adõnée, pourra estre octroyé que lõ dorme à midy par l'espace d'une heure tout le lõg de l'eslé aux grãs iours : pour laquelle heure lõ se doit leuer plus matin, & ne doit pas celle dormitiõ de midy estre faicte en la plume ny en lieu trop chaud à dormir, mais doit estre faicte en lieu frais & tout espãdu de belle herbe verte fraische cueillie: & fault estre deuestu tãt & si longuemēt que lon dormira, à tout le mois en pourpoint, les cuiſſes & les piedz deschauffez: car en dormãt en cest estat est moins mal q̄ de dormir tout vestu : pour ce que dormir avec vestemens clos, & aussi avec chausses & souliers empeschēt l'euaporation laquelle se ferõit au dormir, à cause de la chaleur du iour, & faicte rētrer les fumées dedãs le corps: lesquelz quãd ilz appesantissent les mēbres & la teste, ilz empeschent la digestion & rompent le somme. Oultre plus est grãd mal de dormir apres que lon a esté longuemēt famelique, & que l'estomac est vuide : car adoncques n'est faicte bonne restauration aux espritz de trauaux par force de veiller. Et aussi le dormir abbrege fort la vie: parce que la chaleur & l'esprit lesq̄lz à cause du dormir s'õt retirez aux parties iterieures du corps, en delaisant les parties exterieures par plus grande vniõ en leur actiue vertu s'õt vigorez & fortifiez. Et quand ilz ne trouuent point de nourrissemēt

B ii

R E G I M E

ou ilz puissent besongner, leur action se cōuertist au nourrissement d'une grand' chaleur incréée & vaine, parquoy faict abreger la vie. Le meilleur dormir que nous puissons elire est en la nuit pour la disposition du temps, & à cause du silence qui est faict de toutes choses. Sēblablemēt à cause de l'obscurité de la nuit, & à cause de la fraischeur ou frigidité de l'air, lequel repos nocturne a plusieurs bontez, laquelle part ie laisse à reciter pour cest heure presente. Et proprement le dormir lequel est fort parfōd n'est pas excité pour vn peu de bruit. Aussi entrerompre le somme est chose fort nuyisible: car telle interruption gardé & fait cesser nature de digerer la viande, & est par ce moyen son action discōtinuée à nourrir par les meilleures figures. Quant est de la maniere & façon de soy coucher pour ceux qui ont l'estomac debile & foible, & qui ne font gueres bone digestiō, est de se coucher premieremēt sur levêtre & sur l'estomac & dormir en cest estat, en ayāt vn petit coissin mol sur l'estomac les bras estēduz, & principalement quād on sçaura auoir māge viandes de forte digestion. Certainemēt telle façon de coucher dōne grād ayde à digerer: vigore & fortifié chaleur naturelle, & gardé d'auoir multitude de flumes en l'estomac. Ce neantmoins lon se doit garder de mettre ledit coissin si bas & de telle sorte qu'il voyse iusques à la partie du foye, & à cel le fin qu'iceluy foye ne soit trop eschauffe. Et si aucunesfois lon veult dormir autremēt lon doit commencer le prochain somme sur le costé dextre, en apres sur le costé fenestre selō sa puissance:
Mais

Mais est meilleur & plus profitable dormir sur le costé dextre que sur le fenestre.

D'auantage il se fault garder de dormir à la renuerse: c'est asçauoir le dos deffouz: pource que tel dormir prepare le corps à catterres & à humides & diuerses maladies, & faict retourner les superfluites aux posteriores parties du cerueau, lesquelles doiuent couler & sortir par le palais de la bouche & aussi par les narines. Il assourdift & empesche la memoire & remplift les racines des nerfs.

Oultre-plus se coucher quasi droict & la face droicte, empesche la droicte inspiratiõ de l'air: aussi pareillemēt les vapeurs fumeux, lesquelles des inferiores parties comme à la cheminée du corps tendēt & montēt au milieu de la teste, s'en retournent finalemēt aux parties anteriores du cerueau: Lesquelz aussi quand ilz sont cõuertiz en humidité ilz n'ont point de droicte voye pour descendre, & à ceste cause ilz font empeschemēt en ceste partie. Il fault dõc dormir la teste droicte proportionalemēt: & la poictrine aussi vn peu droicte & leuée avec les superieures parties du dos, & estre plus fort couuert, & auoir plus de couuerture que lon n'a le iour de vestemēs vestus, pource que au dormir les espritz & chaleur naturelle se retirent dedans le corps aux parties interieures & les parties exterieures demeurent totalement desnuees de chaleur. Et fault prédre garde quād on repose la nuit que la Lune ne luyse sur aucune partie du corps par la fenestre ou autre pertuis, & principalemēt sur le chef: car telle luyseur & vmbra de Lune engendre les rumes, elle deslie les

B iii

REGIME

froides humeurs, & faict cracher le fâg par la bouche. Le dormir semblablement quand la Lune luyft iufques sur le liêt est plus nuyfible que dormir hors des maisôs, ou que de cheminer & estre tout enuironné de la lueur de la Lune: car quand la Lune efpâd vn de fes raiz par la fenestre, ou autre lieu, ce ray-lâ entre avec toute influçion humefactiue & infrigidatiue, & non pas avec toute la lumiere: Pource que lumiere (selon l'opinion des Philosophes) est de soy calefactiue & eschaufe. Iaçoit ce que par vn accident elle puisse estre infrigidatiue quand elle est vêtue de la vertu des froides estoilles: & a la Lune plus grande lueur & resplendeur aux champs. Pour ceste cause demandoit Aristote pourquoy les nuictz de la pleine Lune sont plus chaudes que les autres.

*DE PURGER LES CORPS VIVANS
delicatement, à tout le moins vne fois l'an.*

Chapitre vi.

CEla empesche lanté corporelle, quâd on vuid de ou qu'on euacue ce que lon doit retenir. Et au cōtraire quand on retiêt dedans son corps ce que lon doit euacuer & vuidier: car à grâd peine trouue-on au tēps present personne si attrépée & si bien proportionnée, qu'elle n'ait besoin de medicine. A ceste cause les corps viuans delicieusement, & lesquelz sōt nourris, soustenuz & alimētez de delicates viandes, doiuent estre purgez à tout le moins vne fois l'an. Semblablement aussi les corps viuans sans auoir peine ne labœur, c'est adire oy siuement: parquoy cōuient à icelles personnes

sonnes vers le prin-temps estre purgez de fyrops & de breuages legers. Et pour les causes dessusdictes est bien à louer & requis de requerir le conseil d'un expert medecin, à celle fin qu'il considère la debile digestiō de l'estomach, & la multiplication des fleumes & vétofitiez, aussi la disposition des catterres, & qu'il ne laisse la naturelle & chaul de complexion, & avec ce la chaleur du foye. Et doit la personne informer ledit medecin tousiours que sa complexion naturelle est ou pour sa delicate nature, ou pour la regionale cōplexion qu'elle est deliure & guarie d'une petite & legere medecine, & tousiours corrompu & debilité d'une forte medecine. Ce pēdant fault estudier & prendre peine de vuider deux fois le iour son ventre si est possible, & si naturellemēt on n'a pas de ce faire coustume, & aussi qu'il n'est possible de le faire, fault secourir & ayder à nature par medecines: cōme par suppositoires ou clisteres legers & de cōmune decoction, mais pour les trēchoifons & vétofitiez du vētre fault adiouster en ladicte decoctiō de l'anis, des fleurs de camomille, & autres semblables avec demie vncē de benoiste simple ou plus, & avec huile de rue & sēblables, ou prendre trois ou cinq pillules de aromatibus selō l'opportunitē au matin ou au soir vne fois ou deux en la sepmaine: pource qu'elles sont biē faciles à vser & les doit on biē garder, car elles sont fort louēes des medecins: pource qu'elles guarisēt de la douleur & pesāteur de la teste, pductiue de la douleur & fleume du ventre: & sont de grand profit & vtilité à purger & mundifier le cerueau

B iiii

R E G I M E

des grosses humeurs pourries, elles resistēt aux ca-
 terres, donnēt cōfort à tous les instrumens sensiti-
 fīz. Et finalemēt confortēt la vertu digestiue. La
 description desquelles ie ne metz point icy à cau-
 se & pour euiter prolixité: mais il la fault voir en
 Mesué là ou il décrit la recepte des pillules Ele-
 phangines: lesquelles pillules avec leur vertu dō-
 nent confort à la chaleur du foye, en ourant &
 confortant les oppilations. Et quand on sentira
 son estomach estre debile, fault mettre & porter
 sur iceluy estomach vne emplastre appellée Ce-
 rotun, lequel est faict de seule pouldre de Mastic,
 en mettāt in stagnetallo vne vnce de pouldre de
 mastic avec trois gouttes d'huile mastic seulemēt,
 & tenir ledit emplastre vn peu sur le feu iusques
 à ce qu'il se commence à eschauffer & qu'il soit
 amolly: car ledit cerotun est sec de foy. Et quād
 il est sur le feu il s'amollist soudainement, & de-
 uant qu'il se rēdureisse il doit estre espādu sur du
 cuir en la forme d'vn escuffon. Et apres cela doit
 estre mis sur l'estomach. Et tient ledit cerotū tel-
 lement à l'estomach & sans auoir aucun lien qu'il
 ne nuist en façon que ce soit à porter, & n'altere
 point l'estomach en aucune qualité, mais le con-
 forte moult & luy donne puissance de digerer.

Entre toutes les choses medicinatiues & con-
 ducibles l'vsage de la recepte cy dessoubz escrite
 est profitable, vtile & necessaire. Premièrement
 elle conforte & profite beaucoup au cerueau, à
 l'estomach, au foye & à la rate, & conforte leur
 digestiue. Secondement à ceux qui sont disposez
 à auoir les fieures, & aux catterres, aux gouttes, aux
 douleurs

douleurs du ventre & amoroïdes elle donne vn singulier secours & ayde, elle faict auoir bonne alaine à la bouche: elle restaure chaleur & rend la face claire, & principalement elle oste tristesse, & proprement celle de laquelle on ignore la racine: elle refresne les humeurs melancoliques: elle conforte le cœur & faict les espritz plus subtilz & plus agiles: elle refiouïst l'ame: elle induict & faict auoir bonne memoire, & icelle prepare à bonnes meurs: elle rend les corps plus fors & plus puiffans à resister contre le venin. Et ont les anciens Roys fort vsé de ceste recepte laquelle s'en suit.

Recepte.

Rosarum rubearum trium, sandalorū añ dragmam vnam & semis, corticū citri, seminis been albi & rubei, ligni aloes, mentæ siccæ, añ dragmā vnam, & scrupulū vnū masticis, macis, galange, piperis, macropiperis, doronici, nucis muscatæ, gariofilorū, cinnamomi, azari, zinziberis, spice, croci, zeduariæ, cubebæ, añ dragmā vnam, corallorū nõ perforatorū, fragmentorū zaphiri, hyacinthi, smaragdi, sardini ossis de corde cerui, limaturæ eboris, limaturæ auri, limaturæ argēti, añ dragmas duas, reubarbari, mirabolanorū citronorū, chebulorū nigrorū, exictimi lapidis lasuli secūdum artē abluti & præparati, añ scrupulum vnum & semis zuccari albi libras duas & semis. Fiat electarium, prius tamen de purato zuccaro cū succo boraginis, buglossæ, melissæ, añ vncias tres. Et si l'odeur du mucs nous est agreable, aromatizetur cū musci granis tribus. On peut prédre de la cōfection de ceste presente recepte trois ou quatre fois le

mois à soleil leuant la quâtité d'une cuiller. Et apres ce avecques vn peu de vin pur, fault ieusner à tout le moins par trois heures deuant que prendre sa refection.

L'vsaige de tyriacque en hyuer, & metridact en esté pour la conseruation de santé est fort approuué & loué par les auteurs. Semblablement nul ne doit estre prompt à se faire saigner, si ce n'est par grande necessité. Car nous deuous grandement garder nostre sang, lequel est le tresor de nature. Et iacoit ce qu'il n'y ait point de meilleure euacuation que de se faire saigner quand le sang est corrompu, neantmoins il n'y a point de plus grand erreur que de se faire saigner sans que le sang ait aucun vice ou corruption. Et pour ceste cause il est bien requis d'auoir le cõseil du medecin en tel cas. Mais si d'auenture aduenoit que lon saignast du nez, ou que lon eust le flux de ventre ou les emorroides, il ne les faudroit pas restraindre sans le conseil d'un sage & expert medecin. Pour ce que le corps par vn tel flux, mais qu'il ne soit point vehement, & qu'il ne dure pas longue mêt, est preserué & gardé de plusieurs maladies. Endurer & souffrir grand faim le long & l'espace d'un iour, ou estre réply & saoulé de viandes plus qu'il n'appartient naturellement & oultre raison & mesure, cela prepare le corps à diuerses & grieues maladies. Et ne doit on iamais boire ne mēger durât la santé, iusques à ce que premieremēt on ait eu faim & appetit, pource que l'appetit qui ne viēt à la personne à l'heure naturelle que l'appetit luy doit venir, c'est signe q̄ parauant elle en auoit prins

prins oultre raison, ou faulte de santé & de prosperité. Et fault bien prendre garde si c'est par la debilité & foyblesse de l'estomach, à celle fin que ne face encourir griefues & contagieuses maladies. Et pource qu'aux cours du temps present par l'action de l'air qui est autour avecques influxion celeste & action d'une chaleur innée, aduient continue resolution d'humidité sustantifique dont les membres sont vains, & cherchèt leur nourriture pour la restauration, en recourance de ce qu'ilz ont perdu. Et avecques ce succent les humeurs des testes, & des veines. Et les veines succent le sang du foye. Et est à noter qu'à vn chacun corps sain la sain vient directement à son heure, deuant laquelle on ne doit point manger, car si on mange sans auoir appetit & sain, la viande est rendue & faicte abhominable à l'estomach. Et engendre adoncques stupidité & lascheté. Celá aussi multiplie les trenchoysons & ventositez du ventre, & ne peult le foye conuertir telles viandes mangées sans appetit, en bon sang & bone nourriture. Et ne peuët aussi les autres mēbres donner bon œuure à la refection & nourriture, si la viande est mal cuyte & mal digérée en l'estomach. Pource que nulle vertu postérieure peut corriger le premier erreur: pour ceste cause dit Ypocrates, que la pire viande ou du pire bruuage, mais qu'ilz soiēt pris avec bon appetit, s'engendrēt meilleurs humeurs au corps & plus louables que de la meilleure viande mangée sans appetit. Pour ce q̄ quād on a bō appetit l'estomach recoit la viande avec delectation, & avec naturelle

anxiété & prent son desir & la voluptuosité: parquoy plus legitiment & plus parfaictmēt est faicte la digestion . Toutefois se fault garder quand on a grand appetit de manger goulument sans macher parfaictement la viande . Et ne de uons point manger avecques voracité, & gulosité, car quand la viande est machée parfaictmēt elle est à demy digerée. Et si elle n'est parfaictmēt machée & ainsi qu'il appartient, l'estomach ne peult corriger la faulte, reduire ne restablir. Parquoy est faict empeschement à la vie par les ouures des vertus posterieures. Ceste raison assignoit Aristote, in suis problematibus, quand il proposoit la question, Pourquoi ceux qui ne ont gueres de dentz ne viuent pas si longuement que les autres . Aussi se fault garder de trop remplir son estomach, car certainement plusieurs ont esté homicides d'eux mesmes par trop gourmander & yurongner. A ceste cause ne doit on pas tousiours menger iusques à ce que lon soit saoul, mais en telle façon qu'on sente son estomach legier, & non trop replect & qu'il soit en bon repos & sain. Sur toutes choses n'y a rien qui plus nous contraigne & incite à trop méger, que en vne mesme table auoir de plusieurs & de diuerses viandes, car la senteur & fumée des viâdes nouvelles & la preparation de diuerses viandes est attractiue & inductiue à gourmandise, pour ce que telle senteur reuocqué & rameiné meilleur & plus recent appetit que deuant. Parquoy l'estomach desire & appette beaucoup plus qu'il ne sçauroit digerer: & de tāt plus que l'estomac sera chargé

chargé de plusieurs & diuerses viandes, tant plus sera la repletion mauuaise & difficile à digerer. Car manger viandes lesquelles sont de grosse & difficile digestion avec lesquelles sont facilement digestibles & de legiere digestion, cela induist & donne grād empeschemēt à l'estomach, ainsi comme plus à plein on pourra voir au chapitre du boire & du manger cy apres escript. Certainement nous abusons des odeurs & senteurs en ceste derniere & mauuaise aage, pour ce que les diuerses confections & compillations des bonnes senteurs & odeurs ne sont pas trouuées ne faictes à celle fin que nous mangeons plus habondamment, mais à celle fin que nous mangeons viande d'un meilleur & plus sain appetit. Et sil aduient que lon ait remply son estomach excessiuement & superflument, il est decent & conuenable de plus longuement dormir. Et est le plus expedient apres telle repletion excessiue de soy abstenir de manger par longue espace de temps, à celle fin que par telle sobrieté, la precedente gourmandise soit compescée & refraincte. Quand il est iour de ieufne, & semblablemēt aux autres iours nous ne deuons iamais differer n'attēdre à disner iusques apres l'heure de midy si ce n'estoit qu'aux autres dictz iours non ieunables nous eussions desieuné. Pour ce qu'endurer longuement la faim remplit l'estomach de grosses & superflues humeurs: car quand les membres sont froictz & n'y a aucune nourriture qui les puisse eschauffer, & semblablemēt quand l'estomach est famelicque & qu'il ne vient aucune viā

de pour luy donner pasture & sustentation, nature s'estudie de regetter & oster ceste triste sensation, & donne secours audict estomach, en luy enuoyant les mauuaises humeurs, avecques lesquelles l'estomach se refiouist, & prent la volupté, & adonc cesse la faim iusques à l'heure de l'autre refection, si elle n'est enterrompue. Pour laquelle cause ont de coustume ceux qui ieusnēt de dire qu'il n'est aucunemēt difficile de ieusner sinon iusques à l'heure qu'ilz ont accoustumée de manger & prendre leur refection, mais quand ladicte heure est passée, ilz diēt qu'ilz n'ont plus faim, & que le residu du iour ilz endurent facilement la ieufne sans peine ou tristesse aucune. Pour ce que nature voulant secourir & ayder à la triste sensation, que nous appellons faim, & qu'il ne vient aucune viande par dehors, elle renuoye les humeurs à l'estomach comme diēt est, avec lesquelles il se refiouist, & se rassasie comme de bonne viande, pour raison de quoy la faim cesse. Toutesfois l'abstinence du souper est plus seure que l'abstinence du disner pour plus ample & meilleure digestion. Et ne fait rien ce qu'aucuns veulent dire que l'abstinence du souper est pire que celle de disner, pour ce que le sommeil vient quād l'estomach est vuide. Lequel comme nuyfible est prohibé, car il est plus nuyfible au corps endurer la faim du disner, que soy coucher & dormir toute la nuit l'estomach vuide, tant pource que la viande n'est pas toute digerée le iour, que pour ce que telle digestion se fait la nuit en refrigeration du souper. Et qui plus est, il

est, il est commandé, aux personnes grasses, lesquelles ont le corps flumatique, humide & charnu, pour conseruer santé, de souper legierement, ou ne souper point. Et ont plusieurs experimēté le profit que faict telle abstinence.

DE LA VIANDE ET DV
bruuage. Chap. vij.

REste maintenant de determiner les reigles de la viande & du bruuage dont le corps doit estre substenté, nourry & alimenté. Fault donc prendre le bruuage & la viande par mesure selon l'vsage, & la force que lon a de tollerer & souffrir, car il ne fault pas viure pour manger, mais il fault manger pour viure, & à celle fin nous a Dieu créé. Et selō l'opiniō des anciēs aucteurs, celle viande est pire, laquelle engendre fastidiosité, & induit pesanteur à l'estomach, & bruuage mauuais: quād il laisse attrempāce, & faict noyer la viande en l'estomac. Fault doncques pour conseruation de santé, eslire les plus subtiles viandes de facile & legiere digestion, generatiues, & attractiues de bonnes humeurs. Et se garder & abstenir de manger grosses viandes, de difficile digestion & qui engendrent mauuais humeurs. La viande doit estre attrempée, ou qu'elle n'excede gueres attrempance. Et si trop grand excès est faict en l'vne des dessusdictes qualitez, comme en chaleur, humidité, frigidité, ou siccité, qu'elle soit tēperée avec ses contraires. Et on craint à māger d'un concombre, pour cause qu'il est trop

froit soit compensé avec chaudes especes aromatiques. Et si au contraire on craint à manger viandes par trop chaudes, soyent icelles compensées avecques choses froides. Il est aussi licite & conuenable d'observer & garder à la table l'ordre de manger les viandes, car lon ne doit pas manger la viande subtile & ligiere apres qu'on aura mangé viande grosse, dure & de difficile digestiō, cōme si incontinent apres qu'on auroit mangé du bœuf on mangeoit des œufz clers & si molz qu'il ne les fallist que humeur, lesquels de soy font incontinent digerez: car ne seroit d'icelle viande faite aucune digestion: pour ce lesdictz œufz ne pourroient descendre bas en ostant l'estoupe ment du bœuf, & ainsi est il du mouton & des autres viandes digestibles, apres dures & grosses viandes: car quand on mange telles viandes legieres apres grosses viandes, les legieres n'ayent plus longuemēt qu'elles ne doiuent sur les grosses viandes. Parquoy se pourrissent & demourent corrompues en l'estomach, & preparent la viande indigerée à laquelle elles sont meslées à mauuaise corruption. Toutesfois lon ne doit pas manger la grasse viande, pesante, & difficile à digerer incontinent apres la viande trop subtile & trop digestible, comme apres lesdictz œufz clers manger grande quantité de fromage dur, pour ce que pour la grande compressiō & pesanteur dudit fromage, & pour la legereté desdictz œufz, la viande chet plus tost en bas qu'elle ne deburoit & deuant que la digestion soit parfaite. Et pour ces causes & raisons est la diuerfité des viandes prohibée

hibée en vne table. Içoit ce que les phisiciés qui veulent regarder l'ordre des viandes par le manger & par raison speculatiue contemplent & diēt estre plus forte digestion au fons de l'estomach, qu'à la bouche d'iceluy, & la vertu appetitiue estre pl^e forte à la bouche de l'estomac qu'au fons, & à ceste cause cōcluēt que les viandes qui sont de forte digestion doiuent estre premises à l'estomach, au lieu auquel y a plus grand vertu digestiue, & cōcluēt semblablemēt que lon doit mager les viandes qui sont de grosse digestiō deuant cel les qui sont digestibles & de facile digestiō, & est ceste raison vraye. Mais ilz concluent seulement quād il y a peu de difference & de distance entre les viades en la difficulté & facilité de la digestiō. Mais quād la difference est grande, cōme entre la viande legiere & subtile, & entre la viade dure & pesante. La viande legere doit estre magée la premiere, pour ceste cause est il dit qu'il ny à rié pire que mager apres q̄ la viade qui est en l'estomach est à demy digerée ou totalement digerée, qui est mettre viade nō digerée sur celle qui est digerée. Les autres dient que lon doit mettre grand soing & sollicitude entre la viande & le corps, duquel fault garder la santé, soit deue & raisonnable proportiō & particuliere habitude cōforme, car soit ce que le fromage, vin, laict, & ainsi des semblables, entrēt en la conseruatiō de santé, & se cōuertissent en bonne nourriture, ce neantmoins il y a plusieurs corps ausquelz pour leur inseparable complexion, le fromage, le laict, le vin & autres semblables, sont venin, de telles viandes dont les

C

corps de telle complexion se doiuent garder cōme de venin. Et en ces choses l'expérience surmonte raison, à ceste cause est plus digne de croire l'expérience que la raison. Semblablement y a des corps qui ont la viande proportionnée & cōuenable à leur complexion, laquelle ne leur doit point estre prohibée, ne defendue, car filz en mengeoÿēt d'autre, elle leur pourroit nuire: outre plus en telles matieres fault aussi garder & obseruer la coustūme du pays, combien que tel vsage soit veu estre contre raison. Car comme dient & veulēt les auteurs, la viande qu'ō a accoustumée de manger iacoit que de soy elle soit mauuaise & nuisible, neantmoins elle est meilleure & plus cōuenable au corps que la bonne viande inaccoustumée, à ceste cause, cōme dit est, l'expérience en telles choses surmōte raisō. D'auātage la viande & nourriture qui est meilleure à vn corps sain c'est celle laquelle a meilleure odeur: car de dispositiō naturelle telle viande est mieux digerée, & la prêt le corps trop plus ioyeusement pour sa nourriture. Et si le corps est mal disposé, ou de sa propre nature mal attempé, il ne fault pas obeyr à son appetit, car de disposition naturelle il demande toujours semblables à soy contre nature, ou appetes choses qui luy sont contraires. Fault aussi entendre que par la lascheté & debilité de l'estomac, la viande descent plustost en bas qu'elle ne deuroit, comme au commencement du disner ou du souper. Et adoncques est necessaire de prendre choses qui estouppent & confortent l'estomach, & qui donnēt ayde & secours à faire plus parfaicte

parfaicte digestion, car les choses qui estoupent si elles sont mengées deuant la viande, elles restraignent & estouppent le ventre. Et si elles sont mengées apres la refection, pour leur pesanteur & cōpression, elles laschent le ventre. Toutesfois lon peut prendre tous les iours apres la refection quelque chose stiptique, mais qu'on prenne en petite quantité pour faire le séel de l'estomach, comme manger vn peu de poires cuytes, de la coriande, ou vn peu de fromage: car de leur séel la bouche de l'estomach est confortée à chaleur naturelle pour digerer: & cela garde semblablement que si grande multitude de vapeurs ne montent au cœur. Mais par les fruiçtz humides & qui laschent, comme les raisins au temps de vendanges, ou comme les figues nouvelles, les melans ou autres semblables, se doyuent manger au commencement de la refection deuant toute autre viande. Et ne doit on pas incontinent apres manger autre viande, mais on doit attendre iusques à ce qu'elles soyent descendues au fons de l'estomach, & qu'elles soient à repos. Et apres celá fait bon manger & prendre sa refection, à celle fin que telz fruiçtz descendent en bas. Au téps d'esté fault estudier à la plus froide heure du iour: manger & prendre sa refection en vn lieu enclin à froidure, mais au téps d'hyuer, il est tresbon de se chauffer deuant le feu la partie extérieure du corps & les autres mébres extérieurs apres la refection. Pour ce qu'apres la refection les membres extérieurs demourent denuez de chaleur à cause de l'assumption de la viande: car adonc la chaleur se

R E G I M E

retire dedans le corps en hyuer, aufsi lon doit māger actuellement viandes chaudes, & en esté froides ou vn peu reschauffées. Fault entendre pareillement qu'en hyuer & tēps froid, à cause de chaleur naturelle, laquelle se retire dedans le corps, est faicte meilleure & plus parfaicte digestiō que en esté. Car en esté la chaleur naturelle est resoluē & debilitée par ce qu'elle est dispersée aux membres exterieurs, à ceste cause les corps viuās delicieusement, & lesquelz n'v'sent pas de grād exercice, doiuent māger & vser de plus grosses & de plus forte digestion en hyuer, qu'en esté, & de viādes lesquelles sont de plus grosse nourriture. Et ne doit on iamais boire que premieremēt on ait vraye & naturelle soif. Laquelle est cause des mēbres qui ont indigence d'humidité comme il est cy dessus dit de la faim, ou de manger grosses viādes & seiches, dont l'humidité à la bouche de l'estomach est cōsummée, à la cōsumation de laquelle l'ensuit vraye naturelle soif, apres laquelle fault boire pour cōseruer fanté: neantmoins aucunesfois aduient accidentalle & non vray soif, que medecins appellēt soif menteuse, laquelle iaçoit qu'elle ait plusieurs causes causantes, toutefois le plus souuent elle aduient apres qu'on est faoul, & qu'on a excessiuemēt gourmandé, & premieremēt apres souper quād l'estomach est plus réply de viāde: & si est tresdebile à cause de la viāde qu'il prēd à l'heure qu'il doit digerer, qu'il brusle & est englouty de soif. Et est à noter qu'il vault mieux endurer & tollerer celle soif mēteuse que d'icelle esteindre par boyre, si elle n'est trop vehemente,

mente, & apres ycelle les auteurs cōmandent dormir pour ce que le dormir l'estainct & la fait cesser, & aussi conforte la digestiō, & ayde à digerer les viâdes non digerées, lesquelles eschaufent & bruslēt l'estomac, & par ce moyē cesse l'eleuatiō des fumées à la bouche & ouuerture de l'estomac ou ladicte soif menteuse estoit causée, & ne cesse point ceste soif cy pour boire, pour ce que par la viâde estât encores à l'estomach non digerée, se eslieuent les vapeurs qui induisent & prouoquēt la soif, pour ceste cause fault tollerer & endurer ceste soif, pour ce que de boire en icelle aduient grans incōueniens, car tel boyre empesche la decoction & digestion de la viande, tout ainsi comme si on mettoit de l'eau froide parmy de l'eau boullâre comme il est dit cy dessus, qu'il ny a riē plus nuyfible que de mettre viande non digerée dessus viande digerée . Mais si ceste soif menteuse vient de nuict, ou apres souper, deuant que soy coucher, & soit gardée vehemente & ennuyeuse, le plus expedient est de boyre . Et adōc commâde Galien que lon boyue. Et se truffe de ceux qui autrement entendent l'auctorité d'Ypocrates quand ilz l'ont interpreté, là ou il loue le dormir, apres la soif menteuse. Et Auicēne aussi a voulu pour reiecter & esteindre la soif mēteuse, que lon prenne de l'eau froide. Laquelle ne fault pas aualler à grosses gorgées, mais la fault boyre en vn vaisseau, lequel ait le goulet estroict & lōg, à celle fin qu'ō ne la face que succer, & q̄ par vn peu d'eau ceste soif menteuse & interieure soit estachée. Au regard des condimens ou cōpillatiōs

C iij

comme gelée, ou autre viande qui est faicte & cõpillée de plusieurs drogues & viandes, & aussi de leurs saueurs & preparations, n'est mise ne faicte aucune reigle, pour ce qu'ilz ont telles vertus en eulx cõme les especes aromatiques, ou les autres drogues & matieres desquelles ilz sont preparez & composez: mais à celle fin que de ces choses cy on ait meilleure doctrine & plus explanatiue, c'est à sçauoir de toutes les choses desquelles nous vsons, tant en viades, bruuages, odeurs & especes aromatiques, qu'autres preparations selõ raison, & l'opinion des experimentations, & le plus breuement & succintemēt qu'il sera possible, ie declareray & descripray d'un chascun d'iceulx la propre & particuliere nature. Et est mon intētiõ de declarer toutes les vertus d'icelles, desquelles on vse en viandes, en bruuages & à la table, & lesquelles dõnent bon remede & secours pour la conseruation de santé de la vie humaine. Et de declarer aussi toutes les vertus par lesquelles nous pourrons resister contre le venin nuyfible.

