

[Porchon, A.]. Les règles de la santé, ou le véritable régime de vivre que l'on doit observer dans la santé et dans la maladie, et une table qui contient par alphabet les facultez et vertus de tous les alimens tirez des plantes et des animaux dont on use ordinairement, par A. P.....

Paris : Maurice Villery, 1684.



39311
LES REGLES
DE LA SANTE.

O V

LE VERITABLE REGIME
de vivre, que l'on doit observer
dans la sante & dans la maladie.

Et une Table qui contient par Al-
phabet les facultez & vertus de
tous les Alimens tirez des Plantes
& des Animaux dont on use
ordinairement.

Par A. P. Docteur en Medecine
par A. P. Docteur
Avec Approbation de Messieurs
Docteurs en Medecine de la
Faculté de Paris.

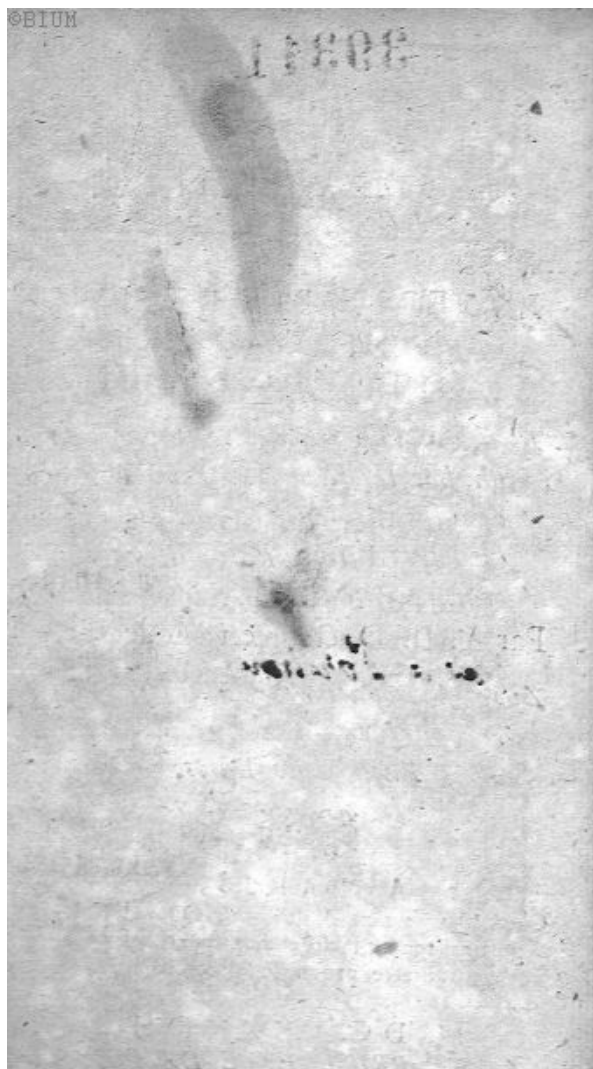


A PARIS,

Chez MAURICE VILLERY, Quay des Au-
gustins, tenant l'Hôtel de Luynes, à l'Ima-
ge S. Pierre, proche le Pont S. Michel.

M. DC. LXXXIV.
AVEC PRIVILEGE DV ROY.







A MONSEIGNEUR
MONSEIGNEUR
LOUIS DE BAILLEUL,
CHEVALIER,
MARQUIS DE CHASTEAUCONTIER,
Conseiller du Roy en ses
Conseils, & President à
Mortier en sa Cour de Parle-
ment, Seigneur de Vattot
sur Mer, Soilly, Estiollles sur
Seine, & autres Lieux.



MONSEIGNEUR,
Je n'ay pas hesité pour cher-
à ij

EPI T R E.

cher un Protecteur à cet Ouvrage, me trouvant dans un País, où votre charité, celle de feu Monseigneur le Surintendant & de toute votre illustre Famille, se sont si justement aquis la veneration & l'affection de tout le monde. Il n'y a point, MONSEIGNEUR, de Particulier, ni de Communauté, qui ne publie cette éclatante verité, & qui ne se loüe de ces bontez toutes obligeantes & toutes extraordinaires qui vous distinguent entre les plus Grands Hommes de votre rang. Cette facilité à bien

ÉPITRE

recevoir un chacun, & cet
accueil favorable que vous
faites à ceux qui viennent
vous sacrifier leurs homma-
ges, vous rendent une vive
Image de la Divinité : Et
comme ce sont ces précieuses
Vertus qui vous ont soumis
tous les cœurs, ce sont aussi
ces mêmes Vertus qui m'ont
donné la hardiesse de vous
demander l'avantage glorieux
de votre Protection pour ce
Livre que je vous présente.
N'ayant point d'autre but,
ni d'autre fin que l'utilité &
le soulagement du Public, n'ay-
je pas lieu d'espérer pour luy

à iii

EPITRE.

cet appuy de votre Grandeur ;
 qu'on voit s'appliquer incessamment au bien de tant de Particuliers que vous mettez à l'abry de l'injustice & de l'oppression. Ce seroit icy, MONSEIGNEUR, un endroit de faire un détail de ces graces, que tout le monde reçoit de votre justice par les Arrests équitables que votre bouche prononce tous les jours: On y pouroit joindre mesme l'Eloge de tous ces Illustres Ayeux dont vous êtes le digne Successeur, de ces Heros, dis-je, qui se sont rendus recommandables à la posterité,

EPITRE.

Et que nos Rois ont honoré
de leur bienveillance pour
leur fidelité pour leurs Prin-
ces Et pour leurs assidus Et
longs services consacrez à
la gloire de leur Estat Et à
l'honneur de la Patrie.
Mais cette entreprise ne re-
pondant pas à la petitesse de
mon Ouvrage, Et paroissant
mesme au dessus d'un Me-
decin de Campagne, on au-
roit lieu de m'accuser de te-
merité de vouloir parler
d'un sujet où la plus habile
plume pouroit échoüer. Ain-
si souffrez, MONSEIGNEUR,
que je m'aquitte de tous les

E P I T R E.

*respects & de tous les de-
voirs dont je desirerois ho-
norer leur memoire, en vous
assurant de ceux que ie
vous ay vouë, qui sont d'é-
tre avec le zele le plus ar-
dent & le plus respectueux,*

M O N S E I G N E U R,

Votre tres-humble & tres-
obeissant Serviteur,
A. P O R C H O N.



P R E F A C E.

DE tous les biens naturels qui font la félicité de l'homme en cette vie, j'estime qu'il n'y en a point de plus grand, & qui mérite davantage nos soins & nos empressements que la santé. Il n'est rien, ce semble, de si charmant, que d'être élevé dans les honneurs. Il n'est rien de si agréable que de posséder

PREFACE

des richesses, & il n'est rien
enfin de si doux, que de
passer ses jours dans les
plaisirs : Cependant, ni
les honneurs, ni les ri-
chesses, ni les plaisirs ne
sont point capables de
contenter l'homme ; car
s'il est élevé dans les
honneurs, il craint à tous
momens de tomber, &
comme ils font bien sou-
vent plutôt les effets de
la Fortune que du meri-
te, la chute en est plus
à craindre : S'il possède
les richesses, il n'est pas
assuré d'en jouyr long-
tem p

PREFACE.

temps, puisque les voleurs & les procez les lui peuvent ravir. Et si en un mot, il jouyt des plaisirs & des voluptez, l'experience luy fait connoître qu'elles ne sont pas de durée, & qu'en ce rencontre il n'a pas plus d'avantage que les bêtes. Il n'en est pas de même de la santé, c'est le plus grand de tous les biens naturels, c'est le plus doux assaisonnement de la vie, comme dit Plutarque, sans elle tous les honneurs ne sont qu'
é

PREFACE.

charge, toutes les richesses sont inutiles, & les plaisirs sont incommodes. Tous les plus grands Monarques du Monde cederont hardiment leurs Sceptres & leurs Couronnes, les riches donneront tous leurs biens, les voluptueux renonceroient volontiers à leurs plaisirs pour recouvrer la santé s'ils l'avoient perdue. Ne soyons donc point surpris si Alexandre le Grand offroit autrefois des Sacrifices à la Santé comme

PREFACE.

à une Déesse : Mais d'où vient qu'aujourd'hui on en fait si peu de conte, on la détruit tous les jours par la gourmandise, par l'ivrognerie, par l'incontinence, par l'excez du travail, par la paresse & par le dérèglement des passions; c'est qu'on ne la connoît pas assez, & l'on ignore les avantages qu'elle apporte. Cette santé consiste en une louable température des parties similaires, dans une juste symmetrie des dissimilaires, & dans une

E ij

PREFACE.

étroite liaison de toutes les deux au bien, comme dit Cicéron, elle consiste à bien faire ses fonctions, & ne point souffrir de douleurs, mais comme elle est souvent altérée par les choses que les Medecins appellent *Non-naturels*, quand on en abuse elle peut être aussi conservée par les mêmes choses quand on en fait un bon usage. C'est ce qui m'engage de mettre au jour ces Regles de la Santé, & non-seulement les Medecins qui les doir

P R E F A C E

vent prescrire prendront
la peine de les lire pour
s'en rafraîchir la memoire ; mais qu'aussi tous
ceux qui veulent tâcher
de mener une vie longue
& heureuse sur la terre,
pour glorifier Dieu dans
les Emplois où sa Provi-
dence les a destinez, &
pour rendre service à
leur Prince & leur Patrie,
les liront pour en profi-
ter. J'ajoute à ces Regles
une Table qui contient
par Alphabet les facultés
& vertus des alimens ti-
rez des Plantes & des A-

PREFACE.

rimaux dont on use ordinairement. Je prie celui que je reconnois pour l'Auteur de ma profession, & qui m'a inspiré ces pensées & ces paroles, de benir ce petit Ouvrage, afin qu'il soit utile & profitable à moi principalement, à ceux qui exercent l'Art de Medecine, & à tout le Public.

*Approbation de Messieurs les
Docteurs en Medecine de la
Faculté de Paris.*

LE Sieur de Courges l'a
lu le Traité cy-des-
sus, intitulé *Les Regles de la
Santé*, où la Faculté de Me-
decine n'empêche pas qu'il
ne soit imprimé. A Paris le
vingtième Juillet mil six cents
quatre-vingts-trois.

Signé, DIEUXINOIS, Doyen.

Extrait du Privilege du Roy.

PAR grace & privilege du
Roy, donné à Versailles le
25. jour de Novembre 1683.
Signé par le Roy en son Con-
seil. LEPETIT. Il est permis
à MAURICE VILLERY,
Marchand Libraire à Paris,
d'imprimer ou faire imprimer

un Livre intitulé *Les Regles de la Santé, ou Le Veritable Regime de vivre.* Et defenſes ſont faites à tous Libraires & Imprimeurs de le contrefaire, vendre & debiter pendant le temps & eſpace de ſix années, ſur peine de mille livres d'amende, & conſiſcation des exemplaires.

Achevé d'imprimer pour la premiere fois le 30. Nov. 1683.

Les Exemplaires ont été fournies.

Regiſtré ſur le Livre de la Communauté des Libraires & Imprimeurs de Paris, le 29. Nov. 1683. ſuivant l'Arreſt du Parlement du 8. Avril & celui du Conſeil Privé du Roy du 25. Fév. 1665. Signé, ANGOT, Synd.

LES



LES REGLES
DE LA
SANTÉ,
OU LE
REGIME DE VIVRE
DES
SAINS.

I.



HOISISSEZ un air
qui soit subtil, clair,
ferein, agreable, li-
bre & decouvert, s'il
se peut, à tous les vents,
principalement à ceux du Le-

A

2 Les Regles

vant & du Septentrion ; car estant ainsi, il éclaireit les esprits , subtilise les humeurs , purifie le sang , facilite la coction en reveillant la chaleur naturelle , réjouit le cœur , fortifie toutes les fonctions de la nature , & s'épand aisément par tout le corps : Au contraire s'il est épais, grossier & obscurcy de nuages, il obscurcit les esprits , étouffe la chaleur naturelle , cause la tristesse , corrompt les humeurs , empêche la coction des alimens & l'expulsion des excremens ; en un mot , s'il est corrompu par le voisinage des étangs, cloaques, rivières ou ruisseaux , qui reçoivent quantité d'égouts & d'immondices ; s'il est renfermé de montagnes , & voisin de plantes

de la Santé.

veneneuses ou de mauvaise odeur, non seulement il prive les esprits de leur nourriture, mais il les infecte, corrompt les humeurs, & offense les parties principales.

II.

Prenez garde qu'il n'excede point en aucune des quatre qualitez, soit en chaleur, soit en froideur, soit en humidité, soit en secheresse; car s'il est trop chaud, il enflamme les esprits, échauffe les humeurs, les dissout & les subtilise, augmente la bile, lasche & extenué les corps chauds; ouvre les pores, provoque la sueur, excite la soif, abbat les forces, affoiblit la coction, & oste la vie en dissipant la chaleur naturelle: s'il est trop froid il condense & reserre

A ij

la peau, bouche les pores ;
empesche la transpiration, &
par consequent excite la fie-
vre, épaisit les humeurs, &
cause les maladies longues &
opiniâtres: s'il est trop humi-
de il remplit le corps d'excre-
mens pituiteux, cause les fie-
vres longues & les flux de ven-
tre: si enfin il est trop sec
il consomme les humeurs su-
perflus, desseche la peau,
engendre les fiebres aiguës.

III.

Evitez le vent de midy,
car selon Hyppocrate, il en-
durcit l'ouïe, trouble la veüe,
rend la teste pesante, fait les
hommes lâches & paresseux,
cause le vertige ou tournoye-
ment de teste, les fiebres lon-
gues, putrides & pestilentiel-
les: Au contraire respirez le

de la Santé.

vent de Bize, car il épuise les humeurs excrémenteuses, rend les corps plus forts, plus robustes & plus agiles.

IV.

Etablissez vostre demeure autant qu'il vous sera possible & que vos moyens vous le permettront, dans un lieu médiocrement élevé, sec, où les doux zephirs soufflent agreablement, & arroulé de claires fontaines; la demeure dans les lieux montagneux est à la verité recommandable pour la pureté & subtilité de l'air; mais estant trop froide & trop exposée aux vents; elle n'est pas saine: quant à la demeure dans les lieux maritimes, quoy qu'elle ne soit pas beaucoup favorable à la conservation de la santé, on croit

A iij

6 *Les Regles*

qu'elle peut beaucoup contri-
buer à la longue vie , parce
que l'humide naturel ne se cor-
rompt pas facilement à cause
de la saleté des eaux. Tou-
tes ces regles touchant le
choix de l'air & des demeu-
res ne se peuvent pas facile-
ment observer, puis qu'il n'y
a que les puissans & les riches
qui puissent établir leur de-
meure où il leur plaît , & que
les autres dont la condition
& la puissance est mediocre,
s'établissent dans les lieux de
leur naissance, tels qu'ils puis-
sent estre.

V.

Fuyez la gourmandise &
l'excez dans les viandes, car
l'intemperance est la source
de toutes les maladies, la me-
re nourrice des Medecins ; &

de la Santé. 7

si nous en croyons le proverbe, la plus cruelle guerre ne tue pas tant de monde que la gourmandise. Elle est également nuisible à l'ame, à l'esprit & au corps; & quoy que l'abondance des viandes, comme dit Plutarque, nourrice beaucoup le corps, elle abrutit l'homme, elle attache à la terre cette divine particule de la Divinité, & étouffe en luy les vertus civiles, morales & chrétiennes; elle étouffe la chaleur naturelle, empêche la coction, & par conséquent engendre des cruditez d'où naissent une infinité de maladies.

VI.

Fuyez la multiplicité & diversité des viandes, car elle apporte beaucoup de trouble au corps; c'est pourquoy le

A iij

8 *Les Regles*

mesme Plutarque assure que les alimens les plus simples sont toûjours les meilleurs & les plus profitables.

VII.

Si l'excez des alimens est prejudiciable à vostre santé, la diete extreme ne l'est pas moins; j'avoüe qu'elle cuit & corrige les humeurs crûs, qu'elle dissipe les subtiles, qu'elle degage les obstructions, & qu'on la peut conter entre les remedes des maladies; mais il faut aussi avoüer qu'étant excessive elle dessèche le corps, parce que la chaleur naturelle manquant d'occupation du coste des alimens, se tourne à digerer les flegmes cruditez; elle aiguë la chaleur naturelle par le defect de l'humour qui la doit tempe-

de la Santé. 9

rer; elle l'éteint ensuite, & refroidit le corps par l'épuisement de l'humide radicale; elle cause la nausée & le dégoût, parce qu'elle remplit l'estomach de plusieurs humeurs qu'elle attire dans la cuvette des alimens; elle abat les forces, elle rend les excremens plus acres, elle amaigrit le corps, & allume les fièvres aiguës.

