

Traicté excellent de l'entretenelement de santé ... / Faict premierement en latin ... et mis nouvellement en françois.

Contributors

Centurione, Prospero Calani.

Publication/Creation

Paris : F. Girault for J. Bonfons, 1550.

Persistent URL

<https://wellcomecollection.org/works/ghsjkvw5>

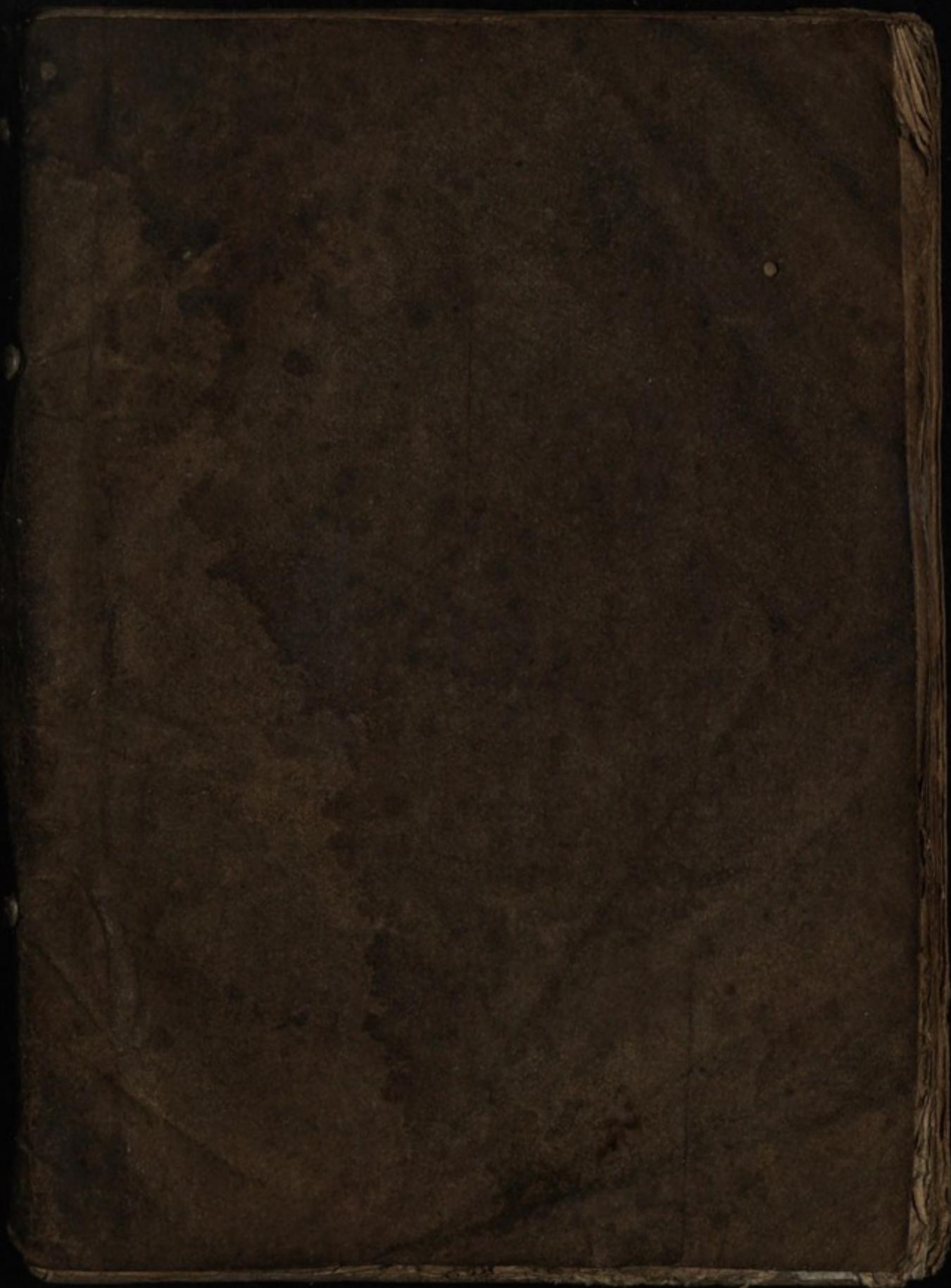
License and attribution

This work has been identified as being free of known restrictions under copyright law, including all related and neighbouring rights and is being made available under the Creative Commons, Public Domain Mark.

You can copy, modify, distribute and perform the work, even for commercial purposes, without asking permission.



Wellcome Collection
183 Euston Road
London NW1 2BE UK
T +44 (0)20 7611 8722
E library@wellcomecollection.org
<https://wellcomecollection.org>











6854/A

**❧ Traicté excel-
LENT DE L'EN-**

*tretenement de santé : auquel
est declarée la nature de toutes sortes de Pain,
Vin, Eau, Chair, Poisson, & plusieurs au-
tres choses qui sont en commun vsage, pour la
commodité de la vie d'vn chascun.*

Faict premieremēt en latin par Prosper
Calanius tresdocte Medicin : & mis
nouuellement en Francois.

❧ Avec priuilege

A P A R I S,

Pour Iehan Bonfons, en la rue
neufue Nostre Dame, à Lymage
Saint Nicolas.

1 5 5 0

LE PRIVILEGE.



IL EST DEFENDU par lettres patentes du Roy nostre sire, à tous Imprimeurs, libraires, & aultres marchantz d'imprimer ne faire imprimer, ou exposer en vente, le liure intitulé l'Entretènement de santé, dedans trois ans, à compter du iour qu'il sera acheué d'imprimer, sur les peines contenues aux dictes lettres, sur ce données au traducteur, le dernier iour de Feburier 1549. signées par le conseil, Camus, & seellées sur simple queue de cire iaune: Si n'est par la permissiõ de Vincēt Sertenas libraire, qui en a l'otroy & puisſâce, par ledict traducteur.

A Mon seigneur
 MONSIEUR DE
 Mombardon, gouverneur de
 hault & puyssant prince, Char
 les par la grace de dieu Duc de
 Lorraine, de Bar, & c. le tran
 slateur humble salut.



ONSEIGNEUR,
 le comble des vertus
 luisantes en vostre sei
 gneurie, m'a incité de
 vous supplier humble
 ment, qu'il vous plaise
 aduouer & autorizer ce petit Traicté
 par moy traduit de sortir en public:
 non obstant à ce chose aucune. qui me
 puisse mouuoir de l'arrestier, & suppri
 mer. Car en premier lieu, ie scay que

L'ÉPISTRE

n'y penferes trouuer les fleurs ou perles de la langue françoise, attendu que le subiect d'iceluy est aufsi loing d'elles qu'elles font familiares aux trāslateurs d'histoires, & de beaux cōpres faietz à plaisir, que nous auōspour le iourdhuy: lesquelz ne font contraincts d'enseigner seulement, (comme i'ay esté en ceste entreprinse) mais aufsi peuuent orner, pindarizer, & trancher elegances selon leur phantasie. D'auantage, ie ne faiets doubte, que vous considerez amplement, que cediect traicté est des premiers en tel subiect mis en françois: Dont il pourra (comme ie croy) estre excusé, & dispensé aucunement. Et toutesfois i'ose affirmer qu'il est tel, que quiconque en fera lecture attentive, sil n'est ennemy de sa propre santé, il en tirera grand profit, & ne se sentira defraudé de toute volupté. Non que ie vueille donner à entendre, que ces poincts soyent yssuz de moy: Car ie
n'en

DV TRADVCTEV R. 3

n'en veulx, & ne dois frustrer l'auteur
homme de scauoir fort exquis, & ttes-
expert en nostre profession de l'art de
Medicine, comme il a assez donné à cō
gnoistre, fleurissant ces années passées à
Rome, à Bolōgne, & aultres villes d'I-
talie. Mais quant est du labeur que i'ay
foustenu de ma part, i'en faiçts iuges
tous ceulx, qui ont aultrefois essayé,
que c'est de transferer de langue en aul-
tre. Et veulx biē q̄ le lecteur muny de
bō vouloir sache, qu'il m'a esté besoing
de conserer cest opuscule en plusieurs
lieux avec Hippocrates, Dioscoride,
Aristote, Galien, Pline, & aultres au-
teurs anciens & modernes, desquelz il
a esté extraict par sondict auteur. Je
dis besoing tant pour la dignité de la
matiere, que pource aussi q̄ les exēplai-
res Latins qui se recourent, ne sont par
tout si curieusement corrects, qu'ilz de-
uroient estre. Oultre ce, j'ay voulu vsur-
per quasi tousiours le plus commun
A iii langage,

langage, au moins mal qu'il m'a esté
possible. i'avoit qu'il ne soit si aisé (ainsi
que Medicins scauent spécialement)
d'exprimer plusieurs choses, desquelles
icy est faicte mention, en francois vul-
gaire, comme il pourroit estre en latin.
Or, Monseigneur, (à fin de finir comme
i'ay commencé,) ie vous supply de re-
chef de vouloir receuoir le tout, avec
celle humanité & bonté, qui est en
vostre seigneurie: laquelle Dieu par sa
grace vueille tousiours fortunier,
& bien maintenir.

De Paris ce 15.

de Mars.

1550.

 La premiere
PARTIE DE L'EN-
trenement de santé.



SECON L'ADVIS
commun des Philoso-
phes & Mediciens, prin-
cipalement de tous
ceulx qui s'appuiēt sus
raison, il est certain
que la santé du corps humain procede
de la symmetrie [cest à dire mediocri-
té] des quatre elements [dont il est
composé.] Laquelle mediocrité se
prend en deux fortes: à scauoir en l'y-
nion & coniunction de ces elements, &
aultrement en leur temperature. Car
l'une est mesurée selon la quantité d'i-
ceulx: l'autre selon la force, ou faculté.
Parquoy non sans cause nous pouons
A iiii dire,

L'ENTRETENEMENT

dire, comme Galien refere en ses commentaires de la nature humaine, que le corps est en estat entier & sain parfaitement, auquel se peut trouuer la cōmoderation & mixtion des quatre elements cōsommée: & qu'il est en disposition reprehensible, & estat imperfaiët, s'il est surprins de quelque offence manifeste, sans toutesfois estre malade. Or attendu qu'il ne pourroit durer vn seul moment de temps au premier estat de claré, nous traicterons icy du dernier faisant plus à nostre intention: & monstrerons comme le corps en iceluy peut estre preserué de tumber aisement en maladie, tant que de sa nature luy est permis souffrir. Et certes nous l'en preseruerons principalement par diete & maniere de viure, laquelle sans doute est le meilleur remede de toute Medicine. Mais entendu que les tēperamēts des gens sont diuers, & qu'il fault pourtant auoir plusieurs esgardz, c'est chose

(à

*L'argument
au present
traicté.*

*L'vtilité
de tenir die
te & regi-
me.*

(à mon aduis) bien difficile, de prescrire & comprendre vn seul moien de s'en-tretenir en santé, qui soit bien conuenable à tout chascun. Car l'homme cholérique a sa propre mesure, & le sanguin la sienne. Le Phlegmatique pareillement, & le melancholique. Il est donc necessaire, d'instituer à chascun d'eulx sa mode de bien viure. Pour exemple: Les viandes chaudes & humides, sont familiares au melancholique. Les humides & froides, au cholérique. Les chaudes & seiches, au phlegmatique. Finalemēt au sanguin, toutes celles de bon suc, & mediocre nourriture. Par ainsi vniuersellement nous commencerons icy de traicter l'art de cōseruatiō de santé, faisant discours par les choses qui touchent & concernent la vie, que les modernes appellent choses non naturelles, & sont causes euidentes, ou apparentes. Et proposons poursuiure icelles par le menu, pour satisfaire totale-
ment

*Les choses
appellées
non natu-
relles*

L'ENTRETENEMENT

ment au bien public. Car qui scaura les incommoditez que nous peut apporter le boire, & le manger, l'air qui nous enuironne, l'exercice, les passions d'esprit, la repletion d'humeurs, le dormir, & semblables, comment ie vous prie sera il insensé iufques la, que preuoiant les menaces de telz dāgers, (qui sont tresgrands) n'y vueille donner ordre, & remedier soingneusement? Et si encore il ne peut d'aenture aisement à ce paruenir par la methode que nous luy dōnerons, promettōs de surcroist adioindre sur la fin de ce traicté, vn petit & peculier vsage de certains medicaments, par lequel il ne sera defraudé de son attēte, s'il ne veult reculer à l'offre de sa commodité presente.

*La necessi-
tē de boire,
& manger.*

Nous mangeons donc & beuons ordinairement, pour reparer la dissipatiō continue & fluxion de nostre substance corporelle, tant que possible est faire: à laquelle fluxion par la dure loy de nature

ture sommes subiectz maugré nous, iuf
 qu'au dernier point de la vie, & acces
 de la mort. La portion humide d'icelle
 substāce, (qui tousiours s'euapore & s'es
 coule de nostre corps) est restaurée en
 beuuāt, la ferme & solide en mangeāt.
 Et en ces deux cas si l'hōme ne se veult
 regir curieusement, sans rien omettre
 de ce qui est expedient & necessaire,
 certainement il aduance beaucoup sa
 vielleſſe, & tumbē à sa destruction ine
 uitable. Or de pa our qu'ainsi ne t'ad
 uienne à despouueu,
 Premieremēt, tu ne doibs iamais man
 ger sans faim & appetit. Car la viande
 desmesurée nuit grandement, & se con
 uertist facilement en mauuais suc. Et
 congnoistras ton appetit estre commo
 de, par la legiereté des parties superieu
 res, & par l'estimatiō du temps de l'ab
 stinence qu'auras au parauant gardée.
 Semblablement, quant cest appetit
 & faim s'offrira, ne differe a repaistre.

Car

*Preceptes
 communs
 appartenāts
 au boire &
 au manger.*

L'ENTRETENEMENT

Car souuēt la iufne obstinée, est cause que l'estomach de tous costez amasse plusieurs humeurs corrumpez, [en default de meilleurs:] Dont apres il recoit fort griefues maladies.

Plus, tu ne dois te remettre à manger, n'ayant encore digerée ta premiere viã de. Car disner, ou souper la panse encore pleine, cause groz humeurs & espez: Dont consequemment s'engendrent ces affections suiuanes, à scauoir voluté de vomir, gouttes ez piedz & ioinctures, vices de reins & vessie, trãchées, & aultres.

Oultre ce, en hyuer vse d'aliments chaulds, & de forte matiere: à scauoir desquelz la coctiõ n'est si tost parfaicte, & le nourrissage est plus grand. Au contraire en esté: Auquel temps prendras ta relectiõ au matin, lors que l'air est mieulx temperé, & en hyuer, sur le midy. Mais i'entens que tu ne te saoules trop de telz aliments. Car la multitude

tude d'iceulx est reprouuée, à raison qu'elle charge fort l'estomach, enfle les flans, remplit les boyaux de ventositez, rend l'esprit hebeté, pesant, & endormy, cause mauuais songes, appétence de vomissement, & agitation. Il y a pareille raison, quant au boire. Car s'il excède la viande, il est fort dommageable, & fait nager icelle en l'estomach.

D'auantage, mäge les choses creuses & delicates les premieres. Car elles amollissent le ventre. Et poltpose les plus grosses, & dures. Si toutesfois l'ong temps ya, que ton estomach soit vuyde, & que tu ays grand faim, le meilleur pour toy sera l'opposite.

Aussi, apres qu'auras prins trauail & grand exercice, laisse la telles friandises, & celles mesmemēt que l'on fait de poisson, iusq' à ce que seras reuenu à toy mesme, [& ne te sentiras plus trauaillé, ne fatigué.]

Et si

L'ENTRETEENEMENT

Et si tu as l'estomach debile, & qui ne puisse souuent bien digerer, contente toy de manger vne seule fois pour iour, au matin ou au soir, selon ta coustume. l'entens de manger assez peu, & sans tenir longuement table.

Que si d'aventure tu auois trop d'ine, ne souperas: & au rebours si tu as trop soupé, ne d'neras le lendemain. Ou prendras quelque petit cas seulement [pour contenter nature]. Et si à cause du mesme excès, tu te trouuois fort alteré, ie te conseille de dormir plus que n'as accoustumé, & d'aualler vn peu d'eau froide.

*Remedes
contre la
soif.*

En oultre, s'il te prend grande enuie, de gouster de quelque chose que ce soit, combien qu'elle n'ayt sa part au bon suc, goustes en hardiment, moyennant que tu en ays quelque autrefois vsé.

Car

Car ta nature l'acceptera pour agreable, & par ainsi aisement la digera. Neantmoins en cela fois discret: pour autant que le comble d'humeurs malins, facilement est le commencement de grandes maladies.

*Natures ac
commode á
l'usage.*

Finalemēt, n'vse trop de viandes qui causent gros suc, comme sont legumages (entendu toutefois que le ius de pois ciches rouges n'est á vituperer.) cōme aussi est la chair de beuf, de porc, & d'oiseaux de riuere, le fourmage vil, toutes friádises au fourmage & sans leuain, en somme toutes semblables choses qui engendrent ventositez, & font le sang melancholique.

*viandes de
gros suc.*

Aultrement quant tu desireras en vser, pouras prendre ensemblement les remedes qui seruent á donter leur malice: Desquelz ie delibere faire mention cy deffoubz, Dieu aidant.

Combien

L'ENTRETIEN

DU Pain,

Combien que le Pain anciennemēt ayt esté, & soit encore presentemēt de plusieurs sortes, pour la varieté des grains, dont on le faict : neantmoins nous ne voulons parler icy, sinon de celuy de froment: lequel est receu aujourdhuy de toute la noblesse, & sans doubte est le plus salubre & naturel.

Quel Pain est le meilleur.

Ce pain (par l'autorité d'Hippocrates) produict plusieurs effectz en nous, selon qu'il est diuersement preparé. Par quoy nous estimons estre le meilleur celuy, qui est faict de bon blé recueilli en lieux montueux, & de farine pure & recête, sans nulle ordure, & sans le son: & qui est si bié leué, cuict, & pestri, qu'il soit facile à digerer, & salubre à nourrir. Les Boulengiers de Rome en vendent maintenant du pareil, & ont apprise la modede le bien faconner, d'un Francois nommé Iacquet, au temps du Pape Iule second. On peut doubter, si c'est le pain que Pline appelle pain aquatique.

Pain aquatique.

aquatique. A Rome on dict pane buf. *Pain de bouche, ou de chapitre.*
feto [en france, pain de bouche ou de chapitre.]

D'auantage, le Pain encôre fraiz & tout *Pain tout chauld.*
chauld, à raison de sa bonne odeur, aide à ceulx qui ont mal de cueur, & à gens melâcholiques. Et si on le mange en la sorte, specialement la crouste, il deseiche le corps, & accroist la melâcholie.

Le pain faict de farine non criblée, *Pain avec le son.*
(Dont les Grecz le nommēt Autopyre & Syncomiste) est sec, & irrite le vêtre.