ET PREMIEREMENT,

DES AMANDES. Chap.vij.

DEs amandes l'une est amere, & l'autre douce, de celle qui est amere nous ne disons riē, pour ce q'c'est la souveraine medecine des malades. La douce amāde est quasi attrempée en ses qualitez, declinant vn peu à humidité, & moins toutefois que la noix: elle est difficile & de grosse digestion & dure

& dure longuement en l'estomach. A ceste cause elle doit estre fort machée. Toutesfois quād elle est mangée avecques le sucre, elle est plus facilement digérée, elle descend en bas; & engendre bonne nourriture. Iacoit ce que telle nourriture soit petite: semblablement aussi engressist, elle nettoye & ouure les oppilations du foye, & le preparatif & viande qui en est faicte, construite & composée qui est vne agmidallate, & sert, profite & donne bon remede contre les passions & douleurs de la poictrine & du poulmon, comme à la toux & autres semblables. Vn cōdiment preparatif ou compillation faicte d'icelle, ou des amādes, est d'vne mesme vertu. L'amāde douce prouoque l'vrine, & en oste la chaleur, & ardeur. Elle purifie & nettoye les ordures des reins, & mise & apposée sur la morsure d'un chié enragé, ou quād on en mange, elle profite moult, & y donne bon remede.

DE L'AUÉLINE.

Chap. viij.

L'Aueline, qui est vne espèce de noysette, est chaulde & seiche, quant au premier degré, & est de meilleure & plus profitable nourriture que la grosse noix: iacoit ce qu'elle soit de plus terrestre & plus pesant nourriture, pour ce qu'elle est plus malsiue, & plus ferme, & qu'elle n'est pas si huilleuse. A ceste cause est de plus tardive digestiō que la noix: elle estoupe vn peu, & engendre vérositez: mais nō pas quād on oste la pel-

C iiij

leüre de dessus quand elle est rostie, & qu'on la mäge avecques vn petit de poyure, elle subuiet subitement & donne soudain remede à ceux qui sont malades de reume de la teste. Et semblablement cõtre la morsure & poincture d'escorpiõs. Principalement s'elle est mengée avecques la rue & la figue, ou si on en fait vn emplastre.

D'AMYDUM. Chap. ix.

AMydú est froid & sec au premier degré, & le preparatif ou cõpilatiõ qui en est faite se doit cuyre iusques à ce qu'il en y ait le tiers en eau, & puis l'assèbler avec des amâdes, & du sucre, & celá adoucißt la poitrine. Il prohibe & garde des flux & des caterres la poiçtrine, il rappelle & garist la toux, & ne produiçt gueres bon sang, mais s'il est cuit avec symula il nourrist bien, & engendre atrempé sang. Toutesfois l'excessiue frequentation de son menger à cause de sa viscosité induyßt opilations du foye. Et s'il trouue les reins chaulx, il les dispose à generation & disposition de pierres, mais si amy dum est mangé avecques, il restrainçt le ventre du flux colerique. Et sert & profite aux femmes pour empeser leurs tourez ou autres fins draps de lin.

DE L'ANET. Chap. x.

L'Anet est chauld en la fin du secõd degré, & sec en la fin du premier: & est naturatif des humeurs froidz. Il purifie & nettoye le ventre de la putrefaction des humeurs, il adoucißt & repelle ausi les douleurs. Il resoluë & lasche les ventositez, & induiçt à auoir bon sommeil, mais

mais trop souuent en vser debilite fort la veüe, & nuist asprement à l'estomac, pource qu'il faict auoir appetit de vomir. Et sa graine & seméce semblablement prouoque vomissement.

DE TREFFLE.

Chap. xi.

LE treffle est vne herbe de laquelle nous vsons aux herbages, cōme en la salade ou autre vian de appareillée avec des choux, & est quasi cōforme aux espinars. Il est froid au premier degré & humide au second. Iaçoit qu'aucuns dient qu'il est attempé, il amolift le ventre, & est facilement digéré, il engendre bonne nourriture, iaçoit ce qu'elle soit petite. Il donne secours & medecine aux yteriques & à ceux qui ont le foye eschauffé. Sa semence & graine quand elle est baillée aux coleriques avec eau chaude elle les faict vomir.

DE L'OZEILLE.

Chap. xij.

L'Ozeille est vne herbe qui est de quatre especes. Nous n'vsons point des plus grâdes especes aux herbages, aumoins gueres: c'est asçauoir de pabelle & rumice magna, mais des deux autres nous en vsons en salade & en faulce avec du sucre, desquelles especes l'une croist aux lieux infertiles & sablōneux, & a les fueilles sēblables à l'ongle du pouce, laq̃lle si elle est touchée du Soleil acquiert aucunes petites veines rouges au front: c'est asçauoir au long de son bois, qui festēd tout le long de la fueille, laquelle espece est vulgaire-

ment appellée saulce ou fallemonde. L'autre es-
 pece croist aux lieux fertiles & fructifians à la sem-
 blance du petit treffle, & est appellée menue o-
 zeille, & aucuns dient que du ius d'icelle est fait
 rodderibes, qui est en la vertu du cyrop de l'aigre-
 té du cytron, lequel est fort loüé en temps de pe-
 stilence. Ces deux especes d'ozeille sont froides &
 feiches au secôd degré, engédrent humeur loüable
 & ostent la fastidiosité & foiblesse de l'estomac.
 Elles aguent l'appetit, & inferent les vertus du
 cœur cōfortatiues. Le syrop fait de leurs ius avec
 sucre, il est en la vertu du cyrop de cytron, & est
 de grande vilité, profite à ceulx qui ont chaud
 foye. Ces deux especes donnent remede & con-
 fortément au collerique contre le flux de ventre
 & à la rasure des genitoires. Elles donnent aussi
 remede contre la douleur des dentz de la matiere
 chaulde, si de leur decoction on laue la bouche.
 Semblablement aussi le lauement fait de sdictes
 deux especes d'ozeille est tresbon pour guarir les
 galles & rongnes. Et l'usage de sdictes deux espe-
 ces est tresbon aux herbages à la semblace d'huil-
 les, & en esté aussi en la salade, principalemēt en
 temps pestilencieux. Et aussi est le cyrop qui en
 est fait & compilé.

DE L'AIGRVN.

Chap. xij.

Aigruns sont de plusieurs especes, lesquelles
 sont bien cōuenables de declarer & monstrier
 en vn chapitre: Mais premierement ie passeray
 vn peu oultre, pour la diuersité des effectz ou
 propriété

propriété des choses de la difforme approximation à nostre corps: Car il y a aucunes choses lesquelles si on les mange, engendrent pour le nourrissement bon sang, & induysent bonnes dispositions en nostre corps, comme les aulx, les oignons, & autres semblables, lesquels filz sont mis & apposez sur le corps en forme d'emplastre, ilz produysent des playes, apostumes, & les autres semblables maulx. Et si aussi en forme d'emplastre on les met sur vne playe, ilz induysent vn effect venimeux. Semblablement y a autres choses, lesquelles valent autant à boire & à manger, comme le venin, & ne seroit le corps non plus greué d'vser de telles viandes, & induysent la mort: comme le vif-argent, le plomb, & autres semblables, lesquels filz sont mis & apposez sur le corps en forme d'emplastre, ne nuysent ny induysent aucun detrimant au corps, sinon par aduerture par trop souuent en vser, comme testifient les femmes, lesquelles veulent estre veües plus belles par leurs bagues ou ioyaux qu'elles mettent dessus leurs poiétrines, ou autre partie de leurs corps. Et pour raison de ce en leur vieillesse les dentz leur chéent, ou pour autre raison deuiennent noires. Autres choses aussi y a, lesquelles prinsees & mises dedans le corps, ou dessus le corps, induysent vertueux effect. Et la cause pour laquelle l'oignon & l'ail procréent & engendrent playes quand sont mis & apposez dessus le corps, & quand sont dedans le corps induysent bonne nourriture & assigne, pource que la chose, laquelle par sa vertu faict quelque ope-

ration en nostre corps induiroit son effect, si par chaleur naturelle de nostre corps elle n'estoit, prohibée, reduicte & coercée de sa puissance à accomplir son operation. Et de ce aduiét que l'oignon & le sel pourrissent & gastét la chair viue, & gardent la chair morte de pourriture: pource qu'en la chair morte n'y a aucune chaleur naturelle resistant contre leur vertu & puissance vlcératiue de leur operation accomplir. Ainsi comme en jeunesse, & par remise & estaincte chaleur, la vertu vlcératiue de l'oignon & de l'ail est reduicte en son acte & operation. Et à ceste cause, quand sont mis sur le corps, ilz engendrent plusieurs playes: & filz sont dedans le corps ou la chaleur naturelle est aspre & plus vehemente, leur vertu vlcératiue, c'est asçavoir qui engendre telles playes, est resoluée & consommée, & ce qui demeure est conuertý en sang & en nourriture, & est soulagée & fortifiée la chaleur dedans le corps, à celle fin qu'ilz ne nuysent deuant que telle vertu soit resoluée, pource que acrumina sont mangez avec & parmy autres viandes, parquoy se mellent en l'estomac avec les humeurs, & ne demeurent continuellement fichez en vn, ainsi qu'est dit des choses mises & apposées par dehors, mais le vis-argét & autres féblables sont au corps de contraire disposition, pource qu'ilz sont composez des parties conioinctes & assemblées, parquoy ont besoin de grande chaleur afin que leur vertu soit reduicte à effect, à ceste cause quand ilz sont approchez du corps & mis dessus, ilz ne luy font aucun dōmage ou vlcération
pour

pour la chaleur remise & lointaine de la peau: & n'ont point les parties agues & penetratiues aux pores de la peau comme ont l'oignon & l'ail, mais filz sont mis & apposez dedans le corps, ilz viennent vers la grande chaleur du corps reduire leur puissance suffisante en acte, c'est adire, à operation: parquoy ou ilz induisent mauuais & dâge reux exces & disposition nuyfible ou la mort selon la puissance determinée de chacú. Ainsi d'oc quand il dit que l'ail, l'oignon & autres semblables sont vlceraifz: c'est asçauoir qu'ilz produisent des cloux, des apostumes & autres vlceraifions il sentét filz sont mis & apposez en forme d'emplastre sur la peau. Iacoit que quand à aucuns, sentende quand ilz sont mis dedans le corps: ne se fault donc esmerueiller si aucunes choses, comme l'ail, l'oignon & autres semblables soyent viande dedans le corps & venin par dehors, & autres choses, comme vis-argent, litargirus, qui est vne pierre argentée & autres semblables mises dans le corps sont venin, & par dehors induisent fanté, & guarissent quand ilz sont mises sur les playes.

L'Ail est chault & sec au commencement du quart degré. Il induist & engendre playes & aduifion. Son vsage excessif aggraue la teste, engendre douleur, & debilite la veüe, & nuist plus asprement aux corps qui sont de chaude complexion, & rend la personne plus chaude & plus encline à luxure, il oste la nuyfance des eaux estans au corps, & semblablement les ventositez, & vault autant à manger comme tyriaque à ceux qui sont

R E G I M E

de froide cōplexion, il tue & faict mourir les vers du corps, il resoluë les humeurs flegmatiques . Il amolift le vêtre & le rend lasche . Il faict auoir la voix claire, nettoye & garde la gorge de toute or dūre & immundicitē . Contre les douleurs de la gorge & contre la toux donne remede: Il prouoque & excite luxure si on en mange à petite quātité: Et au contraire si on en mange beaucoup & en grande quantité, il estainct luxure & chaleur naturelle par sa chaleur & ficcité. Et entre autres choses donne bon remede contre la morsure des bestes venimeuses, & d'vn chien enragé.

ET l'oignon est chauld au quart degré, & humide au tiers degré. Et est à noter que l'oignon rouge est plus chauld que le blanc, & plus chaud aussi cru que cuit, il engendre grosse nourriture, & profite peu au corps: mais l'oignon cuit est moins nuyfible, il ouure les conduictz du corps, il est inflammatif & prouoque la soif: trop vsér de l'oignon cuit, engendre douleur & pesanteur en la teste: aucunesfois induit de terribles & merueilleux songes, & moult est nuyfible à l'entendement, il produist mauuaises humeurs en l'estomac & multiplie la salie: mais si on en mange à petite quātité, il cōforte l'estomac debile, il induist & prouoque l'appetit . Oultre-plus incite luxure, & augmente la liqueur & la matiere de luxure par son humidité, & ouure les amorroides quand il est mis dessus.

LE porreau est chauld au tiers degré, & sec au second. Son vsage induist douleur au chef, & faict voir & apparoir de nuit mauuais songes & fanta-

fantastiques. Il corrompt les dentz & genciues, & incite grand' douleur en elles, il nuist semblablement à la veüe. Le ius du porreau restrainct le sang des narines: quand il est meslé avecques du vin-aigre, de l'enscét ou huile rosat, le porreau cru oste & fait cesser le routemét aigre & puant, & profite mais qu'il soit mangé apres les lactues, le pourpié & les choux frois, Il nettoye le poulmon, il conforte la poictrine, & donne bon remede contre les amorroides, principalement quand il est cuit. A ceste cause il nuist à ceux qui ont les reins vlcerez de playes & de rongnes, & qui ont la vésie gastée. Le porreau sa semence & graine sont moult incitatifz de luxure. Et ont la vertu des aulx contre le venin.

S Calogne ou eschalotes sont especes de racines aigres, comme dessus est dit des oignons & des aulx, & sont à eux semblables, & ont la vertu des oignons. La racine se nomme Raphanus domestique. Et est à noter qu'il y a plusieurs especes de raphanus. L'une des especes est domestique, laquelle absolument se nomme racine. La seconde espece est, qui a les fueilles crespes comme celle qui est appellée racine: mais elle est d'une chaleur plus ague: & est dictée moratia. La tierce espece a grandes fueilles & legeres, à la semblance d'Emilia campana en qualité & en forme. Et est plus ague que toutes les autres especes. Et sont les Naueaux & Raues quasi de ceste sorte & de telles especes (comme cy apres sera dit.) Tous les aucteurs veulét & dient que chacune de especes de raphanus est de chaudé com-

R E G I M E

plexion selon ce qu'il participe plus d'aspreté & force: mais ilz discordent en humidité & siccité: car il y a aucús des aucteurs qui dient qu'ilz sont humides, & les autres qui dient qu'ilz sont de seiche nature: toutesfois nous voyons qu'ilz participét plus d'humidité. La racine & toute espeece de raphanus sont de plus petit nourrissemét que les raues, par ce qu'elles sont plus aspres & de plus dure digestion, à ceste cause nuyent à l'estomac. Elles esmeuent ventositez & induysent rouemens si on les mange devant autre viande. Et empeschent aussi lesdictes especes que la viande ne descède au fons de l'estomac & qu'elle y demeure: mais pour les ventositez qu'elles causent retiennent la viande souzleuée en l'estomac comme en l'air & la font noyer. Elles prolongent la digestion & preparent à vomissement, & propremét si on mange la decoction de leur peleur apres la refectiõ, elles amolissent le ventre, & font plus parfaictement digerer la viande. Semblablement corrompent & amoindriissent les ventositez montans au chef. Si on mange ledit raphanus cuyt, il donne remede cõtre la vieille toux. Oultre-plus toute espeece de raphanus corrompt les fleumes, laue & absterge les reins & la vésie de toutes grosses humeurs, rompt & brise la pierre s'aucune y en a, & faiçt vriner, les fueilles aydent à la digestion, & ottroyent appetit. Entre toutes les vertus estans audit raphanus, il donne bon remede contre la morsure du serpent. Il faiçt mourir les vers venimeux, & qui plus est, si on met aucune partie d'iceluy sur l'escorpiõ, il meurt soudainement,

ment, & principalemēt si ledict raphanus est sa-
uage, ou si c'est la decoction d'iceluy, & si l'escor-
pion auoit faict morsure au ventre de quelque
personne, laquelle eust mangé dudit raphanus
deuāt icelle morsure, certainemēt ledit scorpion
ne luy sçauroit aucunement nuire.

DE L'ANIS.

Chap. xiiij.

L'Anis est chaud au premier degré, & sec au
tiers. Sa semence & graine conficte avecques
du sucre est resoluque des ventositez, & est
meilleure mangée apres sa refection. Elle rend la
bouche odoriferante, & reprime les vapeurs. El-
le ouure la poictrine, & oste les opilatiōs du foye
& de la rate inductes & causées par les humeurs.
Elle pouoque l'vrine & irrite luxure. Elle estoupe,
& profite moult pour appaiser la douleur de
la teste, & ayde semblablement à expeller & ie-
cter ce qui nuist aux nerfz.

DE VERIUS DE GRAIN.

Chap. xv.

Verius de grain est froid au tiers degré, & sec
au second. Il constipe & conforte l'estomac,
il induist & prouoque l'appetit s'il default par
chaleur trop grand' & violente. Il estaint la cha-
leur du foye, & oste la soif. Il restraint le vomisse-
ment & le flux du ventre: toutesfois il restraint
moins s'il est mangé cuit. Son ius est tresbon re-
duict au Soleil à l'espeſſeur de miel, & profite

D

moult aux choses dessusdictes, aux confitures, cōmixtions & senteurs. Et est à noter que lon faict du sirop de la graine d'iceluy, lequel a grand' vertu & force contre les venins chaudz & fieures pe silencieuses. Il oste & faict cesser la soif, & obserue les dessusdictes conditions.

DV VIN-AIGRE. Chap. xvi.

VIn-aigre est composé de plusieurs parties: c'est asçauoir chaudes & agues, mais les froides sont repprouuées, & est d'une grand' seicheté. Aucuns des auteurs dient que combien qu'il ait les parties fort froides, ce neantmoins à cause de chaudes meslées avec les froides, il est froid au premier degré, & sec au tiers. Et dient aucuns qu'il est froid au second. Le vin-aigre est infrigideratif avec choses froides, & s'il est meslé à petite quantité avec les choses chaudes il eschauffe par sa vertu penetratiue, laquelle faict les autres choses penetrer: mais il est le grand ennemy des nerfs par sa frigidité & aspreté, & par sa vertu penetratiue, pour laquelle les autres humeurs nuy sibles s'asséblent aux nerfs: à ceste cause nuist aux paralytiques & spameux & podagres. Son excessif usage debilité la veüe & refrene luxure, en diminuant fort la matiere d'icelle. Il rectifie l'air infect & pourry au lieu auquel il est espandu, & garde que les eaux pourries ne nuyent au corps. Et cōbien que le verius de grain soit aigre cōme grenades, le ius de citrons & autres semblables, & qu'il soit inductif de plus grande froideur que le vin-aigre, toutesfois ilz sont plus fors à affroidir par ce que ilz obeissent aux parties agues & penetratiues. A
ceste

ceste cause Galien au quatriesme liure de la simple medecine dit, que ceux qui veulent refroidir l'estomac trop chaud, il leur est plus expediēt & plus profitable de prendre du ius du verius de grain, & de semblables que du vin-aigre, pource que leur vertu n'est pas violente ny inductiue de playes, de galles & autres corruptions n'y meslée avec chaleur aspre : Parquoy s'enfuit à ceux qui veulent refroidir les membres loingtains & non prochains de l'estomac le vin aigre est plus conuenable: car il a vne vertu en soy qui se fait voye afin qu'il s'adresse & applique es parties loingtains. Et pour ces causes le vin-aigre amaigrit, & amoindrist, diminue & demembre le corps, & principalement si on en vse souuent. Le vin-aigre profite aux coleres & melancoliques: Car il engendre humeurs melancoliques & bruslées. A ceste cause il nuist fort à ceux qui sont entachez de lepre & d'autre rongne: mais il auance la digestion & prouoque l'appetit. Aussi est aduersaire au fleumatique, en le diminuant & rongnant: il repugne aux mauuais humeurs qui coulent à l'estomac, Et est vtile & profitable pour guarir de brusleure: car par sa frigidité soudainemēt on appaise la douleur. Il profite semblablement contre la morsure des bestes venimeuses, s'il est mis & apposé dessus ladicte morsure, & est aussi son odeur & olfaction profitable. Oultre-plus est chose vtile & conuenable vser de vin-aigre au temps de pestilence, & en lieux pestilencieux. La frigidité du vin-aigre est diminuée par elixation & ebullition, & principalemēt quand il est meslé

auecq' vn peu de miel. Et si lon faiçt bouillir auec le vin-aigre vne liure de ses senteurs qu'on a de coustume porter en temps de pestilence dedans la main, en forme d'vne pelote, il n'en pert quasi aucunement son odeur: Mais la plus grande partie de ses vertus nuyfibles est ostée, & estaincte.

DE L'EAU. Chap. xvij.

DES eaux celle est la meilleure laquelle est claire, & n'a aucune odeur ne faueur: & celle semblablement, laquelle est plus legere, & est à ce cogneüe en ce qu'à cause de sa subtilité est incontinent chaude deuant le feu, & incontinēt froide à l'air. Et en celle eau sont les choses plustost cuytes & depecées, & descéd clairemēt de l'estomac. Sa pesanteur aussi est cogneüe ou par la pesâteur d'vne egale mesure, ou par l'infusion de deux draps de lin, l'vn en vne eau & l'autre en autre eau & que lefditz draps soyent blancz & netz, car celui qui sera en la plus legere eau, sera le plus tost sec. Et apres qu'il sera parfaictement sec, il sera le plus blanc & le plus leger, & est ceste legere eau meilleure & pl^s saine que l'autre. Entre les autres elemens la seule eau a ceste propriété qu'elle entre & est au genre des breuages & des viandes. Et oultre-plus l'eau de plusieurs choses acquiert la malice & la bonté comme de son engence & naissance pour la station & demeurâce dudit lieu du corps de la decoction & admixtion des choses. de leur gère & naissance les eaux de fontaines sont les meilleures, & la fontaine de laquelle l'eau vient

vient de pure terre, est meilleure que celle dont l'eau procede du sablon pierreux, car telle eau procedant de pure terre est plus purifiée & plus subtile que l'autre: cōbien que l'eau procedant du sablon pierreux soit moins préparée à putrefactiō terrestre. Les eaux lesquelles ne bougēt d'un lieu & n'ont aucun cours, sont plus nuisibles que les eaux courātes, & plustost alteratiues en terrestre putrefaction, & sont de tant pires qu'elles sont sur la bourbe & sur la fange. L'eau des puiz laquelle n'a aucun cours, & est plus pres des fosses & grādes eaux terrestres est pire que l'eau des fontaines, combien qu'elle soit meilleure que l'eau laquelle se tient sur la bourbe & fange: toutesfois par frequemment tirer de l'eau d'un puiz, & souuent la remuer, elle est meilleure & plus saine. A ceste cause quand il y a aucune petite quātité de poissons en vn puiz, ilz rendent l'eau meilleure & plus saine par souuent la remuer & mouuoir, & pource qu'ilz se nourrissent des petitz vers & parties putrescibles: mais quād il y a grand' quātité de poissons en vn puiz, ilz corrompent l'eau. A ceste cause les puiz & cisternes desquelz lon ne tire pas frequemment de l'eau, ne sont pas si bōs que les autres.

DES eaux courantes celles sont les meilleures lesquelles courent descouuertes & euentées, & de tous les conduictz des eaux, & les cōduictz & tuyaux de plomb sont les pires, pource qu'ilz preparent les corps à flux de ventre quand ilz boient de l'eau par eux conduicte, & aussi entre les eaux ayās cours, celles sont les meilleures les-

D .iii

REGIME

quelles courent en grande affluence legerement & impetueusement comme grans fleuves. Et celles lesquelles courent sur bonne fange, qui n'est ny boieufe ny puante, sont meilleures que celles qui ont leur cours sur les pierres: combien qu'aucuns auteurs dient le contraire, & ne dient pas bien: pource que la bonne fange du fleuve courât, purifie l'eau, l'humilie & la fait plus subtile, laquelle chose les pierres ne font pas. A ceste cause tant plus est l'eau distancieufe & loingtaine du lieu dont elle sourt, de tant plus est meilleure & profitable s'elle est beüe en son temps sans la laisser croupir à la gueule de la fontaine, pource que telles eaux sont plus esmeues & corrompues à la mixtüre de la fange, & aussi plus humiliées. Et est à noter que pas ne doiuent estre beües les eaux incontinent qu'on les a prises au fleuve ou à la fontaine, ou en quelque autre lieu: mais les doit on mettre & faire reposer en vn grand vaisseau, car adonc descendent les parties de la fange & ordure par les veines de l'eau: en laquelle descente s'en vont ensemble les plus grosses parties de l'eau, & vont faire leur residence au fons du vaisseau. Et l'eau laquelle demeure dessus est semblable à eau bien purifiée & à la conformité de l'eau cuite & boullue, laquelle fait residence des grosses parties par la sequestration de l'eau, laquelle demeure au fons, & tire tous accidens à soy. A ceste cause selon l'opinion d'aucuns auteurs anciens, il est defendu de mesler l'eau de puiz avec l'eau de fleuve: car iacoit ce que l'eau du puiz soit claire & nette: toutesfois elle est grosse & crue,

non faisant aucune residence, & l'eau du fleuve a les parties fangeuses, lesquelles resident bien subtilées en icelle: Mais meslée avecq' l'eau du puiz la descente est empeschée, & n'est faicte aucune residence. A ceste cause, combien que l'eau du fleuve soit meilleure que l'eau du puiz: toutesfois chacune d'icelles est meilleure à parsoy, que meslée l'une avec l'autre. Et pour ces causes l'eau acquiert bonté par decoction: Car cōbien qu'en la faisant cuire aucunes subtiles parties de l'eau soyent resolues: toutesfois par bouillir elle se diminue & se separe, & dissolue totalement ce qui estoit congelé en icelle par froidure, à ceste cause quand l'eau ratifiée deuant le feu se repose, les grosses parties peuuent descendre au fons. Laquelle chose ne se pouoit faire deuant la decoction. Le feu ne subtile pas l'eau: car la nature du chaud est de resoluere les subtiles parties: mais sequestre de la subtilité les grosses parties de l'eau. Et ne faict en rien de dire que l'eau boullue est plus grosse que la crue: pource qu'elle est plus obscure & plus trouble.

