



En emoy

PLA

mon

gran Va quier
de l'india
com

1662

Pf xvii - 284

LIVRE

POVR

LA CONSERVATION DE LA SANTE,

Proposé par HENRY DE RANSSEAY,
mis en lumiere par SYLVIVS,
Docteur celebre en Medecine.

*De la Traduction de M. FRANÇOIS
VITAL Docteur en Medecine.*

Dans lequel sont contenus plusieurs
Preceptes tres - brieves & tres-
utiles ; avec la description de diuers
Medicamens , experimentez , &
approuvez.



A TOLOSE,

Par FR BOVDE , deuant le College
des PP. de la Compagn. de IESVS.

AVEC APPROBATION.



POUR

A CONSERVATION

DE LA SANTÉ

DE LA NATION

DE LA FRANCE

DE LA EUROPE

DE LA ASIE

DE LA AFRIQUE

DE LA AMERIQUE

DE LA OCEANIE

DE LA ANTARCTIQUE

DE LA GLOBE

DE LA TERRE

DE LA MER

DE LA CIELE

DE LA VIE

DE LA MORTE

DE LA FIN

DE LA COMMENCEMENT



A MONSEIGNEVR

L'ILLVSTRISS. ET REVERENDISS.

CHARLES DANGLVRRE,

ET

DE BOVRLEMONT,

Euesque de Castres, & nommé

à l'Arch-uesché de Tolose,

Conseiller du Roy en ses

Conseils d'Estat & Privé, &

President aux Estats de l.

Prouince de Languedoc.

M

ONSEIGNEVR,

*En lisant vn petit Liure Latin
de la Conseruation de la santé,*

qui a osté Composé par Henry de
Ranſſeau, & mis en lumiere par
Sylvius un des plus celebres Mede-
cins de son temps; Il m'est venu en
pensée de le traduire en François,
pour faire jouir le Public des bons
& salutaires preceptes qu'il con-
tient: mais ie n'ay pas plut ost pen-
sé à cette Traduction, que i'ay reso-
lu de vous supplier de permettre
qu'elle voye le iour sous vos heu-
reux auspices. Je me suis persuadé
facilement, que comme vous ne
recherchez que le bien du Public,
& que ce petit travail n'est fait
qu'à son aduantage, vous ne me re-
fuseriez pas cette grace. Voila pour
quoy MONSIEUR, i'ay
fait mettre sous la Presse cette
petite version, qui va paroi-
stre hardiment aujourdhuy, non

pas pleine de confiance d'elle même,
parce qu'elle n'a ny l'ornement, ny
les graces, qu'on y pourroit souhaiter
mais avec cette assurance, qu'ayant
l'honneur de porter sur son front le
glorieux caractere de vostre Nom
auguste, elle sera à couuert de tous
les outrages, & de toutes les attain-
tes de la médisance. Que si ce pre-
mier fruit de mon estude, doit estre
profitable à personne, comme i'es-
pere, c'est à vous MONSEI-
GNEVR, que ie souhaite qu'il
soit le plus utile. Aussi la conser-
vation de vostre santé est si neces-
saire, que tous les peuples font des
vœux au Ciel pour elle; & princi-
palement vostre Diocese de Castres,
qui est tres-affligé de la perte qu'il
va faire d'un si grand Prelat; &
e Diocese de Tolose qui est dans

une continuelle apprehension, que
de plus grands emplois vous appel-
lant ailleurs, il ne soit privé de
vostre favorable conduite. Je join-
dray mes prieres à celles de tous ces
peuples; & faisant incessamment des
vœux pour vostre santé & prospe-
rité, ie vous supplie de croire que ie
suis avec toute sorte de respect &
de soumission,

MONSEIGNEVR.

Vostre très humble & très-
obeïssant seruiteur.

VITAL.



AV LECTEUR.

Puisque la santé est le fondement de toutes les actions de la vie, & que c'est elle qui a fait dire à vn des plus beaux Esprits de France, *sanitas sanitatum & omnia sanitas* : i'ay creu que le plus grand seruice que ie pouuois rendre au public, c'estoit de luy enseigner le moyen non seulement de la conseruer, mais encore de la recouurer apres l'auoir perdue. C'est pourquoy vn des plus grands Princes de l'Eglise que i'ay l'honneur de seruir, m'ayant fait voir vn petit Liure latin intitulé, *de la Conseruation de la santé*, i'en ay entre-

pris la Traduction pour en faire
jouyr le public : & ie l'ay fait
avec autant plus de plaisir que
i'ay reconnu qu'il ne seroit pas
des-agreable à cette eminente
Personne, de qui ie l'ay receu, &
à qui par consequent i'ay esté
obligé de le consacrer entiere-
ment. Ce petit Liure enseignera
donc à ceux qui prendront la
peine de le lire, non seulement
les choses qui sont necessaires,
mais encore celles qui sont con-
traires pour conseruer la santé,
& pour la recouurer. Que si
dans cette Traduction ie n'ay
point recherché ny la delicates-
se du langage, ny la justesse des
Periodes, c'est parce que ie n'ay
eu d'autre dessein que l'vtilité
publique qui ne laissera pas d'y

estre toute entiere, quoy que la
politesse du langage, ny la ca-
dence des Periodes qui ne font
que frapper doucement les sens
ne s'y rencontrent point. Tant
y a que i'offre au public ce petit
Trauail tel qu'il est, & le prie
d'vser des bons preceptes que
ce petit Liure contient, luy pro-
testant que c'est le veritable
moyen de se conseruer en santé.



APPROBATIO.

Nos Academia Tolosana in Fa-
cultate Medica Regius Me-
dicinae Professor & Decanus omni-
bus hanc schedulam inspecturis fi-
dem facimus, nos exactissime per-
legisse translationem tractatus de
sanitate tuenda Sylviū olim Medi-
ci celeberrimi, ex Latino Gallicam
factum opera Illustrissimi viri
Domini de Vital Medicina Do-
ctoris in dicta nostra Academia
quam ideo laudamus, quod fidelis-
sima sit, & magno futura sit toti
Reipublicae emolumento datum
Tolosa die 20. mensis Decembris
anni salutis, 1662.

QVEYRATS Decanus
Facultatis Medicinæ.

APPROBATION.

Nous Docteurs Medecins
aggregez au corps des Me-
decins de la Ville de Castres
soubsignez, certifions & atte-
stons auoir leu la version que
Me François Vital Docteur Me-
decin del Hostel Dieu de la pre-
sente Ville & aggrege de nostre
Corps, a fait vn petit livre
touchant *La conseruation de la
santé*, laquelle auons trouuée
fidellement faite & jugée digne
& vtile d'estre mise en lumiere.
Fait à Castres ce 14. Octobre
1662.

CAMPDOMERC Doyen,
DVCROS Medecin,
VIGIER Medecin du Roy,
BOREL Medecin du Roy,
BESSON.

RESSON

FORST Michel in au Roy

FORST Michel in au Roy

FORST Michel in au Roy

FORST Michel in au Roy

FORST Michel in au Roy

FORST Michel in au Roy

FORST Michel in au Roy

FORST Michel in au Roy

FORST Michel in au Roy

FORST Michel in au Roy

FORST Michel in au Roy

FORST Michel in au Roy

FORST Michel in au Roy

FORST Michel in au Roy

FORST Michel in au Roy

FORST Michel in au Roy

FORST Michel in au Roy

FORST Michel in au Roy

FORST Michel in au Roy



DE LA
DESTRUCTION
DV CORPS HVMAIN.

CHAPITRE PREMIER.



N TRE plusieurs & di-
verses causes de la cor-
ruption de l'individu, de
la vieillesse, de la mort,
& de tous les autres malheurs & ac-
cidents que les hommes souffrent dās
cette miserable vie ; i'en recognois
particulierement deux, dont la pre-
miere & principale est la cheute de
nos premiers parens, & le reliqua du
peché qui est attaché à nostre foible
nature, & c'est la pensée de l'Apostre



quand il parle aux Romains en ces termes (*le corps est destiné à la mort à cause du peché*) car comme la mort est le terme & la fin de tous les maux qui nous peuvent affliger dans cette vie, ainsi par le nom de mort nous pouuons comprendre toutes les calamitez & miseres de ce monde, aussi bien que toutes les fautes que nous commettons tous les iours pendant que nostre aueugle volonté consent par la tentation du Diable à quelque crime par lequel le Tout-puissant estant émeu à vne iuste colere, il permet que nous soyons oppressez de toute sorte de maladies & miseres.

La seconde cause des maladies & deprauation de nos corps, est la mauuaise influence des Astres; car comme toutes choses ont certaines proprietéess essentielles que Dieu leur a baillé de toute eternité, ainsi aussi les corps Celestes ont leur vertu intrinseque & essentielle que Dieu a crée

non seulement par certain ordre & grandeur, afin que les iours & les mois discernassent les années, mais encore afin que ce nous fussent des marques par le moyen desquelles nous peussions entrer dans la connoissance des choses futures.

Les choses inferieures sont dependantes des superieures, les terrestres des celestes, & par quelque mutuel rapport se contiennent entre-elles, d'où vient que les corps superieurs communiquent & infusent sur les inferieurs quelque occulte qualité & vertu par laquelle les humeurs sont changées dans nos corps, altérées, augmentées, ou diminuées selon leur diuerse qualité; c'est ce que l'experience maistresse infailible de toutes choses nous montre si clairement, qu'il semble que nous n'ayons pas besoin d'aucune autre demonstration; si quelqu'un ne veut pas admettre ces vertus qu'il considere la Lune qui

particulièrement predomine sur les humeurs, & il sera manifestement conuaincu: car la Lune croissant les humeurs croissent en l'homme, particulièrement le sang, & pour lors les humiditez sont agitées & épendues par tout le corps qu'elle reprend & atti e lors qu'elle est dās son decours & diminution; puis qu'il est donc certain que les choses superieures predominant sur les humeurs du corps humain, & que des mauuaises humeurs sont causées les maladies, des maladies la mort. Ce ne sera pas sans suiet que nous attribuerons en partie la cause de cette diuersité de maladies & entiere destruction de l'indiuidu à l'influence des Astres.

Outre ces causes il y en a encore d'autres dependantes des corps celestes qui tendent quelquefois à l'alteration de nostre corps, & souuent à sa destruction; & ce sont les choses que nous auons depuis nostre nais-

sance, communement appellées des Medecins, necessaires & inévitables, qui sont trois; La premiere c'est la seicheresse qui nous cōduit à la mort. La seconde est vne continuelle perte de substance, c'est à dire consommation de l'humide radical, l'inconstance, l'abondance, & la grande diversité d'humeurs. La troisieme & derniere cause sont les choses externes desquelles pareillement il y en a de deux sortes, les vnes qui changent & émeuvent nos corps non pas necessairement; car quoy que nous puissions les éviter lors qu'elles nous arrivent, toutesfois elles sont telles que nous ne pouvons pas simplement conserver nostre vie sans elles, & ce sont toutes les choses qui rompent & froissent nos corps, les disjoignent & les blessent, ce qui arrive le plus souvent par la force externe, comme dans les guerres & dans les accidens de la fortune, ou lors que quelqu'un

est tué par le venin.

Les autres sont celles qui attirent nécessairement nos corps, lesquelles quoy qu'en particulier nous puissions éviter. Nous ne sçaurions pourtant en general nous en passer, puis qu'il ne nous est pas permis de viure sans elles, ce sont dis-je ces choses qui gassent le temperamment & la constitution naturelle de l'homme, qui ruinent & destruisent entierement la santé, qui considerées en particulier dependent de nostre choix, dont il y en a de six sortes.

La premiere est l'eau & le feu.

La seconde la viande, le boire, & toutes les choses que nous prenons pour la nourriture du corps.

La troisieme le mouvement & le repos soit de tout le corps en general ou de chaque mēbre en particulier.

La quatrieme c'est le sommeil, & les veilles.

La cinquieme est l'eiection, expul-

sion, où retention des excremens sous
 lesquelles est contenüe la section de
 la vaine, la purgation, la sueur, le
 bain, &c.

La sixiesme sont les troubles des-
 prit les accidents & autres sympto-
 mes comme la crainte, la colere, la
 tristesse, la ioye & semblables cho-
 ses desquelles ie parleray au long
 peu apres.