Le Pain nō leué, nourrit beaucoup, *Pain sans leuain.*
& lasche moins. Item il estoupe, & est de tresgros aliment, & digestion difficile.

Le Pain cuiët aux cédres, ou soubz *Pain cuiët aux cédres*
vn vaz de terre, deseiche: à cause que l'humidité en est separée.

Le pain cuiët au four, sil est faict de *Pain cuiët au four*
grosse matiere, ayant vn peu d'aniz ou de fœnouil est le meilleur entre tous, pource que c'est le plus moite, & qu'il

L'ENTRETENEMENT

romp les ventositez.

Quāt est du vin, pour plusieurs causes nous n'en tiendrons si long propos qu'il sembleroit estre besoing. Ioinct que vouloir manifester toutes ses differences, couleurs, & forces, seroit chose penible & infinie. Mesme, ainsi que dict Pline, grande consideration est requise, pour congnoistre si le vin peut plus proficter à beaucoup de gens, que leur nuire. & si le boire sert plus tost de secours, que quelque fois de poison. Oultre ce, il est impossible d'expliquer toutes les especes des vīs, veu q̄ les Medecins n'en sont d'accord entre eux, & q̄ chascū en veult iuger selon son goust. D'auantage, par espace de temps, les appellations des vins, la sorte de les faire, l'usage, la mode differente de les contregarder, les terrois (qui les meliorēt) toutes telles choses en somme dignes d'estre sceues maintenant sont variables & incertaines.

Le vin n'est profitable à tout le monde, ny est toujours sain & salubre.

Donc

Donc puis qu'ainsi est que nostre propos n'est d'agiter icelle question, (de paour qu'il ne semble que vueilliōs mōstrer ce que tous studieux ont pieca entendu par grās personnages qui ia s'en sont meslez) nous parlerons seulement des vins pl⁹ vsitez à Rome, & plusieurs aultres lieux circonuoisins, à scauoir de ceulx qui sont plus necessaires à la tuition de santé: Et pour les mieulx choisir, nous les distinguerons briefuement par leurs genres, couleurs, & facultez. Les anciēns & modernes ont mises trois principales sortes de vins: & les ont nommées, vin doux, vin austere ou aspre, & vin legier ou subtil, qui est entre le doux & aspre.

Itē quatre couleurs, à scauoir vin blāc, vin fauluet ou paillet, vin vermeil, & vin noir, aultrement fort rouge & couuert. Le fauluelet approche au blāc, & le vermeil au noir. Car les couleurs se chāgēt ez vins, d'autant que celles qui sont colloquées au milieu, s'esloignent

B ii plus

Les vins françois se distinguent entre eulx cōme ceulx d'Italie.

Les sortes de vins principales.

Les couleurs

LENTREEMENT

plus ou moins des deux extremitéz, à scauoir du blanc, & du noir. Pour laquelle raison, on peut arguer, quil y a d'auantage tant de couleurs, que de différences de vin, lesquelles certainemēt doiuent estre distinguées non par especes, mais plustost (tesmoing Galien) par leur grande ou moindre qualité, pour autant que tous vins ne peuuent reculer beaucoup des dictes extremitéz.

Les facultez du vin doux de nature.

Or le vin naturellement doux, est de substâce grosse & terrestre, & le rouge encore plus, que le blanc. Pour ceste cause, il est moleste à digerer, il enfle, & neantmoins enyure peu: Il est de fort nourrissement, & engendre humeurs malings, mesmement le melancholique. Il trouble le cerueau, le ventre, & les boyaulx, comme le moust, (& pour ce on le boit voluntiers à l'entrée du repas) il s'arreste assez longuement aux intestins, y faisant abondance de vent: il offence le foye & la Rate, pourtant qu'il les

qu'il les oppile aisement. Toutesfois il conuient aux poulmons, & aux temperaments melancholiques, à raison qu'il eschauffe, & humecte.

L'austere & rude, principalement s'il est blanc, (attendu qu'il ne soit tant debile qu'est l'eau, ne tant violent aussi que peut estre vn vin puissant) souuentefois est en vsage pour corroborer l'estomach. Quant on le boit tout pur & simple, il penetre plustost par les veines qu'il ne feroit aultrement, & met en appetit, & endort, & enteste moins que les aultres. Or n'est il soudain distribué par le corps, ains retient le vêtre, & aultres fluxions: Et est d'assez petite nourriture. Sache plus, qu'un vin blanc & austere ensemblement (cōme Galien affirme) n'est diuretique, [cest à dire qu'il n'a vertu de prouoquer l'vrine.]

Le legier ou subtil, qui est entre les dictz doulx & austere, est profitable à l'estomach.

Les facultez du vin austere.

Les facultez du vin legier.

L'ENTRETENEMENT

l'estomach. Car il le fustete souuerainement bien, il va legierement par tous membres, il est tres excellent en bonte de suc tant pour gēs sains que malades.

Il incite à pisser, & entre aultres choses fait mal en teste, & enyure, s'il excede raison. Parquoy il n'est commode à boire au matin, ny à iun. Car il oste toutes cures & soubcyz: & rend l'esprit de l'homme sopit & sans vigueur, qui toutesfois veille tousiours naturelle-ment, & est congnu en affaires presentes. Dont aduient, que le plus souuent ceulx mesme qui se doiuent monstres les plus sages & prudents, facilement sont par luy aueuglez.

Les facultez du vin blanc. Le vin blanc est semblable à l'eau en couleur, & aucunement en vertu. Car il n'est si chauld que les aultres. Il est gentil aux passions de vessie, à raison qu'il trauese incontinent iusques la, & aduance l'vrine.

Il charge

Il charge peu le cerueau, & est treffalutaire à gens cholériques & fanguins, à ceulx qui font chaulds de nature, ou par quelque accident, en chaulde saison, à ceulx qui ont le foye trop chauld, & mesmemēt aux estudiāts, pource qu'il est petit, & non fumeux.

Le fauluet ou paillet, qui approche du blanc à la couleur (comme auōs dessus dict) n'est en vertu trop distant du vermeil: lequel a toutsces nons diuers, vin sanguin, vin rouge, vin iaunastre, vin de couleur de cerises, en francois proprement vin claret. Et ledict vin fauluet, a facultez mediocres entre le vin blanc, & le noir. Et sont pareilles à celles du vin legier parauāt recitées. Or combien que le vin vermeil surmōte ce fauluet en chaleur, si n'est il pas si delicat, pour tant que l'air passe mieulx par le corps transparent. Dont on croit que les grappes de raisins noirs, sōt pl⁹ tardifues à meurir, que de blancs.

Les facultez du vin fauluet.

Les facultez du vin vermeil.

L'ENTRETIENEMENT

D'auantage, on dict communemēt, que
bonnes testes ne se sentent pas de telz
vins: mais que les espritz de l'homme
en sont clarifiez, augmentez, & réduz
plus propres pour vaquer à tout engin
& contemplation.

*D'ou vient
que grandz
personnages
aiment quel
que fois le
bon vin.*

Parquoy ce n'est merueille, si plusieurs
gens famez en bon scauoir & haultes
entreprises, ont aimé le bon vin. Et cer
tes conuient vser de telz vins qui veult
bien garder sa santé, specialement en
temps froid.

Et les choisir excellēts en odeur, en fa
ueur mediocres entre le doux & aspre,
de couleur fauluetz, vermeils, & fort
clairets. Lesquelz estans versez en taf
ses voies pettiller, ietter petites bulles
au dessus qui s'en vont tost, & auoir par
mi eux ie ne scay quelz menuz corpus
cules telz qu'on veoit voleter ez raions
du Soleil.

Telz vins sont ceulx de Salerne, de sur
rente, vins Grecz, de Corsique subtilz,
& aul-

& autres qui sont communs à Rome. Or si ces vins sont tant plaisants & vertueux, combien doiuent estre detestables: ceulx qui ont le goust naturelment si diuers, comme ceulx qui sont participans du doux & de l'austere: lesquelz vrayement sont d'autant d'agereux (selon Galien,) que Friads & delicats à boire. Pareillemēt, il appert cōbien il est mauuais à tout le monde de brouiller & mixtionner plusieurs vins ensemble.

Au demourant, les vins chansizou poulsez, & qui s'enaigrissēt (ia soit que le vin ayt ceste proprieté naturelle) sont les pires entre tous.

Le vin noir & fort rouge, pource qu'il est de substāce grosse & terrestre appesentit fort la personne, cause obstructions de foye & ratelle, desgouste, & engendre cruditez d'estomach: & ce plus ou moins, selon qu'il est plus noir, ou espez.

Parquoy

Vins de diuers goust.

Vins bronillex.

vin chansizou

Les facultez du vin noir ou couuert.

L'ENTRETENEMENT

Parquoy le trépé, enyure plustost que le pur. Galien a dict que tout vin doulx est noir. Car de son temps nul vin blac estoit doulx. Dequoy on peut coniecturer, que de nostre aage on a trouuées plusieurs sortes de vin, pardiligente inquisition de toute superfluité & excès.

*Le vin n'a
esté trouué
pour trou-
bler l'hom-
me.*

Quelques vns aultrefois ont cuidé, que le vin n'a esté fait sinon pour se venger de l'homme, voians qu'il peut mettre l'homme iusques hors des gons de son sens: Ausquelz Platon diuin repugne, & dict tresbien le vin de foy estre innocent, si lesprit de cil qui en vse est modeste, & si le corps est en santé. Car le vin soustient la force, il entretient le sang, la couleur belle, & l'appetit, distribuant l'aliment par chasque partie corporelle. Plus, il subtilie l'humeur gros & phlegmatique, & purge le cholérique par l'vrine.

*Les commo-
ditex du
vin,*

*Les incom-
moditex.*

Je ne veulx maintenir tontesfois, que d'en

d'en prēdre trop, on ne veoye rēuerſer ces yurongnes, tumber en pluſieurs maladies, entrer en folie, & trop profondement dormir. Garde toy donc bien de trop boire. Et ſache neantmoins, que de ſenyurer par longs interualles, peut reuenir quelque profit.

*Quelque
fois ebriete
peut ſeruir.*

Car cela faiēt piſſer, & ſuer largemēt. Dont i'ay opinion que Platō en ſes loix approuuoit ebriete, pour vne fois en l'annēe. Et par ces arguments ie concluds, que rien n'eſt plus vtile à l'homme que le vin, ny auſſi plus pernicioſ fil excēde meſure. Or pour retourner à noſtre inſtitut, qui eſt de tenir bon regime, les vins conuenāts plus à ce, ſont ceux de moiē aage, ſ'il eſt poſſible d'en fournir. Car les vins vieulx, combien qu'ilz ſoient plus gracieux au gouſt, ce non obſtant ilz ſont cōtraires aux nerfz, & aultres inſtruments ſenſibles.

*Vins de
moiē age.*

Toutesfois ſ'il te prend phantaſie d'en boire

L'ENTRETIENEMENT

boire en santé, tu en pourras boire un peu sans dommage, attēdu qu'il soit de strempé Les nouueaux enflent, & sont difficiles à digerer.

Ilz font songer, & vriner. Toutesfois ilz frappēt moins les nerfz. Mais ceulx qui sont en aage mediocre, n'ont telz vices. Parquoy ilz sont meilleurs tant pour gens sains que malades. Entre les nostres, le vin Grec (ainsi nommé pour ce qu'on l'estime estre de vignes Grecques) est en la fleur de son aage au tiers an. Tous aultres ne passent guieres dixhuiēt moys.

L'aage des vins.

Et quāt à la vielleſſe que les antiques reputoient venerable es vins, elle me ſemble estre autāt mauuaife en diete, qu'elle est longue & inuſitēe. Et croy qu'elle doit pluſtoſt ſeruir à medicamēt, qu'a nourrir.

Les vins doux & groz, peuuēt profiter aux repas, ſi on veult engroſſir de corps, ou amollir le ventre. Au contraire,

traire, les petitz & austeres, seruent
 mieulx à attenuer, & restraindre. Item
 est bon d'auoir soif en mangeant, & a-
 lors boire vn peu. Aussi, pourtant que
 sans faulte tout vin estât moust & bouil-
 lant, acquiert plus grande force, pource
 conuient par plusieurs fois le couler, tã
 dis qu'il est encore moust, par vn sac
 [ou vne chausse,] à fin de bouillir mo-
 ins. Car par ce moien sa force est rom-
 pue, selon Hippocrates. Et tel vin est sa-
 lubre à ieunes gens. Car comme veult
 Platon, ceulx qui ont attaind l'aage de
 vingt & cinq ans, ne doiuent boire vin
 puissant, ne boire aussi abondamment.
 Ce qu'est toutesfois condoné aux viel-
 lartz ausquelz le vin est singulier reme-
 de contre la durescé & froidure de l'a-
 ge. Car comme le fer s'amollit par le
 feu, ainsi font les corps de vielles gens
 par le vin. Dont il est clair & manifeste,
 que l'eau est meilleure q̄ le vin, à ceulz
 qui sont chaulds de nature, ou à raison
 de

*La manie-
 re d'engar-
 der, que le
 vin ne soit
 fort.*

*Quel vin
 est bon à
 ieunes ḡs.*

*Le vin est
 vtile aux
 viellartz.*

L'ENTRETENEMENT

*Vin fuyant
ou Oligo-
phore-*

*Vins de beu-
vette ou des-
pense.*

de l'aage, on à cause du temps. Si neant
moins ilz desiroient en boire, qu'il soit
petit & aspre moderément, comme ce
luy que les anciens appelloient vin fuy-
ant: les modernes (ainsi que les Grecz
qui dient Oligophore) l'appellent vin
de petite portée, cest à dire qui ne souf-
fre grande quantité d'eau, pour estre
d'estrempé. Ce vin a vertu d'oster la
douleur de teste, qui vient des vapeurs
d'humeurs vitieux en l'estomach. Car
la teste n'a douleur seulement en ses
passions propres, ains recoit aussi les va-
peurs de l'estomach, & s'en sēt quelque
fois offensée. Tu vseras d'oc de ces vins
en santé, & principalement en saison
chaude. Au nombre desquelz sont entē
duz ceulx, que le vulgaire francois ap-
pelle vins de beuette ou despence. Et
ceulx ausi q sōt faiçts d'eau, & du marc
de raisins. Que si n'ē pouois recouurer,
à raison de l'incommodité du lieu ou
temps, prendras en lieu quelque aultre
ví pur, ou avec eau, ou en petitequātité

Car

Car comme dict Hippocrates, comme le vin destrempé d'eau blesse moins les parties du corps tant superieures, qu'inférieures, ainsi le pur est d'autant plus au ventre & aux boyaulx comfortable.

Pource que l'eau est chose qui sert plus à tous animaux, qu'à toute autre appartenante à la reigle de viure, non a tort y a question entre les Medecins, lesquelles eaux doiuent estre estimées les meilleures. Et certes ilz blasment loyaument celles d'estangs, & qui ne sont courantes [mais croupies & endormies,] celles de fontaines bourbeuses, & toutes celles qui n'ont couleur belle, ne plaisante à boire. Plus aussi, les eaux dures, cest à dire tardives à putrefier ou à cuire & changer, qui nuisent à l'estomach, & demeurent longuement au ventre inférieur, auquel lieu elles engendrent vérositez, & autres cas semblables.

Mais pour les plus saines & utiles, ilz estiment celles que regardent, comme plus atténuées, & améliorées par cours assidu.

Pour

De l'eau.

Eaux mauvaises.

Eaux bonnes

LENTRETE NEMENT

*Le Nil est
vn fleuve
d'Egypte.*

Pour ceste raison l'eau du Nil, à cause de sa longue estendue, a esté tousiours preferée aux aultres. Auec les suldiètes ilz mettēt aussi les eaux de puis & fontaines qui sortent des montaignes, & coulent par dedás terre. Lesquelles encore excellent d'auātage, si elles veoiēt le ciel & l'air, & sont exercitées, & souuent espuisées. Item ilz prisent toutes celles, qui tost s'eschauffent & tost se refroidissent, qui peuuent tost cuire legumages, qui descendēt soudain de l'estomach en bas: & sont froides en esté chaudes en hyuer. Telles ont les signes certains de bonté.

*Eau de
pluye.*

Entre toutes, Hippocrates homme diuin a louée grandemēt l'eau de pluye du prin temps, cheant avec tonnerre, pourtant qu'il cuidoit qu'elle fut plus tendre & facile à digerer, plus legiere & subtile que les aultres. Parquoy est aisé de iuger, que toute eau qui tombe en tourmente & tempeste de ventz, ou
qui

qui est de neige & glace fondue, est tres mauuaise, pour ce que la menue substãce en est sortie, quant l'eau s'est congelee. Ainsi les eaux pluuiieuses d'esté & autonne, ne sont si bonnes que les pre-dictes du prin temps. Car les exhalations de terre, lors sont plus seiches, & se confudent en l'air avec icelles eaux de pluye. Parquoy elles en tumbent plus dures.

Pareillement, ie ne veulx fruster de leurs plusieurs fontaines d'Italie, q s'ont en la tium, en Campanie, aux territoires Tyrbulin & Sabin, & aultres lieux aux environs de Rome. Desquelles combien que l'eau certainement soit en toutes conditions esgale aux aultres dessus dites, si est ce plus que le renom de la ville de Rome, la froidure & bonté d'icelles, rend tres illustre la vierge E A V, la volupté de laquelle i'avoit que par ambition & auarice (qui gastent le salut commun) de long temps ayt esté transpor-

*Les fontaines
d'Italie*

*Les anciens
reuerroient
l'eau cõme
vierge,*

C

tée

LENTRETE NEMENT

tée la plus part aux fermes & iardins ruraux, nous en auons encore toutesfois quelques reliques à Rome, qui sont iournellement tressouueraines à gens sains, & malades.

Eau du Tybre qui est vn fleuve d'Italie.

A scauoir si l'eau se peut peser.

Oultreplus de toutes eaux à louer, la premiere est celle du Tybre, qui est certes autant bonne, que celebrée par tout le monde. Dont raisonnablement elle est preferée à toutes aultres. Car elle approche fort de l'air en clareté & subtilité, & n'a odeur aucune ou saueur, & est fort legiere (combien que c'est diligence inutile de peser l'eau au poix pour esprouer son excellence, à cause, selon Paulus, qu'il ne s'en trouue guere de legiere) Brief elle a toutes entierement les marques d'eau salubre. Dequoy plusieurs sont en grand esmoy, veu que les eaux, ainsi que dict Hippocrates, s'ont telles qu'est la terre, par laquelle elles passent. Et n'obstant que le tybre soit quasi tousiours l'esgoust de tant d'ordures & vilenies,

& vilenies, l'eau toutesfois n'evault pas moins. Iētēspourtāt q̄les eaulx subtiles *Eaux subtiles.* font aisées à corrompre, & pour petite occasiō se deprauēt par l'acces de quelques immundices. Mais telle facilité ne doibt estre tournée en vice, ains plus tost en vertu. Parquoy fault dire que les eaux ne sont entachées de semblables ordures: mais mieulx attenuées, & amendées. Cela nous en faict foy, que chascū estime plus l'eau du susdict fleuve, qui coule du costé duquel la lōgueur de Rome a ouerture.

