

Bibliothèque numérique

medic@

[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.



(c) Bibliothèque interuniversitaire de médecine (Paris)
Adresse permanente : <http://www.bium.univ-paris5.fr/histmed/medica/cote?39311>

39311

LES RÈGLES
DE LA SANTÉ.

O V

LE VERITABLE RÉGIME
de vivre, que l'on doit observer
dans la santé & 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.

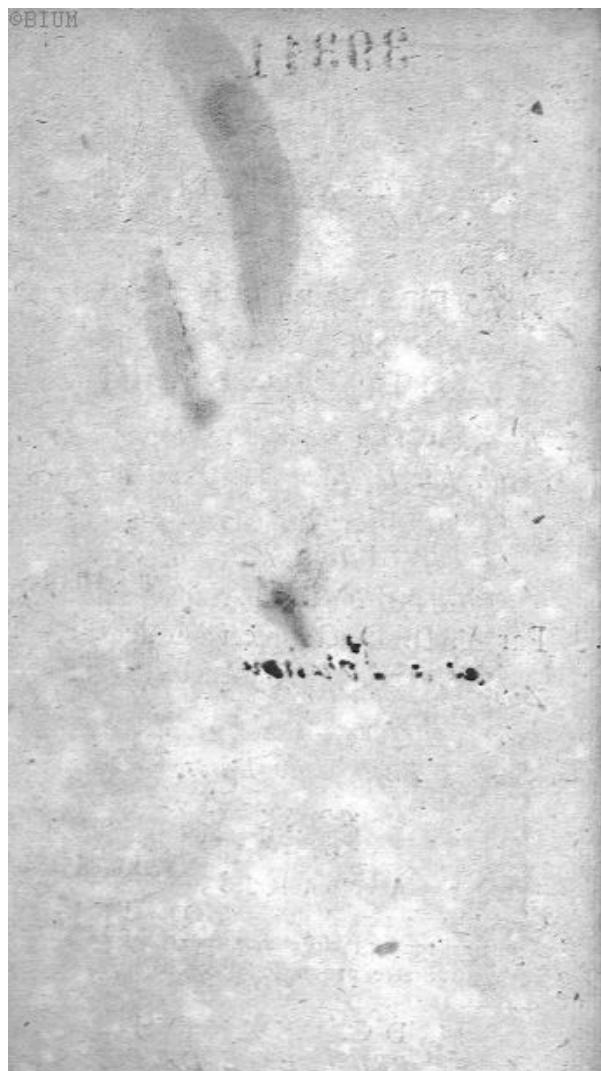
Par A. P. Docteur en Medecine
~~Avec approbation de~~ Faculté de Paris
Docteur en Medecine de la
Faculté de Paris.



A PARIS,
Chez MAURICE VILLERY, Quai des Au-
gustins, tenant l'Hôtel de Luynes, à l'Ima-
ge St. Pierre, proche le Pont St. Michel.

M. D C. LXXXIV.
AVEC PRIVILEGE DU ROY.

1 2 3 4 5 6 7





A MONSIEUR
MONSIEUR
LOUIS DEBAILLEUL,
CHEVALIER,
MARQUIS DE CHASTEAUCONTIER,
Conseiller du Roy en ses
Conseils, & President à
Mortier en sa Cour de Parle-
lement, Seigneur de Vattot
sur Mer, Soily, Estiolas sur
Seine, & autres Lieux.

MONSEIGNEUR,
*Le n'ay pas hésité pour cher-
à ij*

EPITRE.

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 vénération & l'affection de tout le monde. Il n'y a point, MONSEIGNEUR de Particulier, ni de Communauté, qui ne publie cette éclatante vérité, & qui ne se loue de ces bontez toutes obligeantes & toutes extraordinaires qui vous distinguent entre les plus Grands Hommes de votre rang. Cette facilité à bien

EPITRE.

recevoir un chacun , & cet accueil favorable que vous faites à ceux qui viennent vous sacrifier leurs hommages , vous rendent une vive Image de la Divinité : Et comme ce sont ces preciuses 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'esperer pour luy

à iii

EPITRE.

cet appuy de votre Grandeur :
qu'on voit s'appliquer incess-
amment au bien de tant de
Particuliers que vous mettez
à l'abry de l'injustice & de
l'opression. Ce seroit icy,
MONSIEUR, un en-
droit de faire un détail de ces
graces, que tout le monde re-
gait de votre justice par les
Arrefts équitables que votre
bouche prononce tous les jours:
On y pourroit joindre mesme
l'Eloge de tous ces Illustres
Ayeux dont vous êtes le di-
gne Successeur, de ces Heros,
dis-je, qui se sont rendus re-
commandables à la posterité,

EPITRE

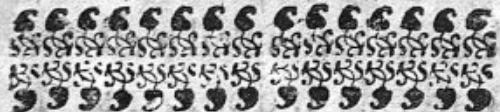
¶ que nos Rois ont honoré
de leur bienveillance pour
leur fidelité pour leurs Prin-
ces & pour leurs assidus &
longs services consacrez à
la gloire de leur Estat & à
l'honneur de la Patrie.
Mais cette entreprise ne re-
pondant pas à la petitesse de
mon Ouvrage, & paroissant
mesme au dessus d'un Me-
decin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

EPITRE.

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

MONSEIGNEUR,

Votre tres-humble & tres-
obeissant Serviteur,
A. PORCHON.



P R E F A C E.

DE tous les biens naturels qui font la felicité de l'homme en cette vie, j'estime qu'il n'y en a point de plus grand, & qui merite 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

P R E F A C E

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 sont bien sou-
vent plutôt les effets de
la Fortune que du meri-
te, la chute en est plus
à craindre : S'il possede
les richesses, il n'est pas
assuré d'en jouyr long-

tem p

P R E F A C E.

temps, puisque les vo-
leurs & les procez les lui
peuvent ravir. Et si en un
mot, il jouyt des plai-
firs & des voluptez, l'ex-
perience luy fait con-
noître qu'elles ne sont
pas de durée, & qu'en ce
rencontre il n'a pas plus
davantage 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 Plu-
tarque, sans elle tous les
honneurs ne sont qu'

é

P R E F A C E.

charge, toutes les richesses sont inutiles, & les plaisirs sont incommodes. Tous les plus grands Monarques du Monde cederoient hardiment leurs Sceptres & leurs Couronnes, les riches donneroient 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

P R E F A C E .

à une Déesse : Mais d'où vient qu'aujourd'huy on en fait si peu de conte; on la détruit tous les jours par la gourmandise , par l'yvrognerie , par l'incontinence , par l'excez du travail , par la paresse & par le déreglement 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 temperature des parties similaires , dans une juste symmetrie des dissimilaires , & dans une

é ij

PREFACE.

étroite liaison de toutes les deux au bien, comme dit Ciceron, elle consiste à bienfaire 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 étre aussi conservée par les mêmes choses quand on en fait un bon usage. C'est ce qui m'engage de mettre au jour ces Règles de la Santé, & non-seulement les Medecins qui les doi-

PREFACE

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 Providence les a destinez , & pour rendre service à leur Prince & leur Patrie , les liront pour en profiter . I'ajoute à ces Regles une Table qui contient par Alphabet les facultés & vertus des alimens ti-
rez des Plantes & des A

P R E F A C E.

nimaux 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
né a lû le Traité cy-dés
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. LE PETIT. Il est permis
à MAURICE VILLERY,
Marchand Libraire à Paris,
d'imprimer ou faire imprimer

2

un Livre intitulé *Les Règles de la Santé, ou Le Véritable Régime de vivre.* Et défenses sont faites à tous Libraires & Imprimeurs de le contrefaire, vendre & débiter pendant le temps & espace de six années, sur peine de mille livres d'amende, & confiscation des exemplaires.

Achevé d'imprimer pour la première 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'Arrêt du Parlement du 8. Avril & celuy du Conseil Privé du Roy du 25. Fév. 1665. Signé, ANGOT, Synd.

LES



LES REGLES
DE LA
S A N T E,
OU LE
REGIME DE VIVRE
DES
S A I N S.

I.

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

A

Les Regles

vant & du Septentrion ; car
estant ainsi, il éclaircit les es-
prits , subtilise les humeurs ,
purifie le sang , facilite la co-
ction en reveillant la chaleur
naturelle , réjouit le cœur ,
fortifie toutes les fonctions
de la nature , & s'épand ai-
ment par tout le corps : Au
contraire s'il est épais , gros-
sier & obscury de nuages ,
il obscurcit les esprits , étoufe
la chaleur naturelle , cause la
tristesse , corrompt les hu-
meurs , 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 quan-
tité d'égouts & d'immondi-
ces ; s'il est renfermé de mon-
tagnes , & voisin de plantes

de la Santé.

3

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'excède 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

Aij

4 Les Regles

la peau , bouche les pores ; empesche la transpiration , & par consequent excite la fievre , épaissit les humeurs , & cause les maladies longues & opiniâtres : s'il est trop humide il remplit le corps d'excremens pituiteux , cause les fievres longues & les flux de ventre : si enfin il est trop sec il consomme les humeurs superfluës , dessèche la peau , engendre les fievres aiguës.

III.

Evitez le vent de midy , car selon Hyppocrate , il endurcit l'ouïe , trouble la veüe , rend la teste pesante , fait les hommes lâches & paresseux , cause le vertige ou tournoyement de teste , les fievres longues , putrides & pestilentielles : Au contraire respirez le

de la Santé.