ET outre plus l'eau des cisternes, laquelle pro- uient & est assemblée de pluyé: cōbien qu'elle ne soit en la bôté de l'eau des fontaines, & qu'elle dōne aucun empeschemēt à la poictrine & à la voix: toutesfois si on en prend à petite quantité en plusieurs cisternes elle est de vertu elite, & profite moult: pource qu'elle est legere, subtile, moins humide & moins inflammatiue que les autres eaux. Elle cōstipe aucunemēt, & donne confort

D iiii

R E G I M E

aux membres. Elle ne nuyst en aucune maniere à l'estomac; ny au foye, ains le conforte. Neantmoins fault entendre & sçavoir que pour sa subtilité celle eau de cisterné a esté engendrée aux nues & au ciel en la subleuation des vapeurs, dõt il aduient pourriture. A ceste cause quand vient l'esté qu'il n'y a gueres d'eau aux cisternes, c'est asçavoir qu'au fons icelle eau pourrist, à cause qu'elle est trop près de la terre. Et adoncques se fault abstenir d'en boire: car tel breuuage prepare le corps à fieures; & pourrist les humeurs du corps: Mais à telle putrefaction le vin-aigre & autres choses aigres sont opposites. Veu que l'eau est vn simple element, elle n'est point baillee pour nourriture ny à celle fin qu'elle nourrisse le corps: car l'eau ne se digere point. Semblablement l'eau, pource que c'est vn element ne peut estre conuertý en sang, lequel sang conuient, & fault qu'il soit composé des quatre elements: Mais toutesfois le breuuage d'eau est d'autre vertu: Car il eschauffe la nourriture, & la fait subtile. Il rectifie sa substance, la fait passer & penetrer iusques aux membres, & restrainct son humidité & froideur. Il impose silence à la soif, & la paist de chaleur naturelle & accidentale. Il resfolue la creuseté du cœur. L'eau pure nuist aux paralytiques, & aux podagres, & à tous autres ayans froides complexions. Et semblablement aux opilations du foye. Et est à noter, que boire beaucoup d'eau en feruente chaleur, ou incontinent apres labeur eschauffant, induist hydropisie. Mais la decoction & mixtion du

vin avecques l'eau, ou la mixtion du miel escumé, oste & efface quasi toutes les malices de l'eau. Notez aussi qu'il se faut soigneusement garder de boire eau trouble pure, car elle oppille le foye & engendre pierres aux reins.

DES ESPECES AROMATIQUES.

Chapitre xvij.

Nous vsons des especes aromatiques communement aux bancquetz, aux potages, saulces bruuages, & senteurs, lesquelles sont, Le poiure, le saffra, la cinamome, les girofles, la noix muguette, zinzambre, cuminum, desquelz est expedient de dire & traicter en vn mesme chapitre.

LE poiure comme il soit de trois fortes, c'est à sçauoir long, blanc, & noir, il est quasi d'une mesme vertu & puissance. Il est chaud & sec vers la fin du tiers degré, combien qu'aucuns dient que c'est au commencement du quart degré. Il conforte l'estomach, il ayde & induist appetit: il prepare la digestion. Et si on en vse en bonne & deue proportion il dōne bon cōfort & ayde aux nerfz enfroidurez: semblablement cōtre la vieille toux, la douleur du ventre, & prouoque l'vrine. Toutesfois son vsage est plus loué en hyuer qu'en esté: & proprement ceux qui sont de froide complexion.

LE saffran est chaud au second degré, & sec au premier. Ce neantmoins plusieurs ont voulu dire que le saffran n'altere iamais l'humeur: mais le garde avec attrépance & le rectifie & garde de

R E G I M E

pourriture. L'usage moderé du saffran prouoque l'vrine sans difficulté, & dōne force à aspirer. Il œure les opilations du foye. Et iaçoit ce qu'il conforte par sa chaleur & stipticité : toutesfois il incite vomissement de geter & fait perdre l'appetit pour ce qu'il est opposite à acetosité, laquelle induist appetit. Il cause aucunesfois & infere douleur en la teste. Et si lon le boit avec le vin, il enyure & faict dormir: mais neantmoins le saffran de sa propriété conforte vehementement le cœur, & donne force à l'esprit & entendement de soy esiouyr. Il enlumine les espritz & les faict espendre par tous les membres exterieurs, en tant que aucunesfois la mulitude de sa comestion disperse auecques ioyeuseté les espritz aux membres exterieurs, en laissant la fontaine de chaleur naturelle. Et pour ceste cause ont dict aucuns autheurs que manger demye once de saffran induist la mort en riant & faisant ioyeuse chere.

CInamome est chaude & seche au tiers degré, elle rectifie & purge la pourriture & corruption des humeurs, elle conforte l'estomac : elle œure les opilations du foye & fortifie la digestion, elle guarist du caterre & oste les ventositez du ventre, elle rend la veue plus ague & plus clere, & donne bon remede contre la toux, & les douleurs de la poiétrine, elle est de grand vtilité & profit par sa vertu tyriacale contre la morsure des bestes venimeuses si on la boyt: ou on la met sur ladicte morsure en forme d'emplastre.

Girofle

Girofle est chauld & sec au secôd degré. Il fait & rend bon odeur au corps. Il accue & esclarcist la veue. Il conforte l'estomach & le foye. Il induist & prouoque l'appetit & appaise le vomissement.

LA noix muguette est chaulde & seiche au second degré. Elle conforte le foye, l'estomac & la rate. Elle prouoque l'vrine, est aussi de telle vertu, qu'elle restrainct le vomissement & rent tresbonne odeur à la bouche.

Zinzambre est chauld au tiers degré & sec au second & a en luy humidité superflue, dont le signe est tel que sa viande pourrist totalement à ceux qui ont l'estomach & le foye frois. Toutesfois il est profitable à leur humidité. Il est semblablement de telle vertu, qu'il aduance la digestion. Il allége & adoucist le ventre, & dōne bon remede contre la morsure des bestes venimeuses.

Cuminum est chauld au tiers degré, & sec au second. Il est de telle vertu qu'il deslie les vérositez, & appaise la douleur du ventre. Il prouoque l'vrine & donne bon remede à la stillatiō & degoustement. Mais son vsage excessif rend la face de la personne palle, triste, difforme & toute exterminée. A ceste cause les hypocrites tiennent leurs faces & leurs mains à la fumée du cuminū, quand il est mis dessus les charbons ardans, afin qu'ilz ayent la face pale, qu'ilz apparoissent au peuple ieufner.

DV BASILIC.
Chap. xix.

AV premier degré le basilic est chaud & sec. Iacoit qu'il ait en luy aucune humidité, laquelle n'est pas bonne. Et est le basilic de plusieurs especes, mais le meilleur est celuy qui est girofle, & de moindres fueilles. Sa semence ou graine a vne vertu cordiale, car elle œuvre le cerueau & les ôpilations des narines par le mâger ou odorer. Il refiouist l'ame & le courage par son bon odeur, il donne remede contre les amoroïdes, & contre la crainte du cœur. Son vsage excessif n'est pas à louer: car il engendre sang trouble & melancolye. Toutesfois son odeur induist aucune pesanteur en la teste, ce neantmoins le basilic est iniustement vituperé de ceux qui dient que de ses fueilles s'engendre l'escorpion. Mais cōme dit Galien lon trouue les scorpions aupres du basilic, non pas qu'ilz soient de luy engendrez, mais pour ce que volontiers courent a son odeur.

DE LA BOVRROCHE.

Chap. xx.

Bourroche est chaude & humide au premier degré, Et est l'une des especes de buglose: elle esiouist le cœur en nettoyant le sang. Mangée avec leuain elle guerist de la crainte du cœur, & donne remede contre toutes les passions quand elle est cuyte avecques eau & miel. Elle donne secours semblablement contre les apostumes de la bouche, contre la toux, & l'aspreté de la poitrine, & engédre tresbon sang. Elle est aussi de telle
vertu

vertu qu'elle profite aux dispositions melancoliques. Son vsage & l'vsage de ses fucilles est moult à souer aux faulces & potages.

DE LA BVGLOSE.

Chap. lxxi.

BVglose est celle herbe laquelle nous appellôs langue de bœuf, & est de telle vertu que la bouroche. Toutesfois Auicenne dit qu'il croit que nous n'auons point ceste herbe en ce pays, mais vne autre herbe semblable à la buglose.

DE LA PORÉE.

Chap. lxxij.

POrée est chaulde & seiche au premier degré, mais elle a les parties froides & humides. Elle ouure les opilations du ventre & le tient lubrique si on la mange avec l'eau de la premiere decoction. Mais quand on iecte la premiere eau, & qu'on l'a encores de rechef cuyte, elle estainct adoncques le ventre. Son nourrissemēt est petit, à cause de son amaritude, en corrompant & rongant l'estomach. A ceste cause doit estre mägée avec douces especes aromatiques, & avec lait d'amendes.

DE BEURRE.

Chap. lxxij.

AV premier degré le beurre est chauld, sec & humide. Il est de grand nourrissement, & qui

engresse fort. Toutesfois son vsage superflu rend l'estomach debile, & prepare à maladies flumatiques s'il est meslé en la viande avec des amandes & succe, il meurrist le catherre, & donne remede contre la toux froide & seiche. Et quand on en frote l'estomach & la poitrine, il dōne remede contre les crachemens, & vomissemens de sang. Semblablement aussi cōtre la morsure des bestes venimeuses. Et le manger cru sans autre viande est tyriaque contre tous venins, prins par boire: & contre tous autres venins, quand il est mangé seul à ieun.

D V C Y T R O N .

Chap. xxiiij.

LE cytrō a quatre diuerses parties, son escorce est chauld au premier degré: Iaçoit ce que lō dye qu'il soit chauld & sec au secōd, & son escorce, & sa semence, sont trescordiaux, & resiouissās l'ame. Séblablemēt son acetosité cōforte le cœur, & propremēt quād elle est en chaulde attrépance. L'escorce du citrō dōne bon odeur en la bouche, garde & preserue le corps de la putrefaction des humeurs, & est entre autres de telle nature que si elle est mise entre les draps elle les garde d'estre mengez de vermine. La pulpe du cytron quād elle est crue est inflatiue & gaste l'estomac. Elle est de difficile digestion, & prepare les douleurs du ventre, mais confite elle est de meilleure digestion & profite à la gorge & au poulmon. Son acetosité avec ce qu'elle conforte le cœur, elle restrainct le flux de ventre, & le vomissement colerique: elle prepare l'appetit, elle estainct

stainct les chaleurs furieuses. Lon fait aussi de son ius & acetosité du cyrop, lequel est de grandes louenges: Car il donne tresbon remede cōtre les fieures pestillenciales, & garde la personne de les auoir. Toutesfois son ius nuyt aux nerfz & à la poictrine. Et est aussi de telle vertu le ius de cytrons, que si on en frotte la face, il garde d'auoir des lentes en la teste. Si aucun drap est taché ou vicieux de quelque tache & vice, & que dessus ladicte tache lon mette du ius de citron, ledict drap reuiendra en sa premiere couleur, & n'y apparoisra aucunement qu'il y ait eu tache. Si lon boyt des grains ou semence de citron, ou que d'iceux on frotte tel mēbre que lon voudra, par le bruage tout le cors, & par le frottemēt du mēbre, iceluy mēbre fera garanty & preseruē de tous venins.

DE COING.

Chap. xxv.

LE coing est vn fruiēt lequel est froid au premier degré, & sec au second: & quand il n'est pas en parfaicte maturité, il aggrauē & corrompt l'estomach, & est de difficile digestiō. Les coings aigres sont nuyssibles, iāçoit ce qu'ilz soient meilleurs pour le flux du ventre. La meilleure mode & façon de menger le coing est de cauer dedans & tirer la semence: puis l'emplire de myel & de sucre, apres cela le mettre sur les charbons & le manger, car adoneques il n'y a rien qui plus garde l'estomach, que d'autre

part ne prenne les humeurs. Il induit appetit. Il oste ebriété comme le syrop, & si on le mange apres la gourmandise, il profite moult à la poitrine. Il adoucist l'aspreté de la gorge, & la canne du poulmon, & propremét le cyrop faict de sa seméce & graine, garde de cracher le sang. Le coing a ceste propriété que quand il est faict en condignac, & on le mange seul, l'estomach ieun, deuant toute autre viande, & que prendre sa refection, il conforte l'estomach & restrainct le ventre: mais quand on le mange apres la viande, il faict vn bô féel à l'estomach. Et à cause de sa stipticité en comprimant la viande rend le ventre lubrique. Si on mange en grande quantité il faict descendre la viande indigerée, & est quasi ceste reigle cōme de toutes viandes stiptiques quand on les mange deuant la viande & refection, elles restraignent le ventre mais apres la viande le rendent lasche & fluxible.

DE LA CHASTAIGNE.

Chap. xxvi.

LA chastaigne est chaulde au premier degré, & seiche au second. Elle est de grad & moult bon nourrissement si elle est bien digerée: elle engressit, & conforte l'appetit: mais elle est encore de plus profitable nourrissement, quand elle est mangée avecques miel & succe. C'est à sçauoir quant à ceux qui sont de complexion flegmatique. Toutesfois les chastaignes sont de dure digestiō & enflent le vêtre en causant & engédrant quelque

quelque ventosité: mais aussi aucunesfois induy-
sent pesanteur & aggrauation du cerueau, à cau-
se de leur difficile digestion & de leur fumée en-
close en l'estomach. Quand la chastaigne est
rostyle elle est tresbonne & saine: car par le feu
sa stipticité est ostée, & aussi toutes choses nuy-
sibles qui y peuuent estre. Et adonc est plus legie-
re & contempere la poitrine, & semblablement
la seicheresse de tout le corps. Si apres que la cha-
staigne est rostyle lon la met dedans de l'eau tie-
de, elle prouoque l'vrine. Aucuns aucteurs bla-
sphemement la chastaigne, disant qu'elle est sembla-
ble au gland quât au nourrissemēt: A ceste cause
dient qu'elle n'est pas viande aux hommes, mais
aux pourceaux.

D E C H R I S O M Y L A ,

autrement dicté Mumia.

Chap. xxvij.

CHrisomyla autrement dicté mumia, sont peti-
tes pesches, lesquelles sont froides & humides
au second degré. Elles engendrent grosses fleg-
mes & visqueux. Elles esmouuet le vêtre & l'en-
flent. Leur nourrissement est de legiere pour-
riture, parquoy preparent le corps humain à fie-
ures pourries. Toutesfois leur infusiō oste la soif,
& donne remede contre les fieures agues. Sem-
blablement elles sont profitables à l'estomach
en le confortant plus que la pesche. Iacoit
ce qu'aucuns diēt qu'elles nuyent à l'estomach,

E

REGIME

en estaignant chaleur naturelle, laquelle chose est veritable quant à l'estomac froid. Mais la maniere de corriger leur malice & vertu nuyfible, est de les manger deuant la viande. Et apres qu'on les aura mengées, que lon mange de l'anis & mastix avec vin vieil pur & odoriferant, ou avec raisins de Careme: & ceux qui ont l'estomac froid, mengent du myel: mais si on les mange apres la viande, elles nagent en l'estomach, & se cōuertissent en putrefaction.

DES CAPPRES.

Chap. xxviij.

AV second degré la cappe est chaulde & seiche. Elle est de petit nourrissement. Elle cōferme & profite a l'estroicture de la poiçtrine. Elle ouure les opilatiōs de la rate & du foye. Et proprement conforte la rate, & la clarifie en euacuāt d'icelle les grosses matieres. Elle prouocque l'vrine aux melancoliques, elle tue les lumbrices: elle incite & prouocqu l'vrine, a vertu tyriacale contre le venin. Son vsage avec le vin-aigre est fort à louer au temps de pestilence: car le vin-aigre corrige sa malice, & sa vertu nuyfible.

DE LA COURGE.

Chap. xxix.

Courge est froide & humide au second degré. Son nourrissement est petit & flumatique, & descend

descend de l'estomach legierement, elle rend l'estomach humide, & estaint la soif: elle cōpete & appartient aux chaudes cōplexions: mais elle est cōtraire aux froides. La vertu de la courge engendre telz humeurs comme font choses mellées avec elle, avec choses chaudes elle engendre chaudes humeurs, & avecques choses froides humeurs froids. Elle est tresbōne avec le vin de coings, ou avec le vin de grenades, ou de verius de grain: car en ce cas elle estainct la soif à ceux qui sont de chaulde complexion, en reffrigerant chaleur naturelle. Elle profite beaucoup à ceux qui sont de froide complexion avec choses choses aromatiques & avecques miel. Sa viande donne remede contre la toux & douleur de poiçtrine: & par sa froydeur affroydist l'estomach & les entrailles. Aucunesfois engendre douleur au corps. Mais si elle est fricte apres qu'elle aura trempé & boullu en eau, son humidité superflue sera ostée, & adonc peut estre confitte avec le ius d'agresta, que nous appellons verius de grain, ou avecque choses aromatiques, selon l'indigence de la complexion: car de telle preparation & appareil elle est rendue moins putrescible, pour ce que la courge de soy engendre facilement humeurs tendans à pourriture. Finablement la courge estainct l'ardeur de l'vrine. Et icelle procuque principalement sa graine & semence.

D Y C O N C O M B R E .

Chapitre xxx.

E ij

R E G I M E

Concombre est froid, & humide au second degré, il engendre dures & grosses humeurs: & est de difficile digestion. Il descend tart de l'estomach & est disposé à putrefaction & pourriture des humeurs, parquoy excite fieures pourries. Il rend la viande crue, laquelle il trouue & rencôtre en l'estomach, en telle facon qu'elle ne peult estre desliée de l'estomach. Il oste la soif, & son aquosité & humidité estainct l'ardeur de la fieure. Sa pulpe prouoque l'vrine & estainct son ardeur. L'odeur du concombre faict reuiure ceux qui ont chaulde sincopin. Sa racine faict & incite vomissement, mais ses fueilles sont de telle vertu, qu'elles donnent remede contre la morsure d'un chien enragé.

DES CITROUILLES.

Chap. xxxi.

Les citrouilles sont fort semblables aux concombres. Mais ilz engendrent plus gros sang & plus froides humeurs. Ilz nuysent plus à l'estomach que le concombre, & sont de plus longue digestion. Ilz courent par les veines tous cruz, & disposent les corps à fieures quotidiennes. Quand ilz sont trop longuement en l'estomach, ilz nuysent plus à la force de l'estomach. Son usage excessif prepare à corruption des humeurs venimeux. Mais leur moille engendre plus parfaite humeur. Ilz ont les vertus semblables aux concombres à estaindre la soif & l'ardeur de
la

la fièvre, & à prouoquer l'vrine.

D E S C E R I S E S.

Chap. xxxij.

LES cerises sont moult froides au premier degré, & humides au second : & sont de trois especes, c'est à sçauoir douces, aigres & meures. Et y en a de petites aigres, & de grandes & de grosses cerises lesques sont aigres & doulces. Et celles la engendrent mauuaises humeurs, gastent l'estomac & les entrailles, & sont lesdictz humeurs preparez à pourriture & empeschent generation: Parquoy preparét le corps à fieures pourries. Les grosses cerises aigres sont de pire qualité que les autres, & induisent plus grande aggrauation & douleur à l'estomach. Les petites cerises aigres engendrent meilleurs humeurs, & n'ont pas tant d'humidité putrescible. Toutesfois elles participent aucunement de stipticité. Elles rompent la colere & estaignent la soif, & induisent à appetit. Celles là sont les meilleures, lesquelles sont gardées seiches pour vsage. Et du ius d'icelles lequel est gardé & seiché au soleil en vne siolle, est faicte tresbonne saueur s'il est destrempé avec vin-aigre ou verius de grain: car entre toutes les autres saueurs incite principalement l'appetit.

D E S P O I X.

Chap. xxxij.

E iij

Il y a trois especes de pois, c'est à sçauoir blás, rouges & noirs: le blanc est chauld au premier degré, & sec au cōmencement du premier: laçoit ce qu'aucuns dient qu'il soit humide. Le rouge est plus chauld & plus sec que le blanc, & le noir encores plus que le rouge. Toutes ces especes cy sont de meilleur nourrissement que les febues. Toutesfois elles ont disposition inflatiue, & enflēt. Le noyr est de meilleure vertu que le rouge, & le rouge que le blanc. Ilz clarifient la voix & profitent à la poiçtrine, & le plus souuent donnent bon nourrissement au corps humain. Lon fait des chauldeux de leur farine pour la disposition de la poiçtrine, & doit on faire cuire lesdictz pois avec l'eau en laquelle ilz auront trempé & amolly. Et doyuent estre mangés avec la decoction premiere. Car en leur chauldeau ou brouet est leur meilleure vertu, pour ce qu'il oste les opilatiōs de la rate & du foye. Il induist bonne couleur & viue à la personne. Et est à noter que par cicer nous entendons toutes sortes & manieres de pois estans de présent en vsage pour le corps humain. Les pois doncques rompent la pierre des reins & de la vessie. Ilz prouoquent l'vrine. Ilz nuysent aux playes & aux douleurs de la voye de l'vrine. Ilz engendrent lepre, ilz incitent & prouocquent luxure. Celuy qui est verd engendre à l'estomach & aux entrailles superfluitez, il fait auoir mauuaise odeur en la bouche. Les petis pois sont en la vertu des blancs. Le noyr est meilleur à oster les opilations, à rompre la pierre & à reietter les vers
hors

hors du corps. Mais le blanc est meilleur pour augméter la matiere de luxure. Et est à noter que le lauement faict du brouet de pois nettoye & purge le corps.

D V C H O V.

Chap. xxxiiij.

LE chou est de plusieurs especes, mais le domestique, c'est à sçauoir celuy duquel nous auons commun vsage en ce pays, est chault & sec au premier degré. Il engendre gros sang & me lancolie, & faict aucunesfois apparoir mauuais songes & fantastiques. Son nourrissement est petit, & nuyt aucunement à l'estomach: mais quand lon le faict cuire avecques chair grasse & chair de poulle est de meilleur nourrissement. Les choux d'hyuer sont meilleurs que les choux d'esté. Ilz expugnent de la poitrine les humeurs flegmatiques. Ilz adoucissent la gorge, & clarifient la voix. Leur semence avecques eau de lupinus faict mourir les vers. Si les choux sont mangez avec leur premier chauldeau & premiere decoction, ilz laschent le ventre, & leur substance corpulète prouoque l'vrine: mais quand ilz sont mangez avecques le chauldeau de la seconde decoction ilz restraignent le ventre, principalement si avecques eulx est cuit vieil fourmage. Leur decoction & leur semence ostent ou retardent ebriété, de laquelle chose Aristote assigne raison in suis problematibus, car ilz font penetrer le vin aux vaines de l'vrine avec lubricité, parquoy deffault la calligi-

E iij

R E G I M E

neuse euaporation du cerueau, laquelle caufoit ebriété. Le ius des choulx est moult profitable avec le vin contre la morsure du chien enragé.

D E F O U R M A G E .

Chap. xxxv.

Fourmage est fait aucunesfois de lait, & aucunesfois d'eau de lait que nous appellés lait clair, & est celuy qui est appelé fourmage recuit. Le fourmage est diuersifié selon ce qu'il est recét, c'est à dire mol, ou selon ce qu'il est antique & dur, ou selon ce qu'il est fallé, ou non fallé. Le fourmage mol est froid & humide au tiers degré. Cōbien qu'aucuns dient que ce soit au premier. Le fourmage sec fallé a chaleur & seicheté au tiers degré. Et le fallé non sec a vertus mediores entre le mol & le dur. Le meilleur fourmage est celuy lequel declinant à suauité & aucune douceur, n'est point trop fallé, & est moyen entre le dur & le mol, le visqueux, & le fangible. Et est à noter que le fourmage est varié selon la diuersité des bestes desquelles le lait est traict, comme cy apres sera dict au chapitre du lait. Il est varié aussi selon les regions & selon la diuersité des herbes, desquelles les bestes portans lactaiges prenent pasture. Le fourmage mol est de moult grand & bon nourrissement. Il engressist & est bone viande pour ceux qui crachēt le sang. Il donne bon remede & cōfort à la poitrine & à l'estomach. Cōbien qu'aucuns doutent d'iceluy, pour ce qu'il ne profite point aux
froides

froides cōplexions. Le fourmage vieil est de difficile digestion, il est contraire & nuyfible à l'estomac. Ceux qui vsent trop d'iceluy encourēt douleur au ventre. Il est de petit nourrissement. Il amaigrift & est facilement conuertible aux humeurs coleriques. Le fourmage recuit, qui est appellé recocta, est pire q̄ le fourmage mol, & que le fourmage moyen salé, & est de meilleure nourriture que le fourmage vieil. Le fourmage engendre la pierre aux reins & à la vessie, & propremēt celuy qui est humide. Qui conques est disposé à la pierre se doit garder de manger fourmage : car comme nous voyons la terre glaire ou la craye estre cōuertiz en pierre & en tuile en la decoctiō de la fournaise: tout aīssi est-il des humeurs gluās, gros, visqueux quand il y a chaleur ardente es voyes de l'vrine: car d'iceux s'engendre la grauelle, laquelle ioincte ensemble constitue & engendre la pierre, & est le fourmage generatif de telz gros humeurs & visqueux, principalemēt quand il est mangé parmy de la paste, comme en vn gasteau, en bignetx ou en tarte. Le vieil fourmage rosty ou pestry & lauē aucunes fois en eau de roses, a ceste proprieté qu'il restraint moult le flux de ventre. Iacoit ce que le fourmage soit si nuyfible comme dessus est dit: toutes fois quand on en mange vne petite portion ou aucune petite quantité apres la refection, il corrobore & fortifie la bouche de l'estomac, & faict vn bon séel à ladite bouche de l'estomac. Il n'est pas ausi du tout mauuais, mais a celle vertu en luy entre les autres vertus qu'il garde & defend de mōter les fumées

R E G I M E

en la teste. Il oste la saturité & fastidiosité, lesquelles prouviennēt de viandes doulces, & engendrēt ventositez. Ce est à noter que quād le fourmage est si familiere viande à quelque personne, qu'il est coustumier d'en manger pour le grād appetit qu'il y trouue, la plus grande partie de ses vertus nuisibles sont ostées. Car ainsi comme est dit aux reigles generales, la viande accoustumée à manger, & laquelle est prinse & mangée avecq' bon appetit, combien que de soy elle soit nuyisible, elle engendre meilleur sang que la meilleure viande que lon puisse trouuer non mangée de si bon appetit : & qui plus est, l'accoustumance de mager des le ieune aage à l'enfance, est de si grande vertu & efficace, que le venin & la medecine venimeuse est conuertie en bonne nourriture. A ceste cause les Indois pendant le temps qu'ilz auoyent mauuais roys, leur coustume estoit de nourrir & alimenter ex nappello, herbe tresvenimeuse, & d'autres venins les ieunes fillettes, lesquelles ilz veoyent estre le temps aduenir excellentes en beauté, pour reprimer & refrener la malice & lubricité d'iceux roys. Car quand ilz accomplissoyent leur luxure & paillardise avec ces filles, ilz mouroyent soudainement.

DE LA CHAIR.
Chap. xxxvi.

ENtre toutes autres viades, la chair est de tresbōn nourrissement: car elle corrobore, cōforte, alimente & engreſsift le corps, & est de prochaine conuer-

conuerſion en ſang. Parquoy ceux qui mangent grande quantité de chair avec breuuage de vin ſont moult repletz & ſanguins. A ceſte cauſe ſouuentefois ont indigence & beſoin de medecine laxatiue ſelon l'opportunité du tēps. La bonté & malice de la chair eſt variée par pluſieurs ſortes & manieres, leſquelles fault entēdre & ſçauoir pour cōſeruation de ſanté corporelle. La premiere ſorte eſt prinſe pour la différence du ſexe. La ſecōde ſorte eſt prinſe de la différence du chaſtremēt. La tierce ſorte eſt prinſe de la différence de la ieuneſſe. La quarte ſorte eſt prinſe de la différence des regiōs ou demeurēt les beſtes, & la différence des herbes & paſturages, deſquelz leſdictes beſtes ſont paſturées & nourries. La cinquieſme ſorte eſt prinſe de la différence de la greſſe & maigritude des beſtes, ou de la ſanté, ou de la maladie d'icelles. La ſixieſme ſorte eſt prinſe de la différence du temps de l'an auquel la chair eſt mangée. La ſeptieſme ſorte eſt prinſe de la différence de l'induſtrieux appareil & cuiſſon d'icelle. La huitieſme ſorte eſt prinſe de la diuerſité & différence des eſpeces des beſtes, ſelon leur propre nature. La neuſieſme eſt prinſe de la différence & diuerſité des membres.

Quant à la premiere différence, cōme ainſi ſoit que tout maſle ſoit plus chaud & plus ſec q̄ toute femelle de ſon eſpece, la bonté de la chair ſera variée ſelon le ſexe, quant à la variation de la nature des eſpeces des beſtes: car combien que plus ſouuent la chair des maſles ſoit plus loüable & meilleure que la chair des femelles, ce neantmoins en aucunes eſpeces de beſtes ou oyſeaux la

chair de la femelle est plus louable & meilleure que celle du masle, cōme la chair de la cheure au regard de la chair de bouc, & la chair de la geline au regard de la chair de coq. De la secōde difference, nous voyōs la chair des bestes chastrées estre meilleure que la chair des autres bestes de ceste espece. Les masles chastrez sont meilleurs que les femelles à cause de la nature masculine : Et la femelle chastrée est meilleure que le masle nō chastré, car par le chastrement chaleur naturelle est remise, & la seicheté ostée. Et sont les bestes chastrées reduictes à aucune espece d'attempance. Car quand elles sont comparées aux masles, ne sont point pires ne l'un ne l'autre, pour quelque operatiō charnelle qu'ilz s'efforcēt faire l'un avec l'autre. Et comme dit Aristote, les bestes lesquelles engendrent souuent & s'efforcent engendrer, & exercent souuent copulation charnelle, enuieillissent incontinēt, seichent & endurent leur chair, & acquierent nature de vieillesse. Et les bestes & oyseaux chastrez ne sont iamais gastez ne contaminez par copulation charnelle. Nous voyons aussi les vaches, cheures & autre bestial estre meilleurs & auoir meilleure chair quand ilz n'engendrent point que les bestes lesquelles engendrēt: & les gelines estre meilleures quād elles ne ponnēt point que quād elles pōnēt. A ceste cause diēt les philosophes que les gelines sōt meilleures en hyuer qu'ē esté, & qu'en toutes les autres parties de l'an, pource qu'elles cessent à pondre, & principalement en automne. Et pour ceste cause aussi les femelles des bestes & oyseaux

oyseaux chastrez, cōme il appert des pourceaux & des pouilles chaponnées, sont tousiours plus grasses que les autres: pource que leur chaleur naturelle est multipliée, & adonc digerent l'humidité & gresse qui n'a pas esté suffisamment digérée, & qui a esté parauant de mauuais nourrissement.