Or puis qu'auons traictée iusque icy la nature du pain, de l'eau, & du vin semble estre consequēt de parler maintenant des viandes communes & vsitées pour le iourd'huy. Car quiconque a desir de contregarder sa santé, il a besoing auant toute aultre chose, (ainsi qu'auons dessus dict) cōgnoistre quelz aliments sont de bon ou mauuais suc, pour les separer d'ensemble, & vser seulement des meilleurs.

L'ENTRETELEMENT

*Quelz ali-
ments sont
de bon ou
maulvais
suc.*

Desquelz aliments pour te donner icy
quelque sommaire & briefue intelligē
ce, sache que ceulx sont les meilleurs,
qui n'ont le suc gros & gluant, mais qui
engendrent sang mediocre en crassitu-
de & consistance. Car ceulx qui sont
par trop menuz, ne sont pas bons: pour
ce qu'ilz nourrissent trop peu, & font a
megrir, & rendent le corps imbecille.
Les espez aussi ne sont bons. Car ilz en
gendrent l'humeur semblable à colle
ou gluz, comme Protagoras & Philoti-
nus l'appelloient anciennement. Plus,
ceulx qui sont fort secz & n'ont humi-
dité aucune, ne vallent rien pareille-
ment, comme le pain de Paniz ou Mil-
let, lequel en le mangeant semble estre
pouldre ou cendre. Donc les viandes
mediocres entre lesdictes, sont les pre-
mieres: & d'autāt sont à preferer, quel-
les sont bonnes à digerer, & se tourner
en meilleur suc. Car il est tout certain
que celles engendrent bon suc, qui mi-

culx

mieux & plus soudainement recoiuent la seconde & tierce coction. Ceste tierce se fait en chaque partie du corps, qui en est soustenuë & alimentée. La seconde au foye: & aux veines. Et quant à la premiere, elle a son commencement en la bouche & au gosier. Puis est parachuée, au fond de l'estomach. Laquelle premiere rarement se peut amender par les autres, si par quelque cause elle est depraüée, comme si quelcun a mangé de trop de sortes de viande, ou trop mesme d'une seule sorte, ou à quelque heure intempestiue. A raison dequoy quelques fois aduiennent maladies. D'auantage, il est bon de scauoir, que les humeurs groz & tenants prouiennent d'vser de viandes de matiere puissante & nourriture forte: lesquelles si premierement l'estomach en fait digestion, sont puis apres chāgées par la vertu du foye en sang bon & louable. Mais si aduient qu'elles demeurēt aux premieres

*Les trois
coctions du
corps.*

*Viandes de
matiere forte
& puissante.*

LE NTRE TENEMENT

*Ensuit le ca-
talogue des
aliments de
maulvais
suc. Et pre-
mierement
des sortes de
chair.*

*Chair de
porc.*

veinés, il est facheux de les racler, ame-
nuiser, & couper. Parquoy le plus seur
est à gens qui aiment leur santé, s'abste-
nir d'en vser tant que faire est possible.

Or le suc gros & gluant s'engen-
dre par chair de boeuf, de cerf, de bre-
bis, & de porc: Et celle de porc est plus
aisée à cuire, & nourrit mieulx que les
autres, si le porc est aagé environ d'un
an, & principalement s'il a esté engres-
sé de figues seiches. Car cōme on dict,
la chair en est suave & succulente. Sur-
quoy plusieurs s'esmerueillent, veu que
tousiours ceste beste se veautre dedans
les fanges, & mesme s'en repaist. Dont
semble aduis, qu'elle doit retenir du na-
turel des choses, desquelles elle est nour-
rie. Mais il faut estimer qu'elle est de
bon temperament, à raison duquel tou-
tes viandes mesme meschantes & or-
des, sont conuerties en humeurs profi-
tables. Toutesfois ceulx qui ont natu-
rellemēt l'estomach humide, ne peuuēt

pas

pas bien digerer le porc, mais d'en vser ilz amassent obstructions, & force humidité superflue.

L'oye aussi entre oyseaux domestiques, a la chair la plus grosse & humide. Neantmoins les esles n'en sont pires, que d'autres. Et d'avantage leurs testicules (seló le vulgaire) ont quelque vertu de faire auoir procreation & lignée.

Chair d'oye

Les Canes, Canartz, & tous aultres oyseaux qui viuēt en eau & lieux moites, comme Cailles, & semblables, sont tous aussi de faculté pareille.

Chair de Canes, Canartz & semblables.

La moille d'os, & la peau de bestes fort grasses, specialement de Cochons, a le suc vinctueux & fort visqueux: (iasoit qu'il ne soit pas trop gros). Et icelle ne se peut digerer tāt aisémēt, q̄ leur extreme mitez, ne cause aussi tel aliment: ains elle est plus superflue, & excremēteuse.

La moille d'os. La peau de bestes grasses.

Quant aux parties de tous ces animaux, (à fin d'en mettre quelque chose en memoire,) entēs ce que s'ensuit. Les bestes vielles sont tousiours dures, &

La faculté des menues parties des animaux vulgaires.

L'ENTRETENEMENT

seiches: les ieunes, sont molles ou tendres, & humides, Et pourtant elles sont plus cōmodes à digerer: pourueu qu'ō n'en mäge si tost, qu'elles sont née^s. Car lors ce n'est encore que morue, si conuient ainsi dire. La langue, les glandes, la ceruelle de Porcz, & aultres bestes, & les entrailles sont toutes choses de suc espez. Le foye pareillement, les roignōs, les testicules (exceptez ceulx des coqz) la rate, le cueur, les muscles & leurs testes, cest à dire leurs cōmencements, qui sont de substāce nerueuse plus que les os desquelz ilz sortent, & ont ligaments connexez & espanduz en eux. Finalemēt les grāds nerfz que les Grecz appellent Tenontas, à raison qu'ilz tiēnent les par celles du corps, & les lient toutes ensemble. Les latins les nomment Tendones, pource qu'ilz sont tenduz. Parquoy les boutz dessusdicts muscles, sont plus nerueux de tous costez que le milieu, qui est aussi plus charnu:

&

& mieux nourrissant.

D'auantage, tous Poissons qui habitent
 ez marescages, estans, fanges, & bour-
 biers, petits lacz & riuieres, ont le suc
 gros, lèt, & mauuais. Car l'air qu'ilz hu-
 ment en respirant, n'est du meilleur. Ilz
 nagent aussi moins que les aultres, &
 sont nourriz de mauuaises viades, prin-
 cipalemēt si l'eau court par quelq̄ grā-
 de ville, & est l'esgouft d'icelle. Car la
 chair de telz poissons, ne vault rien. Le
 Muge, le Testart, le Mulet, qu'on appel-
 le à Rome Spigla, les Crabres, Anguil-
 les & semblables, lesquelz voluntiers
 hantent tāt en mer, qu'ez eaux douces
 & mauuaises, s'ilz sōt prins en ces eaux
 ilz ne sont à louer, veu qu'ilz sont
 tous puants, de gouft desplaisant,
 & faciles a gaster. Mais peschez
 en mer, ilz sont de meilleur suc, com-
 me nous dirons amplemēt cy apres au
 catalogue des choses de bon suc. Les
 Gammars [qui sont escreuisses de mer]
 sont semblablemēt de suc repproué, &
 à grand

*quelz pois-
 sons engen-
 drent gros
 suc.*

L'ENTRETENEMENT

à grād' peine se peuuent ilz digerer, spécialement les plus grands, & encore moins leurs parties de deuāt. Parquoy les fault assaisōner de saulces chauldes, & apres boire vin viel & claret. Poissons molletz cōme la Tautte dictē en latin Loligo ou Calamarius, à raison qu'elle represente vn cousteau ou cale mart, la Seche, le Poupe, & tous Poissons lubriques, comme Anguilles, Congres, Lamproyes, (ainsi nommées vulgairement, pource qu'elles lichent les pierres, & m'est aduis que les latins les appellēt Mustelles (& aultres poissons pareilz, engēdrēt tous humeurs groz & tenants. Avec lesquelz fault ennombrer les grands poissons, comme est la Tōnine, & le Silure, qui ne pourroit bōnemēt estre nostre Estourgeō: veu que tous les, voisins du Pau ne le nommēt en la sorte, mais l'appellent Attina ou Adena. Oultreplus, les vmbres & semblables, les Ouystres, Buccines, & toutes

tes manieres de poissons, qu'Aristote ap-
pelloit Ostracodermes [cest à dire pois-
sons ayant le taiz, ou la peau dure] cō-
me Hiatules, Patelles, Tellines, Moul-
les, & pareilz, ont tous le suc moins dā-
gereux, & specialement les Ouystres.
Le brouet faict de ces sortes dernieres,
à cause de la salure qu'elles ont, a vertu
de lascher le ventre, ainsi que faict le pe-
tit lait.

Touts fourmages sōt aussi de gros suc,
& mesme les recents l'ont mauuais:
mais le vieulx d'auantage l'ont gluti-
neux & visqueux. Nous en auons de for-
tes fort diuerfes, pour la varieté des be-
stes, lieux, & pasturages. Celuy de bre-
bis est tresgros. Celuy de vache est pl⁹
gras. Celuy de Cheure (quant est de ses
facultez enuers le corps humain) tient
le rang du milieu entre tous. Le four-
mage menu & plein de mesgue, soudai-
nemēt faict bon vêtre, & nourrit moīs
aussi. Le gros lasche moīs, & nourrit pl⁹
Ce nō obstāt il est moleste à digerer, &
remplit

*Les differen-
ces de four-
mage &
leurs facultez.*

LENTRETE NEMENT

remplit l'estomach d'humeurs aigres, & de vêts. Il est phlegmatique, & fait cracher peniblement. Plus, à raison de la pressure, il retiēt quelq̄ acrimonie. Le nouuellet, mollet, & doux moderemēt prins avant les aultres viandes en quantité petite avec sucre & sel, ne scauroit estre si dangereux.

*Les parties
du laiēt, les
differences
& facultez*

Tout laiēt a trois parties diuerses, a sca uoir la menue appellée petit laiēt: la grosse, aultrement fourmageuse, & la grasse & huylleuse. En toutes bestes, la quantité de chasque partie n'est pas totalement esgale. Car le laiēt de chameau & d'Asnessé, a plus de la menue & humide, que de la fourmageuse. Le laiēt de brebis, au contraire. Car de sa nature il est gros. Celuy de vache est plus gras, & celuy de cheure est participant moiēnemēt de tous, comme la cheure est de condition mediocre entre ces especes de bestes. Lesquelles cōparées a elles mesmes, doiuent estre distinguées

ſinguées par aages, paſquiz, lieux, tēps
 de l'année, & temps auquel elles aurōt
 porté des petits. Or (a mon aduis) il ſe-
 roit ſuperflu de traiter de toutes ces
 choſes. Parquoy pour le preſent nous
 nous contenterōs d'aduertir ſeulement,
 qu'il n'eſt ſeur de preſenter à boire laiēt
 quelconque, & meſmement de Che-
 ure, ſans le meſler avec miel ou ſucré,
 pourtant qu'en pluſieurs eſtomac̄thz il
 ſe préd, & cōgele en fourmage. Il char-
 ge beaucoup la perſōne, & eſtouffe qua-
 ſi, ſpecialement beu à la fin du repas.
 Car il eſt trop meilleur eſtāt traité tout
 fraiz de la beſte, & n'eſtant confus avec
 aultre viande. Dont le recuiēt, & celuy
 qui eſt ſi eſpez, qu'on le tailleroit qua-
 ſi par morceaux, eſt repudié & moins
 eſtimé à bon droiēt. Il eſt pareillement
 bon d'entēdre, que comme le nouueau
 eſt liqueur douce & amiable, ainſi cel-
 luy qui eſt caillé & refroidi en l'eſto-
 mach, eſt poiſon.

Les

L'ENTRETENEMENT

*Les Oeufz
maulvais
& insalu-
bres.*

Les Oeufz durs, & ceulx qui se cuisent en vaz de terre ou paelle, sont de suc peruers, & rendent l'haleine puâte, qui sort de la digestion. Ilz corumpēt aussi les viâdes, avec lesquelles on les mäge.

Boutarches.

Poissons salez, & oeufz de poissons faulpoudrez, (les Grecz dient oa tari-cha, nous les nommons Boutarches) sont de facheuse coction, & meschant suc Et pourtant conuiēt s'abstenir d'en vser trop souuent.

*La nature
des Cham-
pignons.*

Les Châpignons aussi ne sont bõs, ne commodes à digerer. Car souuent quelque vns sont entachez de venin de serpents, & aultres bestes enuenimées. Ou mesme de leur malignité naturelle ilz engendrent squinances, straingulations, & telles facheries. Pour remede, il faul les accoustrer avec poyres (lesquelles ont certaine vertu d'oster totalement leur mauuaistie) aulx, poyure origan, & semblables. Ioinct, que quāt ilz ne sont digerez, ilz causent oppilatiõ
de foye

de foye & ratelle, & quelque fois engendrēt maladies cholériques, spécialement ceulx que les anciens nommoient Suilles [pourautant selon mô iugemēt que les porceaux en mangent] qui aultrefois ont destruites & perdues plusieurs grandes familles, cōme on trouue aux histoires. Pource, si quelcun mangeoit de fortune des plus dangereux, apres auoir vomi, qu'il aualle soudain vn gobellet de ius de poyres acerbes, & sauuaiges. Car c'est vn remede presentement souuerain à l'encōtre, le miel aussi avec eau tiede en est vn aultre, & le bon vin pareillement, à scauoir beu en grande quātité. Les Truffles, ont sēblablement mauuais suc. Dōt plusieurs pour en auoir trop māgé, ont eues tranchées de ventre, le mal caduque, & syderation, [cest à dire corruption de quelque mēbre, ou du corps tous entier] Pourtāt si tu en veulx vser, faiets les premierement lauer d'estrempier, & cuire en bon vin, en Oriān, & Rue.

Puis

L'ENTRETEENEMENT

Puis apres, mets les en salade avec huile, poyure, & vinaigre. Aucuns les font rostit en cendres chaudes, & puis les mangent assaisonnez de sel, poyure, & huile. Et à ce propos fault noter, que l'huille est contrepoison bõne & vraye antidote contre les Champignons.

*Des legu-
mages & en
premier li-
eu des Feb-
ues.*

Quant est aux legumages, ie ne mentiõneray icy que des plus communs à present, pource que tous ne se ressemblēt & ne sont en vsage, sinon en cherté extreme, & disette de viures. Pour commencer aux febues, leur potage adoucit la poictrine, & ne laisse engendrer la pierre aux reins, ny à la vessie. Semblablement il garde des detillations du cerueau en l'estomach, desquelles peut issir quelque toux vehemente. Galien a situées ces febues entre viandes de bon suc. les modernes ne les y veulent mettre, pourtant qu'elles sont rebelles à digerer, & venteuses. Ioinct, qu'elles engēdrēt des vers, qui peuuēt tesmoin-
gner

gnet qu'il ya quelque putrefaction & ordure en elles. Outreplus, non seulement l'esprit est perturbé par l'usage d'icelles, mais aussi l'entendement est souuent hebeté & eslourdi. De quoy voyons vn argument certain, qu'aux lieux ou il y a abondance de febues, si quelcun s'arreste long temps (à cause des vapeurs malignes & pestilentes qui en sortent selon Psellus) elles luy blessent le temperament du cerueau si fort, que la faculté raisonnable qui faict la demeure, en est rendue plus debile & tardifue. On dict aussi qu'elles font resuer en dormant. Pour laquelle cause les Pythagoriens les auoient en horreur.

Les Lentilles, iasoit que prinſes pour viande soient de gros & assez mauuais suc, & qu'elles causent lepre & aultres vices qu'on attribue à l'humeur melancholique, & facent aussi songer: toutes fois plusieurs en vsent en medicine cõtre certaines maladies. Or ie ne veulx main

D tenant

Les lentilles.

LENTRETE NEMENT

tenant disputer d'elles. Si est ce qu'il est bon de scauoir qu'elles ont faculté de seicher & retenir. Dont ceulx qui pretendent viure en chasteté & abstinence, en peuuent bien manger.

Des Pois.

Les Pois enflent moins que tous aultres legumages, & sont moins apertifz [c'est à dire, qu'ilz ouurent moins les côduictz du corps] que les febues.

Des Phaseoles.

Les Phaseoles sont les pires de toutes ces sortes, ostées les Gesses.

Touts pois riches font vriner: toutesfois ilz sont de dure coction, & mauuais suc. Neantmoins ilz nourrissent plus fort, & ne sont moins vêteux, que les febues. Dont on croit qu'ilz incitēt à luxure, & augmentent la semence & chaleur genitale. Itē qu'ilz ont en eux ie ne scay quoy doux & salé. Parquoy sont bons à faire asseller. & pisser. D'auantage, on diēt que les noirs ont quelque vertu medicamenteuse contre poisons, & difficulté d'vrine, & grauelle de

Reins

Reins & vessie. Principalemēt le brouet en est bon à telle affaire, & y sert de viande. Les rouges sont plus chauds que les aultres, & causent plus gros suc que les blancs. Pource nous voyons qu'Hippocrates a plus vsurpez les blancs que tous aultres, tant en viande que médecine. Les blaffars, ou iaulnes, & columbins, [c'est à dire desquelz les pigeons vivent en Hyuer] sont difficiles à digerer, & font laide couleur.

Le Riz (qu'on appelle Oriza en Grec) nourrit assez. Il est touteffois de digestion dure. D'ioscoride est d'opinion qu'il retrainct. Les aultres (comme dict Galien) estiment sans consideration qu'il relasche. Mais on veoit qu'il reserre moderemēt le blanc flux des femmes, & encore plus le rouge, à raison de son aridité. Quant il est cuit en lait, il rend le corps mieulx dispos, & fait le tainct plus fraiz, & donne accroissemēt non mediocre au sperme genital.

L'ENTRETENEMENT

*Du blé bar
bu.*

Le blé barbu appellé Alica, far, ou Chondros, n'a mauuais suc, (ne plus ne moins que la chair de porceau) s'il se peut digerer, & conuertir en sang. Neantmoins il est aucunement gluât. Parquoy il oppile le foye & les reins, qui ont naturellement leurs conduicts fort estaincts, Dôt ia'y veu quelque fois par en vser trop, aduenir pesanteur de ces parties, & engendrer la pierre. Pour laquelle raison Galien a bien escrit, que c'est le plus seur le preparer avec vinaigre, ou avec poyure, ou porreaux.