VIII.

Gardez donc en toutes choses la mediocrité, faites de vostre corps comme d'un voile en mer, ne le resserrant ny retenant trop à l'étroit durant le beau temps, quand la mer n'est point soupçonnée d'aucun orage, ny aussi le lâchant trop dissolument lorsque l'on prévoit & que l'on

A v

10 *Les Regles*
 craint la tempeste. Si l'on
 doit blâmer l'excez, on ne
 doit point approuver un gen-
 re de vivre trop curieusement
 réglé : vivre selon les règles
 étroites & rigoureuses de la
 Medecine, c'est vivre mal-
 heureux. Vivez modement,
 & s'il est possible de telle for-
 te que sans nuire à vostre san-
 té vous fassiez quelquefois
 bonne chere avec vos amis.

IX.

Faites ordinairement deux
 repas par jour, pourvû que
 vostre temperamment, vostre
 âge, vostre coûtume, & vos
 emplois ne vous obligent pas
 d'en faire davantage ; car il
 est constant que les bilieux,
 les enfans, & les gens de tra-
 vail doivent manger plus sou-
 vent que les autres.

Soupez peu, car la chaleur naturelle cuit plus aisément un peu de viande que beaucoup, & l'estomach trop chargé ne fait la coction qu'à demy. De-là naissent les ventosités, les oppressions, les difficultez de respirer, les inquiétudes, les assoupissemens, les ronflemens ; de-là naissent, en un mot, les fluxions & catarrhes, les douleurs de teste, & les vertiges, dont vous vous exemterez quand vous souperrez peu ; alors la chaleur naturelle n'estant pas employée à la nourriture, sera occupée à digerer les divers excremens qui nous surchargent & empêchent. Il faut toutefois excepter de cette regle les personnes robustes, ceux qui ont

bon estomach, & qui s'exercent beaucoup, comme la plupart des artisans qui doivent souper à mesure de leurs forces & de leur travail, parce que la coction & distribution des viandes s'acheve mieux lorsque la chaleur est retirée la nuit au dedans, que lors qu'elle est dissipée durant le jour; il ne reste même durant la nuit rien de superflu à digérer, car le travail dissipe, & ainsi la chaleur n'est occupée qu'à la coction des alimens.

XI.

Ne vous mettez jamais à table pour prendre vostre repas sans appetit, car estant ainsi, vostre estomach embrassera les alimens que vous luy donnerez avec plus de plaisir &

de la Santé. 13

de volupté , il les retiendra plus étroitement & les cuira mieux : c'est pourquoy un aliment un peu mauvais, dit Hyppocrate , pourvû qu'il flatte le goût, doit estre préféré à un autre qui à la verité feroit meilleur, mais qui peut-estre ne feroit pas si agreable : ou vous connoîtrez principalement cet appetit par un piquotement de l'estomach, & un sentiment de suction.

XII.

Ne prenez jamais de viandes à contre cœur, car non seulement elles blesseront votre estomach, mais encore elles vous causeront des nausées, des dégoûts, des tensions d'estomach, & vous ferez mesme contraindre de rejeter par le vomissement

ce que vous aurez pris. Les vapeurs corrompues & puantes qui sont portées à la bouche, l'amertume extraordinaire de ces vapeurs, la douleur, l'oppression de l'estomach, les ventositez & les rots qui donnent à la bouche différents goûts, selon les diverses intemperies qui ont causé la corruption; la douleur & la pesanteur de teste sont les marques par lesquelles vous connoîtrez l'impureté de vostre estomach.

XIII.

Ne chargez point vostre estomach d'une nouvelle viande que la premiere ne soit entièrement cuite, autrement la codion sera troublée, & de-là naîtront les obstructions & les cruditez, & tout le corps sera

rempliy d'humeurs vicieuses : vous jugerez que vostre estomach n'aura pas encore fait sa fonction par le manque d'appetit , pourvû que vostre santé soit bonne , que vous n'ayez pas mangé plus qu'à vostre ordinaire , qu'il y ait au moins quatre ou cinq heures de distance ; que vous vous soyiez exercé modérément après vostre repas , que vostre ventre soit déchargé de ses excréments , que vos urines soient bien cuites & colorées , & sur tout qu'il n'y ait point d'impureté renfermée dans vostre estomach ; car alors tous les alimens que vous prendrez se corrompront , puisq'ue selon Hyppocrate , plus on nourrit un corps impur , plus on le blesse : si cela est ainsi il sera

Sigm.

bon que vous le nettoyez par
quelque léger purgatif.

XIV.

Ne suivez point la coùtu-
me de ceux qui déjeûnent
aussi-tost qu'ils sont levez;
il est juste que vous gagniez
vostre déjeuner, soit par la
promenade, soit par le tra-
vail, outre que c'est une pei-
ne dûë au peché de gagner
vostre pain à la sueur de vô-
tre visage. J'estime que vô-
tre santé en pourroit estre in-
teressée, parce que durant la
nuit plusieurs excréments s'at-
tachent sous la peau, à cause
que ses soupiraux sont bou-
chez, qui n'estant pas évapo-
rez en retiendroient toujours
de nouveaux, & empesche-
roient les viscères d'exhaler
leurs fumées capables de
rompre

rompre les alimens.

XV.

Observez cet ordre dans tous vos repas , prenez premierement les viandes qui se cui. ent plus facilement , parce qu'elles se digerent mieux ; & au contraire si vous prenez d'abord les viandes malaisées à cuire & à digerer , elles se mesleront avec les cruës , & estant retenuës trop longtemps elles se corrompront. Il faut donc que les molles precedent les seches , les chaudes celles qui sont actuellement froides , d'autant qu'elles s'alterent plus promptement , & qu'elles se cui. ent & distribuënt plus acilement. Prenez ensuite celles qui sont de plus dure digestion , de meilleur suc , de plus louable

B

nourriture, & qui ne sortent si-tost de l'estomach; car si vous mangez à la fin de votre repas les choses qui lâchent le ventre, les fibres de l'orifice supérieur de l'estomach se relâcheront, qui pourroient causer des nausées, vomissemens & autres accidens qui empêcheront la coction, & renverseront toute l'économie naturelle. En un mot commencez vostre repas par le bouillon, tant au dîner qu'au souper, si vous estes jeune, bilieux, ou melancolique, pour vous humecter, pour vous concilier le sommeil, & pour jouir la nuit d'un doux repos; au dîner seulement & non au souper, si vous estes dans un âge beaucoup avancé, pituieux,

& fujet aux catarrhes & de-
fluxions.

XVI.

Ne mangez jamais ou rarement selon la coutume ordinaire du fruit crud après le repas, de crainte qu'il ne charge trop l'estomach, & qu'il ne regarde la digestion, mais qu'il soit un peu cuit & confit pour faire bonne bouche. Cela se doit entendre des personnes délicates, & non des autres qui peuvent hardiment donner quelque chose à la coutume.

XVII.

Ne beuvez jamais d'eau pure dans vos repas, si ce n'est que votre temperament fust excessivement chaud, & que votre estomach n'eust esté échauffé par quelque dé-

B ij

bauche de vin precedente ; car alors l'eau pure vous sera tres-necessaire pour éteindre cette intemperie chaude , la reduire à une loüable mediocrité , car la chaleur excessive nuit autant à la confection du chyle que le froid , parce que la chylification est une espece de lixation où agit une chaleur mediocre , comme celle qui est temperée par l'humidité ; au contraire là où l'estomach est chaud & sec, il rôtit & brûle au lieu de cuire comme il faut. **Mais** si vostre temperament est d'une autre nature , l'eau pure vous sera nuisible ; car si bonne qu'elle puisse estre , elle refroidira vostre estomach , produira des ventositez , & empeschera que la coction ne se

fasse bien , principalement quand elle excède la viande en quantité, parce que la froideur de l'eau diminuë beaucoup la chaleur de l'estomach, & celles des viandes , lesquelles par ce moyen sont corrompues au lieu d'estre cuites, & d'ailleurs le trop d'humidité relâche les fibres de l'estomach, & empesche sa contraction , sans laquelle il ne peut bien former le chyle.

XVIII.

Ne prenez point de vin par excez , de crainte que vous ne fassiez des actions indignes de vous, dont peut-estre vous pourriez vous repentir à vostre dommage: & souvenez-vous que l'yvrognerie pervertit le jugement, trouble l'esprit, ebranle le

cerveau, engendre la paraly-
sie, le tremblement, la lethar-
gie, l'apoplexie, le tour-
noyement de teste, l'inflam-
mation des yeux, la goutte,
la pierre, l'hydropisie, les
fieures aiguës, les pleuresies,
l'inflammation du poulmon &
du foye, & même peut cau-
ser l'avortement aux femmes.
Souvenez vous que l'yvrogne-
rie vous rendra incapables de
vacquer à vos affaires dome-
stiques, de rendre service à
l'Eglise, à l'Etat & au public,
pour lesquels vous devez vous
employer, selon la profession
que vous avez embrassée, &
en un mot vous rendra mépri-
sable à tous les honestes gens.
Souvenez-vous que le vin est
le feu qui consume l'humide
radical, & par une chaleur

de la Santé. 23

étrangere qu'il introduit au corps, chasse la naturelle, ou du moins l'affoiblit grandement. Souvenez-vous que le vin est la ciguë de l'homme, le sang de la terre, le fiel des demons, & l'urine des diables. Souvenez-vous qu'il est une mer orageuse dans laquelle la sagesse & la vertu font naufrage; qu'il est le tison de la colere, l'éguillon de l'audace, l'amorce de la paillardise, & le levain de toutes fortes de vices.

XIX.

Usez donc de vin avec moderation, car estant pris sobrement, il sera, comme dit l'Ecclesiaste, la santé de votre ame & de votre corps, il vous donnera des forces, aidera à la coction par la force de la

24. *Les Regles*

chaleur, & par la tenuité de la substance, ouvrira les pores, avancera l'évacuation des excréments, incitera & cuira la pituite, temperera la bile, poussera dehors les urines & les sueurs, adoucira l'humeur melancholique, réjouira le cœur, rendra la couleur plus vive, reparera les esprits épuisés, augmentera la chaleur, nourrira le corps, & fortifiera toutes les facultez. C'est alors que vous éprouverez que le vin estant pris de cette maniere est le fleau de la tristesse, la mort des ennuyés, le baston des vieillards, l'ennemy du mensonge, & le pere de la verité.

XX.

Trempez vostre vin de deux ou trois parts d'eau, ou
selon

ſelon Hypocrate , par parties égales , plus ou moins , dont les facultez du vin, les Saisons de l'année, vôtre maniere de vivre , vôtre 'temperament , vôtre âge & vôtre coutume. Ne croyez pas au ſentiment de ceux, qui appuyez de l'autorité d'Ariſtote , pretendent que le vin trempé d'eau, cauſe plutôt l'yvrognerie , que ſ'il étoit pur , en ce qu'étant attenué par l'eau , il panche plus vite par tout le corps , & partant monte plus promptement au cerveau ; cela ſe doit entendre des vins groſſiers & épais , & lorsque le vin eſt trempé d'une maniere , que l'eau ne ſerve plus qu'à diſſoudre & attenuër ſa ſubſtance groſſiere.

Si par hazard pour avoir fait la débauche à votre souper, vous avez esté travaillé la nuit d'inquietudes, si votre estomach affoibli par l'excez est encor chargé d'excremens crus, bilieux, & pituiteux, d'où surviennent les nausées; si votre cerveau est rempli de vapeurs & de fumées, si vous souffrez douleur de tête, prenez au matin un peu de vin & sucre, & avec une rôtie de pain, pourvu que le vin & la viande ne soient pas demeurez crus & & indigestes en l'estomach; ce qu'étant vous pourriez auparavant vous provoquer le vomissement, si vous n'avez pas de peine à vomir, ou vous faire jeter un lavement, afin d'ouvrir les intestins &

Attirer une partie de cette
matiere crüe, en laissant con-
former le reste par le jeûne
& l'abstinence. Le vin, disje,
étant pris de la maniere que
je viens de dire, rechauffera
& rétablira doucement l'es-
tomach, cuira & digèrera la
pituite excrementeuse, dissi-
pera comme un nouveau So-
leil les vapeurs & les nuages
du cerveau, rejouyra les es-
prits, & ôtera la pesanteur de
tête. Vous pourrez encor au
lieu de vin, prendre un boüil-
lon clair avec deux oignons,
y mêlant peu de beurre &
beaucoup de verjus, ainsi il
fortifiera vôtres estomach, é-
teindra la chaleur étrangere
qui y est renfermée, & em-
pêchera que les vapeurs ne
montent au cerveau.

Beuvez souvent à votre dîner, tant pour détremper la viande dans votre estomach, que pour humecter les autres parties, & reparer leur substance humide, dont on fait plus de perte le jour que la nuit, tant à cause de l'exercice que de la chaleur externe; mais ne beuvez pas si souvent à votre souper pour des raisons contraires, qui sont le repos & le froid de la nuit, qui conservent l'humidité des parties & favorisent la coction. Beuvez peu à la fois, pour ne point relâcher les fibres & empêcher la contraction de l'estomach, & parconsequent la coction, sur tout si vous ne beuvez que de l'eau, qui est beaucoup.

de la Santé. 29

plus nuisible que le vin, qui n'étant pas dans une quantité excessive est nourissant. On croit que trois verres de vin trempés d'eau suffisent, le premier pour la nécessité, le second pour l'utilité, & le troisième pour la volupté : Mais il est bien malaisé de déterminer la quantité que l'on doit boire, car ceux qui mangent beaucoup, doivent boire davantage que ceux qui mangent peu : On boit davantage en Esté qu'en Hyver, & ceux qui travaillent & s'exercent, boivent plus que ceux qui sont dans le repos.

XXIII.

Ne beuvez jamais à jeun, ny incontinent à l'entrée de table ; car le breuvage étant dans un estomach vuide cau-

C ij

30 *Les regles*
 se des convulsions, des trem-
 blemens , & des paralyfies.
 J'excepte pourtant de cette
 regle les vieilles gens ; car le
 vin pris d'abord leur donne
 appetit, digere & confomme
 la pituite excrementeuſe dont
 leur eſtomach eſt remply :
 J'excepte encore ceux qui
 ſont accablez de chagrins, de
 ſoucis & d'inquietudes , qui
 peuvent commencer leur ſou-
 per par un verre ou deux de
 vin ; car il n'y a rien qui chaſſe
 ſi tôt les ennuis & noye le
 ſouci que cette liqueur, & qui
 même concilie un doux &
 tranquille ſommeil.

XXIV.

Ne beuvez jamais de vin
 pur après le fruit , contre la
 coutume ordinaire & la pro-
 varication , qui ordonne de

boire le vin pur après les choses crues; car le vin de cette façon; sous pretexte de cuire & de digérer le fruit, entraîne force cruditez dans les veines, cause plusieurs obstructions, d'où s'engendrent de fâcheuses maladies, & cause même une indigestion plus fâcheuse.

X X V.

Ne beuvez jamais entre les repas, à moins que la nécessité ne vous y oblige; car en usant ainsi vous blessez votre estomach & votre foye; vous refroidissez les parties si vous beuvez de l'eau, & vous les brûlez si vous beuvez du vin, & par l'un & l'autre vous disposez votre corps à tomber dans l'hydropisie, en humectant trop les parties de

C iij

32 *Les regles*
 finées à la coction, particulièrement l'estomach, les intestins & le foye.

XXVI.

Ne beuvez point en vous allant coucher, si vous n'êtes extraordinairement alteré, de crainte de vous trop humecter; l'humidité excessive nuit à la coction, parce qu'elle empêche la contraction de l'estomach durant le sommeil, le corps est humecté par le froid de la nuit qui ferme les pores du cuir, & retient la pituite qui demeure alors; mais pour ne vous point engager à boire, banissez au soir de votre table les pâtisseries, les ragouts, & toutes les viandes salées & épicées qui peuvent exciter la soif.

XXVII.