5

vent de Bize, car il épuise les humeurs excrementeuses, 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 mediocrement élevé, sec, où les doux zéphirs soufflent agréablement, & arrosé de claires fontaines ; la demeure dans les lieux montagneux est à la vérité recommandable pour la pureté & subtilité de l'air; mais estant trop froide & trop exposée aux vents; elle n'est pas faine : 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 iiij

6 Les Regles

qu'elle peut beaucoup contribuer à la longue vie , parce que l'humide naturel ne se corrompt pas facilement à cause de la saleure des eaux. Toutes ces regles touchant le choix de l'air & des demeures ne se peuvent pas facilement observer , puis qu'il n'y a que les puissans & les riches qui puissent établir leur demeure 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 puissent estre.

V.

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

de la Santé. 7

si nous en croyons le proverbe , la plus cruelle guerte ne tuë 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 abruoit l'homme , elle attache à la terre cette divine particule de la Divinité , & étoufe en lui les vertus civiles , morales & chrétiennes; elle étoufe la chaleur naturelle , empêche la coction , & par consequent engendre des cruditez d'où naissent une infinité de maladies,

V I.

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

A iiiij

8. *Les Regles*

mesme Plutarque assure que les alimens les plus simples sont toujours 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 cruës, qu'elle dissipé les subtiles, qu'elle degage les obstruictiōs, & qu'on la peut conter entre les remedes des maladies ; mais il faut aussi avotier qu'εtant excessive elle dessèche le corps, parce que la chaleur naturelle manquant d'occupatiōn du coste des alimens, se tourne à digerer les flegmes cruditez ; elle aiguise la chaleur naturelle par le defaut de l'humeur 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 cistelle des alimens; elle abbat les forces, elle rend les excremens plus acres, elle amaigrît le corps, & allume les fièvres aiguës.

VIII.

Gardez donc en toutes choses la mediocrité, faites de votre 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*
éraint 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 modérément,
& 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 coutume , & 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 aisement un peu de viande que beaucoup, & l'estomach trop chargé ne fait la coction qu'à demy. De-là naissent les ventositez, les oppressions, les difficultez de respirer, les inquietudes, 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 souperez 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 règle les personnes robustes, ceux qui ont

IZ Les Regles

bon estomach , & qui s'exercent beaucoup , comme la plûpart des artifans 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 dissipé , & 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 cestant 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 ali-
ment un peu mauvais , dit Hyppocrate , pourvû qu'il flatte le goût , doit estre pre-
feré à un autre qui à la verité
seroit meilleur , mais qui peut-
estre ne seroit pas si agreable:
ou vous connoîtrez principa-
lement cet appetit par un pi-
quotement de l'estomach , &
un sentiment de suction.

XII.

Ne prenez jamais de vian-
des à contre cœur , car non
seulement elles blesseront vô-
tre estomach , mais encore
elles vous causeront des nau-
fées , des dégoûts , des ten-
sions d'estomach , & vous
serez mesme contraints de
rejeter par le vomissement

14 *Les Regles*

ce que vous aurez pris. Les vapeurs corrompus & 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 intempéries qui ont causé la corruption; la douleur & la pesanteur de teste font les marques par lesquelles vous connoîtrez l'impureté de vostre estomach.

XIII.

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

de la Santé.

15

temploy d'humeurs vicieuses : vous jugerez que vostre estomach n'aura pas encore fait sa fonction par le manque d'appétit , pourvù 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 soyez exercé modérément après vostre repas , que vôtre ventre soit déchargé de ses excremens , que vos urines soient bien cuites & colorées , & surtout qu'il n'y ait point d'impureté renfermée dans vostre estomach ; car alors tous les alimens que vous prendrez se corrompront , puisque selon Hyppocrate , plus on nourrit un corps impur , plus on le blesse : si cela est ainsi il sera

16 *Les Regles*
bon que vous le nettoyez par
quelque leger purgatif.

X IV.

Ne suivez point la coutume 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 travail, outre que c'est une peine dûe au peché de gagner vostre pain à la sueur de votre visage. J'estime que votre santé en pourroit estre intéressée, parce que durant la nuit plusieurs excrémens s'attachent sous la peau, à cause que ses soupiraux sont bouchez, qui n'estant pas évaporéz en retiendroient toujours de nouveaux, & empescheroient les viscères d'exhaler leurs fumées capables de rompre

de la Santé. 17
rompre les alimens.

XV.

Observez cet ordre dans tous vos repas , prenez premierement les viandes qui se cuillent plus facilement , parce qu'elles se digèrent mieux ; & au contraire si vous prenez d'abord les viandes malaîsées à cuire & à digérer , elles se mesleront avec les crues , & étant retenués trop long-temps elles se corrompront . Il faut donc que les molles precedent les sèches , les chaudes celles qui sont actuellement froides , d'autant qu'elles s'altererent plus promptement , & qu'elles se cuillent & distribuent plus aisement . Prenez ensuite celles qui sont de plus dure digestion , de meilleur suc , de plus louable

B

18 *Les Règles*

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 , vomissements & autres accidens qui empescheront la digestion , & renverseront toute l'oeconomie 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 joüir la nuit d'un doux repos ; au dîner seulement & non au souper , si vous estes dans un âge beaucoup avancé , pituiteux ,

de la Santé. 19

& sujet aux catarrhes & de-
fluxions.

XVI.

Ne mangez jamais où rai-
rement selon la coutume or-
dinaire 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 bou-
che. Cela se doit entendre
des personnes delicates, &
non des autres qui peuvent
hardiment donner quelque
chose à la coutume.

XVII.

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

Bij

20 *Les Règles*

bauche de vin precedente ; car alors l'eau pure vous sera tres-nécessaire pour éteindre cette intemperie chaude , la reduire à une loiiable 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 , & empêchera que la coction ne se

fasse bien , principalement quand elle excede la viande en quantité, parce que la froideur de l'eau diminue beaucoup la chaleur de l'estomach , & celles des viandes , le quelles par ce moyen sont corrompus 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-être vous pourriez vous repentir à vostre dommage : & souvenez-vous que l'yvrognerie pervertit le jugement , trouble l'esprit , ebranle le

22 *les Règles*

cerveau, engendre la paralysie, le tremblement, la lethargie, l'apoplexie, le tournoyement de teste, l'inflammation des yeux, la goutte, la pierre, l'hydropisie, les fièvres aiguës, les pleuresies, l'inflammation du poumon & du foye, & même peut causer l'avortement aux femmes. Souvenez vous que l'yvrognerie vous rendra incapables de vacquer à vos affaires domestiques, 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 méprisable à tous les honnêtes gens. Souvenez-vous que le vin est le feu qui consumme 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 cigüe de l'homme, le sang de la terre, le fiel des demons , & l'urine des diabiles. 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 sortes 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 tenuïté de la substance, ouvrira les pores, avancera l'évacuation des excréments, incitera & cuira la pituite, tempèrera la bile, poussera dehors les urines & les sueurs, adoucira l'humeur melancholique, réjoüira 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 ennuys, 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 felon

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 attenue par l'eau , il pance 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 & attenuer sa substance grossière .

C

Si par hazard pour avoir fait la débauche à votre souper, vous avez été travaillé la nuit d'inquiétudes, 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, prenés au matin un peu devin & sucre, & avec une rôtie de pain, pourvu que le vin & la viande ne soient pas demeurez crus & indigestes en l'estomach; ce qu'etant 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 matière cruë, en laissant consommer le reste par le jeûne & l'abstinence. Le vin, disje, étant pris de la maniere que je viens de dire, rechaufera & rétablira doucement l'estomach, cuira & digerera la pituite excrementeuse, dissipa comme un nouveau Soleil les vapeurs & les nuages du cerveau, rejouyra les esprits, & ôtera la pesanteur de tête. Vous pourrez encor au lieu de vin, prendre un bouillon clair avec deux oignons, y mêlant peu de beurre & beaucoup de verjus, ainsi il fortifiera votre estomach, éteindra la chaleur étrangere qui y est renfermée, & empêchera que les vapeur ne montent au cerveau.

C ii

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, & parconsequant 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 nourrissant. On croit que trois verres de vin trempez 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 Hiver, & ceux qui travaillent & s'exercent, boivent plus que ceux qui sont dans le repos.

XXIII.

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

C iiij

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

X X I V .

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 cruës; 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.

XXV.

Ne beuvez jamais entre les repas, à moins que la nécessité ne vous y oblige; car en usant ainsi vous blessez votre estomach & votre foie; 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 iiii

32 *Les regles*
stinées à la coction, particu-
lierement l'estomach, les in-
testins & le foye.

XXVI.

Ne beuez point en vous
allant coucher, si vous n'êtes
extraordinairement alteré, de
crainte de vous trop hu-
mecter ; l'humidité excessive
nuît à la coction, parce qu'el-
le 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 en-
gager à boire, banissez au soir
de votre table les pâtisseries,
les ragouts, & toutes les vian-
des salées & épicées qui peu-
vent exciter la soif.

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 paralysies , les convulsions , les tremblemens ; car outre que le froid immoderé , & 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 consequemment il

34 *Les regles*

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 tempérament est tres-chaud & dans les violentes chaleurs de l'Eté.

X XVIII.

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

de la Santé.

35

de dans leur estomach , & ainsi leur excite de l'appétit, 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 plusque 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-

36 *Les regles*

era avec le pain, & le rendra moins incommodé au foye, principalement si on y mette un peu d'eau, au lieu que le vin étant pris seul, il sera incontinent attiré par le foye, lequel il brûlera, échaufera 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 paralysies, & d'une infinité d'autres maladies.

XXIX.

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

se digerent , il retient trop longtemps 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 superflitez qui fournissent de matière aux maladies aiguës : C'est pourquoi Hippocrate 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

Les Rgles
par Hippocrate, 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 atte-
nuent par trop, elles engen-
drent des cruditez à cause de
la dissipation de la chaleur,
elles épuisent les faces, elles
causent la convulsion & la fo-
lie , elles inflament les es-
prits, elles aiguisent les hu-
meurs, elles changent la tem-
perature du cerveau, & per-
vertissent les fonctions des
sens & de l'esprit.