*Des tartina
ges.*

Touts grains cuiçts, & toutes choses qu'on faict de paste & farine sans leuain, comme Bignetz [petitz Choulx, Eschaudez, & Oblies en Frâce] & Vermicelli, ou Macharoni à Rome: brief toutes choses pareilles, que les anciens (comme ie cuy de) appelloient generalement Itria: & les Arabes ayants corrompu ce mot, dient Atria. Itē les friādises

dises que l'on fait en Italie de farine & de moust aux vendanges, sont de suc gros & gluant, specialement s'il ya du fourmage. Auec cela aussi fault entendre tous gasteaux & terreaux composez d'herbes, de taict, d'oeufz, de fourmage, & semblables.

Il ya donc pareil esgard aux legumages, & à ces grains: à scauoir que ceulx qui plustot se digerent, ont meilleur suc. Or les prestz à digerer, sont ceulx qui estants destrempez en eau, s'enfient & cuisent incontinent, (qui est en eux vne infailible experience de bõté.) & nuisent moins, si en cuisant on veult mesler ensemble quelquecas, qui puisse corriger leur malice, & ventosité. Cõme poyure, aulx, oignõs, ou quelque aultre herbe chaulde, selõ le goust des gens. Car par ce moien ilz sont iamieulx accommodez aux coctions du corps dessus dictes, lesquelles sont faites en l'estomach, au foye, & en chaf-

L'ENTRETEENEMENT

que partie dudict. Et sans doubte la bouche prepare la viade à l'estomach, & l'estomach au foye, finalement le foye à chascune partie.

*Des fructa
ges, &
premie
rement des
Pepons &
Melons.*

Maintenant nous conuient passer aux fructs frequents pour le iourdhy
Entre lesquelz, pource que les Pepons excellent en grandeur & suauité de goust, nous les descrirons presentemēt auant tous aultres. Combien donc que les Pepons semblent estre de plusieurs & diuerses sortes, (car les vns se nomment P epons, & les aultres Melons) touteffois ilz ne sont differēts entreeux si ce n'est en figure, & quantité. Car Plī ne appelle Pepons ceulx, qui sont plus grands, & longuetz. Dont les Melous seront ceulx, qui sont rondeletz, & nous representent la forme & effigie d'une pomme. Ce nonobstant Palladius grād compositeur de la chose rustique, a cōfundues ensēblemēt toutes ces sortes, soubz la seule appellation de Melons. Laquelle aussi est quasi par tout receue
à ceste

à ceste heure. Mesme aucuns ont collo-
 quez ces Melons, entre les Concom-
 bres qui degenerēt quelque fois en Pe-
 pons & Melons. Or est il requis, de n'v-
 ser d'iceulx sans bonne cautiō, pourtāt
 que de leur nature ilz se corrompent
 tost en l'estomach. Dequoy se peut cau-
 ser vn suc venimeux, selon Galien. Et
 principalement pour ce que soudain ilz
 se muent au naturel de l'humeur qu'ilz
 trouuent dedans ledict estomach. Par
 quoy tu n'en dois manger, sinon apres
 qu'auras faicte entiere coction de tou-
 tes aultres viandes, & auras aussi tres-
 bien purgé ton estomach, si ainsi est be-
 soing. Je dis plus, qu'il n'en cōuient mā-
 ger sinon vn coup le iour: pource que si
 l'estomach est infirme, ilz y demeurent
 iusqu'au lendemain, & ne se peuuēt ai-
 semēt digerer. Pour ces raisons, il fault
 les choisir meurs, doux, rouges, de bō
 ne odeur, & sās aucune pourriture. Les
 meilleurs croissent en lieux pierreux,
 & terroir sec.

L'ENTRETELEMENT

Car par ainsi ilz sont moins froidz, plus delicatz, & gracieux. Ilz font vriner d'auantage, & ne sont tant subiects, à gaster. Les blâchastres, sont plus molletz que les rouges, & ceulx qui meurissent trop tost, ne sont si bons que les tardifz. Lesquelz surpassent tous aultres en grosseur, & douceur. On les prëd volũtiers à l'entrëe du repas: Et en les mangeãt seroit bõ de se pourmener, (cõme plusieurs ont coustume) pour les faire descendre plus vistemẽt au fond de l'estomach, afin qu'ilz s'y digerent mieulx laquelle chose se faiët encore plus proprement, si tost apres on ne mange aultre chose, si ce n'est quelque cas de bon suc, & seulement d'vne sorte, pour corriger par sa vertu la malignité du Pepon. Il n'est aussi conuenable boire vin doux & pur en largesse apres ce Pepon, ainsi que plusieurs font. Car auant qu'il soit digeré, il est transporté par le vin hors du ventre, & puis cause obstructions

structions es conduictz. Dont on veoit bien souuent fiebures aduenir. Parquoy estvtile aux phlegmatiques boire apres le pepon peu de vin subtil, & tout pur: aux cholériques, peu de vin rude & aspre. Plus, ces cholériques peuvent deuorer le Pepon iusqu'au cuir: laquelle partie n'est corrupue facilement: Et les phlegmatiques doiuent prendre celle, qui est pl⁹ large & rare, & qui approche à la semence. Donc si quelcun veult vser des pepōs, ayant, tous ses esgardz il trouuera qu'ilz se digereront en l'estomach, se trouueront en bon suc, & rafreschiront en esté, esmouueront l'vrine & matiere fecale, & reprimeront les appetits charnels, à raison que la semence de l'omme sera obtuse & moderée par leur frigidité. Aucuns proposent les longs aux rondeletz, cuydants que les long ayent plus d'efficace & pouoir de faire vriner. Le Pepon Sarrazin, diét vulgairement Pepon Turquin, est

L'ENTRETEENEMENT

est encore plus froid & humide. Parquoy c'est le meilleur à quelques fiebures, comme sont tierces, & à grande chaleur d'estomach, moiennant qu'il le cuise. Au contraire, il est fort dâgereux à gens de froid temperamēt, & à ceulx qui ont l'estomach froid & humide. Finalement cest chose bonne apres le Pepsus vser de fourmage plaisentin, ou de quelque viande salée, ou de sel mesme, ou bien de sucre, pour engarder qu'ilz ne se gastent & putrefient. Ioinct qu'il fault noter qu'on n'en doit plus manger, l'estaille Canicula couchée, [cest à dire des que les chaleurs d'esté sont passées.]

Des pesches

Il fault iuger semblablement des Pesches: lesquelles (selon les Medicins) ne seruent au corps de nourriture aucune.

*Des prunes
& Cerises.*

Item des prunes & Cerises, lesquelles (côme plusieurs escriuēt) prinſes recentes & au matin avec leurs noyaux peuuent

uēt faire asseller si fort, que par ce moiē
les piedz empestrez de maladie, en sont
deliurez & gueriz.

*Des Aprā
cotx.*

Plus, des Apricotz que les Romains
appellent Bericoccha & Chrysomela.
Car Plin les a colloquez entre les Pru
nes d'Armenie. Et à raison qu'ilz sont
longuetz, aucuns estiment que ce soiēt
Prunes de Cathelonne: mais ilz se trō
pent grandement, veu qu'elles sont plu
stost ainsi nōmées, pource qu'elles sont
venues premierement d'Hespagne.

Oultreplus des Meures, mesme de
celles qui croissent aux Ronces. Galiē
appelle tous ces fruiçts en vn mot Ho
raos, pource qu'au tēps que l'estoilleCa
nicula susdicte apparoist, la pl⁹ part d'i
ceulx commence ou acheue de meu
rir, ou du tout est ia meure: lequel tēps
se nomme en grec Hora, & comprend
quarante iours, comme nous testifi
ent ceulx qui sont curieux d'obseruer
le cours & mouuement des Astres.

Des Meures.

Les aultres cuydent que ces
fruiçts

L'ENTRETIENEMENT

fruits soient ainsi appellez plustost ;
pour estre distinguez de ceulx qu'on met
a part, & qu'on garde ordinairement
pour l'hyuer, sans assaisonnement aucun
comme le blé, l'orge, & semblables: les
quelz combié qu'ilz soient moissonnez
audict tēps, toutes fois pource qu'ilz se
reseruent sans faulse pour toute l'année,
ilz ne sont nommez Horya. Mais on ne
pourroit cōtregarder les fruits deuant
dicts, sans les assaisonner, ou seroient fa-
des & sans goust. En quoy fault enten-
dre, qu'indubitablement ilz ont aultre
nature estants confitz en quelque saul-
se, que quant ilz sont totalement re-
cents.

*Des Cour-
ges.*

La Courge, cōme disoient les anciēns Me-
dicins, n'est quasi qu'une eau congelée.
Et combien qu'elle soit de petit nourri-
ment, si est ce qu'elle se conuertist en
bon suc, pourueu qu'elle soit digerée.

*Des Conco-
bres.*

Les Concombres ne sont bōs crus.
Neātmoins ilz ont vertu de rafreschir.

Donc

Dōt merueilleusemēt sont souuērains à gens de temperament chauld, & aux ardeurs d'estomach, & de foye. Ilz irritent l'yrine, spēcialement leur semence. Ilz causent maladies phlegmatiques, & tranchées. Ioinctz quilz se corrompent aisement, silz trouuent quelque humeur vitieux en l'estomach. Par quoy pour à ce obuier, & les māger plus seuremēt, quelques vns les preparent (& les courges aussi) avec fourmage, Veriust, Oignons, & espices.

Les pommes & poyres sont pour certain de plusieurs sortes. Les douces & molles ont quelque peu de chaleur, & plustost se meurissent, & sont aux rāg des fruiets prochainement declarez. Mais celles qui ne sont meures auant l'Autōne, sont aigrettes, aspres, & d'aultre naturel. Toutes estants crues engendrēt mauuais iuc: mais si elles sont cuictes, la plus part de leur malice est ostée, principlement si on les mange
 avec

Des Pommes & Poyres.

35

L'ENTRETEENEMENT

avec sucre ou aniz, Le temps d'en manger est le meilleur à la fin du repas, à raison de leur faculté & essence terrestre.

Des iuiubes.

Les Ziziphes ou Iuiubes recentes (aucuns estiment mal qu'elles soient fruiçts de l'Alisier) ont mauuais suc, & sont de digestion difficile. La decoction d'icelles estants seiches, sert à la toux, & respiration penible. Et faict appaiser les vomitions d'humeurs acres, & profite à la poictrine, aux reins, & à la vessie.

Des Grenades.

La Grenade (selon l'oppinion de plusieurs) ne peut nourrir le corps: mais a grand' efficace cõtre la soif. Car si vous prenez seulement le ius de dedans, le stomach le retiendra entierement.

Question à scauoir s'il fault boire apres les fruiçts

Or puis qu'auõs disputé iusqu' icy des fruiçts nouueaux, ainsi qu'il appartient à mon aduis, maintenant ne sera incõmode de demander, s'il est expedient apres en auoir vsé, de boire vin ou eau. Quelques vns cuydent que d'vsfer liberalemēt & intempestiuemēt

de ces

de ces fruitz, s'engendrent sucz cau-
 sants facilement maladies. Car la cha-
 leur laquelle esdicts fruitz estoit cause
 de leur maturité, durât qu'ilz pendoïent
 encore en l'arbre mesme, si tost qu'ilz
 en sōt arrachez, pour raisō qu'ilz sōt pri-
 uez de leur aliment naturel, icelle cha-
 leur (dis ie) se rebouche, & tourne en
 nature aliene. Parquoy ces fruitz, soit
 tost ou tard, selon la condition de l'hu-
 meur, se putrefient, & leur suc bouille
 (comme le moust) en l'estomach, & se
 gaste. Pour laquelle raison gēs studieux
 de leur santé, tiennent que les fruitz
 leur peuuent moins nuire, s'ilz boient
 apres eau, ou vin pur. Car le vin par sa
 chaleur peut surmonter & offusquer
 celle, qui en ces fruitz est cause de pour-
 riture: Comme la grande lumiere ob-
 scurcit la petite. Et l'eau de son costé, ai-
 semēt estainct la ferueur des fruitz par
 sa froidure, & grauité naturelle. Pourtāt
 Aristote en ses pblemes approuue iuste-
 ment le vin & l'eau, apres les fruitz.

Et

L'ENTRETEENEMENT

Et suis d'aduis que l'eau y est plus seure, à gens ayants l'estamach fort & chauld. Mais que le vin est meilleur à ceulx qui l'ont debile & froid.

*Des herba-
ges.*

Quant aux iardinages ou herbes de mesnage, si nous en vouliôs cy traicter par tous leurs genres, & ainsi que la matiere le pourroit requerir, il nous seroit besoing d'entreprendre vn œuure plus proluxe. Car leurs differences sont si perplexes & obscures, pour la diuersité des noms & fortes d'icelles mises entre les anciens & modernes, qu'on peut veritablement dire, que maintenât riē n'est plus desiré, que satisfaire à la cognition des herbes. Mais pource que ce sont gens de loisir qui disputēt des nōs, (comme a bien dict Galien) ne faisant compte de la proprieté des choses, venons à ce qu'auons institué.

Les anciens ont ecript que toutes ces herbes ont suc maling, specialemēt les agrestes. Desquelles en premier lieu nous

nous traicterons: Et puis mentionne-
rons de celles qui croissent aux iardins
(pourtant qu'elles sont entre deux) par
lants des chotes de bon suc.

Des Choux

Les Choux, principalement ceulx
d'esté, engendrent mauuais suc & me-
lancholique, s'ilz sont cuiçts à deux fois.
On croit aussi qu'ilz troublent le repos
de l'homme par songes & resueries, &
remedient au flux de ventre. Au con-
traire, s'ilz sont bouilliz moderement,
ilz fõt asseller, & adoulcissent la poiçtri-
ne, (specialement le bouillon prins avec
huylle Sabine, ou Tyburtine. Caton
loue & prouue beaucoup les Choux
crespuz, desquelz les Romains ont vsé
(comme on trouue) durâts six cens ans
en lieu de Medicine. Les iettons de
choux sont meilleurs à l'estomach, &
sont pl⁹ acres & efficaces à esmouuoir
l'vrine. D'auantage on dict que les
choux prins à l'entrée de table engar-

dent d'enyurer, & à l'issue oitēt ebrieté

E Oultreplus

L'ENTRETEENEMENT

Oultreplus, il est digne d'entendre, que
Choux cuietz avec chair grasse, sont
moins nuisibles. Nous en auons vn gé-
re, qui deuiét fort suaue & blanc, s'il est
exposé & mis à la gelée. Ce sont noz
Choux Caputs, lesquels plusieurs cui-
dent estre ceulx que P line a nommez
Lacuturres, à cause d'vn lieu qui est en
la plaine Aricine : Auquel lieu (possi-
ble) s'ot venuz premieremēt ces choux
ou filz sont trouuez excellents. Et au-
diēt lieu y auoit iadis vn lac, & vne tour
[Dont est venu le nō de Lacuturres.]
Ces coulx caputz sont meilleurs en hy-
uer, d'autant plus qu'ilz sentent le froid.
Ilz sont toutesfois de dure coction, &
engendrent songes, pesanteur de teste,
& destillations. Parquoy ie te conseille
de n'en vser souuent, specialement de
ceulx qui sont cuietz à deux fois.
Le Basilic a esté fort blasmé par Chry-
sippus, qui l'estimoit estre contraire à
la clairté des yeulx, porter dommage à
l'estomach,

Du Basilic.

l'estomach, & engendrer insanie & letharge. Item disoit que ce Basilic estât broyé, & puis couuert d'une pierre, engendre Scorpions. Dont les Cheures le fuient grandement. Et à bon droict aussi les hommes le deuroient fuir d'auantage. Neantmoins la posterité de Chrysippus a maintenu le Basilic, disât & que les Cheures en mengent, & qu'il n'engendre Scorpions. Mesme qu'il remédie aux picqueres venimeuses des Scorpions, tant marins q̄ terrestres, autant que Mante, ou Rue. Aussi qu'il est salubre à ceulx qui ont defaillance de cueur en l'odorant, & qu'il faict endormir. En oultre, que la semēce en est fort cordiale, & bonne à tollir melancolie & tristesse. Quoy qu'il en soit, Galien est d'aduis que le Basilic ne peut produire bon suc, ne louable. Mais qu'il nuict à la teste, & cause mauuais sang.

Les Geneuois vsent fort de Melzanes que nous appellons en francois pōmes d'amours : elles ont faculté chaulde,

*Des Pōmes
D'amours.*

L'ENTRETEENEMENT

& seiche. Et l'usage d'icelles engendre maladies melancholiques. Parquoy fault iuger, qu'elles soient de mauuais suc. Estants cōfictes en sel & vinaigre, elles ouurent obstructions, & perdent la meilleure part de tel suc. On peut doubter, si aucuns les ont appellées proprement Mandragores.

*des Ognōs
Porreaux
aux. &c.*

Toutes herbes acres & fortes, comme Oignons, Porreaux, aulx, eschallottes, & semblables, ont mauuais suc, & les fault eiter non seulement pource qu'elles ne sont de bonne nourriture: mais d'auantage à raison de leur odeur puâte, & larmoyable. Pour laquelle odeur empescher, il conuient les semer, quāt la lune est soubz terre, & les cueillir à la nouvelle lune. Menāder à escrit, que ceulx qui vseront de telles herbes, s'ilz mangent apres vne racine de Porrée rostie dedans la braise, ilz n'auront l'haleine mauuaise. Ces herbes aussi seruent beaucoup en medicine. Car en

tre

tre aultres vertuz, on a quelque fois es-
prouué, qu'elles portent souuerain re-
mede contre le venin & poison. Et mes-
me l'oignon cuiët aux cendres, & mis
dessus quelques callositez ou durillons
combien qu'ilz soiët difficiles à curer,
comme ceulx qu'on veoit specialemēt
aux ioinctures, il les guerit en brief, &
faict cōsommer. Pour ces raisons, peut
estre que iadis les Egyptiens avec fer-
ment & fidelité grande reueroient l'ail
& loignon comme Dieux: lesquelz de
present sont encore estimez des gens
rustiques, en lieu de Theriaque.

La Raue sauuage nommée en latin
Armoracia, ne differe de celle que l'on
sème ez iardins diët Radicula, sinon
qu'elle a vertu plus forte, & faculté
plus grande. Elles eschauffent, & sont
vêteuses, & plaisent plus au goust, qu'el-
les ne sōt vtils à l'estomach. Elles font
rouster, & sont meilleures au vêtre. Ga-
lien diët, que si on les mange auāt aul-

Des Raues.