De la tierce difference il appert manifestemēt l'aage des bestes estre moult requise & tresvtile à la bonté de chair: car la premiere aage des bestes est humide, & de tant plus qu'elle tend à vieillesse, tāt plus est seiche, iaçoit ce qu'elle puisse estre aucunesfois humectée par vne humidité accidentale. Les bestes desquelles la complexion naturelle est seiche, sont meilleures en l'aage auquel leur complexion & seicheté naturelle avec l'humidité de la cōplexion de l'aage est attrépée, laquelle chose n'aduiet ainsi des bestes ayans naturellement humide complexion. Et à ceste cause nous disons que les aigneaux & cochons durāt le tēps qu'ilz succent la mammelle de leur mere, sont de mauuaise, humide & grosse nourriture, aggrauāt asprement l'estomac. Pource leur naturelle humide complexion s'adioinct avec l'aage & puerile complexion. Mais quand ilz croissent & cōmencent à venir à plus grand' aage leur humide naturelle complexion au decours de l'aage est attrempee à plus grande seicheté. A ceste cause selon les medecins, & proprement au pays d'Arabie, auquel le chastremēt des bestes n'est gueres en vsage, la chair d'un aignel d'un an est moult extollée deuāt qu'il soit pollu. C'est adire deuāt qu'il ayt

R E G I M E

accomply œuvre charnelle avec son semblable. Mais toute chair de vieilles bestes est tresmauuaise, & de difficile digestion, & pareillement aussi generatiue de mauuais humeurs. La chair des bestes lesquelles saillēt encores du vêtre, ou sont sorties depuis vn peu de temps, & les oyseaux de bonne plume engendrent humeurs putrescibles & abominables à tout le corps.

De la quarte difference, nous voyons selon diuerses regiōs, & diuers pays diuerses bestes estre meilleures. Aux lieux des montaignes & lieux pierreux les meilleures bestes sont produictes, lesquelles sont de plus subtile, sauoureuse & legere chair que les autres.

Le contraire est des bestes produictes es lieux aquatiques, fangeux & là ou court la mer. Et est à noter que des meilleures herbes & pasturages meilleurs humeurs, meilleur laiēt, & meilleure chair sont produictz. Et de tant plus les bestes produisent meilleure chair, de tant qu'elles ont viandes plus proportionnelles, & plus cōuenables à leur nature. A ceste cause nous disons les porceaux estre meilleurs quand ilz sont nourriz de glan, que quand ilz sont nourriz d'herbe. Et les chapons & gelines estre meilleures de manger & estre nourriz de fromēt & de millet que d'herbes ou de son.

De la cinquiesme difference, absolument les bestes sont meilleures quand elles sont moyennes, c'est asçauoir entre maigritude & grāde gresse: Car abondance de gresse rompt l'appetit, debilitē l'estomac, empesche la digestion, & prepare
le corps

le corps à mauuaisés humeurs : parquoy la science & cotelte d'elire la chair sur la beste, est d'une grasse beste prédre la plus maigre chair, & d'une beste maigre prendre la plus grasse chair.

De la sixiesme difference. Les bestes chaudes sont meilleures en hyuer à cause de leur humidité, & les froides sont les meilleures en esté. A ceste cause la chair du porc quant à ceux qui ont tousiours l'appetit ouuert, est meilleure en esté qu'en hyuer, à cause de son humidité. Et les pigeons sont meilleurs en automne qu'au printéps. Les petitz oyseaux au printemps quand elles nichent ne sont pas bonnes : mais sont meilleures en automne, pource qu'elles sont pourries de figues & de raisins.

DÈS OUSTARDES.

Les oustarde sont meilleures en hyuer quand elles ne s'exercét point tant à voler, & encore meilleures au téps des neiges qu'ad elles prennét leur pasture, nourrissemét & alimétation des vers estans autour de la racine des arbres.

De la septiesme difference.

Grãde diuersité & differéce acquiert la chair & la maniere de leur appareil. La chair grasse est meilleure & plus saine à rostir qu'à bouillir, & encore meilleure qu'ad elle est rostie sur les charbons ardans. A celle fin que son humidité coulle sur les charbôs, & qu'elle soit resoluée & rendue plus seiche. La chair maigre est plus saine & meilleure bouillie que rostie, afin que sa seicheté soit attrépée avec humidité aquatique : mais la chair

R E G I M E

moyenne peult estre indifferement bouillie ou rostie, selon la nature de la beste de laquelle elle a esté prinse, & l'appetit de celuy qui la veult manger. La chair d'aucunes bestes est meilleure rostie que bouillie, comme la chair de porc & d'autres bestes humides. Au contraire la chair d'aucunes bestes est meilleure bouillie que rostie, comme la chair de bœuf & plusieurs autres bestes seiches. Chair frite & chair cuite en vn vaisseau est moyē ne en vertu entre la chair rostie & la chair bouillie: iagoit ce que la chair frite soit plus prochaine à la chair rostie & à la chair cuite en vn vaisseau, qu'à la chair bouillie. Il est conuenable sur toutes choses de soy garder de couvrir fort chair rostie, ains il l'a fault laisser descouuerte pour les inconueniens qui en peuent aduenir: car quand la chair rostie est fort couuerte, & en telle façon que son euaporation ne puisse sortir, ains est prohibée & gardée par telle couuerture, elle est conuertie en venin & chose venimeuse, selon l'opinion des Philosophes, des autres aucteurs & l'experience sur ce faicte, laquelle chose est moult à douter & à craindre. Car à cause de ce aduiēt souuentefois plusieurs inconueniens, lesquelz sont incogneuz à plusieurs personnes. La chair rostie est de plus grāde & meilleure nourriture, & plus conuenable aux corps robustes & fors, & de plus difficile digestion que la chair bouillie: & à ceste cause engēdre meilleure & plus profitable nourriture que n'est la chair bouillie: pource que la chair est plus humide d'humidité aquatique & actuelle: iagoit ce que la chair rostie ayt propre humidité.

humidité. La chair rostie cuist en sa propre humidité: mais la chair bouillie cuist en estrange humidité, laquelle retire son humidité. A ceste cause la chair bouillie est rendue plus seiche par sa propre humidité que la rostie. Quand lon veult rostir chair, ne luy fault pas faire grand feu flambât de prime face, ne approcher si pres du charbon fort ardent: car tel feu & si aspre chaleur luy feroit venir trop grosse cruste. Parquoy seroit empeschée la penetration de chaleur aux parties interieures de ladicte chair. A ceste cause dit Aristote estre chose plus artificieuse & plus industrieuse rostir que bouillir. Oultre plus la chair acquiert telle vertu côme les choses avec lesquelles elle est confite & meslée. De toutes ces reigles cy & de toutes les autres lesquelles nous delaissons à dire & declarer pour cause de briefueté, experiance donne suffisant tesmoignage. De la huitiesme difference & diuersité est clair & manifeste aucunes especes de bestes auoir meilleure chair que les autres absolument. La meilleure chair entre les oyseaux c'est la chair de becasse, du faisât, & de la geline. Entre les bestes sauvages la meilleure chair c'est la chair du cheureux, & la chair du porc sanglier ieune deuant qu'il soit pollu. Il y a aussi difference aux membres des bestes, car la chair des genitoires & des māmelles est meilleure que la chair du foye & des autres mēbres: mais à celle fin que de ceste huitiesme difference & diuersité nous ayons bonne notice & cognoissance, ie declareray cy apres chacune espece des bestes qui se peuent manger, & desquelles le corps

F

REGIME

humain peut estre nourry & alimenté, & de chacun des mēbres d'iceux. Premièrement cōme à la plus noble nous commencerons à la becasse.

DE LA BECASSE.

LA chair des becasses est la plus legere & subtile chair qui soit entre to^s les autres oyseaux: elle decline à attrempance, elle engresse le corps, elle cōforte le cœur, elle nettoye & guarist la debilité du cœur, elle donne medecine au foye, à l'estomach, & contre hydropisie, elle augmente la matiere de luxure, & est meilleure & plus conuevable que tout autre oyseau à ceux qui se veulent garder par subtil regime: & sont les poufsins encore meilleurs.

DE LA PERDRIX.

Pource que la perdrix est vne espee de becasse, iaçoit ce qu'aucuns dient autrement, sa chair donne bonne augmentation au cerueau & entendement, elle prouoque & incite copulation charnelle, & augmente sa matiere.

DV FAISANT.

ET combien qu'Auerrois dit que la chair du Faissant est meilleure que la chair de tous les oyseaux, toutesfois elle est moyēne entre les bōtez de la becasse, & de la geline.

DES GELINES ET DV COQ.

ET des coqz celuy là est le meilleur, lequel n'a point encore chanté ny engendré, ny pollu sa chair. Des gelines, celles sont les meilleures lesquelles n'ont point encore ponnu. Et est à noter que les

que les meilleures gelines que lon sçauroit manger pour la santé corporelle, sont celles lesquelles sont rosties au ventre du cheureau. Aucús des aucteurs louent les chapons, & les dient estre meilleurs que toute autre volaille. La chair des poussins faict augmentation au cerueau & entendement: & le poussin masse est meilleur que la femelle. La chair de geline conforte la poitrine, & refraint la feignéee du nez, elle clarifie la voix, & engressist le corps. Le ius d'un vieil coq quand il est beu, donne bon remede contre les douleurs du ventre.

DE LA COTURNICE.

CHair de coturnice est à craindre aucunement à manger, pource qu'elle mange vne herbe moult venimeuse & spasmeuse, laquelle est appelée helleborus. Aucuns des auteurs dient que sa nourriture est tresbonne, & est generatiue de la matiere de copulation charnelle à l'homme, toutesfois il y a grande cōtrouersie entre les auteurs de la coturnice & de la caille: car les sages & instruietz aux histoires de la langue Latine entendent par les coturnices les cailles. Et ainsi l'a entendu le translateur d'Auicenne au chapitre de la coturnice, quand il escript la propriété de la caille, disant que d'icelle est craint le spasme, pource qu'elle prend sa nurriture de l'herbe dessusdicte, plusieurs autheurs entendent par la coturnice vn oyseau lequel a les plumes painctes, & est plus grand que la perdrix, cōbien qu'il soit en la bonté de la chair de perdrix.

R E G I M É

D E S P I G E O N S .

Pigeons sont chauds & humides à superfluité, les ieunes pigeons lezquelz commencēt encores à voler, cōme de l'aage d'un mois, sont de plus legere & meilleure nourriture que les autres, & iceux petitz pigeons sont conuenables aux flegmatiques, & les doiuent manger les coleriques avec vn peu de vin-aigre, ou autre chose qui alte re chaleur. Les vieilz pigeons sont de moult dure & difficile digestion, & non loüable.

D E L A T U R T E R E L L E .

Aucuns appellent la turterelle perdrix: mais ilz errent. Sa nourriture est stiptique, & donne tresingulier remede contre le flux de ventre. Auicenne loüe la chair de la turterelle si haultement & excellentement, qu'il dit qu'elle est meilleure que la chair de toute volaille: & cela est pource q̄ en toute la region d'Auicenne les turterelles sont meilleures qu'en Italie, ainsi comme dient les habitans d'icelle region: pource que la turterelle de sa propre nature conforte l'entendement & le cerueau, & fait augmentation en la matiere de la copulation charnelle.

D U P A S S E R E A U .

La chair du passereau est chaude, de mauuaise nourriture, & de difficile digestion, & incitative de charnelle copulation.

D E L ' A L O V E T T E .

Chair d'aloüette est par soy stiptique: elle restraît le vêtre, mais son brouet quād en boüillant

lant lon tire sa viscosité, il le lasche & rend le ventre lubrique.

DE CANART.

CHair de Canart est plus chaulde que la chair de toute volaille domestique, elle dōne remede aux froides complexions, & nuist aux chaudes si elle n'est alterée avec froides complexions, elle engresse, elle oste les vétositez, elle clarifie la voix: & quād elle est bien digerée, elle est de grande & profitable nourriture.

DE L'OYSON.

LA chair d'Oyson est plus froide que la chair du canard: Les meilleures parties de l'oyson sont les ailes, la poitrine & le ventre.

DE LA GRUE ET DU PAON.

LA chair de grue, du paon, de l'oustarde & des grands oyseaux est de grosse nourriture, & de difficile digestiō, & n'est gueres cōuenable pour la nourriture & aliment du corps humain.

DES OYSEAUX DE RIVIERE.

LA chair des oyseaux des estangs, des riuieres, & des prez aquatiques, est grosse, & engēdre superfluitez: & n'est pas conuenable l'usage de telle chair.

DES PETITZ OYSEAUX.

Vlande de petitz oyseaux est de bonne nourriture, & proprement quand elles ne nichent point, & quand elles sont grasses: aussi est de telle condition Turdus: mais lon doit craindre à manger de son estomac, pource qu'aucuns diēt qu'il

F. iii.

est nourry de nappellus herbe tresvenimeuse.

DE LA CAILLE.

LA chair de la caille est chaulde & humide en esté, mais au temps d'yuer elle est melancolique, seiche & de mauuaise nourriture, combien qu'elle soit de facile digestion, en augmentant la matiere de charnelle copulation.

DU CHEUREUL.

CHair de cheureul est la meilleure chair de toutes les bestes sauuaiges, elle est de bonne & loüable nourriture, & engendre peu de superfluité: combien que le sang engendré d'icelle chair tende à aucune melancolie.

DU LIEURE.

CHair de lieure est de moult froide & seiche complexion: iacoit qu'il soit dit qu'en aucuns lieux soit de chaulde complexion, elle est de bon & profitable nourrissement: mais elle est generative des humeurs melancoliques, plus que la chair du cheureul. La preseure du lieure, c'est ascauoir celle partie d'aupres les entrailles que lon prend en vn veau pour faire congeler & conglutiner le laict pour faire les fourrages, est bonne pour restraindre le ventre, & est tyriaque contre tous venins. Aussi la ceruelle du lieure faiçt incontinent venir & croistre les dentz aux peütz enfans.

DU CHEUREUL.

La chair

LA chair du cheureau est des meilleures chairs qui soyent entre les bestes domestiques : car elle n'a aucune mixtion de malice en soy, si ce n'estoit qu'elle fust mangée incontinent apres que le cheureau seroit sorty du ventre de la cheure : car adonc il a vne viscosité & superfluité humide en soy. Quand il est seuré & gras, sa naturelle complexion seiche, humide, & etatiue est attrempée. Et pour ceste cause il engendre sang leger, subtil & attrempé. Telle chair n'est pas conuenable à ceux qui sont labourés : car elle n'arresteroit point en leur corps, pour la subtilité & ténacité de la substance de sa nourriture.

DES MOUTONS CHASTREZ.

CHair de moutons chastrez est meilleure que la chair des aigneaux, elle engendre tresbon sang, elle est chaude & humide, déclinant quasi à attrempance, si le mouton est en son ieune age : mais les vieilz moutons, comme dessus est dit, sont tresmauuais pour le corps humain.

DY BEUF.

CHair de beuf est froide, seiche & de difficile digestion, elle engendre grosse, trouble & melancolique nourriture : laquelle aussi prepare à fieures, & nuist à rongneux & lepreux.

DY VEAU.

CHair de veau est vtile & profitable pour le corps humain, & à cause de l'atrempance de l'age, comme dessus est dit, est de tresbon nourrissement.

REGIME

DV PORC.

CHair de porc est variée cōme les autres chairs en bōté & malice selon la diuersité de l'age. Elle est fort humide & visqueuse. Sa nourriture est bonne & moult cōuenable, & plus aux corps robustes qu'à ceux qui sont delicatement nourriz, pource qu'elle est de tardieue digestion: mais à cause de sa viscosité elle nuist aux paralytiques & aux podagres. Elle nuist semblablement à ceux qui ont douleur aux entrailles, pierres aux reins, ou en la vésie. La chair de porc sanglier est plus à louer que celle du porc domestique, s'il est ieune, cōme dessus est dit. La chair du cerf est quasi semblable à la chair du bœuf.

DV HERISSON.

Ily a aucun herisson lequel se tient en terre & autre aux montaignes, sa chair est resolutiue & exsiccatiue, son visage iaçoit ce qu'il n'engendre gueres bonnes humeurs, toutesfois il est de grandes vertus, car il conforte l'estomac, lasche le ventre & donne remede contre la lepre, & contre autres rongnes.

DE LA CHAIR SALEE.

CHair salée est medicinatiue aux hydropiques & donne remede contre la pierre des reins, son assiduatiō est bon remede pour ceux qui pissent au liēt: en telle maniere qu'apres la continuation de manger chair salée sera difficile d'vriner, iaçoit ce qu'aucuns dient qu'elle prouoque l'vrine, elle donne remede cōtre la morsure des vers.

DE CHACUN MEMBRE DES
bestes, & premierement de la ceruelle.

Meilleure

Meuilleure ceruelle c'est celle des volailles, cō-
bien que chair du cerueau soit froide & hu-
mide & qu'elle engendre humeurs flegmatiques
& induist fastidiosité en l'estomach. Si lon man-
ge la chair du cerueau apres la viande elle prepa-
re & incite vomissement. A ceste cause elle doit
estre mangée au commencement de la viande fri-
cassée avecques especes aromatiques, c'est à sça-
uoir bonnes pouldres, ou vinaigre, mente & au-
tres semblables. Et adōc dōne bon & profitable
nourriture si elle est bien digerée, elle donne re-
mede à ceux de chaude complexion, elle augmē-
te la matiere de copulatiō charnelle & adouciſt
le ventre. Toutes ceruelles sont salubres & vtilles
contres tous venins & morsures venimeuses, po-
sé ores que d'iceulx lon fust ia attainct quand on
les mange: lesquelles louenges & vertus aucuns
attribuent à la ceruelle du connin.

DES TESTES.

Les testes des bestes sont de grosse nourriture,
& preparent le corps à fieures coleriques,
Toutesfois elles sont de moult grand nourriſ-
sement, & augmentent la matiere de copulation
charnelle.

DES YEUX.

Les yeux filz sont fort tendres & d'une beste
grasse & qu'ilz soient vestuz & enuironnez
de greffe ilz sont froids & humides & de moult

bonne nourriture.

DE LA LANGVE.

LA langue engendre humeur humide & quasi temperé entre le mol & le dur. Et si elle est mangée avecques chair glandeuse ioincte avecques elle, dont la salive est causée à cause de sa viscosité & humidité, est bon de la condire & mesler avecques douces especes aromatiques.

LE cœur est froid & chault, à ceste cause il est de melancolique nourriture. Il est tardif à digerer, & nourrist habondamment. Et ne contredit point à ce qui est dessus dict, qu'il est notoire & certain le cœur estre la fontaine de chaleur & le fondement de vie. Certainement autrement sont situez & graduez en la complexion les membres vians au regard des membres temperéz de nostre corps, & autrement iceux mesmes mēbres mors à la complexion, au nourrissement ou à la viande temperée. Car le cœur vivant est treschault en la semblance des membres vians & froict en la semblance des viandes. Comme le lieure lequel en la semblance & genre des bestes viantes est froid & sec, & toutesfoys les aucteurs dient sa chair estre chaulde & seiche au genre & semblance des viandes. Et certes moult discrepant est, vne chose estre graduée en la comparaison aux choses viantes

tes

tes à foymefmes graduée en la comparaifon des viandes.

D V P O U L M O N .

POulmon engendre froide humeur & humide, & par ainfi au genre des viandes eft de froide & humide complexion. Toutesfois au genre des membres viuans eft chault & fec naturellement. Il eft de facile & legere digeftion à caufe & pour raifon de fa rarité & legereté. Et eft de trefpetit nourriffement.

D V F O Y E .

LE foye engendre groffes humeurs & eft de difficile digeftion, car il demeure longuement en l'eftomach, & ofte & fait cesser la faim par longue interualle de temps, tant que les auteurs dient, que des foyes eft faicte viande en l'vniue que de laquelle demeure l'homme par aucuns iours fans auoir aucune faim ou appetit de manger. Neantmoins le foye engéde meilleur fang que la chair laquelle n'a point de greffe. Le foye de loup eft trefutile & profitable au foye de l'homme: il prohibe aufi & deffend la crainte & abhominacion de l'eau.

D E S M A M M E L L E S .

LEs mammelles font froydes & feiches à caufe de leur neruofité. Elles engédret gros, bon

R E G I M E

& grand nourrissement. Et sil y a du lait en icel
les leur nourriture est encore plus grosse.

D E L A R A T T E .

LA ratte est de tardiue digestion, elle engēdre
sang melencolique, ayant en soy quelque ai-
greté, à cause que c'est le receptacle des humeurs
melâcoliques, parquoy elle conforte l'estomac,
& prouoque l'appetit, iacoit qu'elle faoulle en
peu d'heure. Et est à noter qu'entre toutes les rat-
tes, la ratte du pourceau est la meilleure.

D E S E S L E S .

LEs esles des oyseaux sont mōult à louer entre
tous autres membres. Car elles engendrent
meilleure & plus subtile nourriture à cause de
l'exercice & fatigation que prérent les oyseaux
en icelles par voller, & entre les esles des vollayl-
les, les esles des gelines & des oysons sont les
meilleures.

D U C O L .

LE col de la geline, & le col de l'oyson sont les
meilleurs colz de tous les autres oyseaux. Et
est à noter que tous colz sont de bonne, louable
& profitable nourriture, mais qu'il ny ait point
de sang conglutiné en iceux.

D E S R E I N S .

Les

LEs reins sont de difficile digestion, & de faveur horrible à cause du nourrissement de la gresse de l'urine de laquelle ilz sont collateurs, & engendrent mauuaises humeurs . Entre tous autres les reins du cheureau lequel n'est encores seuré de la mammelle de sa mere, sont les meilleurs.

D V VENTRE.

VEntre est de petit & mauuais nourrissement, & est semblable à la nourriture de trippes, lesquelles engendrét humeur flegmatique & engressent. Mais les ventres des oyseaux sont les meilleurs, & principalement des gelines, & des oysons.

DE LA POCHE.

LA tunique & peau interieure de l'estomach des gelines & des autres oyseaux quand elle est seiche elle profite à la bouche de l'estomach, & douleur d'iceluy . Et d'icelle les medecins cōposent bon electuaire à celle mesme intention.

DES GENITOIRES.

LEs genitoires, sont meilleures à manger & plus sains quand ilz sont de ieunes bestes, car les rongnons des bestes vieilles ne sont point d'autre ne de meilleure nourriture que les māmelles, excepté les genitoires du coq, qui sont de moult bon copieux & treslouable nourrissement . Et

R E G I M E

iaçoit qu'ilz soiēt fort réplis de nerfz , ce neantmoins ilz sont de facile digestiō: ilz sont de telle vertu, & efficace qu'ilz donnent remede cōtre la toux seiche, & aussi à la poictrine en adoucissant son aspreté. Ilz profitent semblablement aux playes & aux blessures des voyes de l'vrine. Et combien qu'à cause de leur viscosité ilz sont solutifz & laxatifz, ce neantmoins ilz restraignent le flux du vêtre. Au regard des piedz aucune chose n'est determinée sinon que les piedz de deuant sont meilleurs que les piedz de derriere.

D E S D A C T E S.

Chap. xxxviij.

LA dacte est chaulde & humide au premier degré, entre autres fruis elle est de bonne nourriture: combien qu'elle soit de difficile digestion, elle engendre bon sang. Et sont les dactes différentes selon les diuerses regions ou elles croissent: car en chaulde region elles sont plus douces qu'en froide, & engendrent les douces oppilations du foye, & de la rate, elles sont aussi plustost digérées, elles rendēt le ventre lubrique & engendrēt bon sang.

D' E N D I V E.

Chap. xxxviij.

Il y a aucune endyue sauuage & amere, & aucune domestique, & a les fueilles crespes. Nous vsons de l'une & de l'autre aux herbes & aux saulces.

ces. L'endyue recente est froide & humide au premier degré. Et de tant plus qu'elle participe d'amaritude tant moins est froide & humide. Toutefois aucuns dyent que l'endyue faulua-ge est froide au premier degré & humide au second. Iagoit ce qu'elle n'engédre pas si bon sang que la laictue, toutesfois elle a meilleures vertus: & est la faulua-ge meilleure que la domestique, car elle ouure les oppillations du foye & des veines & est inct la mauuaise chaleur. Elle oste la fastidiosité de l'estomach, produit & cause chaleur en le confortant. Et est chose tresbonne à vn chauld estomach. L'endyue mengée ou en emplastre a ceste singuliere vertu entre les autres herbes que tant en matiere chaude que froyde elle donne ayde & cōfort au foye, en la chaulde pour raison des chaleurs manifestes, & en la froyde pour raison de l'ouerture des opilations & de sa propriété occulte. Quand on la mange avec vin-aygre elle conforte l'estomach, & stiptique le ventre. Semblablement elle pestrie avec sa racine & emplastrée ou son ius beu donne bon remede contre la poincture des scorpions & des mauuais vers venimeux.

DE ERUCA DICTE ROQUETTE.

Chap. xxxix.

ERUCA l'une croist aux iardins, & l'autre est faulua-ge, elle est chaulde & seiche au premier degré: mais la recente a humidité au premier. Et cōbien qu'elle soit inflatiue, toutesfois elle ouure

R E G I M E

les oppilations du foye, quand on la mange seule elle induist douleur en la teste, laquelle douleur est appaisée par la laitue, l'andyue, ou par le pourpie. Oultre, eruca selon diuerses complexions & diuerse quantité produit diuers effectz. Les colleriques & les sanguins se doyuent abstenir d'icelle, filz ne la mangent avec les herbes desusdictes. Elle seulle aguise le sang, oste & refrene luxure en seichant sa matiere, quand elle est mangée en esté elle conforte la digestiue aux froides complexions. Elle prouoque & incite charnelle copulation & augmente sa matiere, principalement quand elle est mangée cuyte.

DE ENULA CAMPANA.

Chap. xl.

ENnula câpana est chaulde & seiche au second degré. Iagoit ce qu'elle contienne aucune humidité superflue en soy. Nous vsons de sa racine, ou en sauce avec son amaritude, ou en tourteaux avec œufz, petites ceruelles & autres semblables. Son vsage est meilleur en hyuer, qu'autre temps. Il conforte le cœur la poitrine & le poulmon. Il mûdifie & nettoye des humeurs superfluz. Enula campana profite aussi à l'estomach replect, elle ouure les opilations du foye, & de la rate. Son vsage superflu diminue sa matiere de copulation charnelle & pourrist le sang. Enula semblablement profite & donne remede aux podagres, ciatiques, & generalemēt à toutes douleurs de cause froide: & à son ius vne singuliere vertu,
car

car il fait mourir les vers, & les fait sortir du corps.

DE LA FIGUE.

Chap. xli.

LA figue quand elle est vn peu recente, elle est chaulde: declinant à humidité. Et est la figue seiche chaulde, mais elle est seiche au premier degré, & est certainement la figue plus louable & plus nutritiue que tous les autres fruitz. La figue non meure est chaulde, ardente & mauuaise à cause du lait estant encores en icelle, mais celle laquelle est en bonne maturité est prochaine à attrempance, & ne nuist aucunement. Et combien que tous autres fruitz soient nuyfibles, & que l'escorce de la figue soit dure comme vne peau, toutesfois si la figue n'est semblable au nourrissement de chair, neantmoins elle est de plus vehemente & plus louable, & meilleure nourriture que les autres fruitz. Les figues blanches sont meilleures que rouges, & les rouges que les noires. Ce neantmoins toutes figues ont vertu impingatiue, combien que leur impingation soit facilement resoluée. La principale condition de la figue est d'engendrer bone nourriture, si elle trouue bonnes humeurs en l'estomach. Mais si au contraire elle trouue & rencontre mauuaises humeurs & superfluz, principalement celle qui est seiche, elle engendre mauuais sang & penetratif, & conduit avec elle telles humeurs à la superficio-

G

R E G I M E

sité du corps, & aux parties caterreuses . Et pour ceste cause les figues engendrent les poulx . Elles rendent la peau humide, & prouoquent la sueur . Et toute figue autant la verde comme la seiche profite & donne remede aux epileptiques, elle adoulcist le poulmon, la poiçtrine & l'aspreté de la gorge, elle ouure les oppillations du foye & de la ratte, combien qu'elle leur nuyse, & sont deux apostumes sur ceste douceur . Elle prouoque l'vrine en regeant les grosses humeurs de la vessie & des narrines . La figue verde est aucunemēt nuyfible à l'estomac, mais la seiche ne nuist aucunement, & est de meilleur & singulier remede, comme d'ouuir les veines de la viande, & proprement avecques la noix & agmandes . Et a aucune vertu solubile & laxatiue proprement avecques l'agmande . Les premiers fruiçtz de la figue comme les fleurs lesquelles ont superflue & indigerée humidité sont de mauuaise nourriture, mais ilz sont difficile à digerer . Et à cause de ce aduient qu'ilz ne peuuent estre sechez du soleil . Iagoit ce qu'ilz soiēt produiçtz en la plus chaulde partie de l'an . Et à ceste cause trouue lon par experiēce des auteurs que la figue, la noix & la rue, mangez ensemble au matin deuant autre viande, valent & profitent contre tout venin, & par especial contre l'air infect.