XXXI.

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

de la Santé.

39

viscères, rend la coction des alimens meilleure , première-
ment dans l'estomach , & en-
suite dans toute l'habitude du
corps: Il cuit les humeurs crues
& les convertit en un sang
loitiable , & les veilles quand
elles sont moderées aiguisent
les sens & l'esprit , & forti-
fient les extremitez par le
panchement de la chaleur ,
dont la presence perfectionne
toutes les actions.

X XXII.

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 , doi-
vent dormir plus que ceux
qui ont jeûné , & les gens de
travail , plus que ceux qui n'

40 *Les Regles*

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 votre 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, vu que la lumiere 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 ventositez, il ôte
l'appetit , il enflle la ratte , il
remplit le cerveau de va-
peurs, il cause les douleurs de
tête, les fiévres putrides &
journalieres, les catarosus &
la paresse. On doit pourtant
vous le permettre quelquefois
quand vous serez las & fati-
gué par quelque travail ou
voyage, quand vous n'aurez
pas dormi la nuit, quand les
jours sont longs, & si vous y
êtes accoutumé , pourvû que
le sommeil ne soit pas long,
que ce ne soit pas aussi-tôt
après le dîner, mais après un
leger exercice.

XXXIV.

Ne faites point du jour la
nuit, ni de la nuit le jour,ain-
si que pratiquent tres-mal la

D

42. *Les Règles*

plupart 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 votre 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

de la Santé. 43

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 rheins.

XXXVI.

Fuyez les exercices violens, car ils échauffent & dessèchent, ils augmentent la bile , pourrissent les humeurs , allument les fiévres, causent la lassitude , abatent les forces, brûlent les membres, rompent les membranes & les veines , empêchent l'accroissement du corps , le precipitent dans la vieillesse ils endurcissent la peau & les par-

D ij

44. *Les Règles*

ties qui sont les premières exposées à l'air , & offendent particulièrement les yeux , dont la nature & le tempérament est d'être toujours humides. Exercez-vous donc modérément , puisque les exercices modèrent fortifient les jointures & les chairs, donnent de l'appétit, facilitent la coction des viandes , subtilisent les humeurs grossières , cuisent les crus , engrangent le corps , rendent les esprits plus vifs & plus épurez.

XXXVII.

Exercez-vous principalement , selon le conseil d'Hippocrate , le matin & le soir avant le repas , afin que les excréments qui restent après la coction 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 coction, sans laquelle rarement on se porte bien, & même on en déjeûne mieux & avec plus d'appétit.

XXXVIII.

Faites quelques légères promenades après votre repas, car la promenade de cette sorte ne pouffe 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 par conséquent d'aucuns exercices violens après

46 *Les Règles*

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'abattre les forces, si ce n'est que vous fussiez trop gras.

XL.

Faites succéder au travail un repos modéré qui repare les forces, qui soulage les membres accablez par le travail, qui relève les esprits dissipéz, qui augmente la cha-

de la Santé. 49

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 consomme point les excremens , lesquels estans retenus engendrent des obstructions , étouffent la chaleur naturelle , rafraichissent le corps , & fournissent de matière aux maladies froides & humides .

XLI.

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

48 *Les Regles*

tion des alimens , vous travaillez votre esprit , lequel doit étre de repos après la repletion du corps : donnez vous de garde aussi après votre repas de joüer à la boule, à la paulme, de dancer, de courir, & d'aller à cheval , si vous voulez ménager votre santé.

XLII.

Ne negliez pas de faire vider les excremens de la première coction retenue dans le bas ventre ; car étans inutiles pour la nourriture du corps , ils se corrompent par le long fejour 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

de la Santé

49

leur de teste, à raison des fumées qui s'y élèvent, & ils infectent tout le corps. Il faut donc que vous consultiez en ce rencontre votre Médecin, 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 immoderée, qui dissipe vos forces, votre Médecin 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 négligez pas aussi de vous faire sortir du sang une ou deux fois l'an.

E

50 *Les regles*
au Printemps & vers l'Aut
tomne plus ou moins , selon
le conseil de votre Medecin.
Si le sang peche trop en vous
par sa quantité , lequel pour
roit vous suffoquer ou causer
ruption des vaisseaux , ou se
corrompre : Vous pouvez
ajouter à la saignée les fon
ctions , les exercices , la diete
& les sudorifiques. Ne negli
gez pas enfin , si la bile , la pi
ruite , les ferositez , la melan
colie sont supprimées de les
purger par les remedes qui
vous seront ordonnez , puis
que 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

veuë, elle unit les esprits vi-
fiuels, elle humecte les pau-
pières, elle ôte les ordures &
chaffies acres & mordicantes,
qui sont adhérentes aux yeux.
Lavez aussi souvent vos mains,
scavoir au matin d'eau tieude,
pour les mieux nettoyer
quand elles sont crassées
pour en ôter l'ordure & faci-
liter la transpiration des ex-
cremens de la dernière coc-
tion. Après le repas lavez les
d'eau fraîche, pour repousser
au dedans la chaleur en fa-
veur de la digestion.

XLIV.

Ne vous laissez point em-
porter trop brutalement à l'a-
mour des femmes, & souve-
nez-vous que la compagnie
trop fréquente de ce sexe, re-
froidit, dessèche & affoiblit

Eij

Les Rgles

le corps, debilite l'estomach, rend le visage pâle, obscurcit la veue, relâche les nerfs, ébranle les jointures, avance les fluxions, diminué la coccition, amasse des excremens, rend la faculté vitale languissante, émousse l'entendement, ruine la memoire, détruit les forces, avance la vicillessé, & 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 procréation. 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.

53

Vous en dispensez, consultez là dessus votre Médecin, qui vous prescrira ce qui pourra vous profiter pour vider cet excrément superflu, & éteindre en quelque façon ce feu violent & déréglé de la concupiscence.

XLV.

Domptez vos passions tant que vous pourrez, & rendez-les sujettes à votre raison ; s'il n'est point en votre pouvoir de les vaincre absolument, faites en sorte au moins que vous n'en soyez pas vaincu. Soumettez votre volonté à celle de votre Souverain, abandonnez-vous à sa Providence, que la prospérité ne vous élève point, & que l'adversité ne vous abaisse pas : Regardez d'un même œil la

E-ij

§4 *Les Règles*

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 lui rendre ces biens quand il les voudra reprendre, puis qu'ils sont tous à lui, & que vous n'en avez que l'usfruit. Prenez d'autant plus 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.

Ne vous abandonnez pas trop à la joie, 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 résout, & si au contraire elle est modérée, elle vous profitera dans la santé, & vous servira beaucoup pour la guérison des maladies, pour ce 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 vermicelle, & dilate le cœur pour jouir du bien présent.

E iiiij

46.

Les Règles

XLVII.

Ne vous laissez point assailler par la tristesse qui ronge le cœur comme le ver fait le bois & la tigne les vêtemens, ainsi que parle le Sage. Elle refroidit & dessecche tout le corps en faisant retirer peu à peu la chaleur dedans. Elle rend le visage pâle, elle diminue le poux en resserrant le cœur, & en étouffant la chaleur dont la génération des esprits est empêchée. Quelquefois elle allume la fièvre en empêchant la transpiration qui est la cause de la pourriture. Quelquefois elle tuë en suffoquant la chaleur..

XLVIII.

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

de la Santé.

57

témente la chaleur au cœur,
d'où vient que les extrémités
deviennent froides, pâlissent
& tremblent, les dents sont
resserrées, la voix est inter-
rompue, les forces sont abba-
tiées, le vendre devient lâ-
che, & l'urine à cause de la
foiblesse de la faculté reten-
tive & de la résolution des
muscles s'écoule; Quelquefois
l'esprit se perd, quelquefois
les fièvres & les maladies
longues comme l'épilepsie, en
sont excitées, & la vie enfin
par la suffocation de la cha-
leur est éteinte.

XLIX.

Ne vous laissez point em-
porter à la colère, scachez que
c'est une yvresse sans vin, &
courte furie, qui trouble le
jugement & la raison; ternit

38. *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 journalières & les putrefactions quand il y a de la plénitude dans les humeurs. Enfin faites tous vos efforts & employez tous vos soins pour guérir ces fâcheuses maladies, soit par le secours de la Philosophie si elles proviennent d'ignorance, d'une mauvaise éducation, ou de faiblesse d'esprit, ou par le secours de la Médecine, si elles naissent de l'intemperie ou de l'impureté du corps.

