

Chambrier, Joachim / Le Tellier, Geoffroy. Retardement de la mort par bon regime ou conservation de santé, jadis envoyé par l'escolle de Salerne, au Roi d'Angleterre. Traduct de Latin en rithme Françoise par Geofroy le Tellier, advocat, présenté et dedié au Duc de Savoye. Auquel avons adjouté la maniere de vivre par chacun mois de l'an. Faict en Latin par Joachim Chambrier, et depuis mis en rithme Françoise par le mesme traducteur

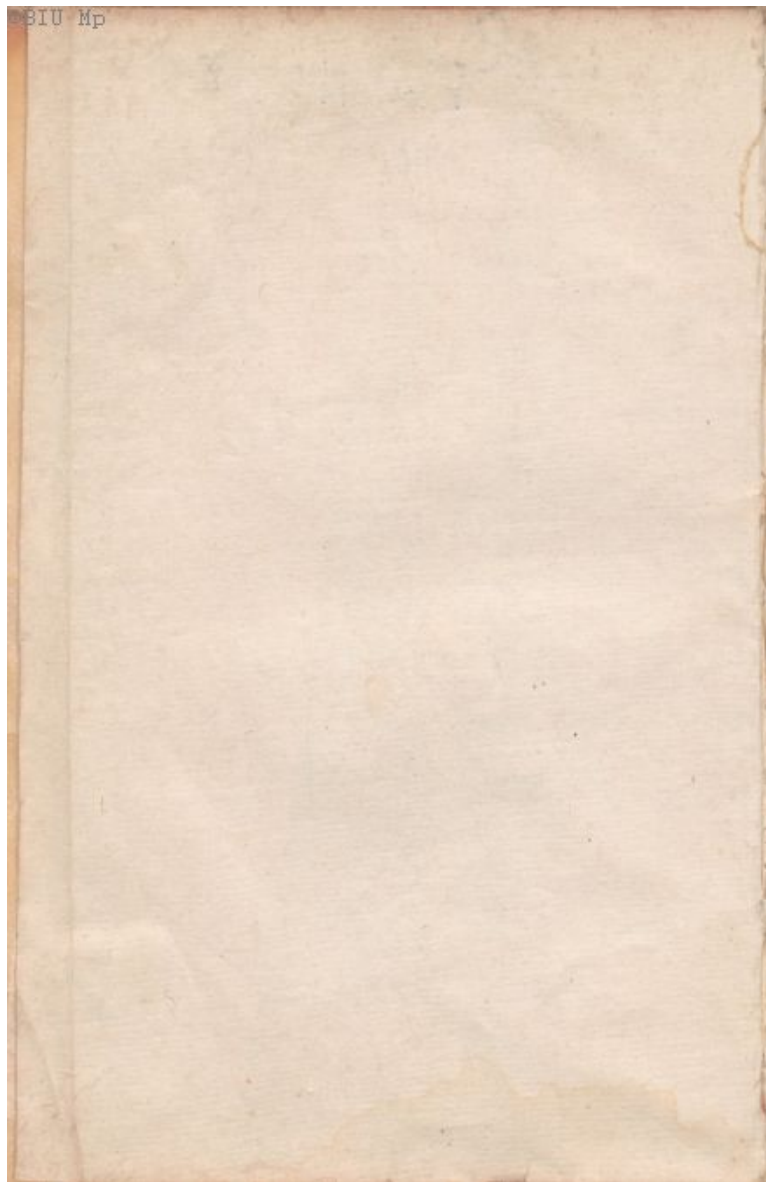
Paris, Martin le Jeune, 1561.

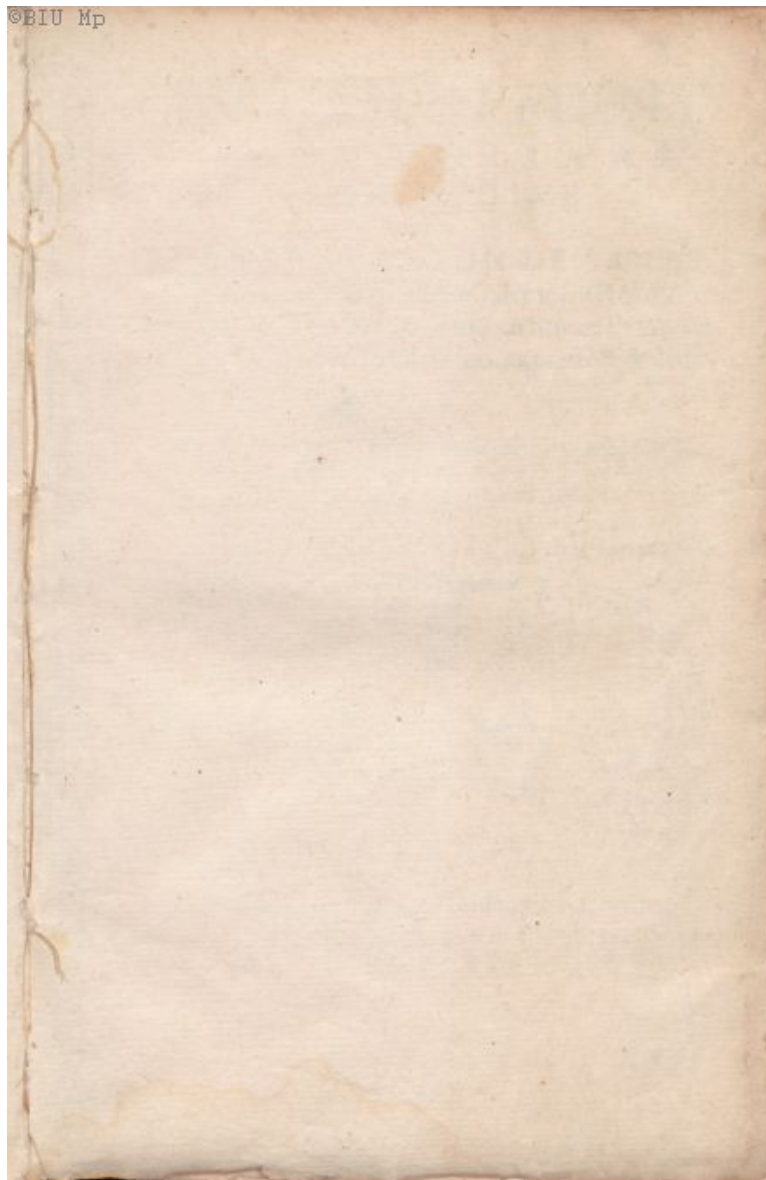
Cote : Biu Montpellier Ee115



Еа-115-80
2206

[Faint handwritten signature or stamp]







RETARDEMENT
DE LA MORT PAR
BON REGIME

OV

CONSERVATION DE SANTE,
jadis enuoié par l'escolle de Salerne, au Roi d'An-
gleterre. Traduiet de Latin en rithme Françoisé
par Geofroy le Tellier aduocat, presenté & dedié
au Duc de Sauoye.

Auguel auons adiouté la maniere de uivre par chacun mois de l'an.
Fait en Latin par Ioachim Chambrier & depuis mis en
rithme Françoisé par le mesme traducteur.

Ex lib. ad. l'archevêque métropolitain de Reims. 1745



A PARIS,

Chez Martin le Jeune, à l'enseigne S. Christo-
phle, deuant le college de Cambray.

M. D. LXI.

ILLVSTRISS. ALLOBROGVM
Duci And. Beauuoy's Medicus. S.



N vitæ ratione perniciosissimum est claudicare, ideoque maximã eius rei fugiendæ suscipiendam esse curam Plato scripsit, ne quibus diuina benignitate erectus est vultus, in iustã ipsi reprehensionem cadant quod rectã non possint incedere. Illud autem quod philosophorũ deus claudicare dicit, tum accidit cum ita eorum quæ animi sunt curam amplectimur vt corporis exuamus, aut ita corporis obsequio nos deuouem⁹ vt quæ ad animi culturam & exornationem valent nihili pendamus. Itaque vtriusque, partis tuendæ in curam erectus esse debet qui nolit eorum ascribi gregi quibus animus pro sale, & qui in medio foro frequentes cum sint, homines tamẽ illic esse nullos Diogenes afferret. Hinc enim fiet vt si Platonas, Theophrastos, Chryssippos aut Carneadas exhibere non possimus, tamen non simus cum illis conferendi, quos vt Pindari verbo vtar sed paulo aliter quàm ipse vsurpando, iure ἀσέφους appellare liceat, multoque minus cū illis Vitruuius ἀνισόλογητους, perquam scitè dixit, Quam obrem cum vtriusq; in homine. partis animi videlicet & corporis sanitate nihil sit antiquius quod oporteat nos ducere, promiscuus esse atque

atque omnibus familiaris debet Philosophiæ ac Medicinæ vſus, non vt omnes Medicinæ ſint profeſſores ſed cultores . Nam ſine earum cognitione rerum à quibus valetudinis conſeruatio pendet omnis vita βίος & βίωσις vt Græci loquuntur . Quæ cū ita ſint fructuoſiſſimum quoque ſit de re medica libros omnium teri manibus, præcipuè qui ſint eius generis vt vtilitatis magnitudine ad ſe doctos rapiât, & facilitatis commendatione rudes ad legendum inuitêt. In eo autem genere hic libellus primas habet : eoque conſilio ita edendum putauit vt & Latinis & Franciſcis auribus aptus eſſet, tibiq; propter admirationem ingentis tuæ virtutis conſecrandū arbitrarer. Virtutis enim tanta eſt auctoritas vt cū in aliquo cernatur, mirabiles ſui amores excitet. Quod ita me commouit vt non potuerim me continere quin hoc epigrammate epistolam clauderem.

Bellouace vnde tibi ſum notus, dixeris, arte

Illustris princeps pacis & odryſii.

Quisnam aura ætherea fruitur niſi nouerit illam

Latona fertur qui genitrice ſatus?

Virtutis lumen Titania quod ſuper aſtra

Maius a pollinea lampade fulgur habet.

Nam nox obſcurat phœbæi luminis ignem,

Virtutiſque facem nox hebetare nequit.