L'ENTRETENEMENT

tres viandes, elles ont cōmodité de lascher. Et si on les postpose, elles sont de digestiō difficile. Dioscoride & Oribase afferment le contraire, & sont d'opinion, qu'il les fault prendre à la fin du repas, pourtant qu'elles aident à despartir & distribuer les viandes par le corps. Et que prises à l'entrée, elles soublieuent lesdictes viandes. Dont elles font reiecter, & vomir. Il est aisé d'accorder & reconcilier ces grans auteurs, attendu que ceulx qui ont l'estomach imbecille, & sont soudain esmeuz du vètre, peuuent sainemēt manger raues au cōmécemēt du repas, & au rebours, ceulx qui ont l'estomach fort & endurci, à l'issue. D'auātage, Dioscoride recite, qu'elles aguissent tous sens. Et les Indoï croient, qu'elles rendent l'esprit plus vigoureux, & sans dol ou fraude quelconque. En oultre, on dict que ius de Raues avec vinaigre, ietté dessus le scorpion, le faict mourir. Et que quiconque
aura

aura mangées raues, pour ce iour ne sera feru de telles bestes, & ne s'enyure ra. Itē qui aura fort frottées ses mains de ius d'icelles, pourra sans danger toucher & manier toute chose venimeuse. Et qui les broyera avec miel, il en gueri ra la pelade, & restituera le poil q tūbe en la maladie, q les Grecz nōmēt Alopecie. Or puis qu'auōs faict iusqu'icy suffisant discours des alimēts de mauuais suc, presentemēt nous fault poursuiure aux aultres, qui causent bons humeurs. Entre lesquelz, si nous ennōbrōs quelques vns qui ne soient telz entieremēt i'estime qu'il nous sera pardonné. Car iceulx meslez avec aultres, par eux sont aisement corrigez, & reduicts en meilleur suc. Dont pour continuer nostre propos dēnier touchant les herbes.

La laictue, (qui a ce nom pour raison de l'abōdance du laict qu'elle iette) tiēt le rang du milieu entre aultres, Et pource qu'elle comprend soubz soy plusieurs genres, comme l'Endiue,

E iiii la Ci.

Ensuit le discours des choses de bō suc.

De la laictue & genres semblables.

L'ENTRETENEMENT

la Cichorée, le Latteron, & semblables qui sont distinguez seulement selon leur plus grande ou moindre faculté, ie traiteray de tous ensemble. Tous ont propriété de rafraeschir, principalement la lactue. Car elle incite plus à dormir, & est tresbonne à gens ayants l'estomach chaud, & engendre bon sang. On dict aussi que d'vser d'icelle immoderement, le corps & les yeux sont hebetez, les imaginations & resueries de compagnies charnelle refrenées, & mesme ment l'enuie de paillardise ostée. Dont les Pythagoriens l'appelloiēt Enochio & Spadoniam, quasi l'herbe qui chastre & rend tout l'homme effoeminé. Parquoy gens de religion, & aultres non mariez, en doiuent souuentefois vser.

Des Maul-

ues.

Du fœnouil

Après la lactue ensuiuent les Maul-

ues. Et le Fœnouil recent, qui est fort plaisant à manger, & sert aux couleurs & Serpents à despouiller leur vielle peau.

peau. Et seché est vtile à faulser plusieurs choses.

de la mente.

La Mante, à raison qu'elle est odorante, fait reuenir le cueur, & remet en appetit l'estomach: tellement que si vous prenez de la pouldre d'icelle à trois doigz, & la mixtiõnez avec eau ou vin tiede, ce breuuage vous nettoyra fort l'estomach, spécialement en hyuer.

Les Arroches ou bonnes Dames, (aucuns se trompent qui dient que ce sont Espinartz) sont aduersaires & misent à l'estomach. Dont conuient souuent changer d'eau en les cuisant. Et nõ sans cause Pythagoras les blasmoit, comme si elles engendroient Hydropsie. C'est le plus seur de les assaisonner avec poyure, raisins de casse, & aultres herbes chauldes.

Des Arroches.

La porrée ou Iote, est insipide ou fade: principalement la blanche. Car nature l'a voulu créer telle, (comme plusieurs estiment

De la porrée.

L'ENTRETENEMENT

estiment) à fin qu'on n'ayt appetit d'en manger, pource que l'estomach se peut trouuer mal par frequēt usage d'icelle.

*De l'ache.
Du percil.*

L'Ache, le percil Alexandrin, & le persil vulgaire, sont toutes herbes tres-bonnes à l'estomach, au foye, & aux roignons. Et meslées ensemblement avec aultres pires, elles les corrigent & meliorent.

De la melisse.

La Melisse nommée des Grecz Melisophyllon, & des latins Melissa ou Citrigo, pourtant qu'elle sent le Citron, est fort bonne à gens qui ont mal de cueur, & contre morsure venimeuse. Item elle est profitable à l'estomach, & au foye.

*Des Bourra-
ches,*

La Bourrache appellée en latin Borago, & en grec Bulgossum, (auquel nō plusieurs des modernes se sont abusez grandement) est tressalubre tant en viã de que medicine, & engendre bō sang.

DU Houblon.

Le Houblon est pareillemēt bō, prins cōme alimēt, & aussi comme medicamēt.

Il cause

Il cause sang louable, & est grand enne-
my du suc melancholique.

La Roquette, ainsi qu'on dict, faict mal *De la Ro-*
en teste. Neantmoins elle est vtile, pour *quette.*
ce qu'elle faict mourir les vers qui viē-
nent au corps, & rechauffe grādemēt.
Dont aduient que mangée seulette, el-
le est malplaisante: mais pour faire faul-
se à toute aultre viande, elle est fort pro-
pre & tressuaue. Parquoy les Grecz l'ap-
pellent Euzomon, comme voulants di-
re, bonne faulse. D'auantage, elle pro-
duict abondance de sang, & pource on
dict qu'elle faict paillarder.

Au contraire, le Cresson Alenois *Du cresson*
ou Nasitort, oste paillardise: & est ap- *Alenois.*
pellé Nasitort, comme il semble à plu-
sieurs, à cause qui donne tourment aux
naraires, [faisant esternuer.] Par sa cha-
leur, il disipe les phlegmes groz. Par-
quoy est sain à gens de complexion

Du cresson.
Commun.

froide. *Le Cresson cōmun dict lauer en latin,*

&

L'ENTRETENEMENT

& Siō en Grec, croist ez eaux, & se peut manger crud ou cuict en contre la pierre & grauelle.

*Des Aspar-
ges.*

Les Asparges ont faculté semblable, & nourrissent plus fort, que toute aultre espece d'herbage. Il n'y a lieu ou elles viennent mieulx, qu'en Rauenne. Et certes elles sont autant contraires à l'estomach, que gratieuses au goust. Par quoy le plus seur est les preparer avec poyure & vinaigre.

*Des Arti-
chault.*

L'Artichault a deux noms, Scolymos & Cinarā. Lesquelz noms combiē que plusieurs afferment signifier deux choses diuerses en vertu & figure, ce non obstant ie traicteray icy de tous deux ensemble, veu qu'au plus fort ce sont deux genres de Chardon fort semblables, & non distants en rien sinon en ce que l'un soit agreste, & l'autre cultivé. Et pource que l'artichault entrefriādis de gueule, est si frequent, qu'il ne se faict banquet magnifique, ne solēnel
sans

sans en auoir, i'en veulx parler plus am-
 plement. L'artichault cultiué, estvne es-
 pece de chardon venant ez iardins, du-
 quel les fueilles liées ensemble, & cou-
 uertes de terre en hyuer de paour du
 froid, deuiennent blanches, & avec la
 tige sont plaisantes à manger. L'aultre
 qui est agreste, est aussi vn chardó por-
 tant pômes. Touts deux ont vertu d'es-
 chauffer, de remedier à la grauelle &
 difficulté d'vriner. Ilz sont commodes
 à l'estomach, & donnét appetit: les aul-
 tres sont d'aduis qu'ilz ne sont bôs pour
 l'estomach: ausquelz parauenture fault
 plustost consentir. Quant l'artichault
 s'endurcit comme boys, il cause vn hu-
 meur cholérique, acre, & melancholi-
 que. Pourtant on le mange au printéps
 à scauoir la pomme, & la plus tendre
 portion de la racine mise en potage, cõ-
 me on faiçt des Asperges. Les Gene-
 uois le nomment Arcoc. Et plusieurs
 cuydét, qu'il a esté excogité par nature
 à l'uti-

L'ENTRETENEMENT

à l'vtilité de l'homme. Et se fondét sur cest argument que nature l'a muni d'esguillons pour l'asseurer contre les bestes à quatre piedz, à fin que l'hōme en puisse vser, & y prendre plaisir. Ioinct, que sans interualle durant l'esté les vns fleurissent, les aultres concoiuent, & les aultres produisent leur fruict en auant. Tellement qu'en tout ledict temps d'esté, on n'en peut auoir faulte. Auquel temps les fēmes (cōme dict Hesiode) sont plus proclifues à concupiscence charnelle, & au contraire les masles plus tardifz. Dont par prouidēce de nature, ilz peuuent beaucoup s'aider d'un secours si souuerain. Car la decoctiō d'Artichault (ainsi qu'on trouue escrit) a grāde efficace de prouoquer celle concupiscence. Aultre raison ya aussi, pour quoy il est plus favorable aux femmes à scauoir pour l'amarris. Glaucias pareillement dict, qu'il aide a engendrer les masles.

Pour

Pour ces causes, ne se faultesbahir si les
 fœmelles en demandent si volontiers,
 & sil est aduenu par culture diligente
 & industrie humaine, qu'on en mange
 non seulement les pommes, mais la ra-
 cine, la tige, & les fueilles: & ce mesme
 en hyuer, lors que toutes aultres her-
 bes sont mortes, & sans vigueur. En
 quoy on a proueu, qu'on ne passeroit
 iour qui voudroit, sans vser d'Arti-
 chaults.

Les Naueaux & Rabes, ont esté ia-
 dis du tout reprouuez entre viâdes par
 Democrite, à cause de leur ventosité.
 Toutefois Diocles les a beaucoup pri-
 fez & extollez, disant qu'ilz ont grande
 vertu d'esmouuoir le desir de Ven⁹, spe-
 cialemēt silz sont assaisonnez avec Ro-
 quette. Ilz ont bon suc, & ouurent l'ap-
 petit, & par quelque propriété peculie-
 re, remediēt aux tumeurs ou enflures
 de l'aisne, Ilz sont plus sains, estants ap-
 pareillez avec aniz, poyure, ou foenouil.

*Des Na-
 ueaux & R-
 abes qui
 sont nau-
 ueaux, quel
 que fois ans
 si groz que
 la teste.*

La:

LENTRETE NEMENT

La Pastenade s'appelle en Grec Daucus, & la Carotte a le nom de Caros dedans Dioscoride selon aucuns, ou de Sifaron, selon les aultres. Et quāt à ceste cōtrouerse, j'aime mieulx cōdescēdre à Fabi⁹ Caluus de Rauēne, hōme tresdocte aux langues Grecque & latine, & autant heureux a tourner noms d'vne en l'autre. Lequel certifie par le tesmoingnage de Paulus & Atheneus, que sans doubte Caros signifie noz Carottes. Or ces Carottes & Pastenades, sont herbes fort prochaines, & nourrissent moins que Naueaux, & sont plus dures a digerer. Neantmoins les femmes en vident souuent avec miel, pour exciter leurs temps. On les cuiet ordinairement, pour mettre en salade avec poyure & espices. Et ainsi prinnes peuuent engendrer bon suc.

des fruietages & premierement des figues.

Entre tous fruietages, les Figues sont tresamples, & excellentes. Les nouvelles & meures, nourrissent largement, & n'ont le suc tant maling, que tous

touts aultres fruiçts pareilz. Elles sont
 bonnes à faire auoir bon vêtre, & à iet-
 ter la grauelle hors des reins. Il est vray
 que si l'estomach ne les peut digerer,
 elles luy causeront quelques vents. Par
 quoy le meilleur est, les prendre à l'en-
 trée du past, à fin qu'elles trauerfēt sou-
 dain oultre lediçt estomach. Pour la
 mesme raison, plusieurs ont cuydé estre
 expedient boire de l'eau apres icelles,
 estimants que par la chaleur du vin, (si
 on en boit apres) elles s'endurcissent en
 l'estomach, & par ce moien il ne les di-
 gere si aisement. Laquelle chose est
 faulse, comme pouons testifier par l'ex-
 perience qu'auons faicte souuentefois
 du contraire. Les Figues seiches, aultre-
 ment Cariques, ou figues de Carefme,
 en bonté vont deuant les verdes & re-
 centes. Car elles font le corps dis-
 pos, & bien habitué. Et prinſes au com-
 mençement de table, elles laschent le
 vent, & specialemēt si au prin temps on

F

les

Handwritten notes in a cursive script, likely a library or collection stamp, including the words "BIBLIOTHECA" and "MUSEUM".

V'ENTRETE'NEMENT

les accoustre avec roses nouvelles. Mais si elles ne sont digerées soudainement, elles n'engendrent pas bon sang. Pourtant de s'en saouler souuent, la galle vient & les poux, ainsi que l'on croit. Galien escrit, qu'elles sont vtilles avec noix ou amandes, pour oster obstructions de foye, & ratelle: Et contre tout venin.

Quant aux Raisins, aucuns Medecins de renom ont dict, qu'estats meurs ilz ne peuuent tant alimenter, que les Figues. Et neantmoins seruent à causer bon suc. En oultre, que les noirs sont plus forts, & violéts: Dont le vin en est moins delicat: les blancs plus suaves. & plus doux.

Quant ilz sont nouueaux, ilz enflent l'estomach, & troublent le ventre. Pour laquelle cause, ilz ne sont bons en abondance à gens febricitants. Mais ceulx qui ont pendu long temps en l'air, apres estre cuillizsôt de beaucoup moins dâgereux. Car à raisõ d'icelle ratiõ, ilz

ilz sont renduz meilleurs pour l'esto-
 mach, & pour gens detenuz de mala-
 die, attendu qu'ilz rafreschissent legie-
 rement, & remettent en appetit. Ceulx
 qu'on garde en paille, font au second
 rang de bonté, C'est vn grand bien aux
 Raisins, qu'ilz passent vistemment par l'e-
 stomach. Dont ceulx qui sont plus suc-
 culents & aqueux, ne sont si propres à
 nourrir, que les plus solides, & durs. Car
 les plus charnuz, cest à dire qui ont
 moins d'eau & de suc, sont plus grati-
 eux à l'estomach, & pl^s sains. Les doux
 sont chaudz: les aigrets froids. Ceulx
 qui ne sont pas encore meurs, à scauoir
 desquelz est fait le veriust de grains,
 sont commodes à l'estomach, & au flux
 de ventre. Raisins de caisse dictz Passu-
 les [lequel nom vient de patièce, pour
 ce qu'on les laisse seicher & rostir au So-
 leil, comme nous dirons peu apres] se-
 roient contraires à l'estomach, au ven-
 tre, & aux Joyaux, n'estoit q' les grains
 de deus seruent de remede à ce mal

L'ENTRETIEN

lesquelz grains sont ces deux umées
tresbons à la vessie, & non si an de l'e-
cipalement les blancs, & de l'Autre.
Neant moins ilz sont ennemis à gens
yants le foye trop chauld comme au-
cuns pensent, à raison que par la cha-
leur d'iceluy, ilz sont conuertiz en sang
brullé. Parquoy estants euictz en vin
aigre, ilz nuient moins à l'ardeur du
mach, & de foye. De ces Raisis est faict
le vin, nommé Passu, qui se trouue excel-
lent en Italie aux montz de Gennes, à
scauoir, faict de grappes sechées au so-
leil en vne aire, ou mesme de grappes,
desquelles les queues soiét retortillées
au ferment. Lequel vin est tresbõ pour
ceulx qui retournent en cõualescence,
& pour ceulx aussi qui desirent recollir
leurs forces & courage, apres gran-
des defailâces de cueur. Les modernes
l'appellent Vernace, à cause parauen-
ture de la ville Vernacia, située en ces
faignes, tirant sur le midy: Laquelle

ce vin tressouuerain. La tout
 du port de la Deesse Venus,
 present Cap de creus]
 ou le teu. passé estoit vn temple fort
 renomé entre aultres, de die a icelle.
 Dont ne se fault esbahir, si tel terroir
 plein de cailloux, & mal fertile de soy,
 produit vn vin si galand & genereux,
 l'honneur de Venus.

Les Coings sont froids & secs de leur
 nature. Et pource on les mange auant
 aultres viandes, pour corroborer l'esto-
 mach, & retraindre le vêtre. Toutef-
 fois ainli prins, ilz sont plus mal aisez à
 digerer, & engendrent tranchées. Au-
 cōtraire, mägez à la fin du repas, ilz las-
 sent le ventre, principalement silz ont
 esté cuictz en cendres chauldes, estants
 couuertes enuelopez de farine; ou biē
 confictz en miel, ou sucre, &c.
 Telle cōficture s'appelloit par
 les anciens Diacydonion: Nous disons
 mair Codignac: lequel a ppriété

des coings
 Des Coings
 Codignac.

L'ENTRETENEMENT

est grande de sauuer la teste des foybles
apres boire, d'aider à la digestio[n]
estomach, & remedier à l'écôte du flux
de vêtre, moiennant qu'on en prenne à
l'entrée du repas. Oultrepl⁹, on dict cō-
munement des Coings, que si la femme
enceinte en veult souuent vsfer, elle ac-
couchera d'un enfāt cault & ingenieux.

*Des Nefles
& sembla-
bles.*

Les Nefles, Cormes, & Azur en lan-
gue Arabique, ou Azaroles en Italien,
(cest selon mon aduis vne espece de Ne-
fles) sont choses bōnes au bout du past
pour rēforcer l'estomach. Car elles ser-
uent plus de medicament, que de nour-
rissement.

*Des Oran-
ges, limons
Citrons.
&c.*

Les Orāges, limons, Citrons & sem-
blables combien qu'ilz soient reputez
entre medicaments, si est ce tou[te]sfois,
que leur suc & escorce a lie[n] de
& engendre bon suc.

Des Noix.

Les Noix verdes font assell[er] en
plusieurs en vsent autant aultres
des, & les trempent premiere[n]t en

vin rouge. Elles sont plus faciles à dige-
rer, qu'amendes. Les Noix seiches pic-
quēt la bouche, & l'enflambēt. Itē elles
causent la toux, & sont contraires à la
teste. Oultre, elles ne font de bon suc,
attendu qu'en gens de cōplexion chaul-
de, elles se conuertissent en humeur
cholérique. Mais ceux qui ont l'esto-
mach froid, les cuisent mieux. On trou-
ue escrit par tout, qu'a l'exēple du Roy
Mithridates, si voulez prendre à cueur
iun vne noix avec vne figue seiche, dix
fueilles de Rue, & vn grain de sel, elle
vous seruira d'Antidote, [c'est à dire
de preseruatif, & contrepoison.]

Les Pistaces sont chauldes, & de pe-
tite nourriture. Toutefois elles conuiē-
nent au foye. Galien diēt qu'elles n'ai-
dent, ne nuisent aussi à l'estomach, com-
bien que les modernes soient d'aduis
qu'elles y aident, & d'auantage qu'el-
les profitent à ceulx, qui sont naurez

*Des pistaces
que les apo-
thicares
appellent
Fisticorum.*

LENTRETE NEMENT

des bestes venimeuses. Item qu'elles rendent le sang delié, & incitent à paillardise & lubricité.