Reglez votre régime de vivre selon votre tempérament, de sorte que si vous êtes sanguin sujet aux maladies, de pourriture, choisissez un air bien tempéré employés les alimens qui diminuent la plénitude du sang & empêchent la pourriture. Ces alimens ne doivent pas être chauds & humides puisqu'ils l'entretiennent, mais ils doivent être rafraîchissans, desséchans & avisez, qui résistent à la pourriture & peu nourrissans. Tienez 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 fa-

66 *Les Regles*
lées, épicees, acries & ameres,
qui augmenteroient & aigu-
feroient votre bile , & amai-
griroient votre corps; abste-
nez vous aussi de viandes trop
douces qui se tournent faci-
lement en bile, mangez beau-
coup de potage, fruits & sa-
lade, & du boüilly plutôt que
du rôty : Trempez extraor-
dinairement votre vin, & beu-
vez beaucoup d'eau : Ne jeû-
nez gueres, car le jeûne en-
flame les esprits , aiguise les
humeurs & allume les fiévres,
dormez beaucoup. Si votre
tempérament est pituitieux ,
usez de viandes chaudes &
seches, acries, épicees & rôties
qui incitent la pituite ; usez
pour votre boire d'un bon
vin vieil , subtil & fort, sans
eau, ou très peu ; mangez peu

de la Santé.

de fruits & herbages , qui amassent beaucoup de cruditez dans les veines , gardez le jeûne, car vous en recevrez du profit, dormez peu & exercez vous beaucoup. Si enfin la melancholie est votre humeur dominante , abstenez vous de manger de viandes grossieres & salées , qui fermentent & augmentent la melancholie, mangez des viandes chaudes & humides , bevez d'un vin ferme, subtil & brillant qui augmente le sang , subtilise les esprits , échauffe le corps, humecte en nourrissant, chasse la tristesse , la crainte & les soins, tempère les moeurs farouches, & rend l'esprit plus doux & plus sociable. Ne vous laissez trop accabler au sommeil & à la tristesse.

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 tres-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 bailly, parce qu'il échauffe & desseche davantage. Bevez 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 sobrement 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 excrementeuse 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 pour-
riture & rafraîchir le sang. Ne
craignez pas de jeûner, & vous
ne trouverez rien de plus
profitable pour vous préserver
des maladies; car la diète cuit
les cruditez, diminue & vuidre
les superflitez. C'est pour-
quoi l'Eglise très-sage, con-
duite par le Saint Esprit, or-
donne 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 nourri-
ture 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 mal-aisément à la coction des viandes; mais en recompense mangez plus souvent attendu qu'il se fait une grande dissipation. Usez souvent de bottillons; & 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. Règlez bien votre vivre dans l'Automne. Bannissez de votre table les viandes grossières & melancoliques à cause de la secheresse de la saison, c'est que la melancolie regne beaucoup en ce temps. Man-

E

66 *Les regles*

gez souvent, mais peu à la fois, car les forces ayant été épuisées durant les chaleurs de l'Eté, elles ne peuvent si promptement être rétablies. Buvez votre vin pur, & comme l'abondance des fruits engendre des cruditez dans les veines, qui fournissent de matière 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 mère, s'il se peut, les nourrice elle-même, puisque les enfans y sont déjà tous ac-

coutumez. N'est-ce pas une cruauté à une mère qui pouvoit nourrir ses enfans, de les abandonner à d'autres, les brutes ayans en ce rencontre plus de naturel ; mais si la faiblesse de son tempérament 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,

F ii

68 *Les Règles*

on peut leur donner un peu de boulie, quand ils sont sevrez vous devez leur donner une nourriture plus forte & plus frequente à cause de l'abondance de la chaleur qui tuit 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 rapport avec leur chaleur vapereuse, & 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 nou-
riture soit moderement chau-
de, parce qu'il faut que le
corps qui croît soit chaud,
afin qu'il s'étende en toute
maniere 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 souf-
rez pas qu'on leur donne du
vin, qui échaufferoit leurs
corps, & rempliroit leurs tê-
tes de vapeurs, si ce n'est que
la froidure & la foibleesse de
leurs temperamens ne vous
obligent de leur en donner
un peu bien trempé. Soignez
qu'ils dorment beaucoup, &
quand ils sont éveillez laissez
les joüer. Quand ils feront

70 *Les règles*
arrivez à l'âge d'adolescen-
ce, c'est à dire de quatorze
ou quinze ans, comme ils
sont plus temperez vous leur
donnerez une nourriture qui
tienne le milieu dans la tem-
perature. Ne leur donnez
point de vin s'il n'y a une
nécessité pressante. Ne les
engagez point dans le ma-
riage, j'entends les garçons,
car les filles sont nubiles en
en cet âge, & ayez l'œil qu'ils
ne se laissent point aller à
l'amour des femmes, car l'ac-
tion vénérienne les épuiseroit
& empêcheroit leur accrois-
sement & priveroit toutes
leurs parties de leur nouritu-
re. Comme la jeunesse est
chaude & seche, donnez or-
dre que les alimens dont vous

de la Santé.

vous nourrirez tendent à vous rafraîchir & vous humecter, car alors vous devez vous régler vous même. Bevez beaucoup d'eau, ne bevez point de vin s'il n'est extraordinairement trempé, autrement l'excès du vin vous précipitera malheureusement dans la colère & dans l'impuiscité, qui vous seroient funestes. Dormez beaucoup, & sur tout fuyez la compagnie des femmes, & si par hazard vous êtes engagé dans le mariage, tisez-en avec modération, si vous ne voulez avancer vos jours. Enfin lorsque vous aurez atteint la vieillesse, que votre vivre soit accommodé aux parties folides, lesquelles étans froides

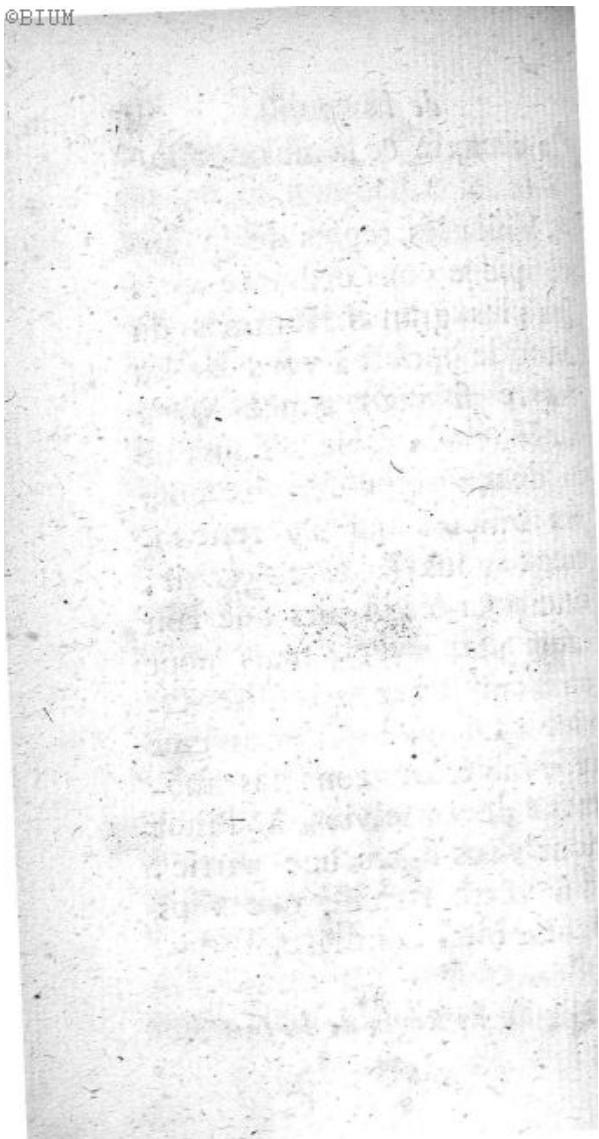
72 *Les règles*
& sèches, vous les fomentez par le sommeil, & les ali-
mèns chauds & humides, qu'il soit aussi accommodé
aux excremens dont vous abondez dans cet âge, par-
consequēt usez quelquefois de viandes salées qui con-
fomment les humiditez ; les œufs frais & le miel qui nou-
rissent beaucoup, vous seront convenables. Vous pourrez
jeûner facilement si vous êtes encore dans la verte vieillesse,
mais étant dans l'âge de
crepice, vous prendrez de la nouriture plus souvent, mais
peu à la fois. Votre boire sera de bon vin sans eau, qui
vous échauffe, facilite la cotion, concilie le sommeil,
pousse les urines, & chasse
les

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 misères 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 moments de votre vie , à l'Etat dont vous faites une partie , & à votre famille que vous devez bien conduire.

Fin de la Règle de la santé.

G





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

I.



Hoisissez pour vos Malades un air qui soit opposé à leurs maladies : ainsi 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 régime de vivre*
tel par sa constitution naturelle, corrigez-le par artifice.

II.

Dans les fièvres aiguës durant l'Esté, faites répandre dans la chambre de vos Malades des feüilles de Laituë & de Vignes, faites la arroser d'eau fraîche, ou de vinaigre, ou d'eau rose, & dans l'Hyver faites faire un bon feu, & jettter 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 change par sa qualité découverte ou cachée.

III.

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 poumons , est le desséchement ; & comme l'eau salée, épuise les eaux des Hydropiques, & les desséche, envoyez-les s'il se peut sur Mer : en un mot renvoyez à l'air natal ceux qui souffrent de longues maladies, & auxquels les remèdes ne profitent pas. L'expérience fait connoître tous les jours combien il est profitable aux maladies désespérées : car cet air de la patrie est si ami & 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 pestilentielles où l'air est entièrement corrompu , le con-

G iii

78 *Le régime de vivre*
feil de vôtre Hypocrate, qui
est d'avis que les Malades se
retirent promptement, s'éloignent beaucoup, & ne retournent 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 païs, 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 régime de vivre de
vos Malades, à l'espece &
au temps de leurs maladies ;
examinez bien leur tempéra-

des Malades. 79

ment, leurs forces, leur coû-
tume, & 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 très-aiguë, &
qu'elle est accompagnée de
fâcheux symptômes, telle que
peut être la fièvre ardente,
l'exquinancie & l'inflammation
des poumons, qui bien sou-
vent ne passent point le qua-
trième jour, ordonnez une
manière de vivre très-subtile,
c'est à dire de l'eau d'Orge
seulement, ou quelques boüil-
lons rafraîchissans, pourvu
que les forces le permettent.

V I.