Te reddens notum, fama ſuper æthera tollit

Virtus, in diuum quæ poſitura grege.

A 2

A TRESHAVLT TRES-
ILLVSTRE ET TRESMAGNANI-
me prince Monseigneur le Duc de
Sauoye Geofroy le Tellier son
treshumble Seruiteur,

Salut.

Monseigneur apres auoir cōside-
ré le grand bien qui nous est
aduenu de la paix, pour laquel-
le moyenner Dieu nostre redē-
pteur vous y a esleu l'un de ses ministres, &
que le debuons remercier de nous auoir gar-
dé un si bon Prince tant pour deffendre son
peuple avec le glaive, que de le maintenir
en tranquillité avec police, i'ay bien vou-
lu en cest endroit entant qu'à moy touche
ne demeurer point ingrat. Et pour m'y em-
ployer ie me suis aduisé, puis qu'il a pleu à
Dieu durant ces guerres de vous sauuer de
tant

tant de perilz, qu'il ne seroit point mauuais,
maintenant que nous auons la paix de vous
presenter un Regime de la conseruation de
santé. Affin que par iceluy puisiez cognoi-
stre l'affection du peuple enuers vostre sei-
gneurie estre totalement conforme & sem-
blable à la volôté de Dieu, à quoy faire m'a
prouocqué & instruit noble personne mai-
stre André Beauuoyz docteur en la facul-
té de medecine lecteur ordinaire du Roy,
medecin extraordinaire de son cāp & l'un
de vos treshumbles seruiteurs. Or tout ain-
si que nous sommes tenus de prier Dieu de
donner bon conseil aux princes qui nous gou-
uernent aussi debuons par œuures nous em-
ployer à ce qui est utile pour la conserua-
tion de leur santé. Au moyen de quoy ie me
suis ingeré soubz vostre clemēce & enhardi
de vous presenter cestuy regime de santé.
Auquel si vous y prenez goust, qui vous
soit

soit agreable, i'espere aussi que n'y trouue
rez point moins de prouffit que de contente-
ment. Et pourtant ie me suis efforcé de le tra-
duire de Latin en rithme Francoise pour
le rendre plus aysé à retenir. Parquoy Mon-
seigneur ie vous supplie vouloir prendre en
gré, cestuy petit present de mon labeur, tant
pour tesmoignage de la bonne affection que
ie vous porte, que aussi pour vous manife-
ster que tout ce que Dieu m'a donné de bon
en ce monde, l'auoir dedié entierement à vo-
stre seruice. Que s'il aduient qu'il vous soit
autant agreable cōme de bon cœur il vous
est présenté, ie me tiendray bien heureux, de
n'auoir point mal employé mes labeurs pour
estre bien voulu de la debonnaireté & con-
serué de l'authorité d'un si magnanime
Prince. Auquel apres auoir présenté com-
me humble seruiteur mes biens, ma person-
ne, & mes œures, ie prieray Dieu donner
santé

santé bonne, & longue vie, & à la fin de
vos iours louenge avec sa gloire eternelle.

SONNET AV DICT PRIN-
ce de Sauoye, par ledict Tellier.

Mars & Phœbus contendans de leur gloire,
Pallas y vint pour les mettre d'accord.
Mars se disoit des guerres le dieu fort,
Phœbus sans toy i'ay sus la mort victoire.
Mars repliquoit, il est assez notoire
Que tiens l'Empire & de vie, & de mort,
Phœbus respond vray est, mais le ressort,
Tu n'as de mort à vie euocatoire.
Sur ces debatz Pallas vint les vnir,
Comme au combat ilz se vouloient munir,
Pour les garder tous deux en leur puissance
Et leur donna pour sains s'entretenir
Cestuy regime, auquel pourras tenir
Mars & Phœbus tousiours en alliance.

Antonii Musæ de hoc libello sententia.

*Vulgatus Salernitarum de tuenda valetudine libellus, his
qui legunt non parum utilitatis præstat: illisque multo ma-
iorem qui libelli præcepta observant.*

DE ANIMI PASSIONIBVS,
& remediis quibusdam generali-
bus. Caput i.



Anglorum Regi scribit schola tota salerni:
Si vis incolumem, si vis te reddere sanum,
Curas tolle grauis, irasce crede profanum,
Parce mero, caenato parū, non sit tibi uanum
Surgere post epulas, somnum fuge meri-
dianum,

Ne mictum retine, nec comprime fortiter anum:
Hæc bene si serues, tu longo tempore viues.

Quibus medicis vtendum, si quando deficient.
Caput ii.

Si tibi deficient medici, medici tibi fiant
Hæc tria, mens hilaris, requies, moderata diæta.

De confortatione cerebri, Caput iii.

Lamina mane, manus surgens gelida lauet vnda,
Hæc, illac modicum pergat, modicum sua membra
Extendat, crines peccat, dentes fricet, ista
Confortant cerebrum, confortant cætera membra.
Lote cale, ista prænse, vel i, frigesce minutè.

De recreatione visus additio.

Fons speculum, gramen, dant hæc oculis releuamen,
Mane igitur montes, sub serum inquirito fontes.

De

· CONSERVATION DE SANTE.
DES PASSIONS DE L'AME ET REME-
des generaulx. Chapitre I.



Eschole de Salerne au Roy Anglois efcrit,
Si tu veux viure saí, garder faut nostre edit,
Oste tout souley grief, te courser crois
prophane,

Vie de peu de vin, soupper peu ne te tanne,
Leuer ne te soit vain apres le tien repas,
Ne dors apres dîner, ton eau ne retiens pas,
Quant tu veulx descharger ton ventre ne l'esprains
Ny retiens, & viuras longuement & aas plains.

De quelz medecins il faut vser quand on en a point.

Chapitre II.

Si medecins tu n'as, pour medecins appete
Ces trois choses icy, gaité, repos, diete.

Confortation du cerueau. Chapitre III.

Au matin foiét tes yeulx & maís lauez de'au froide,
Leué chemine peu, ça, & la, non pas roide,
Tes membres peu étends, peigne toy, tes dentz cure
Ce le cerueau conforte & membres ie t'assure.
Baigné soit chault: debout aiant dîné, ou marche,
Et petit à petit apres la fraischeur cherchez.

De la recreation de la veue, Addition.

La fontaine, & miroir, l'herbe verte, l'œil conforte:
La montaigne au matin, au soir l'eau soulas porte.

B D

RÉGIMEN SANIT. SALER.

De diurno siue meridiano somno.

Caput iiii.

*Sit breuis, aut nullus tibi somnus meridianus,
Febris pigrities, capitis dolor, atque catharrus,
Hæc tibi proueniunt ex somno meridiano.*

De flatu in aluo detento. Caput v.

*Quatuor ex vento veniunt in ventre retento
Spasmus, hydrops, colica, & vertigo, hoc res probat ipsa.*

De cæna. Caput vi.

*Ex magna cæna stomacho fit maxima pœna.
Vt sis nocte lenis, sit tibi cæna breuis.*

De dispositione ante cibi sumptionem, edendi item
& ciborum ratione. Caput vii.

*Tu nunquam comedas, stomachum ni noueris esse
Purgatum, vacuumque cibo, quem sumpseris antè:
Ex desiderio id poteris cognoscere certo,
Hæc sunt signa tibi subtilis in ore salua.*

De melancholicis & vitandis cibis.

Caput viii.

*Persica, poma, pyra, & lac, caseus, & caro salsa
Et caro ceruina, & leporina, bouina, caprina,
Atra hæc bile nocent, suntque infirmis inimica.*

De cibis bene nutrientibus. Caput ix.

*Oua recentia, uina rubentia, pinguia iura
Cum similia pura naturæ sunt ualitura.*

Du dormir

CONSERVATION DE SANTE.

*Du dormir iournal ou d'apres d'isner.**Chapitre III.*

Le dormir te soit brief, ou nul apres midy,
 Car prou de maladie peult venir ie te dy,
 Fiebures & pesanteur, douleur de teste & rume,
 Et tout catharre en vient à qui si acoustume.

Du vent retenu dans son ventre. Chapite V.

Du vent retenu sourd au ventre longuement
 Colicque, hydropisie, spafme, estourdissement.

Du soupper Chapitre VI.

De trop soupper s'égédre en l'estomach grât peine:
 Pour souple estre la nuit, abrege donc ta cene.

*De la maniere & mode qu'on doit tenir, quand lon
veult prendre son repas. Chapitre VII.*

Jamais menger ne doibs que la viande prise
 Digerée ne soit & hors l'estomach mise,
 Tu congnoistras cecy par la fain reuenue,
 Et suptile saliue en ta bouche tenue.

*Des viandes melancholiques, & quelles sont à
cuiter. Chapitre VIII.*

La presse, pomme, poire, & lait, fromage, & chair
 Sallée, il ne te fault pour en vser chercher,
 Ne chair de cerf, bœuf, lieure, & cheure, tout cecy
 Produit colere noire, & nuit au foible aussi.

Des viandes bien nourrissantes. Chapitre IX.

Oeufz frais, & rouges vins, brouetz, & gras potage,
 Et pain de pur fourmêt sôt sains pour nostre vsage.

B 2 De

De cibis bene nutrientibus & impinguantibus.

Caput x.

Nutrit triticum, & impingnat lac, caseus infans,
 Testiculi, porcina caro, cerebella, medullæ,
 Dulcia vina, cibus gustu iucandior, ova,
 Sorbilia & ficus matura, vnaque recentes.

De boni vini proprietatibus.

Caput xi.

Vina probantur odore, sapore, nitore, colore,
 Si bona vina cupis, quinque hæc laudantur in illis,
 Fortia, formosa, & fragrantia, frigida, frigida.

De viuo dulci & albo. Caput xii.

Corpora plus augent tibi dulcia, candida vina:
 si vinum rubrum nimium quandoque bibatur
 Venter stipatur, vox limpida turbificatur.

De lethaliu venenorum remediis.

Caput xiii.

Allia, ruta pyra, & raphanus cum theriaca, nux
 Præstant antidotum contra lethale venenum.

De aëre. Caput xiiii.