Ces choses estant bien & com-
 modément administrées conseruent
 l'homme dans la bonne disposition
 & santé au contraire estat mal à pro-
 pos prises le destruisent, car comme
 la santé consiste dans la mediocrité
 ainsi elle est conseruée par le medio-
 cre usage des choses necessaires.

*Des preceptes generaux pour
conserver la santé.*

CHAP. II:

J'ay exposé iusques icy les principales causes des diuers changements corruptions & destruction de nos corps, à presant ie rapporteray les choses par le bon vsage desquelles nous nous conseruons dans vne entiere & parfaite santé, & l'ayant perduë nous la recouurons: mais auant cela il est necessaire que vous sçachiez & teniés pour certain que quoy que les corps celestes ayent quelque secreete vertu sur le corps de l'homme, toutesfois il ne faut pas denier la conduite & le pouuoit sur ces corps naturels au Dieu Tout-puissant, admirable Architecte de toutes choses & Seigneur de la mort aussi bien que de la vie, mais il faut veritablement aduouër qu'il predomine sur tout ces astres le cours des

quels il auance , & arreste quand il
 veut , il modere leurs inclinations &
 souuantefois par son immense boné
 il destourne les maladies qui sont
 prestes à tomber sur nos testes quel-
 quefois aussi selõ sō secret & iuste iu-
 gemēt il permet à cause de nos pechés
 qu'elles soiēt plus rudes & fâcheuses,
 car la Diuine Maïesté n'est pas suiette
 aux Astres lesquels elle a estably pour
 l'vtilité & conseruation du genre
 humain ny par quelque fatale neces-
 sité ne demeure pas enfermée com-
 me dans vne prison, mais elle agit
 avec liberté & comme cause princi-
 pale elle regit & modere tres libre-
 ment toutes les autres. C'est donc
 le Dieu Eternel tres-doux, pere de
 nostre Seigneur IESVS CHRIST
 qui prolongea la vie de quinze an-
 nées au Roy Zedechias quoy que pe-
 cheur: il faut par nos frequentes prie-
 res luy demander vne longue vie
avec vne parfaite santé, le priant aussi

de vouloir conseruer les entieres forces tant du corps que de l'esprit car il est parfaitement bien dit.

*Astra valent aliquid plus pia vota
valent.*

*Astra regunt mundum sed regit
astra Deus,*

*Cedunt astra Deo precibus Deus ipse
piorum.*

Nos corps estans suiets à cause de nos pechés à diuerses & frequentes maladies, il faut tascher de toute la force de reigler ses inclinations & mouuements d'esprit par la raison & mettre le frein aux membres externes afin que nous esuitions non seulement le peché, mais encor l'occasion d'iceluy.

*Des principaux preceptes pour la
conseruation de la santé.*

CHAPITRE III.

A Fin que ie commence par la definition, ie diray que la santé, est

vne disposition du corps dans la-
 quelle nous ne sommes pas tourmen-
 tés d'aucune sorte de douleurs ny ne
 trouuons pas aucun empéchement
 aux actions de l'ame, mais si le corps
 est destourné de cette constitution,
 c'est maladie : conserue la santé se-
 lon le rapport de Rhasis, c'est gar-
 der vne certaine mesure & deuë pro-
 portion dans le mouuement, au man-
 ger, & au boire aussi bien que dans
 l'eiection & expulsion des superfluités
 & excrements, temperer les maisons
 & autres lieux que nous habitons par
 les odeurs propres & conuenables à
 la saison, donner aussi ordre aux fas-
 cheux accidents auant qu'ils soyent
 dans leur violence & augmentation,
 & moderer les plaisirs particuliere-
 ment celuy de la chair : Ciceron dit
 qu'on conserue la santé par la co-
 gnoissance du corps & des choses qui
 ont accoustumé de nous profiter ou
 de nous nuire, dans lesquelles la con-

ſeruation conſiſte, & comme elle ſe
 fait par ſon ſemblable, la guerison
 pareillement, ſ'acquiert par ſon con-
 traire: ſelon le teſmoignage Diſidore,
 La ſanté eſt l'integrité du corps & la
 temperance du chaud & humide,
 comme elle conſiſte dans ces choſes
 il arriue que ceux qui ſont fort chauds
 & humides ſont de longue vie, mais
 ceux qui ſont de contraire tempera-
 ment, c'eſt a dire froids & ſecs ceux-là
 deuiennent pluſtoſt vieux & par con-
 ſequent meurent. Car comme les
 corps de ceux qui ſe portent bien ſont
 regis par les quatre humeurs, de
 meſme les infirmes & malades
 ſont offencés par elles, & lors que
 ces humeurs ſont dás l'excés cauſent
 les maladies; ainſi ceux qui ſont na-
 turellement fort gras meurent plu-
 toſt que les maigres, car ils ont peu
 de ſang & d'eſprits; mais afin que
 nous traittions par ordre de toutes
 ces choſes en particulier dans le bon
 yſage

desquelles la qualité & iuste quantité
& au temps propre pour les prendre
consiste la conseruation de la santé.
Commençons à parler en premier
lieu de l'air qui enuironne nostre
corps.

De L'air.

CHAP. IV.

L'Air de soy est chaud & humide,
l'attraction duquel est si necessai-
re non seulement à l'homme, mais
encore à toute sorte d'animaux, que
si on ferme à quelqu'un les conduits
& voyes de la respiration, soudain
il s'étouffe, & nous experimentons
tous que la constitution du corps, est
changée par la temperature de l'air;
il faut donc pouruoir à cela avec tou-
te sorte de soin, & pour cet effet choi-
sir tant qu'il nous sera possible vn air
qui soit pur & subtil: or le bon air
c'est le natal, car comme dit le Philo-
sophe, *vnus cuiusque locus naturalis*

sui locati est conseruatiuus ; dauantage il faut choisir qu'il soit temperé, pur, serain, doux, exempt de toutes puanteurs, & qu'il ne soit pas infecté d'aucune pourriture ; au contraire celuy-là est tres-mauuais qui est couuert de nuées impures, puant pourri, & enfermé, que ny le vent, ny le Soleil ne penetre, & par consequent ne purifie qui non autrement qu'une eau croupissante & immobile reçoit facilement le venin & autres malignes qualitez qui particulièrement en temps d'Esté corrompt par les mauuaises exhalaisons que jettent au dehors les lacs & les estangs, c'est cét air corrompu qui sort des ordures & lieux pestiferez, qui presse le cœur & épéche de respirer, & qui est par trop chaud ou froid, car le chaud excessif abat le corps, cause la soif, interrompt la digestion : le froid engendre lasme, catharres &c. Et comme il faut en toutes façons éviter cét air impur qui

déprave les esprits, il faut de mesme en puiser de celuy qui est temperé; Car si nous n'attirons pas continuellement vn bon air, par le moyen duquel nostre chaleur naturelle soit temperée nostre santé s'altere & se trouble.

Il sera aussi important d'observer qu'en temps froid il convient d'vser d'vn air chaud ou du feu, & en temps chaud du froid, en temps sec de l'humide, & en temps humide du sec: daus les longues maladies il ne profite pas peu le plus souuent de changer de climat, car nous voyons par experience que par le moyen du changement de lieu & de l'air on recouure la santé; mais comme l'air est souuent agité & quelques fois changé par les vents & odeurs, & que le vent n'est autre chose que l'air esmeu par l'incitation des vapeurs agitées; l'ay crû que ie deuois dire quelque chose des vents & des senteurs.

Des Vents & Odeurs.

LE vent le plus sain de tous est le Septentrional, en second lieu le vent d'Orient & celuy qui rafroidit & desseiche vn peu l'air, & ainsi il faut que les maisons que nous habitons soient bâties vers l'Orient & le Septentrion, car le trop grand vent est fort cōtraire aux poulmons, aux yeux, & aux oreilles. Quand aux senteurs il est cōstant que l'air nourrit en quelque façon les esprits, mais les odeurs fortifient le cœur & le cerveau, & recreant l'esprit, le corps participe à cette recreation & contentement.

L'air pareillement vitieux & puant est temperé & corrigé par les sēteurs & parfums, c'est pourquoy il importe que nous vsions souuent de ces senteurs, pourveu qu'elles ne soient pas trop chaudes, lesquelles ie n'approuue pas, parce qu'elles remplissent la

teste & engendrent le catharre; car comme la temperature du cerueau est presque entre le chaud & le froid, les choses temperées luy sont fauorables, & au cōtraire les autres la troublent, & même quelque fois offencēt le cerueau, & pour cette raison, il faut mesler les odeurs, & les changer selon la diuersité du temps comme s'il fait froid, il faut qu'elles approchent du chaud & ainsi des autres qualitez.

La senteur des roses, violettes, du myrte, des sandaux, & autres choses froides sont agreables, comme aussi de la canelle, du citron, de l'orange, l'aloës, de l'ambre & du musc, toutes lesquelles choses chaudes vous pouuez appliquer sur la poitrine & sur l'estomach, la Theriaque, le mitridat, l'encens, l'Angelique, sont fort vtilles, de quelles choses vous pourrés vous seruir selon la diuersité des tenperamens.

*Description d'une eau
odoriferante.*

R Ec. equali pondere aquam rosatā
cum vino generoso albo beneque
clente, acetū rosati quartam partem
sacchari candidi tertiam partem dissol-
ue hoc in illis, alij addant parum croci.

De cette eau lavez vostre visage, les
yeux, les dents, & arrouiez en vn peu
vos habits, & quelques fois il ne vous
sera pas inutile d'en aualer quelque
goute, mais afin que vous sçachiez
le poids de toutes choses en particu-
lier ie vous décriray la maniere de
faire cette composition.

*Rec. acetū ex vino albo rosaceo vnc.
quat. aque rosacea vini optimi albi āā
lib. i. croci scrup. vn sacchari candidi
liquorib. debite dissoluti lib semis. croco
soloretur & coletur deinde ad usum.*

Eau Odoriferente Temp^{le}ce.

Rec. sextarium aque rosacea in qua
per biduum steterit unc. semis cinamo-
mi macis ana drac unam radic. violar
drac. duas cariophyllor. drac. unam
semis. nucis musch. drac. unam post qua
distillaueris adijctis parum utris
quantitatem quinque granorum.

Autre Eau Odoriterente.

Rec. aque rosacea lib. tres flor. ro-
centium laeudula de strictorum manip.
quatuor cariophyllor. cinamomi ana
unc. semis. radic. violar. albar. drac.
duas macis drac. unam semis flor. ro-
sarum manipulu unum gummi bensoi
ant affe dulc. drach. duas styracis. ca-
laminte drac. duas musci & ambre ad
quantitatem duor. granor. his adde un-
cia unam vini destillatoci aut maluati.
& aquam radiis solaribus per integrum
mensis spatium expone.

De l'Eau.

CHAP. V.

A Pres l'air il me semble qu'il sera à propos que nous traitions de l'eau, laquelle quoy que selon le sentiment de plusieurs elle ne nourrisse pas, elle ne reste pas pourtant d'estre fort utile au corps humain, car prise par forme de médicament, elle le rafraischit, humecte & facilite la digestion, sa qualité est froide & humide: Quant aux marques d'une bonne eau ce sont la clarté & legereté & lors qu'au goust où flairerment elle est exempte de la douceur, amertume, & autres qualitez, & selon nostre Hipp. lorsqu'elle reçoit facillemēt le chaud & le froid, demeurant en Esté plus froide & en Hyuer plus chaude, celle qu'on puise d'une riviere; le canal de laquelle est fort profond, est loüable on approuve aussi pareillement les eaux qui estans mises dans un vase de

cuivre ou d'estain fort poly, elles n'y laissent pas aucune tâche, & qui sont telles que les legumes s'y cuisent bien tost & fort facilement.

L'eau de pluye est tres-legere, en second lieu celle de fontaine & en dernier celle de riuere.

L'eau de glace & de la neige fonduë, aussi bien que celle qui croupit dans les lacs sans aucun mouuement est tres-mauuaise, & en vn mot toute eau trouble, crasse, salée & amere, est nuisible au corps humain.

L'eau est saine en Esté, mais au Printemps, à l'Automne & en Hyuer elle est mauuaise, particulièrement à ceux qui habitent vn pais froid, & qui sont sujets à des maladies engendrées par les humiditez; si quelque fois vous estes obligez d'en boire, choisissez la plus louable & faitez la cuire à petit feu, car par telle coction la crasse en est ostée & la malignité corrigée.