Donnez-vous bien de garde de boire à la glace, c'est une coutume qui se pratique malheureusement parmi les personnes mêmes de la première qualité, les accidens qui en arrivent tous les jours vous doivent rendre sages : Tout ce qui est froid comme la glace & la neige est ennemy de la poitrine, excite la toux, cause le flux de ventre & les rhumes, & dans le declin de l'âge les gouttes, les coliques, les paralyfies, les convulsions, les tremblemens; car outre que le froid immodéré, & qui n'est point proportionné à la chaleur qu'il doit temperer, gele les parties qu'il touche, & plus il est joint à un corps terrestre, & plus conséquemment il

le blesse. Or il est certain que la glace est la plus terrestre partie de l'eau, par consequent elle nuit davantage que ne fait toutes les eaux de fontaine & de riviere qu'on a simplement rafraichies. J'estime pourtant qu'on en pourroit permettre l'usage moderé aux jeunes gens, dont le temperament est tres-chaud & dans les violentes chaleurs de l'Été.

XXVIII.

Ne vous amusez point à mettre du pain trempé dans votre vin, cette coutume ne peut être permise qu'à ceux dont l'estomach est debile. & imbu d'humiditez excrémentes & impures, afin de les digerer, aux vieillards pour consumer la pituite qui abon-

de la Santé. 35

de dans leur estomach, & ainsi leur excite de l'appetit, encore faut-il que ce soit en petite quantité ; mais cette coutume est condamnable en ceux qui jouissent d'une santé parfaite, particulièrement aux personnes qui ne sont point sujettes au matin aux nausées & dégouts, aux jeunes & aux personnes mesmes qui sont dans un âge meur & plus avancé ; car si le vin étant pris seul à jeun blesse l'estomach, il le blessera plus facilement si le pain en est imbu, pour ce qu'y demeurant davantage, il l'offencera plus que s'il passoit promptement. Au reste il est moins dangereux que le vin pur ; car s'arrêtant quelque temps en l'estomach, il se cuira & dige-

sera avec le pain, & le rendra moins incommode au foye, principalement si on y mesle un peu d'eau, au lieu que le vin étant pris seul, il sera incontinent attiré par le foye, lequel il brûlera, échauffera la masse des humeurs, & y causera des indispositions fiévreuses : De plus la partie la plus vapereuse s'élevant à la teste, broüillera le cerveau, luy fournira la matiere des rhumes & des convulsions, des lethargies, des epilepsies, des apoplexies, des paralyties, & d'une infinité d'autres maladies.

XXIX.

Ne dormez jamais trop longtemps, car le sommeil immodéré empesche que les humeurs cruës & inutiles ne

se digèrent , il retient trop longtems non-seulement les excremens vapereux , mais aussi les plus grossiers , de-là vient que la chaleur naturelle est affoiblie , que les sens sont hebetez , que le corps devient paresseux, que la tête est appesantie par les vapeurs qui y sont retenues , & qu'enfin il se fait un amas de superfluitez qui fournissent de matiere aux maladies aiguës. C'est pourquoi Hyppocrate condamne le sommeil excessif comme l'auteur de beaucoup de maux.

XXX.

S'il est dangereux pour votre santé de dormir trop longtems, il ne l'est pas moins de veiller trop , puisque les veilles excessives, condamnées aussi

par Hyppocrate, dessechent le corps, nuisent par consequent aux bilieux, sont contraires à ceux qui sont remplis & à ceux qui sont à jeun; car aux uns & aux autres elles empêchent la coction, & aux autres elles attenuent par trop, elles engendrent des cruditez à cause de la dissipation de la chaleur, elles épuisent les forces, elles causent la convulsion & la folie, elles inflament les esprits, elles aiguissent les humeurs, elles changent la température du cerveau, & pervertissent les fonctions des sens & de l'esprit.

XXXI.

Dormez donc & veillez modérément; car le sommeil estant bien réglé échauffe les parties internes, fortifie les

visceres, rend la coction des alimens meilleure, premiere-ment dans l'estomach, & ensuite dans toute l'habitude du corps: Il cuit les humeurs crûes & les convertit en un sang louable, & les veilles quand elles sont moderées aiguissent les sens & l'esprit, & fortifient les extremittez par le panchement de la chaleur, dont la presence perfectionne toutes les actions.

XXXII.

Ne dormez jamais plus de sept ou huit heures, si votre temperament, votre âge & vos affaires ne vous engagent à dormir davantage. Ceux qui ont beaucoup soupé, doivent dormir plus que ceux qui ont jeûné, & les gens de travail, plus que ceux qui ne

s'exercent pas : Vous connoîtrez le temps que vous devez dormir par la parfaite coction des alimens & des humeurs, par l'absence des rots, par la coction des vivres, & par la promptitude des actions.

XXIII.

Ne dormez jamais après vôtre dîner, car le sommeil du midi étant trop court, il ne fait pas une coction parfaite; il trouble l'ordre de la nature, qui a destiné le jour pour les veilles & la nuit pour le sommeil; il remplit le cerveau de trop d'humiditez, il fait un mouvement violent & contraire à la nature, vû que la lumière du jour attire la chaleur & les esprits en dehors, & au contraire le sommeil retire l'un, & l'autre au dedans :

dedans; il engendre des rots aigres & des ventosités, il ôte l'appetit, il enfle la rate, il remplit le cerveau de vapeurs, il cause les douleurs de teste, les fièvres putrides & journalières, les cataractes & la paresse. On doit pourtant vous le permettre quelquefois quand vous serez las & fatigué par quelque travail ou voyage, quand vous n'aurez pas dormi la nuit, quand les jours sont longs, & si vous y êtes accoutumé, pourvu que le sommeil ne soit pas long, que ce ne soit pas aussi-tôt après le dîner, mais après un léger exercice.

XXXIV.

Ne faites point du jour la nuit, ni de la nuit le jour, ainsi que pratiquent très-mal la

D

plûpart des Grands, mais comme vous devez veiller le jour, il faut que vous employez la nuit au sommeil (pourvû que ce ne soit pas immédiatement après vôtre souper (car c'est le temps le plus propre pour le repos, alors le froid fait retirer la chaleur au dedans, l'humidité arrouse le cerveau, les tenebres & le silence contribuent beaucoup pour achever la coction.

XXXV.

Observez cet ordre pour le sommeil, couchez vous premierement sur le côté droit, afin que la viande descende plus promptement au fond de l'estomach, & que la respiration soit plus facile, ensuite sur le côté gauche, pour ne vous point fatiguer, & afin

que le foye estant panché sur l'estomach aide la coction ; dormez la tête haute , afin qu'elle soit plus facilement degagée de ses excremens. Ne vous couchez pas sur le ventre , parce qu'il provoque la décharge du cerveau sur les yeux ; ni sur le dos , parce qu'il échauffe les reins.

XXXVI.

Fuyez les exercices violens, car ils échauffent & dessechent, ils augmentent la bile, pourrissent les humeurs, allument les fièvres, causent la lassitude, abatent les forces, brisent les membres, rompent les membranes & les veines, empêchent l'accroissement du corps, le précipitent dans la vieillesse ils endurecissent la peau & les par-

D ij

44. *Les Regles*

ties qui sont les premières exposées à l'air, & offensent particulièrement les yeux, dont la nature & le temperament est d'être toujours humides. Exercez-vous donc modérément, puisque les exercices moderez fortifient les jointures & les chairs, donnent de l'appetit, facilitent la cuisson des viandes, subtilisent les humeurs grossières, cuisent les crues, engraisent le corps, rendent les esprits plus vifs & plus épurez.

XXXVII.

Exercez-vous principalement, selon le conseil d'Hypocrate, le matin & le soir avant le repas, afin que les excréments qui restent après la cuisson achevée se dissipent, & qu'ainsi le corps soit

rendu plus propre à recevoir une nouvelle nourriture. Promenez-vous donc un peu le matin après que vous êtes levé, afin de provoquer la décharge des excréments de la première & seconde cœction, sans laquelle rarement on se porte bien, & même on en déjeûne mieux & avec plus d'appetit.

XXXVIII.

• Faites quelques legeres promenades après vôte repas, car la promenade de cette sorte ne pousse point la chaleur au dehors, elle n'entraîne point les alimens, mais elle les fait descendre peu à peu dans le fond de l'estomach où elle sera plutôt cuite. Gardez-vous parconsequent d'aucuns exercices violens après

46 *Les Regles*

vôtre repas, car ils entraînent dans les veines les humeurs cruës, débauchent la coction en retirant la chaleur au dehors, bouchent le foye, causent des douleurs de teste, des vertiges & des étourdissemens.

XXXIX.

Ne travaillez jamais quand vous êtes pressé de la faim, au contraire il faut vous reposer alors, de crainte de trop épuiser le corps & d'abatre les forces, si ce n'est que vous fussiez trop gras.

X L.

Faites succeder au travail un repos modéré qui repare les forces, qui soulage les membres accablés par le travail, qui relève les esprits dissipés, qui augmente la cha-

de la Santé. 79

leur naturelle , qui ôte l'incommodité du travail , qui humecte les parties desséchées , qui tempere les chaudes , mais par la regle des contraires ne vous laissez pas engourdir à la paresse , qui humecte par trop le corps , qui ne consume point les excremens, lesquels estans retenus engendrent des obstructions , étouffent la chaleur naturelle , rafraichissent le corps , & fournissent de matiere aux maladies froides & humides.

XII.

Ne vous amusez pas à lire , à fucilleter des papiers , à jouer aux cartes , & à prendre quelque recreation assidue après le repas ; car outre que vous empeschez la coc-

tion des alimens , vous travaillez v^{otre} esprit , lequel doit être de repos après la repletion du corps : donnez-vous de garde aussi après v^{otre} repas de joier à la boule, à la paulme, de dancier, de courir, & d'aller à cheval , si vous voulez ménager v^{otre} fanté.

XLII.

Ne negligez pas de faire vider les excremens de la premiere coction retenu dans le bas ventre ; car étans inutiles pour la nourriture du corps, ils se corrompent par le long sejour qu'ils y font, ils ôtent l'appetit, ils causent le dégoût, ils excitent la colique quand ils empeschent la sortie des ventositez , ils causent le vertige & la douleur

leur de teste, à raison des fumées qui s'y elevent, & ils infectent tout le corps. Il faut donc que vous consultiez en ce rencontre votre Medecin, qui vous prescrira les remèdes pour purger les excréments retenus, afin que le corps étant déchargé de son fardeau il en fasse mieux ses fonctions. Si au contraire il se fait en vous une évacuation immodérée, qui dissipe vos forces, votre Medecin vous ordonnera ce qui pourra vous être nécessaire en cette occasion, principalement les alimens de bon suc, & les viandes qui ont la faculté de restaurer & de fortifier les parties. Ne negligez pas aussi de vous faire sortir du sang une ou deux fois l'an

E

au Printemps & vers l'Automne plus ou moins, selon le conseil de votre Medecin. Si le sang peche trop en vous par sa quantité, lequel pourroit vous suffoquer ou causer ruption des vaisseaux, ou se corrompre : Vous pouvez ajouter à la saignée les fonctions, les exercices, la diete & les sudarifiques. Ne negligez pas enfin, si la bile, la pituite, les ferofitez, la melancolie sont supprimées de les purger par les remedes qui vous seront ordonnez, puisque l'arrest de ces humeurs peut causer une infinité de maladies tres-fâcheuses.

XLII.

Lavez tous les matins vos yeux avec de l'eau fraîche ; car elles fortifie la gaine de la

de la Santé. 51

vueë, elle unit les esprits visuels, elle humecte les paupieres, elle ôte les ordures & chassies acres & mordicantes, qui sont adherentes aux yeux. Lavez aussi souvent vos mains, sçavoir au matin d'eau tiede, pour les mieux nettoyer quand elles sont crasseuses pour en ôter l'ordure & faciliter la transpiration des excremens de la derniere coccion. Après le repas lavez les d'eau fraîche, pour repousser au dedans la chaleur en faveur de la digestion.

X L I V.

Ne vous laissez point emporter trop brutalement à l'amour des femmes, & souvenez-vous que la compagnie trop frequente de ce sexe, refroidit, dessèche & affoiblit

E ij

le corps, debilité l'estomach,
rend le visage pâle, obscurcit
la vue, relâche les nerfs,
ébranle les jointures, avance
les fluxions, diminue la coc-
tion, amasse des excremens,
rend la faculté vitale languis-
sante, émousse l'entendement,
ruine la memoire, détruit les
forces, avance la vieillesse, &
met en peu l'homme dans le
tombeau par la dissipation de
la chaleur & des esprits. Au
reste quoique cette action soit
tres. utile pour se décharger
de la semence comme d'un
excrement superflu, & qui
doit être employé pour la
procreation. Souvenez-vous
qu'elle ne peut sans crime
vous être permise que dans
un legitime mariage. C'est
pourquoi si votre profession

de la Santé.

55

vous en dispense, consultez là
dessus votre Medecin, qui
vous prescrira ce qui pourra
vous profiter pour vuidier cet
excrement superflu, & étein-
dre en quelque façon ce feu
violent & deregulé de la con-
cupiscence.

XLV.

Domptez vos passions tant
que vous pourrez, & rendez-
les sujettes à votre raison ;
s'il n'est point en votre pou-
voir de les vaincre absolu-
ment, faites en sorte au moins
que vous n'en foyez pas vain-
cu. Soumettez votre volonté
à celle de votre Souverain,
abandonnez vous à la provi-
dence, que la prospérité ne
vous élève point, & que l'ad-
versité ne vous abaisse pas :
Regardez d'un même œil la

E-iiij

§4

Les Regles

bonne & la mauvaise fortune. Supportez avec patience & avec resignation la perte des biens & la mort de vos proches. Regardez d'un œil d'indifference les biens & les maux qu'il plaira à Dieu de vous envoyer, & soyez toujours prests à luy rendre ces biens quand il les voudra reprendre, puis qu'ils sont tous à lui, & que vous n'en avez que l'usufruit. Prenez d'aussi bonne part la maladie que la santé. Ne formez des souhaits que pour ce qui est juste & raisonnable, & si vos entreprises ne vous réussissent pas, n'en accusez point votre mauvaise fortune, mais pensez que c'est un effet de la Providence, qui conduit toutes choses comme il lui plaît.

XLVI.

Ne vous abandonnez pas trop à la joye, car si elle est excessive elle cause souvent la syncope & une mort prompte, principalement aux vieillards, aux femmes, & aux personnes delicates, parce que la substance des esprits étant épuisée, la force de la faculté vitale se dissipe & se resout, & si au contraire elle est modérée, elle vous profitera dans la santé, & vous servira beaucoup pour la guérison des maladies, pource que la chaleur, l'esprit, & le sang étant répandus au dehors, elle fortifie toutes les facultez, elle nourrit le corps, elle l'humecte & lui donne une couleur vermeille, & dilate le cœur pour jouir du bien present.

E iij

76

Les Règles

XLVII.

Ne vous laissez point ac-
cabler par la tristesse qui rong-
e le cœur comme le ver fait
le bois & la tigne les veste-
mens, ainsi que parle le Sage.
Elle refroidit & dessèche
tout le corps en faisant reti-
rer peu à peu la chaleur au
dedans. Elle rend le visage
pâle, elle diminue le poux en
resserrant le cœur, & en étou-
fant la chaleur dont la gene-
tion des esprits est empê-
chée. Quelquefois elle allume
la fièvre en empêchant la
transpiration qui est la cause
de la pourriture. Quelquefois
elle tue en suffoquant la cha-
leur.

XLVIII.

Ne vous laissez pas aller à
la crainte, elle repousse subi-

de la Santé. 57

tément la chaleur au cœur, d'où vient que les extremittez deviennent froides, pâlisſent & tremblent, les dents ſont reſſerrées, la voix eſt interrompue, les forces ſont abbatues, le ventre devient lâche, & l'urine à cauſe de la foibleſſe de la faculté retentive & de la reſolution des muſcles ſ'écoule; Quelquefois l'eſprit ſe perd, quelquefois les fièvres & les maladies longues comme l'épilepſie, en ſont excitez, & la vie enfin par la ſuffocation de la chaleur eſt éteinte.

XLIX.