Lucidus, ac mundus sit ritè habitabilis aër
 Infectus neque sit, nec olens factore cloacæ.

De nimia vini potatione. Caput xv.

si nocturna tibi noceat potatio vini
 Hoc tu mane bibas iterum, & fuerit medicina.

De me-

CONSERVATION DE SANTE.

Des viandes bien nourrissantes, & engreſſans.

Chapitre X.

Prounourrit le fourment, & fromage frais fait,
Roignons, chair de pourceau, ceruelle, moelle, &
lait,

Doux vins, & la viande au gouſt la plus plaisante,
Oeuſz molletz, & raiſins, & la figue recente,

Des proprietex du bon vin. Chapitre XI

Clarté prèue le vin, odeur, ſaveur, couleur.

Et ſi tu veulx ſçauoir de tous qui eſt meilleur,

Cinq choſes il y fault, force formoſité,

Fragante odeur, froideur, fringante purité.

Du vin doux & blanc. Chapitre XII.

Plus nourrillantz le corps ſõt les blàs & doux vins;

Et ſi du rouge vin quelquefois trop eſt prins

Il conſtipe le ventre, & l'eſtomac ſuffoque,

Et l'enroueure auſſi au cler parlant prouoque.

Des remedes contre poiſons mortiferès.

Chapitre XIII.

La poire, rue, & ail, noix, theriacque, & raue,

De tout venin mortel le corps netoye, & laue;

De l'acr. Chapitre XIII.

Clair, lumineux, & net ſoit l'air ou tu habite,

Non inſaiſt, ny puant loing d'egoultz, & d'eſſite.

D'auoir trop beu de vin. Chapitre XV.

Si nuyſible tu ſens le boire nocturnal,

Du vin meſme au matin prendre eſt medicinal.

Du meil-

REGIMEN SANIT. SALER.

De meliore vino. Caput xvi.

*Cignit humores melius vinam meliores,
 Si fuerit nigrum, corpus reddet tibi pigrum.
 Vinum sit clarumque vetus, subtile maturum,
 Ac bene dilutum, saliens moderamine sumptum.*

De ceruisia. Caput xvii.

*Non acidum sapiat ceruisia, sit bene clara,
 Et gravis sit cocta bonus satis, ac veterata,
 De qua potetur, stomachus non inde grauetur.*

Quæ sit vitæ ratio quolibet anni tempore utilis.

Caput xviii.

*Temporibus veris modicum prandere iuberis,
 Sed calor æstatis dapibus nocet immoderatis,
 *Autumni fructus caueas ne sint tibi luctus,
 De mensa sume quantum vis tempore brumæ.*

De prauo potu corrigendo. Caput xix.

*Salvia cum ruta faciunt tibi pocula tuta,
 Adde rose florem, minuuntque potenter amorem.*

De nausea marina. Caput xx.

*Nausca non poterit hæc quem vexare marinam
 Vndam cum vino mixtam qui sumpserit antè.*

De generali condimento. Caput xxi.

*Salvia, sal, vinum, piper, allia, petroselinum
 Ex his fac salsam, ne sit commixtio falsa.*

De utilitate lotionis manuum. Caput xxii.

Lotio post mensam tibi confert munera bina

Mundi-

CONSERVATION DE SANTE.

Du meilleur vin. Chapitre XVI.

Le meilleur vin engédre au corps humeur meilleure
 S'il est noir te rendra paresseux ie t'asseure,
 Le vin dont vseras soit cler, vieil, meur, subtil,
 Bien trempé, tressaillant, sobrement pris, non vil.

De la ceruoise & biere. Chapitre XVII.

Si vse de ceruoise, aigre ne soit, mais clere.
 Et faicte de bons grains, vieille aussi soit ta biere
 De laquelle beuras, non pas pour en changer
 Ton estomach, mais peu en prenant, soulager.

*De la raison de viure en chascun temps de l'annee.**Chapitre XVIII.*

Quant au printemps seras, peu disner te commâde.
 D'esté la chaleur nuyct, à prendre prou viande.
 En automne les fruietz te causent grand danger,
 Mais tant que tu voudras l'hyuer pourras menger.

De corriger le mauuais breuuage. Chapitre XIX.

La saulge, & rue faict tout breuuage leur estre,
 Fleur de rose y adiouste, amoindrit d'amour l'estre.

Du vomissement de la mer. Chapitre XX.

Si nauigant en mer à vomir es enclin,
 Pour t'engarder, de l'eau de la mer prens en vin.

De saulse generale. Chapitre XXI.

La saulge, sel, & vin, l'ail, le poyure, & persil,
 A toute saulse faicte ont quelque goust subtil.

De l'utilité du lauement des mains. Chap. XXII.

De te lauer la main quant la table est leuée

Double

REGIMEN SANIT. SALER.

Mundificat palmas, & lamina reddit acuta,
Si fore vis sanus abluere saepe manus.

De pane. Caput xxiii.

Panis non calidus, ne sit nimis inueteratus,
sed fermentatusque, oculatus, sit bene coctus,
Et salis modicè ex granis validis electus,
Nec comedas crustam, choleram quia gignit adustam,
Et panis salis, fermentatus, bene coctus,
Purus sit sanus, non talis sit tibi vanus.

De carne porcina. Caput xxiiii.

Isti porcina caro sine vino peior ouina:
si tribuas vinum fuerit cibus ac medicina,
ilia porcorum bona sunt, mala sunt reliquorum.

De musto. Caput xxv.

Impedit urinam mustum, soluit cito ventrem:
Hepatis emphraxin, splenis generat, lapidèmq.

De aquæ potu. Caput xxvi.

Potus aquæ sumptus comedenti incommoda præstat,
Hinc friget stomachus, crudus & inde cibus.

De carne vitulina Caput xxvii

sunt nutritiua multum carnes vitulina.

De

CONSERVATION DE SANTE.

Double bien en reçois, que nette elle est lauée,
Et les yeulx aiguisez: donc si sain viure veulx,
Laue souuent tes mains, affin qu'il t'en soit mieulx.

Du pain. Chapitre XXIII.

Pain chault ne mange point, que vieil ne soit ausi,
Bien leué, & bien cuyt, grand d'yeulx, & non châsi,
Petitement salé, pestry en eau bien clere,
Peu de crouste manger, car produict la cholere,
Fait d'un gros grain choisy, qui soit pur, & fort sain,
Lors de tel pain vsér ne sera trouué vain.

De la chair de pourceau. Chapitre XXIII

Sans vin chair de pourceau pire est que de mouton,
Medicinal sera prins avec vin & bon.
Entrailles de pourceaux sont bonnes à menger,
De tout autre animal en vsér c'est danger.

De moust. Chapitre XXV.

Boire moust, & vins doulx empesche fort l'vrine,
Lasche le ventre, & fait maladie intestine,
Et la temperature offence estant au foye,
Et la rate endurecit, & mal de pierre enuoye.

De boire de l'eau. Chapitre XXVI.

Ne boire que de l'eau, fait prou d'infirmitez,
Car morfond l'estomach, & y rend cruditez.

De la chair de veau. Chapitre. XXVII.

Les chairs de iunes veaux sôt beaucoup nourrislâtes
Aussi celles d'aigneaulx, ne sôt poit moios d'uylâtes.

C Des

REGIMEN SANIT. SALER.

De auibus esui aptis. Caput xxviii.

Sunt bona gallina, & capo, turtur, sturna, columba,
 Quinscula, phasiades, merula, simul ortigometra,
 perdix, frigellusque, otus, tremulusque, amarellus.

De piscibus. Caput xxix.

si pisces molles sunt, magno corpore tolles:
 si pisces duri, parui sunt plus valituri,
 Lucius, & perca, saxatilis, albica, tencha,
 Cornus, plagitia, & cum carpa, galbio, truta.

De anguilla, non nihil etiam de caseo,

Caput xxx.

vocibus anguillae prae sunt si comedantur,
 Qui physicon non ignorant haec testificantur,
 Caseus, anguilla nimis obsunt si comedantur.
 Ni tu saepe bibas, & rebibendo bibas.

De cibi potusque in praedio cenaeque permissione
 siue alternatione. Caput xxxi.

Inter prandendum sit saepe, parumque bibendum,
 si sumas ouum, molle sit, atque nouum.

De pisibus. Caput xxxii.

Pisum laudandum nunc sumpsimus, ac reprobandum,
 Est inflatum cum pellibus, atque nocuum,
 Pellibus ablatis sunt bona pisa satis.

De lacte. Caput xxxiii.

Lac pthisicis sanum caprinum, postque camelli,

CONSERVATION DE SANTE.

Des oyseaux bons à manger. Chap. XXVIII.
 A manger sont tresbons la poulle, & le chapon
 La tourtre, l'estourneau, & aussi le pigeon,
 Caille, merle, & phaisan, perdrix, & poulle d'eau,
 Grue, outarde, & la griue, ensemble le vanneau.

Des poissons. Chapitre XXIX.
 Si les poissons sont molz, les grans & vieilz prédras
 Si durs, les plus petis, & ieunes mengeras.
 Perche, carpe, & brochet, la tanche, aussi truitte,
 Pluye, raye, grenault, merlu, & folle fritte.

De l'anguille & quelque chose du fromage.
Chapitre XXX.
 Des anguilles menger faict a la voix dommage,
 Tous bons physiciés en portent bon tesmoignage;
 Car anguille, & fromage, ilz empeschent la voix
 Si tu ne bois souuent, & beuant ne rebois.

De l'alternation de boire tant au dîner qu'au souper.
Chapitre XXXI.
 Boire fault en dînant souuent, & peu au coup:
 Si tu menge d'un œuf soit mol, & fraiz beaucoup.

Des pois. Chapitre XXXII.
 Nous auons entrepris maintenant de louer
 Le pois, pareillement aussi le desflouer,
 Il enfle, & est venteux avec l'escorce, & nuit,
 Et son escorce ostée, il est bon quand est cuyct.

Du lait. Chapitre XXXIII.
 Le lait de chieure est sain à l'etique, & infect,
 C 2 Puis

REGIMEN SANIT. SALEA.