Les hommes robustes & d'un bon
temperament peuvent fort à propos
se servir de l'un & de l'autre element
soit de l'air soit de l'eau.

Du Feu.

CHAP. VI.

LE feu est chaud & sec & celuy est
tres-bon qui est fait de bois secs
odoriferant, au contraire celuy est
mauvais qui est nourry de bois verts
& puant ou allumé par des charbons
qui chargent par trop la teste, & cō
me le feu moderé, dissout les vapeurs
& humiditez des chambres, corrige
la malice de l'air voisin, chasse le
froid externe & émeut la chaleur na
turelle; de même un grand feu & fu
mée offensent les yeux, le poulmon,
& la teste, causent desfluxions & ca
harres, & desseichent l'humeur na
turelle; par ainsi il faut les fuir & les
avoir en auersion. C'est la coustume
des Gentilshommes de nostre pais

qui ayant le bois en abondance batis-
sent de grands feux, qui par leur ex-
cellente chaleur & fumée enferment
les esprits & en empeschent la distri-
bution, ce qui leur cause beaucoup
d'incommoditez, c'est pourquoy ie
ne vous conseille pas de les imiter, &
vous deffends entierement l'usage
des estuves.

Usez donc d'un feu moderement
chaud entretenu s'il se pût de bois sec,
du meurte, de genebre, & de l'arbre
qui porte la therebantine, du laurier,
de la sauge, du rosmarin, de bois de
sapin, de chesne, & de hestres; &
vous rejetterez l'usage du bois qui
en donne beaucoup de fumée donne dou-
leur de teste, ou est contraire à quel-
que autre partie du corps, comme
sont le peuplier, le fuseau, le bosse,
le meurte, & toute sorte d'espines.

Il vaut mieux supporter vn peu de
froid que d'endurer vne grande cha-
leur, qui prouoque la sueur par tout
le corps.

Il faut pourtant éviter le froid de la teste, de la poitrine, & des pieds, car comme la chaleur temperée ayde la digestion, de même le trop grand froid la destourne, l'empesche, & nuit au corps, c'est pourquoy il sera à propos de ne faire de feu qu'autant que la necessité demande pour chasser le froid & émouvoir la chaleur naturelle, & prendre aussi garde qu'en l'un ny en l'autre il n'y ait point d'excès.

De la Viande.

CHAPIT. VII.

AYant iusques icy assez parlé de l'air, de l'eau, & du feu, il faut maintenant traiter de la viande & du boire, par l'un on repare tous les iours la perte que fait nostre corps de la plus solide substance, & par l'autre, la destruction de l'humide; mais en premier lieu il faut avoir égard à la qualité, quantité, au temps convenable &

ble & à l'ordre qu'il faut tenir. Il faut donc choisir de viandes mediocres en substance, & qui engendrent bon suc, car si le corps a esté repeu d'un aliment corrompu, il tombe en pire estat.

D'autant que des viandes de bon suc le bon sang est engendré, des mauuaises le mauuais & corrompu, & que d'ailleurs il y a de diuerses sortes de viandes, car les vnes sont subtiles, les autres mediocres, & les autres crasses & grossieres, il ne sera pas pû utile de vous les exposer.

Les viandes subtiles sont celles qui engendrent le sang subtil, comme les poulets, les œufs frais, la chair de pourceau pourueu qu'elle soit recēte & autres.

La chair d'aigneau, de belier, de mouton, de veau obtiennent le mediocre rang.

Les viandes grossieres & crasses sont ytiles aux hommes chauds, &

qui sont continuellement dans le travail, & les viandes de cette nature sont celles de bœuf, vache, pourceau, de lievre, de cerf, & autres bestes, qu'on prend à la chasse lesquelles i'estime pour cette sorte de gens estre plus salutaires que les domestiques.

Afin que vous ayez, deuant les yeux les viandes qui sont de facile ou difficile digestion, ie les rapporteray briefuement toutes par ordre. Celles qu'on digere facilement, sont les raizins, les figues, les amandes douces, la laiëtüe, l'apit, l'orge cuit, la chair de pourceau, les poulets, les perdrix, les tours, les oiseaux de Montagne, & les poissons qui se tiennent parmy les pierres.

Les viandes de difficile digestion sont les feues, les coings, les chataignes, les noisettes, les oliues, les courcoubres, les choux, les potirons, les raues, la chair de bouc, de bœuf & de cerf, les poissons durs & glués

les oiseaux qui se nourrissent dans les étangs & marez, les canars, les oyes, les pigeons, les gruës, les paons, les escreuisses, particulièrement certaines parties des oiseaux comme le gosier, le foye, la rate &c. le fromage tant recent que vieux est aussi du nombre.

Le laiët d'amandes avec du sucre doit être familier à vôtres table pareillement, le laiët de cheure avec du sucre & fenouil est propre aux hommes vieux, le sucre de soy est chaud & humide, fortifie ayde la digestion purge & conuient à l'estomach mais le trop grand vsage cause des obstructions & selon Auicenne se conuertit facilement en bile, le jaune d'œuf se conuertit presque tout en sang.

On louë la chair de pourceau qui est temperée entre le chaud & humide & surpasse les autres en nour-

riture, mais pourtant parce qu'elle est phlegmatique ne conuient pas également à tous, elle a grãd rapport avec la chair de l'homme.

La chair de cerfs quoy qu'elle soit de difficile digestion, neantmoins toute la substance s'oppose au venin, excepté la queue qui est veneneuse; pour moy i'estime que la chair des iunes cerfs est vtile contre la fièvre, & d'ailleurs ie la croy saine particulièrement à ceux qui font facilement la digestion.

Quand aux poissons il faut choisir les petits & ceux qui se trouuent parmy les pierres, ceux qui portent escaille & qui ne sont pas visqueux, comme aussi ceux qui sont dans les eaux pures & claires, les grands font vn grand mal au corps, ie croy aussi que les anguilles & les tanches ne sont pas moins preiudiciables à la santé, & comme toute graisse est mauuaise, celle des poissons est tres per-

nicieuse, c'est pourquoy il ne faut pas
 aymer ceux qui sont fort gras.

Vostre pain soit tousiours de froment
 nouveau qui ne soit pas entierement
 exempt de son, qu'il n'ait que trois ou
 quatre iours au plus qu'il soit cuit, car
 s'il est fraix & recent, il nuit en le
 mangeant.

La mie du pain est fauorable aux
 temperamens bilieux, la croute aux
 pituiteux, & à ceux qui ont le ventricule
 abondant en humiditez; le pain pris
 sans mesure nuit plus que la chair
 selon le commun prouuerbe *omnis repletio mala, panis vero pessima*, toute
 repletion est pernicieuse au corps,
 mais celle du pain est tres-mauuaise.

Le sel est chaud & sec; donne le
 goust aux viandes, excite l'appetit,
 mais son grand vsage brûle le sang,
 & offence la veüe.

Le lait est chaud & humide, & par
 consequent approchant à la constitution
 de l'homme, il conuient aux

enfans & aux vieilles gens, mais non pas beaucoup aux febricitans.

Quand aux fruits, ie ne les approuue pas, car ils causent plus de dōmage qu'ils ne portent du bien, toutes fois vous sçaurez que des noix & des figues, il s'en fait vn médicament duquel ie vous parleray cyapres.

Ie loue fort les raisins de cabas, autrement sechez au Soleil, si on les mange le matin desquels il vous sera permis d'vser avec les autres viandes, pour leur donner quelque goust.

Lors que vous serez dans vne parfaite santé, ie n'entens pas que vous vniés avec grande exactitude, mais ie vous conseille de manger des viandes que vous aymiez le plus, ie desireroir tant que ce soit avec modération, car les viandes qu'on prend avec plaisir & apérit, l'estomach les reçoit avec plus d'auidité, les cuit, & digere plus prōptement au lieu que celles qui ne luy plaisent point, il ne les re-

soit pas bien, & même ne les cuit pas.

La quantité du boire & du manger doit estre si grande que la chaleur naturelle, dans laquelle consiste la vie, ne puisse se refondre, à cause du peu d'aliment, ny ne soit pas opprimée, ou étouffée par son abondance, mais en telle mesure qu'elle puisse vaincre & surmonter les alimens, car lors qu'on donne fort peu d'aliment à l'estomach, les forces s'affoiblissent, & si on le charge de l'abondance, cela cause de la pourriture & des obstructions; il faut par ainsi donner autant d'aliment au corps que nous iugerons que le ventricule puisse facilement digérer; c'est de la sorte qu'il faut manger, afin que nous ayons faim, & boire afin que nous ayons soif. Le desir de la santé consiste en cela, comme nous enseigne Hipp. quand il dit, *sacietas ciborum fugiatur & alacritas ad laborem praestetur*. Le Prouerbe aussi qu'on dit n'est pas à mépriser dans

cette rencontre, *plures perire crapula quam gladio*, il s'en perd plus par l'yvrognerie que par le cousteau, & la seule mere presque de toutes les maladies, c'est la dissolution & gourmandise par laquelle le plus souvent le cours de nostre vie est rompu, & par ainsi il est à propos que la viande attende la faim & le boire la soif, bannissant l'excès & le dégoût, afin que nous ne mangions pas plus de viandes que la nature exige; la viande la plus delicate est plus dangereuse que celle qui est vn peu solide; car souvent il arrive qu'ayant pris de viandes en quantité on ne peut les digerer que par la longueur du temps; comme en toutes choses il est utile de ne troubler pas l'ordre, il en est de mesme dans l'administration du manger & du boire, on peut preferer les alimés subtils, liquides, humides, & de facile digestion aux solides, durs & crasses, de peur que les crasses ne

bouchent les conduits, & empêchent aux liquides de sortir, & qu'il s'engendre de la corruption.

Premittas calidum frigidis, & molliā duris.

Il faut manger deux fois le iour mais lors que quelqu'un de vous n'aura pas encore atteint l'aage de puberté qui est de quatorze ans il luy sera permis de manger trois ou quatre fois le iour, ce qui sera aussi fort salutaire aux cholériques & à ceux qui sont auant dans l'aage, car ceux-là ne faisant qu'un ou deux repas le iour ils extenueroient trop leur corps.

Je n'entends pas que vous ayés certaines heures destinées pour le dîner & souper, tant à cause des affaires qui regardent le public, que pour celles qui regardent le particulier, car vous ne pouuez pas tousiours vaquer à soigner vostre corps à cause de l'occupation, & l'exercice de la

chasse que vous prenez, mais quel que fois differés le temps de vostre repas, j'ayme mieux dans cette rencontre que vous vous escartiés vn peu du sentiment des Medecins, ayant esgard à la plus grande necessité: or le temps propre à manger est lors qu'on a entierement acheué la digestion ce que la faim vous indique, car il ne faut pas prendre d'autres alimens que les premiers ne soient plustost cuits.

Il ne faut pas mettre vn trop long-temps à manger, mais donner ordre qu'on vous serue à mesme temps tous les mets & viandes, afin que vous choisissiez celles qui diroient mieux à vostre regoust, aussi bien qu'à vostre estomack; & auant de les aualer machez-les exactement. Vous pourrez aussi apres le repas vous promener vn peu, comme dit le Poëte.

Postpastum stabis, passu molliue meat'is.
La longueur de la nuit assujettissant

auëc impetuosité le corps , il sera à propos de manger plus copieusement au souper qu'au dîner , pendant que vous estes de bon âge , mais si vous estes sujets à catharres , fluxions & autres maladies de nuict , il faut que les alimens que vous prendrez soient secs , & que le boire répōde au manger.

Pendant vostre repas bevez peu & souuent , mais entre les repas abste-
nez-vous-en , car cela empêche la digestion , pourtant les bilieux , & les enfans ne sont pas obligez de garder ce precepte.

Entre les deux repas il faut qu'il y ait six heures à quelques vns , à d'autres quatre , afin que pendāt ce temps les plus particulieres coctions se puissent faire , il faut vser en Hyuer des viandes chaudes , en Esté des froides , selon la diuersité aussi des temperamens. Mais maintenant passons au boire , c'est assez mangé.

De Boire.

CHAP. VIII.

LE boire n'est pas moins necessaire que le manger pour humecter le corps, pour dissoudre ce qui est humide, & pousser les viandes les plus crasses aux lieux les plus éloignez.