Ordonnez dans les maladies
simplement aiguës, dont le

G. iiiij.

©BIUM

80 *Le régime de vivre*
terme est le sept ou le qua-
torze , comme les fièvres
continuës , la pleuresie , & au-
tres semblables qui se font
connoître par les veilles con-
tinuelles , par la douleur de
tête insupportable , par la soif
que l'on ne peut éteindre , &
par la rudeur , la noirceur &
la secheresse de la langue , les
boüillons , la gelée , les pre-
cis , 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 miel-
lée . Nous ne sommes plus
dans ce temps , & nos corps
ne pourroient pas soutenir
une diète si exaète sans in-
commodité . Nos Anciens vi-
voient avec plus de frugalité

des Malades. 81

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 dietes , 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 opiniâtrement 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 régime de vivre*
détournée de son devoir, qui
est de travailler à la cōction
des humeurs.

VII.

Examinez bien les forces
de vos Malades : car si elles
sont abbatuēs 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-
stinguez bien les forces op-
primées des languissantes,
que l'oppression dépend de la
plenitude du sang & des hu-
meurs, de la langueur ou de

des Malades. 87

la violence, ou de la malignité de la maladie, & souventefois d'innanition, conseillez dans l'oppression des forces si la maladie le requiert, un régime 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 & pestilentielles 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 détruairoit toute

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

V I I I.

Confiderez exactement les
temps & les accès des mala-
dies , pour ne point faire de
faute dans le régime 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 symptômes 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 préparation
& à la coction des humeurs.
Il est à propos , dit très-bien
le judicieux Galien , de nourrir

des Malades. 85

un peu plus fortement les Malades au commencement & à l'accroissement de leurs maladies, mais très-peu dans la vigueur ; & si vous êtes 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.

Confiderez aussi les accez & les redoublemens des malades au commencement de l'accez des fièvres ; contenez les Malades dans la diete , & soyez trois ou quatre heures sans leur faire prendre ni bœüillons, ni aucun alimens solides, afin que l'accez arrivant , trouve l'estomach des Malades vuide , autrement la

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

des Malades. 87

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

X.

Considerez enfin le tempérament des Malades , car les bilieux ne peuvent jeûner long-temps , puisque par le jeûne la bile devient plus fârouche , la fièvre augmente , & les Malades tombent souvent en foiblesse & en défaillance ; mais cette humeur est temperée & adoucie par les douces & agréables 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 régime de vivre*

durée : ne leur accordez point à boire avant la vigueur, mais faites - leur prendre un boüillon nourrissant dans le declin.

X L

Ne pratiquez pas les mêmes regles dans les maladies longues , que dans les maladies aiguës ; nourrissez davantage & plus fortement vos Malades , afin qu'ils puissent arriver à une heureuse fin , sans diminution de leurs forces : si toutefois ces Malades sont délicats & de foible complexion , les boüillons bien nourrissans , les consommez , dans lesquels on pourra meiller quelque peu de blanc de poulet ou de perdrix , coupez par petits morceaux

>

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 païfans qui se servant rarement de Medecins , n'ont pas besoin de

H

90 *Le régime de vivre*
diète. Quant au poisson , si
les Malades ne veulent point
manger de viande aux jours
que l'Eglise défend 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 arrivéz dans le declin ,
rétablissez-les peu à peu par

des Malades. 91

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 recheute 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

Hij

92 *Le régime de vivre*
décoction de laitues, de
feuilles de vignes, de violiers
& de nenuphar, qui rafraîchit
ce qui humecte, car les pieds
sympatisent avec le cerveau
par les nerfs ; employez le
bain, les potions somnifères,
les fermentations & les bandeaux,
& 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-
theurs.

XII

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

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.

Persuadez 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 sorte qu'ils ayent de la confiance.

94 Le régime de vivre, &c.
en vous ; car ils en feront
plutôt soulagez.

*Fin du régime de vivre
des Malades.*



L A T A B L E

D E S A N T E .

A.

ABRICOTS, sont plus agréables 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 menstruës, chasse les vers, est un preservatif.

96 *La Table*

contre les venins, principalement contre ceux qui subsistent en une matière grossière & terrestre, étant incisif, subtilisant, abstéritif. Si vous le mangez crud, il est venteux, il desseche l'estomach, & ulcere la peau ; mais si vous le faites bouillir légèrement, il quitte son acrimonie, & il n'est pas si méchant. Les païsans & gens de travail le mangent crud avec du pain, & quelquefois l'affaïsonnent 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,

sauces, 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 pitueux en peuvent user. Il est nuisible à la veue.

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

AL A U S E a la chair dure , est difficile à digerer , & distribuë un suc grossier dans le corps.

ALL O Ü E T T E S deviennent grosses pendant l'Hyver, & engendrent un bon suc.

AM A N D E S douces échauffent & nourrissent mediocre-

I

98 *La Table.*

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

ANCHOYES sont agréables en salades, mais elles

donnent un mauvais suc.

A N D O Ü I L L E S de quelque maniere qu'elles soient apprestées , ne sont aucunement faines.

A N G U I L L E S sont visqueuses & de difficile digestion, quoy qu'elles ayent une chair molle : ainsi elles ne sont pas faines, & 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 faine que la bouillie , & celle - cy est tres-dangereuse quand elle est étouffée en cuissant. 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

100 *La Table*

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

A N I S, soit crud, soit confit, estant pris après le repas, abaisse les vapeurs qui s'élèvent à la teste, cuit les cruditez, résout les ventositez, rend l'haleine agréable, resserre le ventre, & donne abondance de lait ; c'est pourquoy ceux qui ont l'estomach foible, qui ont l'haleine mauvaise, & les Nourrices en peuvent user.

A R T I C H A U D S chauds au second degré complet, ou au commencement du troisième, & secs au second. On les mange en différente manière, crus avec le sel & le poivre, & sont indigestes, trits en la poësie, & ne vallent

de Santé. Ior
pas mieux , cuits avec le beu-
re , y ajoutant la muscade , &
sont plus sains sur tout le de-
dans : au reste ils engendrent
un suc mélancolique , & pro-
ficient aux personnes qui sont
engagées de satisfaire à l'a-
mour raisonnables & hon-
neste.

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

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

102 *La Table*

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 sécheresse.

B.

BE LIE R , sa chair étant desséchée tant par vieillesse que par chaleur vénérifique , sent mauvais , & souvent le bouquin , & à peine doit être mangée des Paysans.

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

BESTERAYES engendrent

de Santé.

103

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 & seche , d'un suc grossier , terrestre & melancolique,dif-
ficle à cuir , surtout quand il
est maigre & suranné ; car
l'âge consomme l'humidité
nourricière & endurcit la
chair , & la maigreut marque
une chaleur adulte , qui pro-
duit le même effet. On tient
que cet animal est sujet aux
goutes & aux écroûelles , qui
sont des maladies mêlées de
pituite & de melancolie , qu'il
avalle beaucoup d'excremens
à cause qu'il fait peu d'exer-

I iiii

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 résout aisément. Il lâche le ventre par son actuosité. Il est un remède aux maladies de poitrine. Les bouillons avec le Beurre , sont nuisibles aux febricitans.

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

III I

de Santé.

107

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 Nautoniers dessechent beaucoup , c'est pourquoy ils sont propres aux hydropiques & à ceux qui habitent les lieux maritimes où il se fait amas d'humeurs excrementeuses . Les Biscuits des Bâtiffiers mêlez avec les œufs , le sucre & les amandes sont destinez

106

La Table

pour les voluptueux, mais il
en faut user sobrement.

Boudin, indigeste, allu-
mette à vin, & partant l'on
en doit rarement manger.

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

Bourrache, réjouit &
rétablit la memoire perdue.

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

de Santé. 107

re pâture des Porcs , parce qu'elles font fort nourrissantes & font beaucoup de graisse.

B R E B I S, la chair n'est pas si bonne que celle des Agneaux & Moutons , principalement quand elles sont vieilles, & ont porté beaucoup de fois.

B R O C H E T, de facile coci-
tion, salutaire aux sains & aux malades.

B U G L O S E , a les mêmes facultez que la Bourache.

C.

C A I L L E , sa chair est fort excellente quand elle est nouvelle, elle donne un sang chaud & excrementeux , qui fournit beaucoup de semen.

108 *La Table*

ce, & quand elle est vicelle, comme elle se nourrir d'Hel-lebore. Elle cause la convul-sion par le trop frequent usa-ge.

C A N A R D domestique est tres-chaud , donne une nouriture copieuse, mais plei-ne d'excremens & qui n'ad-met pas une facile coction. Le Canard de rivière est plus froid & se cuît plus malaisé-ment. Il n'est pourtant pas si rempli d'excremens que le do-mestique, parce qu'il s'exerce davantage.

C A N C R E S ont la chair tres-dure , & partant sont de difficile coction.

C A N E L L E est odorante, elle échauffe , provoque l'uri-ne , & dessèche avec astric-tion. On en assaisonne quel-

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

C A P T R E S salées sont à la vérité de dure digestion, mais à raison de leur acidité , elles réveillent l'appétit de ceux qui l'ont perdu , & levent les obstructions du foie & de la rate.

C A R O T E S ou Panais sont de difficile coccion, donnent une nouriture grossière, mais petite. Elles provoquent les menstrués & l'urine , elles rendent la semence aqueuse : c'est pourquoi elles sont contraires à la génération , aussi bien qu'à l'estomach , au foie & à la rate.

C A R U I, espece de Carottes ou Panais, est chaud au se-

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.

C A R P E, sa chair est molasse & gluante, toutefois de passable nouriture quand elle est bien assaisonnée de vin & Epiceries, 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.