Ac nutritium plus omnibus est asinium:
Ad sit si febris, caput & doleat, fugiendum est.

De Butyro. Caput xxxiiii.
Lenit, & humectat, soluit sine febre butyrum.

De sero. Caput xxxv.
Inciditque, lauat, penetrat, mundat quoque serum.

De caseo. Caput xxxvi.
Caseus est gelidus, stipans, crassus quoque, durus:
Caseus, & panis sunt optima fercula sanis,
si non sunt sani, tunc hunc ne iungito pani.

Caseus de seipso.
Ignari medici me dicant esse nocivum,
Et tamen ignorant cur nocumenta feram,
Expertis reor esse ratum qua commoditate
Languenti stomacho caseus addit opem.
Caseus ante cibum confert si defluit aluus,
Si constipetur, terminet ille dapes.

De modo edendi atque bibendi.
Caput xxxvii.

Inter prandendum sit sepe parumque bibendum,
Ut minus aegrotas, non inter fercula potes,
Ut vites pœnam, de potibus incipe cœnam.

De

CONSERVATION DE SANTE.

Puis celuy de chameau, mais d'anesse le lait
Est nourrissant sur tous, aussi cil de la vache,
Et brebis. Si fiebure as de fuyr tout lait tasche.

Du beure. Chapitre XXXIII.

Sans fiebure est humectant le beure, & laxatif,
Et adouloit, mais trop en prendre est vomitif.

Du lait clair. Chapitre XXXV.

Lait cler est incisif, absterfif, trespercent,
Et mundificatif, pourueu qu'il soit recent.

Du fromage. Chapitre XXXVI.

Formage est froid, restrainct, engrosit, & est dur.
Menge avec le pain aulx sains bon est, & pur.
Mais à cil que verras bonnement n'estre sain,
Ne soufre aucunement le ioindre avec le pain.

Le fromage parlant de soy mesme.

L'ignare medecin me dict estre nuytant,
Mais la cause pourquoy ie le suis il ne sent,
Des experimentez ie pense estre arresté
Qu'au debile estomach i'apporte vtilité.
En premier metz suis bon, à qui a flux de ventre,
Mais s'il est constipé, qu'en son cors dernier entre.

De la mode de boire & menzer. Chap. XXXVII.

Boire souuent & peu, à ton disner tu doibs,
Mais entre deux repas pour estre sain ne bois:
Et si de mal veulx estre exempt, & eschapper,
Par boire il te conuient commencer ton souper.

De

REGIMEN SANIT. SALER.

De exitu prandij atque cœnæ.

Caput xxxviii.

Post pisces nux sit, post carnes caseus adsit,
 Vnica nux prodest, nocet altera, tertia mors est,
 Singula post oua, pocula sume noua.

De pyris. Caput xxxix.

Adde pyro potum, nux est medicina veneno.
 Fert pyra nostra pyrus, sine vino sunt pyra virus:
 Si pyra sunt virus, sit maledicta pyrus.
 Cruda grauant stomachum, reuoluant sed cocta grauatum,
 Post pyra da potum, post pomum vade cacatum.

De cerasis. Caput xl.

si cerasum comedas, tibi confert grandia dona.
 Expurgat stomachum nucleus lapidem tibi tollit:
 Hinc melior toto corpore sanguis inest.

De prunis. Caput xli.

rigida sunt, laxant, multum profunt tibi pruna.

De persicis, racemis, & passulis.

Caput xlii.

persica cum musto vobis datur ordine iusto.
 sumere sic est mos nucibus sociando racemos,
 Passula non pleni, tussi valet, est bona reni.

De ficibus Caput xliiii.

scrophæ, tumor, glandes, ficus cataplasmate cedunt.

Innge

CONSERVATION DE SANTE.

De l'issue du dîner & souper. Chap. XXXVIII.

Prens apres poisson, noix: apres chair le fourmage,
Vne noix seule est bonne, & l'autre fait d'omage,
La tierce apporte mort, parquoy n'en v'eras.
Après chasque œuf mangé, de nouveau tu boiras.

Des poires. Chapitre XXXIX.

Après la poire bois, la noix est salutaire
Contre poison, sans vin c'est venin que la poire,
Si c'est venin maudit donc en soit le poirier,
Ce t'en preseruera, si la cuys au foyer.
Creüe enle l'estomach, & cuytte le refait,
De poire au vin yras, de la pomme au retrait.

Des cerises Chapitre XL.

La cerise mengeant en recepuras grand don.
L'estomach elle purge, & son noyau est bon
Mengé contre la pierre, en tant qu'icelle brisé,
Et le sang meilleur fait estre au corps la cerise.

Des prunes. Chapitre XLI.

La prune est froide, & lasche, & fait bõ vêtre auoir,
Que si souuent en vse en pourras mieulx valoir.

Des presses & raisins. Chapitre XLII.

La presse on doit menger avec moust iustement,
Et avec le raisin la noix semblablement,
Raisin cuyt ne vault rien à la rate, ains y nuist,
Il est bon à la toux, fanté aux reins produit.

Des figues. Chapitre XLIII.

La figue aux tumeurs est, glandes, escrouelles bõne,
Si en

REGIMEN SANIT. SALER.

Iunge papauer ei, confracta foris trahit ossa:
Vermiculos, veneremque facit, sed cui liber obstat.

De mespilis. xliiii.

Multiplicant mictum, ventrem dant mespila strictum:
Mespila dura placent, sed mollia sunt meliora.

De musto. Caput xlv.

Prouocat vrinam mustum, citò soluit & inflat.

De ceruisia & aceto. Caput xlvi.

Crassos humores nutrit ceruisia, vires
Præstat, & augmentat carnem, generatque cruorem,
Prouocat vrinam, ventrem quoque mollit, & inflat,
Frigidat & modicum: sed plus desiccatur acetum,
Frigidat emaceratque, melanch dat, sperma minorat,
Siccus infestat nervos, & pinguis siccatur.

De rapis. Caput xlvii.

Rapa iuuat stomachum, nouit producere ventum,
Prouocat vrinam, præstatque in dente ruinam,
Si male cocta datur, tibi torsio sic generatur.

De animalium visceribus. Caput. xlviii.

Egeritur tardè cor, concoquitur quoque durè,
Sic quoque ventriculus, tamen exteriora probantur.
Reddit lingua bonum nutrimentum medicinae.

De

CONSERVATION DE SANTE.

Si en fais cataplasme, & sus le mal l'ordonne,
 Ioinctz du pauot avec, les os cassez extrait
 Et engendre les pouls, & l'homme amoureux fait.

Des nefles. Chapitre XLIIII.

La nefle vriner fait, & le ventre retrainct,
 La dure plaist, mieux vault la molle, & mois cōtraict.

Du moust. Chapitre XLV.

L'vrine aussi prouocque vn vin doux, & dissout
 Le ventre, & enfler fait semblablement le moust.

De la ceruoise. Chapitre XLVI.

La ceruoise nourrit, & grosse humeur engendre,
 La force augmète, & fait la chair croistre & estêdre,
 Procre le bon sang, & prouocque l'vrine,
 Le dur ventre amolit, fait enfleure intestine,
 Rafrechit vn bien peu, mais le uinaigre plus,
 Deseiche, & refroidit ameigrit au surplus,
 Donne melancholie, & le sparne amoindrit,
 Les nerz secz il corrompt, seiche ce qu'engressit.

Des raues. Chapitre XLVII.

La raue à l'estomach profite, & est venteuse
 Fait beaucoup vriner, aux dents est dangereuse,
 Si mal cuytte la prens trêchez t'engendrera,
 Et si bien cuytte elle est, aucun mal ne fera.

Des entrailles des bestes. Chapitre LXVIII.

Des entrailles le cueur, est de fort difficile
 Digestion, aussi le gesier n'est facile
 A digerer, combien que le dehors soit bon.

D De

REGIMEN SANIT. SALER.

Concoctu facilis pulmo est, citò labitur ipse,
Est melius cerebrum gallinæ quàm reliquorum.

De semine fœniculi. Caput xlviii.

semen fœniculi pellit spiracula culi:

De aniso. Caput l.

Emendat visum, stomachum confortat anisum,
Copia dulcoris anisi sit melioris.

De spodio. Caput li.

Si cruor emanat spodium sumptum citò sanat.

De sale. Caput lii.

Vas condimenti proponi debet edenti,
Sal virus refugat rectè, insipidumque saporat,
Non sapit esca probè quæ datur absque sale.
Vrunt res falsæ visum, semènque minorant,
Et generant scabiem, pruritus siue rigorem.

De saporibus ac eorum qualitatibus.

Caput liii.

Hi feruore vigent tres, salsus, amarus, acutus,
Alget acetosus, sic stipans ponticus atque,
Vnctus, & insipidus, dulcis dant temperamentum.

De vippe. Caput liiii.

Bis duo vippe facit, mundat dentes, dat acutum
visum, quod minus est implet, minuit quod abundat.

De

CONSERVATION DE SANTE.

De meilleur nutriment, est en la langue don,
De cuisson facile est le poulmon, & tost coulle,
De tous cerueaux meilleur est celui de la poulle.

De la semence de fenecil. Chapitre XLIX.

Semence de fenecil les vens chasse & destruit,
Et fait que bien souuent le cul ne face bruiet.

De l'anis Chapitre L.

L'anis amendement à l'œil, & veue apporte,
Aussi semblablement l'estomach il conforte.

De la tuthie. Chapitre LI.

Si tu as flux de sang prendras de la tuthie,
Tost sera l'arrestant mise en celle partie.

Du sel. Chapitre LI.

Premier le sel doibs mettre à çil qui veult menger,
Le poison fuit, le fade en bon goust fait changer,
Ny aucune saueur à sans sel la viande,
Si fault il que le sel deseicher tu entende.
Et le sperme amoindrir, créer demengeaison
Si plus il en est pris que ne veult la raison.

Des saueurs, & de leurs qualitez Chap. LIII.

Entre toutes saueurs, plusieurs ont grand vigueur,
Dont ces trois sont bruslantes, fallé, l'amer, aigreur.
L'acide refroidit, l'acerbe, & le poignant,
Le gras, doux, insipide, ont bon temperament.