Ne vous laiſſez point emporter à la colere, ſçachez que c'eſt une yvreſſe ſans vin, & courte furie, qui trouble le jugement & la raiſon; ternit

78 Les règles

la beauté & la majesté du visage, pousse d'abord la chaleur au dedans & la répand ensuite par tout le corps; elle augmente le poux & le rend plus fort, elle enflamme les esprits & le sang, elle aiguise la bile, elle allume les fièvres journalieres & les putreses quand il y a de la plénitude dans les humeurs. Enfin faites tous vos efforts & employez tous vos soins pour guerir ces fâcheuses maladies, soit par le secours de la Philosophie si elles proviennent d'ignorance, d'une mauvaise education, ou de faiblesse d'esprit, ou par le secours de la Medecine, si elles naissent de l'intemperie ou de l'impureté du corps.

L.

Reglez votre regime de vivre selon votre temperament, de sorte que si vous êtes sanguin sujet aux maladies, de pourriture, choisissez un air bien temperé, employés les alimens qui diminuent la plenitude du sang & empêchent la pourriture. Ces alimens ne doivent pas être chauds & humides puisqu'ils l'entretiennent, mais ils doivent être rafraichissans, dessechans & aisez, qui résistent à la pourriture & peu nourrissans. Temperez modérément votre vin, & dormez raisonnablement. Si vous êtes bilieux, respirez un air froid & sec, usez du bain, travaillez peu, reposez vous beaucoup, abstenez vous de viandes sa-

lées, épicées, acres & amères, qui augmenteroient & aiguiferoient vôtres bile, & amaigreroient vôtres corps; abstenez vous aussi de viandes trop douces qui se tournent facilement en bile, mangez beaucoup de potage, fruits & salade, & du boüilly plutôt que du rôty : Trempez extraordinairement vôtres vin, & beuvez beaucoup d'eau : Ne jeûnez gueres, car le jeûne enflame les esprits, aiguise les humeurs & allume les fièvres, dormez beaucoup. Si vôtres temperament est pituiteux, usez de viandes chaudes & seches, acres, épicées & rôties qui incitent la pituite ; usez pour vôtres boire d'un bon vin vieil, subtil & fort, sans eau, ou tres peu ; mangez peu

de la Santé. 61

de fruits & herbages , qui
amassent beaucoup de crudi-
tez dans les veines , gardez
le jeûne, car vous en recevrez
du profit, dormez peu & exer-
cez vous beaucoup. Si enfin
la melancholie est votre hu-
meur dominante , abstenez-
vous de manger de viandes
grossieres & salées , qui fo-
mentent & augmentent la me-
lancolie, mangez des viandes
chaudes & humides , beuvez
d'un vin ferme, subtil & bril-
lant qui augmente le sang,
subtilise les esprits, échauffe
le corps, humecte en nourri-
çant, chasse la tristesse , la
crainte & les soins, tempere
les mœurs farouches, & rend
l'esprit plus doux & plus so-
ciable. Ne vous laissez trop
accabler au sommeil & à la tri-
stesse.

Observez bien les Saisons de l'année, ainsi mangez beaucoup dans l'Hyuer, parceque la chaleur naturelle étant toute retirée au dedans, elle cuit beaucoup : *En cette saison, dit Hypocrate, les ventres, c'est-à-dire, les estomachs, sont très-chauds, à raison du froid externe qui resserre les pores, peu frequemment toutefois, parce qu'il ne se fait pas un grand écoulement, que les alimens dont vous vous nourirez soient chauds & secs actuellement, & en puissance pour defendre le corps contre le froid & l'humidité. C'est pourquoy abstenez - vous de manger des legumes, herbages, trop de salade, potage & autres viandes excrementeuses,*

de la Santé. 63

mangez plutôt du rôty que du baïlly, parce qu'il échauffe & desseche davantage. Beuvez peu, mais pur & de bon vin; car l'Hyver par son humidité humecte assez le corps, chauffez vous bien, soyez bien vêtu, exercez vous l'après Midi dans une chambre, afin que le froid ne vous ôte point le plaisir de l'exercice. Vivez sobriement dans la saison du Printemps, car alors la chaleur naturelle est diffuse, qui ne peut cuire tant d'alimens, & l'étrangere est augmentée, & comme dans cette saison il se fait amas de beaucoup de pituite excrementieuse engendrée durant l'Hyver, que les veines regorgent de beaucoup de sang, usez d'alimens froids

64 Les regles

& subtils pour diminuer la plénitude, empêcher la pourriture & rafraîchir le sang. Ne craignez pas de jeûner, & vous ne trouverez rien de plus profitable pour vous préserver des maladies; car la diete cuit les cruditez, diminue & vuide les superfluites. C'est pourquoy l'Eglise tres-sage, conduite par le Saint Esprit, ordonne le jeûne de quarante jours pour la santé des corps, aussi bien que pour le salut des ames. Beuvez beaucoup, mais trempez bien votre vin, exercez vous dans ce temps deux heures après le lever du Soleil, pour éviter le froid du matin. Prenez peu de nourriture en Esté, car les pores étant ouverts par la chaleur en terre, l'interne se dissipe & s'affoiblit

s'affoiblit; elle devient oisive & languissante; de sorte qu'elle ne peut travailler que malaisément à la coction des viandes; mais en recompense mangez plus souvent attendu qu'il se fait une grande dissipation. Usez souvent de bouillons; & de viandes bouillies plutôt que de rôties, mangez des fruits & des herbes, trempez beaucoup votre vin, dormez bien, travaillez peu, promenez vous le matin avant la grande chaleur. Réglez bien votre vivre dans l'Automne. Bannissez de votre table les viandes grossières & mélancoliques à cause de la sécheresse de la saison; c'est que la mélancolie regne beaucoup en ce temps. Man-

E

gez souvent, mais peu à la fois, car les forces ayant été épuisées durant les chaleurs de l'Été, elles ne peuvent si promptement être rétablies. Beuvez votre vin pur, & comme l'abondance des fruits engendre des cruditez dans les veines, qui fournissent de matiere à une infinité de maladies, usez en sobrement.

L II.

Ayez enfin égard à votre âge, puisqu'il arrive des changemens aux hommes à mesure qu'ils avancent en âge; de sorte que si Dieu vous donne des enfans, que la mere, s'il se peut, les nourrisse elle-même, puisque les enfans y sont déjà tous ac-

coutumez. N'est-ce pas une cruauté à une mere qui pourroit nourrir ses enfans, de les abandonner à d'autres, les brutes ayans en ce rencontre plus de naturel ; mais si la foiblesse de son temperament l'en dispense, ayez soin de choisir une nourrice d'âge & de stature mediocre, qui soit accouchée de peu de temps, qui ne soit point sujette aux maladies, dont les mœurs soient bien réglées, dont le lait soit agreable au goût, de couleur blanche, ni trop épais, ni trop fluide, qui s'exerce modérément, qui n'use point de viandes salées, & qui évite la compagnie de son époux. Si le lait de la Nourrice n'est pas suffisant,

68 *Les Regles*

on peut leur donner un peu de bouillie, quand ils sont sevrés vous devez leur donner une nourriture plus forte & plus frequente à cause de l'abondance de la chaleur qui cuit plus promptement, & parce qu'ils croissent, ne les faites pas jeûner, car la trop grande diète les offense. Que la nourriture que vous leur donnerez soit humide, soit de consistance, afin qu'elle se cuise plus facilement, qu'elle nourrisse plus promptement, & qu'elle aye plus de raport avec leur chaleur vaporeuse, & leurs organes qui sont humides : Soit de leur faculté & de leur vertu, pour conserver & reparer leur substance humide & aider à leur ac-

croissement. Que cette nourriture soit modérément chaude, parce qu'il faut que le corps qui croît soit chaud, afin qu'il s'étende en toute manière par la chaleur, ainsi vous leurs donnerez de petits potages, des panades avec le blanc de chapon, des œufs frais, selon les moyens que Dieu vous a donné. Ne souffrez pas qu'on leur donne du vin, qui échaufferoit leurs corps, & rempliroit leurs têtes de vapeurs, si ce n'est que la froidure & la foiblesse de leurs temperamens ne vous obligent de leur en donner un peu bien trempé. Soignez qu'ils dorment beaucoup, & quand ils sont éveillés laissez les jouïr. Quand ils seront

arrivez à l'âge d'adolescence, c'est à dire de quatorze ou quinze ans, comme ils font plus temperez vous leur donnerez une nourriture qui tienne le milieu dans la temperature. Ne leur donnez point de vin s'il n'y a une necessité pressante. Ne les engagez point dans le mariage, j'entens les garçons, car les filles sont nubiles en cet âge, & ayez l'œil qu'ils ne se laissent point aller à l'amour des femmes, car l'action venerienne les épuieroit & empêcheroit leur accroissement & priveroit toutes leurs parties de leur nourriture. Comme la jeunesse est chaude & seche, donnez ordre que les alimens dont vous

de la Santé. 71

vous nourrirez tendent à vous rafraîchir & vous humecter, car alors vous devez vous régler vous même. Buvez beaucoup d'eau, ne buvez point de vin s'il n'est extraordinairement trempé, autrement l'excez du vin vous précipitera malheureusement dans la colere & dans l'impudicité, qui vous feroient funestes. Dormez beaucoup, & sur tout fuyez la compagnie des femmes, & si par hazard vous êtes engagé dans le mariage, usez-en avec moderation, si vous ne voulez avancer vos jours. Enfin lorsque vous aurez atteint la vieillesse, que vótre vivre soit accommodé aux parties solides, lesquelles étans froides

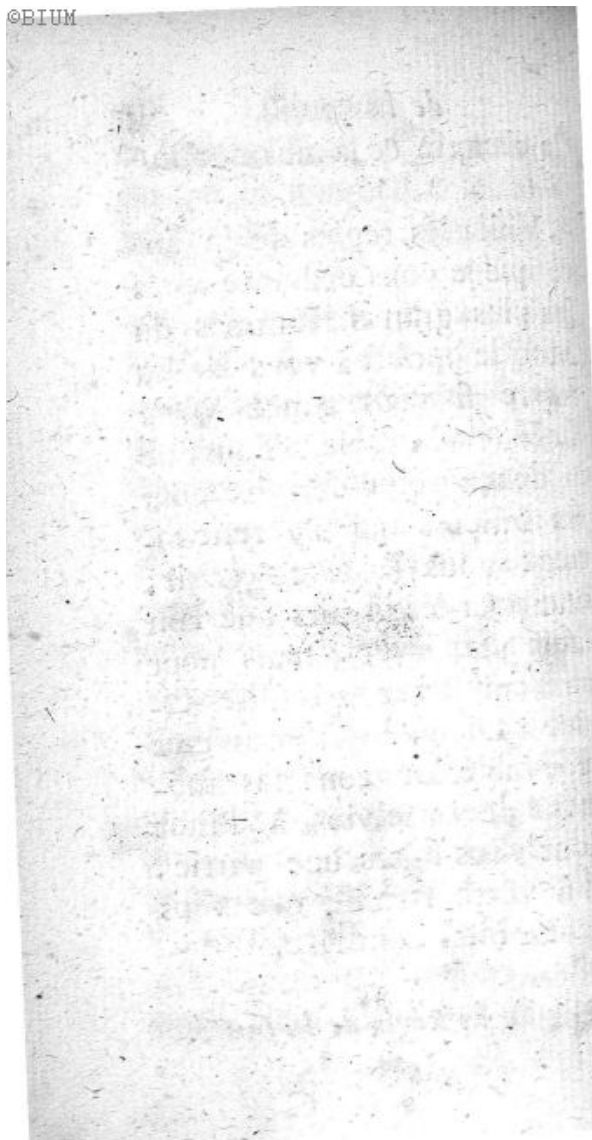
& seches, vous les fomentez par le sommeil, & les alimens chauds & humides, qu'il soit aussi accommodé aux excremens dont vous abondez dans cet âge, par consequent usez quelquefois de viandes salées qui consomment les humiditez ; les œufs frais & le miel qui nourrissent beaucoup, vous seront convenables. Vous pourrez jeûner facilement si vous êtes encore dans la verte vieillesse, mais étant dans l'âge decrepité, vous prendrez de la nourriture plus souvent, mais peu à la fois. Votre boire sera de bon vin sans eau, qui vous échauffe, facilite la cœction, concilie le sommeil, pousse les urines, & chasse
le

de la Santé. 73
le chagrin & la melancolie.

Voila les regles de la santé que je vous ordonne après les plus grands Hommes du Monde , c'est à vous de les suivre si vous aimez votre santé & votre vie : Vous ne la devez point détruire pour les miseres qui s'y rencontrent, vous la devez cherir, non pour les plaisirs que l'on croit y trouver ; mais pour être employez à rendre service à Dieu , à qui vous êtes redevable de tous les momens de votre vie , à l'Etat dont vous faites une partie, & à votre famille que vous devez bien conduire.

Fin de la Regle de la santé.

G





LES REGLES
DE LA SANTE,
OU
LE REGIME DE VIVRE
DES MALADES.

I.



CHOISISSEZ pour
vos Malades un air
qui soit opposé à
leurs maladies : ain-
si dans les maladies froides
choisissez un air chaud , &
dans les chaudes un air qui
soit froid ; que s'il n'est pas

Gij

76 *Le regime de vivre*
tel par sa constitution natu-
relle, corrigez-le par arti-
fice.

I I.

Dans les fièvres aiguës du-
rant l'Esté, faites répandre
dans la chambre de vos Ma-
lades des feuilles de Laitue
& de Vignes, faites-la arro-
ser d'eau fraîche, ou de vi-
naigre, ou d'eau rose, &
dans l'Hyver faites faire un
bon feu, & jeter des parfums:
car nous ne vivons pas moins
de l'air que du manger & du
boire, & s'il repare les esprits
par sa substance, il nous chan-
ge par sa qualité découverte
ou cachée.

I I I.

Envoyez les Phtisiques dans
un lieu dont l'air soit sec:
car la guérison de la phtisie,

des Malades. 77

c'est à dire de l'ulcere des poulmons, est le dessechement ; & comme l'eau salée, épuise les eaux des Hydripiques, & les desseche, envoyez-les s'il se peut sur Mer : en un mot renvoyez à l'air natal ceux qui souffrent de longues maladies, & auxquels les remedes ne profitent pas. L'expérience fait connoître tous les jours combien il est profitable aux maladies desesperées : car cet air de la patrie est si amy & si familier à la Nature, que les Malades ne l'ont pas si-tôt respiré, qu'ils recouvrent heureusement la santé & la vie.

IV.

Suivez dans les maladies pestilentiellees où l'air est entièrement corrompu, le con-

G iij

78 *Le regime de vivre*
 seil de vôtre Hypocrate, qui
 est d'avis que les Malades se
 retirent promptement, s'éloi-
 gnent beaucoup, & ne retour-
 nent que fort tard : car si l'air
 pur est salutaire à toutes les
 personnes de quelque nature
 & de quelque qualité qu'elles
 soient, l'impur est nuisible à
 tout le monde ; mais parce
 que tous les Malades n'ont
 pas la puissance ou la volonté
 de quitter leur pais, imitez
 même Hypocrate, & corrigez
 la malignité de l'air, en fai-
 sant faire de bons feux dans
 tous les carrefours.

V.

Ayez égard pour bien re-
 gler le regime de vivre de
 vos Malades, à l'espece &
 au temps de leurs maladies ;
 examinez bien leur tempera-

ment, leurs forces, leur coutume, & la saison de l'année ; & comme les maladies sont toutes différentes, que les unes sont aiguës, & les autres longues, c'est ainsi que vous devez vous comporter quand la maladie est tres-aiguë, & qu'elle est accompagnée de fâcheux symptomes, telle que peut estre la fièvre ardente, l'exquinancie & l'inflâmentation des poulmons, qui bien souvent ne passent point le quatrième jour, ordonnez une maniere de vivre tres-subtile, c'est à dire de l'eau d'Orge seulement, ou quelques bouillons rafraîchissans, pourveu que les forces le permettent.

VI.