La potion moderée du vin remet les forces, fortifie la chaleur naturelle, purge par les sueurs & vrines, fournit d'aliment au corps, ayde la digestion & rend l'esprit ioyeux, particulièrement de ceux qui sont d'une mediocre complexion. Mais lors que la potion du vin est excessiue elle offence tous les sens, opprime les forces de l'esprit & le rend hebeté, elle est fort contraire aux nerfs & au cerueau, & cause le tremblement du corps, sçauoir la conuulsion, l'apoplexie, la paralisie, & quelque fois la mort soudaine.

On pourra choisir deuant tous les autres

autres le vin de bonne odeur, couleur, esclat, & goût; le vieux est chaud au troisiéme degré, le recent au premier, plus il est fort plus il est chaud, plus il est doux, moins il est chaud.

Entre toute sorte de vin il n'y en a pas de meilleur que celui dans lequel on a mis de la racine d'Enulacampagna, car il est fort sain aux asthmatiques, ayde la digestion, & purge quelque fois, c'est pourquoy ie me plais fort à boire de cette liqueur. Le vin cuit avec du sucre, est favorable aux hommes vieux, & à ceux qui n'ont pas beaucoup de chaleur naturelle car il nourrit fort, engendre du sang, & remplit les parties nobles d'esprits.

Rec vini opt. lib. tres sacch. albi lib. unam coquatur ad lentum ignem more syrupi ferna & utere cum duabus partibus aqua decocta ut supra vel aliter prout usus postulat.

L'usage de la ceruoise estant famili-

lier en beaucoup de païs, ie veûx vous
 en parler en passant; la ceruoise se
 fait de froment, il faut la faire bien
 cuire, qu'elle ne soit pas trop recen-
 te ny trop vieille, ses qualités sont
 telles qu'elle nourrit les nerfs, elle
 coule facilement de l'estomach & de
 intestins, elle est fauorable en temps
 chaud, car elle appaise la soif; &
 comme il y a de diuerses sortes de
 ceruoise, il faut que chacun choisisse
 celle qui luy est plus conuenable.

I'ay accoustumé de me seruir de
 l'eau d'orge, qui estant rafraischis-
 sante est propre aux malades aussi
 bien qu'aux sains, ce qui m'oblige
 vous enseigner la maniere de la faire.

*Rec. hordei lib. semis. aquæ lib. .ij.
 glycyrrizæ unc. semis. semin. violæ
 drac duas petrosel. drac. tres rosar. ra-
 brar. unc. tres hisopi, saluie & ficu-
 ana sesquiunciam vnar. passar. unc.*

Vous ferez cuire toutes ces choses
 dans vn vaisseau de tetre iusques à la

consōption de deux trauers dedoits:
& apres cela vous metrez le pot dās
de l'eau froide, & le coulerés avec vn
linge.

Il faut en Hyuer la boire vn peu
chaude, & en Esté froide, ny ne faut
pas en boire auant manger, ny entre
le disner & souper, si ce n'est ceux
qui se sont accoustumez à cela depuis
leur iūnesse, laquelle coûtume est
mauuaise, c'est pourquoy il faut
la changer en meilleure à la lōgueur
du temps.

Je n'approuue pas qu'on face ra-
fraischir le vin à la glace comme vne
chose contraire à vos corps.

Le vinaigre ayant du rapport avec
le vin, i'ay ciū que ce seroit à propos
de vous en parler vn peu, & vous en
descriray sa qualité, lequel est froid
au premier degré, & sec au second
à proportion, à cause de son acidité,
il est contraire aux *melancholiques*,
mais *vtile* aux *cholériques*: c'est

pourquoy on le permet à ceux qui ont l'estomach chaud & humide, car il excite l'appetit, ayde la digestion, tempere l'ardeur de la bile, parce qu'il attenuë le phlegme, il est pourtant contraire au poulmon, & son trop grand vſage deſſeiche le cerueau.

Vous vous ſouuiendrez auſſi que tous les alimens touchés du foudre ſont pernicioeux, car ils ont en eux beaucoup de venin capable d'engendrer la peſte.

Le trauail doit touſiours preceder le manger, & le manger le boire, & l'un & l'autre le ſommeil. & en tous ceux-là, il eſt tres-bon de garder quelque meſure; la repletion de l'aliment eſt plus pernitiueſe que celle du boire, & la repletion de l'un & de l'autre coniointement eſt tres-mauuiſe, ſi on ne la guerit par le vomiffement: c'eſt aſſez du boire, parlons du mouuement & du repos, mais auant cela j'expoſeray cōme la coction du boire

& du manger se fait au rapport de Galien.

De la Cœction.

L'aliment estant élaboré dans le ventricule, est attiré par les veines au foye, où il se fait vne seconde cœction, par le moyen de laquelle il se conuertit en sang: or dans cette bullition ce qui est crasse & terrestre s'arreste au fons & est porté à la rate, qui est située au costé gauche du ventre, & la portion subtile & bilieuse s'arreste dans la vessie du fiel, & le reste qui est vn pur sang est receu de la veine caue qui sort de la partie gibbe du foye, & comme par vn conduit d'eau, le sang est porté par toutes les parties de l'animal, soit supérieures soit inférieures, car cette veine est diuisée par toutes les parties du corps.

*DU mouvement, ou exercices
du Corps.*

CHAPITRE IX.

DAutant que la conseruation de la santé consiste dans l'exercice, aussi bien que dans le mouvement par lequel le corps est agité, il faut auoir égard à l'un & à l'autre, & le mouvement cōme le genre contient en soy toute sorte d'exercices; & est nécessaire à nos corps non seulement le continuel & le temperé, mais encore celuy de l'air, du feu & de l'eau, en gardant tousiours la necessité de la digestion & du sommeil, & éuitant la trop grande lassitude & dissipation d'esprits.

Toute sorte d'exercices donne de la legereté au corps, augmente la chaleur naturelle & fortifie les membres; par le traual les forces du corps croissent d'auantage, & tous les membres en deuiennent plus solides & ro-

bustes ; mais au contraire les membres par loisiueté deuiennent secs.

Cherchez diuerſes ſortes d'exercices , aymez ceux qui ſont moderez , & prenez-les diuerſement , tantost à la campagne, tantost à la ville , quelquefois ſur mer , quelquefois à cheual, & quelquefois auſſi à la chaſſe; le matin il eſt bõ de ſe promener à l'entour d'vne montagne , & le ſoir au bord de quelque riuere.

Je loüe le frequent regard de quelque eau claire , les couleurs vertes & rouges, les jardins & les bois, comme auſſi quelque petite nauigation. L'approuue auſſi les occupations faciles & douces, les diuerſes affaires, pourueu qu'elles ne ſoient pas faſcheuſes: vne continuelle conuerſation des gens heureux & gracieux.

Tous ces exercices ſont particulierement approuuez des Medecins, auxquels le bras & la poitrine s'agitent & s'exercent pour chaſſer les ſu-

perfluitez des humeurs qui sont dans les poulmons & poëtrine.

Le monter & descendre, avec quelque diuertissement, & l'exercice que le corps prend allant à cheual est fort sain, car par dessus toute sorte d'exercices il conforte les esprits, purge les sens, & conuient à l'estomach, & ainsi ces exercices ayant toutes ces commoditez : estant propre particulièrement aux Gentilshommes, vtile pour l'expedition des affaires, agreable en paix & necessaire en guerre, ne le méprisez pas, mais aimez-le : & parce que ie sçay que plusieurs y sont naturellement enclins, ie n'en parleray pas plus au long, mais pour le moins ie vous diray que s'il est excessif il est contraire aux entrailles.

La chasse est si vtile à la santé, qu'elle exerce non seulement toutes les parties du corps, mais encore de l'esprit avec vn admirable plaisir, elle vous fait quitter le sommeil pour

nous leuer avant le iour, & endurer le chaud & le froid. Allant à cheval tout le corps du Chasseur s'agite, & par ce moyen la chaleur naturelle s'augmente; les bras & les mains s'agitent en conduisant les Chiens, par le bruit & abbayement desquels le sentiment de l'ouye se rend plus subtil, par les cris la poitrine & les organes de la voix font exercés pendant que les bestes fuyent, & que le Chasseur les poursuit avec empressement, par cette course il se rend plus agile & propre à faire toute sorte d'ouvrages, il a la prunelle de ses yeux bandée à la vitesse des animaux, & à la course des chiens, & par ce moyen la veüe en deuiant meilleure & plus parfaite. Souuentefois en chassant l'esprit s'échauffe, lors que quelque beste farouche se presente; & apres estant épris du desir d'honneur est admirablement émeu, & pendant qu'il rappelle ses forces il se resoud d'entre-

prendre le combat, enfin il la meurtrit, & vainqueur de son travail il s'en réjouyt fort. Les Instrumens du Chasseur, aussi bien que les membres se rendent plus robustes, l'esprit s'émeut avec plus de violence, les muscles & les nerfs en deviennent plus valides. Je passe sous silence les conseils que le soin des Chasseurs demande à remarquer les traces & le travail pour les frapper & les prendre, & de cét effort nous devenons plus propres & plus prudes à beaucoup d'autres choses. Enfin il semble que la chasse ait beaucoup de rapport avec l'Art Militaire, car c'est elle qui se commet vn Capitaine, les paroles duquel tous les Chasseurs écoutent attentiuement, & obeissent par leurs courses; il prouoque l'ennemy, dispose les plus affeurez dans les plus petites esperances, dresse des embusches, il dissimule la guerre ouuerte, il observe la separation des ennemis, il

enuoye au deuant des Piétons ; non
 seulement par les bois , mais encore
 par les champs, il enuironne les lieux
 pleniérs avec les aïsles de ses Caua-
 liers, par le bruit des cors il mar-
 que qu'il faut leuer le camp, & que la
 proye s'approche, ou qu'elle s'en va
 dans sa retraite: tellement qu'il faut
 tout à fait conclurre que la chasse est
 semblable au combat, & de toutes ces
 choses nous pouuons inferer qu'il
 est constant qu'elle nous procure
 trois auantages, le premier celuy de
 la santé ; le second de la science de
 l'Art Militaire, le troisiéme & der-
 nier est celuy du viure. Mais afin qu'il
 ne semble pas que ie vous recomman-
 de cét exercice sans beaucoup de rai-
 son, ie vous mettray en auant les
 louâges que luy donnoit Zenophon
 qui fut vn grand Empereur, bon
 Pere de famille, soigneux conserva-
 teur de la nature, & tres-habile en
 cét Art, j'espere que le témoignage

de ce grand Personnage passera dans
 vostre esprit pour vne grande auctorité,
 c'est ainsi qu'il parle dans ce petit
 Liure qu'il a composé touchant la
 chasse. Ceux, dit-il, qui sont adonnez
 à la chasse reçoivent par là vne grande
 utilité, car ils s'acquierent vne
 parfaite santé, par là ils voyent, ils
 oyent mieux, & vieillissent moins; elle
 prepare les hommes à la guerre, & si
 sous les armes ils sont obligez à
 souffrir, ils se lassent moins, & endu-
 rent plus facilement les travaux aus-
 quels ils se sont accoustumez, & apres
 cela ils peuvent sans apprehender
 d'alterer leur santé se coucher par
 terre, pour estre tousiours prests à
 obeïr à leur Prince, & à mesme temps
 qu'on leur fait cognoistre qu'il faut
 attaquer l'ennemy, ils executent
 promptement ce qu'on leur a com-
 mandé, estans accoustumez à chasser
 de mesme les bestes, ny estant placez
 à la teste ils n'abandonnent pas les
tranchans

tranchés de leurs espées, parce qu'ils sont tres-prests à combattre, mais dans la fuite des ennemis sçachant les tours & détours des lieux, ils les poursuivent en assurance, que si leur armée a combattu avec vn malheureux succez, ils pourront sans honte se sauuer dans les bois & plusieurs autres lieux, car la coustume les a rendus habilles en cela, & ceux-là le plus souuent prenans la fuite avec vne grande troupe de leurs Compagnons de guerre, les ennemis vainqueurs errās à cause de la difficulté des lieux, eux-mesmes par leur propre force & audace reprennent le combat, & les obligent à leur tourner le dos, car la fortune accompagne presque toujours la force du corps, & celle de l'esprit.

Il y a encore d'autre sorte d'exercices, par le moyen desquels on conserue la santé; comme l'exercice de

monter à cheual, faire des armes, la course, le jeu de paume, le chant, la lecture & autres petits exercices qu'on prend selon la diuersité des lieux.