*Des Pignōs
qui sont noy
aux de de-
dans la pō-
me de pin.*

Les Pignōs, ou Pignolatz, sont d'assez forte nourriture, & facheux à digerer. Ioinct, qu'ilz ont le suc gros & chauld. & font la teste pesante. Neantmoins ilz engendrent bon sang.

Des Amendes.

Les Amendes recentes sont de bō aliment. Les seiches sont contraires à la teste, & difficiles à digerer. Non obstant qu'elles remedient à la poictrine, & aux poulmons. On dict que si quelcū en vse à iun, pour ce iour il ne pourra s'enyurer.

Des Auellanes.

Les Auellanes eschauffent, & nourrissent plus qu'aultre sorte de Noix. Non obstant elles sont de digestion dure, enflent, & nuisent à la teste, specialement les recentes, & au boyau que les latins appellent Ieiunum. Toute fois si on veult oster le'scorce interieure, & les faire rostir, elles en font trois leures.

res Elles sont bonnes apres le past contre defluxions du cerueau. D'aduantage on croit, que prinſes avec Rue, elles preſeruent de tous venims, & de tous animaulx venimeux. Plus, avec Figues ſeiches, elles gueriffent ceulx qui ſont bleſſez de quelque Scorpion. Et ſi en l'eſtomach y a quelque humeur aigre & melancholique, elles ont vertu de l'en ietter dehors.

Les Chaſtaignes (comme on trouue eſcrit) ſont chauldes au premier degre, & nourriſſēt amplemēt, ont le ſuc gros & ſont tardifues à trauerſer par les parties du corps. Item elles enflent, & cauſent douleur de teſte, obſtructions, & tranchee de ventre. Parquoy tant ſeulement ceulx en deuroient vſer, qui travaillent beaucoup. Les Chaſtaignes roſties ou ſeiches, perdent la plus grand' part de leur malignite. Dont pluſieurs les ont approuuees contre poiſon.

Quant aux dattes, pourtant qu'elles
ne

Des chaſtaignes.

Des dattes,

L'ENTRETEENEMENT

ne seruent gueres sinon en medicine, nous n'en tiendrons cy long propos. Elles s'ont degros suc, & mauuais. Et est certain, ainsi que dict Ruffus, qu'elles blessent & frappent la vessie de ceulx, qui en vsent par trop. Mais prinsees avec Pignolatz, elles adoulcissent la gorge & poictrine, & font le corps mieulx dispos, specialement á ceulx qui ont temperature froide. Mais gens subiectz á oppilations, squinances, & douleurs de dens, se doiuent bien garder d'en vser.

*Des Chairs
de bon suc.
Des lieures
& leuraux*

Entre chairs, plusieurs ont estimé les lieures estre tresexcellents tant en friandise de gueule, qu'vtilité de nourriture & ce entendu des plus ieunes, qu'on appelle leuraux. Dont les bons hanteurs de tauernes preferēt ceulx, qui ne font que sortir encore du ventre, ou des mammelles de leur mere. Car veu que le lieure est de tēperament sec, semble estre raisonna-

raisonnable, que d'autant qu'il est plus tendre & humide, il soit meilleur principalement à gens secz: comme au contraire les grandelez semblent meilleurs à gens humides. D'auantage, on vse assez souuent de lieures en medicine. En quoy ou peut congnoistre la bonté de Nature, qui (pource qu'elle est curieuse des commoditez de l'homme) a produicte ceste innocente beste tant fertile, que tousiours ou elle nourrit des petits ou en porte au ventre, les vns peluz, les autres encore sans poil, les autres seulement cōmencez, & non totalemēt formez.

Après les lieures ensuiuent les petits Cheureux, connins, & sans de toutes bestes lesquelz ont quasi pareille nature auxdicts lieures. Pourtāt ilz peuuent estre sains à manger. Car ilz vsent d'air plus sec, & d'exercitatio plus grande, qu'animaulx domestiques. Dont ilz conuiennent à tous temperaments, excepté le melancholique.

Des Cheureux connins, & sans de toute sans uagine.

Parquoy

L'ENTRETIENEMENT

Parquoy les fault assaisonner en plusieurs sortes, selon la varieté des natures, & qualité du temps.

*Du veau.
de l'aigneau &c.*

En apres suit la chair de veau, d'aigneau de Cheureau & Cochon, estants principalement tous ces animaux en aage mediocre. Car quant ilz sont sinouuelletz, ilz sont par trop humides: & lors conuiēt les rostir, & accoustrer de quelque faulse eschauffante, pour en manger à seureté.

*Des Poules
& pouulletz*

Les Poules & Pouulletz, speciale-ment petitz Pouulletz, & qui n'ont encore paillardé, sont de suc tresvtil.

*Des chapös
& sembla-
bles.*

Des Chappons & aultres sembla-
bles bestes de gresse, ne fault vser trop
souuent sans esgard, comme plusieurs
estiment, principalement à ceulx qui
sont subiectz aux gouttes: pourtant (cõ-
me ilz croiēt) que telles bestes sont vo-
luntiers podagres, & goutteuses. Mais
il me semble, que pour ce vice ilz ne de-
laissent pas de estre bons: ains plustost
pourtant

pourtant que la satieté & repletion de toutes choses mesme de choses bones, conioincte avec oyfiueté, est fort mauuaise & dangereuse à gens sains & malades.

Plus, ie ne veulx omettre la salubrité des oyseaux, que Plin (selon mon aduis) appelez oyseaux externes, ou d'estrange pais. Quelques vns cuydét que ce sont les Perdrix, que no^s disons Starne en Italien,

*Des oyseaux
exter-
nes*

Ne veulx aussi mettre en oubli les autres Perdrix, qui ont le bec & les pieds rouges comme roses vermeilles. Plusieurs Italiens les appellent Cotornice. Lesquelles i'estime vrayement estre les perdrix des anciens. Et sont certes tresdelicates entre toutes volailles.

Des Perdrix

Les Phaisants pareillement, qui iadis estoient rares en Italie: maintenant y sont si frequents, qu'il ne se faiét banquet d'estime mesme du populaire, ou ne soient Phaisants apprestez.

*Des Phai-
sants.*

Les

L'ENTRETEENEMENT

Des Pigeons. Les Pigeons, & mesmement ceulx des champs, sont meilleurs, d'autant qu'ilz sont plus ieunes. Les domestiques engendrent trop gros sang. Dont pour en vser immoderement, souuent fiebures & lepre s'engendrent. Neantmoïs ilz prouoquent l'appetit de Venus: & sont plus seurs à mager au printemps, ou en Autonne, qu'en aultre saison de l'année,

Des Ramiers.

Les Ramiers, silz sont macerez & attendriz longuement en Hyuer, sont profitables contre maladies de nerfz, specialemēt les petis Ramiers qui sont plus friands durant le Solstice, [Hybernal, cest à dire au pl⁹ courts iours d'hyuer, comme en Decembre.]

Des Paons.

Les Paons combiē qu'ilz soient de facheuse digestion, si toutesfois on les laisse attendrir long temps, ilz sont de suc louable. Et ne fault condescendre à ceulx, qui ont cuydé aultre fois, que la chair de Paon se peut contregarder.

vn an entier sans putrefaction.

Les Griues aussi, les Merles, les Tourterelles, & Hortulani en Italië, qui sont parauenture les oyseletz lesquelz Varro appelle Milleriz, a cause du Millet, dont ilz s'engraissent volontiers.

*Des Griues
Merles, &
semblables.*

Puis les Cocheuis, & Alouettes. Les Martinetz, qui n'ont repos si ce n'est en leurs nidz

Les Arōdelles & oyseletz des boys, qui sont salubres plus que tous aul tres.

Quant aux Poissons, ilz appartiennent pareillement au bon suc, mesme-ment les queues de ceulx qui viuēt aux riuages, & au fond de la mer. Entre lesquelz excellent ceulx, qui sont garniz d'escailles, & ont mediocre stature comme le Gouion, le Surmulet appellé tant des Grecz que Romains Trigla, de Ciceron en ses Paradoxes Barbatulus piscis, & de Varro, mullus Barbat⁹. Puis, les fragolius, lesquelz ie pēse estre ceulx q̄ les anciens appelloiēt Paguros.
plus,

*Des Poissōs
de suc louan-
ble.*

L'ENTRETENEMENT

Plus, les Macquereaux, laifardz & Corbeaux marins dictz Coracines, Truites, & Carpes. Oultreplus, ceulx qui viennent de la mer ez eaux douces, cōme le Mulet, le Mugeot, l'aloze ou clupée, que ceulx de Rome appellent lacia, les Geneuois & plusieurs aultres dient Chieppa en leur langage. En apres les poissons Saxatiles, qui viuēt en eau claire & courante, & aultres petits poissons, entre lesquelz sont ceulx qu'on appelle fritures à Rome, qui ne sont glueux, ny ont vilaine odeur, ou mauuais goust. Desquelz poissons pourtant que la varieté est fort grande, cest assez qu'en auons traicté sommairement, estimants que gēs qui en sont amateurs & studieulx ont veu ce que de nostre temps Paulus Iouius, & Franciscus Masarius, en ont fort doctement & clairement escrit.

*Des oeufz
clairrets.*

Au surplus les oeufz sont claires ou mollets, semblablement de bon suc, & seruent

seruent pour adoucir la gorge, & poitrine,

Aussi les elles de volailles, & aultres parties qui trauaillent, & prennēt exercice.

Des elles de volailles,

Item les poulsins, le foye, & les testicules de ieunes brebis, specialement qui n'ont encore senti le masse. Car telles choses ne causent excrements ne superfluitez, & sont de grande nourriture.

Des parties d'animaulx de bon suc.

Et les Mammelles remplies de lait sont de gros suc. Mais si elles sont de quelque beste grasse & refaictte, elles en nourrissent d'auantage, & sont de suc louable.

La Coriandre eschauffe, selon Hippocrates. Parquoy elle rōp le sfumées, & oste la crudité d'estomach, & fait dormir: Et ce prinse à l'issue de table. les aultres tiēnēt, qu'elle a vertu de rafraeschir. Mais Galien a depuis tresbien opiné, qu'il y a quelque austerité & froi

De la Coriandre.

G dure

L'ENTRETENEMENT

dure meflée avec fa chaleur. Et a dict
qu'elle est tresvtille à la teste, & à l'esto-
mach à la fin du repas, principalement
si on la destrempe au parauant en vi-
naigre, ou ius de Grenades, (cōme pre-
sentement les apothicaires font volun-
tiers) pour oster & amender sa qualité
venimeuse. Oultre ce, plusieurs ont cui-
dé qu'elle a faculté d'augmenter la se-
mence de l'homme. Neantmoins ce
n'est le meilleur d'en vser trop, à raison
qu'il y a danger, que l'esprit en soit per-
troublé. Dont celuy qui est prudent &
discret, la doit temperer tellement
qu'elle ne soit venim en lieu
d'aide & remede.

¶ Fin de la premiere partie.



La seconde

PARTIE.



VOY LA DONC les choses dignes d'estre tousiours obseruées & maintenues, quant aux viures. Or cy apres pour accomplir nostre promesse, nous traicterons briefuemēt de tout le reste expedient en chasque partie de l'année: à scauoir au printēps en Esté, hyuer, & Autonne. Et commençerons icy au printemps.

Combiē donc qu'Hippocrates ayt appellé le printemps le tēps tressalubre & moins dangereux de tous, si est ce toutesfois qu'ainsi ne peut il estre totalement, attēdu que souuēt nous voyōs aduenir du cōtraire. Car la disposition & partie de l'an chaulde & humide, à raison qu'elle est subiecte à putrefaction, cause coustumieremēt grifues maladies

*Question,
à scauoir si
le printēps
est la plus
salubre sai-
son de l'ani.*

L'ENTRETENEMENT

Joinct qu'en hyuer, lors que la chaleur naturelle est si robuste qu'elle digere toutes viandes, mesmement celles de tresforte matiere, il s'engendre necessairement abondance de sang, & d'humeur gros & lent, tel que Praxagoras appelloit glutineux. Desquelz sucz fendez fluides au printemps, si tost qu'ilz s'esmeuent, ou par imbecilité de nature, ou à cause de leur redondance & largesse, incontinent l'homme se laisse tumber en maladies facheuses, ou se meurt quelque fois tout subit. Mais pour autres raisons Hippocrates a bié dict, que ce prin tēps entre toutes parties de l'ā, est le plus sain & moins maladi. Car l'été par sa chaleur extreme, nō sans cause engēdre fiebures ardentes, tierces, & continues, vomissements, flux de vêtre & choses semblables. L'hyuer par sa grāde froidure, cause douleurs de teste, toux, douleurs de gorge, & de costez, catharres & destillations du cerueau.

Les Mala-
dies a' esté

l'hyuer.

Autonne

DE SANTE.

Autonne amene pestes, fiebures errati-
ques & incertaines, douleur de foye &
ratelle, hydropisie, & amegrissements
telz, q̄ no^s voyōs en ceulx qui sont Phti-
siques, & que nous disons estre en char-
tre. Et telles choses aduiennent, pour
autant que l'Autonne est inegal. Car
en vn mesme iour d'Autonne, il faict
tantost chauld, tantost froid. Et d'auan-
tage, pour l'amour que l'Autōne ensuit
l'esté, lequel dispose plusieurs gens à tū-
ber en dangereuses maladies: speciale-
ment ceulx qui vsent lors de mauuais
alimēts. Or pour raison semblable no^s
pouons dire, que le printemps est à bō
droict renōmé temps salubre, veu que
sa constitution est si fort esgale & con-
stante: laquelle constitution est la meil-
leure de toutes, comme au contraire la
pire est celle, qui est inconstante & mua-
ble. Et pource on voit que comme l'Au-
tonne faict plusieurs gens malades, ain-
si le printemps donne à plusieurs santé

D'Autonne

anoush

G. iii

& gueri

L'ENTRETENEMENT

*La precau-
tion de la-
quelle on
doit user au
printemps.*

& gueri son. Parquoy pour satisfaire à l'obiection dessusdicte, il fault diligemment prendre garde, que l'abondance & plenitude des humeurs, qui s'esmeuent naturellement au printemps (aidât pareillemēt à ce la chaleur du tēps) que ceste abondance (dis ie) ne soit occasion de quelque mal, ou offense. Ce qui se pourra empescher par vne belle purgation prinse apres l'Equinocce. [c'est à dire apres la my Mars] selō le conseil du medicin present, & d'auantage par saignée, si elle est necessaire. Plus, ne cōuient au printemps manger tant, qu'auions de coustume en hyuer. Neantmoins il fault boire quelque peu d'auātage, & mettre plus d'eau en son vin. Lors les vin de Salerne, du mont d'Albanie, de Surrente, est tresbon: & quelque fois le Grec, (que plusieurs cuydēt estre celuy, que Pline appelle Pompeian) le Corsique subtil, & plus souuent le Romain, & semblables. Lors aussi
deuons

deuons vser de chair de Veau, de Che-
 ureau, & d'herbes plus, que ne faisons
 parauant. En ce mesme temps nous
 voyons que les oyseaux sont addōnez
 à procreation: Et pource ilz sont adonc
 autant insalubres, que desplaisants au
 goust. Lors pareillement fault laisser le
 rosti, & manger du bouli, vser de pois-
 sons Saxatiles, & d'Aloze. Car pour
 l'heure l'Aloze est si tresgrasse au Ty-
 bre qu'elle merite d'enporter le pris &
 la palme sur tous poissōs friāds & deli-
 cats. En oultre, alors est bon de s'amu-
 ser tātōit à lire quelques choses plaisan-
 tes, tātōit à chāter, maintenāt à iouer à
 quelque ieu commun ou sonner des in-
 struments musicaulx, ou a visiter & hā-
 ter ses amis. Semblablement il fault
 aucunes fois aller aux champs, & pren-
 dre plaisir à contempler la verdure, &
 varieté des belles painctures, que l'on
 veoit au printemps.

G iiii Mais

L'ENTRETENEMENT

*Quest ce
exercice.*

Mais pourtant que l'exercice ou exercitation, est chose tresvtille à l'entretènement de santé, ie croy qu'il ne sera trouué absurde, si en ce lieu nous en mentionnons amplemēt l'exercice n'est autre chose. (selon Galien) qu'un mouuement vehement: Je dis vehement iusqu' à ce, que l'haleine & respiration se change. Quant donc quelcun se mouue tant, qu'il est contrainct en fin de respirer d'auantage, ou plus vistemēt, ou plus frequētemēt que n'est son naturel, ce mouuēmēt luy est exercice, & nō pas traual ou labeur. Car ceulx qui fouissent la terre, qui moissonnent, & qui picquent cheuaulx, non seulement traueillent, mais aussi necessairement ilz prennent fort grand exercice. Or les commoditez de l'exercice faisantes à la conseruatiō de santé, sont telles, que l'habitude corporelle en est meliorée, la chaleur natifue augmētée, les espritz rendus plus agiles & mobiles, & plusieurs

sieurs aultres emoluments priuez. Cõ-
 me est que les parties en sont mieulx
 preparées à resister aux affections sur-
 uenantes, & plus corroborées à parfai-
 re leurs actions ordinaires. Comme est
 aussi qu'elles sont pl⁹ idoines à attirer
 leur aliment conuenable, le digerer, &
 s'en refaire, & nourrir mieulx par l'ac-
 croissement de la chaleur des poulmõs,
 qui procede d'icelle agitation violente.
 Plus par exercice les parties dures &
 fermes s'amollissent, les humides & gros-
 ses s'attenuent, les conduits du corps se
 laschent, & ouurent beaucoup mieulx.
 Parquoy si l'exercice est cause de ces
 biens, il n'est malaisé de prescrire le
 temps propre & commode à s'exerci-
 ter, cest à scauoir quant la viande du
 iour precedent est entierement dige-
 rée tant au vêtre qu'aux veines, qui sont
 les vaisseaux & receptacles du sang: Et
 quant aussi l'heure s'approche de recõ-
 mencer à repaître. Car si vous vous ex-
 ercités

*Le temps
 propre à se
 exerciter.*

L'ENTRETIENEMENT

*Comme on
cognoist que
la coctiō est
perfaiete.*

*Exercice ve
hement ou
violent.*

exercités plustost ou plus tard qu'a l'heure dicte, vous amassez force cruditez d'estomach, & abondance de cholere, ou bile palle. Et pourrez congnoistre l'opportunité de ce temps, par la couleur de vostre vrine. Car si elle est blanche comme eau, elle denote que le suc qui est ez vaisseaux la prouenu de l'estomach, est encore crud & indigeste. Si elle est rousse & cholérique, elle demōstre que long temps a qu'icelle digestion est perfaiete. Si elle pallist modicement, elle signifie que la coctiō seconde est nouvellement acheuée. Outreplus, toutes especes d'exercitation ont cela commun & general, qu'elles font que les animaux qui vsent d'icelles, s'eschauffent d'eulx mesmes d'auantage. Mais chascune en son endroit à quelque propriété, par laquelle elle est discernée des aultres. Car l'exercitation vehemente ou violente, renforce principalement les nerfz & muscles,

comme

comme de fouir la terre , & soustenir quelque gros & pesant faix , en ne se bougeant d'une place, ou en marchât. Item de se pourmener tant, que l'homme peut endurer. Semblablement tenir fort'une corde , & grimper au dessus, & faire plusieurs autres choses pareilles. L'exercitation legiere, est sans force & grande peine, comme de courir, descrire, de lucter, iouer à la balle, ou à la paulme. Quelquefois l'exercitation est composée de l'une & l'autre, à scauoir de la violente, & legiere: comme si quelcun avec force & violence, s'exercite legierement. Ou si ceste violence & legiereté aussi, n'est si aspre, ains aucunement est remise, lors telle exercitation est douce & mediocre, & se peut appeller exercitation relaschante. Laquelle est vtile apres les susdictes legier & violente, ou apres longue lassitude d'esprit, ou sur le soir auant souper.