C E R F, sa chair est semblable à celle du Bœuf, elle est

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

C E R F U E I L , est agreable à l'estomach , ôte le dégouf, on le mange cru en salade, & cuit en potage ; il provoque l'urine.

C E R I S E S aigres, plaisantes à l'estomach échauffé : Elles appasent la soif, renouvellement l'appetit , lâchent le ventre , tempèrent 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 sejournent dans l'estomach. Le Syrop de Cerises est merveilleux pour desalterer ceux qui sont travaillez de la fièvre durant les

112 *La Table*

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

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

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

CHAMPIGNONS froids & humides, veneneux, si l'on n'a soin de corriger leur qualité veneneuse avec de bon yin; car si on en mange avec excesz ils étranglent, causent la défaillance, & cette espece de maladie qu'on appelle *Cholera morbus*, quand on y uide la bile par haut & par bas.

K

n^o 4*La Table*

C H A P O N, sa chair, soit rôtie, soit bouillie, est propre à toutes les personnes de quelque tempérament qu'ils soient, elle est de bon suc, de facile coction, bien nourrissante & qui donne des forces.

CHASTAIGNES & Marons se cuisent malaisément, engendrent un sang grossier, enflent, causent des ventositez, resserrent le ventre, & réveillent le désir des femmes.

C H E V R E, sa chair est chaude & sèche, acre, vicieuse, & nuisible à ceux qui tombent du haut mal.

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

& est purgée de ses humeurs superflues.

C H I C O R E E resserre modérément, fortifie le foie & leve ses obstructions ; la Sauvage est meilleure à l'estomach que la simple ; l'une & l'autre est rafraîchissante, par conséquent très-bonne aux bilieux & aux jeunes gens. Elle mange en potage, en salade, & cuite sous un gigot de Mouton.

C o c h o n de lait. Sa chair quoique facile à cuire, ne fait pas un sang loulable, 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

116 *La Table*

glaires dont ils sont pleins.
Ils ne valent rien au pitui-
teux.

Choux, lâchent le ven-
tre quand ils sont bien cuits,
& au contraire ils le resser-
rent quand ils ne le sont que
rêves. Ils ne nourrissent pas
beaucoup, & engendrent un
sang grossier & mélancolique,
à raison duquel ils sont qui-
sibles à la veue, & troublent
le sommeil. On croit qu'é-
tans 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.

Cidre fait de Pommes,
étant defegré de son marc &
entierement purifié, cest un

de Santé.

M7

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.

C I T R O N S par experience résistent aux venins, éteignent la soif & l'ardeur des fiévres , & reprimant la bile. L'écorce qui est chaude & secche confitie l'estomach , favorise la coction , empêche la contagion de la peste; & rend bonne haleine.

C I T R O Ü I L L E S froides & humides, n'ont du goût que

118 *La Table*

par l'affaiblissement que l'on y fait, nourissent peu, & donnent un sang froid, humide & excrementeux.

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

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

CONCOMBRES, étans froids & humides ne se doi-

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

C O R M E S astringentes &
profitables aux flux de ven-
tres.

C o q s . La chair des vieux
Coqs est dure & ingrate, mais
la decection lâche le ventre.

C o q s d'Inde nourissent
beaucoup , mais se digerent
malaifément , & engendre un
sang grossier.

D.

D A T T E S sont plus
astringentes étans fraî-
ches que seches , ils causent
douleur de teste & enyvreat

120 *La Table*

si on en mange trop. Les scches mangées sont bonnes à ceux qui crachent le sang, aux dysenteriques, & à ceux qui souffrent douleur d'estomach.

Et au contraire

AU froide & humide tempere la chaleur, de trempe les viandes dans l'estomach : Celle qui est légère s'échauffe & se refroidit promptement, passe vite & ne cause point de pesanteur au ventre & aux hypochondres. Les herbages & légumes que l'on y fait cuire, se cuisent en peu de temps. Elle est très commode aux bilieux & aux jeunes gens, mais elle est ventueuse. On la peut corriger en

la

la faisant bouillir légère-
ment, pour atténuer sa sub-
stance grossière & terrestre,
ou en y mettant un peu de
vin, afin qu'elle passe mieux.
Celle de pluie que l'on pui-
se dans les Cyernes, est la
meilleure & la plus salubre
de toutes, à raison de sa le-
gereté, de sa tenuïté, de sa
netreté & de sa douceur,
car elle est engendrée des va-
peurs comme par distillation.
Celle de fontaine est propre
à tout le monde, pourvu
qu'elle tombe des monta-
gnes, & qu'elle coule agréa-
lement sur le gravier & sur
sable. Celle de puits est
âche, cruë, grossière &
terrestre : ce qui fait qu'elle
asse malaisement, & qu'elle
ne fait pas uriner. Celle de

L

112 *La Table*

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 veritablement saine, & mesme tres-utile aux Malades. Celle des estangs & 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.

E C R E V I S S E S, à raison de la dureté de leur chair sont de difficile coction, Le manger en est fort agreable.

E P E R L A N, sa chair est friable, peu excrementeuse, & de facile coction,

E P I N A R D S lâchent le ventre, à raison de leur humidité excrementeuse. Ils excitent même des ventositez, si on ne les corrige par des choses chaudes.

F.

F E N O U I L. Sa semence chasse les ventositez, pourvu que la quantité soit mediocre : car l'experience fait voir que ceux qui en mangent copieusement, souffrent une retention d'estomach, & des ventositez. La semence du Fenoüil marin est assez agreable ; elle réveille l'appetit, elle leve les obstructions, elle remedie à la jaunisse, elle pouffe l'urine dehors, elle rompt la pierre,

L ij

124 . La Table

rend la couleur du visage plus belle & plus agreable.

F E V E S, quoy que bien cparees & bien assaisonnes, nt venteuscs & de difficile cction, engendrent un suc nélancolique , dont les va curs portées à la teste, of quent les yeux , excitent es songes terribles , trou ent l'imagination , & avec le temps peuvent causer le mal caduc, réveillent l'amour; mais estant frites & assaison nées de choses chaudes, elles ne sont pas si mauvaises.

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

seches sont chaudes au premier degré, en approchant du second ; Elles ont plusieurs usages, car elles incendent, 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 coction ; il est pourtant de meilleure & plus agreable nouriture que le poumon & la rate.

F R A I S E S rafraîchissent, appasent la soif, & lâchent le ventre ; mais l'expérience fait connoître qu'elles se corrompent aisément,

L iij

126 . *La Table*

F R A M B O I S E S dont l'odeur & la saveur sont tres-agreables, rafraichissent & resserrent ; elles ont la chair humide & mollasse.

F R O M A G E 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 rafraîchit, humecte & nourrit davantage, n'estant point salé ; 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 defendu 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 astriction ferme la bouchie 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 111

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

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

GINGEMBRE est bon pour fortifier l'estomach, & favorise la coction.

GROFLES chauds & secs au troisième degré, aromatiques, & resserrans, donnent bon goût au potage, & aux viandes où on les emploient font bonne haleine, & fortifient l'estomach.

GLANDES ou Glandules

de Santé.

111

sont agréables & plaisantes à manger, principalement les tetins de Porc & 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 digestion, pourvu qu'il ne soit pas nourri en deaux bourbeuses & dormantes, où bien en des rivières qui reçoivent plusieurs immondices, comme proche le grandes Villes. Sa chair est moyenne entre le sec & l'humide : on le mange bouilli ou rôti.

GRAISSE prise comme aliment renverse l'estomach, ôte l'appétit, nourrit peu, rend les sens hébetez, se tournent facilement en bile, & se con-

somme en vapeurs.

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

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, étaignent la soif, & arrestent tous les flux immodérés.

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 très-utile aux corps froids & temperez , mais contraire aux chauds & aux bilieux.

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

132

La Table

avec le poivre blanc, & les frites.

H Y S S O P E cuit la pittuit grossiere, & purge la poitrine & les poumons.

LAITUE froide & humide au troisième degré donne un suc louiable ; elle est contraire aux pituitieux & aux astmabiques , c'est à dire à ceux qui ont de la peine à respirer ; mais elle est commode au tempérament chaud pour tempérer la chaleur de l'estomach , réprimer 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.

deffendue.

LAIT froid & humide nourrit beaucoup & promptement, est la propre nourriture des petits enfans, & même des grandes personnes maigres & phthisiques ; il engraisse, augmente le cerveau, dilate la poitrine, adoucit la toux, amollit le ventre, à moins qu'il ne soit cuit, apaise l'ardeur de l'urine, donne de la force à ceux qui doivent cherir leurs femmes, & rétablit les corps épuisez, puis qu'il se tourne facilement en sang. Ceux qui sont affligez 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

134

La Table

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 attaqués des fiévres , 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 saveur douce , & de consistance médiocre. Le Lait de Chevre après celuy de femme est tem-

de Santé.

IV,

peré en ses premières qualitez, astringent en ses secondes, & partant éconglutinatif; il est propre aux éthiques. Le Lait de Chevreau est fort sureux; par consequent humectant & detersif; on le doit boire avec deux ou trois parties d'eau, pour avoir meilleur goût, & étant ainsi pris, il ne se peut cailler, car il est de luy-même de très-difficile coagulation; il est bon aux éthiques. Le Lait de Brebis est plus grossier & moins sureux, donne une nouriture copieuse, mais qui est moins convenable aux éthiques, parce qu'il se caille en Pestomach; le moins grevaut mieux. Le Lait d'Anesse est froid & humide aux parties subtiles, grandement sureux,

136 *La Table*

de tres-bonne nourriture, ne
se caille pas si-tôt en l'esto-
mach, & se distribue plus fa-
cilement, tres-propre pour
rafraîchir & lâcher le ventre;
l'affermi les dents & les
encives, il blanchit le tein
es Dames. Le Lait de Va-
he est grossier, terrestre,
ras, & de copieuse nourri-
ture; il n'est pas si convena-
le aux phtisiques que les au-
ces, parce qu'il est de plus
orte coction, & se caille en
estomach: Il resserre le ven-
tre, si on fait tremper dedans
une bille d'Acier ardente. Le
lait clair ou petit Lait coupe
& attenue les matieres lentes
& visqueuses qui causent les
obstructions, rend les con-
duits ouverts par la faculté
d'humecter, il nettoye &
mondi-

de Santé. 137

monifie par sa faculté aperitive favorisée de la tenuïté de ses parties, & d'une mediocre chaleur ; il débouche les conduits des veines , du foye , de la rate & des intestins , ce faisant une infusion ou dissolution de medicaments purgatifs , il ouvre & purge sans aucune acrimonie.