Toute sorte d'exercice doit estre pris lentement & avec moderation, auquel on doit mettre fin quand on commence à s'uer, ou qu'on se lasse; il doit estre plus considerable en Hyuer qu'en Esté, plus aux phlegmatiques qu'aux coleriques, & il faut sur tout prendre garde qu'estant échauffé par l'exercice on ne s'expose pas soudain au vent froid, parce que tout soudain changement est dangereux.

Du Repos.

CHAPITRE X.

Comme le travail & exercice pris avec mesure & en vn temps propre, est fort utile pour la cōseruation de la santé, ainsi le trop grand repos gaste la vigueur, non seulement celle du corps, mais encore celle de l'esprit,

car comme par l'exercice la chaleur naturelle est tellement émeüe que la coction & digestion des alimens se fait plus facilement, ainsi par le repos le contraire arriue ; ie vous conseille donc que vous l'éuitiez comme la mesme peste, car comme dit le Poëte *ariam semper dant otia mentem*, il est pourtant expediant à la nature que le corps qui est fatigué par le travail, repose qui est le plus present remede de la lassitude, & la cōfiture de l'exercice c'est le repos, comme assure le Poëte quand il dit,

*Otia corpus alunt animus quoque
pascitur illis,*

*Immodicus contra carpit utrumque
labor.*

Il faut auoir en premier lieu le but pour lequel nous auons esté mis dans ce monde, qui est de seruir le Dieu Tout-puissant, nos parens & proches. Ie vous conseille de plus de ne boire pas & dormir, afin que vous man-

giez, car nous mangeons & beuons
 afin que nous vivions, nous ne vi-
 uons pas afin que nous mangions &
 que nous passions nostre vie dans loi-
 siveté, sans prendre aucun honeste
 travail.

Du Sommeil.

CHAPITRE XI.

A Pres auoir parlé du mouuement
 & du repos, il me reste à parler
 du Sommeil & de la Veille, ce que ie
 feray fort succinctement; le sommeil
 donc, selon Hippocrate, est le repos
 des facultez animales, ou selon quel-
 ques-vns le lien & vacation des sens
 externes, & vn mouuement local qui
 prouient de quelque vtile humidité,
 qui arrouse le cerueau, & qui conduit
 au sommeil: or le sommeil fortifie
 le corps, ayde la digestion, & chasse
 de la memoire la maladie aussi bien
 que le chagrin que donnent les af-
 faires, soulage la lassitude, corrige la

folie de l'esprit ; d'auantage il humecte les parties du corps , & sert de beaucoup aux entrailles, afin de pouuoir faire toutes les fonctions de la nature; il faut veiller pendant le iour, & dormir la nuit, car le sommeil de nuit est principalement selon nature, c'est l'ordre que Dieu a establi dès le commencement du monde.

Il faut reiecter le dormir de l'apresdinée comme l'ennemy capital de la santé , si ce n'est qu'on ait esté détourné du sommeil pendant la nuit ou qu'on ait pris grande peine , car ceux qui sont adonnez à ce sommeil rarement viennent ils à vne parfaite vieillesse parceque tous les iours ils accumulent vne grande abondance d'excremens , non seulement dans le cerueau , mais encore dans toutes les autres parties ; la coustume en soulaige quelques-vns , mais pourtant ie n'approuue pas qu'on s'accoustume a des choses qui surpassent les Loix

de la nature ; & cōme l'excessif sommeil est contraire à la santé, celui qui sera moderé vous fera vtile , particulièrement lors que vous aurez atteint l'âge de vieillesse pour humecter la secheresse.

Veillez tousiours deux heures apres le souper , avant que vous aller dormir, & que vostre sommeil soit l'espace de sept, huit , ou neuf heures tout au plus : il faut dormir en premier lieu du costé droit , & en second du costé gauche , duquel vous finirez vostre sommeil, ayant la teste esleuée & couuerte d'un petit linge.

Or afin que vous sçachiez , dit l'Auther, avec qu'elle seurté d'esprit ie commence mon sommeil, ie vous exposeray l'exemple de mon pere, lequel auoit accoustumé de dire que quand il s'en alloit dormir , & qu'il se des habilloit il quittoit toutes les pensées des affaires , tant de telles qui regardoient le public qu'el-

particulier, & ce afin qu'il peut plus facilement vacquer au sommeil, & le lendemain matin reprenant ses habits, il reprenoit à mesme temps les affaires du iour, laquelle coustume i'estime que vous deuez garder comme vtile à vostre santé.

Il me semble que ie dois vous prescrire quelque medicament par le moyen duquel vous puissiez prouoquer le sommeil.

Rec. Olei nymphae olei violar. unguenti popul. ana unc. sem. opii grana tria croci triti grana quatuor fiat unguentum quo tempora & nares illinantur, vel

Rec. Olei rosati unc. unam acetum dracm. tres agitentur cum albumine oui & temporibus applica.

Aliud ad dolorem capitis.

Rec. Nucleor. persicorum Enucleatorum 25. sem. papauer albi dracm. duas terantur subtiliter, & cum aqua camomil. rosar. ana dracm. tres extra-

*beat*ur succus fiat lac & ponatur in fliet.
applicetur cum linceo tepido temporibus
& cum linteum siccum factum fuerit
denuo immergatur.

Des veilles.

CHAP. XII.

QVoy que le sommeil & la vucille
soyent de choses necessaires &
veilles à la conseruation de la santé
pourtant si elles sont dans l'excés el-
les nuient car vne veille trop longue
desseche le corps, dissipe les esprits,
empesche la digestion, & engendre
beaucoup de cruditez; il faut par ainsi
veiller seulement le iour & dormir la
nuict & se leuer lors que le Soleil se
leue ce qu'on ne peut pas exactement
garder en Esté, les iours estant fort
longs; & d'autant que pour lors tou-
tes les creatures renouellent leurs
forces; apres que vous serez leuez
éuitez le froid du matin comme vne
chose fort contraire, & ensuite eua-

cuez les excremens de la vessie, & ceux du ventre.

Et dormire bonum & vigilare, sed utraque quamvis

Optima si fuerint immoderata nocent.

Des Excremens en commun.

CHAP. XIII.

LA consideration des excremens estant fort vtile & necessaire pour l'entretien de la santé, i'en diray quelque chose en passant.

Le ventre lasche porte plusieurs commoditez à la santé, car les purgations qui arriuent naturellement de leur mouuement sôt tres-salutaires.

Les excremens sont louables, qui ne sont ny trop durs ny trop fluides, qui sortent avec plaisir & facilité sans autre puanteur notable, car la secheresse marque yn grand feu dans le corps qui consomme l'humidité, car la trop grande humidité indique l'o-

pilation, & la foiblesse des intestins

Il faut mettre hors les excréments deux fois le iour, le matin à vostre leuer, & le soir à vostre coucher; pour le regard de l'vrine, il faut la rendre toutes les fois que vous en aurez besoin, car sa retention est non-naturelle. Maintenant ie traiteray fort briefuement des parties par lesquelles les excréments sont euacuez, & en premier lieu de la Phlebotomie.

De la section de la Veine.

CHAP. XIV.

LE sang est dás le corps de l'homme pour nourrir toutes les parties, & lors qu'on pique la veine, l'esprit vital sort avec le sang copieux, & la nature s'affoiblit; car comme dit Galien fort à propos, les yvrognes, & ceux qui sont adonnez à la gourmandise ne sont pas fort secourus de l'euacuation du sang, non plus que de la purgation; & s'il ne conuient pas

à cette sorte de gens, moins encore à ceux qui sont dans de grands & continuels exercices. Enfin ie ne scaurois assez vous dissuader les frequentes euacuations, particulièrement au temps d'un grand froid, ou d'un chaud excessif; que si pourtant vous auez quelque maladie qui prouiène d'une grande chaleur, ou abondance de sang, il faudra pour lors enfreindre cette loy, & en ce cas vous pourrez vous en faire tirer selon le conseil de vostre Medecin; & si le sang qu'on vous aura tiré est rouge, sur lequel il surabonde d'eau claire, cela signifie la santé du corps, s'il est escumeux le mal est aux enuironz de la poictrine, s'il est verd près du cœur.

Des Purgations.

Si les frequentes euacuations faites par la section de la veine ne sont pas louables, celles qui se font par les purgations le sont encore moins, j'entends parler des violentes qui debili-

tent trop le cœur, dissipent beaucoup d'esprits, confondent les humeurs & dessèchent par trop les corps ; & c'est avec raison que la Sentence d'Hippocrate est louée, quand il dit qu'il est dangereux de purger de cette sorte ceux qui se portent bien ; il entend donc qu'on doit purger le corps par de petits remèdes, comme l'infusion du sene dans la ceruoise ou eau claire, qui a la vertu de purger : les alimens liquides pris au commencement du repas, laschent le ventre, & si on fait diete on n'a pas besoin de ces choses-là.

Purgation douce & utile à tout âge & sexe.

*Rec. fol. senn. mundat. vne. unam
cynamomi & zinziber. ana dracm
quinq sacch. candi vnci. quinq. bulliant
in lib. duab. ser. lactis caprilli per quar-
tam hora partem deinde maceurentur per
noctem ex hoc Iure potui de iur mane ab
unc. una ad unc. quinq. & una hora*

ante

ante coenam donec recte laxetur alvus.

Autre Medicament purgatif d'un
Medecin de Frideric Roy de Dau-
nias, duquel il auoit accoustumé
auec plusieurs grands de la Cour
de se seruir.

Rec. Fol. senna Alexand. recentium
abiectis stipisibus unc. unam Rha-
barbari opt. drac. duas agar electi drac.
tres Cynamomi etiam electi unciam
unam semis infundantur per horas duo-
decim secundam artem in sextarijs
duobus tepentis vini optimi deinde co-
lentur per saccum laneum quem mani-
cam Hippocratis vocant sexies, aut
septies & dulcorentur libr. semis sac-
chari optimi in modum Nectaris.

Autre Purgation.

Rec. mann. calabria opt. drac. 6.
rhabar electi scrup. duos hiera picra
scrup. semis. aqua endiuia unc. quat.
syrupi de bugloso unc. semis misce dili-
genter.

Autre

Rec. electuar. rosati drac. tres diap.
laxativi diaphenic. ana drac. duas sac-
chari albissimi unc. unam misce & fiat
bolus.

Du Vomissement.

Le frequent vomissement est vne
marque quelque fois de santé, or le
vomissement est vne expulsion par les
parties superieures de la matiere con-
tenuë dans l'estomach, & est estimée
la plus saine de toutes les purgations,
oste & chasse de ses fontaines les hu-
meurs contraires, & purge dans toute
la capacité du ventricule, le phlegme
qui est adherant aux tuniques, il est
bon quelque fois de le prouoquer ce
qui se peut faire par l'eau tiede, par
l'oximel ou syrop d'oseille, ou par le
remede suiuant.

Rec. semin anethi triplieis, raphan
ana drac. tres aqua fontana lib. 1. de-
coquantur simul omnia donec maneat lib.
1. postea coletur & tepide exhibeatur.

De l'Euacuation de l'Vrine.

L'vrine est la plus sereuse partie du sang, attirée des reins toutes & quantefois que la nature le requiert, il est bon de la rendre non pas de la supprimer.

L'inspection & connoissance des vrines n'est pas à blâmer c'est pourquoy i'en diray quelque chose: l'vrine est tres-loüable qui est mediocre en substance & qui repond à proportion à la quantité de la potion qu'on a pris, qu'elle ne s'attache pas au pot de chambre, d'une couleur rougeastre & semblable à l'or qui n'est pas épuré toutesfois pour la diuersité de l'aage, du temps, du sexe avec le sediment & affaissement léger, blanc, & égal, sans bouteilles & bofferes, celle qui est blâche signifie crudité & debilitation de la faculté concoctrice, celle qui est rouge indique chaleur, la noire est tout à fait mauuaise & celle qui a une couleur verda-

stre est le plus souuant mortelle.