Ordonnez dans les maladies simplement aiguës, dont le

G. iiij.

80 *Le regime de vivre*

terme est le sept ou le quatorze, comme les fièvres continuës, la pleuresie, & autres semblables qui se font connoître par les veilles continuelles, par la douleur de tête insupportable, par la soif que l'on ne peut éteindre, & par la rudesse, la noirceur & la secheresse de la langue, les bouillons, la gelée, les precis, les amandes & l'Orge mondé; ne suivez pas en ce rencontre le sentiment des Anciens, qui ne faisoient prendre à leurs Malades que la crème d'Orge & l'eau mielée. Nous ne sommes plus dans ce temps, & nos corps ne pourroient pas soutenir une diete si exacte sans incommodité. Nos Anciens vivoient avec plus de frugalité

des Malades. Et

que nous ; ils estoient plus forts & plus robustes , & ne se purgeoient pas si souvent : Mais si vous ne devez pas imiter les Anciens dans leurs extrêmes diètes , donnez-vous bien de garde de donner des alimens solides comme font la plûpart des femmes , qui même dans les maladies aiguës , accablent les Malades opiniâtement par l'abondance des alimens. Les bouillons & autres alimens liquides suffisent pour conserver les forces : car la nature estant dans le combat avec la maladie , il seroit à craindre que la chaleur naturelle estant toute occupée à cuire les viandes solides , ne fût accablée par la force & la violence de la maladie , & par consequent

82 *Le regime de vivre*
détournée de son devoir, qui
est de travailler à la coëtion
des humeurs.

V I I.

Examinez bien les forces
de vos Malades : car si elles
sont abbatuës par la violence
de la maladie & des sympto-
mes, par une sueur excessive,
par une hemorrhagie, & par
un flux de ventre, conseillez
à vos Malades pour rétablir
leurs forces une maniere de
vivre plus ample, car la Na-
ture est la medecine des ma-
ladies, & vous n'en estes que
les Ministres ; mais comme
il est important que vous di-
stinguiez bien les forces op-
primées des languissantes,
que l'oppression dépend de la
plenitude du sang & des hu-
meurs, de la langueur ou de

la violence, ou de la malignité de la maladie, & souventefois d'innanition, conseille dans l'oppression des forces si la maladie le requiert, un regime de vivre subtil, & dans l'abattement un qui soit plus plein : de sorte que si une maladie tres-aiguë vous engageoit à une forme de vivre tres-exquise, la langueur & l'abattement des forces auxquelles vous devez avoir plus d'égard qu'à la maladie vous le deffend ; observez toutefois dans les maladies contagieuses & pestilentiellles d'ordonner une forme de vivre plus pleine ; à cause de la malignité qui est attachée à ces maladies qui vous empêchent de suivre les loix ordinaires : ce qui détruiroit toute

84 *Le regime de vivre*
la Nature, si les forces n'é-
toient soutenues par la bonté
& suavité des alimens.

V I I I.

Considerez exactement les
temps & les accez des mala-
dies, pour ne point faire de
faute dans le regime de vi-
vre : ainsi dans le commen-
cement que toutes les humeurs
sont connues, faites un peu
jeûner vos Malades ; mais
dans la rigueur où les crises
ont coutume de ce faire, &
que les symptomes augmen-
tent, retranchez-leur beau-
coup de leur nourriture, pour
ne point détourner la Nature
de son ouvrage, qui est pour
lors occupée à la preparation
& à la coction des humeurs.
Il est à propos, dit tres-bien
le judicieux Galien, de nourir

un peu plus fortement les Malades au commencement & à l'accroissement de leurs maladies, mais tres-peu dans la vigueur ; & si vous estes obligé de conserver les forces pour soutenir la crise qui approche , vous devez bien prendre garde de ne point accabler la Nature par des alimens trop copieux.

I X.

Considerez aussi les accez & les redoublemens des maladies au commencement de l'accez des fièvres ; contenez les Malades dans la diete, & foyez trois ou quatre heures sans leur faire prendre ni bouillons, ni aucuns alimens solides, afin que l'accez arrivant, trouve l'estomach des Malades vuide, autrement la

86 *Le regime de vivre*

nourriture prolongeroit la maladie. La Nature au commencement de l'accez tâche de pousser au dehors la matiere qui nourrit la maladie ; de là arrive le tremblement, le frisson & le froid, & cette matiere est poussée au dehors par le miniftre de la chaleur & des esprits ; mais au contraire elle retourne au dedans quand on nourrit le Malade. Accordez-leur la boiffon dans la vigueur, & les bouillons dans le declin ; mais sur tout ayez égard aux forces, au temperament, à la coûtume des Malades, & à la longueur de l'accez : car si les forces sont si languissantes qu'elles ne puissent pas souffrir une si longue diete, il est de vôtre prudence de leur faire pren-

dire quelque chose , principalement si dans la santé ils ont coutume de manger trois ou quatre fois par jour.

X.

Considérez enfin le temperament des Malades , car les bilieux ne peuvent jeûner long-temps , puisque par le jeûne la bile devient plus farouche , la fièvre augmente , & les Malades tombent souvent en foiblesse & en défaillance ; mais cette humeur est temperée & adoucie par les douces & agreables vapeurs du boire & du manger. Quant à la longueur de l'accez , s'il est beaucoup long , par exemple de vingt heures , ne les faites pas trop jeûner , & si l'accez n'est pas de si longue

88 *Le regime de vivre*
durée : ne leur accordez point
à boire avant la vigueur, mais
faites - leur prendre un bouil-
lon nourrissant dans le de-
clin.

X L.

Ne pratiquez pas les mêmes
regles dans les maladies lon-
gues, que dans les maladies
aiguës ; nourrissez davantage
& plus fortement vos Mala-
des, afin qu'ils puissent arriver
à une heureuse fin, sans di-
minution de leurs forces : si
toutefois ces Malades sont de-
licats & de foible complexion,
les bouillons bien nourrissans,
les consommez, dans lesquels
on pourra mêler quelque peu
de blanc de poulet ou de
perdrix, coupez par petits
morceaux

morceaux , à prendre dans une cueillere, les precis, l'Orge mondé un peu ferme, & le suc des viandes suffiront à conserver les forces , tant pour le present, que pour l'avenir ; que si au contraire ces Malades sont fort robustes, faites-leur user d'alimens solides , qui soient de bon suc & de facile coction, comme de jaunes d'œufs , d'ailes d'oyseaux , de poulets & de chapon, d'une jeune perdrix, d'un poulet de quinze jours, d'un pigeonneau, de langues ou de pieds de mouton , du veau plutôt que du mouton, mais jamais de bœuf , si ce n'est pour les païsans qui se servant rarement de Medecins , n'ont pas besoin de

H

90 *Le regime de vivre*
diète. Quant au poisson, si
les Malades ne veulent point
manger de viande aux jours
que l'Eglise deffend d'en man-
ger, permettez-leur seulement
la sole, la perche, le brochet;
au dessert les poires cuites,
assaisonnées de sucre dans les
maladies aiguës par déciden-
ce : prescrivez-leur une diète
modérée, c'est à dire qu'elle
tienne le milieu entre celle
des maladies aiguës & celle
des maladies longues. Tels
seront les bouillons plus forts
& les viandes plus solides,
selon que la maladie sera
plus semblable aux maladies
aiguës, ou aux maladies lon-
gues ; & lorsque les Malades
seront arrivez dans le declin,
rétablissez-les peu à peu par

une nourriture plus forte & plus solide : car il faut remettre peu à peu les corps amaigris de longue main , de crainte de faire naître des cruditez qui pouroient causer une rechute plus fâcheuse que celle de la premiere maladie.

XII.

Tâchez de provoquer le sommeil aux Malades qui ne dorment pas , de crainte que par la dissipation & l'épuisement des esprits animaux, les forces ne manquent : Employez pour cet effet toutes sortes d'artifices, faites couler dans la chambre des fontaines d'eau, faites-leur frotter & laver les pieds avec une

H ij

92 *Le regime de viver*
décoction de laitues , de
feuilles de vignes, de violiers
& de nenuphar, qui rafraîchit
ce qui humecte, car les pieds
sympatissent avec le cerveau
par les nerfs ; employez le
bain, les potions somniferes,
les fomentations. & les ban-
deaux , & même qui par sa
douceur charme l'esprit &
endort. Si au contraire vos
Malades dorment trop , ré-
veillez-les , & employez les
remedes que vous jugerez
alors à propos , & dont vous
pourrez consulter les Au-
teurs.

XIII.

Empeschez vos Malades de
dormir au commencement de
l'accez des fièvres , car le

des Malades. 93

sommeil nuit beaucoup en ce temps, parce que la matiere de l'accez que la Nature tâche de pousser au dehors, est retirée au dedans ; mais dans le declin, ne les empeschez pas de dormir.

XIV.

Perfuadez, pour conclusion à vos Malades, de ne se point laisser accabler à la tristesse, ne souffrez pas qu'on leur rapporte quelque fâcheuse nouvelle, nourrissez-les toujours de bonne esperance, (sans negliger toutefois ce qui regarde leur conscience) quoy que vous les trouviez en danger, & faites en forte qu'ils ayent de la confiance.

94 *Le regime de vivre, &c.*
en vous ; car ils en seront
plutôt foulagez.

*Fin du regime de vivre
des Malades.*



LA TABLE

DE SANTE.

A.

ABRICOTS, sont plus agreables à l'estomach que les Pesches, & ne se corrompent pas si facilement dans le ventre. Les confits fortifient l'estomach, & resserrent.

AGNEAU, la chair est humide, mais delicate, & tres-saine quand elle est rôtie.

AIL chaud jusqu'au quatrième degré, provoque l'urine & les menstres, chasse les vers, est un preservatif.

contre les venins, principalement contre ceux qui subsistent en une matiere grossiere & terrestre, estant incisif, subtilisant, abstertif. Si vous le mangez crud, il est venteux, il desseche l'estomach, & ulcere la peau ; mais si vous le faites bouillir legèrement, il quitte son acrimonie, & il n'est pas si méchant. Les païsans & gens de travail le mangent crud avec du pain, & quelquefois l'assaisonnent avec du sel & du vinaigre : Estant ainsi pris, il est grandement chaud, acre, piquant, difficile à cuire, & ainsi desseche l'estomach, & cause beaucoup de ventositez comme je viens de dire. Si vous les aimez, vous en pouvez mettre l'Hyver parmy les sauces,

fauces, ou pour mieux faire en larder les épaules de mouton, & les ôter quand elles sont cuites. Les jeunes gens qui n'ont que trop de chaleur, ne s'en doivent pas servir; les vieilles gens & les pituiteux en peuvent user. Il est nuisible à la vue.

AISLES d'oyseaux ne sont gueres excrementeuses, à cause de leur continuel mouvement, & ainsi donnent au corps une nourriture loüable.

ALAUSE a la chair dure, est difficile à digérer, & distribué un suc grossier dans le corps.

ALLOÛETTES deviennent grosses pendant l'Hyver, & engendrent un bon suc.

AMANDES douces échauffent & nourrissent mediocre-

ment ; elles subtilisent & remédient aux maladies des poulmons & des reins : on en fait des amandez & des émulsions, qui par leur douce vapeur portée à la tête, font reposer. Les ameres ne sont pas propres à la nourriture, mais elles subtilisent & déchargent davantage, par conséquent elles conviennent mieux à purger les grossieres humeurs par le crachement; & si l'on s'en veut bien rapporter à Plutarque, elles empêchent l'ivrognerie, parce qu'elles dessèchent & consomment l'humidité, & empêchent que les veines ne s'emplissent, dont la détention cause l'ivrognerie.

ANCHOVES sont agréables en salades, mais elles

donnent un mauvais suc.

ANDOUILLES de quelque maniere qu'elles soient apprestées, ne sont aucunement saines.

ANGUILLES sont visqueuses & de difficile digestion, quoy qu'elles ayent une chair molle : ainsi elles ne sont pas saines, & ne sont recommandables que par leur suavité & douceur, ou plutôt fadeur, qui doit estre corrigée par quelque sauce de haut goût. L'Anguille rôtie est plus saine que la bouillie, & celle-cy est tres-dangereuse quand elle est étouffée en cuisant. Il faut boire souvent & à petits traits de bon vin en mangeant de l'Anguille, pour consommer sa lenteur & viscosité : On la tient contraire à la voix, en

I ij

ce qu'en humectant la trachée artère, elle rend la voix rauque & mal-sonnante.

ANIS, soit crud, soit confit, estant pris après le repas, abaisse les vapeurs qui s'élevont à la teste, cuit les cruditez, resout les ventositez, rend l'haleine agreable, resferre le ventre, & donne abondance de lait; c'est pourquoy ceux qui ont l'estomach foible, qui ont l'haleine mauvaise, & les Nourices en peuvent user.

ARTICHAUDS chauds au second degré complet, ou au commencement dutroisième, & secs au second. On les mange en differente maniere, cruds avec le sel & le poivre, & sont indigestes, trits en la poëlle, & ne valent

de Santé. 101

pas mieux , cuits avec le beurre , y ajoutant la muscade , & sont plus sains sur tout le dedans : au reste ils engendrent un suc mélancolique , & profitent aux personnes qui sont engagées de satisfaire à l'amour raisonnable & honneste.

A S P E R G E S, se mangent toutes entieres avec le beurre & la muscade , ou seulement les pointes en guise de pois verts. Elles font uriner , elles levent les obstructions du foye & des reins , elles se changent promptement en sang , elles nourrissent beaucoup , & en augmentant la semence , elles font satisfaire à l'amour.

A V E L I N E S sont plus chaudes , & meilleures que

I iij

les noix , d'autant qu'elles sont moins huileuses , & que leur substance est plus compacte & plus resserrée. Elles nourrissent beaucoup , mais elles se cuisent difficilement , & causent des douleurs de teste , à raison de la chaleur qui est jointe à la secheresse.

B.

BELIER, sa chair étant dessechée tant par vieillesse que par chaleur venerique, sent mauvais , & souvent le bouquin , & à peine doit être mangée des Payfans.

BETES piquotent l'estomach & le foye quand on en mange trop , elles purgent le cerveau par les narines.

BESTERAYES engendrent

de mauvaises humeurs & de mauvais sang, à raison de leur qualité nitreuse ; elles sont de peu de nourriture : On les fait cuire en la braize ou au four, & on les mange fricassées ou en salade.

BOEUF, sa chair est froide & sèche, d'un suc grossier, terrestre & melancolique, difficile à cuire, surtout quand il est maigre & suranné ; car l'âge consomme l'humidité nouriciere & endurecit la chair, & la maigreur marque une chaleur adulte, qui produit le même effet. On tient que cet animal est sujet aux goutes & aux écrouelles, qui sont des maladies mêlées de pituite & de melancolie, qu'il avale beaucoup d'excremens à cause qu'il fait peu d'exer-

I iij

104 *La Table*

cice , qu'il a le cuir épais , & qu'il ne foule jamais. Il est meilleur dans l'Hyver que dans un autre temps , parce qu'il a besoin d'une chaleur plus copieuse pour se cuire. Au reste c'est la viande la plus ordinaire , & on en sert dans toutes les meilleures Tables. On fait sur tout estime du Bœuf salé d'Angleterre.

BEURRE, chaud & humide au premier degré , donne un bon suc , mais qui s'enflame & se resout aisément. Il lâche le ventre par son actuosité. Il est un remede aux maladies de poitrine. Les bouillons avec le Beurre, sont nuisibles aux febricitans.

BIÈRE, n'est pas saine quand elle est mal cuite, elle travaille l'estomach & le bas

ventre , par des ventositez & coliques , cause des douleurs & tournoyemens de tête , & enyvre. Elle fait un sang grossier & impur. Fait une matiere d'obstructions aux principaux viscères , particulièrement au foye & à la rate, & engendre la gravelle & la pierre ; & quand elle est trop vieille elle a perdu sa force, n'étant non plus nourrissante que l'eau simple.

BISCUITS des Nautonniers desséchent beaucoup, c'est pourquoy ils sont propres aux hydropiques & à ceux qui habitent les lieux maritimes où il se fait amas d'humeurs excrementueuses. Les Biscuits des **Bâtissiers** mêlez avec les œufs, le sucre & les amandes sont destinez

pour les voluptueux, mais il en faut user sobrement.

Boudin, indigeste, allumette à vin, & partant l'on en doit rarement manger.

Bouillie, cause des obstructions & de la pesanteur en l'estomach, elle le fait moins si on y mêle un peu de sel ou de sucre.

Bourraché, réjouit & rétablit la memoire perdue.

Boyaux sont de tardive & difficile coction, engendrent un sang froid & cruel, mais s'ils sont bien cuits, ils donnent au corps une bonne nourriture. Ceux de Porc sont fort savoureux quand ils ont été nourris de figes seches, selon le conseil de Galien & d'Aristote, qui pretendent que les figes sont la meilleu-

re pâture des Porcs , parce-
qu'elles font fort nourissan-
tes & font beaucoup de grais-
se.