L A M P R O Y E S , quoy qu'elles ayent la chair molle , elles sont visqueuses & de difficile coction ; c'est pour quoy elles ne sont pas faines , & ne sont recommandables que de ceux qui recherchent les delices du goût.

L A N G U E de Mouton est tres-delicate , elle donne une nourriture loüable quand elle est bien apprestée. Celle de Veau approche de celle d:

M

138 *La Table.*

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.

L A P I N vaut mieux que le Lièvre & Levraud, car c'est un animal gay, & la couleur de sa chair témoigne qu'il est sanguin, & non melancolique.

L A N T I L L E S resserrent le ventre, engendrent un sang grossier & melancolique, nuisent au cerveau & aux yeux, causent des songes turbulens : toutefois leur boüillon est lanatif ; elles sont dommagesables aux bilieux, mais profitables aux pituiteux ; elles nourrissent davantage estans dépouillées de leurs écorces,

de Sante. 139

que toutes entieres.

L E V R A U R. Sa chair est humide & agreable , nourrit bien , & se cuit facilement.

L I E ' V R E. Sa chair quoys que mal-saine est savoureuse ; elle engendre un sang terrestre & noirâtre , & donne une mauvaise nouriture à ceux qui en mangent trop souvent.

L I M A Ç O N S estans bien cuits, fournissent une nouriture copieuse & gluante , & conviennent aux éthiques & poulmoniques.

L I M O N S rafraîchissent par leur acidité ; le suc est recommandable pour éteindre le feu de la bile , appaiser la soif lever les obstructions , & nettoyer le visage.

L I M O N A D E faite avec
M i j

140

La Table

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

L O C H E, a une chair moyenne entre le sec & l'humide, de bonne nourriture, de bon goût & de facile digestion, on la mange frite ou bouillie.

M.

M A C A R O N S sont délices pour les voluptueux, mais il en faut user sobrement.

M A C E P A I N S, de même.

M A Q U E R E A U, est à peu près semblable au Harang.

M A Q U E R E U S E, se cuit comme un Canard, elle a le mê-

de Santé.

145

me goût & les mêmes facul-
tez.

M E R L E S , leur chair est
assez passable & engendre un
suc mediocre. Les plus jeu-
nes & les gras sont les meil-
leurs.

M E R L A N , piquante & de
facile coction.

M E R L U S , sa chair est fria-
ble, de facile coction, & peu
excrémenteuse.

M E U R E S , étant meures, hu-
mectent grandement & ra-
fraîchissent mediocrement,
mangées avant les autres
viandes émeument le ventre,
autrement elles se corrom-
pent aussi-tôt & nourrissent
peu, n'étant pas meures elles
arrêtent toutes sortes de flux.

M I E L , chaud & humide,
profitable aux vieillards & à

142 *La Table*

ceux dont le tempérament est froid , mais nuisible aux jeunes gens & aux bâlieux . Il engendre des ventositez , quand il est cru , & si l'on en prend par excefz , il renverze 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 nait à l'estomach , elle se cuit malaisément , & engendre un suc pituiteux . Celle de Bœuf est la meilleure , celles de Mouton & 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 Huistres.

MOURUË ou Moluë est mangée fraîche est très-delicate, & salée est de nature fort grossière.

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

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

MUSCADE, chaude & seche

144 *La Table*

au second degré, mediocre-
ment astringente, fait bonne
halcine, fortifie l'estomach &
le foye, diminué la rate. Les
plus pesantes, massives & hu-
gleuses sont les meilleures.

N.

NAVEAUX, nourrissent
puissamment & copieu-
sement, mais ils se cuisent
malaisement dans l'estomach,
ils enflent & engendrent un
suc grossier, produisent des
ventositez, engendrent de la
semence, & partant ils allu-
ment le desir de la concupis-
cence:

N E F L E S, font uriner, res-
serrent & 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 Cerneaux, prises en petite quantité, sont agréables à l'estomach, & étant confites le fortifient par leur mediocre astriction, empêchent 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

146 *La Table*
au poisson.
N O I S E T T E S . Voyez
. cy-devant Avelines.

O.

OEUFS sont temperez ;
les jaunes nouriscent
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 dif-
filent le lait , & sont fort
fains : car ils adoucissent les

de Santé.

apreterez de la gorge , & lâchent le ventre . Les Oeufs durs nourrissent peu , travaillent & chargent l'estomach , donnent un sue grossier & terrestre , engendrent la gravelle & la pierre , principalement le blanc . Les Oeufs longs sont plus friands que les ronds , parce qu'ils sont moins chauds . Les Oeufs frits en la poësie engendrent la gravelle & la pierre . Les Oeufs cuits en leurs coquilles , ou sans icelles en l'eau bouillante , nourrissent beaucoup & promptement , ils augmentent la semence , & donnent des forces . Les Oeufs à l'omelette sont de tardive distribution ; les durs se cuisent difficilement , causent des obstructions , arrestent le flux de

N ij

148 *La Table*

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

ORIGON S 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 veue.

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

ORANGE S sont recommandables dans les fièvres, pour appaiser la soif.

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

OYE domestique est très-chaude, donne une nourriture copieuse, mais excrementeuse, & qui ne se cuit pas facilement. L'Oye de rivière 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'appétit, adoucit le bouillon de la bile, & empêche la pourriture, 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 abreuvi de pituite excrémenteuse : elle est contraire aux bilieux, car étant la plus secche partie du Pain, rendue telle par la chaleur intense du feu, elle produit quantité de bile ; c'est pourquoi ils doivent chaper leur pain. La meilleure

pour ceux qui en peuvent user est celle de dessus, pourvu qu'elle ne soit point brûlée ; car elle est plus légère & 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, agréable au goût & à l'odeur. Le Pain de chapitre fait de la première & plus subtile farine, donne une force & bonne nourriture à tout le corps. Le Pain châlant fait de la farine blutée & fassée plus exactement, nourrit beaucoup ; mais à raison de sa tenuïté , 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 iiij

152 *La Table*

nourrit 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 dessèche, & aux femmes pour conserver leur beauté, car il purifie le sang. Le Pain de Froment & de Seigle mêlez ensemble est très-excellent, pourvu que le Froment excéde: si vous craignez d'être trop nourry, particulièrement en Esté, ajoutez au Froment le tiers ou le quart de Seigle, pour rendre le Pain plus souple, & empêcher qu'il ne se secche plutôt. Le Pain d'Orge n'est pas bien nourrissant, mais il est beaucoup rafraîchissant & détoxifiant. Le Pain de Son qui n'est propre que pour les

iii vi

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

154

La Table

mais il faut qu'il soit cuit avec un feu mediocre, car le grand feu rôtiſſant d'abord la superficie du Pain, le brûle & dessèche trop, cependant que le dedans demeure crud & mal préparé, & le petit feu cuit mediocrement le dessus, & laisse le dedans entièrement crud. Le Pain rassis de sept a huit jours ayant perdu la meilleure partie de sa saveur pour estre trop sec & terrestre, est de dure & difficile coction, décend 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 ne fçay quoy de visqueux, il décend fort lentement;

surcharge les intestins, & aler-
re la personne. La vapeur du
Pain chaud réveille & réjouit
le cœur de ceux qui sont tom-
bez en syncope. Le Pain cuit
tel qu'est le Pain de Gonesse
à Paris, & le Pain molet, est
léger à l'estomach, de prompte
nourriture, & de facile co-
ction, mais il passe légère-
ment ; car selon Hypocrate,
des alimens qui nourrissent
promptement, les exactions
sont vites & soudaines. Le
Pain trop salé échauffe le sang
& combat l'humidité radica-
le, mais salé mediocrement
le rend plus agréable au goût,
& fait qu'il cause moins d'ob-
structions. Le Pain de Ris &
de Milet est assez savoureux
quand il est tendre & mangé
à la sortie du four ; mais

156

La Table

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 parent avec la mie , & quelquefois le chapelais de pain pulvérisé , le blanc de chapon , l'estomach de Perdrix , jaunes d'œufs préparez avec le bouillon du porc , & quelquefois le jus de Mouton . Cette nourriture est convenable aux vieilles gens , qui n'ont plus de dents.

PANETS. Voyez cy-devant Carotes.

PASTES chaudes bouchent & enflent , & estans dures ,

vieilles & chancis, ils dessèchent & produisent la melancolie.

PERCHE de Mer & d'eau douce. Sa chair est saine, surtout quand elle est nourrie parmy les rochers & lieux fablonneux, dans les eaux coulantes, claires & rapides.

PERDRIX seche & nullement excrementeuse, de facile coction, & qui engendre un sang louiable & copieux.

PESCHES froides & humides de leur température, sont de mauvais suc, s'aigrissent & se corrompent aisément : On les corrige avec le vin. Le noyau a la faculté de nettoyer & d'inciser. Les Pesches confites sont agréables, & resserrent le ventre.