L'vrine de ceux qui sont en santé est claire & demeure dans le mesme estat qu'elle a esté rendue, dans laquelle on ne void point aucun ou pour le moins fort petit hipostase comme dans l'eau rose, quelque fois on la rend claire & apres elle s'espaisit, & cela marque vne coction imparfaite, & celle qui a esté rendue crasse & en demeure tousiours, signifie l'homme malade, quelque fois elle deuient tout à coup trouble, cela arriue aux sains apres vn grand exercice, & à ceux qui sont malades apres des violantes maladies; si on trouue au fonds de l'vrine du sablon blanc ou rouge & vn peu crasse, cela menace d'auoir de pierre dans la vessie.

De la sueur.

La commodité & vtilité de la sueur consiste en ce qu'elle cuit l'humour froid & aqueux, l'attire & le consume & ainsi il est quelquefois necessaire

de la prouoquer, particulièrement aux
fièvres pestilâtes, dans lesquelles l'hu-
meur contraire gaste les parties infir-
mes. Or on attire la sueur avec de
pierres ardantes trempées dans le vin,
& enuelpées dans vn linge, la meil-
leure & la plus louable est celle qui est
excitée pendant qu'on est à cheual à
la chasse, & à quelque agreable exer-
cice du corps, apres lesquels exerci-
ces commandez qu'on vous oste la
sueur, fuyés les lieux froids & couurez
vostre corps, parce que le passage du
chaud au froid est dangereux.

Les bonnes sueurs sont celles qui
coulent de tout le corps, & qui vien-
nent dans les maladies aiguës aux
iours critiques: les mauuaises sont
froides & qui n'arriuent qu'au tour du
visage & du col, & celles-là dans les
maladies aiguës indiquent la mort,
dans les autres la longueur de la ma-
ladie.

Des Bains.

Les bains chauds & naturels qu'on appelle des estuues ne sont pas fort en vſage dans ce païs: i'eſtime que les artificiels ſont beaucoup vtilles aux aſthmatiques & à ceux qui ſont ſujets à cathares & qui habitent vn païs froid, mais il faut prendre garde auſſi de s'en ſeruir que le corps ne ſe ſoit pas affoibly par l'action de Venus, par les veilles, par l'vrognerie ou par quelque grand exercice; & auant auſſi d'entrer dans le bain il faut que les alimens qui ſont dans le ventricule ſoient cuits, & qu'on ne prene aucune nourriture que trois heures apres en eſtre ſorty.

Celuy qui voudra vſer des bains chauds, doit auoir égard aux quatre ſaiſons de l'année, car comme ces temps ſont diſtinguez par certaines qualitez de ſorte que le Printemps eſt humide & chaud au commencement & à la fin, & au milieu temperé,

L'Esté est chaud & sec, l'Automne
froide & seche, & l'Hyuer froid &
humide, de même dans les bains il
faut prendre garde de ne s'exposer pas
tout à coup des choses chaudes aux
froides, mais il faut aller peu à peu de
l'un à l'autre & changer ces qualitez
car tous soudains changemens sont
contraires à la nature ; *simile similibus*
gaudet, il y en a qui l'expliquent par
ces vers.

Sape manus raroque pedes; caput ve-
ro numquam

Esse laudandum.

Les lotions des pieds faites plutôt à
jeun que le ventre plein, ou à l'heure
qui precede de peu le souper, sont vti-
les & saines, & celles de la teste faite à
chaque partie de l'année n'est pas
moins utile.

De Vénere.

L'usage de l'action de Venus legi-
time & moderé est profitable à la
bonne santé, car il dilate les conduits,

resiouye l'esprit & la raison, appaise la colere, au contraire celuy qui est immoderé & excessif est l'occasion de plusieurs maux, il dissipe les esprits, oste la force au corps aussi bien qu'à l'esprit, esteint la chaleur naturelle, offense le cerueau, gaste les reins & la vessie, auance la vieillesse & la mort, & destruit la force vitale; dans cette rencontre il me semble à propos de vous repeter ce precepte general, qui est qu'il faut garder la mediocrité au manger, au boire, au traual, au sommeil, à la veille, & enfin à l'usage de Venus; il y en a qui disent qu'il est mieux de diminuer les choses qui nuisent que de multiplier & accumuler celles qui nous seruent.

CHAPIT. XV.

De l'Abstinence.

Le reste maintenant à traiter de la **I**privation du manger, qui est l'extreme de l'euacuation, Je ne vous de-

fends pas , dit l'Auteur, l'usage des
 viandes durant quelques iours conse-
 cutifs, d'autant que cette intermission
 d'alimens cause le plus souuent de la
 foiblesse à la nature , & la generation
 des maux où ces humeurs l'accom-
 pagnent , mais quelquefois j'entends
 que vous supportiez cette abstinence
 l'espace d'un iour, ou que vous lais-
 siez passer quelque repas, par laquelle
 abstinence vos corps s'accoustumeront
 à la guerre, aux voyages, à la chasse,
 & lors que la necessité le demandera
 vous endurez les travaux avec peu
 d'alimens ; elle sert de beaucoup à la
 santé, particulièrement à ceux qui ne
 sont pas bilieux , ou suiets à la colere,
 mais qui ont de bonnes forces & sont
 pleins de cruditè, d'humours lesquel-
 les sont consommées par l'abstinence,
 car c'est par elle que le trop grand
 assoupissement des viandes est guery,
 comme aussi par un long repos & par
 un profond sommeil.

La maladie prouenüe de l'abondance des alimens est guerie par la subtraction ou par la petite quantité; c'est pourquoy i'adiouteray icy ce que raconte Galien: l'Empereur Antoine dit il auoit accoustumé de dissiper les cruditez de son ventre par l'abstinence d'un iour, & en beuant un gobelet de vin parmy lequel il mettoit tant soit peu de poiure: afin que l'embrace succintement tout ce qui se peut dire sur ce sujet, il faut aduouër qu'elle profite merueilleusement à ceux auxquels elle conuient, mais elle nuit au reste des autres personnes desquels nous auons cy deuant parlé.

Qui abstinens est adiiciet vita inquit Salomon.

Je trouua quelque vieux libre dans la Biblioteque de Segebergensi, dans lequel il y auoit vn Code d'Alexandre, *De secretis secretorum sine de regimine principum*, lequel quoy qu'il ne fut pas parfait, il sembloit pourtant

qu'il auoit esté composé du temps
d'Auguste, ce qui apparoiſſoit par
quelque inſcription & par la neteté du
langage; dans ce liure il y auoit entre
autres choſes deux remedes pour la
conſeruation de la ſanté, dont l'un
eſtoit l'abſtinance du manger & du
boire faite le dixième iour, & l'autre
le bon ſage de la potion; l'eſtime que
ces deux remedes ſont tout à fait uti-
les pour vne longue vie & pour con-
ſeruer la ſanté.

*Des affectionſ de l'eſprit &
autres paſſions.*

CHAP. XVI.

A Ayant donc acheué de traiter des
choſes par le moyen deſquelles
vous pouuez deffendre vōtre ſanté, il
faudra paſſer à la medecine de l'eſ-
prit. car comme les paſſions de
l'Amē ſuiuent celles du corps, ce
qu'on peut facilement remarquer dās
les yuogues au rapport d'Horace
qui dit

Nam corpus onustum,

*Hesternis vitijs animum quoque
prægrabat ipsum,*

*Atque affligit humi divina particu-
lam aure.*

Ainsi au contraire des passions de l'ame le corps en'est affecté, comme on peut voir manifestement dans les passions de l'amour & de la tristesse; puisque donc les passions du corps & de l'ame sont tellement conjointes & attachées par quelque lié naturel que les vnes souffrent les autres estât dans l'alteration, j'estime qu'un esprit bien morigené conserve facilement sa santé, mais les esprits violens, troublez & écartez de la raison, alterent non seulement leur santé, mais encore l'affoiblissent, c'est pourquoy il faut prendre garde que dans les vnes ny les autres il n'y ait pas aucun excez.

La longue tristesse engendre la melancholie, comme dit Salomon,
Spiritus tristis exsiccatur ossa, cor vero

lathum

laturum exhilarat mentem, dans la crainte la chaleur naturelle se refugie aux parties internes du cœur, d'où vient qu'elles souffrent vn grand froid, le corps devient palle, les nerfs en sont offencez & toutes les forces abatues.

La cholere est vn commencement de folie, car le sang bouillōnant à l'entour du corps elle trouble l'esprit, de façon que les yeux sont tous en feu, les levres tremblent, la langue chancelle, les dents craquetent, le visage est de diuerfes couleurs, tantost blanc tantost rouge.

Dauantage la cholere le plus souuent espend la chaleur naturelle à l'exterieur, & enflame le corps, & pour lors ils en deuiennent plus rouges & plus prompts à commettre toute sorte de crimes.

La cholere n'est vtile qu'a ceux seulement auxquels surabōde le phlegme, & nous lisons que plusieurs ont morts par la violence, comme aussi

d'une trop grande joye , & plusieurs de trop grande crainte & lascheté par la dilatation du cœur & dissipation d'esprits , par ainsi puis que la vertu des passions de l'ame est si grande, & que les affections sont les mouuemens naturels du cœur sortis des objets apperceus par les sens ; corrigez les par la raison , ne vous attristez pas outre mesure , ny ne vous laissez pas emporter à une trop grande ioye , ne craignez pas trop , mais ayez confiance , esperez , ou desesperez , car si on ne prend pas garde à toutes ces choses , elles changent tout à coup le naturel des hommes en pire estat ; pour cette raison il est expediant de recevoir avec plaisir & tranquillité la fortune soit, elle contraire , soit elle favorable.

J'ay voulu exposer toutes ces choses touchant les passions de l'ame lesquelles ne pouuant estre que difficilement réglées par la raison vous devez implorer la grace du S. Esprit.

*De quelques préceptes touchant la diete
qu'on doit faire tous les jours.*

CHAP. XVII.

Jusques icy nous auons traité des choses qui estant données mal à propos alterent nostre corps & gâtent son estat naturel : à present il nous reste à traiter du tegime de vie qu'on doit obseruer tous les iours, toutes les semaines, tous les mois, & toutes les années.

Du commencement que vous voudrez sortir du liét estendez tous vos membres, car par ce moyen les esprits animaux sont attiréz aux parties extérieures : le cerueau se rend plus subtil ; frotez en suite tout vostre corps particulièrement la poitrine, le dos & le ventre, le ventre doucement, les bras & les jambes plus fort avec les mains ou avec des linges chauds.

A vostre leuer il faut vous garder du froid du matin, particulièrement

la teste & les pieds ; car le froid du matin & sur le tard être chien & loup est plus contraire qu'il n'est suspect enuiron midy à cause de la foiblesse des rayons du Soleil.

En temps d'Esté couurez-vous de peurs & nets habits avec l'eau odoriférante cy-dessus écrite : & en Hyuer approchez vous du feu fait de bon bois, car nos corps sont souuant alterez par nos habits, & comme l'vsage du boire & du manger augmente les forces & conserue la vie, de mesme les habits conseruent la chaleur de nostre corps & repoussent le froid.

¶ **A**pres que vous serez habillez, peignez vos cheueux avec diligence du front iusques au col, & lauez avec de l'eau froide tous les instrumens de vos sens, comme les yeux, les oreilles, les narines, la bouche, la langue les dents, & ne vous contentez pas de lauer tant seulement les yeux, mais submergez les dans l'eau & puis sortez

les ordures qui sont adherantes aux paupieres, quelque fois arrousez-les avec d'eau rose, frottez la teste avec vn drap qui soit rude, car toutes ces choses fortifient le corps, rendent l'esprit ioyeux & conseruent la veüe; il m'est venu en pensèe de vous decrire icy quelque remede propre pour blanchir les dents & fortifier la veüe.

Poudre pour conseruer la blancheur des dents.

Rec. putamina 3. onor. corallor rub. drac. 3. fili cerici albi in olla noua ad cinerem vsti drac. 2. cinamomi drac. 2. cariophyllor. drac. vnam pyretbri drac. duas his ad subtilissimum puluerem contrusis dentes singulis diebus vespere ac mane fricate.

Remede pour confotter la veüe.

Rec. margaritas quas in tenuissimas particulas cōtusas excola per linteum cum aqua rosar. deinde aqua istius aliquot guttas pleuma oculis instilla;

*quidam pro margaritis utuntur sacch.
opt. cum aqua rosacea at ego margari-
tar. usum meliorem esse iudico.*

Autre remede tres-bon pour
le mal des yeux.