BREBIS, la chair n'est pas
si bonne que celle des Agne-
aux & Moutons , principale-
ment quand elles sont vieil-
les, & ont porté beaucoup de
fois.

BROCHET, de facile coc-
tion, salutaire aux sains & aux
malades.

BUGLOSE, a les mêmes
facultez que la Bourache.

C.

CAILLE, sa chair est fort
excellente quand elle est
nouvelle, elle donne un sang
chaud & excrementeux , qui
fournit beaucoup de semen-

ce, & quand elle est vieille, comme elle se nourrit d'Helébore. Elle cause la convulsion par le trop fréquent usage.

CANARD domestique est tres-chaud, donne une nourriture copieuse, mais pleine d'excremens & qui n'admet pas une facile coction. Le Canard de rivière est plus froid & se cuit plus malaisément. Il n'est pourtant pas si rempli d'excremens que le domestique, parce qu'il s'exerce davantage.

CANCRES ont la chair tres-dure, & partant sont de difficile coction.

CANELLE est odorante, elle échauffe, provoque l'urine, & dessèche avec astringion. On en assaisonne quel-

quefois les viandes pour relever le goût, & on en mêle dans le vin & autres liqueurs pour fortifier l'estomach.

CAPRES salées sont à la verité de dure digestion, mais à raison de leur acidité, elles reveillent l'appetit de ceux qui l'ont perdu, & levent les obstructions du foye & de la rate.

CAROTES ou Panais sont de difficile cœction, donnent une nourriture grossiere, mais petite. Elles provoquent les menstres & l'urine, elles rendent la semence aqueuse : c'est pourquoi elles sont contraires à la generation, aussi bien qu'à l'estomach, au foye & à la rate.

CARUI, espee de Carotes ou Panais, est chaud au se-

no *La Table*

cond degré. Il est agreable à la bouche, utile à l'estomach, il fait uriner, & donne appetit. On mange l'herbe en potage, & la racine accommodée comme les Carotes.

CARPE, sa chair est molle & gluante, toutefois de passable nourriture quand elle est bien assaisonnée de vin & Epicerie, ou quand elle est rôtie ou frite, sa langue est un friand morceau. Une vieille Carpe vaut mieux qu'un Carpeau, attendu que par l'âge elle est desséchée de son flegme. Les meilleures Carpes sont celles de riviere; leur couleur doit être d'un jaune luisant, les noires sont bourbeuses.

CERF, sa chair est semblable à celle du Bœuf, elle est

de Santé. III

malaisée à cuire, elle nourrit peu & augmente la bile noire, sa rareté la fait priser.

CERFUEIL, est agreable à l'estomach, ôte le dégoût, on le mange cru en salade, & cuit en potage ; il provoque l'urine.

CÉRISES aigres, plaisantes à l'estomach échauffé : Elles appaisent la soif, renouvellent l'appetit, lâchent le ventre, temperent la bile, & par leur acidité empêchent la pourriture, mais elles nourrissent peu, & étans seches elles resserrent davantage le ventre, elles incisent & dessèchent les flegmes qui sejourment dans l'estomach. Le Syrop de Cerises est merveilleux pour desalterer ceux qui sont travaillez de la fièvre durant les

ardentes chaleurs de la Canicule ; le noyau est propre à rompre & briser la pierre des reins & de la vescie. Les meilleures Cerises doivent avoir la queue courte. Les Cerises douces ou Guignes nuisent à l'estomach, engendrent des vers & des humeurs pourries dans le ventre. Les griotes étant bien meures, sont fort agreables au goût. Les Bigarreaux ont la chair peu humide, forme campée, fort douce & savoureuse, mais ils engendrent des vers.

CERVELLES nuisent à l'estomach, sont de difficile & tardive coction, lâchent le ventre, engendrent un suc grossier & pituiteux, toutefois quand elles sont bien cuites, elles donnent au corps
une

une nourriture qui n'est point à rejeter. Celles des Oyseaux pour être plus seches, moins visqueuses & gluantes, valent mieux que celles des Bêtes à quatre pieds, qui sont de nourriture grossiere & phlegmatique, qui passent lentement, & qui sur tout sont de coccion difficile. Celles de veau nourrissent passablement pourvû que l'estomach soit bon.

CHAMPIGNONS froids & humides, veneneux, si l'on n'a soin de corriger leur qualité veneneuse avec de bon vin; car si on en mange avec excez ils étrangent, causent la défaillance, & cette espee de maladie qu'on appelle *Cholera morbus*, quand on vuid de la bile par haut & par bas.

K

114 La Table

CHAPON, sa chair, soit rôtie, soit bouillie, est propre à toutes les personnes de quelque temperament qu'ils soient, elle est de bon suc, de facile coction, bien nourrissante & qui donne des forces.

CHASTAIGNES & Marons se eussent malaisément, engendrent un sang grossier, enflent, causent des ventositez, resserrent le ventre, & reveillent le desir des femmes.

CHEVRE, sa chair est chaude & seche, acre, vicieuse, & nuisible à ceux qui tombent du haut mal.

CHEVREAU, sa chair se cuit aisément; car par son mouvement & sa course continuelle, elle devient plus tendre

& est purgée de ses humeurs superflus.

CHICORÉE resserre modérément, fortifie le foye & leve ses obstructions; la Sauvage est meilleure à l'estomach que la simple; l'une & l'autre est rafraîchissante, par conséquent tres-bonne aux bilieux & aux jeunes gens. Elle mangée en potage, en salade, & cuite sous un gigot de Mouton.

COCHON de lait. Sa chair quoique facile à cuire, ne fait pas un sang louable, mais froid & cru, à cause de sa lenteur & humidité naturelle. Pour rendre sa chair pure & délicieuse, il faut bien farcir le ventre de Thym, d'Hysope, Sarriette & Sauge pour dessécher & consommer les

K ij

glaires dont ils sont pleins. Ils ne valent rien au pituiteux.

C H O U X, lâchent le ventre quand ils sont bien cuits, & au contraire ils le resserrent quand ils ne le sont gueres. Ils ne nourrissent pas beaucoup, & engendrent un sang grossier & mélancolique, à raison duquel ils sont nuisibles à la veüe, & troublent le sommeil. On croit qu'étans mangez auparavant les autres viandes ils empêchent l'yvrognerie, & étans pris après ils la chassent par une sympathie qu'ils ont avec la vigne, & une antipathie avec le vin.

C I D R E fait de Pommes, étant defegré de son marc & entièrement purifié, est un

breuvage non-seulement agreable , mais aussi tres-utile aux personnes qui ont le foye chaud & bilieux , & est contraire à celles qui ont l'estomach froid, & qui sont sujettes aux cruditez & indigestions. Celuy de Poires n'est pas si sain. Au reste la diversité des Pommes & des Poires le rend plus ou moins excellent.

CITRONS par experience resistent aux venins, éteignent la soif & l'ardeur des fièvres , & repriment la bile. L'écorce qui est chaude & seche confite forsitie l'estomach , favorise la coction , empêche la contagion de la peste; & rend bonne haleine.

CITROÛILLES froides & humides, n'ont du goût que

par l'assaisonnement que l'on y fait, nourrissent peu, & donnent un sang froid, humide & excrémenteux.

COEUR étant composé d'une chair solide, dure & compacte, est de coction assez difficile, toutefois s'il rencontre un bon estomach, il fournit une nourriture copieuse, mais grossière & mélancolique.

COINS à cause de leur substance froide & terrestre, arrestent le flux de ventre, & ainsi sont convenables aux flux de ventre & à la dysenterie, pris avant le repas, pourvu qu'ils soient cuits & confits; car étans crus ils donnent des ventosités.

CONCOMBRES, étans froids & humides ne se doi-

de Santé.

119

vent accorder qu'aux esto-
machs chauds, & bien qu'ils
soient de facile coction, ils
amassent un mauvais suc dans
les veines qui se pourrissent
aisément, & allument les fié-
vres malignes.

CORMES astringentes &
profitables aux flux de ven-
tres.

COQS. La chair des vieux
Coqs est dure & ingrate, mais
la dejection lâche le ventre.

COQS d'Inde nourrissent
beaucoup, mais se digèrent
malaisément, & engendrent un
sang grossier.

D.

DATTES sont plus
astringentes étans frai-
ches que seches, ils causent
douleur de teste & enyvrent

120 *La Table*

si on en mange trop. Les se-
ches mangées sont bonnes à
ceux qui crachent le sang,
aux dysenteriques, & à ceux
qui souffrent douleur d'esto-
mach.

E.

EAU froide & humide
tempere la chaleur, de-
trempe les viandes dans l'e-
stomach : Celle qui est lege-
re s'échauffe & se refroidit
promptement, passe viste & ne
cause point de pesanteur au
ventre & aux hypochondres.
Les herbages & legumes que
l'on y fait cuire, se cuisent en
peu de temps. Elle est tres-
commode aux bilieux & aux
jeunes gens, mais elle est ven-
teuse. On la peut corriger en
la

la faisant bouillir legere-
ment, pour atténuer sa sub-
stance grossiere & terrestre,
ou en y mettant un peu de
vin, afin qu'elle passe mieux.
Celle de pluie que l'on puis-
se dans les Cyternes, est la
meilleure & la plus salubre
de toutes, à raison de sa le-
gereté, de sa ténuité, de sa
netteté & de sa douceur,
car elle est engendrée des va-
peurs comme par distillation.
Celle de fontaine est propre
à tout le monde, pourveu
qu'elle tombe des monta-
nes, & qu'elle coule agrea-
blement sur le gravier & sur
sable. Celle de puits est
raîche, cruë, grossiere &
terrestre : ce qui fait qu'elle
passe malaisement, & qu'elle
ne fait pas uriner. Celle de
L

riviere est mauvaise, étant limoneuse & corrompue par les ordures que l'on jette souvent dedans. Il faut excepter celle de la riviere de Seine, qui est véritablement saine, & même tres-utile aux Malades. Celle des étangs & marécages est la plus mauvaise; elle est grossiere, impure, farduse, endormie & de mauvais goût. Quant aux eaux minerales, elles conviennent plutôt à la guérison des Malades, qu'à la consommation de la santé.

ECREVISSES, à raison de la dureté de leur chair sont de difficile coction. Le manger en est fort agreable.

EPERLAN, sa chair est friable, peu excrementeuse, & de facile coction,

EPINARDS lâchent le ventre, à raison de leur humidité excrementeuse. Ils excitent même des ventosités, si on ne les corrige par des choses chaudes.

F.

FENOUIL. Sa semence chasse les ventosités, pourveu que la quantité soit mediocre : car l'expérience fait voir que ceux qui en mangent copieusement, souffrent une retention d'estomach, & des ventosités. La semence du Fenouil marin est assez agreable ; elle réveille l'appetit, elle leve les obstructions, elle remédie à la jaunisse, elle pousse l'urine dehors, elle rompt la pierre ;

L ij

rend la couleur du visage plus belle & plus agreable.

F E V E S, quoy que bien preparées & bien assaisonnées, sont venteuses & de difficile digestion, engendrent un suc mélancolique, dont les vapeurs portées à la teste, offusquent les yeux, excitent des songes terribles, troublent l'imagination, & avec le temps peuvent causer le mal caduc, réveillent l'amour; mais estant frites & assaisonnées de choses chaudes, elles ne sont pas si mauvaises.

F I G U E S, nourrissent & engraisissent beaucoup: on les croit propres au fable des reins & à l'Hydropisie, elles sont tempérées, & de tous les fruits d'Automne sont les moins malfaisans. Les Figues

feches font chaudes au premier degré, en approchant du second; Elles ont plusieurs usages, car elles incisent, subtilisent, nettoient, purgent les reins, profitent aux Malades de la poitrine; mais à cause de leur douceur, elles nuisent aux inflammations des viscères par un trop frequent usage, elles engendrent un mauvais sang & des points.

F O Y E est d'un sang grossier & de tardive cœction; il est pourtant de meilleure & plus agreable nourriture que le poulmon & la rate.

F R A I S E S rafraichissent, appaisent la soif, & lâchent le ventre; mais l'experience fait connoître qu'elles se corrompent aisément.

FRAMBOISES dont l'odeur & la saveur sont tres-agreables, rafraichissent & resserrent; elles ont la chair humide & mollasse.

FROMAGE en general est de difficile coction, fournit un suc grossier; il est bon neanmoins à ceux qui jouissent d'une santé parfaite, pourveu qu'on le prenne en petite quantité, & qu'il soit bien choisi: car le frais rafraichit, humecte & nourit davantage, n'estant point sale; le vicil est le plus chaud & plus acre, donne un mauvais suc, se digere mal, échauffe le sang, engendre les obstructions, la gravelle & la mélancolie: il nuit à la teste, aux dents & à la poitrine; il excite la soif, il appesantit

l'estomach, & par consequent doit estre deffendu aux personnes delicates. Celuy qui tient le milieu resserre le ventre, facilite la coction, car par sa pesanteur il fait descendre la viande au fond de l'estomach, & par son onctuosité visqueuse il forme sur le chyle comme une legere croûte, afin de conserver la chaleur pour une meilleure coction, & empescher que les fumées ne soient portées à la teste, & par son astringion ferme la bouche de l'estomach. Le bon Fromage ne doit estre ni trop frais, ni trop vieil, salé mediocrement, d'un bon goût, de substance moyenne entre le mol & le dur, le gluant & le friable.

L. Rii

GASTEAUX engendrent un suc grossier, appesantissent l'estomach, resserrent le ventre, causent des obstructions & des cruditez.

GELEE de viandes, donne des forces aux Malades: on la prend par cueillerée entre les boüillons.

GINGEMBRE est bon pour fortifier l'estomach, & favoriser la cōction.

GIROFLES chauds & secs au troisieme degré, aromatiques, & resserans, donnent bon goût au potage, & aux viandes où on les employent font bonne haleine, & fortifient l'estomach.

GLANDES ou Glandules

de Santé.

121

sont agreables & plaifantes à manger, principalement les tetins de Pore & de Vache qui retiennent la suavité du lait.

Goujon, soit de Mer, soit d'eau douce, est de bonne nourriture, de bon goût, & de facile coction, pourveu qu'il ne soit pas noury en eaux bourbeuses & dormantes, ou bien en des rivières qui reçoivent plusieurs immondices, comme proche les grandes Villes. Sa chair est moyenne entre le sec & l'humide : on le mange bouilli ou rôty.

GRASSE prise comme aliment renverse l'estomach, ôte l'appetit, nourrit peu, rend les sens hebetés, se tourne facilement en bile, & se con-

somme en vapeurs.

GRENADÉS rafraîchissent, dessèchent & resserrent, principalement les aigres qui temperent la chaleur de l'estomach, le fortifient, & empêchent la pourriture; les douces enflent, & ne sont pas bonnes dans les fièvres.

GRENOUILLES estans frites sont de facile coction, & donnent un suc froid & humide.

GROISELLES blanches avant leur maturité, plaisent au goût par leur verdeur, & les rouges estans confites rafraîchissent, émoussent le bouillon de la bile, éteignent la soif, & arrestent tous les flux immoderez.

GRUAU échauffe & dessèche, & nourrit peu.

H.

HARANG a la chair dure , se cuit malaisément ; il répand un mauvais suc dans le corps , sur tout quand il est salé. Le frais vaut mieux.

HUILE d'Olive qui est celle dont on use ordinairement , soit pour les fritures , soit pour les salades , est de nature aérienne , lâche le ventre , fortifie l'estomach , & résiste aux venins. Elle est tres-utile aux corps froids & temperez , mais contraire aux chauds & aux bilieux.

HUISTRES ont la chair dure , grossiere & gluante : on les mange avec leur eau , & on corrige leur crudité

avec le poivre blanc, & frites.

HYSSOPE cuit la pituite grossiere, & purge la poitrine & les poulmons.

L.

LAITUE froide & humide au troisieme degre donne un suc loüable ; elle est contraire aux pituiteux & aux astmabiques, c'est à dire à ceux qui ont de la peine à respirer ; mais elle est commode au temperament chaud pour temperer la chaleur de l'estomach, reprimer la bile, appaiser la soif, provoquer le sommeil, éteindre le feu de la concupiscence à l'égard des personnes à qui la compagnie des femmes doit estre

deffenduë.