De la souppe trempée en vin. Chapitre LIIII.

La souppe en vin les dentz, & les yeulx purifie:
Ce qu'abonde amoindrit, & le vuide supplie.

REGIMEN SANIT. SALER.

De diæta. Caput Iv.

Omnibus assuetam iubeo seruare diætã,
 Quod sic esse probo, ni sit mutare necesse,
 Hippocrates testis, quoniam sequetur mala pestis,
 Fortis hæc meta est medicinæ, certa diætã,
 Quam si non curas, fatuè regis, & male curas,

De administratione diætæ. Caput Ivi.

Quale quid & quando, quantum, quoties, vbi, recte
 Debent in medico victus ratione notari,
 Ne male conueniens ingrediatur iter.

De caule. Caput Ivi.

Iuscaulis soluit, cuius substantia stringit,
 Vtraque quando datur venter laxare paratur.

De malua. Caput Ivi.

Dixerunt maluam veteres quod molliat aluum,
 Huius radices rasæ soluunt tibi fæces,
 Vuluam mouerunt, & fluxum sæpe dederunt.

De menta. Caput lix.

Mentitur menta, sicut depellere lenta
 Ventris lumbricos, stomachi vermesque nocuos.

De saluia. Caput lx.

Cur moriatur homo, cui saluia crescit in horto?
 Contra vim mortis, non est medicamen in hortis.
 Saluia confortat neruos, manuumque tremorem,

Tollit

CONSERVATION DE SANTE.

De la diete. Chapitre LV.

A tous acoustumez vne diete faire
 Enioinctz de l'observer, se ne luy est contraire,
 Hippocrate est autheur de cecy, qui atteste
 Qu' autrement s'en ensuyt vne mauuaise peste,
 Ce but en medecine est plus fort, la diete.
 Que si tu n'en as soing mal te gouerne, & traicte.

De l'administration de la diete. Chapitre LVI.

Quel, que c'est, qu'at, cōbien, qu'atefois doibs noter,
 Ce que le medecin t'enioict pour te traicte
 Soit pour ta maladie, ou pour raison de viure,
 De paour qu'autre chemin que le bō viēne à suiure.

Du chou. Chapitre LVII.

Le ius du chou dissoult, & restrainct sa substance,
 Auec son ius au ventre il prepare allegeance.

De la mauue. Chapitre LVIII.

La mauue lasche aussi le ventre, & saracine,
 En clisteres razée est bonne medecine,
 Semblablement el' faict aux femmes prouocquer
 Leur temps, & leur cachés vlceres suffoquer.

De la mente. Chapitre LIX.

Menteuse lon dira estre par tout la mente,
 Si chasser vers du corps & estomah est lente.

De la faulge. Chapitre LX.

Pourquoy cil qui a faulge en son iardin meurt il?
 Contre mort aux iardins n'est plante ny persil.
 Faulge les nerfs cōforte, & les mains trébler garde,

REGIMEN SANIT. SALER.

Tollit, & eius ope febris acuta fugit,
 Salvia, castoriumq; laudula, primula veris,
 Nastur, at hanae, haec sanant paralytica membra,
 Salvia saluatric, natura conciliatrix.

De ruta. Caput. lxi.

Nobilitas ruta haec, quod lumina reddat acuta,
 Auxilio ruta vir quippe videbit acutè.
 Cruda comesta recens oculos caligine purgat.
 Ruta viris minuit venerem, mulieribus addit,
 Ruta facit castum, dat lumen, & ingerit asinum.
 Costa & ruta facit de pullicibus loca ruta.

De cepis. Caput lxi.

De cepis medici non consentire videntur,
 Fellitis non esse bonas ait ipse Galenus,
 Phlegmaticis verò multum putat esse salubres,
 Non modicum sanas Aesclepius asserit illas,
 Praesertim stomach, pulchrumque creare colorem,
 Contritis cepis loca denudata cappillis
 Sæpe fricans, capitis poteris reparare decorem.

De Sinapi. Caput lxi.

Est modicum granum, siccum, callidumque sinapi,
 Dat lachrymas, purgatque caput, tollitque venenum.

De viola. Caput lxi.

Crapula discutitur, capitis dolor, atque grauedo,

Purpuream

CONSERVATION DE SANTE.

Et contre fiebure aigue est vne sauuegarde,
 Saue, cresson, bouillon, la lauende, & armoise,
 Contre paralisie ont cure fort courtoise.
 Saulge salutaire est sauuante & salutrice,
 Et de nature aussi reconciliatrice.

De la rue. Chapitre LXI.

De la rue la noblesse est, qu'elle rend la veue
 Lumineuse & fort claire, & la fait estre aigue:
 Fresche mengée, & creüe oste esblouissement
 Des yeulx, l'homme fait chaste, & la feme autremét,
 En l'un restrainct luxure, & en l'autre elle augmète,
 Donne esprit, & tous lieux de puces elle exempte.

Des oignons. Chapitre LXII.

Des oignons ne sont pas les medecins d'acord,
 N'estre aux coleres bon Galien par record
 Les dict, & estre sains au phlegmatiques croit:
 Qu'ilz estoient au contraire Aschlepie assureoit
 Non pet à l'estomach salubres & au cueur,
 Semblablement faisoient auoir belle couleur,
 Oultre qui frotera d'oignons pillez sa teste,
 Rendra la place chauue en son poil plus honneste.

Du seneué. Chapitre LXIII.

Seneué sus tous grains est petit, sec, & chault,
 Fait plorer: pour le chef, & contre venin vault.

De la violette de Mars. Chap. LXIIII.

La violette sert contre yuresse, & si cure,
 Cil qui du chef grand mal, & pesanteur endure,
 Celle

REGIMEN SANIT. SALER.

Purpuram violam dicunt curare caducos.

De vrtica. * Caput lxxv.

*Aegris dat somnum, vomitum quoque tollit & vsum,
Illius semen cholice cum melle medetur,
Et tussim veterem curat, si saepe bibatur:
Frigus pulmonis pellit, ventrisque tumorem,
Omnibus & morbis ea subuenit articularum.*

De Hyssopo. Caput lxxvi.

*Hyssopus purgans herba est è pectore phlegma,
Ad pulmonis opus cum melle coquenda iugata,
Vultibus eximum fertur praestare colorem.*

De cœrefolio. Caput lxxvii.

*Appositum cancri tritum cum melle medetur,
Cum vino potum lateris sedare dolorem,
Sæpe solet tritam si necis desuper herbam,
Sæpe solet vomitum ventremque tenere solutum.*

De enulacampana, Caput lxxviii.

*Enula campana reddit præcordia sana,
Cum succo rutæ succus si sumitur eius,
Affirmant ruptis quod profit potio talis.*

Depulegio. Caput lxxix.

*Cum vino nigram choleram potata repellit,
Appositam veterem dicunt sedare podagram.*

De

CONSERVATION DE SANTE.

Celle de pourpre on dict remede principal,
Contre les trauaillez, & tumbans du hault mal.

De l'ortie Chapitre LXV.

L'ortie fait l'infirme entierement dormir,
Et souuent le preferue, & garde de vomir.
Sa semence à cholique avec miel est bonne,
Et contre vieille toüs en breuuage on la donne.
Le froit des poulmôs oste, & du vêtre aux enflures
Vault, aussi aux douleurs qui sourdēt aux ioïctures.

De l'ysope. Chapitre LXVI.

L'ysope est purgatiue, & bonne à pituite,
Et oste des poulmons le mal en du miel cuite,
Et fait auoir beau tainct, & la couleur fort belle,
Quand elle est distillée, estant mise en chapelle.

Du serfueil, Chapitre LXVII.

Serfueil avecques miel vault au chancreux boutté,
Et en vin la douleur appaise du costé.
Pillé, sur l'estomach rompt le vomissement,
Et sur le ventre mis donne relaschement.

De l'eaulne. Chapitre LXVIII.

L'eaulne rend le cueur fort, & les entrailles sains
Estant son ius avec celui de rue esprains,
Icelui vault aussi à ceulx qui sont rompus,
Si de son suc est fait vn breuuage ou bolus.

Du polliot. Chapitre LXIX.

Polliot avec vin trempé est bon de boire,
Pour du corps dechasser toute cholere noire,
On dict qu'il vault aussi sur gouttes appose,
Et douleurs des piedz vieilles, en vnguent composé.

E D^u

De nasturcio. Caput lxx.

Illius succus crines retinere fluentes
 Illius asseritur, dentisque leuare dolorem,
 Lychenas succus purgat cum melle perunctus.

De chelidonia. Caput lxxi.

Cæcatis pullus hac lumina mater hyrundo,
 Plinius ut scribit, quamuis sint eruta reddit.

De salice Caput lxxii.

Auribus infusus vermes succus necat eius,
 Cortex verrucas in aceto cocta resoluit.
 Huius stis sumptus in aqua frigescere cogit,
 Instinctus veneris cunctos acres stimulantés,
 Et sic desiccatur, ut nulla creatio fiat.

De croco. Caput lxxiii.

Confortare crocum dixerunt exhilarando,
 Artus defectos reficitque, hepar reparatque.

De porro. Caput lxxiiii.

Reddit fecundas mansum persepe puellas,
 Manantemque potest naris retinere cruorem,
 Ungas si nares intus medicamine tali.

De pipere. Caput lxxv.

Quod piper est nigrum, non est dissoluere pigrum,
 Phlegmata purgabit, concoctricemque iuuabit,
 Leucopiper stomacho prodest, tussique, dolorique,

vtile

CONSERVATION DE SANTE.

Du cresson. Chapitre LXX

Ius de cresson le poil tombant garde de choir,
 Et mis sur mal de dentz faict santé recepuoir.
 Son suc avecques miel oste toute gratelle
 En le mettant dessus, & la chair renouuelle.

De l'esclere. Chapitre LXXI.

L'hyrondelle la veüe, avec la chelidoine,
 Restaure à ces petis, dont aux yeux est idoine.

Du saulx. Chapitre LXXII.