DES CHAMPIGNONS.

Chap. xlij.

DEs chápignons & des ampoules, c'est à sca-
voir des faux chápignons, lesquelz croissent
côte vne piece de bois pourry par force d'humid-
ité, y a grande difference: côme appert au chap-
des faux chápignons. Les chápignons sont froids
& humides au quart degré. Iasoit ce qu'aucuns
dient que c'est au tiers degré. Ilz sont de difficile
digestion, & engendrent grosses humeurs. Lon
craint par le máger d'iceux la crainte des mēbres,
la douleur du ventre, l'appoplexie, la difficul-
té d'vriner, & la presocation & estouffement a-
uec mort. Des champignons aucuns sont qui infe-
rent la mort, & aucuns non. Les champignons
lesquelz en leur substance sont vers & azurez, in-
ferent la mort, & ceulx en la peleur desquelz
y a humidité visqueux & putrefaction apparen-
te, des champignons aussi fault croire aux ex-
pers de la region en laquelle ilz croissent. Toutef-
fois les experts en la cōgnoissance de chápignons
sont aucunesfois deceuz, car l'espece d'un cham-
pignon peut acquerir venin d'une chose qui ne
peut estre congneü. Et certainement les cham-
pignons prennent leur naissance d'une vapo-
reuse putrefaction, & n'ont pas de la propagana-
tion d'une semence ou racine comme les au-
tres vegetatiues. Parquoy leur naissance peult
estre produicte de soulfhre ou autre venin.
A ceste cause ceulx qui cueillent les champi-
gnons doiuent soigneusement attendre & soy
garder de cueillir ceux qui ont prins leur naissan-
ce & sont creuz aupres de quelque fer enroillé,
ou d'un arbre venimeux, ou herbe qui luy puif.

G ij

se donner mauuaise qualité comme loyue, iacoit ce qu'aucuns champignons, & mesmement ceux qui croissent au pres de l'oliue, soient bös. Se gardent aussi que lesdictz chäpignös ne soiēt creuz aupres des cauernes des serpens, & des vers venimeux, car de telles choses lon a veu aduenir plusieurs mauuais accidens, & sont plusieurs familles mortes, & peries en vne nuit par le manger des champignons. A ceste cause lon doit fuyr la comestion d'iceulx, mais si aucunesfois en aucune sorte ou maniere, la conuoitise d'iceux manger nous deçoieue, & qu'en ce cas il faille que l'entendement obeisse à la sensualité, fault sçauoir & entēdre que les poyres sont tyriaque & remede contre la comestion desdictz champignons en la maniere qui s'ensuit. C'est à sçauoir que lon face bouillir les champignons avec les poires ou avecques les fueilles des poires, & que lon iecte la premiere eau, & puis que de rechef ilz soient recuictz & reboulluz parfaictement & apres cela meslez & assemblez avec du sel, & espices aromatiques chaudes, & que lon boyue avec bon vin, & pur, car il a en telle matiere vertu tyriacale. Et est bon aussi de mäger des poires apres que on les aura mangez, nompas celles qui auront cuyt & boullu avec eulx.

D E S F E B V E S .

Chap. xliij.

FEbues sont foides & seiches, pres d'attrempance. Les febues vertes tendent à humidité, & sont

font pires que les seiches pour ce qu'elles engendrent humidité superflue, & nuysent plus à l'estomach que les seiches: combien que toutes febues soyent de dure digestion. Et à cause de leur ventosité sont inflatiues. Elles font esleuer vapeurs & aggrauent la teste. Elles rendent les espritz gros & lours, & font apparoir mauvais songes de nuit. Les febues escocées sont meilleures que les autres: pour oster la malice & vertu nuisible des febues il les fault longuement laisser bouillir, tant qu'elles soient toutes molles puis les manger avec espices aromatiques & herbes chaudes apres qu'on aura iecté l'eau de leur premiere decoction: & par ce moyen leur ventosité en est ostée. Et donnent bon remede cõtre la toux, & confort à la poiçtrine en alegeant icelle. Et avec leur escorce & du vin-aygre restraignét le ventre.

D V F E N O I L .

Chapitre xliij.

Fenoil est chaud & sec au secõd degré. Nous vsons de ses fueilles aux herbages & aux faulces. Il engendre bones humeurs entre les choux. Il conforte la poiçtrine, & ouure les voyes des oppillations. Ses racines sont bonnes cuytes avec les pois pour ce qu'elles augmentent la vertu appetitiue. Mais la meilleure partie du fenail est sa semence & graine: car elle prouocque l'vrine. Elle ouure aussi les oppillations du foye. Le fenail sauuage rompt la pierre: & l'vsage de tout

G iij

R E G I M E

fenoil esclarcist & augméte la veue. Aucuns des aucteurs ont dit qu'au prin-temps les serpens mangeussent les fueilles du fenoil, & en frottent leurs yeux quand ilz sortét des cauernes, afin que leur veue soit confortée & corroborée pour la debilité qu'elle à acquise à cause qu'ilz ont demouré l'hyuer durant en terre.

D E L A G R A I N E

D E P I N.

Chap. xlv.

GRaine de pomme de pin decline peu à chaleur & humidité. Elle engresse & donne confort & ayde à la debilité des nerfz. Elle dōne semblablement confort & remede à la poictrine, ou poulmō, & à la debilité de tous les membres, elle incite & prouoque charnelle copulation, & augmente sa matiere, principalement quand elle est mangée avecques du sucre, ce neantmoins elle a vne vertu mordificatiue, & nuist à l'estomach, laquelle vertu est ostée par le lauement & pour la faire amollir en eau chaude. Ceux qui ont chaulde complexion doiuent manger de ceste graine de pomme de pin, avecques du sucre, & du miel, car aussi ce profite moult à l'estomac, & engendre tresbons humeurs.

D E L A G R E N A D E.

Chap. xlvj.

DE pommes de grenades y a trois especes: c'est à sçavoir douces, moyties, & aygres: lesquelles toutes selon l'opinion d'Auincenne sont de froide cõplexion, & en parloit comme expert: car il auoit demouré en froyde region, c'est à sçavoir en l'extreme partie d'Arabie vers Septentriõ. Les grenades aygres sont plus froides, & les douces & moyties moins froides. Et selon l'opinion des autres aucteurs lequelz ont prins naissance en chaulde regiõ. Les grenades douces sont chauldes, car en region froide les grenades ne viennent iamais à si grande douceur qu'elles doiuent estre iugées chauldes. L'vsage de pomme de grenade est plus medecine que viande. Et appartient plus à medecine qu'à viande. Les grenades ont la vertu des citrons quand on les mange deuant la viande: par ce qu'elles restraignent le ventre & confortent l'estomach, apres la viande. Elles repriment les vapeurs montans au cerueau. Les grains de grenade refraignent chaleur actuelle & chaleur de l'air, & confortent la vertu du cœur.

DE IUIUBES.

Chap. xlvij.

QVant aux iuiubes, les aucteurs sont discordans: aucuns diët qu'elles sont chauldes, & aucüs diët qu'elles sont froides, & les autres diët qu'elles sont seiches, mais elles declinēt à aucune humidité, elles sont de difficile digestion. Elles engēdrēt gros sang & sont de petit nourrissemēt.

G iij

R E G I M E

Elles diminuēt l'aspreté de la poiétrine & du poulmon. Et dit Galien qu'il trouue les iuiubes estre medicinatiues à cōseruer santé, & à oster les maladies.

D E L A L A I C T V E .

Chap. *xlviij.*

ET la laictue est froide & humide au secōd degré, de facile digestiō, & de petit nourrissemēt. Combiē que plus nourrissant soit la cuite que la cruë, la nourriture & le sang engendrez & procrēez d'icelle sont plus à louer que des autres choux. C'est à sçauoir que toute herbe ayant larges fueilles: car toute herbe ayant fueilles larges est appellée chou. La meilleure laictue est celle la quelle est cueillie necte & mangée sans lauer, car par le lauement la bonte de la laictuë est ostée, l'eau aussi en son humidité & frigidité nuist à icelle, & oste la vertu estant sur la fueille, parquoy par le lauement est faicte & rendue aucunement inflatiue. La douce laictue faict dormir & plus profondement quand elle est mangée avec vin-aigre. Elle induist & prouocque l'appetit, & profite à l'estomach chauld. Semblablement à la toux engendrée de chaulde matiere. Toutesfois son vsage excessif obfusque les yeux en induysant debilité en la veuë. Il prouoque l'vrine, & faict perdre l'appetit. Il refrene charnelle copulation, en diminuant sa matiere, & proprement sa graine & semence, laquelle mise avecques le bruuage soit vin ou eau, donne grand & singulier remede à ceux qui ont pollutions nocturnelles

nocturnales en leurs songes.

DES LUPINS.

Chap. xlix.

AV premier degré le Lupin, qui est dit pois amer de Saturne, est chaud, & sec au second degré. Iacoit ce qu'aucuns dient toutes les deux proprietéz estre au second. Lupin amer appartient plus à medecine qu'à viâde en faisant mourir les vers, & en ouurant les oppilations. Celuy qui est doux par frequente remolition de l'eau est conuenable à nourriture, & n'eschauffe aucunement le corps: car par la remolition il pert sa chaleur & amaritude, ilest toutesfois de difficile digestion, & engendre mauuaises humeurs & crues.

DES LENTILLES.

Chap. l.

LEntille est froide au premier degré, & seiche au tiers. Iacoit ce qu'aucuns dient qu'elle decline à attrempance: sa pelleure lasche & rend le ventre fluxible, & la mouëlle est stiptique & de difficile digestion: elle engendre gros sang melancolique & disposé à lepre, chancres & autres maladies melâcoliques, elle est aussi inflatiue & nuisible au cerueau, à l'estomac & à la poictrine à cause de sa seicheté, elle obfusque la veüe & fait aucunesfois voir mauuais songes, elle estaint la chaleur du sang, & excite la matiere de luxure. Pour oster sa vertu nuisible lon doit oster l'escorce puis la mettre bouïllir, & la premiere eau reiectée doit rebouïllir en nouvelle eau: & apres ce doit estre cõfite avec vin-aigre, espices aromati-

R E G I M E

ques & amandes. La meilleure & plus industrieuse sorte de l'appareiller est d'y mesler vn peu de farine d'orge avec sa premiere decoction. Et est à noter que telle comestion faict vn nourrissement moult profitable.

D Y L A I C T .

Chap. li.

LE laiçt est prochain à attrépance, declinât vn peu à frigidité & humidité: cōbié qu'aucuns dient qu'il soit chauld, pource qu'il cōmunique à trois substances: c'est asçauoir à la substance du fourmage, du beurre & de l'eau que nous appellons laiçt clair, duquel n'est pas nostre intention de parler pour l'heure presente, pource que son vsage appartient plus à medecine qu'à viande. Le laiçt est de noble substance, est de tresbōne nourriture, de facile digestion, & de legere cōuersion en sang, de laquelle chose ne se fault esbahir: car le laiçt est sang aux mammelles, & prend blancheur & saueur de la nature des mammelles par la decoction qui en est faicte en icelles: ausquelles mammelles prend aussi la nature de viande. ce neantmoins le laiçt peut participer de bonté & de malice, quād il acquiert diuerse vertu, selon la diuerse nature & cōplexion des bestes desquelles il est traicte. Et cōbié que le laiçt de la femme soit tresloüable, toutesfois nous vsons de laiçt de cheure, de vache, & de brebis pour nostre nourriture. Le laiçt a quasi telle vertu que la beste de laquelle il prouient: Mais pour la meilleure nourriture que nous puissions elire, le laiçt de cheure est le meilleur & plus profitable: car il conforte plus

plus l'estomac, & oppille moins le foye. Et est encores meilleur le laiçt d'une ieune beste saine & grasse que d'une vieille beste maigre & infecte. Aussi semblablement de tant que les bestes sont pasturées de meilleures pastures, tant plus est le laiçt bon & loüable. Le laiçt du prin-temps & de esté est meilleur que celuy d'automne & d'hiver. La meilleure maniere, plus apte & plus cõuenable de boire le laiçt: C'est de le boire l'estomac ieun avec chaleur actuelle, comme il est traict, & differer la viãde & refection iusques à ce qu'il soit descendu de l'estomach. Et est encores plus apte de boire le laiçt coagulé & cailleboté par vne espace de temps deuant la refection, car comme ainsi soit que le laiçt soit de digestion facile & legere. S'il estoit meslé avecques autre viande il pourriroit ou l'autre viande descendroit avecques luy sans estre digerée. A ceste cause fault soy reposer apres que lon aura beu du laiçt, afin que pour sa tendre substance il ne soit corrompu par le mouement. Le laiçt engendre bonne & grande quantité de sang, il augmẽte le cerueau & la matiere de copulation charnelle, il induist belle couleur, & proprement meslé avecques le succe, il profite moult aux hydropiques, aux ardeurs de l'vrine, à la toux de la poictrine, & au crachement de sang. La propre nature du laiçt, est de soy conuertir en telle humeur qu'il trouue dominer en l'estomac: Car certainement s'il y a habondance de chaudes humeurs en l'estomac à cause de sa butyrrosité, laquelle est subiecte à inflammation. Il est enflammé, corrompu & en

R E G I M E

fumée conuertuy . Parquoy il aggraué la teste & induit anxieté, mais si humeurs frois abondét en l'estomac, le laiçt à cause de sa castité aigrift, & est cōuertuy en humeurs cruz. L'estomac lequel prêt le laiçt doit estre bien disposé & vague de toutes mauuaises humeurs. Doit estre aussi en sa bonne & naturelle complexion: car il fault craindre que le laiçt ne se caillebote & conglutine en l'estomac. A ceste cause les auteurs veulét qu'avec luy ou apres on mange du succe ou du miel, lequel fera seureté de luy . Oultre-plus il conuient apres la comestiō ou breuuage de laiçt rincer & la uer la bouche de vin, ou de vin-aigre, d'eau ou de miel, à celle fin que son adherence aux dentz & aux gēciues soit ostée, desquelles l'empeschemēt est prochain. Quād on a mal à la teste se fault garder & abstenir de l'exhibition du laiçt: car il augmente telles passions. Son vsage excessif obfufque la veüe, il engendre la pierre aux corps lesquels y sont disposez, & induist oppilations du foye. Le laiçt pur par soy lasche le ventre, mais le laiçt cuit, auquel le fer chauld ou pierres ardētes ont esté estaintes, est reſtraintif du vêtre . Le laiçt finalement est tresbon cōtre les medecines mortelles. Et proprement contre le breuuage de heleboris, & du vif-argent sublimé, & autres medecines, desquelles les corps humains meurent & perissent.

DES MELONS.

Chap. liij.

LEs melons sont frois & humides au second degré: mais l'humidité domine la frigidité.
Ilz sont

Ilz font de meilleure nourriture que les pōpons ou autres fruitz de son genre & nature. Le melon doux & meur est d'humeurs plus conuenables, & proprement si on le mange avec sa graine & semēce, le melon & tous fruitz de son genre, & de sa semblance est apte de soy cōuertir en tel humeur qu'il trouue dominer en l'estomac. Iacōit ce qu'il soit plus facilement conuertiy à humeurs coleriques. Et quand il n'est point digéré il nuist à l'estomac, & induist vomissement, flux de ventre, douleur du corps, ventositez, tréchoisons, & abominatiou de la viande: & proprement s'il est meslé avec autres viandes. A ceste cause les anciens commandent qu'il soit mangé l'estomac ieun, nettoyé & mundifié des humeurs. Et apres vn peu d'espace s'aucune viande doit estre mangée il nuist aux nerfs en les rendāt humides: il prouoque l'vrine propremēt avec sa graine & semence, nettoye & cure les reins de la gravelle & des petites pierres, & semblablement la vésie: à celle fin que la vertu nuisible & empeschement soit osté du melon, les coleriques doyuent manger apres luy oxezacharam: c'est asçauoir vn iugles faict de succe d'eau, ou de vin-aigre, ou oximel ou vin, ou confict avec zinzembre. Noz aucteurs font trouuez differens si apres les melons ou les pompons eau doieue estre beuë, & quasi aussi de tous fruitz est cōtrouersie. Auicēne toutesfois, lequel estoit le prince des medecins au pays de Sarazinesme, auquel pays selō la loy le vin estoit prohibé & defendu de boire, a dit que lon ne deuoit point boire de vin apres fruitz humides, &

principalement apres pompons, car il les fait pénétrer sans digestion iusques au foye, & adonc font conuertiz en humeurs pourries. Et en ceste raison cy conuiennent quasi tous les auteurs: mais quant à nous qui vsons continuellement de vin, ceste raison cy n'a point de lieu, car certainement nostre coustume a grand force, & est chose tresbonne à la conseruation de santé, pour raison dequoy est dit: que coustume est vne autre nature. Et veritablement sans difficulté il vault mieux ne boire apres les melons que de l'eau: combien que le cōtraire soit selon les Sarasins & ceux qui n'ont point accoustumé de boire vin, sinon peu en vser en medecines: & ne defend pas totalement Auicenne de ne boire vin apres les melons, veu qu'il commande à ceux qui sont humectez par les melons de boire bon vin & pur. A ceste cause s'est fuscité vn commun prouerbe entre nous: que quād nous tastons & goustons de quel que bon vin, nous difons que c'est bon vin pour les pōpons. Isaac aussi en son temps disoit que le vin vieil odoriferāt, deuoit estre beu apres les pesches, afin que leur putrescibilité fust corrigée. les melons tortuz comme cornes, lesquelz nous appellons Sarazins sont en la vertu des citrons.

DE LA MEURE.

Chap. liij.

LA meure est fruiçt d'un arbre chauld, quand elle est douce & en bonne maturité, elle decline à humidité & chaleur, elle est de petite nourriture, elle nuist à l'estomac, & en luy est facilement

cilement corrompue: car elle ne demeure gueres en iceluy: combien qu'elle ne demeure gueres au ventre. A ceste cause doit estre mangée deuant la viande, elle prouoque l'vrine & tient le ventre humide. Quand les meures douces sont lauées en eau froide, elles sont infrigidatiues, parquoy elles ostent la soif, & estaignent la plus grand chaleur. Les meures d'un hault arbre non estans en bonne maturité sont froides & seiches, elles confortent l'estomac & restraignent le flux du ventre, & appartient plus leur vsage à medecine qu'à viande.

DE LA MEURE DV BUISSON.

Chap. liij.

Meure laquelle croist au buisson que nous appellons ronces, est moult differate à la meure dont dessus est faicte mention. Quand elle est noire & en parfaicte maturité elle est chaulde, seiche & de petite nourriture, elle restraint le ventre, & est de dure & difficile digestiō: son vsage appartient plus aux corps robustes qu'aux corps viuans delicatemēt: quand on en máge en grande quantité elles aggrauent la teste, parquoy deuant que les manger est bon de les lauer, comme cy dessus est dit des autres meures.

DE LA MENTE.

Chap. lv.

La mente de iardin laquelle a odeur aromatique est chaulde au second degré, cōbien qu'il y ayt en elle humidité superflue. De sa propriété elle esioüist le cœur, conforte & eschauffe l'esto-

R E G I M E

mac, elle induist l'appetit, elle oste l'abhominatiō faicte des humeurs pourries, elle reprime le vomissement de sang ou d'humeurs frois, elle excite & ayde copulation charnelle, à cause de l'inflation qui est en elle, aussi à cause de son humidité superflue. Pour ceste cause les anciens capitaines des exercices, afin qu'ilz eussent leurs gens-darmes plus continés & plus chastes, ilz ne vouloiēt jamais souffrir que lon apportast de la mente en leurs chasteaux, ny souffrir qu'elle fust plantée en leurs iardins, ainsi comme recite Aristote en ses Problematiques. Outre-plus la mente faict mourir les vers, & de sa propriété donne bon remede contre la morsure de chien enragé.

D E M A T I A N U M .

Chap. lvi.

MAtianum est de l'espece des pommes, lequel est appellé par aucuns pomme d'ache ou l'ache semblable, il est froit ou sec au second degré: & celuy auquel y a aromaticité & douceur a la propriété de conforter le cœur & de l'esiouyr: sa nourriture est meilleure au gère & comparaison des pommes.

D E L A M A R I O L A I N E .

Chap. lvij.

LA mariolaine est chaulde & seiche au tiers de gré, elle ouure les oppilations du cerueau, elle conuient aux douleurs de la teste, & à l'humidité & vétofité d'icelle, sa pouldre meslée avec miel oste l'ordure du sang mort, lequel viēt souz l'œil. Semblablement la mariolaine verte & recête brisée

lée entre les pierres oste celle mesme ordure, elle purge le chef, elle nettoye le cerueau de son ius, & le cõforte: mise avec vin-aigre sur la poincture & morsure du scorpion donne bon remede.

DE MIEL.

Chap. lviij.

Miel est vne rosée occulte laquelle chet de huiet sur les herbes que les mouches recueillent & puis espendent en vn lieu qui leur est establi à ce faire, & aux regions auxquelles la rosée est manifeste, elle est cueillie des homes & appelée manne. Le miel est chauld & sec au secõd degré, & est meilleur celuy qui est doux avec bõne odeur, & vn peu de poincte ayât couleur de paille. Le miel du prin-temps est meilleur que celuy d'esté. Et le miel d'esté est meilleur q̄ celuy d'automne. Et est à noter que le miel d'hyuer est mauuais pour le corps humain. Le miel nettoye toutes les mauuaises humeurs, compete & appartient aux froides complexions, & propremēt aux vieil les gens, car il est incontinent conuertý en sang en leurs corps: mais il n'est pas conuenable aux complexions chaudes proprement en esté, car il est incontinent mué en humeurs coleriques. Le miel cuit est meilleur que le cru: car le miel cru engendre ventositez & inflations, penetre incontinent & nourrist soudain, il profite contre la suffocation faicte par les champignons venimeux, il prouoque l'vrine, & donne remede contre la toux. Le miel est diuersifié en ses vertus selon la differēce & diuersité des fleurs, des herbes, & des fucilles, sur lesquelles chet la rosée que les mou-

H

ches recueillent, car certainemēt la rosée acquiert la qualité de l'herbe sur laquelle elle est cheute en la nuit deuant qu'elle soit recueillie des mouches. A ceste cause le miel de la region des bonnes herbes & arbres est meilleur que celuy de la region des mauuaises. Le miel fil est beu chauffé avec huile rosat, il donne remede souverain contre la morsure des vers venimeux, & sa comestion donne remede cōtre la morsure du chien enragé.

DE LA NOIX.

Chap. lix.

IL y a de deux sortes de noix: c'est a sçavoir vertes & seiches. La noix seiche est au tiers degré chaulde, & seiche au secōd: & de tant plus qu'elle est vieille & longuemēt gardée, de tant plus elle pert son humidité, & la laisse lon aucunes fois tant vieillir qu'elle pert la nature de viande. Et adonc est de moult difficile digestion, & nuist à l'estomac chauld, car elle est tost conuertie en humeur colerique en faisant adustion & en eleuant fumées, parquoy induist douleur de teste & tenebrosité des yeux. La noix gaste la lague, & empesche la parole, à cause de l'exhibition de son humidité, principalement aux masles les langues sont empeschées quand ilz chantent l'office en Karesme, à cause de la greuance & la superfluité des huiles. Les noix nuient aussi à la peau de la bouche, à la toux chaulde, & à la gorge, & toutes fois la noix profite à l'estomach froid, & luy est bon nourrissement, & de bonne digestion. Proprement la noix verte confite avec du miel, laquelle

quelle adonc donne bon remede aux reins frois. La noix, la figue & la rue font tresloüables en medecine contre tout venin, & l'vsage de telle medecine, principalement en temps de pestilence le matin l'estomach ieun est tresalutaire, vtile & profitable contre le mauuais air, comme aucuns ont experimenté. L'empeschement de la seiche-
té de la noix peut estre osté par la fraction de la peleur de dessus comme s'elle estoit verte: Car adonc sera plus faoureuse, & ne sera quasi plus nuisible.

DE LA NEFFLE.

Chap. lx.

LA nefle est froide & seiche au premier degre, & appartient plus à medecine qu'à viande, elle a de coustume de conforter l'estomach, elle restrainct vomissement, le flux du ventre, & prouoque l'vrine: toutesfois elle est de petite & grosse nourriture.

DV CRESSON ALNOIS.

Chap. lxi.

LE cresson alnois est vne herbe de laquelle nous vsons en la salade, il est chauld & sec au tiers degre, & est en vertu semblable à crucas: son vsage est meilleur en hyuer qu'en esté, il est conuenable à la poictrine quand il est mangé en petite quantité, & nettoye le poulmon des humeurs cruz: il induist appetit, combien qu'il face mordificatiõ à l'estomach, il eschauffe le foye & la rate, il excite & prouoque charnelle copulation, & faict mourir les vers du corps, il donne remede contre la morsure des bestes & vers

R E G I M E

venimeux quand il est beu meslé avec du miel. Aussi la suffumigation reiecte les bestes venimeuses.

D E S O L I V E S .

Chap. lxiij.

NOus vsons des oliues pour nostre nourriture quand elles sont confictes, & acquierent la vertu du fenueil & des autres choses avec lesquelles elles sont meslées, elles sont de difficile digestion & de petite nourriture, elles engédret grossesses humeurs & stiptiques, elles ostent l'abomination de l'estomac & incitent l'appetit en confortant l'estomac, & induisant bon odeur à la bouche. Quand les oliues sont mangées apres la viande, elles gardent les fumées de monter en la teste, mais si elles sont mangées au milieu de la refection, elles confortent plus l'appetit. Pour moult exciter & prouoquer l'appetit Galien loüe fort les oliues lesquelles ont par espace de tēps trempé en vin-aigre.

D' H V I L L E .

Chap. lxiij.

IL y a aucune huile d'olif lequel est fait d'oliues non meures, & est appelée par aucuns omphacinum. Ceste huile est froide & seiche au premier degré, l'autre huile est d'oliues meures lequel auons en vsage, & est quasi attrempé à chaleur & à humidité. Quand l'huile commun est vieil, il est en la vertu des plus chauldes, & perd donc habilité de conficteure: mais si l'huile lequel est appelé omphacinum est vieil, il sera semblable à l'huile commun: & içoit ce que l'huile omphacinum

phacinum soit plus faououreux & confortatif, toutesfois l'huile cōmun est absolument meilleur. Toutes les especes d'huile confortent le corps, mais l'huile omphacinum veu qu'il est stiptique & plus faououreux, il est ayde à l'estomach. Il est aussi à noter que boire au matin l'estomac ieun la quantité d'vne petite fiole d'huile commun faict mourir les vers, & les faict sortir du ventre, & si on a quelque venin dedans le corps, que lon face vomissement par huile & eau chaulde, & adonc la malice du venin sera reprimée.

DE L'ORGE.

Chap. lxiiij.

AV premier degré l'orge est sec & froid, & est sa farine & son pain de moindre nourriture que de fromēt, il est de facile digestion, absterfis & refrigeratif, sa farine a vertu stiptique, il profite à ceux qui ont chaude complexion, & nuist à ceux qui ont douleurs au ventre causées par ventositez: toutesfois sa farine engendre plus parfait sang & donne vtilité & profit à la poictrine & au cerueau.

DES OEUFZ.

Chap. lxv.