*Rec. faniculi absynt. apij, ruta vna
cum radic. item euphrasie, salvia, be-
thon auripinenti gnidy pimpinelle car-
dobenedicti ana partes equales.*

 Ayant contusé toutes ces choses
ensemble dans vn mortier, vous les
presserez & mettrez le suc qui en sor-
tira dans vn vase de verre & chaque
matin & soir vous en ferez tomber
quelque goutte dás l'œil malade. Tou-
tes fois il faut remarquer qu'il faut
exposer l'espace de neuf iours cette
eau au Soleil & plutost de s'en seruir
il la faut faire distiller.

Lors que vous serez paruenus à
l'âge viril ne mangez que deux fois le
iour tant seulement, il sera pourtant
permis à ceux qui sont suiets à la bile
d'en prendre plus souuant, commē-

cez tousiours vostr e disner par les viandes liquides, & non iamais par le boire.

Le temps qui est entre le disner & le souper abstenez-vous tout à fait de oire, si ce n'est que la necessité & la coustume le requiere, laquelle ie vous conseille de changer peu à peu d'autant qu'elle est vicieuse.

En temps d'Esté prenez le repas dans les lieux froids, & l'Hyuer dans les lieux chauds ou pres du feu.

Faites vostre souper plus abondant que le disner selon la longueur du temps, si ce n'est que vous soyiez suiets aux fluxions.

Après auoir pris vostre repas ne trauallez point ny de corps ny d'esprit, lauez vostre visage & la bouche avec de l'eau froide, netoyez vos dents avec de rasure d'yuoire ou corne de cerf, avec du peur argeant ou de l'or: vne heure apres occupez-vous à quelque agreable entretien ou à

quelque douce promenade, ne veill pas fort la nuit, mais deux heures apres alez-vous coucher & si des affaires honestes & importantes vous obligent à veiller dauantage vous ferez vn sommeil plus long afin que par sa longueur vous recōpensez la veille.

Auant de vous aller coucher vous pouuez vser de legeres frictions aux bras, au iambes, aux reins & autres parties du corps, si ce n'est que vous aymiez mieux differer iusques au matin qui est le temps le plus propre pour auancer la distribution.

Il faut auant que le sommeil vous surprene prier le bonDieu de vous accorder vne heureuse nuit, vous proteger & vous deffendre contre la force & embusches des mauuais esprits & qu'il vous face la grace de vous cōseruer dans vne parfaite santé.

Toutes les nuits il faut à tout le moins vriner vne fois, dormez la bouche ouuerte, couchez en premier lieu,

du coste droit & acheués vostre sommeil
 estant du costé gauche & prenez garde
 de dormir estant renuersé le ventre
 en haut, car cette posture represente
 l'homme mort, & cause des maladies
 dangereuses.

C'est vne chose fort vtile de cog-
 noistre & sçauoir le temps auquel les
 humeurs predominant; c'est pour-
 quoy ie vay vous le descrire: le sang
 predomine depuis les neuf heures de
 nuict iûques aux trois heures du iour,
 & la bile des trois heures iusques aux
 neuf, la melancholie depuis les neuf
 iusques aux trois, & le phlegme ou
 pituite depuis les trois iusques aux
 neuf de nuict; de sorte que toute la
 nuict quasi le phlegme & la melâcho-
 lie predominant, le iour le sang & la
 bile: le sang croît au printemps, la
 bile en Esté, la melancholie a l'Au-
 tomne, & le phlegme en Hyuer.

Il faudra obseruer dans vos mala-
 dies les iours crytiques auxquels il se

fait vn grand changement qui tend à la santé ou à la mort : or ces iours sôt le 7. 14. 21. & 28. & le 4. H. & 17. iour indiquent si le crise sera bon ou mauuais, pendant lesquels iours ie vous conſeille de vous abſtenir des purgations, & ne faut pas arreſter la ſueur ny le ſueur.

*De la diete qu'on doit ordonner
chaque ſemaine.*

CHAP. VII.

AYant montré iuſques icy ce qu'il faut faire tous les iours, il me reſte à parler de la diete qu'il faut faire toutes les ſemaines, apres que donc vous aurez atteinſt l'aage viril il ne ſera pas inutile d'uſer toutes les ſemaines de theriaque, d'andromachus ou de mitridat la grãdeur d'vne noiſſette que i'ay ſoin de me faire porter de Veniſe, de laquelle ie me ſuis ſervi depuis mes iũnes ans avec vn heureux ſucces ; il vous profitera auſſi de pren-

de quelquefois de la composition
que Caius, Neron, Pompée trouua
dans le sanctuaire du Roy Mitridat
apres qu'il fut vaincu, lequel ie vous
descriray cy-apres, quelque fois vous
pourrez aussi prendre du medicament
de Leon X. Pape que ie loue en pre-
mier lieu qui est bon contre la peste,
& du medicament de Marcilius, Fi-
cinus : toutes ces choses purgent dou-
cement le corps mais la theriaque &
le mitridat constupent, vous pourrez
aussi prendre à ce mesme usage le vin
sublimé duquel Charlequint Empe-
reur se seruoit en prenant la mesure de
la quantité d'une noisette avec du su-
cre & de la mie du pain pilée.

*Medicament de Mar. Ficinus qui pur-
ge & entretient les parties nobles.*

Rec. cynamo electiss. drac. 4. clebul:
mirabolan. emblic. ana drac. 2. croci
rosar. ana drac. 2. santalor. rubror. drac.
2. corallor. rubror. drac. p. annam sacchari
elbi quan. satis funde saccharum in aqua

rosacea atque succo citri vel limonum
 equalib⁹ scilicet portionib. coquas su-
 aiter deinde adde muscā 3. drac. partem
 atq; ambra tantundem. Denum confice
 bolos solidos quos mersulos vulgo nomi-
 namus auoque inuolue.

La description du vin sublimé.

Rec. cubebar. cynam. galanga caru.
 phillor. nucis myristica & zinziberis
 ana unc. 4. saluæ libram unam.

Il faut contuser toutes ces choses
 en deux livres quatre onces d'eau de
 vie qui ait esté distillée six fois, &
 toutes les susdites choses estât ensem-
 ble vous les distillerez doucement.

Marcus Gallus Medecin de Char-
 lequint Empereur, s'en seruit long-
 temps & vesquit l'espace de cent ving-
 neuf ans, c'est vn vin fort chaud &
 fort vtile en plusieurs incommoditez
 en prenant la mesure d'vne noisette
 toutes les semaines.

Des quatre saisons de l'Année.

C H A P. XVIII

L'Année est diuisée par les anciens
En quatre saifōs, qui sont changées
par la vertu du Soleil & des estoiles
en autres qualitez, cōme le Printemps
au commencement est humide, au mi-
ieu temperé, & à la fin chaud, l'Esté
chaud & sec, l'Automne sec & froid,
l'Hyuer froid & humide, car presque
tous les iours & toutes les nuits nous
sentons les quatre qualitez de l'année,
le matin le froid & humide, auant
midy quelque temperature, apres mi-
di le chaud & le sec, au soir le sec &
le froid, tantost plus, tantost moins
selon le temps de l'année.

Premierement donc ie vous rappor-
teray les changemēs de toutes les par-
ties de l'année, & apres ie vous en-
seigneray succintement la façon de vi-
ure en chacune.

Du Printemps.

*Ver prabet flores calidum ver feruet
& humet.*

Le Printemps commence quand le Soleil entre dans le signe Ariés, ce qui arriue le dixième iour de Mars, ou selon le Calendrier reformé de Gregoire Pontife le vingt-neufuisme Mars, dans ce temps là les iours sont égaux, le froid del Hyuer se diminuë, les pores de la terre iadis fermez & reserrez par le froid s'ouurent, les neiges fondent par la chaleur, les humiditez sôt levées^s jusques au sommet des arbres, les racines & les herbes cachées dans la terre se poussent & se produisent, les prés sont verdoyans & bigarrés de diuerses couleurs, les arbres sont couverts de nouvelles fleurs, les bestes croissent, les animaux sont engendrez les oiseaux chantent doucement, les rossignols retentissent par tout, enfin toute la superficie de la terre ayant perdu par le froid sa beauté & orne-

ment, reprend son éclat & les animaux leurs premières forces.

Au commencement du Printemps il faut manger moins & boire plus, & peu à peu passer des choses rosties aux bouillies, vser peu des herbes; il faut aussi en premier lieu manger de chair de cheureau & de veau, & il est expediant de s'abstenir des longs & frequents iûnes; & parce que le printemps est temperé & tres-sain, il faut prendre vne quantité modérée d'alimens afin que le corps soit entretenu dans cét estat temperé.

Il conuient durant ce temps là de tirer du sang qui predomine, & se purger aux mêmes conditions que nous auons écrit cy-deuant.

De l'Esté.

Quand le Soleil entre dans le premier degré du signe nommé *Cancer*, l'Esté commence pour lors, ce qui arriue presque le 12. de Iuin ou selon le Calendrier le 23. & dans ce temps là les

ours sont plus longs que les nuits, les chaleurs plus intenses, les vents sont doucement agitez, la mer est dans la tranquillité, les fleurs & les fruits sont venus à maturité, les oiseaux retentissent, les abeilles qui font le miel se rasent de diverses fleurs, les serpens sortent de leurs nids.

Pendant l'Esté il faut retrencher quelque chose de la quantité des alimens & augmenter le boire; & faut aussi user des viandes bouillies & froides, afin que le corps soit déliuré de la chaleur & secheresse.

En temps d'Esté la bile predomine, & ainsi il faut s'abstenir pour lors des purgations aussi bien que de l'évacuation du sang, particulièrement aux iours Caniculiers.

De l'Automne.

*Musta dat autumnus & morbos siccit
& alget.*

L'automne commence quand le Soleil entre dans le signe *Libra*, qui

est presque le 13. iour de Septembre ; selon le Calendrier le 23. en ce temps la les nuëts croissent, l'air deuient froid, les vents de septentrion soufflēt, les riuieres grossiſſēt, les fontaines diminuent, les feuilles des arbres qui sōt depouillees de fruit se fletriſſēt, la face de la terre perd sa beauté, les oiseaux se refugient dans les païs chauds, les animaux se retirent à leurs cauernes, les serpens se font des fossez.

Durant l'Automne on doit prendre des alimens secs en vne plus grande quantité, il faut moins boire mais le vin plus pur, faut aussi éuiter le froid du matin & du soir, parce que ce tēps est inégal en chaud & froid comme nous auons déjà dit, il faut de plus fuir l'action de Venus, les corps estant affectez à cause de l'inconstance du temps, d'où vient qu'on dit avec raison que l'Automne est mortelle aux hommes.

De l'Hyuer.

L'Hyuer commence quand le Soleil entre dans le degré de *Capricorne* qui est le 12. Decembre ou selon le Calendrier le 23. les nuits sont longues & les iours courts, les froids sont plus rudes, les vents s'irritent, les neiges & les débordements des eaux arrivent, la terre se reserre par le trop grand froid, les feuilles des arbres tombent, & la plus grande partie des animaux se cachent dans les entrailles de la terre, l'air s'obscurcit, les bestes tremblent, & toutes les forces du corps se debilitent.

En Hyuer il est vtile de manger beaucoup & boire peu & s'exercer fort, car la vertu du ventricule est pour lors plus propre à faire la coëtiō; il faut boire le vin pur, vsr des viandes chaudes & seiches, du rosty plustost que du boulli.

*De l'Année en commun.**CHAP. XX.*

AYant acheué de traiter des quatre saisons de l'année en particulier ; j'en diray quelque chose en general , ie vous conseille de passer tous les ans en ioye le iour de vostre naissance & rendre graces à Dieu de vous auoir cōserué la santé du corps & de l'esprit.

Conuersez avec les ieunes hommes fortunez & de bon naturel , car de ceux là on en tire quelque chose de bon comme d'un bon voisin ; souuez vous aussi d'entrer en familiarité avec ceux qui ont les graces du Ciel en abondance ce que vous connoistrez des biens de l'esprit & de la fortune , car comme la senteur du musc iette au dehors quelque chose de bon, il en est de mesme d'un bon voisin ; enfin fuyez les inmoderez , les impudans les malheureux & les mauuais ; & par vne raisõ cōtraire aimez la frequēte

conuersation des hommes grâcieux & vertueux.