Le ius du saulx occist les vers dedans l'aureille,
 Pour cors l'escoree cuitte en vin aigre appareille,
 La fleur d'icelluy prinse en eau faict d'imouuoir,
 Tout charnel appetit, garde d'enfans auoir.

Du saffran. Chapitre LXXIII.

Le saffran mangé donne au cueur toute lieffe,
 Et du foie repare, & membres la floibleffe.

Du poireau Chapitre LXXIII

Le poireau mangé rend fertilles les pucelles,
 Et garde d'acoucher auant leur terme icelles.
 Pareillement du nez le sang coulant arreste,
 Si pour l'oindre dedans de son ius tu appreste

Du poiure Chapitre LXXV.

Le poiure noir n'est lent à dissolution,
 Purge le phlegme, & faict faire digestion.
 Le blanc de l'estomach est bon pour la douleur.
 Et pris auant la fiebure en oste la rigueur.

Ez

De

REGIMEN SANIT. SALER.

Vtile, præueniet motum febrisque rigorem.

De grauitate auditus. Caput lxxvi.

Et mox post escam dormire, nimisque moueri,
Ista grauare solent auditus, ebrietasque.

De tinnitu aurium. Caput lxxvii.

Motus, longa fames, vomitus, percussio, casus,
Ebrietas, frigus, tinnitum causat in aure.

De visus nocumentis. Caput lxxviii.

Balnea, vina, venus, ventus, piper, allia, fumus,
Porrum cum cepis, faba, lens, fletusque, sinapis,
Sol, coitusque, ignis, labor, ictus, acumina, puluis,
Ista nocent oculis, sed vigilare magis

De corroborantibus visum. Caput lxxix.

Fœniculus, verbena, rosa, et chelidonia, ruta,
Subueniunt oculis dira caligine pressis,
Nam ex istis aqua fit, qua lumina reddit acuta.

De dolore dentium sedando. Caput lxxx.

Si dentes serua, porrorum collige grana,
Vre cum hyoscyamo, simul, vtere iure decenti,
Sicque per embotum fumum cape dente remotum.

De raucedine vocis. Caput lxxxii.

Nux, oleum, frigus capitisque, anguillaque, potus,
Ac pomum crudum, faciunt hominem fore rancum.

Rheumatis remedia. Caput lxxxiii.

Ieiuna, vigila, calcas dape, tuque labora,

inspira

CONSERVATION DE SANTE.

De la pesanteur de l'ouye. Chapitre. LXXVI.

Dormir apres manger, & par trop s'emouuoir,
Ceci griefue l'ouye, & le trop boire au seoir.

Du cornement des aurcilles. Chapitre LXXVII.

Mouuemét, l'ogue fain, vomir, cheoir, coups d'óner,
Iurongnerie, & froit font l'aurcille corner.

Des choses nuisantes à la veue. Chap. LXXVIII.

Baings, vin, luxure, & vent, poiure, fumée, & aux,
Febues, pleurs, & l'entille, oignons avec poireaux,
Seneué, feu, soleil, cõit, labeur, poulsiere,
Veiller nuisent aux yeulx gastantz la veüe entiere.

Des choses qui fortifiēt la veue. Chapitre LXXIX.

Fenoil, rose, veruaine, & la rue, & l'esclere,
Cil qui à courte veüe, ilz le font veoir plus cler,
Car de ces herbes cy on faiēt distiller eau,
Qui aiguise la veue, & rend l'oeil cler & beau,

De appaiser la douleur des dentz. Chap. LXXX.

Pour conseruer les dentz & guerir, de toy pris
Soit iusquiamc, & grains de poireaux, au feu mis.
De ce par l'antonnoir prens fumée à la dent,
Et ta douleur alors seras, & mal pardant.

De l'enroucure de la voix. Chapitre LXXXI.

La noix, l'huile, & le froit du chef, l'águille & póme
Cruc, & trop boire avec, font l'enroucure à l'hóme

Des remedes du rhume. Chapitre. LXXXII.

Ieusne, veille, & laboure, & prens chaude viande,

REGIMEN SANIT. SALER.

Inspira calidum, modicum bibe, comprime flatum.
 Hæc bene tu serua si vis depellere rheuma.
 Si fluat ad pectus, dicatur rheuma catharrus,
 Si ad fauces branchus, si ad nares esto coryza.

De curatione fistulæ. Caput lxxiii.

Auripigmentum, sulphur miscere memento,
 Hæc decet apponi, calcem coniunge saponi,
 Quatuor hæc misce, commixtis quatuor istis,
 Fistula curatur, quater his si repleatur.

De doloribus capitis Caput lxxiiii.

Si capitis dolor est ex potu, lymphæ bibatur,
 Ex potu nimio nam febris acuta creatur,
 Si vertex capitis, vel frons æstu tribulantur,
 Tempora, fronsque simul moderatè fricentur,
 Morella cocta nec non calidæque lauentur,
 Istud enim credunt capitis prodesse dolori.

De quatuor anni temporibus.

Caput lxxv.

Temporis æstiu ieiunia corpora siccant,
 Quolibet in mense et confert, vomitus quoque purgat
 Humores nocuos, stomachus quos continet intus,
 Ver, autumnus, hyems, æstas dominantur in anno,
 Tempore vernali calidusque ær, madidusque,
 Est nullum tempus melius phlebotomiæ.
 Vfus tunc homini veneris confert moderatus,

corpo-

CONSERVATION DE SANTE.

L'air chault aspire, & peu bois, cecy te commande.
 Que si l'obserue bien, tu n'auras iamais rheume,
 Lequel s'il est tombant en l'estomach, presume
 Que ce soit vn catarre, au nez vne couleur,
 Si dans la gorge il chet, le dis vne enroueure.

De la curation de la fistule. Chapitre LXXXIII.

Orpigmēt, souffre, & chaulx, cōioinctz avec saun,
 Et puis en faitz vnguent, pour la fistule est hon.
 Ces quatre ensemble mis si quatre fois curée
 D'aucun la fistule est, plus n'aura de durée.

De la douleur de la teste. Chapitre LXXXIII.

Si as douleur au chef de trop boire du vin,
 Bois de l'eau, à ton mal lors y donnera fin,
 Car de trop boire en vient souuent la fiebure aigue,
 Mais si as mal au front de grand chaleur receüe.
 Fais tes temples frotter peu à peu, front aussi,
 Et de la morelle cuitte en laue ces partz cy.

Des quatre temps de l'année. Chapitre LXXXV.

Le ieufne au temps d'esté deseiche fort le corps,
 Vomir vn chascun mois est bon pour mettre hors
 Toute mauuaise humeur, qui l'estomach empesche,
 Si apres le vomir tu prens vn peu d'eau fresche.
 Le printemps, & esté, l'hyuer avec l'automne,
 Chascun selon son temps cours à l'année il donne.
 Au temps vernal est l'air, chault, souef, & humide.
 Et nulle autre saison à seignée plus aide.
 S'esbatre avec la femme à l'homme est bon alors,
 Trotter

REGIMEN SANIT. SALER.

Corporis & motus, ventrisque solutio, sudor,
 Balnea purgantur tunc corpora per medicinas,
 Aestas more calet sicca, & noscatur in illa
 Tunc quoque praecipud cholera rubeam dominari,
 Humida, frigida fercula dentur, sit venus extra.

De numero ossium. Caput lxxxvi.

Ossibus ex dentis, bis centenisque, nouenis
 Constat homo, dentis bis dentibus & duodenis,
 Ex trecentenis decies sex quinque venus.

De quatuor humoribus humani corporis.

Caput lxxxvii.

Quatuor humores in humano corpore constant.
 Sanguis, cum cholera, phlegma, melancholia,
 Terra melancholicis, aqua confert pituita,
 Aer sanguineis, ignea vis cholera.

De temperatura siue complexione sanguinea.

Caput lxxxviii.

Natura pingues isti sunt atque iocantes,
 Rumoresque novos cupiunt audire frequenter,
 Hos venus & bachus delectant, fercula, risus.
 Et facit hos hilares & dulcia verba loquentes,
 Omnibus hi studiis habiles sunt, & magis apti,
 Qualibet ex causa non hos facile excitat ira.
 Largus, amans, hylaris, ridens, rubetque coloris,
 Cantans, carnosus, satis audax atque benignus.

De

Trotter, baigner, suer, & se purger le corps.
 L'esté est chault, & sec, lors la cholere rouge
 Domine au corps, & fault que d'un lieu ne te bouge
 Car repos est vtile, & ne te fault seigner,
 Ny trop boire du vin, & point ne te baigner,
De nombre des os, dentz & veines.

Chapitre LXXXVI.

Deux cens & dixneuf os, tout nostre corps cõtient
 Et nostre bouche au plus trente deux dentz soustiër,
 En nostre corps aussi sourdantz cõme fontaines
 Troys cens soixante & cinq y peult auoir de veines.
Des quatre humeurs du corps.

Chapitre LXXXVII.

Nature humaine on dit des quatre humeurs emplie
 De la cholere & sang, phlegme, melancholie,
 L'air au sanguin compare, & au melancholique
 La terre, & l'eau au phlegme, au feu le colerique.
De la temperature, & complexion sanguine.

Chapitre LXXXVIII.

Les sanguins de nature, ilz sont gras, & ioyeux,
 De nouvelles ouyr aussi fort conuoiteux,
 Ceulx delecte Venus, Bacchus, festins, riée,
 Et en doux parler ont la parolle prisée,
 Aux estudes sont tous habiles, & bien néz.
 Et en bien peu de cause à courroux adonnéz,
 Ilz sont larges, plaifans, aimables, de ris plains,
 Chantans, charnus, hardis, & aussi fort humains.

F De

REGIMEN SANIT. SALER.

De temperatura cholericæ.

Caput LXXXIX.

Est humor cholerae qui competit impetuosis,
 Hoc genus est hominum cupiens præcellere cunctis,
 Hi leuiter discant, multum comedunt, cito crescunt,
 Inde & magnanimi sunt, largi, summa petentes,
 Hirsutus, fallax, irascens, prodigus, audax,
 Astutus, gracilis, siccus croceique coloris.

De temperatura phlegmatica.

Caput xc.