158. *La Table*

P E R S I L 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 stériles.

P H A I S A N , recommandable par la delicateſſe & la facilité de la coction.

P I G E O N S de difficile coction , engendrent un suc grossier , qui est bien souvent la matière des fiévres putrides.

P I G E O N N E A U X , principalement bouillis sont recommandables pour les sains & pour les Malades.

P I G N O N S sont de diffi-

de Santé. 159

cile coction , nourissent beau-
coup , & engendrent un sang
bon & grossier , remedient 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 austères estans
mangées après le repas , par
leur astriction fortifient & fer-
ment l'estomach ; mais estans
mangées avant le repas , elles
resserrent le ventre : les cruës
engendrent des ventositez ;
mais estans cuites ou confites ,

2109

160

La Table

elles les empêchent. On croît 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 aient 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.

Pois

Pois cuits promptement font de meilleure nourriture que ceux qui sont longtemps à cuire, & quelquefois s'endurcissent 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'Andoüille, sont forts savourcux, mais mal-fains, d'autant que la chair salée fert à multiplier les humeurs terrestres engendrées par les Pois ; mais le bouillon en est delicioux & sain, principalement quand il est assaisonné de racines de Persil, Cappres, & autres bennes herbes. Les gros valent mieux que les petits, quand ils sont revêtus de leur écorce ; ils sont de dure coction, travail-

2109

O

162 *La Table*

lent l'estomach & les intestins. Les Pois promptement bouillis sont venteux, estans frits 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, & reserver 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, & nourissent beaucoup, si on les prend en bouillon.

P O R C. Sa chair nourrit beaucoup, mais elle se cuît malaisément, engendre des humeurs grossières & vilaines, qui causent des obstructions au foye & aux veines.

nes : Elle n'est propre qu'aux Païsans & aux Laboureurs. Ceux qui n'ont qu'un an ou deux estans bien nourris & engraissez, sont beaucoup nourrissans, pourvû que l'estomach soit fort ; mais les vieux & non châtrez, soit salez, rôties, parfumez ou boüillis, donnent une nourriture très-méchante. Les meilleurs à manger sont ceux qui paissent aux montagnes, parce que la nourriture seche, & la subtilité de l'air corrige en partie leur humidité : En un mot les Porcs des montagnes sont les meilleurs à manger ; mais ceux des vallées & marais, à cause de la graisse emportent le prix.

PHE' a la chair molasse, peu friable, & fort excremente. Oij

164 *La Table*

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

P O I V R E noir & rond est le plus propre & le plus ordinaire à faire des sauces ; mais parce qu'il est brûlant & corrosif , il n'en faut pas beaucoup user , & il le faut tempérer de quantité de vinaigre : Il cuit , digere & dissout la pituite grossière qui refroidit le cerveau , l'estomach & les intestins , cause des rhumes froids , détruit l'appétit , & donne au ventre des coliques & tranchées ; il fortifie l'estomach , & favorise la digestion. Le poivre long est moins corrosif que le rond , & plus amy de l'estomach. Le blanc à moins de chaleur.

P O M M E S sont douées d'une humidité froide & ex-

crementeuse, nourrissent peu, & donnent au corps un suc nuisible : Les douces sont de meilleur suc, & estans prises ayant 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 apres resserrent & fortifient, c'est pourquoy on les doit manger apres le repas : Les crues causent des ventosités, qui excitent la faculté expultrice des intestins ; & les cuites ramollissent le ventre.

P O R R E A U X chauds au troisième & secs au second

degré ; profitent à la fure ou difficulté de respirer, guérissant 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 Nourices : toutefois les femmes bîlenses, & celles qui sont sujettes aux douleurs & tournoyemens de tête, doivent s'en abstenir ; ils sont propres à ceux qui abondent en pituite excrementeuse, laquelle ils attirent du cerveau, l'arrachent & détournent des poumons, 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 loüable. Les meilleures Poules à manger sont les jeunes , & qui n'ont point encore fait d'œufs.

P O U L E T S sont meilleurs en Esté , principalement les mâles ; ils ont une substance plus tenuë , ils se cuïsent & digerent facilement , & par consequent sont tres-propres aux Malades.

P O U R P I E R arrête par sa froideur les fluxions bilieuses & sanguines, chasse les vers, reprime les fougues & la violence de l'amour , adoucit les inflâmations, remedie par son humidité visqueuse à l'engourdissement des dents causée par les alimens acides, & estant mangé il éteint la soif.

168 *La Table*

PRUNES de Damas estans prises devant les autres, par leur lanteur & leur humidité lâchent le ventre, rafraichissent & humectent, par consequent profitables aux bâlieux ; 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 nourissent
davantage ; & s'il sont doux,
ils déchargent, temperét, sont

P

CARINA

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 nouriture que la Caille.

R A V E cartilagineuse, de difficile coction.

R A V E S ont à peu près les mêmes vertus que les Nouveaux estans mangées crus ; Elles sont difficiles à mâcher, ont un suc acré & 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 , chasse

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

REFFORTS chauds au troisième degré, secs au second , atténuent, 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 veue , & contraires aux venins, donnent du lait en abondance aux Nourrices , font uriner , remédient aux nefretiques , sont nuisibles aux bilieux , parce qu'ils engendrent un

P ij

172

La Table

sang acre & crud.

R E N A R D. Sa chair est acre, de mauvais goût, produit un mauvais suc, partant nullement bonne à manger.

R O Q U E T T E 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 Laitue.

R O U G E T. Sa chair est blanche, dure, seche & friable, & partant de bonne nourriture.

§.

S A F F R A N chaud au second degré, réjouit le cœur, empêche l'yvrogne-

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

SANG de quelque maniere qu'on l'apreste est excrementeux, & de difficile cöction, principalement celuy de Bœuf & de Porc. Celuy de Liévre est plus savoureux.

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

SARCELLE. Sa chair est delicate & de bon goût.

SARRIETE subtilise la puite, refout les ventositez, facilite la cöction, aiguise la

P iii

174 *La Table*

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

S A U M O N a la chair dure,
de difficile coction, & qui
donne au corps un suc grof-
fier.

S E L ôte l'insipidité des
viandes, & leur donne bon
goût, réveille l'appétit, res-
serre l'estomach, consomme
les flegmes qui relâchent les
tuniques, dessèche l'humidi-
té superflüe des viandes, qui
les rend insipides, & leur im-
prime une saveur agreable.

S E R P O L E T est agreable
au goût, fait couler l'urine &
les menstruës.

S O L E, vulgairement ap-
pellée la Perdrix de la Mer.
Sa chair est dure & gluante.

elle se garde longtemps sans se gâter , & elle est même plus favoureuse étant 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 tempère la chaleur , & rend les Syrops & Confitures plus agréables . 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 iiiij

176

La Table

grossiere & dure , seche &
fibreuse , & de mauvais suc.

T H Y M subtilise , incise ;
resout , leve les obstructions ,
dissipe les ventositez , tire la
pituite & la bile noire . Ses
fleurs agreables aux Mouches ,
donnent une santeur & une
odeur plaisante au Miel .

T O U R T E R E L L E S. Leur
chair donne une nouriture se-
che & moderément chaude ;
elle resserre le ventre , reparc
la memoire , aiguise l'esprit ,
& estant rôtie profite aux
corps humides .

T R U I T E de Mer est de
tres-bonne nouriture , & peu
excrementeuse . Celle des
étangs & viviers est plus
grasse & savoureuse , mais
moins saine que celle des ri-
vieres .

TRUFFLES 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 legerement, engendre peu d'excremens, & est tres-delicate.

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

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

VERON a une chair moyen-

178 *La Table*

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

VYN, quand il est pris avec moderation rétablit les forces, aide la coction par la force de sa chaleur, fait couler les viandes par la tenuïté de sa substance, ouvre les pores, réveille la nature à l'évacuation des excremens, 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,

sant 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, affirmit 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 coction des viande.

180 *La Table*

des : Tel est le Vin de Chablis,
de Baune en Bourgogne, &
de Champagne : Le rouge
engendre beaucoup de sang,
le verdelet est propre aux bi-
lieux, le vieil & qui porte peu
d'eau, convient aux valetudi-
naires & aux fiévreux ; le
noir est grossier, ne passe pas,
mais il est bon pour les gens
de travail, car il nourrit beau-
coup ; le blanc nourrit & n'é-
chauffe point, mais il pousse
les urines & les sueurs par la
tenuïté 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'Ar-
bois, Barsuraube & les Vins

bourus ; excite la soif & les ventositez, augmente la bile, humecte le ventre, facilite les crachats , & ainsi est amy de la poitrine ; mais parce qu'il bouche , il est ennemy des viscères : L'austere ou âpres fortifie l'estomach par son astringtion, 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 souuent le flux de ventre , & engendre la gravelle. Celuy qui tient le milieu est le meilleur de tous. Le Vin tenu & subtil n'est pas

182 *La Table*

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 celuy du Gaistinois, engendrent un suc épais, nourrissent beaucoup, pourvû que l'estomach soit bon. Celuy qui tient le milieu, c'est à dire qui n'est ni trop delié, ni trop épais, engendre des humeurs mediocre. Le Vin aqueux est bon aux fiévreux, au cerveau & aux nerfs, parce qu'il n'est point vaporeux; il ne nourrit pas beaucoup, mais il passe promptement par les veines. Le fort & genereux nourrit 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 pituitœux & 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 grossières humeurs, incise celles qui sont épaissies, dégage les obstructions, tempère la chaleur, appaise les inflamations, arrête les fluxions, éteint la soif, aiguise l'appétit, arrête l'impétuosité de la bile, &

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

FIN