ET les œufz sont quasi de complexion tempérée, & ont yicinité à nature humaine: cōbien que le blanc de l'œuf decline à frigidité, & le moyeul à chaleur. A ceste cause le blanc est au regard du moyeul vn peu dur & tardif à digerer. Les moyeux des œufz confortent merueilleusement le cœur quand ilz sont d'oyseaux bons & louïables, comme de gelines, de faisans, & d'autres

semblables. Les moyeux sont de facile digestion & sont facilement conuertiz en sang, ilz engendrent le sang conforme & semblable au sang duquel le cœur est nourry: c'est asçavoir subtil & clair, & lequel facilement se conuertist vers le cœur. A ceste cause & deuant toute autre nourriture sont plus cōuenables en la dissolution des espritz & restauratiō du sang cordial, ilz donnēt remede à l'aspreté de la poictrine, profiter à l'ethique, donnēt remede cōtre la pleuresie, cōtre l'estroicture de la poictrine & crachemēt de sang. Les œufz s'ilz sont cuitz à tout leur coquille en vin-aigre iusques à ce qu'ilz soyēt durs, ilz sont stiptiques & restrainēt le ventre. Les moyeux des œufz cōpetent & appartiennent à l'ardeur de l'vrine, & aux cloux & playes des reins & de la vessie, & proprement s'ilz sont humez cruz. Tous œufz donnent augmentation à charnelle copulation. Outre plus la comestion des œufz requiert l'estomach estre nettoyé de toutes mauuaises humeurs, car pour leur trestendre substance s'ilz trouuent chaulx humeurs, ilz pourrissent & sont conuertiz en matiere pourrie & colerique: mais s'ilz trouuent froides humeurs, ilz agriffent, comme dessus est dit du lait. Les œufz semblablement prennent diuersité & difference de plusieurs choses en leurs bontez: Car certainement ilz sont meilleurs quand ilz sont des oyseaux dessusditz, & principalement quand lesdictz oyseaux sont sains, gras, en leur ieunesse, & proprement s'ilz sont nourriz & alimentez de bonnes viandes, comme de mil, froment & autres

tres bõs grains, & qu'il soit veritable nous voyõs les œufz des gelines lesquelles paifcent les herbès, estre mauuâis, & auoir l'odeur & faueur des herbès dont elles prennēt leur pasture. Les œufz des gelines & autres oyseaux lequelz ne sont foulez ne congneuz des masles, selon l'opinion d'Aristote sont œufz de vent. Et pource qu'ilz nē germent point & qu'ilz n'ont aucune vertu masculinē, ilz sont de moindre bontē que les œufz des oyseaux lequelz sont montez des masles: Car par chaleur naturelle de la semence du masle, les œufz sont de meilleure substance, de plus loüable nourriture & de plus facile digestion. Les œufz de canard, de l'oye, du paon & de l'oustardē sont de mauuaise nourriture, ont mauuaise odeur, & engendrent fastidiositē en l'estomac. Les œufz frais sont meilleurs que les vieilz. Et de tant plus qu'ilz sont gardez, de tant moindre bontē sont. Les œufz aussi de la diuerse maniere de leur preparation & appareil acquierent diuerses bontez & malices. Les œufz ne doiuent gueres cuire, afin qu'ilz soyent tendres & legers à humer; Car ceux qui sont trop cuitz ainsi comme durs, sont de dure & de difficile digestion, & engendrent mauuaises humeurs: Il conuient toutesfois en cinq sortes & manieres les œufz estre diuersifiez en leur preparation & appareil. Ou ilz sont bouilliz, ou ilz sont cuitz en la braise, ou sont fritz, ou apposez en vn tourteau. De toutes les manieres de les cuire, la meilleure est les cuire en la braise avecques la coquille deuant petit feu, ou les faire bouillir en eau:

H iiii

mais les autheurs louent merueilleusement les œufz pochez en eau chaude, car la chaleur de l'eau despure & nettoye la superfluité des œufz, comme appert par l'escume: & apres qu'ilz sont ainsi pochez, les fault aromatiser de bonnes poudres aromatiques ayans bonnes & loüables vertus. Apres ceux cy les œufz boulliz auec leurs coquilles existent en bonté, car en bouillant ilz cōseruent & gardét leur humidité naturelle, veu ce que l'humidité de l'eau repugne à l'exsiccation du feu: apres ceux cy sont ceux qui sont cuitz en la braise couuers d'un peu de cédre deuant un peu de feu: les pires sont les œufz fritz, car ilz greuēt l'estomac, & sont incontinent conuertiz & muez en fumositez, pourriture & mauuais humeurs. Les œufz cuitz aux tourteaux sont moyens entre les fritz & les boulliz. Les mauuais œufz & puas sont à fuir comme venin: Car nous voyons par experience de la seule pourriture & infection d'un œuf, l'air estre de toutes pars infect. Les œufz de limaçon confortent le cerueau. A ceste cause donnēt confort aux epilentiqes, car ilz ont vertu & puissance contre maladie caduque.

DES PESCHES.

Chap. lvi.

ET les pesches sont froides au secōd degré, & humides au premier: celles qui ne sont pas en bonne maturité, & celles qui sont fendues & seiches sont stiptiques: mais les pesches meures & verdes pourrissent incontinent, & sont cōuerties en humeurs flegmatiques. Leur vsage excessif pre
pare

pare le le corps humain à fiebres quartes. Les pesches meures sont de facile digestion, font le ventre humide, & multiplient l'urine. Mais celles lesquelles ne sont pas meures, & semblablement les seiches ne sont pas de bonne nourriture, font de dure & difficile digestion, & restraignent le ventre. Celles qui sont en bonne maturité, & ont odeur aromatique sont bonnes à l'estomach, & est en icelles vertu inductiue de l'appetit. Elles ont vertu espediale contre la puanteur de la bouche, prouenant de l'estomach proprement, si telle puanteur est causée des humeurs coleriques, & de leur propriété rendent bon odeur en la bouche. Les pesches doiuent estre mangées deuant la viande, l'estomach ieun, en buuant apres icelles vin vieil odoriferant, car elles pourriroient si elles estoient mangées apres la viande. Et combien que ainsi soit, toutesfois aucuns des auteurs veulent les pesches estre mangées apres soupper en petite quantité, si premierement lauées en bon vin pur, elles sont ramollies, car en ce cas elles refrigerent les membres superieurs. Proprement quand le soupper a esté de chair rostie.

DES PRUNES.

Chap. lxxvij.
PRunes sont froides au second degré, & humides au tiers. Toutesfois aucuns dient que les prunes douces sont plus prochaines à attempérance. Entre les prunes celles là sont les meilleures lesquelles nous appellons prunes de damas: combien qu'elles soient de petite nourriture.

Les prunes douces nuyſent en humectant l'eſto-
mac, elles tiennent le ventre laſche & flexible, def-
lient & adouciſſent la collere, & ſont les pru-
nes vertes plus ſolutiues que les ſeiches. Les pru-
nes vertes ſont mauuiſes, nuyſibles & ſans
aucune nourriture. A ceſte cauſe ne les doit
on manger ſi elles ne ſont meures, car celles
qui ſont meures appaiſent l'inflation du cœur,
& repriment les humeurs colleriques.

DES POIRES.
Chapitre mulxviij.

Plusieurs ſont eſpeces de poires. Aucuns des an-
ciens aucteurs dient que les poyres douces &
ſauoureuſes, leſquelles ſans aucunes pierres parti-
cipent d'aromaticité, ſont plus à louer que toute
eſpee de poires, cōme generatiues de bōnes hu-
meurs. Et ſont telles poires attrēpées & ont vertu
de ſouuir & cōforter le cœur plus que les coings,
mais le plus ſouuēt les poires froides au premier de-
gré, & ſeiches au ſecōd doiuent eſtre eſlites cōme
bonnes. Car elles cōfortent l'eſtomac, & pro-
premēt leur ſemencence. Elles donnent ayde &
remede contre la toux, & contre douleurs du vē-
tre. Iaçoit que les poires par trop en vſer indui-
ſent douleur au ventre, mais pour oſter toute ma-
lice & vertu nuyſible des poires apres qu'elles
ſont cuites leſ faut manger auec chauldes aroma-
tiques ou auec de l'aniz ou de la coriande, & ſe-
lon que la diuerſe eſpee des poyres le requiert.
Et ainſi doiuent eſtre mangées poyres cuites ou
crues, leſquelles le plus ſouuēt ſont mägées apres

la

la viande. Si quelque personne a le flux de vêtre, & que lon ne craigne point que les poyres dures soyent amolyes, ou plus sauouereuses, adonc les fault faire bouillir ou les pendre sur la fumée de l'eau chaude. Les poyres pour & à cause de leur stipticité sont bon seel à l'estomach, en le confortant & augmentant la digestion, & en reprimant le montement des vapeurs. Les poyres & leurs feuilles & proprement celles qui sont sauuaiges, sont tyriacque & bon remede contre la comestion des champignons venimeux, comme dessus est dict, au chapitre des champignons.

DE POPYRIER.

Chap. lxx.

POPYRIER est froid au tiers degré & humide au second. Il est de petit nourrissémēt, & non à louer, il restraint le flux & le crachémēt de sâg, ensemble le vomissémēt fait des humeurs chauds. Il estainct l'estrange chaleur de l'estomach, & l'ardeur des reins, de la vésie & de l'vrine. Sô vsaige excessif fait aucunes fois aduenir la maille en l'œil & debilité l'appetit. Combien qu'aucuns dient que de sa ponticité il conforte l'estomac, & les entrailles. Il diminue le desir de charnelle copulation, & sa matiere semblablement par sa qualité. Il garantit quand on le masche, & oste l'agacement des dentz, que lon a acquis par la comestion des choses aigres.

DE PERSIE.

Chap. lxxi.

LE perfil, qui est l'une des especes d'ache, est chauld & sec au second degré. Iacoit ce qu'aucuns dient que c'est au tiers. Il prouoque l'vrine: en mondifiant les reins & la vésie, & appaisant leur douleur. Il oste semblablement les ventositez & inflatiōs du ventre. Et ouure les oppilatiōs de tout le corps.

D E S . P O M M E S .

Chap. lxxi.

Pommes sont de diuerses especes, c'est à sçauoir douces, meures, & aygres: lesquelles toutes sont de froide, & humide complexion: mais les pommes douces sont plus prochaines d'atrempance. Et les pommes aygres sont continues à seicheté. La comestion de telles pommes prouoque douleurs aux nerfs, prepare le corps à fieures continues: & engédre humeurs putrescibles: proprement la comestion des pommes non meurés: mais les pommes douces: fauoureuses & aromatiques cōferent à l'ardeur & debilité de l'estomach. Elles prohibent le vomissement, induisent appetit. Et si elles sont dures & non en parfaicte maturité, elles ont indigence de decoction. Et principalement si telle espee de pommes le requiert. La meilleure mode & maniere de faire cuyre pommes, est de les faire cuyre sur les charbons, les pepins ostez, & puis apres les emplir de sucre, ou de miel: selon la complexion de ceux qui les veulent manger.

Si les pommes sont grosses, il les fault fendre en deux parties. Et de la poincte d'un couteau

seau y faire vne fente tout a l'entour entre la pe-
leure & la pulpe : & puis en oster les pepins &
emplir le creux de la pomme de tresbon succe.
Et puis apres avecques ce les faire cuyre sur les
charbons: tournant le costé vers le feu . Car cer-
tainement de telle decoction les pommes sont
plus digestibles, plus sauoureuses, & plus saines
au corps humain, car adonc estaignent la soif, re-
priment l'ardeur de la colere, & confortent l'esto-
mach. Elles peuuent estre mangées apres la vian-
de: & proprement avec anis confit, & coriande.

DE LA PASTENADE.

Chap. lxxij.

PASTENADE selon l'opinion des Arabes, est de
deux especes: c'est à sçauoir blanche, sauuage
ou châpestre. Et aussi la pastenade rouge, de iar-
din. Toutes deux sont de difficile digestion, de
petit & gros nourrissemét, soient mangées cuyt-
tes, ou crues en saulce ou aux herbages. La paste-
nade donne remede contre la toux, pleuresie, &
ydropisie. Elle incite charnelle copulation, &
proprement sa semence. Toutesfois elle doit e-
stre deux fois boullue & la premiere & seconde
decoction gettée doit estre de rechef cuitte &
boullue avec lectucs, & conficte avec coriande,
vin-aigre, poyure, oygnōs & autres semblables,
car celle qui est ainsi conficte est de plus facile
digestion, & profite cōtre la froidure des nerfz,
douleur du dos & des reins. Et excite plus char-
nelle copulation. Toute pastenade est chaulde

au second degré, & humide au premier. Ceulx qui cueillent les pastenades doyuent soygneusement & affectueusement regarder qu'ilz ne cueillent au lieu d'icelle, vne espece & maniere de sicüe laquelle ressemble moult fort aux pastenades. Car la sicüe induist mauuais & quasi venymeux effectz. Et dit maistre Benoit de Murfia, qu'il a veu par telle erreur & accidēt aucüs deuenir folz, insensez, & faire tousiours folies iusques à ce que les accidēs de lad icte sicüe eussent esté appaisez.

D E S P O I S S O N S.

Chap. lxxij.

Nous auons de plusieurs especes de poissons, De la nature desquelz & de leur appareil fault croire ceulx qui demeurent aux regions ou ilz croissent vniuersellement, toutesfois ilz sont frois & humides. Combien que les grands poissons participent moins d'humidité, & frigidité auec les petitz. Mais les poissons sallez sont chauds & secz. Et de tant plus qu'ilz sont sallez & demeurent en vieille saulmeüre, tant plus habondent de secheté & chaleur. A ceste cause fault manger des poissons sallez en petite quantité, lesquelz soient preparez & appareillez en beurre ou autres choses grasses selon les diuerses especes des poissons, lesquelles sont quasi infinies & à nous incongneues. A ceste cause cy apres sera faicte mention de ceux dont nous auõs meilleure notice & meilleure congnoissance. Et desquelz est cõmun vsage en Italie, pour le manger.

Galien dit que le meilleur sang, moyen entre

les gros pur, subtil & aquatique, est engendré du pain bien fait & préparé, & des bestes volatiles comme sont perdrix & autres semblables : & le plus prochain de ce sang, c'est le sang engendré de grans poissons comme les peres. Les poissons fains engendrent aux corps humains sang moyen entre le subtil & le gros, & est leur aliement bien digestible. Mais generalemēt de tous les poissons ceux là sont les meilleurs, lesquelz ne sont pas trop grans & n'ont pas trop dure chair n'aucune superfluité. Lesquelz aussi n'abondent point de grandeur abhominable, aufquelz aussi n'a point de senteur de fange n'autre mauuaise saueur. Et desquelz la chair se pourrist incontinent qu'ilz sont tyres de l'eau. Des poissons ayans dure chair le moindre & plus petit doit estre esleu & choisi pour nostre viande. Au contraire doit estre esleu le plus grand de ceux qui ont la chair dure. Içoit ce qu'aucuns des aucteurs dient que les poissons lesquelz sont de moyenne quantité & grandeur sont meilleurs en leur espece. Les poissons qui sont plus louez des aucteurs pour le nourrissement du corps humain sont les poissons de mer demourans en lieux pierreux plus conformes selon l'oppinion des anciens à complexion humaine, lesquelz engendrent sang attempé, non point trouble ne gros, mais plus prochain au sang aquatique, subtil & resoluble des membres pour sa velocité : comme le sang qui est engendré de temperée & subtile nourriture. A ceste cause ne sōt pas cōuenables à ceux qui trauailēt

quia non sunt in aqua
soliti

& labourent fort, lesquelz ont besoing de dure viande. Mais cōferent & cōuiennent à ceux qui vivent oyfiuement & selon le regime de santé, & proprement à ceux qui sont sains, vieilz, & debiles.

ET apres ces poissons cy, les poissons des roches & vagues de la mer sont les meilleurs. Car ilz ont eau moult fort bonne & claire: Mais ilz sont beaucoup plus durs, & aussi plus gras. Et avec ce sont beaucoup de plus grosse nourriture que ne sont les autres.

Apres ceux cy sont les poissons lesquelz se tiēt & font leur residence & demourance aux riuages des eaues pierreuses & sablonneuses. Parquoy les dessusdictes especes de poissōs sont meilleures & de meilleur nourrissement que les poissons d'eau douce, car la saleure principalement de grand eau en lieux pierreux & sablonneux oste des poissons les viscositez, & humiditez. A ceste cause telle maniere de poissons sont meilleurs, & avec ce sont plus faououreux.

Apres ceux cy sont meilleurs poissons de fleuues courans, & pierreux, desquelz l'eau est fresche & claire. Et qui plus est, selon l'opinion de plusieurs, telz poissons ont le renom d'estre meilleurs que toute autre sorte de poisson. Car entre tous ces poissons cy, nous trouuons les lamproyes, truites, & carlets, lesquelz sont louables sur tous autres poissons.

ET apres ceux cy, sont les poissons des fleuues, qui n'ont pas eau fresche, ne fort courāte, lesquelz silz ont leur cours aupres des citez, & des villes,

villes ilz engendrent mauuais poissons & putrescibles, car des immundices desdictes citez l'eau est rendue puante & infecte. Principalement si elle passe par dedans icelles villes. Et si elle est meslée avec l'eau, en laquelle le lin est macéré, & autres choses semblables.

CEux cy sont les poissons des fosses, & estâgs, desquelz sortent fleuves de bonne eau ou ilz entrent, car telz poissons ressemblent quasi aux poissons des fleuves.

IL y a aussi des poissons faisans leur residence aux riuages, ausquelz y a eau boueuse, trouble & meslée avec immôdices terrestres. Et les pires poissons sont les poissons des eaues des fosses boueuses & fangeuses, desquelles ne fort ne n'entre en icelles aucunes eaues manifestemēt ou oculument. Mais les poissons de mer qui mōtent aux douces eaues, ou les poissons d'eau douce qui entrent en la mer, sont moyens entre les poissons d'eau douce & de mer. Aussi les poissons sallez sont de difficile digestiō, faisant lōgue demeure en l'estomac, & sont de moult petit nourrissēmēt, non louable. Ilz induisent soif & engendrēt sang froid. Ilz amolissent les nerfs, & produysent diuerfes viscositez au corps, desquelles prouient diuerfes maladies. Les poissons recens & froyds, cōbien qu'ilz soyent de dure digestion, toutesfois ilz rendent le corps humide, ilz rendent copulation charnelle & sa matiere. De plusieurs poissons les laictances & œufz laschent le ventre, & induisent vomissēmēs: car ilz retiēnent quelque espece de vêtosité. A ceste cause se fault

adstenir de la comestion d'iceulx.

IL est conuenable de soy abstenir de mager des poissons, lesquelz apres leur decoctiō font gardez frois par l'espace d'un iour, car aucunesfois prennent qualite de venin. Et induisent par leur comestion, ce qui a accoustumē de aduenir par la comestion des champignons venimeux. Les poissons froids doyuent estre rostiz, ou boulluz selon que leur diuersité le requiert, il est bon toutesfois de mettre du vip-aygre parmy espices aromatiques, à celle fin que leur viscosité soit bruslée & resistēce soit faicte à l'abodāte frigidité. Et est à noter que tous les brouetz & chaudaux des poissons prins en sorte de bruuage donnent souuerain remede cōtre les venins. Et si lon fait frequens vomissemens par lesdictz brouetz & chaudaux, ilz profitent contre la morsure du serpent cornu, du serpent enragé.

DE LA CARPE.

CArpe est l'un des plus louables poissōs d'eau d'ouce, elle est de bō nourrissemēt & de facile digestion ayant peu de superfluitez, lesquelles sont incorruptibles. Et c'est signe qu'elle dure longuement cuitte & ne pourrit point.

DE LA TRUYTE.

LA truyte est moult sēblable à la carpe en forme & nourriture, car elle est prinse en fleuves pierreux & haultes montaignes. Et cōme la carpe plusieurs fois recuitte dure longuement deuant qu'elle soit pourrie, de la truyte entēdoit Galien, quand

quand il disoit qu'il y auoit poissons beaucoup meilleurs que les poissons du Tybre fleue, lesquelz poissons sont prins aux fleues descendans des montaignes faisans estangs par viues fontaines, toutesfois la truite a ceste singularité en elle, que quand elle descend de ces viues pierreuses fontaines aux grans fleues, estangs & fossez, elle est si facile à muer qu'elle perd sa bonté & saueur, & acquiert ie ne scay quelle gresse gluante & abhominable par l'oyfiueté ou grosseur de leau.

DU BROCHET.

Brochet est vn poisson cruel & deuorât, & est le roy des poissons d'eau douce, comme le Dauphin en la mer. C'est l'vn des bons poissons qui soit entre tous autres, de bonne louable & seche nourriture, sans aucune superfluité, quand il est prins en viues fontaines, & fleues courans, mais aux estangs & grosses eues il perd sa bonté de la gresse qu'il acquiert par oyfiueté comme dessus est dit de la truite. Les poissons treslegiers & de grand exercice sont de telle bonté. De la truyte a esté expérimenté comment elle monte par les rayes des eues descendans des roches par grande impetuosité.

DE LA PERCHE.

La perche est de bonne nourriture, de bonne saueur, de facile digestion, & a peu de superfluitez.

DU SALMON.

R E G I M E

SAulmon est vn poisson lequel se tient aux fleues d'Allemaigne. Il est de bon nourrissement & bonne saueur, & quand il est par trop grand, il default aucunement de la bonté de son nourrissement de sa saueur. Le saulmō rosty ressemble plus en saueur à la chair, qu'il ne fait aux poissons. Il meurt incontinent qu'il est hors de l'eau, cōbien que son cœur vit plus longuement que nul des autres poissons.

D E L'ANGVILLE.

LAnguille a grand conformité avec les champignons en saueur, en visqueuse humidité, & malice de nourriture. Et de ce ne se fault esmerveiller, car l'anguille au genre des poissons est engendrée par putrefaction, comme le champignon au genre des choses vegetatiues est engendré de putrefaction, sans semence ne propagatiō de racines. A ceste cause quand vient à manger l'anguille, fault mettre & assembler avecques elle espices aromatiques qui puissent corriger son humidité.

D E S G R E N O I L L E S.

Grenouilles sont de plusieurs especes. Celles lesquelles se tiēent en terre ou entre les pierres aux herbes & les vertes semblablement sont mauuaises & venimeuses. Mais les grenouilles lesquelles se tiēēt aux fontaines & aux bōnes eaues sont bonnes à manger & sont au commun vsage des viandes, c'est à sçauoir les parties posterieures des reins d'icelles, lesquelles ne sont de mauuaise nourriture. Aucuns des aucteurs ont fort loué
les

les grenoilles pour l'vtilité & guarison des laders, difans que plusieurs ont esté deliurez & garris de lepre non confirmée n'enracinée par la comestion des grenoilles, laquelle chose n'est pas loing des termes de raison, pour la cõformité que elles ont avec les serpens, car certainemēt la chair des serps est fort approuuée pour la guarison de ladrerie. Et dit maistre Benoit de Mursia, qu'il a ce experimenté en merueilleuse experience par les viperes & serps. Les grenoilles lesquelles excèdent grandeur sont moult à escheuer: car elles participent de la nature des crapaulx, & cõcubinent aucunesfois avec les crapaulx.

DES LAMPROYES.

ET les lamproyes sont de deux especes. Les vnes sont petites, viuans en la fange & limon de bõnes eaues, & sont de bõne faueur, & de louable nourriture, & n'excèdent point la grandeur de la main en figure, cõme vers de terre, les autres sont grâdes aucunesfois au poix de plusieurs liu. comme grandes anguilles. Elles sont de tresbonne & treslouée nourriture, & de faueur desirée sans superfluité aucune. Combien qu'elles soient nourries par le succement des faueurs de la terre estãs soubz les eaux. Et ne treuve lon rien corpulent en leur estomac. Les lamproyes excèdent certainement tous autres poissons en chair, prins à cause de la noblesse de leur nourriture.

DES CANCRES.

I iij

Cancres font de plusieurs especes. Aucuns font de mer, & les autres d'eau douce. Les aucuns font rons, & les autres ont grand queuë. Les cancrès rons des fleuves font de bonne nourriture, & engressissent principalemēt filz sont boulluz en eau, ou en laict d'orge, auquel auront par aucune espace reposé & trempé. A ceste cause sont donnez aux gens maigres, conformez & malades des fieures & ethiques, pour louable nourriture. Les cancrès ayans queuë font semblables aux cācres rons en nourriture, filz sont prins en viues fontaines & bonnes eaues. Ilz sont ce nonobstant de difficile digestion. Et filz sont nettoyez du puāt boyau, lequel descent par la moytié de la queuë, ilz sont plus louables & meilleurs.

DES GAMBRES DE MER.

Gambres de mer font de difficile digestiō, nuisent à l'estomac, & pour cause qu'ilz sont salez, laschent & redent le vêtre lubrique. Les gambres de mer, lesquelz autremēt sont appelez langouites, font de difficile digestiō. Mais filz sont bien digerez, ilz sont de bonne & louable nourriture. La cendre de tous cancrès & principalement des cancrès rons habitans en fleuves, est solennelle & singuliere medecine cōtre la morsure du chien enragé. De laquelle chose maistre Benoist de Muria dit auoir veu merueilleuses experiences. Et selon l'opinion de Galien, nul ne mourut oncques qui ait vŕé de telle poudre deuant l'abomination des eaues.

DE LA TREILLE,

poisson de mer.

La

LA treille est vn poisson de mer,excedant tous autres en boné,saueur,& nourriture, mais elle est vn peu de difficile digestion, pour cause qu'elle a dure chair,laquelle n'a aucune viscosité.Et dōne tresapte nourriture au corps humain. Galian escript les Legatz de Rome auoir esté autresfois esmerueillez du tressauoureux foye de la treille,& que tant les aimoyent qu'ilz baillerent grandes sommes de deniers pour les treilles, afin d'en auoir les foyes d'icelles.

DES PIGNES DE MER.

LEspignes de mer sont d'assez facile & legiere digestion.Ilz sont de bonne & louable nourriture,& tresprofitable au corps humain.

DES HUISTRES.

ILy a plusieurs especes d'huidres,mais les huidres desquelles nous vsons communemēt,sont de tresbonne nourriture,& sont fort louées des aucteurs, pour ce queelles confortent merueilleusement l'estomac. Elles engressent,elles sont restauratiues & donnent augmētation à charnelle copulatiue.

DE CEPHALYS,

poisson de mer.

Cephalus est vn poisson,lequel croist dedās la mer.Et aussi en eau douce. Et ne descēd pas souuent des eaux douces en la mer,mais descēd volōtiers de la mer es eaux douces. Et est tel poisson

I iij

R E G I M E

entre tous autres poissôs le meilleur. Celuy toutes fois qui est prins aux estangs & mauuaises eues, il est de mauuaise & non louable nourriture. Cephalus a aucuns poissons à luy semblables, & cōbien qu'ilz ne soyent pas d'une mesme espece, neâtmoins on en doit auoir semblable iugemēt.

D E L'ESTEVF POISSON

de mer.

Esteuf est vn poisson de mer, lequel est souuent fois trāsporté en Italie, pour ce qu'il croist pres d'iceluy pays. Il est du genre des poissons lesquelz n'ont aucunes escailles, & qui n'ont pas la coquille dure, mais il a dure peau, & dure longuemēt (cōme vne chose sallée) deuant q̄ le cuyre. Et pour le rōpre le fault frapper de mailletz de bois. En apres se doit couper par morceaux, & boillir & puis mettre avec luy espices aromatiques, & adonc faict viande tressauoureuse & de louable nourriture. Et pour ce qu'aucunes fois aux ferries en lieu de poisson, nous vsons de lymaces, autremēt dictes coquilles de mer, à ceste cause en sera faicte aucune mention en ce present chapitre.

D E S L I M A C E S.

Les limaces autremēt dictes coquilles de mer, combien qu'elles ayent la chair difficilemēt digestible, toutesfois elles sont digerées, elles sōt de bon, louable & restauratif nourrissement. Et conferent à la poiētrine & au poulmon, & promēnt confortēt le foye, & ouure les oppiliatōs. Elles profitent pareillement aux ethicques & consommez, pour ce qu'elles engendrent visqueuse

queuse nourriture, laquelle n'est pas si tost consommée ne reiectée par la chaleur des ethiques. La meilleure mode & maniere de preparer les limaces est de les mettre à tout la coquille dedans vn chauderon quasi plein d'eau bouillante, auquel soyent iusques à ce qu'elles recommencent à bouillir. En apres leurs testes & poitrines qu'elles portēt dehors leurs coquilles quand elles cheminent, soyent sequestrées de leursdictes coquilles & puis les enueloper en cendre: & apres qu'elles auront lá esté par aucune espace de temps, afin que les cendres boiuent leur viscosité, les fault froter des mains, & finalement les lauer en trois ou quatre paires d'eaux chaudes, à celle fin qu'elles soyent totalement nettoyées des cendres, & viscosité. Apres cela les fault froter avec du sel, eau chaude & vin-aigre, & finalement les lauer en eau froide deux ou trois fois, à celle fin qu'elles soyēt blanches & claires, & qu'elles demeurent nettoyées de toutes viscositez: adonc peuuent estre boullues, rosties ou frites, ou preparées en petitz vaisseaux confictes & assemblées avecq' diuerses espices aromatiques, & diuerses saueurs, selon la diuersité de l'artifice de les cuire.

DES LIMACONS.

Les limaçons sont de diuerses sortes, & de diuerses natures, les aucuns sont de mer, les autres d'eau douce, & les autres champestres. Des limaçons de mer aucuns sont grands, & les autres petitz. De la table & coquille des grands lon fait aucunesfois des boucliers, & viennent aussi aucunesfois à si excellente grandeur (ainsi cōme le re-

cite Albert) que lon fait de leur coquille vne nafelle feruant aux grandes nauires, & en fait-on semblablement vn gouvernail: mais tous les limaçons de mer ne valent rien pour viande & nourriture. Les limaçons ayans longue queue avec coquille noire ne sont pas aussi idoines à manger, cōbien qu'aucuns paures les mangent comme inepte & abhominable viande. Les limaçons chāpestres lesquelz viuent aux prez & forestz, sont de bonne & loüable nourriture, & est la viande des nobles personages & gentilz-hommes, lesquelz chassent plus asprement & ioyusement apres ces limaçons cy avec chiens bien doctes & instruistz en ceste matiere selon la mode d'Italie, qu'ilz ne font apres les cailles & perdrix. Ces limaçons doiuent estre boulluz, & d'iceux fault oster les piedz, les iambes, la teste & tout le col. Et est à noter que les œufz de ces limaçons sont singuliere medecine & viande contre epilencie: Sont aussi semblablement tresbons pour les ethiques & consommez, car ilz engressent & sont restauratifz.