Exercice legier.

*EXERCICEM O
diocre.*

*Tout exercice ne fait
travailler
toutes parties du
corps.*

En

L'ENTRETIENEMENT

En oultre, en faisant exercice, les vns traouillent plus des reins que des bras, ou des iambes. Les aultres de la poictrine, ou eschine, ou des poulmons. Tellement que si ie voulois donner la difference de toutes ces exercitations, cela sembleroit autant long, qu'ennuieux & peu profitable. Au surplus, il faut se exerciter seulemēt tant que le corps viēne à s'enfler ou esleuer, & rougir. Aussi tant que les mouuements qui la se font soyēt fermes, esgaulx, & nō cōtraincts, & que la sueur s'entremesse avec chaleur & vapeur. Mais conuient cesser lors, que quelcun de ces poinctz de fault, comme si le corps se desenfle, si la couleur belle varie, si la quātité ou qualité de la sueur est diuerse de celle du commencement: cōme si elle est moindre, ou plus froide. Ces choses aduenātes, il est temps opportun de s'en aller repaistre.

*La friction
& ses especes.*

Or entre les genres d'exercice, l'on compte

compte aussi le frottement ou friction, laquelle sert en lieu d'exercice, quant le corps est debile, & ne se peut mouuoir. Ceste friction se faict en plusieurs sortes. Mais la meilleure se faict avec les mains conduictes & menées de toutes parts, à fin que les fibres des muscles vniuersellement soient frottées tât qu'on peut, non seulement en tirant du hault en bas, ne du bas en hault, mais droictement, obliquement, de trauers, & soubtrauers tout ensemble. Car par friction transuersale, qu'aucuns appellent friction ronde, le corps s'endurcit, s'espessit, se retire, & entrainct. Au contraire par friction droict e il se deserre, se lasche, s'amollit & dellie. La vertu des quelles frictions Hippocrates a particulierement expliquée en son liure intitulé Cataitron, [cest à dire de l'office du medicin chirurgique] ou il declaire que la frictiõ vehemete durcist le corps la molle le resoult, la grãde l'appetisse,

& la

L'ENTRETENEMENT

& la mediocre le fait engrossir. Dont on collige facilement, que toutes ces differences de friction, ne dependent sinon d'une cause, à sçavoir d'oster ce qui est mis & interposé. Car la friction lors estrainct, quant ce qui cause la mollesse est osté, & elle amollist, en l'absence de ce qui fait la dureté: elle amoindrist, estât ce qui engrossit dissipé. Nõ toutefois que la friction cause plenitude ou repletion des parties, mais c'est la viande qui puis apres penetre iusqu' à la peau relaschée par le moien d'icelle friction. D'avantage ceste friction est ou grande, ou petite, ou mediocre. Et chascune d'icelles, selon l'occasion & necessité urgente, est ou vehemente, ou douce, ou temperée. Parquoy, ces trois especes de friction prises selon la quantité, & les trois autres selon la qualité, font en tout neuf coniugaisons, cõme il est aisé de comprendre, si quelcun y veult regarder. Car la friction grande, peut estre vehemente, & quelque fois douce, & autrefois entredeux. Pareillement

reillement la petite, & mediocre, est vehemente, ou douce, ou moderee. Lesquelles assemblees font neuf coniugaisons, ainsi qu'auons predict.

Or si l'exercitation est trop excessive, ensuit souuentefois lassitude: laquelle est triple: à scauoir premierement vlcereuse, qui vient d'abondance d'excrements subtils & acres. Et secondement tensiue, qui procede des vents, & de la multitude d'excrements groz & lents, retenuz dedans les muscles & nerfs lesquels seblent tendus & enflés, à raison d'icelle multitude. Tiercement inflammatiue, laquelle (selon Galien) ressemble a vn froncle, que les Grecs appellent Phlegmon. Dont cestetierce l'assitude, est appellée Phlegmonodes, & les modernes dient apostemeuse. Par laquelle, les muscles estants trop eschauffez, leurs nerfs & tendons attirent tous excremens dalentour, desquelz ilz sont replizentelle sorte qz seblent estre retraictz & endurecõuulsiõ. En oultre, si lesdictz muscles sont

deseichez

L'ENTRETENEMENT

deseichez oultre raison , lors y a vne
quarte lassitude nommée desiccatiue,
par laquelle le corps est rendu fort pi-
gre , & mal idoine à mouuement quel-
conque. Mais chascque lassitude susdi-
cte, selon sa cause a ses propres reme-
des. Car la premiere appellée vlcereu-
se, se veult guerir par friction vehemē-
te, faicte avec huylle n'ayant faculté de
restrainte, comme Sabine, ou Tyburti-
ne. Car par ainsi les excremēts qui sont
cause d'icelle, se peuent oster & diss-
per. La tensiue, par douce friction fai-
cte avec huylle douce, par repos, & trā-
quillité d'esprit & par vn lauemēt d'eau
mediocrement chaulde. L'inflamatiue,
par saignée, purgation , relaxation des
parties tendues, & refrigeratiō de leur
grand' ardeur. Laquelle refrigeration
se peut acquerir par friction molle &
plaisāte faicte avec huylle tiede & par
longue demeure en vn bain temperé.
La quatrieme & derniere , par repos,
bain,

bain d'eau froide, (auquel il ne conuiēt trop demeurer) par frictiō recreatifue, pourmenement moderé, & viâdes creufes & subtiles. Or puis que iufqu'icy nous auons traicté des sortes d'exercitation en general, presentement nous fault parler à part de chafque sorte cōuenante a chafque temps de l'année.

Donc au printemps conuient prendre exercitation au matin qui soit legiere, comme d'aller maintenant à cheual tantost à pied, de iouer quelque fois à la balle, à la paulme, & semblables. La friction aufsi du corps douce ou mediocre, peut profiter aucune fois, & le bain temperé, specialement si la commodité de s'exercer ne s'offre. Mais il fault tousiours obseruer touchant ceste exercitation, ce bain, & ceste friction, qu'on ne doit iamais vfer de ces choses, sans premierement descharger son ventre & pisser. D'auantage, apres le past est tousiours tresutile ne traouailler, ou se

H pourmener

Jacobus Junger

L'ENTRETIENEMENT

pourmener bellement. Car ne plus ne moins que l'exercice prins auant le repas sert beaucoup à la conseruation de santé, ainsi toute agitation & esmotion faite apres, est grandement nuisible: En quoy est expedient de scauoir, que le repos subit apres long trauail, & pareillement le soudain trauail, suiuant long repos, ne peut estre sans quelque danger, & offence bien grande.

*Regime
conuenable
à l'esté.*

Quant est de la saison d'esté, lors conuient boire, & manger plus souuent. Parquoy c'est le meilleur de partir ses repas en trois. Dont apres midy quelques fructs nouveaulx, ou vne Orange aigredoulce, ou le pain laué, ou vne soupe en vin austere, Brief telles choses s'ont bonnes pour gouster. Car comme on doit souuent manger, ainsi on en doit manger moins d'autant. Plus audict temps d'esté, la chair de cheureau, de veau, & de mouton n'ayant que deux mois est tresbonne. Item celle de petits Pouletz, & aultres oyseaulx, & bestes
ieunes

ieunes. Oultreplus toutes sortes d'herbes refrigerantes, & le bain faict d'eau douce Mais les espices sont dangereuses. Et toutesfois il est permis vser de Canelle rarement, & en petite quantité Il est bõ aussi de boire fraiz avec force eau, pour estancher la soif, non pour s'eschauffer trop le corps. Pourtant le vin de Setine dict à present de Tarrascõ y est cõuenãt: par l'aide duquel (selõ Galiẽ) la viãde est aisemẽt digerẽe. Celuy aussi que le vulgaire appelle Marsican. le croy q̃ c'est le Mafsique des anciens. Car on l'apporte de Campanie & de Picẽte, & maintenãt se nõme Sainct Seuerin. D'auãtage celuy qu'on appelle Asperin, à raisõ de son asperitẽ, & le Sabin, & (comme dict Galiẽ) le noble Tyburtin. lesquelz vins estoiet̃ tous anciẽnemẽt ennõbrez entre les austeres & salubres. le dis salubres, specialemẽt à ceulx, qui ont l'estomach tourmentẽ de cholere. En oultre, en estẽ on peut hardiment vser des fruiçts qu'auons dessus declarez de bon suc, moiennent que ce

L'ENTRETENEMENT

soit en temps & heure, principalement des pepons, apres lesquelz est vtile de boire vin Pompeian (qui est le vin Grec ainsi qu'auons deuant dict) & Corsique subtil pur, & en quantité moderée. Entre aultres choses, fault euitier la chaleur le plus qu'on peult. Parquoy est bon que les chambres & sales ou nous sommes, soient tenues fraisches & claires, & ayent leur esgard vers Orient. Pour les tenir fraisches, les conuient arroser d'eau froide, d'eau rose, ou de vinaigre. Item ietter par terre iournellement des feuilles de vigne, des faulx, ionchées, & choses pareilles. Et quant à l'exercice, il sen fault passer lors, ou en prendre bien peu, & au matin. Toutefois la douce friction, est tolerable faite de grand matin en lieu de plus grand exercice, apres s'estre deschargé des excrements du ventre, & de l'vrine. Item fault prendre ses repas à quelques heures de la fraischeur, si les affaires & fa-
cherics

cheres publicques n'enpeschent de ce faire. Car il n'est plaisant d'endurer longue faim en esté, ne pareillement salutaire. Et certes le meilleur vous feroit d'esloigner vostre esprit, & diuertir vostre phantasie de penser aux graues affaires de la chose publiq̄, quāt les iours caniculiers s'approchent [durant lesquels les grandes chaleurs regnent] & vous retirer en quelque lieu opaque & vmbrageux, comme en Capanie, vers les Sabins, en latium, en Tusculun, ou pourrés recouurer l'air doux & paisible, bonne compaignie d'amis, grande abondance de viures, & belle chasse. Car vous aues la ces villes, Alba longa, Velitra, & Tybur, laquelle est tresinsigne, à raison du petit vent ioly & des belles fontaines qui y sont. Vous aues aussi Ocriculum, & Sutrium, & Capralyca, qui est certainement la plus excellente entre toutes en fraischeur & salubrité. Car la sont fontaines fraisches,

*Icy l'auteur
adresse son
propos au
Cardinal,
pour la mort
duquel, il cō
posa ce li-
vre.*

L'ENTRETENEMENT

petits lieux à l'escart, vin de belle couleur, & si froidz, que s'ilz ne sont premierement temperez du soleil, il n'est seur d'en vser. Oultre ces commoditez, vous auez les monumets d'Hercules Rangō cardinal consacrez à immortalité & perpetuité, qui sont autant amples & magnifiques, qu'il estoit digne de trop pl^e longue vie. Et telz monumets sont tres aptes à fuir les chaleurs d'esté, s'estiner, laisser toutes courtoisies & vrbanitez, s'elbatre maintenant à ioyeuses lectures, tantost prendre ses aises & se donner du bon temps, & passer la nuit en repos: durant laquelle, si d'auenture ne pouies biē dormir, permis vous sera de vous recōpenser seurement sur le iour. Et fault dormir de nuit enuiron l'espace de sept heures: de iour, vne heure ou deux pour le plus.

*Regime pro
pre à l'Aut
tonne.*

Or les chaleurs d'esté passées par ces moiens dictz, les dangers de la saison d'Autonne suruenāts pour l'inequalité du

du temps, seront aisez à euitier: speciale-
 ment si lors que l'estoille Perseus se va
 coucher, qui est enuiron le premier iour
 du mois de Septembre, quant l'air l'ac-
 commence de temperer par pluyes, si
 lors (dis ie) voules prendre purgation,
 ou pour le moins sur le douzieme iour
 apres l'Equinocce. Car aux deux Equi-
 nocces, au Solstice, & à la brume, (auf-
 quelz temps les corps sont esmeus &
 fort troublez par diuerses mutations
 d'air) il n'est salubre, mais quelque fois
 est mortel, comme tesmoigne Hippo-
 crates, de purger, saigner, cauterizer,
 & faire plusieurs aultres cas sembla-
 bles, desquelz lesdicts corps se peuuent
 fort sentir. Pouttant plusieurs de noz
 Mediciens du iourdhuy errent, commen-
 dants temerairement telles choses en
 tout temps, sans esgard quelconque.

Oultreplus en Autonne, il fault se
 vestir d'auantage selon se froid, de
 paour que ce froid nouveau, puisse

L'ENTRETIENEMENT

nuire, & principalement se fault contre
garder du froid du matin, & du soir.
Parquoy est bon au sortir du liét se pre
senter deuant vn feu fait de serment.
Il est aussi conuenable de manger un
peu plus, à scauoir de viandes de matie
re moienne: Mais boire moins, & plus
pur. Le vin de Salerne alors est tresbon
& celuy qui croist ez môts de Gennes.
Et quelque fois celuy de Candie au pre
mier trait, si d'auenture l'estomach se
trouue imbecille. Item le pompeian, &
corsi que subtil. Toute chair aussi, (cel
le de boeuf exceptée) & toute venaison
n'est pas adonc mauuaise. Mais con
uiét vser de fruiçtages & herbages mo
derement. Car non seulement ilz sont
dommageables pour s'en saouler, mais
aussi pource qu'ilz engédrent humeurs
malings, & ventositez. Et pourtant
fault les assaisonner avec Sapa, [qui est
vin cuiét], ou les faire cuire aux cen
dres. Toutesfois les raisins & figues nou
uelles

uelles prinſes à l'entrée de table, ne peu-
uent incommoder. Lors on peut dor-
mir plus qu'en eſté. L'exercitation doit
eſtre legiere. Ven⁹ ne pſitte ny en eſté
ny en ce tēps d'Autōne. Neātmoins elle
eſt plus ſupportable en Autōne, & quel-
que fois au printemps. D'eſpiceries ne
fault vſer ſinon en mediocrité, & rari-
té. Toutefois on pent commencer d'v-
ſer plus largement & plus ſouuent de
cannelle, & d'autres fortes temperées.

En hyuer, eſt licite manger beau-
coup de pain, & de viandes de matiere
puiſſante. Et doit on alors manger pl⁹
que boire. mais il fault boire plus pur,
principalement en temps de Biſe. Mais
ſi le temps eſt Austral & pluuiieux, con-
uient moins manger & moins boire, à
raiſon de l'humidité. Et lors eſt beſoing
de deſecher le corps par friction, ou ex-
ercitation, ou diete. Plus, en celle ſaiſon
d'hyuer conuiennent mieulx vins maſ-
ſiques (qui ſont prochains voiſins au Fa-
lerne)

*mode de vſe
ure en hy-
uer.*

L'ENTRETEENEMENT

lerne) & ceulx du mont d'Albanie. Auf
quelz adiouttons les Surrentius, & Si-
gnins. Je dis pour vser specialemēt des
derniers le ventre estant desuoyé, &
des premiers en flux d'estomach & de
vêtre. Le falerne aussi est vtile, que plu-
sieurs appellent mal Magnaguerra en
Italien. Car il croist au terroir Nucerin,
& mieulx encore au Gragnan tout pro-
chain. Ces vins sont noirs & volontiers
doux, & ne sont sains, silz sont trop vi-
eux, ne trop nouueaux. Mais estants en-
tre deux aages, ilz causent tresbon suc,
aident à la concoction, & remplissent
mediocrement l'estomach. Parquoy est
bon d'en humer vn traict au commen-
cement du repas, mesmement si l'esto-
mach a quelque crudité. Ou sil suruiēt
quelque commun negoce, auquel soit
necessité de vacquer sur l'heure, & qui
ne dōne pas le loisir de disner, alors vne
bouchée de rostie de Biscuit trempée
en quelque sorte de ces vins, est tressa-
lubre

lubre à desjeuner. Item le vin Muscadel est galand & vtile: & semble ainsi nommé, pour ce qu'õ le faict de grappes rōgées & gastées des guespes & mouches à miel. Les Grecz l'appellent sticā Et celuy de Candie diēt aultrement Maluoisie, lequel nom (possible) est tiré de la ville Malobasie, comme plusieurs estiment. Or seroit belle chose d'expliquer icy les noms vieulx & latins, tant des vins que lieux ou ilz croissent: neāt moins nous l'aimons mieulx differer iuf qu'à vne aultre fois, de paour que cest opuscule qui desia pretend à la fin, ne deuienne gros & iuste volume. Oultreplus, en hyuer, il est expedient de manger plustost du rosti q̄ boulli, vser d'herbes chauldes, dormir pl⁹ lōguemēt, māger espiceries specialement du poyure, du saffran, des cloux de Giroffe, & semblables. Et se fault tresbiē vestir, quāt il faict grād froid. l'exercice doit estre quel que fois plus vehement & plus legier. Et pour lors n'ya meilleur exercice que

L'ENTRETENEMENT

*Les louēges
du ieu de la
paulme.*

que le ieu de paulme, par lequel nō seulement toutes parties du corps se remuent esgalemēt, (qui est l'excellēce de l'exercice, laquelle ne se trouue en tous aultres) ains lesprit est aussi totalement resiouī & regaillardi. Mesme Galien escript, que la Paulme sert fort à cōfirmer & corroborer les membres & à rēdre l'esprit plus vigoureux. Ioinct qu'il en faiēt d'autant plus grande estime, qu'elle est demenēe de tout le monde aisement sans grand coust & dāger. Ce qui n'est pas en l'exercitation prinse à chasser, ou escrimer, ou picquer cheuaulx, ou courir, ou luiētter, ou autrement. Mais ceste paulme est plus commode, si la viande du iour precedente-
stoit de forte matiere. Car ceulx qui coustumierement prennent tel exercice, ne doiuent craindre d'vser de viandes quelconques, mesme de celles qui sont communes au populaire. Au contraire, ceulx qui ne peuuent ou ne veu-
lent

lent s'exerciter, à raison de leurs empeschemens & affaires, ou pour l'amour qu'ilz sont infirmes & debiles de corps, ou qu'ilz sont nonchalants d'eulx mesmes, non seulement se doiuent abstenir de viandes facheuses, mais aussi sont contraincts d'vser de medicaments, pour s'en-tretenir en
santé.