Phlegma dabit vires modicas, latosque breuesque,
 Phlegma facit pingues, sanguis reddit mediocres
 Otia non studio tradunt, sed corpora somno,
 sensus hebes, tardus motus, pigritia, somnus.
 Hic somnolentus, piger & sputamine plenus,
 Est huic sensus hebes, pinguis, facie color albus.

De temperatura melancholica.

Caput xci.

Restat adhuc tristis cholerae substantia nigrae,
 Quæ reddit prauos, pertristes, pauca loquentes,
 Hi vigilant studiis, nec mens est dedita somno,
 Seruant propositum, sibi nil reputant fore tutum,
 Inuidus, & tristis, cupidus, dextraque tenacis,
 Non expers fraudis, timidus, luteique coloris.

De coloribus. Caput xcii.

He sunt humores, qui præstant cuique colores,

Omnibus

De la température cholérique & bilieuse.

Chapitre LXXXIX.

La cholérique humeur, l'homme impetueux rend,
Et sur tout l'aiguillonne à se rendre apparent,
Cestuy apprend bien tost, prou menage, croist subit,
Magnanime est, & large, & grâs hōneurs poursuyt,
Velu, & fraudulent, preux, prodigue, hardi,
Astut, gresle est, & sec, iaulne en couleur le dy.

De la température phlegmatique & pituiteuse.

Chapitre XC.

Le phlegme amoïdrit moult la force, & l'hōme fait
Estre large de corps, petit & bien refaiçt,
Le sanguin mediocre, & rend moins studieux
Le phlegmatique aussi hebeté, & oyseux.
Endormy, & pesant, & remply de saluic,
De gros esprit & lourd, de couleur blanche & viuic.

De la température melancholique. Chap. XC I.

Reste à parler encor de la melancholie,
Qui la personne rend de tristesse remplie,
Peruerse, & peu parlant: ceulx de telle nature
Sont grâs estudians, & aymants la lecture,
Promptz à veiller, & gens en leurs prepos constans,
N'estimans rien de seur, & enuieux estans,
Auares, & entiers, cauteleux & craintifz.
De terrestre couleur, au surplus fort tardifz.

Des couleurs. Chapitre XC II.

Ceulx cy sont les humeurs donnans à chascū rainçt,

REGIMEN SANIT. SALER.

Omnibus in rebus ex phlegmate fit color albus,
Sanguine fit rubeus, cholera rubea quoque rufus.

Indicia redundantis sanguinis.

Caput xciii.

Si peccet sanguis, facies rubet, extat ocellus.
Inflantur genæ, corpus nimiumque grauatnr,
Est pulsus que frequens, plenus, mollis dolor, ingens,
In primis frontis, fit constipatio ventris,
Siccæque lingua, sitis, sunt somnia plena rubore,
Dulcor adest sputi, sunt acria dulcia quæque.

Indicia exuberantis cholerae siuæ flauæ bilis.

Caput xciiii.

Acusat cholera dextræ dolor, aspera lingua,
Tinnitus, vomitusque frequens, vigilantia multa.
Multæ sitis, pinguisque egestio, tormina ventris,
Nausea fit, morsus cordis, languescit orexus.
Pulsus adest gracilis, durus, velocisque, calefcens,
Aret, amarescitque, incendia somnia fingunt.

Indicia redundantis phlegmatis.

Caput xcvi.

Phlegma supergrediens proprias in corpore leges
Os facit insipidum, fastidia crebra, saliuas,
Costarum, stomachi, simul occipitisque dolores,
Pulsus adest rarus, tardus, mollis, quoque, inanis,
Præcedit falax phantasmata somnus aquosus.

Indi-

CONSERVATION DE SANTE.

Le phlegmatique en foy de couleur blâche attainct,
 Le sanguin de rougeur, le cholere de roux,
 Et le melancholique, terne & blombé sus tous.

Les indices du sang superabundant.

Chapitre XCIII.

Quand surmonte le sang, la face rougit, & l'œil
 S'engrosist, & extend, & comme empli de dueil
 Le corps s'apellant, les ioues grosses sont,
 Le pouls hatif, & plain, mol, & douleur au front.
 De chose rouge on songe, & seuffre on grande soif,
 Le ventre est reserré, doux est l'aigre & souef.

Des indices de superabundant cholere.

Chap. XCIII.

La cholere declare au dextre bras douleur,
 Et l'aureille cornantz, vomissement de cueur,
 Grât veille, & grâde soif, trêchez de vêtre, & grassé
 Egestion du corps, quant l'appetit se passe.
 S'on à morsure au cueur, quant le pouls est bruslât,
 Gresse, dur & leger, qu'on est du feu songeant.

Les indices de superabundant phlegme.

Chapitre XCV.

Ses propres loix aussi le phlegme dominant
 En nostre corps il à, car il est nous donnant
 En la bouche vn desgoust, cause prou crachement,
 Douleur en l'estomach, & es costes tourment.
 Mal du chef au derriere, & rend nostre pouls rare,
 On ne songe que d'eauce, de riuiere & de mare.

Indics

Humorum pleno dum fex in corpore regnat,
 Nigra cutis, durus pulsus, tenuisq; rina,
 sollicitudo, timor, tristitia, somnia tetra,
 Coalescunt ructus, sapor & sputaminis aquæ,
 Læna præcipue tinnit vel sibilat auris.

De phlebotomia ac primò quidem de ætate
 phlebotomiæ. Caput xcvi.

Denus septenus vix phlebotomon petit annus,
 spiritus vberiorque exit per phlebotomiam,
 spiritus ex potu vini mox multiplicatur,
 Humorùmque cibo damnum lente reparatur.
 Lumina clarificat, syncerat phlebotomia
 Mentis & cerebrum, callidas facit esse medullas,
 viscera purgabit, stomachum ventremque coerces,
 Puros dat sensus, dat somnum, tedia tollit,
 Auditus, vocem, vires producit, & auget.

Quibus mensibus conueniat quibûsque noceat
 phlebotomia. Caput xcvi.

Tres insunt istis, Maius, Septemper, Aprilis,
 Et sunt lunares, sunt velut hydra dies.
 Prima dies primi, postremaque posteriorum,

Hi

CONSERVATION DE SANTE.

Indices de labondante melancholie. Chapitre XCVI.

Quand regne des humeurs la lie en nostre corps,
 La peau est noire, & dur le poulsment alors.
 L'urine est deliée, en soing subit & peur
 Semblablement entrons, les songes sont d'horreur,
 La salive s'aigrit, le goust, & routement,
 Tinte l'auraille gauche, ou siffle grandement,

*De la seignée, & premierement de l'age propre
 à seigner. Chapitre XCVII.*

Seigner point on ne doit qu'a dixsept ans, ou plus,
 Car par seigner se pert l'esprit au corps infus,
 Qui se peult reparer tost apres par le boire,
 Mais plus tardiement par le manger fault croire.
 La seignée esclercit la veue, & rend l'œil beau,
 Rend l'esperit syncere, & purge le cerueau.
 Et les veines rechauffe, & les boyaus nettoye,
 Et fait cesser le flux du ventre, & vault au foye,
 Prouoque le dormir, & les sens purifie,
 Donne force à l'ouye, & la voix clarifie.

En quelz mois est conuenable seigner.

Chapitre XCVIII.

Trois mois y a qui sont propices à seigner,
 Apuril, Septembre & May, mais te veulx enseigner
 Que lunaires ilz sont, & aucuns iours semblables
 A l'hydre, & dangereux, & nullement vallables
 Au sang diminuer, dont de May le premier,
 Ace faire n'est bon, ny aussi le dernier

Des

REGIMEN SANIT. SALER.

Nec sanguis minui, nec carnibus auferis vti.
 Sit senium atque iuuenta licet, si sanguis abundat,
 Omni mense probè confert incisio venæ,
 Hi sunt tres menses Maius, September, Aprilis,
 In quibus emnuas, vt longo tempore viuas.

De impedimentis phlebotomiæ.

Caput xcix.

Frigida natura, & frigens regio, d'alor ingens,
 Balnea, post coitum, minor atas, atque senilis,
 Morbus prolixus, repletio potus, & escæ,
 Si fragilis, vel subtilis sensus stomachi sit
 Et fastiditi tibi non sunt phlebotomandi.

Quæ circa venæ sectionem sunt obseruanda.

Caput c.

Hæc faciendâ tibi quando vis phlebotomari,
 Vel quado minuis, fueris vel quando minutus,
 Vinctio siue lanacrum, & potus, fascia motus,
 Debent non fragili tibi singula mente teneri.

De quibusdam phlebotomiæ effectibus.

Caput ci.

Exhilarat tristes, iratos placat, amantes
 Ne sunt amantes phlebotomia facit.

De

CONSERVATION DE SANTE.

Des autres moys susdictz, ausquelz n'y a raifon,
 Semblablement vser d'aucune chair d'oyfon.
 A tous, est hors ces iours, ou sang abonde vtile,
 Chascun moys se feigner, & à nulz inutile,
 Ces troys moys font esleuz, ausquelz si fais tirer
 De ton sang, tu pourras long temps viure esperer.

Des empeschemens de la seignée.

Chapitre XCIX.

Il n'est pas bon feigner l'homme froit de nature,
 N'apres le baing, n'aussi au depart de luxure,
 Ny quant on ha douleur trop grande, n'en ieunesse,
 Ny quant la maladie est longue, n'en vieillesse,
 Ou quant l'estomach sent debilitation,
 Ou de boire & menger y a repletion,
 N'au subiect à vomir, n'en pays estant froit,
 En tout ces choses cy, te feigner n'est pas droict.

*Des choses qu'on obserue quant l'on se veut
 feigner.*

Chapitre C.

Quant veulx estre seigné, voicy que tu doibs faire,
 Ou quant tu le seras, tenir pour ordinaire,
 Toindre, boire, & lauer, bander ton bras apres,
 Et puis te pourmener, ce garderas expres.

D'aucuns effectz de la seignée.

Chapitre CI.

La seignée esiouyt les tristes, & appaise,
 Tous amatz forcenez, & rage hors met mauuaise

G De

REGIMEN SANIT. SALER.