L A I T froid & humide nourrit beaucoup & promptement, est la propre nourriture des petits enfans, & même des grandes personnes maigres & phthifiques; il engraisse, augmente le cerveau, dilate la poitrine, adoucit la toux, amollit le ventre, à moins qu'il ne soit cuit, appaise l'ardeur de l'urine, donne de la force à ceux qui doivent cherir leurs femmes, & rétablit les corps épuisés, puis qu'il se tourne facilement en sang. Ceux qui sont affligés d'en user le doivent prendre tiède, frais tiré, & avoir esté bien purgé auparavant, pour empêcher qu'il ne se corrompe avec les humeurs. Il faut demeurer en

repos après qu'on l'a pris, de crainte qu'il ne s'aigrisse après le mouvement : car il faut s'abstenir de manger tandis qu'il sejournera dans l'estomach, c'est à dire pendant trois ou quatre heures. Si on y mêle du sucre, il ne se coagule & ne se corrompt point. Au reste ceux qui sont attaquez des fièvres, qui souffrent de la douleur de tête, qui sont travaillez de la pierre, d'obstructions & de fluxions, & les pituiteux s'en doivent abstenir. Le Lait de femme est le meilleur de tous, il est temperé ; il doit estre de couleur très-blanche, d'odeur suave, de faveur douce, & de consistance mediocre. Le Lait de Chevre après celui de femme est tem-

peré en ses premières qualités, astringent en ses secondes, & partant conglutinatif; il est propre aux éthiques. Le Lait de Chevreau est fort sureux, par conséquent humectant & deterfif, on le doit boire avec deux ou trois parties d'eau, pour avoir meilleur goût, & estant ainsi pris, il ne se peut cailler, car il est de luy-même de tres-difficile coagulation; il est bon aux éthiques. Le Lait de Brebis est plus grossier & moins sureux, donne une nourriture copieuse, mais qui est moins convenable aux éthiques, parce qu'il se caille en l'estomach; le maligrevaut mieux. Le Lait d'Anesse est froid & humide aux parties subtiles, grandement sureux,

de tres-bonne nourriture, ne se caille pas si-tôt en l'estomach, & se distribue plus facilement, tres-propre pour rafraichir & lâcher le ventre; l'affermir les dents & les encives, il blanchit le teint des Dames. Le Lait de Vache est grossier, terrestre, ras, & de copieuse nourriture; il n'est pas si convenable aux phthisiques que les autres, parce qu'il est de plus forte coction, & se caille en l'estomach: Il resserre le ventre, si on fait tremper dedans une bille d'Acier ardente. Le Lait clair ou petit Lait coupe & attenué les matieres lentées & visqueuses qui causent les obstructions, rend les conduits ouverts par la faculté d'humecter, il nettoye & mondifie.

mondifie par la faculté aperi-
tive favorisée de la tenuité
de ses parties, & d'une me-
diocre chaleur ; il débouche
les conduits des veines, du
foye, de la rate & des intes-
tins, ce faisant une infusion
ou dissolution de medica-
mens purgatifs, il ouvre &
purge sans aucune acrimonie.

LAMPROYES, quoy
qu'elles ayent la chair molle,
elles sont visqueuses & de
difficile coction ; c'est pour-
quoy elles ne sont pas saines,
& ne sont recommandables
que de ceux qui recherchent
les delices du goût.

LANGUE de Mouton est
tres-delicat, elle donne une
nouriture louable quand elle
est bien apprestée. Celle de
Veau approche de celle d:

M

Mouton. La Langue de Porc n'est pas si excellente, elle excite l'appetit ; enfin celle de Bœuf parfumée réveille l'appetit, mais elle est malaisée à digérer.

LAPIN vaut mieux que le Lièvre & Levraut, car c'est un animal gay, & la couleur de sa chair témoigne qu'il est sanguin, & non mélancolique.

LANTILLES resserrent le ventre, engendrent un sang grossier & mélancolique, nuisent au cerveau & aux yeux, causent des songes turbulens : toutefois leur bouillon est laxatif ; elles sont dommageables aux bilieux, mais profitables aux pituiteux ; elles nourrissent davantage estans dépoüillées de leurs écorces,

que toutes entieres.

LEVRAUT. Sa chair est humide & agreable, nourit bien, & se cuit facilement.

LIEVRE. Sa chair quoy que mal-saine est savoureuse; elle engendre un sang terrestre & noirâtre, & donne une mauvaise nourriture à ceux qui en mangent trop souvent.

LIMaçONS estans bien cuits, fournissent une nourriture copieuse & gluante, & conviennent aux éthiques & poulmoniques.

LIMONS rafraîchissent par leur acidité; le suc est recommandable pour éteindre le feu de la bile, appaiser la soif, lever les obstructions, & nettoyer le visage.

LIMONADE faite avec
M ij

les Citrons & le sucre est grandement rafraîchissante, résiste aux venins & à la pourriture, & éteint la soif des fiévreux.

Loche, a une chair moyenne entre le sec & l'humide, de bonne nourriture, de bon goût & de facile coccion, on la mange frite ou bouillie.

M.

MACARONS sont destinés pour les voluptueux, mais il en faut user sobrement.

MACEPAINS, de même.

MAQUEREAU, est à peu près semblable au Harang.

MAQUEREUSE, se cuit comme un Canard, elle a le même

me goût & les mêmes facultez.

MERLES, leur chair est assez passable & engendre un suc médiocre. Les plus jeunes & les gras sont les meilleurs.

MERLAN, pituiteux & de facile coction.

MERLUS, sa chair est friable, de facile coction, & peu excrémentieuse.

MEURES, étans meures, humectent grandement & rafraichissent médiocrement, mangées avant les autres viandes émeuvent le ventre, autrement elles se corrompent aussi-tôt & nourrissent peu, n'étans pas meures elles arrèrent toutes sortes de flux.

MIEL, chaud & humide, profitable aux vieillards & à

ceux dont le temperament est froid, mais nuisible aux jeunes gens & aux bilieux. Il engendre des ventositez, quand il est cru, & si l'on en prend par excez, il renverse l'estomach.

M O E L L E des os, pourvû qu'on n'en mange point trop est agreable, autrement elle cause des nausées & des vomissemens, elle détruit l'appetit, elle nuit à l'estomach, elle se cuit malaisément, & engendre un suc pituiteux. Celle de Bœuf est la meilleure, celles de Monton & de Veau ensuite.

M O I N E A U X, à raison de leur chaleur engendrent un suc mauvais, & excitent la luxure.

M O U L E S, à peu près sem-

blables aux Huîtres.

MOURUË ou **MOLUË** est tant mangée fraîche est tres-delicatè, & salée est de nourriture fort grossiere.

MOUTARDE, chaude au quatrième degré, échauffe & cuit les humiditez froides & cruës, subtilise celles qui sont grossieres & épaisses, attire les excremens du cerveau.

MOUTON, la chair est chaude & humide, facile à digerer, & engendre un sang louable. Les meilleurs sont ceux qui frequentent les montagnes & vivent d'herbes seches & odorantes. Ceux qui sont châtrez & âgez d'un an sont les meilleurs de tous, & il n'y a point de chair plus saine.

MUSCADE, chaude & seche

144 *La Table*

au second degré, médiocrement astringente, fait bonne haleine, fortifie l'estomach & le foye, diminue la rate. Les plus pesantes, massives & humides sont les meilleures.

N.

NAVEAUX, nourrissent puissamment & copieusement, mais ils se cuilent malaisément dans l'estomach, ils enflent & engendrent un suc grossier, produisent des ventosités, engendrent de la semence, & partant ils allument le desir de la concupiscence:

NEFLES, font uriner, resserrent & arrêtent tous flux de ventre par leur froideur & leur secheresse: Elles sont
meil-

meilleures à manger quand elles sont molles.

Noix fraîches, trempées en eau & en sel, que l'on appelle communément Cerveaux, prises en petite quantité, sont agreables à l'estomach, & estant confites le fortifient par leur mediocre astringtion, empeschent qu'il ne soit infecté de mauvais air, résistent à l'effet des poisons, ou du moins le retardent. Les seches sont plus nuisibles & difficiles à cuire, à cause de leur substance huileuse; elles nuisent à la toux & à la voix, causent de la douleur de teste, & parce qu'elles sont chaudes & seches, on en doit manger après le poisson, pour échauffer & dessécher ce qui est visqueux & frais

N

au poisson.

NOISETTES. Voyez
cy-devant Avelines.

O.

OEUFS sont temperez ;
les jaunes nourrissent
beaucoup, estans chauds,
agreables, de bon suc, & de
facile coction ; le blanc en-
gendre la pituite, se cuit mal-
aisément, donne peu de nou-
riture, adoucit la chaleur, &
arreste les écoulemens. Les
Oeufs frais sont les meilleurs,
car ils sont pleins d'un suc
nourissant, amy de la chaleur
naturelle & de la vie ; ils sont
moins chauds & fort tempe-
rez. Les Oeufs molets dis-
tillent le lait, & sont fort
sains : car ils adoucissent les

de Santé.

âpretez de la gorge, & lâ-
chent le ventre. Les Oeufs
durs nourrissent peu, travail-
lent & chargent l'estomach,
donnent un suc grossier &
terrestre, engendrent la gra-
velle & la pierre, principale-
ment le blanc. Les Oeufs
longs sont plus friands que
les ronds, parce qu'ils sont
moins chauds. Les Oeufs frits
en la poëlle engendrent la
gravelle & la pierre. Les
Oeufs cuits en leurs coquilles,
ou sans icelles en l'eau boüil-
lante, nourrissent beaucoup
& promptement, ils augmen-
tent la semence, & donnent
des forces. Les Oeufs à l'o-
melette sont de tardive distri-
bution; les durs se cuisent
difficilement, causent des ob-
structions, arrestent le flux de

N ij

ventre, & engendrent la pierre. Ceux qui sont cuits en la braize resserrent le ventre.

OIGNONS chauds & humides estans cuits, excitent l'appetit, engendrent la semence, font uriner, adoucissent la toux, & par l'usage trop frequent enflent la rate, blessent l'estomach & la tête, & obscurcissent la veüe.

OLIVES fortifient l'estomach par leur astringion, excitent l'appetit, mais donnent peu de nourriture au corps.

ORANGES sont recommandables dans les fièvres, pour appaiser la soif.

ORGE mondé humecte, fournit un suc louable & facile à cuire, nourrit peu, adoucit la poitrine.

L'OYE domestique est très-chaude, donne une nourriture copieuse, mais excrémentieuse, & qui ne se cuit pas facilement. L'Oye de riviere est plus froide, de difficile coccion; & comme elle s'exerce davantage, elle n'abonde pas tant en excremens: l'une & l'autre est meilleure quand elle n'a pas passé un an, mais il les faut manger préparées avec des assaisonnemens qui incisent & subtilisent, à raison de la grossiereté de leur substance, & de leur tardive distribution.

OZELLE est aperitive, digere, reprime doucement, excite l'appetit, adoucit le bouillon de la bile, & empêche la pouriture, principalement la ronde.

N iiij

PAIN est le meilleur & le plus nécessaire de tous les alimens, dont on ne se lasse jamais, & dont on ne se peut jamais lasser ; mais prenez garde de n'en point manger par trop, car toute repletion est mauvaise, principalement celle du pain. La mie est la partie du Pain la meilleure & la plus nourissante ; la croûte dessèche l'estomach abreuvé de pituite excrementeuse : elle est contraire aux bilieux, car étant la plus sèche partie du Pain, rendue telle par la chaleur intense du feu, elle produit quantité de bile ; c'est pourquoy ils doivent chape-
ler leur pain. La meilleure

pour ceux qui en peuvent user est celle de dessus, pourveu qu'elle ne soit point brûlée ; car elle est plus legere & spongieuse que celle de dessous qui est terrestre. Le Pain de Froment nourrit & fortifie beaucoup. Le bon Froment doit estre épais, pesant, de couleur jaune, agreable au goût & à l'odeur. Le Pain de chapitre fait de la premiere & plus subtile farine, donne une force & bonne nourriture à tout le corps. Le Pain chaulant fait de la farine blutée & fassée plus exactement, nourrit beaucoup ; mais à raison de sa tenuité, il rend le sang trop subtil. Le Pain fait de toute la farine sans la bluter & fasser, tel qu'est le Pain des païsans & des pauvres, ne

N iij

nourit pas beaucoup, mais il n'est pas nuisible; il se cuit aisément, & ne cause point d'obstructions. Le Pain de Seigle est bon aux personnes trop grasses, car il les desseche, & aux femmes pour conserver leur beauté, car il purifie le sang. Le Pain de Froment & de Seigle mêlez ensemble est tres-excellent, pourveu que le Froment excède: si vous craignez d'estre trop nourry, particulièrement en Esté, ajoutez au Froment le tiers ou le quart de Seigle, pour rendre le Pain plus souple, & empescher qu'il ne se seche plutôt. Le Pain d'Orge n'est pas bien nourrissant, mais il est beaucoup rafraîchissant & deterfif. Le Pain de Son qui n'est propre que pour les

chiens, quoy que les pauvres en une extrême disette en mangent, lâche le ventre, à cause de sa vertu deterfve. Le Pain fait avec le bled bouilly, assaisonné comme le Ris qu'on appelle Fromentée, est selon l'experience de Galien, de coction tres-difficile; néanmoins s'il rencontre de bons estomachs, il nourrit & fortifie beaucoup ceux qui en peuvent user. Le Pain bien pétry se cuit & se distribué promptement; car le levain estant une pâte à demy corrompue, acquiert par sa chaleur étrangere une acrimonie, dont il communique sa vertu à la pâte nouvellement pétrie, laquelle en estant échauffée, le Pain devient plus léger & de meilleur goût;

mais il faut qu'il soit cuit avec un feu mediocre, car le grand feu rôtissant d'abord la superficie du Pain, le brûle & desseche trop, cependant que le dedans demeure crud & mal préparé, & le petit feu cuit mediocrement le dessus, & laisse le dedans entierement crud. Le Pain raffis de sept a huit jours ayant perdu la meilleur partie de sa faveur pour estre trop sec & terrestre, est de dure & difficile cotion, descend lentement, resserre le ventre, se change en un suc grossier & melancolique. Le Pain chaud échauffe l'estomach; & bien qu'il soit promptement digéré, neanmoins à cause qu'il a je ne sçay quoy de visqueux, il descend fort lentement,

surcharge les intestins, & altère la personne. La vapeur du Pain chaud réveille & réjouit le cœur de ceux qui sont tombez en syncope. Le Pain ceillé tel qu'est le Pain de Gonesse à Paris, & le Pain molet, est léger à l'estomach, de prompte nourriture, & de facile coction, mais il passe légèrement ; car selon Hypocrate, des alimens qui nourrissent promptement, les exactions sont vîtes & foudaines. Le Pain trop salé échauffe le sang & combat l'humidité radicale, mais salé médiocrement le rend plus agreable au goût, & fait qu'il cause moins d'obstructions. Le Pain de Ris & de Milet est assez savoureux quand il est tendre & mangé à la sortie du four ; mais

quand il est sec, il est fort désagréable. Le Pain d'Avoine est amer, peu nourrissant, & n'est propre que dans une extrême nécessité.

PANADES sont propres à ceux qui naturellement, ou par maladie ont l'estomach debile : Les meilleures se preparent avec la mie, & quelquefois le chapelais de pain pulverisé, le blanc de chapon, l'estomach de Perdrix, jaunes d'œufs preparez avec le bouillon du pot, & quelquefois le jus de Mouton. Cette nourriture est convenable aux vieillles gens, qui n'ont plus de dents.

PANETS. Voyez cy-devant Carotes.

PASTES chaudes bouchent & enflent, & estans dures,

vieilles & chancis, ils desse-
chent & produisent la me-
lancolie.

PERCHE de Mer & d'eau
douce. Sa chair est saine,
sur tout quand elle est nourrie
parmy les rochers & lieux
fablonneux, dans les eaux
coulantes, claires & rapi-
des.

PERDRIX seche & nulle-
ment excrementeuse, de fa-
cile coction, & qui engendre
un sang loüable & copieux.

PESCHES froides & hu-
mides de leur temperature,
sont de mauvais suc, s'aigris-
sent & se corrompent aisé-
ment : On les corrige avec
le vin. Le noyau a la faculté
de nettoier & d'inciser. Les
Pesches confites sont agrea-
bles, & resserrent le ventre.

PERSIL mangé crud ou cuit est agreable & profitable à l'estomach ; il est tellement chaud , qu'il provoque les menstruës , fait uriner , & chasser la pierre. Si nous en croyons Pline , son trop frequent usage fait devenir les hommes & les femmes steriles.