D V P A I N .

Chap. lxxiiij.

PAin peut estre fait & construit de plusieurs choses, selō la diuersité des diuerses regiōs, retenant en soy telle nature comme la chose dont il est fait & construit: mais pource que le froment retient principaulté en autres choses, il est plus conforme à nature humaine: & qui plus est le pain qui de luy est fait, est meilleur & plus louable

louable que tous les autres, Car le sang qui est de luy engendré est plus attrempé que celuy qui est engendré & procréé de tous autres grains. Et combien que le froment soit de chaude complexion au commencement du premier degré, & obtienne attrempance entre humidité & siccité: toutesfois le pain est plus chaud, pourcé qu'il acquiert plus grand' chaleur par le four. Le froment duquel l'on veult faire bõ pain doit estre recueilly en bonne region & de meilleure espee, doit estre aussi pesant & meur. Son escorce exterieure rouffe tirant sur le iaune, ayât les parties interieures tresblanches & grosses, & ne fault pas que ledit froment soit vieil, car il seroit de plus seiche & mauuaise nourriture: au cõtraire ne doit pas estre trop fraiz cueilly, car il engèdreroit visqueuse & flegmatique nourriture, & induiroit oppilations du foye & de tout le corps. Doit estre donc nettoyé & purifié de toute pouldre & de toutes sortes de mauuais grains. Le froment lequel peut estre gardé en greniers euëtez & bië aërez est plus louable & meilleur que celuy qui est gardé souz terre en des fosses: car ses vapeurs sont euëtées & est conserué en sa disposition naturelle: mais aux fosses en terre les vapeurs du froment meslées avec exhalatiõs terreuses & suffoquées par l'obturation des fosses, donnent mauuaise disposition au froment, veu qu'elles ont en soy qualitez contraires à la vie. A ceste cause plusieurs sont mors & periz par l'ouuerture des fosses ausquelles le froment auoit longuement reposé.

De tel froment donc ainsi eleu soit fait pain

net & purifié. Et est bon de s'aler vn peu l'eau de laquelle il est pestry, car le sel oste la viscosité du pain. La paste doit estre bien fort pestrie, tournée & avecq' les mains assemblée: car par cela le pain est rendu plus faououreux, plus leger, & aussi plus cõforme à nature humaine. Soit aussi le pain bié fermenté & non trop dur: car par cela il est fait plus leger, plus digestible, plus productif, & de plus loüable sang, & se cuist plus artificiellemēt, & plus proportionablement.

Après que le pain est cuit & tiré hors du four, il doit reposer à tout le moins par l'espace & distance d'vn iour deuant que d'estre mangé, pource q' le pain chaud est mauuais, attractif de mauuais air, & est peu conforme à nature humaine.

LE pain cuit en la palette, le pain sec, & le pain deux fois cuit, toutes ces especes de pain sont de dure digestion, causantes douleurs au ventre, & oppilations du foye: elles engendrent pierres aux reins, ce que fait semblablement vieil pain. Le pain fait de bled laué & seiché au soleil, & après qu'il est moulu, mis en œuure à tout le son, est meilleur que celuy qui est fait de farine pure. Le pain de son est plustost digeré, & nourrist plus legeremēt que l'autre: mais il est de pire nourriture & plus petite. Le pain mal cuit ne compete sinon à ceux qui sont de complexion robuste, & qui continuellement labourent. Outre plus le pain deuant qu'il soit mangé doit estre chappelé pource que telle partie exterieure est trop bruslée & de difficile digestion, & generatiue de mauuais humeurs. Le pain aussi doit auoir maniere entre

tre grandeur & petiteur: car le petit pain est incōtinēt percé de la chaleur du four, & est quasi tout cōuert en crouste, & ne demoure qu'un peu de moüelle: & certes la crouste à cause de sa trop vehemente brusleure & desiccation est la pire partie du pain. Le pain aussi lequel est trop grand & moins cuit aux parties interieures, par necessité demeure visqueux & pasteux. Il vault doncq' mieux retenir la moyenne forme & maniere de cuire: ou selon la maniere de cuire les tourteaux à Naples, laquelle est fort loüable, veu qu'uniformemēt la chaleur du four ataint à toutes les parties du tourteau. Le preparatif qui est fait de pain laué est conuenable pour refroidir ceux qui sont eschauffez, & n'engēdre aucune greuance ne opilations, & la meilleure sorte de le lauer est, que la presure & leuain trēpe yne nuict en eau chaulde, & puis apres aucunes fois soit laué en eau froide. Et par ce moyen la chaleur, la viscosité & siccité serōt ostrées du pain. Le mil est tresbon à faire pain: car de soy il est totalement cōforme à nature humaine en toutes choses: & de luy ou de sa farine quand il est emundé, sont faitz tresbons preparatifz, lequelz engendrēt tresbons & louables nourrissemens, si on les faitz cuire avec du lait ou bonne gresse.

DE RIZ.

Chap. lxxv.

Riz est chauld & sec plus que le froment, & plus prochain à attrempance, il est de grand nourrissemēt, declinant à siccité: mais s'il est cuit avec huile d'amādes, & sucre, & apres mis en eau

de son, il est adoncq' de meilleure & plus grande nourriture, il augmente la matiere de copulation charnelle, & engresse le corps: mais s'il est cuit en eau pure il restrainct le ventre, son v'sage excessif nuit à ceux qui ont de coustume auoir douleur au ventre.

DE ROBILIVM. Chap. lxxvi.

Robilium est vne espece de graine que lon appelle vulgairement petitiz pois, il est froid au commencement, & porte attrempance en froidure & seicheté, il est de petit nourrissémēt, il engendre mauuais sang, & donne empeschement aux nerfz, & n'induit pas si grande visquosité que la feue: mais quand il est emundé il engendre meilleure & plus profitable nourriture, son broüet donne remede contre la toux, & douleurs poignans en la poictrine.

DE LARAVE. Chap. lxxvij.

Larave est chaulde au second degré, & humide au p'mier degré, elle est de facile digestion: & entre les autres herbes & racines elle est de grãde nourriture: combien qu'elle engendre chair molle & flegmatique, à cause de sa v'ctosité & inflation. A ceste cause elle augmente charnelle copulation & sa matiere, elle engresse le corps, & proprement quand elle est cuite au feu, si la premiere decoction iectée elle est recuite en la secõde eau elle acquiert attrempance de sa substance, & mediocrement engendre nourrissément entre le bon & mauuais: & si la premiere & secõde decoction iectée est tiercement boullue conioincte & assëblée avec espices aromatiques & avec tref-grasse

grasse chair elle en est meilleure, & est sa vétofité ostée. Les raues non parfaictement cuites engendrent ventositez & oppiliatōs du corps. La raue faict vriner, estainct la soif, & profite cōtre la douleur de l'vrine.

DE LA RUE.

Chap. lxxviij.

LEs auteurs dient que la rue est meilleure & plus naturelle quād elle croist cōtre le figuier. La rue verte est chaude & seiche au secōd : mais celle qui est seiche a ses qualitez au tiers degré. Son vsage propremēt est es faulces, elle conforte la rate, l'estomac, le ventre, & deslie & oste leurs ventositez, elle ayde à la digestion, & induist appetit, elle cōferme à l'estroicture de la poictrine ague & esclaircist la veuē, elle donne remede cōtre paralytie & frigidité des nerfz, elle garde de sentir & odorier les aulx & oignōs quād on les a mangez, elle faict mourir les vers du corps, elle oste les desirs de charnelle copulation en seichāt sa matiere. Son ius quand il est beu cōtre tous venins, & comme dessus est dit, quand elle est mangée avec la noix, elle donne remede preseruatif de tout mauuais air, venin & pestilence. Ce neātmoins manger grande quantité de rue, est grand mal & chose perilleuse. Et faut garder ententiuement qu'avec la rue ne soyēt mangez petitiz vers de couleur verte, lesquelz elle a de coustume produire au prin-temps en ses fueilles, & sont difficilement cogneuz, à cause qu'ilz sont de la couleur des fueilles : car ilz sont mauuais, & produisent venimeux & pernicieux effectz.

DV ROSMARIN.

Chap. lxxix.

Rosmarin est vne espece de mariolaine, pour & à cause de l'odeur qu'il a semblable à mariolaine & à l'encens blanc. son vsage est aux faulces: & pour l'odeur de la chair rostie, sa fleur entre aux confections cordiales, car elle esiouist le cœur, elle ouure les oppilations du foye & de la rate, elle resolue les ventositez des entrailles, & conforte le cerueau s'il est debilité par froidure.

DES ESPINARS.

Chap. lxxx.

Espinars sont frois & humides au premier degré: combien qu'aucuns dient qu'ilz declinēt à attrempance, ilz ont vertu laxatiue, absterciue & refectiue, ilz sont conuenables à la gorge, au poulmon, au foye & à l'estomach, ilz sont aussi de bōne nourriture & meilleure que les treffles, & proprement profite aux colleres & sanguins.

DV CRESSON.

Chap. lxxxi.

Lefeneçon autremēt dit cresson, duquel communement vsons aux salades & es herbages, croist en eaux crues & dormantes, il a chaulde & seiche vertu, & faict bien vriner, il purge les reins & la vésie de grauelle, & rompt la pierre s'aucune en y a.

DE SPARGVS.

Chap. lxxxij.

Sparagus est chauld & humide au premier degré, iacoit ce qu'aucuns diēt qu'il soit prochain à attrempance. Entre les autres herbes il est quasi
le plus

le plus nourriffant, il augmente la matiere de copulation charnelle, il lasche le ventre & mitige ses douleurs, il eschauffe les reins & les purge de la grauelle, & semblablement la vésie en prouoquant l'vrine, il ouure les oppilations du foye & de la rate, il n'est pas toutesfois fort conuenable à l'estomach, & induist aucunesfois abomination de la viande.

*DY SENEVE.**Chap. lxxxiiij.*

SEneue duquel nous vsions à faire moustarde & autres saueurs est sec iusques au commencement du quart degré, il profite cõtre la toux antique & aspreté de la poiçtrine, il coupe le flegme & autres visqueux, il mûdifie & nettoyc les humeurs du chef: parquoy aucuns dient qu'il clarifie la veüe & incite charnelle copulatiõ par sa chaleur.

*DE LA SEMENCE DV CHENEVIS.**Chap. lxxxiiij.*

Semence de cheneuis est peschée par artifice, & d'icelle est faicte vne masse reduicte en la forme & maniere des grandes piles, & est gardée par aucuns temps. A ceste cause en aucunes regions & païs est d'icelle faicte vn preparatif lequel eschauffe moult. Ceste semence graue la teste, & nuist moult à l'estomac, & pour ceste cause son vsage n'est point loüé.

*DY SEL.**Chap. lxxxv.*

LE sel soit artificiel ou aquatique il est de plusieurs sortes, & tant plus est aspre en leure, tãt plus est chauld, il induist appetit, & par luy l'esto

K

REGIME

mac prend plus asprement la viande dont est causée meilleure digestiō: il coupe le flegme & humeurs cruz, & les garde de putrefaction. L'usage de sel a besoin de moderation, combien que grande quantité de sel soit plus conforme aux flegmatiques, & la moindre quantité aux coleriques.

DE SIMULA. Chap. lxxxi.

PAR simula nous entendons ce qui s'ensuit, c'est assavoir quand le bled est parfaitement lavé & nettoyé de toutes ordures, le faut mettre seicher, & puis l'escacher en grosses parties & le rompre avec la meule, apres ce le broyer de rechef & rompre plus menu tant qu'il soit quasi en farine, & puis le laisser à tout le son, & en faire pain ainsi comme il est apporté du moulin: car adonc il estinct chaleur & la soif, il profite à ceux qui ont le foye chault, mais l'orge ainsi appareillé affroidit.

DE LA SAULGE.

Chap. lxxxvij.

LA saulge cōbiē qu'il y en ait aucune sauvage, & l'autre domestiq & fraîche: toutesfois nous auons la domestique & fraîche en usage de viandes, elle est chaulde & seiche au second degré, & conforte le cerueau & l'estomac: elle est resolutiue des ventositēz, & appetitiue des oppilations. La saulge est iniustement d'aucuns blasphemée, que d'icelle les crapaux soyent engendrez, qui sont bestes venimeuses. Ce neantmoins pource qu'elle a plusieurs brāches pleines de grosses fueilles, & causantes vmbre espoisse en esté, les crapaux courent volontiers souz la mention d'icelle. Pour

le. Pour ceste cause les experts iardiniers ont acoustumé de mettre la rue (laquelle toutes bestes venimeuses fuyent) auprès & ioignant de la saulge.

DES FAULX CHAMPIGNONS.

Chap. lxxxviij.

GRande difference y a entre les champignons lesquels croissent en vne nuit par la rosée en beau pré gras & fertile, & entre les autres qui croissent sur vne piece de bois ou sur arbre pourry par force d'humidité, lesquels vulgairement sont appellez empoules par similitude, pource qu'ilz sont enfléz gros & ronds cōme empoules: tous champignons ne sont pas empoules, & nō au cōtraire, ilz sont de difficile digestion, & induisent difficulté de vriner, ilz engendrēt gros & melancolique nourrissement, & par la comestion d'iceux viennent aucunes fois, paraly sie, apoplexie, & autres venimeux accidés, comme dessus est dit des champignons. Ces faulx champignons cy n'ont aucune saueur: & combien que tous ne valent rien, toutes fois les blancz sont les meilleurs, lesquels n'ont point mauuais odeur, & proprement silz sont mezlez avec sel & especes aromatiques. Ce neantmoins fault entendre que ceulx que nous appellōs empoules en ceste region ne douent pas estre mis au chapitre des faulx champignons, ny des champignons simplement: Car les anciens Philosophes en font vn chapitre different, auquel plusieurs medecins sont deceuz: & dient les docteurs qu'il y a vne forte & espece de ces empoules qui est tout vn monceau cōme vn genitaire, & sont telles empoules profondes,

K ii

& croissent en terre sablonneuse cōme les champignons: & est telle espee de douce faueur declinant à douceur, quand est cōparée aux champignons & empoules: & ne dit on point que ces empoules cy soyēt nuisibles cōme les chāpignons & les empoules. Ceste cy a moindre frigidité en soy que les chāpignons & empoules, elle est aussi ventosité avec la ficcité de sa substance, laquelle chose est cogneuë quand nous voulons comprendre sa parfaicte decoction souz la cēdre: car elle rend vn son avec aucunes ventositez, par quoy elle incite charnelle copulation en augmentant sa matiere. Et de ceste sorte d'empoules a entendu Galien quand il a dit que les empoules ne sont pas generatiues de mauuaises humeurs, laquelle chose se peut persuader par leur odeur aromatique, & la douceur de la faueur qui est en elle, & principalemēt quand elle cōmence à noircir. Les empoules croissent enuiron la moitié du temps d'automne premieremēt blanches dedās, & vers l'hyuer commencent à noircir: & quand elles sont dedans parfaicte ment noires elles commencent à pourrir au cōmencemēt du printemps & se conuertissent en vers. Plusieurs ont dit ceste sorte d'empoules estre chaude, pource que la neige se fond facilement dessus: Et aussi ont dit que sa nature incite copulation charnelle. Ce neantmoins la verité est au contraire, c'est a sçauoir que tous genres d'empoules sont de froide complexion: mais ceste espee dessus declarée à cause de son odeur aromatique & douce faueur decline moins à frigidité, & est plus prochaine d'attrem-
pance.

pance. La neige fond facilement sur les empoulles, car d'icelles continuellement & aussi par la terre grasse estât autour les vapeurs humides sont eleuez du hault putredinal, parquoy aucune sorte & maniere de mouches habitent volontiers dessus les empoulles, & aussi ne croissent point les herbes autour d'icelles empoulles: Car cōme elles soyent engēdrées de pourriture, par la gresse de la terre, de laquelle aussi elles sont nourries: toutesfois elles incitent copulation charnelle nō pas par leur chaleur, mais à cause de leur ventosité & de la matiere de copulatiō charnelle, laquelle est engendrée des empoulles, laquelle sorte d'empoulles ou semblables à icelles croissent aux plaines & aux prez, & commencent à sortir hors la terre enuiron le my prin-temps: Et n'ont ces empoulles cy aucune douceur & odeur, & les trouuent lon seulement durant les chaleurs du temps, mais les odoriferātes empoulles & sauoureuses ne sont trouuées qu'au tēps froid, depuis automne iusques au cōmencemēt du prin-tēps.

DES GRAPPES DE RAISINS.

Chap. lxxxix.

Tous les autheurs & philosophes sont d'accord que les grappes de raisins, c'est asçauoir les raisins des védanges, & les figues estās en bonne maturité, sont meilleurs que tous les autres fruitz, pource qu'ilz ne sont aucunement nuisibles. Les raisins de vendanges bien meurs engendrēt louable & bon sang, & propremēt s'ilz sont cueilliz de deux iours du mois, deuāt qu'ilz foiēt mangez: car s'ilz sont mangez incontinent apres

REGIME

qu'ilz auront esté cueilliz, ilz font inflatiz, & engendrent humeurs pires & cruz. Si les raisins de vendanges sont parfaitement digerez, ilz engressent, & est leur escorce froide & de difficile digestion: mais felle en est sequestrée, ilz sont adonc de facile & legere digestiō. Si les pepis sont auallez tous entiers, ilz sortent tous entiers du corps sans aucune lesion. Ceux qui mangent grande quantité de raisins de vendanges, se doiuent premierement purger des humeurs superfluz, & apres facilement engressent par la comestion d'iceux raisins, de laquelle chose les iardiniers enfans des vignetons, & autre menu peuple en donnent bon tesmoignage, lesquelz ne mangent en la saison des vendanges quasi autre viande que raisins & figues, & se trouuēt en ce temps plus gras qu'en toute l'année: la gresse toutesfois acquise des grappes de raisins & des figues est de facile resolution, & est icōtinēt fondue, pource qu'elle engēdre chair molle & enflée. A ceste cause la grappe de raisin est meilleure & plus profitable quād elle est pēdue d'un iour deuāt qu'elle soit magée.

DES RAISINS DE KARESMÉ.

Chap. xc.

RAisins seichez au soleil, que nous appellōs raisins de Karesme ont conformité avec les raisins dessusdictz en douceur, austerité & ponticité. Ceux lesquelz participēt de plus grande douceur, declinent à chaleur selon plus grande ou moindre douceur. Et tout ainsi & en la maniere commēt aucuns raisins ont des pepins & les autres n'en ont point: tout ainsi semblablement font les

les raisins de Karesme. A ceste cause quand il est commandé à quelque malade de prendre des raisins de Karesme sans pepins, lon peut entēdre les raisins desquelz lon a osté & sequestré les pepins. Il n'y a aucune differēce aux raisins de Karesme, silz sont faictz de grosses grappes ou de petites. Les meilleurs toutesfois sont les plus doux & les plus gras, ayans la peau moult subtile & deliée. Ilz profitent grandemēt au foye, en ostant les oppilations, en confortant la digestiue du sang, & nettoyēt le flux du foye par sa propriété, ilz confortent la rate, ilz ouurent les voyes des reins & de la vésic en les confortant. Plus ample nourrissement donnēt les raisins secz que les raisins vers & sont de meilleure nourriture, ilz conferent au poulmō, à la toux, à la difficulté de l'haleine, & tiennent le ventre humide : toutesfois iaçoit ce que tous raisins soyent amiables à l'estomach & au foye, ce neantmoins les raisins aspres & ayans aucune acetosité confortent plus l'estomach que les raisins doux, & sont plus stiptiques, en humectant moins le ventre. Quand lon veult nourrir quelque malade, ouvrir les oppilations, amollir le ventre, conforter le foye, & donner confort à la poitrine, lon doit prédre les plus gras raisins, & en oster les pepins, mais si nous voulons constiper & restreindre le ventre, nous deuons prendre iceux raisins & les manger avec leurs pepins, & propremēt les raisins aspres & non doux: toutesfois ainsi comme les raisins fortissent & prennent diuersité par la variation des regions, ainsi prennent ilz diuersité selon les grappes maigres.

K iiii

VIn est vne liqueur pressée des grappes de la vigne si bõne qu'il n'y a aucune autre liqueur (pour commun vsage) qui soit plus apte, cõuenable ny accommodante à nature humaine. Et certainement oncques homme ne sceut trouuer par art, ou par nature chose qui peult supplier l'office du vin en bonté & conformité: Mais qui voudroit ou seroit si hardy d'escrire, ou narrer les vertus du vin accumulées, dõt il est par les Philosophes & autres autheurs extollé, il seroit plus veu des ignorans, que des sçauans estre amy du vin. Suffise dõc narrer & exprimer aucunes de ses vertus speciales: que le vin donc prins & assumé moderémēt, n'y a de viãde ny breuuage si bon: mais au cõtraire n'est point de viãdes ny de breuuages pires q̄ le vin beu excessiuemēt, le vin est de grãd, loüable & tresbon nourrissement, comme dessus est dit aux reigles generales. Et notez qu'il n'y a aucune chose comparable au vin qui puisse si tost subuenir aux deffaulx de nature: parquoy selon la coustume des Sarazins ausquelz selon leur loy le vin est prohibé, leur est loysible & permis d'vser seulement de vin en leurs grandes & extremes necessitez, & quãd nature leur default: car incontinent il refocile vertu & engendre nouveaux espritz, & nouuelles nourritures, pource qu'incontinēt de sa propriété est couru au cœur, & ne trouue lon aucune viande ou breuuage qui soit si confortatif de chaleur naturelle comme le vin: pource que sa chaleur est semblable & conforme

forme à chaleur naturelle à cause de la familiere conuersation qu'il a avec nature humaine. Le vin aussi si il est beu moderément, & cōme par raison appartient il conserue la santé corporelle, il cōforte la vertu du foye, & de l'estomac, avec leur digestiue. Et en ouurant les passages des veines, fait penetrer la nourriture par tout le corps. Il engēdre clair sang, & clarifie celuy qu'il treuue estre trouble, il ouure les oppilations du foye, & de la ratte, & nettoye les reins & la vessie, il oste & regette la tenebrosité du cœur, en coroborant toutes les vertus corporelles, & spirituelles, & nō seulement du corps, mais donne les forces de l'ame, quand il est beu par moderatiō. En ce cas aussi il ague tous les sens, il donne sciēce & ingeniosité, il ague les forces de l'entendement, il donne lyesse & audace en repellant toute tristesse, il fait presumer & entreprēdre grādes choses en toute raison. Le vin aussi prins & assumé avec deue proportion est conforme à tout aage, en tout temps, en toutes regions & à toutes cōplexions. Aux enfans certainement est conuenable de donner vn peu de vin compettemment trempé & modifié d'eau, car leur donner pur, seroit adiouster & mettre feu avecques feu. Aux ieunes hommes en plus grande quantité avec moins d'eau: car pour la force de leur cerueau & des autres mēbres peuuent mieux endurer le vin & plus facillemēt estre gardez & preseruez qu'il ne leur nuysse. Aux vieilles gens le vin profite, car le vin cōme dit le philosophe est le laiēt des vieilles personnes. Mais pour la debilité de leur cerueau ne peuēt pas si facil-

R E G I M E

lement estre preseruez qu'il ne leur nuysse. A ceste cause il fault telle portion & quantité de vin, & donner aux vieilles gens, qu'ilz le puissent porter & endurer sans aucune violéce. En froyde regiõ est cõuenable de plus boyre de vin, mais en chaulde region, en fault moins boire. Et avec ce qu'il soit bien attrempé d'eau. Semblablement & proportionnablemēt en hyuer plus que en esté, selon la diuersité du temps, & à cause des chaleurs & extraction de la soif. Mais moins en chaulde region en esté qu'en froyde. Et adonc ceux qui ont chaudes complexions y doiuent mettre beaucoup d'eau, & pareillement ceulx qui ont chaudes complexions que nous apelons colleres, car adonc le vin leur profite, pour ce qu'il appaise la collere, qui est vn humeur chauld & sec par les reins, & la vésie. Le vin aussi confere à complexion froide & humide, qui est appellée flegmatique. Il coupe les humeurs visqueux, les meurist & resolue par sa chaleur, il profite à froide & humide complexion: qui est appellée melancolique, & fait fortir les humeurs melancoliques, en ostant leur vertu nuisible. Il compete aux chaulx & humides, que nous appellõs sanguins. Car il engēdre bon sang & clair (comme cy dessus est dit). De diuerses choses ie trouue le vin diuersifié ou de la regiõ, en laquelle il est produit, ou de diuerses especes de vignes des grappes desquelles il est presuré, ou par l'odeur, ou par la couleur, ou par la force & puissance, ou par la debilité & foyblesse, ou par la nouveauté, ou par la decoction, ou par l'antiquité & artifice.

artificé. Nous voyons aussi aucunes sortes de vignes, & aucunes regions produire meilleurs & plus louables vins que les autres, desquelz est bon croire aux vigneron expers en ceste science.

Le vin doux est gros & chauld, au secōd & au premier degré, contenant humidité, & n'est pas si bon que les autres vins. Car il engendre grosse nourriture. Il trouble le sang & n'estaint aucunement la soif. Mais aucunes fois l'augmēte. Et quād il est meslé avec autres humeurs dedans le corps, il pourrist incontinent, & est conuert en humeurs collicriques. Le vin lequel est doux, a force de nuyre à tous les membres, excepté à la poitrine & au poulmō, desquelz il ouure les opilations. Son vsage excessif engendre ydropisie. Parquoy il prepare le corps à ydropisie. De l'vsage du vin doux, donc il se fault abstenir & garder. Le vin aspre lequel plus souuent est produit en pays de mōtagnes, est dit & réputé froid de plusieurs auteurs, il estrainct la poitrine. Il mort l'estomach, & induist les effectz de vin-aygre. Le vin lequel obtient faueur entre douceur & ascetosité est treslouable, réputé par les auteurs, proprement s'il est odoriferant & aromatique, non ayant odeur aguë, graue ne estrange.

Quand aux couleurs du vin, il fault enquerir & inuestiger l'expériēce des lieux, car en aucunes regiōs, les vins blācz sont meilleurs que les noirs. Aux autres regiōs les noirs sont meilleurs que les blācz. Mais communement selon l'opiniō des philosophes parlans du vin, les vins ayās

R E G I M E

couleur de l'or, vins clairesz, vins soublancz, & generallyment vins ayans moyenne couleur, sont meilleurs que tous autres vins. Les trespuiffans & fumeux eschauffent par trop le corps, & la teste. A ceste cause leur vsage continu est mauuais. Les vins debiles & aquatiques sont de petit nourrissement. Les meilleurs donc sont ceux qui sont moyens entre les vins declairez: les vins vieilz & les vins nouveaux sont fort varieez en nature. La nature du vin nouveau dure vn an ou plus selon plus grande ou moindre puissance qu'a le vin, car le vin fort & puissant enuieillist plus tardiement & le vin foible & aquatique plus tost que l'autre. La vieillesse du vin cōmance à la quatrieme année. Celuy donc qui pour raison de son aage est plus loué des aucteurs est le vin de la fin, & terme de la premiere année, iusques au commencement de la quatriesme, car le vin nouveau & celuy principalement qui depuis peu de tēps est fait, est chaud au premier degré, oppilatif du foye: putrefactif des humeurs, ebulatif, vétoseux & inflatif. Le vin vieil de quatre ans ou plus, est chaud & sec au tiers & quart degrez. Et de tant plus est chaud, de tāt plus est fort & puissant. Ce vin cy nourrist peu, & enyure tost & soubdainement. Et quād il est trop vieil il acquiert saueur amere, & pert la propre nature du vin. Et est son vsage mauuais. Mais le vin moyen de la premiere année iusques à la quatriesme est chaud & sec au secōd degré. Celuy vin cōme peult estre entēdu par les choses cy dessus dictes, est le meilleur, lequel est odoriferant & aromatique nō brulé par decoction

decoction & non artificiel, mais celuy qui tiét le moyen entre le blanc & le noir, entre le doux & l'aspre, entre le puissant & l'aquatique, & entre le nouveau & le vieil. Par artifice aussi féblablement le vin acquiert diuerse nature. Car selon les diuerfes especes, il ayme la decoction: & son moust cuit, & boullu, est rendu plus vineux, plus puissant & plus fumeux, car les parties vineuses au moust sont meslées avec les terreuses & grosses, & tousiours en la decoction les plus grosses parties sont retenues, & demeurét. Et les aquatiques lesquelles au regard des vineuses sôt meslées avec les terrestres sont plus subtiles, & sont resoluées par telle decoctiō. A ceste cause le vin cuit pour ce qu'il est moins meslé avec les parties aquatiques pourrist plus tardiement & est plus longuement gardé sans empirer. Il demeure donc vineux & aquatique, est euaporé par la vertu du feu: de laquelle chose le contraire seroit fait si le vin parfaitement & entierement depuré estoit cuyt. Comme il appert du vin distillé ou les vineuses & puissantes parties du vin, sont esleuées par la fumeé: & sont conuerties en eau ardante, laquelle nous appellons eau de vie ou de vin. Et les parties de l'eau sans saueur residét au fons du vaisseau de la distillation comme eau, & les venimeuses parties demourans au fons du vaisseau sequestrées, sont reduictes plus subtiles que les parties aquatiques. Et ce qui est plus subtil est plus tost resolu par le feu, mais de la decoction de vin vieil & de pur, les parties venimeuses sont resoluées des aquatiques: icelles aquatiques de-

mourans en bas. De laquelle chose le cōtraire est veu par le moust.