De scissuræ quantitate.

Caput CII.

*Fac plagam largam mediocruet, vt citò sumus
Exeat vberius, liberiùsque cruor.*

Quæ in venæ sectione consideranda.

Caput. CIII.

*Sanguine subtracto sex horis est vigilandum,
Ne somni fumus lædat sensibile corpus.
Ne neruum lædas, non sit tibi plaga profunda,
Sanguine purgatus, nec carpas protinus escas.*

Quæ post phlebotomiam vitanda.

Cap. CIIII.

*Omnia de lacte vitabis ritè minutus,
Et vitet potum phlebotomatus homo,
Frigida vitabis quia sunt inimica minutis,
Interdictus eritque minutis nubilus aër,
Omnibus apta quies, & motus saepe nociuus.*

Quibus morbis & ætatibus phlebotomia con-
ueniat, & quantū sanguinis quoque tem-
pore detrahendum. Caput CV.

*Principiò minuas in acutis, perperacutis,
Ætatis mediæ, multum de sanguine tolle.
Sit puer, atque senex, tollet vterque parum,*

Quæ

CONSERVATION DE SANTE.

*De la grandeur que doit estre l'ouuerture de la
veine. Chapitre CII.*

Large soit l'ouuerture assez moyennement,
Affin que le sang faille, & fumée aysément.

*Des choses qu'il faut considerer en l'ouuerture de
la veine. Chapitre CIII.*

Après le sang tiré six heures il faut veiller,
De peur que du dormir ne viennent trauciller
Les fumées le corps sensible, & ayt souffrance,
Profond ne soit le coup, que le nerf tu n'offence,
Et puis quant tu seras seigné, il ne fault pas
Que de long temps après tu preigne ton repas.

*Des choses que l'on doit euiter après la seignée.
Chapitre CIIII.*

Estant seigné te fault garder de menger lait,
Et de trop boire aussi, ny de froit metz refaiçt,
Car cecy nuyt à ceux qui ont esté seignez.
Soit oultre deffendu l'air trouble aux minuez,
Lequel tu doibs fuyr, & le serain chercher,
Non beaucoup t'esmouuoir, & en repos coucher.

*En quelle maladie, eage, ou temps l'on doit estre
seigné, & combien se doit tirer de sang.*

Chapitre CV.

Ton sang diminuer en maladie aigue,
Doibs au commencement, & qui est peraigue,
De ton eage au meilleu tirer grant quantité
De ton sang, peu, si ieune es, ou decrepité,

G 2

Et

REGIMEN SANIT. SALER.

Vertollat duplum, reliquum tempus tibi simplum.

Quæ membra quoque tempore venæ sectione
vacuanda. Caput cvi.

*Ver, æstas dextras, autumnus, hyemsque sinistras,
Quatuor hæc membra hepar, pes, cepha, cor euacuanda,
Æstas hepar habet, ver cor, sicque ordo sequetur.*

De commodis ex sectione saluatellæ.

Caput cvii.

*Ex saluatella tibi plurima dona minuta,
splenem, hepar, pectus, vocem, præcordia purgat,
Immaturalem tollit de corde dolorem.*

Finis libri Salernitarum de conseruan-
da bona valetudine.

CONSERVATION DE SANTE.

Et si c'est au printemps, tiré soit doublement,
Et en tout autre temps tiré soit simplement.

*Quelz membres & en quel temps on les doit
seigner. Chapitre CVI.*

Le printemps, & esté pour seigner veult la dextre,
L'automne & temps d'hyuer veult auoir la fenestre
Soyent au printemps le cueur, l'este le foye, & teste
L'hyuer seignez, & piedz en l'automne qui reste.

*De la commodité de se faire seigner de la saluatelle.
Chapitre. CVII.*

D'estre seigné grant bien vient de la saluatelle,
Car oste la douleur du cueur non naturelle,
La rate & l'estomach mundifie, & nettoye,
Les entrailles aussi, & la voix & le foye.

Fin du Retardement de mort par les Salerni-
tains, Et conseruation de santé.



VICTVS ET CVLTVS RATIO
in singulos anni menses versibus quatuor ex-
posita. Per Ioachimum Camerarium.

I A N V A R I V S.



IENSIS amat tepido iani decurrere victu,
Et refici grato saepe liquore iubet:
Vena tibi nullos exudet secta cruores,
sed calida fas est mergere corpus aqua.

F E B R V A R I V S.

Februa olus volucres cibus odere palustres,
Esseque inertifica febre timenda solent:
Pharmaca tunc hauri, tunc scinde in pollice venam,
Et calido multum flumine membra fouè.

M A R T I V S.

Martius humores & terra, & corporis auget,
Tunc ratio est puri magna tenenda cibi.
Dulcia tunc profunt acri condita sapore,

Phar-



LA MANIERE ET RAISON DE
viure par chascun mois de l'an, par Ioachim Cham-
brier. Et depuis mise en Francoiſ par le
meſme traducteur.

I A N V I E R.

LE mois de Iáurier aime en tiede nourriture,
 Se paſſer, & s'emplir d'agreable liqueur.
 Et ne veult de ta veine eſtre faiſte ouuer-
 Mais te baigner eſt bon pour y prendre fueur. (ture.

F E B V R I E R.

Feburier hait menger choux, & oiſeaux de riuere
 Et eſt fort dangereux aux fiebure qui ſont lentes
 Prens medecine alors, la veine ouure poulciere
 Et en baïgs qui ſoiët chaultz les tiës mēbres fomētes

M A R S.

Mars en la terre humeurs, & au corps il augmente,
 Lors ta viande prendre il fault avec raiſon,
 Les metz doux ſôt lors bōs, pris en ſaulce poignāte
 De

Pharmaca non profunt, venam aperire nocet.

A P R I L I S.

Frigore vim lenta reuocat telluris Aprilis,
Tunc etiam est tenuis perque forata cutis.
Tunc intus sunt aucta magis, suntque omnia plena,
soluere se venter, vena aperire iubet.

M A I V S.

Omnia iam florent, iam formosissimus annus,
Iamque sibi cuncti melius esse volunt.
Balnea nunc cole, nunc sit pharmaca sumere cura,
Et tibi nunc misso sanguine vena fluat.

I V N I V S.

Iunius et gaudet gelidis, et pascitur herbis,
Visisco humori tunc inimica fuge:
Letitia, et recreat mentem tunc blanda voluptas,
Affligat corpus nec medicina tuum.

I V L I V S.

Aëris ignifluos intendit Iulius aestus,
Hoc breuior somno tempore danda quies:

Balnea

De medecine vser, & seigner n'est faison.

A P R I L.

Du froit retire Apuril la force de la terre,
Alors tendre est la chair, & poreuse la peau.
Tout dás nous s'augmète, & plaî d'humeurs se ferre
Son ventre lasche fault, veine ouvrir par cousteau.

M A Y.

En May ia tout fleurit, & tresbelle est lannée,
Vn chascun, ia desire estre plus mollement,
Quiers les baings, & te soit medecine ordonnée,
Puis de ta veine fais sang tirer largement.

I V I N.

Iuin d'herbes s'esioit froides, & s'en repaist,
D'humeur viuifiant lors fuis chose contraire,
Prens liesse en ton cuer de volupté qui plaist,
Et tort à ton corps crains par medecine faire,

I V I L L E T.

Iuillet extend en l'air ses chaleurs tresardantes,
En ce temps peu dormir il te conuient tascher,
H Fuis

Balnea vitentur, nec venam tangere ferro,
Nec dominæ petulans acubuisse velus.

AUGUSTVS.

Ipsè etiam Augustus somnum restringit & escas,
Et veneris cupidos gaudia ferre vetat.
Pharmaca nemo bibat, laceret neque corpora ferro,
Nec gelidas intra delicietur aquas.

SEPTEMBER.

Poma dat & gratos September ab arbore fructus,
Tunc etiam presso pascere lacte capræ.
Pharmaca nil prohibet tunc sumere, scindere venam,
Nec tuus externum vitet aroma cibus.

OCTOBER.

Octobri offertur venatio, vina, volucres:
Vtere, nec dubites non tenuisse modum.
Sic tamen vt ne oneres nimio præcordia victu,
Cumque modo studeas non tenuisse modum.

NOVEMBER.

Esse salutaris perhibetur mulsæ Nouembri,

Gingi-

Fuis les baings, te feigner aucunement n'attente,
Et pour plaire à la dame en liēt ne fault coucher.

A O V S T.

Aouſt meſme deffend le dormir & viande,
Et de venus auſſi ne prendre aucuns esbas
De drogues n'eufe poinēt, le fer ton corps ne fende,
Et en froide eau baigner ne te delecte pas.

S E P T E M B R E.

Septembre pommes donne, & d'agreable fruitz:
Adonc de laiēt de cheure esprins, te doibts repaiſtre
N'euite medecine, & te feigner ne fuis,
Et ordonne en tes metz ſouēue espice y eſtre.

O C T O B R E.

Octobre venaiſon, & vins t'offre, & oyſeaux
Vſe en, & nul moien aucunement n'y tien,
Pourueu, que tu nen charge vn peu trop tes boiaux,
Si bien qu'avec moien, meſuré ny ait rien.

N O V E M B R E.

L'eau miellée on dit en Nouembre tresbonne,
H 2 Et

Gingiber & dulci fissile melle natans.
Tum neque sepe laues, veneris neque sacra frequentes,
Ante senex tempus ne videare suum.

D E C E M B E R.

Iuxta mense focum calidis utare Decembris,
Tunc iaceant mensi: gramina nulla tuis.
Incidas capitis defensi à frigore venam,
Cinnamoque tuus fragret odore calix.

Finis.

O C T O B E R.

N O V E M B E R.

Et de gingembre confit vser il en est temps,
Lors souuent ne te laue, & venus habandonne
Affin que ne fois veu vieillir auant tes ans.

D E C E M B R E.

De metz chaultz pres du feu fault vser en Decébre,
Et ne soit sus ta table aucun herbage mis,
Du chef sauué du froid la veine ouure, & la châtre
Garde, & ta couppe adonc d'hippocras bon emplis.

Fin.