PHAISAN, recommandable par la delicateſſe & la facilité de la coction.

PIGEONS de difficile coction , engendrent un ſuc groſſier , qui est bien ſouvent la matiere des fièvres putrides.

PIGEONNEAUX , principalement bouillis ſont recommandables pour les ſains & pour les Malades.

PIGONS ſont de diffi-

cile coction, nourrissent beaucoup, & engendrent un sang bon & grossier, remédient à la poitrine, à la vessie & aux reins, profitent aux personnes maigres, & réveillent l'amour languissant.

PIMPENELLE chaude & seche au commencement du second degré, aperitive, rompt la pierre : On en met dans le verre, pour boire frais en Esté.

PLUVIERS semblables aux Rameaux, cy-après.

POIRES austeres estans mangées après le repas, par leur astringtion fortifient & ferment l'estomach ; mais estans mangées avant le repas, elles resserrent le ventre : les crues engendrent des ventositez ; mais estans cuites ou confites,

elles les empêchent. On croit que les Poires sauvages sont fort propre contre le venin des Champignons, lesquels elles dépoüillent de leur faculté d'échauffer : car estans pesantes, elles lâchent le ventre, & font avec elles sortir les Champignons avant qu'ils ayent répandu leur malice. Le Vin corrige la crudité de la Poire, & cuit ce qui est en elle de plus dur & terrestre, afin qu'elle soit plus legere à l'estomach, & ne le refroidisse point ; mais comme le Vin estant attiré par les veines entraîne avec luy le suc des Poires tout crud, on ne doit pas faire son premier repas de Poires, il faut commencer par quelque chose de meilleur.

P O I R

P o i s cuits promptement
font de meilleure nourriture
que ceux qui sont longtems
à cuire, & quelquefois s'en-
durcissent dans l'eau : Estans
écallez, ils donnent au corps
une bonne nourriture, parce
qu'ils ne sont pas si venteux
que les autres légumes ; cuits
avec le Lard & l'Andouille,
sont fort savoureux, mais mal-
sains, d'autant que la chair
salée sert à multiplier les hu-
meurs terrestres engendrées
par les Pois ; mais le bouillon
en est délicieux & sain, prin-
cipalement quand il est assai-
sonné de racines de Persil,
Cappres, & autres bonnes
herbes. Les gros valent mieux
que les petits, quand ils sont
revêtus de leur écorce ; ils
sont de dure cœction, travail-

2109

O

lent l'estomach & les intestins. Les Pois promptement bouillis sont venteux, estans fri-cassez ils le sont moins, mais aussi ils chargent davantage l'estomach : donc pour manger de bons Pois, il les faut passer & purifier de leurs écorces, & réserver la moëlle seule. Les Pois chiches excitent l'urine, vident le sable des reins, & diminuent la pierre, dégorgent les obstructions, engendrent du lait & de la semence, & nourrissent beaucoup, si on les prend en bouillon.

P O R C. Sa chair nourrit beaucoup, mais elle se cuit malaisément, engendre des humeurs grossieres & vilqueuses, qui causent des obstructions au foye & aux vei-

nes : Elle n'est propre qu'aux
Païsans & aux Laboueurs.
Ceux qui n'ont qu'un an ou
deux estans bien nouris & en-
graissez, sont beaucoup nou-
rissans, pourvû que l'estomach
soit fort ; mais les vieux &
non châtrez, soit salez, rôtis,
parfumez ou boüillis, don-
nent une nourriture tres-mé-
chante. Les meilleurs à man-
ger sont ceux qui paissent aux
montagnes, parce que la nou-
riture seche, & la subtilité de
l'air corrige en partie leur hu-
midité : En un mot les Porcs
des montagnes sont les meil-
leurs à manger ; mais ceux
des valées & marais, à cause
de la graisse emportent le
prix.

PHE' a la chair molasse ;
peu friable, & fort excremen-

O ij

reuse , plus plaisante au goût
que profitable à la santé.

POIVRE noir & rond est
le plus propre & le plus ordi-
naire à faire des sauces ; mais
parce qu'il est brûlant & cor-
rosif , il n'en faut pas beau-
coup user , & il le faut tem-
perer de quantité de vinaigre.
Il cuit , digere & dissout la pi-
tuite grossiere qui refroidit le
cerveau , l'estomach & les in-
testins , cause des rhumes
froids , détruit l'appetit , &
donne au ventre des coliques
& tranchées ; il fortifie l'es-
tomach , & favorise la co-
ction. Le poivre long est
moins corrosif que le rond ,
& plus amy de l'estomach. Le
blanc à moins de chaleur.

POMMES sont douées
d'une humidité froide & ex-

crementeuse, nourrissent peu, & donnent au corps un suc nuisible : Les douces sont de meilleur suc, & estans prises avant les autres viandes, elles amolliſſent le ventre : Les aigres si le ventre contient un suc grossier, elles l'incisent, le pouſſent dehors, & rendent les dejections humides ; si le ventre n'est point farcy d'impuretez, elles le resserrent davantage : Les austeres ou âpres resserrent & fortifient, c'est pourquoy on les doit manger après le repas : Les cruës causent des ventositéz, qui excitent la faculté expultrice des intestins ; & les cuites ramolliſſent le ventre.

PORREAUX chauds au troisiéme & secs au second

degré ; profitent à laisture ou difficulté de respirer, guerissant les vieilles toux, aident à cracher, lâchent le ventre, excitent l'urine, réveillent l'amour, ouvrent la matrice, rendent les femmes fécondes, & donnent du lait aux Nourrices : toutefois les femmes bileuses, & celles qui sont sujettes aux douleurs & tournoyemens de tête, doivent s'en abstenir ; ils sont propres à ceux qui abondent en pituite excrementueuse, laquelle ils attirent du cerveau, l'arrachent & détournent des poulmons, ce qui fait qu'ils rendent la voix bonne. Si on en mange trop souvent, ils causent la douleur de tête, & gâtent les gencives.

P O U L E. Sa chair est plus

delicate, plus grasse & plus tendre en Hyver, & engendre un suc plus louable. Les meilleures Poules à manger sont les jeunes, & qui n'ont point encore fait d'œufs.

POULETS sont meilleurs en Esté, principalement les mâles; ils ont une substance plus tenuë, ils se cuient & digerent facilement, & par consequent sont tres-propres aux Malades.

POURPIER arrête par sa froideur les fluxions bilieuses & sanguines, chasse les vers, reprime les fougues & la violence de l'amour, adoucit les inflâuations, remédie par son humidité visqueuse à l'engourdissement des dents causée par les alimens acides, & estant mangé il éteint la soif.

PRUNES de Damas estans prises devant les autres, par leur lanteur & leur humidité lâchent le ventre, rafraichissent & humectent, par consequent profitables aux bilieux ; mais parce qu'elles engendrent des cruditez, elles nuisent à l'estomach. Les Prunes sont convenables aux personnes qui ont fait vœu de chasteté, mais elles ne conviennent guere aux jeunes mariez.

PRUNELLES rafraichissent & resserrent.

Q

QUARLET, a les mêmes facultez que la Phé.

RAISINS

R.

RAISINS meurs nou-
rissent beaucoup, & ont
peu de mauvais suc : Les doux
sont plus chauds, & estans
mangez au commencement
du repas, tiennent le ventre
lâche : Les âpres & aigres
sont plus froids, & resserrent
davantage ; les vineux tien-
nent le milieu dans la tem-
perature ; les frais troublent
le ventre, enflent l'estomach,
& nuisent à la tête. Ceux qui
ont esté attachez au plancher
sont moins nuisibles, parce
que toute leur humidité a esté
épuisée. Les cuits nourrissent
davantage ; & s'il sont doux,
ils déchargent, temperét, sont

P

170 *La Table*

familiers au foye qui n'est point enflâmé, profitent aux maladies de la poitrine ; & s'ils sont âpres, ils fortifient l'estomach, & resserrent le ventre.

R A S L E est d'un excellent manger, & de pareille nourriture que la Caille.

R A Y E cartilagineuse, de difficile coction.

R A Y E S ont à peu près les mêmes vertus que les Naviaux estans mangées crues ; Elles sont difficiles à mâcher, ont un suc acre & corrosif, se corrompent en l'estomach, gâtent les dents par la vapeur fétide qui exhale de leur corruption. L'eau est souveraine pour rompre la pierre des reins & de la vessie, chasser

de Santé. 171

les gros flegmes qui empêchent d'uriner, Elles sont venteuses, & engendrent beaucoup de semence, & par-tant fournissent de matiere pour bien rendre le devoir conjugal.

REFFORTS chauds au troisiéme degré, secs au second, attenuent, nourrissent peu, se cuisent malaisément, nuisent à la teste & à l'estomach, & ainsi excitent le vomissement & le flux de ventre, gâtent les dents, sont incommodes à la veüe, & contraires aux venins, donnent du lait en abondance aux Nourices, font uriner, remedient aux nefretiques, sont nuisibles aux bilieux, parce qu'ils engendrent un

P ij

fang acre & crud.

RENARD. Sa chair est acre, de mauvais goût, produit un mauvais suc, partant nullement bonne à manger.

ROQUETTE échauffe & humecte, produit des ventositez, augmente la semence, excite les vieillards à l'amour; mais comme elle blesse la tête & le goût, on la doit manger avec la Laituë.

ROGET. Sa chair est blanche, dure, seche & friable, & partant de bonne nourriture.

S.

SAFFRAN chaud au second degré, réjouit le cœur, empesche l'ivrogne.

rie, donne des aiguillons à la chair, concilie le sommeil. Si l'on en croit Dioscoride, estant pris au poids de trois dragmes avec du Lait, il donne la mort.

SANG de quelque maniere qu'on l'appreste est excrementeux, & de difficile coction, principalement celui de Bœuf & de Porc. Celui de Lièvre est plus savoureux.

SARDINES salées engendrent un mauvais suc, les fraiches sont moins mauvaises.

SARCELLE. Sa chair est delicate & de bon goût.

SARRIETE subtilise la pituite, resout les ventositez, facilite la coction, aiguise la

174 *La Table*

veué, fait couler l'urine & les menstruës, & réveille l'amour endormy.

SAUMON a la chair dure; de difficile coction, & qui donne au corps un suc grossier.

SEL ôte l'insipidité des viandes, & leur donne bon goût, réveille l'appetit, resserre l'estomach, consomme les flegmes qui relâchent les tuniques, dessèche l'humidité superflue des viandes, qui les rend insipides, & leur imprime une faveur agreable.

SERPOLET est agreable au goût, fait couler l'urine & les menstruës.

SOLE, vulgairement appelée la Perdrix de la Mer. Sa chair est dure & gluande.

de Santé. 75

elle se garde longtemps sans se gâter, & elle est même plus savoureuse estant chassée, que mangée sur le champ.

SUCRE chaud aiguise & subtilise les humeurs grossières & gluantes, leve les obstructions, fait couler l'urine, & mêlé avec de l'eau tempere la chaleur, & rend les Syrops & Confitures plus agreables. Le Sucre Candy est bon à la toux.

T.

TANCHE. Sa chair est ferme & solide; elle est meilleure frite que bouillie, mais malsaine, parce qu'elle est limoneuse.

TAUREAU. Sa chair est

P iij

grosfiere & dure , fèche & fibreufe , & de mauvais suc.

T H Y M subtilife , incife ; refout , leve les obstructions , diffipe les ventofitez , tire la pituite & la bile noire. Ses fleurs agreables aux Mouches ; donnent une fenteur & une odeur plaifante au Miel.

T O U R T E R E L L E S. Leur chair donne une nourriture fèche & moderément chaude ; elle refferre le ventre , repare la memoire , aiguife l'efprit ; & eftant rôtie profite aux corps humides.

T R U I T E de Mer eft de tres-bonne nourriture , & peu excrementeuſe. Celle des étangs & viviers eft plus graſſe & favoureuse , mais moins ſaine que celle des rivières.

TRUFLES sont terrestres & insipides, engendrent de grosses humeurs, sont de difficile coction, & si l'on en mange trop, elles causent l'apoplexie & la paralysie : On les croit des amorcees à la concupiscence.

V.

VANNEAU. Sa chair passe legèrement, engendre peu d'excremens, & est tres-delicate.

VEAU. Sa chair est temperée, de bon suc, & de difficile coction.

VERJUS est astringent, & par consequent bon à fortifier l'estomach.

VERON a une chair moyen-

ne entre l'humidité & le sec ;
& se mange frit ou bouilly.

V R N, quand il est pris avec moderation rétablit les forces, aide la coction par la force de sa chaleur, fait couler les viandes par la tenuité de sa substance, ouvre les pores, réveille la nature à l'évacuation des excréments, incise & cuit la pituite, tempere la bile, & la pousse par les veines & par les sueurs, adoucit la mélancolie, réjouit le cœur, rend la couleur du visage vive, repare la dissipation des esprits, augmente la chaleur, nourrit le corps, & fortifie toutes les facultez. Il est chaud & sec par sa qualité, mais humide par sa substance, parce qu'en nourrit.

fant il repare l'écoulement de la substance humide, il rafraîchit par accident quand on en prend par trop, à cause de l'oppression de la chaleur & de l'amas des excréments ; c'est pourquoy il détruit la température du foye, & blesse le cerveau & les nerfs, altere le sentiment & le mouvement, & rend l'homme incapable de vacquer aux affaires civiles & domestiques : Il fortifie les gencives, affermit les dents, empêche la carie, ôte le limon qui est attaché autour des dents, & rend l'haleine plus douce quand on s'en lave la bouche. Le Vin paillet est le plus chaud de tous, & le plus propre à la cuisson des viandes.

des : Tel est le Vin de Chably, de Baune en Bourgogne, & de Champagne : Le rouge engendre beaucoup de sang, le verdelet est propre aux bilieux, le vieil & qui porte peu d'eau, convient aux valetudinaires & aux fiévreux ; le noir est grossier, ne passe pas, mais il est bon pour les gens de travail, car il nourit beaucoup ; le blanc nourit & n'échauffe point, mais il pousse les urines & les sueurs par la ténuité de sa substance ; tel est le Vin d'Anjou. Le Vin qui frappe d'abord au nez est propre à réparer les esprits ; mais étant subtil en vapeurs, il monte d'abord à la tête : Le doux comme le Vin d'Arbois, Barsuraube & les Vins

bours ; excite la soif & les ventosités, augmente la bile, humecte le ventre, facilite les crachats, & ainsi est amy de la poitrine ; mais parce qu'il boüche, il est ennemy des visceres : L'austere ou âpres fortifie l'estomach par son attraction, adoucit la bile, arreste les fluxions & les évacuations excessives, resserre le ventre, & ne fait point de mal à la tête. Le Vin trop vieux acquiert de l'amertume, & ainsi perd son suc loüable & nourrissant : Le nouveau empesche l'urine de couler, cause bien souvent le flux de ventre, & engendre la gravelle. Celuy qui tient le milieu est le meilleur de tous. Le Vin tenu & subtil n'est pas

bien nourissant, mais il passe promptement ; il atténue & incise les humeurs grossières, & fait couler le grossier. Tel que peut estre le Vin de Bordeaux, & mesme celui du Gastinois, engendrent un suc épais, nourrissent beaucoup, pourvu que l'estomach soit bon. Celui qui tient le milieu, c'est à dire qui n'est ni trop delié, ni trop épais, engendre des humeurs mediocres. Le Vin aqueux est bon aux fiévreux, au cerveau & aux nerfs, parce qu'il n'est point vaporeux ; il ne nourit pas beaucoup, mais il passe promptement par les veines. Le fort & genereux nourit beaucoup, fortifie l'estomach, échauffe le corps, provoque

à l'amour, & monte à la tête, s'il n'est bien trempé. Les Vins étrangers, comme d'Espagne, de Canarie, de saint Laurent, de Maderre & autres, échauffent beaucoup, fortifient l'estomach, sont bons aux pituiteux & aux vieillards; mais les jeunes & bilieux n'en doivent pas faire débauche.

VINAIGRE frais & sec de sa nature, toutefois participant de quelque acrimonie, subtilise les grossieres humeurs, incise celles qui sont épaisses, dégage les obstructions, tempere la chaleur, appaise les inflammations, arrête les fluxions, éteint la soif, aiguise l'appetit, arrête l'impetuosité de la bile, &

184 *La Table de Santé.*
par conséquent, est commode
aux bilieux, & incommode
aux mélancoliques.

FIN