LE vin aussi a vertu singuliere par ce qu'il tyre à soy la vertu de toutes les choses melées ou decoctionnées avecques luy, au moyen dequoy aucuns des anciens medecins garissoiēt toutes maladies par le vin, car certainement durant le temps de vandanges, ilz preparoient diuerses fioles, & autres vaisseaux de moust, par la decoction des medecins, & selon l'exigence des diuerses maladies. Et ainsi reseruoient les vins ayans vertu des sirops & medecines, selon l'exigence de chascune maladie. Toutesfois si aucun en hyuer vouloit boire le vin de l'année presente, faire le peult par deux meilleurs moyens desquelz vsent les princes volōtiers, soiēt cueillies les grappes estans en bonne & parfaicte maturité, & par trois iours, ilz soyent exposées à la chaleur du soleil, & iusques à ce qu'elles soient aucunement passées & seiches. Et puis soyent ostez les pepins, & les raizins cloz & fermez. En apres ait telle & si grande quantité de grains que ilz puissent emplir la moytié d'une fiole. Apres ce soit mis par dessus lesdictz grains bon moust, iusques à ce que ladicte fiole soit pleine. Et pour vray tel vin clarifie incontinent. Et cōbien qu'il soit nouveau, il n'est post toutesfois oppilatif du foye, ventoseux, inflatif, ne ebulatif des humeurs. Tel bruuage est volontiers baillé par medecins aux princes & corps viuans delicatement. L'autre maniere est de prédre les trois pars du moust & vne partie d'eau meslez & boulluz ensemble,

iufques à la refolution de la quarte partie, tel vin est dit laué. Et combien qu'il foit nouueau, il pert toutesfois la malice du vin nouueau. Au furplus de l'artifice du vin est bõ de croire à ceux qui de telle experience ont vſé.

L Immodéré & ſuperflu vſage de vin eſt tres-mauuais à l'ame, au corps, & aux humeurs, car il effemine l'homme, & engroſſiſt l'engin & entendement. Il fait auoir regard aux choſes inferieures terriennes & tranſitoires. Et faiçt deſpifer les choſes grandes, magnifiques & perdurables. Et n'eſt pas de ſi grãde vertu l'vſage de vin moderé, que l'immodéré eſt de grand malice & peruerſité, car il debilité le cerueau & ſes vertus. Il engendre treneur au cœur, paralifie, apoplexie & ſpaſme. Et eſt à noter q̃ le vin n'induift pas ſes mauuiſes paſſiõs pour raiſon de ſa qualité, car telles maladies ſont froides, & le vin eſt chaud. Mais comme dit Ariſtote en la tierce partie de ſes problematiques, le vin par ſa naturelle chaleur reſiſteroit à telles maladies, & moult profiteroit. Mais par accident leur nuift. C'eſt à ſçauoir par excès, & les fait aduenir. Pour ce que de ſoy il eſt penetratif, & faiçt penetrer les humeurs viſqueux, & cruz aux mēbres loĩgtains, & aux nerfz, leſquelz de ſoy ne ſeroient pas penetratifz, & ainſi telle frigidité induift maladies, outreplus le vin beu en grande quãtité n'eſt aucunement digeré en l'eſtomac. Et à cauſe de ſon amytié & conformité qu'il a avec nature humaine, il eſt des mēbres, tyré ſans digeſtion, au moyen duquel il aygrift. Et eſt le vin aigre ennemy des

membres & induist froides maladies. L'immodéré bruuage de vin induist ebriété, & frequante ebriété, ostant tous les sens naturelz, & debilite tous les membres. Ebriété certainement a plusieurs causes, car ceux qui ont plus debille cerue au font les plustost enyurez pour ce que leur cerueau n'a pas la puissance de resister aux vapeurs vineux & à leur vertu nuyfible. A ceste cause telz personages se doyuent garder & abstenir de boire vin fort, & fumeux filz ne le modifient raisonnablemēt d'eau. Ceux aussi qui ont accoustumé de boire peu de vin, encourent plus facilement ebriété. Mais les biberons & tauerniers s'en enyurēt en plus grande difficulté, pour ce q̄ par coustume inueterée leur est acquise resistance cōtre le vin. La famille aussi comme petits enfans, & ceux qui vsent peu de viande acquierent plus facilement ebriété. Car le montement du vin au cerueau non empesché de quelque chose que ce soit induist plustost ebriété. Le vin semblablemēt paré, fumeux, & puissant induist plus facilement ebriété. Il est à noter que plusieurs choses meslées avec vin, induisent à plusieurs ebrietez, comme les raisins cueilliz en la vigne au temps de védanges meslez & esprains parmy le vin vieil, ou le bois d'aloës, lesquelz sans resistance induisent ebriété avec le dormir doux & amyable. Ce qui plus tost & plus fort enyure vne personne, c'est de mettre avec le vin l'eau de la decoction de lolion, & encore plus fort est l'eau de la decoction de Iusquianus, que nous appellons hanebane: ou de mandragoire: encore plus asprement
eau d'ache

eau d'ache. Ety a aucunes autres confectiōs composées, causantes merueilleusemēt ebriété, lesquelles ne sont licites ne cōuenables de reciter, pour obuier à la malice des peruers, & est à noter q̄ le vin trempé d'un peu d'eau, enyure plus facilemēt & plustost que le vin pur, pour ce que si peu d'eau, fait plustost penetrer le cerueau par aucune resistance avec le vin: mais le remede contre ebriété est longuemēt & subitement dormir apres icelle, ou prédre le bruuage du cytron, ou prédre & mager de la coriande seiche, broyée avec autant de sucre blanc, à la quātité de deux cueillerées. Et apres cela, boire le ius de coings, boire aussi de l'eau froide avec vin aigre. Et seruēt toutes ces choses cy, pour oster ebriété, & semblablement le bruuage d'huile pure, & la comestion des choux, ainsi comme le recite Aristote en ses problematiques, mais odorer & storer cāphoram & le sandail, par foy ou maslez avec eau rose, allege & appaise ebriété. Semblablemēt aussi la comestion des myettes de pain trempées en vin aigre, & plusieurs autres cōfectiōs ont composé les anciens philosophes, ostans & appaisans ebriété & gourmandise, lesquelles icy escrire & narrer, seroit chose superflue & trop prolix.

DE SUCCRE.

Chap. xxxij.

Succe est laxatif, & absterif, mais le succe depuré est chaud & humide au premier degré. Il engendre bonne nourriture, il ouure la poitrine, & adoucist son aspreté, il profite à

L

REGIME

lestomach colerique, & est facilement cōuert en collere. L'usage du sucre quant aux corps sains est bon aux confections & preparatifz, & acquiert telle vertu comme la chole avec laquelle il est meslé & confict.

REGIME DOMESTIQUE Q'VN
chacun doit garder pour sa santé.

TOy qui veux auoir santé corporelle ie te demontre & enseigne, que si tu desires conseruer longuement la vie humaine en santé & prosperité, & par ce moyen fuir & euitier plusieurs perilz de ton corps, que tu entendes & retiennes diligemment ce qui l'ensuit,

QUand tu te leueras au matin de tō liēt extēs vn peu les mēbres de ton corps: car par telle extension nature est moult confortée & chaleur naturelle corroborée & fortifiée és membres. Apres cela pigne les cheueux de la teste, car par telle pection les ordures & immundices de la teste & du cerueau sont nettoiyées & abstergees, le chef totalement purifié, & les cheueux, la teste & le cerueau en sont plus legiers. Laue tes mains & ta face d'eau venant d'estre puilée & d'eau la plus froide que tu pourras trouuer, car telle lotion rend bonne veüe, claire & ague. Et par cela aussi chaleur naturelle & les espritz sont moult fort confortez. Nettoye ton nez pour expurger & reiecter la fastidiosité de la poiétrine, car par telle mūdicité, le cerueau & la poiétrine sont allegez, & demeure la parole plus ferme & plus aisée.

Torche

Torche tes dentz & tes gēciues des escorces d'arbres chaudes & seiches, comme de la reglisse ou de cannelle, & autres qui te donnerōt bonne alaine & bone odeur en la bouche, & par ce moyen tes dentz & genciues serōt purgées de toutes imundicitez & ordures. Ayes ie soing & sollicitude d'enfumer ton cerueau avec choses precieuses: au temps d'esté de choses froides comme roses & autres semblables. Et au temps d'hyuer avec chaudes, comme cinnamomon, gyrosles, & autres semblables, car telle suffumigation ouure les nazilles, nettoye & conforte le cerueau: & est de telle & si efficace vertu qu'elle garde de cheoir les cheueux de la teste, & faict engreiser le visage.

Avec les choses dessusdictes, adorne & acoustre ton corps de beaux & honestes vestemens, car par telle adoration ton cœur sera totalemēt tout resiouy, & par ce moyen le corps sera en bonne prosperité. Apres ces choses dessusdictes va & chemine ou tu voudras, en marchant quel que chose en ta bouche, comme de la semence de fanueil, de l'aniz & autres semblables qui te rendront bon odeur en la bouche, conforteront ton estomach, & avecq' ce r'ouuriront l'appetit.

A Vsi pareillement des choses cōfictes cy dessous escrites prenez vne portion, & quantité, à celle fin qu'elles te defendent le ventre: C'est asçauoir Diaborfaca, Diacase, & autres semblables. En apres fatigue vn peu tes lebures en parlant ou deuilant, maniant & remuant ton corps, semblablement avec doux mouuement, car

22119

L ii

telle fatigation cause tresbónes vertus, elle cõforte chaleur naturelle, & consommé la superfluité du corps. A ceste cause, v'est chose tresvtile de fatiger & trauailler ton corps deuant que prendre ta refection, afin que l'estomach soit allegé.

ET quand viendra l'heure de prendre ta refection, commence & icelle prens en tel ordre, & principalement au disner. Premièrement tu mangeras viandes de legiere & facile digestion, & apres icelles viandes de difficile digestion, cõbien que l'vsaige de plusieurs & diuerses viandes soit totalement contraire à santé corporelle, cõme dessus est dict. Ou tu mangeras seulement grosses viades lesquelles ta nature a de coustume mieux & plus parfaictement digerer, car certainement plusieurs personnes sont de telle nature qu'ilz digerent mieux du bœuf, qu'ilz ne font des poulcins, & en sont plus nourris & plus sustentez, & la cause seule est la coustume, car no' trouons diuerses viandes, desquelles aucuns acquierent santé, & les autres maladies. Toutesfois les meilleures & plus saines viandes sont celles lesquelles ont meilleur sang en la digestion, & desquelles nature humaine est plus parfaictement substantée & mieux conseruée & gardée en santé & prosperité, & sont telles qui s'ensuyuent. C'est à sçauoir chair des bestes chastrées, chair de cheureau, & de veau, & des oyseaux, les perdrix, les faisans, les chapons, & les gelines, sont les meilleurs oyseaux, les plus digestibles & les plus sains pour le corps humain. Et des oyseaux lesquels volent aux montaignes, celles sont les pires

pires lesquelles se tiennent en la fange, car elles se digerent en grande difficulté. Les œufz des poul les font tresbons, & engendrent tresbō sang. Les poissons d'eau douce ayant le cours, sont tresbōs, & leur chaudou ou brouet est moult profitable, car il adoulist & rend le ventre lubrique, produit l'urine, & avec ce fait digestion moult bien ordonnée. La bourroche, les choux crepus, la mante, les espinars, & autres semblables, sont tres bon potage, & bonne cuy sine, & est leur nourrissement moult profitable.

LE pain que tu mangeras soit bien nect, bien leué, & bien euct, & soit mangé le iour d'après qu'il aura esté cuct, pour ce qu'adonc engendre meilleur sang, mais par le pain tēdre & chaud l'estomach & les entrailles sont greuez.

LE vin que tu buras soit odoriferant, de la couleur del'or, & soit doux & suaue, lequel soit modifié d'un peu d'eau, à celle fin que la viande en cou rant par les mēbres, face plus vertueuse operation.

NE te haste aucunement en buuant n'en mangeant, car par cela les espritz sont greuez, tu doibtz aussi parfaitement macher la viande que prendras deuant que tu l'aualles, en telle maniere que tu sentes bien peu sa saucur: car telle viande est plus tost digerée en l'estomac, & quand elle est fort machée, elle est à demy digerée. Et ne fais pas comme aucuns, lesquelz boient & veulent boire à chascune bouchée, mais boy tousiours à la fin du disner, ou soupper tout ton soul, & au-

tant cōme ton corps en desire, sans exceder les metes de raison, & sans diuersité de viandes.

Sur toutes choses garde que tu ne manges tant de vn repas que tu n'ayes tousiours appetit de manger: pour ce que quād le corps est excessi- uement remply, l'estomac seuffre grand aggrauation & empeschement. Et certainemēt la viande superfluē, te rendra pesant & debile. Et debilitera aussi semblablemēt chaleur naturelle. Et si d'auā- ture il aduient que ton corps prengne viande à superfluité & excessiuemēt, au moyē dequoy tu sentes empeschement & aggrauation en ton esto- mac, & en ton corps, il te conuient preparer à vo- missemēt. Et si à toy est impossible vomir, il te cō- uiedra boyre vn peu d'eau chaude, & incōtinēt la douleur sera appaysée & te trouueras aisez moult bien allegé, & aussi te donnera ladicte eau appetit de dormir, adonc pourras dormir seure- ment, autāt que ton corps voudra dormir. Si cela ne fust, fais abstinence deux iours durans, & iul- ques à ce que ta condition soit retournée en son premier estat. Et si tu ne le peuz faire, boy vn peu d'eau froide, de la plus froide que tu pourras trou- uer: car tant plus sera froide tant meilleure & pro- fitable sera pour te faire abstenir, pour ce que la soif est appaisée par l'eau, principalemēt quād el- le est froide, chaleur naturelle aussi confortée & adouleye, & la viande mieux & plus parfaitemēt comprise.

Si aucunes fois aduient que tu remplisses ton corps de plusieurs & diuerses manieres de viandes, tu doibz obseruer & garder sur toute

toutes choses telle ordonnance en la comestion d'icelles.

Premierement & deuant toutes ces choses tu dois manger les plus legieres & les plus digestibles viandes. Apres ce consecutiuemēt, tu doibz manger les grosses & de difficile digestion. Et quand les grosses & pesantes viandes sont dessus les legieres au fons de l'estomach, par leur grauité & pesanteur, & sçaches que si d'aventure tu manges les grosses viandes les premieres, & les legieres & subtiles apres les grosses, les viandes legieres & subtiles demourent sans aucune digestion en l'estomac, pour l'obstacle d'icelles grosses viandes, à ceste cause est l'estomac corrompu & la viande demoure indigerée, & ne profite aucunement au corps.

ENtendez oultre qu'en mangeant ne dois differer vne viande apres l'autre, car sur toutes autres choses il n'y a rien pire que de manger plusieurs & diuerses viandes, & en les mangeant proroger espace entre les viandes: pour ce que quand la premiere viande commence à digerer, & tu manges vne autre viande apres ceste là, la seconde viande demeure indigerée: Et par ainsi chaleur naturelle est corrompue en la premiere digestion. Tu dois aussi mettre ordre à prendre ta refection. Et si tu as accoustumé de manger deux fois le iour, il te conuient manger deux fois. Si tu n'as accoustumé qu'une fois tu ne la dois pas excéder: Mais si d'aventure tu l'excede, & il aduient que tu manges deux fois, adonc s'engendre vne pareille en la viande, pour laquelle ne se digere au-

L iij

cunement.

Q Vand viendra apres disner, ou soupper, que tu te leueras de table, tu laueras bien tes mains, car telle lauariō est bōne, & profite moult, tellement qu'elle garde les mains de trēbler: mais par faulte de lauer les mains apres la refectiō, il aduiēt plusieurs maladies au visage & aux yeux: laue aussi ta bouche & tes dens, car les ventositez des viandes sappliquent aux dentz, & par ce moyen rendent mauuaise alaine.

A Pres que tu auras fait ces choses dessusdictes, tu te pourmeneras & chemineras mille pas ou enuirō, à celle fin q̄ la viande soit conuertie en nourriture, & avec ce qu'elle descende au fons de l'estomac, laquelle chose tu pourras congnoistre & apperceuoir par la singultifation & alleuiation de ton corps. Apres cela tu pourras dormir, car le dormir en est biē meilleur: & avec ce chaleur naturelle plus confortée, mais tu dois dormir la teste couuerte, & assez haute. Et premieremēt reposer sur le costé dextre, vn peu apres sur le costé senestre, & te tourne pour accomplir ton somme, du costé opposite.

DES QUATRE PARTIES DE L'AN.

P Cur ce que le temps de l'année en l'ordonnance des viandes & à la preseruatiō de santé corporelle donēt grad secours & aide aux corps humains. Saches que l'an est diuisé en quatre temps, c'est à sçauoir, printemps, été, automne, & hyuer, à ceste cause pour prendre & assumer le commencement du printēps, qui est le plus noble temps

temps de l'année. Te t'enseigne cy dedás desquel-
les choses tu te dois garder, & comment tu dois
gouverner la cõplexion de ton corps en iceluy.

DE PRINTEMPS.

L On doit premieremēt entendre que le prin-
temps prend son cõmencemēt à la my Mars,
& dure iusques à la moytié du mois de Iuin. Te
t'admoneste donc que tu estudies & prènes pei-
ne durāt ce printēps de regir & gouverner la con-
dition de ton corps en la maniere qui s'ensuit.
C'est asçauoir premierement que tu manges peu
des viandes qui sont de facile & legere digestion,
cõme la chair de moutõ & de cheureau chaltre,
chair de perdrix & de chappõs. Faictz cuire des
boursches & mäge le potage d'icelles, & te con-
forte du broüet de pois, car en ce mesme tēps les
corps sont moult repletz, & n'ont pas besoin de
manger guere souuēt diuerses viades pour la re-
pletion du ventre. Fatige & travaille ton corps tē-
perāment, car telle fatigation & travail oste toute
superfluité, & garde le corps sain, sans aucune de-
bilitation. Ne laisse point à te leuer au matin. Pur-
ge ton corps & t'efforce de lascher & nettoyer tõ
vêtre, à celle fin que l'esté lequel s'ensuit apres ce
temps cy, ne te trouue replet de toutes humeurs.
Tu pourras aussi si tu es marié acõplir copulatiõ
charnelle avec ta partie moderēmēt, fās toy aucu-
nement eschauffer: & trouue lon ce tēps cy estre
generatif des enfans. Et par ainsi il a tempestiue
surrection du licē, car par ce le courage est cõfor-
té, & aussi le corps de l'homme.

DE L'ESTÉ.

Esté prend son comencemēt au mois de Iuin, & dure iusques à la my Septēbre. Adonc la cōdition humaine est entreliee par chaleur & siccité, en telle maniere qu'il s'engēdre multitude de chaleurs au corps humain. Vle dōc en ce tēps souuēt de vomissemēt, pource qu'il purge le cerueau & l'estomac. Quand tu seras vn peu pesant & mal disposé, ta viande soit aigre & froide, cōme de lactues, de bourraches & autres semblables, pource que telles fatigatiōs cōsomment, & est la chair de mouton, de cheureau, de poussin & veau principalement cōuenable en ce tēps d'esté. Garde toy en ce temps de manger viandes haslées, chaudes, seiches, & esquelles y ayt trop de poyure. Garde aussi en ce tēps ton corps de labour & de copulation charnelle afin qu'il ne defaille par trop grā de debilitation de chaleur naturelle. Prends soing & sollicitude de souuent baigner ton corps en baings d'eau douce, & arose souuentefois ta face & aussi tes mains en eau froide, & dors en lieu couuert. L'attrempance de ce tēps est tresbonne aux femmes vieilles, & autres estās de froide cōplexion: mais elle est contraire à tous ceux qui sont chaulx & secz, car elle les fait souuentefois encourir fieures agues, & auoir angoisse en plusieurs autres choses.

D'HYVOMNE.

Avtomne prend son comencemēt à la my Septēbre, & dure iusques à la moytié du mois de Decēbre, & est vn tēps lequel est totalemēt dissonne & discordāt aux corps humains, & font par luy engēdrez les cōpositiōs des mauuaises cōplexions,

xions, c'est asçavoir plusieurs melâcolies, & plusieurs fieures. Te cōuiét dōc tellemēt & en la maniere regir & gouverner la cōplexiō de tō corps, la cōdition & l'estat en ce tēps cy. Premierement tu auras sollicitude de prēdre viandes de facile & legiere digestion, & qui engēdrēt bon & lōuable sang. Vse de bon vin, & te garde de manger des choux & du beuf: car en ce tēps de telles viandes sās doute s'engēdrēt plusieurs melâcolies. Garde aussi & t'abstiens de manger fruiçtz estans en ce tēps, pource q̄ de la comestiō d'iceux grâdes maladies sōt excitées es corps humains. Garde toy aussi en ce tēps de dormir en lieu froid la teste decouuerte: car en iceluy tēps les dentz, la poictrine & le poulmon degoustent, & maladies prochaines sont incontinent suscitées.

DE L'HYVER.

HYver prend son commencement à la moytiē du mois de Decēbre, & dure jusques à la mi Mars, sa nature est froide & humide: & en iceluy tēps s'engēdrēt plusieurs flegmes aux corps humains. Garde toy donc en ce tēps de māger viandes froides & humides, c'est asçavoir chair de pourceau, & de māger poisson, lactages & autres semblables: pourcee que d'icelles viādes s'engēdrēt les flegmes et s'assemblēt au corps humain: mais au cōtraire vse de viādes chaudes et seiches, desquelles chaleur naturelle soit fortifiée, laquelle est debilitée au corps par froidure: Et ainsi par chaleur naturelle la viande est plus parfaictement digerée. Ce temps est acceptable aux hommes de chaulde nature et cōplexion, mais il est dom-

mageable aux vieilles femmes, aux enfans, & à tous autres qui sont de froide complexion.

Quand la saignée est bõne, il est vtile de diminuer le sang. Et faict bon saigner depuis le xxv. iour de Iuin iusques au xv. iour de Iuillet faict bõ prédre medecines laxatiues & breuages au matin, & apres midy depuis le xxij. iour de Nouëbre, & le xxij. iour de Decëbre iusques au mois de Ianuier: mais la flebotomie est bõne en tout tẽps, quãd la necessitẽ cõtraint, car la Lune est meilleure & plus opportune en aucuns iours qu'aux autres, c'est asçauoir les iij. vij. xj. xiiij. xvj. xvij. xviii. & xxij. iours. Sachez que s'aucun nasquist en ces trois iours cy apres nommez, qu'il mourra de mauuaise mort, sil n'en est par la grace de Dieu singulierement preferuẽ. Le premier est, le premier de la Lune du mois d'Auril. Aussi en ce iour Caïn tua & mist à mort s'õ frere Abel. Le secõd est le premier iour de la Lune du mois d'Aboust, car en ce iour Adam mãgea de la põme, laquelle luy estoit prohibẽe de Dieu nostre createur. Le troisiẽme est le dernier iour de la Lune de Decembre. Aussi en ce iour nasquit Iudas, lequel trahit & vẽdit le createur du ciel & de la terre, & à la fin se pẽdit. S'aucun faict ces trois iours cy aucune chose de nouueau, ou cõmence quelque œuure, ou achete, ou vende, ou faict edifier maisons, ou prenne l'estat de mariage ou autres semblables; il luy en prendra mal, si la grace de Dieu, comme dessus est dit, ne luy est propice.

Fin de l'entretencement de santẽ.

Table

TABLE OV RÉPERTOIRE

DE CE QUI EST CONTENU EN
ce liure. La lettre a denote le premier
costé du fueillet, b le second.

PREMIÈREMENT.

D e l'air. 2.a	Des especes aromatiques.
Du dormir en lieu vou té sans ouuerture, avec du feu de charbon. 4.b	29.a
De l'exercice, & d'emiter oyfneté superflue. 5.b	Du basilic. 30.a
Du dormir & du veiller. 8.a	De la bourroche. 30.b
De purger les corps vinans delicatement, à tout le moins vne fois l'an. 11.b	De la buglofe. 31.a
Recepte pour purger. 13.a	De la porée. 31.a
De la viande & du breu uage. 16.a	Du beurre. 31.a
Des amandes. 19.b	Du citron. 31.b
De l'aueline. 20.a	Du coing. 32.a
D'amydum. 20.b	De la chafstaigne. 32.b
De l'anez. 20.b	De chryfomyia, autrement dicte munia. 33.a
Du treffle. 21.a	Des capres. 33.b
De l'ozeille. 21.a	De la courge. 33.b
De l'aigrun. 21.b	Du concombre. 34.a
De l'anus. 25.a	Des citronilles. 34.b
Du verius de grain. 25.a	Des cerifes. 35.a
Du vin-aigre. 25.b	Des pois. 35.a
De l'eau. 26.b	Du chou. 36.a
	Du fourmage. 36.b
	De la chair. 37.b
	Des onftardes. 40.a
	De la becasse. 41.a
	De la perdrix. 41.b
	Du faisant. 41.b

TABLE.

Des gelines et du coq.	41.b	Des esles.	46.b
De la coturnice.	42.a	Du col.	46.b
Des pigeons.	42.b	Des reins.	46.b
De la turterelle.	42.b	Du ventre.	47.a
Du passereau.	42.b	De la poche.	47.a
De l'aloüette.	42.b	Des genitoires.	47.a
Du canard.	43.a	Des dactes.	47.b
De l'oison.	43.a	D'endive.	47.b
De la grue & du paö.	43.a	De eruca, dicté roquette.	48.a
Des viscaux de riuere.	43.a	De enula campana.	48.b
Des petitz oiseaux.	43.a	De la figue.	49.a
De la caille.	43.b	Des champignons.	49.b
Du cheureul.	43.b	Des febues.	50.b
Du lieure.	43.b	Du fenail.	51.a
Du cheureau.	43.b	De la graine de pin.	51.b
Des montös chastrez.	44.a	De la grenade.	51.b
Du beuf.	44.a	De inubes.	52.a
Du veau.	44.a	De la laitue.	52.b
Du porc.	44.b	Des lupins.	53.a
Du herisson.	44.b	Des lentilles.	53.a
De la chair sallée.	44.b	Du lait.	53.b
De chacun mebre des bestes,		Des melons.	54.b
& premieremēt de la cer		De la meure.	55.b
uelle.	44.b	De la meure du buisso.	56.a
Des testes.	45.a	De la mente.	56.a
Des yeux.	45.a	De matianum.	56.b
De la langue.	45.b	De la mariolaine.	56.b
Du cœur.	45.b	Du miel.	57.a
Du poulmon.	46.a	De la noix.	57.b
Du foye.	46.a	De la neffe.	58.a
Des mammelles.	46.a	Du cresson alnois.	58.a
De la ratte.	46.b		

TABLE

Des olives.	58.b	Du pain.	69.b
D'huile.	58.b	De riz.	71.a
De l'orge.	59.a	De Robiliun.	71.b
Des œufz.	59.a	De la raue.	71.b
Des pesches.	60.b	De la rue.	72.a
Des prunes.	61.a	Du rosmarin.	72.b
Des poires.	61.b	Des espinars.	72.b
Du pourpier.	62.a	Du cresson.	72.b
Du persil.	62.a	Desparagus.	72.b
Des pommes.	62.b	Du fenéé.	73.a
De la pastenade.	63.a	De la semence du cheneuis	
Des poissons.	63.b	73.a	
De la carpe.	65.b	Du sel.	73.a
De la truite.	65.b	De simula.	73.b
Du brochet.	66.a	De la saulge.	73.b
De la perche.	66.a	Des faux ebapignös.	74.a
Du saulmon.	66.a	Des grapes de raisins.	75.a
De l'anguille.	66.b	Des raisins de karesme.	
Des grenouilles.	66.b	75.b	
Des lamproyes.	67.a	Du vin.	76.b
Des cancre.	67.a	Du sucre.	81.a
Des gambres de mer.	67.b	Regime domestique, qu'on	
De la tresle poisson de mer.	67.b	chacun doit garder pour	
		sa santé.	81.b
Des pignes de mer.	68.a	Des quatre parties de l'an.	
Des huistres.	68.a	84.b	
De cephalus poisson de mer.	68.a	Du prin-temps.	85.a
		De l'esté.	85.a
De l'esteuf poisson de mer.	68.b	D'Automne.	85.b
		De l'hiver.	86.a
Des limaces.	68.b	Fin de la table ou repertar.	
Des limaçons.	69.a	re de ce liure.	