Il faut tous les ans lauer vostre corps avec de l'eau froide cōme nous auons desia dit, mais en Esté, & faut prendre garde de ne se baigner pas apres vn grand exercice de peur que l'eau entre non seulement dans les cōduits de l'ouye, mais encore dans toutes les parties du corps, les pores estāt ouuerts.

*Des années clymacteriques
& perilleuses.*

CHAP. XXI.

DE peur que nous ne passios sous silence les années clymacteriques il faut sçauoir que l'obseruatiō de ces années n'est pas superstitieuse, mais elle est tirée de l'vsage & experiance; car nous voyons arriuer à certaines années de grands changemens, ainsi la septiesme année qui est clymacterique de vie est dangereuse, d'autant

qu'elle cause vn grand & manifeste changement au corps, car l'ordre des planetes est renuersé, d'où vient que cette année les dents naissent aux enfans, & lors qu'ils ont atteint la quatorzième, ils sont dans l'âge de puberté, & quand sept fois sept années se sont esoulées, qui est la quarantième année, pour lors la prudence en l'homme aussi bien que l'âge est plus parfait, & lors qu'on est paruenue à la septiesme dizaine, c'est à dire, à l'année 70. pour lors on est à la fin de la vie, & nous voyons que plusieurs grands personnages sont morts dans les années climacteriques comme Orphée, Aristote, Ciceron, Demosthene, Sypion l'Afriquain, & de nostre memoire Frideric premier & Cristinus second Roy d'Aunias.

La septiesme année fut aussi instituée par la volonté de Dieu pour le repos, auquel temps il ne faloit pas traueiller ny les champs ny les vignes.

en memoire du diuin repos, Philon le
Iuif & S. Augustin font ment on de
ces iours, & il est constant que Cice-
ron les a obseruez, parce que dans le
songe de Scipion il dit, lors que ton
aage aura fait huit fois sept le retour
du Soleil, & que par son cours naturel
ces deux nombres seront dans l'accô-
plissement ta vie finira.

L'année clymactérique de Scipion
fut la 56. à laquelle il mourut, & Ci-
cero voulant encore authentifier da-
uantage ces années, il dit que la sep-
tiesme est presque le nud de toutes
choses ainsin Hippocrate assure que
l'aage de l'homme est composé du
nombre septenaire des iours.

La quatrième année est aussi digne
à remarquer d'autant qu'elle tient le
milieu du septenaire, semblablement
le neuuiesme & ces années ont les
mesmes raisons que les iours indicâts
& crytiques; car les Medecins disent
qu'au commencement de la maladie,

le quatriesme est l'indice du septieme.
cette obseruation n'est pas à mépri-
ser, Auguste Empereur escriuant à
son fils il luy parle en ces termes,
Mon fils rejouissez vous avec moy,
car i'ay passé la soixante & troisieme
année qui est dangereuse à tous les
hommes vieux, car en ce tems là le
sept & neuf, concourent, & ainsi il est
le plus souvent fatal aux hommes.

P'estime que ceux qui naissent le
septiesme & neufiesme mois obtien-
nent vne iuste perfection de leur vie,
& que cela arrive de ce que la vie de
plusieurs hommes a esté produite sans
molester le gouuernement de la diuine
prouidence iusques aux iours clyma-
teriques, c'est ce que i'ay plusieurs
fois remarqué en diuerses personnes,
qui estant tombées en des grandes
maladies mouroient sur le môtant de
la Lune: si vous desirez sçauoir les
iours clymateriques ce sont le 7. 14.
21. 28. 35. 42. 49. 56. 63. 70. 77. 84.

*De la façon qu'il faut vivre
estant en voyage.*

CHAP. XXII.

SI voulez faire vn long voyage, il faut d'un commencement aller len-
tement, vn peu apres plus viste & sur
la fin avec plus de moderation, cela
sera vtile à vos corps & à vos cheuaux.
Vostre ventre soit tousiours lâche,
ce qui se pourra faire si vous prenez
d'oseille ou vn œuf frais le matin, &
rhubarbe avec vn peu de sucre rolat,
& la poudre d'enula campana avec la
canelle ont la mesme vertu.

Si quelqu'un estant en voyage tra-
cassé de son cheual sent les parties in-
ternes affectées, qu'il vse de l'ambre
dans du bouillon le matin, ou le soir
s'en allant coucher, & en prenant la
grosseur d'une noisette.

*Remede tres-bon pour les playes &
autres meurtrisseures.*

Christirnus second, Prince de sang
se seruoit de ce remede avec beaucoup
de succez.

*Rec. cere unc. 3. semis. colophonie
feu picis Grece mumie scsquiunciam
myrra unc. vnam minii unciam semis.
corallor. albor. drac. 3. magnetis unc. 1.*

Il faut premierement faire dissou-
dre la cire avec la colophone, il y faut
apres adiouter la mumie & toutes ces
choses faire cuire ensemble à petit feu
le remuant de temps en temps, lors
qu'il sera cuit assez, vous le tirerez
sur le feu, ce que vous cognoistrez
si prenant vne spatule vous voyez que
cela s'y attache & tombe à grosses
goutes, pour lors vous y mettrez vne
once encens & de mastic & trois drac-
mes de camphore le tout dans vn pot
le laissant refroidir iusques à ce que
cela soit maniable.

De la potion des eaux,

CHAP. XXIII.

DAutant que dans les longs voyages il s'est trouuë que plusieurs sont morts par l'usage des eaux troubles, ie n'approuue pas que vous beuiez d'eau de puis & estang, car les ennemis si vous estes en guerre pourroient les auoir empoisonnées ce qui arriue souuent.

En cette rencontre i'approuue celle de fontaine avec cette condition que l'ayant puisée, on y trempe vn linge blanc, & que si pendant l'espace de deux heures le linge ne prend pas aucune tâche, c'est vne marque qu'on peut en boire sans aucun soubçon de venin.

L'eau mauuaise prise avec des eaux ou avec de theriaque ne nuit pas, mais elle est salutaire, l'eau limoneuse est corrigée en y metant du sel, & celle qui est trouble deuient claire avec l'alum.

De l'hémorragie.

CHAP. XXIII.

P Vis que le Soleil atténue le sang aux voyageurs, le rend subtil & le fait couler des narines, il me semble qu'il ne sera pas inutile de traiter en peu de mots de la façon de reprimen ce flux immodéré.

Je veux en premier lieu que vous sçachiez que s'il arrive à quelqu'un que le nez luy saigne sans autre lésion il faut avouer que c'est une marque de santé; que si cette évacuation est trop grande & fréquente pour lors il doit éviter les alimens confis avec des choses aromatiques, pareillement aussi les oignons, les aulx, les pourreaux les reforts & autres choses aigres & mordicantes.

La fiante du pourreau arreste merveilleusement ce flux si on l'applique toute tiède sur les narines envelopée dans un linge, & lors qu'elle devient



froide il faut derechef la faire chauffer; le suiuant remede a la même vertu de l'arrester.

Rec. bolum armenum & farinam volatilem molendinariam, & ex his cum albumine oui & aceto rosaceo confice cataplasma, illudque frontis arterijs applica, & si sanguis nondum reprimatur, lintecolum aceto imbutum collo circumvoluite, quin imo ad eundem etiam modum pudenda humectare poteris.

Du flux de ventre.

Il arriue souuent que dans les voyages & quelque fois à l'armée on est affligé de cette incommodité, ainsi i'estime fort à propos de vous décrire quelque remede, mais auant cela ie vous conseille de n'yser pas d'abord de ceux qui ait la vertu de l'arrester, car la retention de ces excremens cause vne plus grande maladie.

Rec. genitale serui siccatum & cominutum in puluerē in dysenteria est efficacissimum remedium quemadmodum

& argilla rudera ex clibano desumpta
 & decocta cum aqua qua postea in potu
 utamini facultatem sistendi & astringen-
 gendi alium praestant in hunc usum
 conuenit etiam saccharum rosarum,
 cum rubris corallis vsto eboze electua-
 rioq; ex cydonijs.

Remede contre l'ardeur d'estomach.

Rec. sesquiunc. creta vices muscatas
 2. sacchari electissimi sesquiunc. quod ex
 pusculis canarijs aduehitur fiat puluis.

Autre contre la seicheresse
 de la bouche.

Rec. syrupum acetosum simplicem cum
 aqua ex cremore ptisana preparata hac
 gargariscitur os saepe.

Description de quelques medicamens
 & antidotes contre venin.

CHAP. XXIIII.

I Usque icy nous auons donné quel-
 que precepte pour la conseruation
 de la santé & longueur de vie, à pre-
 sent il faut que ie m'arreste à vous cé

crire quelques remedes contre venin.

Premierement considerez les viandes qu'on vous presentera, retenez les long temps entre les dents, & prenez garde qu'elles n'ait diuers gout, ny ne les aualez pas trop viste; car il n'y a personne qui soit plustost empoisonné qu'un d'holu.

Le soin qu'on peut porter quand on sent auoir pris du venin c'est de prouoquer le vomissement avec du burie de l'eau chaude & huile, ou avec de l'eau tiede & du vinaigre, & apres le vomissement il faut prendre de bonne theriaque avec d'eau de plâtain, le micridat aussi pris avec du bouillon est fort vtile.

Remede contre la peste

*Rec. arsenici albi cristallini ana
unc. 2. ruber unc. unam fiat placenta
rotunda cum albo oui vel mucilagine
tragacanti inuoluatur linteolo & cordi
ad moueat ur.*

Medicament du Roy Mitridat contre toute sorte de venin particulierement contre la peste,

Pline au liure 23. chap. 8. escrit que Caius Neius Pompée ayant vaincu le Roy mitridat trouua dans vn cométaire escrit de sa main la compositiō de l'antidote de deux nois seiches autant de figues & 20. feuilles de rüe, ayant le tout bien pilé il y faut adjoûter vn grain de sel & estre assésuré que le iour qu'on en prédra à iun la grosseur d'une petite châtaigne on ne doit pas craindre le venin.

Rec. nucum inglandium siccar. ficu siccarum ana unc. 4. folior. ruta sicca unc. sem salis drac. duas misceantur.

Autre remede experimenté par vn Medecin du Roy d'Angleterre contre le venin.

Rec. pimpinella radic. tormentilla cinnamomi ana unc. semis. ligni aloes granor. iuniperi zinziberis ana drac. 1. interdum additur cardui benedicti radic. angel. ana drac. semis, ex his omnibus

*pulvis subtilis & occlusus in pixide vsui
bene seruetur.*

Preservatif de peste & autres mala-
dies d'un Medecin du Pape
Leon dixième.

Rec. *cynamomi electi drac. semis.
zedoaria drac. 1. boli armeni drac 3 can-
phora grana sex seminis citri excocti,
acetose corticis citri ana drac. 1 semis.
radic. diptami, tormentille, pimpinelle
ana drac. semis rasura eboris, ossis de
corde cerui drac. 1. auri & argenti pre-
parati ana scrup. semis. fragmentorum,
saphir smaragd granati ana scrup. 1.
misce fiat pulvis cui adde conserva rosar.
acetos bugl. ana drac. 2. sacchari albi
lib. 1. dissoluri in aqua buglosi & endi-
via fiat que electuarium.*

Il faut prendre de ce remede avec
du vin la grandeur de deux féues, &
la peste estant échaufée vne demy-on-
ce, il est bon aussi le prenant avec du
bouillon.

Autre antidote du Roy Nicodeme
contre le venin.

Rec. bacchar iuniper. terra lemnia
 & obolos ana drac. 2. hac ubi in puluerē
 redegeris olao aut melle commiscebis re-
 ponesque atque cum opus fuerit ex aqua
 mulse sciatis duobus in magnitudinem
 ouellana dabis.

Medicament qui attire le sablon
 des reins.

Rec. femin. limon. arancior. ana lib. i.
 sacrisfragie lib. sex melissa. scolopendria
 vitrioli. asparagi hisopi radic.
 feniculi. petrosellini ana unc. 6. succi
 limon. q. s. cum hoc succo redigantur in
 formam liquidioris unguenti.

Toutes ces choses estant mêlées &
 distillées dans vn alembic plombé fer-
 mē fort exactement afin que rien ne
 s'euapore il faut mettre cette eau dās
 vn flacon bien bouché, & apres auoir
 bien purgé le corps il faut prendre de
 la susdite eau trois onces, vsant
 des viandes seiches, & fuyāt les humi-
 des & froides cōme fort contraires.

F. I. N.



Celivse apartient a
Benard Chelle