¶ **Fin de la seconde partie.**

L'ENTRETENEMENT

 La tierce
partie.

EN CESTE DERNIE-
re partie nous descrirons vni-
uerselement les choses, qu'a-
uons cy deuant omises tout
de gré, & propos deliberé. Car il faul-
dra les maintenir & obseruer en toute
saison, selon leur opportunité. Et com-
mencerons au dormir.

*Quest ce
dormir.*

Le dormir ou Somme n'est sinon
vn repas des facultez animales, proue-
nant des vapeurs beningnes de la vi-
ande qui humectent & arrousent le cer-
ueau, auquel sont situées lesdictes facul-
tez.

De ce somme, issent commoditez plu-
sieurs

fiens, sil est prins en temps conuenable à scauoir bonne concoction, relaxation de trauail, meilleure & plus prompte distribution de tous aliments par les membres. Par luy aussi douleurs sont sedées, insanie est corrigée, & griefues facheries d'esprit sont passées. Le tēps plus apte à dormir, est la nuit: Neantmoins si la nuit on ne peut, il est licite quelque fois de dormir sur le iour, deux heures apres la repue faicte. Et doit on mesurer le somme, par l'estimation de la grandeur d icelle repue. Car si nous vsons de grande varieté de viandes, ou bien mangeons beaucoup, lors deuous dormir plus largement, à fin que la digestion se puisse parfaire.

Mais si nous soupsons legierement, pouons aussi moins dormir. Or la coustume plus fréquēte, est de dormir de sept à huit heures, premierement sur le costé dextre: puis apres sur le fenestre.

Combien

L'ENTRETIENEMENT

Combiē qu'aucune fois se coucher sur le ventre aide à la coction, n'estoit que plusieurs sont d'aduis que tel couchemēt, est nuisible aux yeux, & à la veue. D'auantage quant nous sommes esueillez, auant que sortir du liēt, deuons bailler, cracher, nous estandre entieremēt, spcialement les bras & iambes: ce que les anciens signifioient en vn mot, disants pandiculer. Puis, parler hault & clairement, & froter vn peu des mains la proiētrine, les cuissent, & aultres parties, pour faire sortir & euaporer par ceste motion, les excrements retenus en dormāt. De la, toute l'année est salubre aller deuant le feu, & toutefois moins en esté. Le feu en hyuer soit allumé de Geneure, Laurier, Roimarin, & semblables. En esté, de serment. Aux deux saisons interposées, d'aultres choses, selon le lieu & temps. En oultre, apres que nous serons vestus, ainsi que la saison voudra, & aurons assellé & vriné,

vriné, cōuient nous lauer d'eau froide le visage & les mains: laquelle eau soit en vn vaisselet verd. Et y plonger les yeux deux ou trois fois: Puis regarder long temps contremont. Car cela est tresbō à roborer la veue. Mais si les yeux sont chassieux, & pleins de phlegme gros & lent, lors plus expedient sera de les lauer de vin. En apres, il fault se froter la teste, en commenceant au front & tirant au derriere, à scauoir en esté d'un linge rude & aspre, en hyuer de quelque piece de drap d'Escarlatte, quelque fois avec vn esponge, & le plus souuēt avec vn pigne d'yuoire. Par ce moien toute la teste est fort deschargée & allégée, & l'est encore plus, si chascun la veult froter de soy mesme. Ces choses accomplies, il fault vaquer au seruice diuin. Puis ensuit l'heure opportune à l'estude, en laquelle heure lors que le somme & la concoction sont paracheuez, les esprits sont tellement restau-

L'ENTRETE NEMENT

rez, que l'homme est plus idoine à speculation, aidant à ce non mediocremēt la vigueur du Soleil. Car veu qu'il est le chef de vie & sapience, certainement nous pouons plus commodement paruenir à ceste sapience, quāt ledict chef est fauori & enclin enuers nous. comme quant il habite en Orient ou au milieu du ciel. Parquoy les temps plus propres à estudier, sōt le matin & le midy. Et celle estude à gens cholériques suffit de deux ou trois heures pour le plus au matin: & apres disner, d'une ou deux seulement. Apres l'estude, est bon de prendre aucun exercice, cōme de iouer a la paulme, ou aultrement selon l'exigence du temps. Et si la commoditéne s'addonne de s'exerciter, il se fault en lieu pourmener auant disner. Et ne le fault pas oublier. En ceste mesme heure, on peut mettre ordre à ses affaires publiques ou priuées, si quelques se ve
noient

noient offrir. Tout cela deuement
faict, conuient disner: en disnant com-
mencer de deuiser, & auoir tousiours
esgard à la dignité des conuiues, & gra-
uité du lieu. Les deuis doiuent estre ioy-
eux & recreatifz, meslez avec aultres
graues & d'importance, selon le pre-
cepte de Platon diuin Philosophe. In-
continent apres disner la musique, les
instrumēts & telles choses qui recréent
l'esprit sans esmouuoir le corps, sont
fort louables. Et s'y fault amuser iusq^e
à tant que l'heure du sommeil ou de l'e-
stude, soit venue. En apres, est vtile de
monter à cheual, ou faire quelque aul-
tre exercitation pareille, à fin que la
viande du iour de deuant soit double-
ment digerée auant souper. Et ne se
fault iamais mettre à souper, sans faim
& appetit.

Or l'hōme qui obseruera continuelle-
mēt ces choses appartenātes a la raison

L'ENTRETENEMENT

de viure, il maintiendra entierement sa santé, s'as l'obliger ny asubiectir à loix aucunes de médecine. Mais il peut aduenir, que par trop grandes estudes, ou administration de negoces publicqs, ou faulte de prédre les repas ainsi qu'il appartient (ce que mesme gēs meurs d'aa ge ne font tousiours aisemēt) cest homme engendrera quelque crudité d'estomach, dont ensuiura douleur de teste ou l'appetit sera perdu. Lors il doit tenir abstinence, laquelle faicte tempestiuement & en lieu, est la chose meilleure qui scauoir estre. Lors aussi spécialement s'il faict chauld, il vsera au matin de Tablettes Diarhodon, seulettes, ou avec eau de Cichorée, ou Buglosse. Item pourra prendre vn Myrobalan confict, de ceulx que les apothicaires appellent Kebules ou des aultres qui nomment Emblicqs, ou prendre de l'Arromaticum Rosaceum, principalement en Autonne & hyuer. Et en toute saison

son il pourra manger commodement de la racine Barbarique & venant de pays estranges, que les modernes nomment Rheubarbe, à l'encôtre de tous maulx d'estomach, & toutes obstructions de foye. Plusieurs cuydent qu'icelle racine n'a pas este congnue des anciens auteurs, avant Paulus Aegina ta Dont ilz opinent, que ce n'est radix Pontica de Celsus, ne Rhaponticum, ou Rheupôticum de Dioscoride. Quât à nous, attendu qu'une mesme plante en diuers air & region varie souuent de couleur, de goust, d'odeur, & telles qualitez, nous pourrions soustenir (si nous voulions) que toutes ces racines dictes, ne sont de faculté diuerse, ne different genre. D'auantage, en Autonne & hyuer, sept grains meurs de Geneure recent prins au matin sont tresalubres à l'estomach, pour luy dissiper les phlegmes, & principalement les ventositez. Mesmement ces grains sont louez, à rai

Rheubarbe

L'ENTRETENEMENT

*Clyster cō-
mūn.*

*Supposi-
toirs vulgai-
res.*

*Pilules cō-
munes.*

son qu'ilz preseruent le cueur des va-
peurs pestilentes, & venimeuses. Quant
on ne peut asseller, conuient prēdre vn
Clyster faict de decoction de Bete, Mer-
curiale, Paritoire, & Violes: à laquelle
decoction on à coustume d'adiouster du
sudre rouge, du miel violat, vn moieux
d'oeuf, de l'huylle verde ou violate, &
vn grain de sel. Par ce clyster qui ne
pourra encore aller à selle, vne aultre-
fois il adioindra à tout ce q̄ dessus, vne
once de casse fistule. Ou en lieu d'vn cly-
ster, on prend quelques suppositoires
faicts de lard ou de miel, combiē qu'ilz
soient fascheulx à prendre, mesmemēt
à gens sains. Parquoy on peut vsurper
les pilules de Ruffus, dictes Pilules cō-
munes: lesquelles, ainsi que les anciens
ont tousiours creu sont excellētes pour
conseruer la santé, & specialement en
temps de peste. Elles sont ainsi ordon-
nées, chez les Apothicaires.

Prenes d'Aloë, demie once: de Saf-
fran

fran & Mirrhe, de chascun deux drachmes. Et du tout assemblé avec bon vin faiçtes Pilules.

Toutefois Manardus l'vn des plus apparens Mediciens de ce siecle, est d'aduuis que ce n'est la descriptiõ des vrayes Pilules de Ruffus: ains qn'elles sont cõposées en la sorte suiuate.

Prenes d'Aloë hepaticque, & Goutte hammoniaque, de chascun deux parties, de Mirrhe fine, vne partie. Du tout avec vin odorant, formes Pilules.

Or ces Pitules communes, ne sont trop seures à gens cholériques, n'en temps chauld, a raison de leur grande chaleur. Parquoy nous en mettrons cy deffoubz d'autres cõuenantes en tout temps, à gens de tous aages, & temperaments: lesquelles, se doiuent composer ainsi que s'ensuit.

Prenes d'Aloë lauée en eau de laitue, ou de roses deux drachmes, de Mirrhe & Saffran, de chascun deux scrupules,

I iiii

pules,

L'ENTRETENEMENT

pules, de terre armeniaque lauée en vinaigre & eau rose, vne drachme & demie, de Camphre, de terra Lemnia, autrement sigillata, de chascun vne drachme, de Rheubarbe & trochisques d'Agaricq de chascun vne aultre drachme de Zedoaria Tormentilla, Gentiana, Dictamnus blanc, de chascun demie drachme, des deux sortes de Coral, de la semence de Citron, & de Carabe, de chascun quatre scrupules. Toutes ces choses soient puluerizées subtilement, & avec vin ou syrop de limons, faictes Pilules.

En hyuer, si yses des dernieres, vous y pourres faire adiouster trois drachmes de Hiera picra de Galien.

FIN.

☞ Ce qui est cōprins entre deux marques semblables [] est adiousté par le Traducteur pour plus claire intelligence de quelques passages.

Table des prin-

CIPAVLX ALIMENTS

desquelz la nature est ex-
pliquée au present
traicté.

A



CHE. fueillet 37.

page.ij.

Aigneau.	46.ij.
Alouettes.	48.i.
Amendes.	44.ij.
Anguilles.	21.j. & ij.
Apricots.	30.j.
Arroches.	37.j.
Arondelles.	48.j.
Artichault.	38.ij.
Asperges.	38.ij.
Auellanes.	44.ii.
Aulx.	34.ij.

K

TABLE

B

B Asilie.	33. .ij.
Bigners.	26. .ij.
Ble.	30. .ij.
Blé barbu.	26. .ij.
Boeuf.	8. .j.
Bonnes Dames.	37. .j.
Bourrache.	37. .ij.
Boutarches.	23. .ij.
Buccines.	21. .ij.

C

C Cailles.	20. .j.
Canes & Canarts.	20. .j.
Carottes.	40. .ij.
Carpes.	48. .ij.
Cerifes.	29. .ij.
Ceruelle de porc.	20. .ij.
Champignons.	23. .ij.
Chastaignes.	43. .ij.
Chapons.	46. .j.

TABLE

Cheureux.	46. j.
Cheureau.	46. ij.
Choux.	33. j.
Citrons.	43. j.
Cocheuis.	48. j.
Cochon.	46. ij.
Codignac.	43. j.
Coings.	43. j.
Concombres.	30. ij.
Congre.	21. ij.
Connins.	46. j.
Corbeau x marins.	48. ij.
Coriandre.	49. j.
Courges.	30. ij.
Crabres.	21. j.
Cresson.	38. j.
Cresson Alenois,	38. j.
Cueur.	20. ij.

D

Dattes.	45. j.
---------	--------

E

K ü

TABLE.

Eau.	16. j.
Eaux mauuaises.	16. j.
Eaux bonnes.	16. j.
Eau du Nil.	16. ij.
Eau de pluye.	16. ij.
Eau du Tybre.	17. ij.
Entrailles.	20. ij.
Eschallottes.	24. ij.
Eschauldets.	26. ij.
Esles.	49. ij.
Estourgeon.	21. ij.

F

F Ebues.	24. ij.
F Fignes verdes.	40. ij.
Fignes de Careme.	41. j.
Foenouil.	36. ij.
Fontainesd'Italie.	17. j.
Fourmage,	22. j.
Fourmagedebrebis, devache, decheure	

T A B L E

gros, menu.	22. j.
Fourmage mollet & nouuellet.	22. ij.
Fourmage viel.	8. j.
Tragolius.	48. j.

G

Gammars.	21. j.
Gasteaux.	27. j.
Gesses.	25. ij.
Glandes.	20. ij.
Gouion.	48. j.
Grains cuiçts.	26. ij.
Griues.	48. j.

H

Hatules.	22. ij.
Houblon.	37. ij.
Hortulani.	48. j.

TA ALE.

I Ote.	37. j.
I tria.	26. ij.
I uiubes.	31. ij.

L

L Aict.	22. ij.
L aiet de Chameau, d'Asnesse, de Brebis, de Vache, de Cheure,	22. ij.
L aietue.	36. j.
L aifards marins.	48. ij.
L amproye.	21. ij.
L angue.	20. ij.
L egumages.	8. j. & 24. ij.
L entilles.	25. j.
L euraux.	45. ij.
L ieures.	45. ij.
L imons.	43. ij.

M

M Acharoni.	26. ij.
M ammelles.	49. j.

TABLE.

Mante.	37. j.
Macquereaux.	48. ij.
Martinets.	48. j.
Maulues.	36. ij.
Melisse.	37. ij.
Melons.	27. ij.
Meures.	30. j.
Melzanes.	34. j.
Merles.	48. j.
Milleriz.	48. j.
Moille d'os.	20. j.
Moules.	22. j.
Mouft.	10. ij.
Muge.	21. j. & 48. ij.
Mulet.	21. j. & 48. ij.

N

N A sitort.	38. j.
N Naucaux.	40. j.
Nefles.	43. ij.
Noix.	43. ij.

T A B L E.

O

O Blies.	26. ij.
O Oeufz durs.	23. ij.
O Oeufz cuiets en paille ou vaz de terre.	23. ij.
	48. ij.
O Oeufz claires.	
O Oignons.	34. ij.
O Oyseaux de riuere.	8. j.
O Oyseaux estranges.	47. j.
O Oranges.	43. ij.
O Orge.	30. ij.
O Ostraco dermes.	22. j.
O Ouystres.	21. ij.
O Oye.	20. j.

P

P Ain.	8. ij.
P Pain de froument.	8. ij.
P Pain aquatique.	8. ij.
P Pain de bouche ou de chapitre.	9. ij.
P Pain tout chauld.	9. j.

TABLE.

Pain avec le son.	9. j.
Pain sans leuain.	9. j.
Pain cuiët aux cendres,	9. j.
Pain cuiët au four.	9. j.
Pain de Paniz.	18. ij.
Pain de Millet.	18. ij.
Paons.	47. ij.
Pasules.	40. ij.
Pasum.	42. j.
Pastenades.	40. ij.
Patelles.	22. j.
Peau de bestes grasses.	20. j.
Pepon.	27. ij.
Pepon sarrazin ou Turquin.	29. i.
Perdrix.	47. j.
Persil.	37. ij.
Persil Alexandrin.	37. ij.
Pesches.	29. ij.
Petits choux.	26. ij.
Phaseoles.	25. ij.
Phaisans.	47. j.
Pigeons.	47. ij.
Pignons.	44. j.

TABLE.

Pistaces.	47. ij.
Pois.	25. ij.
Pois ciches.	26. ij.
Poissons mollets.	21. ij.
Poissons saxatiles.	48. ij.
Poissons salez.	8. j.
Pommes.	31. i.
Pommes d'amours.	34. j.
Porreaux.	34. ij.
Porrée.	37. j.
Porc.	8. j. & 19. ij.
Poules.	46. ij.
Poulets.	46. ij.
Poupe.	21. ij.
Prunes.	29. ij.
Poyres.	31. j.

R

R Abes.	40. j.
Raisins.	41. ij.
Raisins de casse.	42. j.
Ramiers.	47. ij.

TABLE.

Raves.	35. j.
Rate.	20. ij.
Riz.	26. j.
Roignons.	20. ij.
Roquette.	38. i.

S

S Eiche.	21. ij.
Silure.	21. ij.
Surmulet.	48. j.

T

T Artinages.	26. ij.
Tautté.	21. ij.
Tellines.	22. j.
Tendons.	20. ij.
Testicules.	20. ij.
Testart.	21. j.
Tonnine.	21. ij.

TABLE

Torteaux.	27. j.
Tourterelles.	48. j.
Truffles.	24. j.

V

V Eau.	46. ij.
Vermicelli.	26. ij.
Vins.	9. ij.
Vin doux de nature.	10. ij.
Vin austere.	11. j.
Vin legier ou subtil.	11. j.
Vin blanc.	11. ij.
Vin fauluet.	12. j.
Vin vermeil.	12. j.
Vin de goust diuers.	13. j.
Vin brouillé,	13. j.
Vin chansi.	13. j.
Vin noir ou couuert.	13. j.
Vin fuyant ou oligophore.	15. ij.
Vin de beuette, ou despense.	15. ij.

Z

Ziziphes.	31. j.
-----------	--------

F I N.

PAVLES O...

...

...

...

...

Enlil's ...

18. ...	2.	...
14. ...	1.	...
7. ...	1.	...
7. ...	1.	...
1. ...	2.	...
10. ...	1.	...
11. ...	1.	...
12. ...	1.	...
13. ...	1.	...
14. ...	1.	...
15. ...	1.	...
16. ...	1.	...
17. ...	1.	...
18. ...	1.	...

Parlement de Paris. Librairie

18. 2. 11. An. Supplément

Conte de la vie de saint Louis

blanche de Castille

de la reine Blanche

de la reine Marguerite

de la reine Jeanne

de la reine Isabelle

de la reine Catherine

de la reine Marguerite

de la reine Jeanne

de la reine Isabelle

de la reine Catherine

de la reine Marguerite

de la reine Jeanne

de la reine Isabelle

de la reine Catherine

de la reine Marguerite

de la reine Jeanne

de la reine Isabelle

de la reine Catherine

de la reine Marguerite

de la reine Jeanne

de la reine Isabelle

de la reine Catherine

de la reine Marguerite

de la reine Jeanne

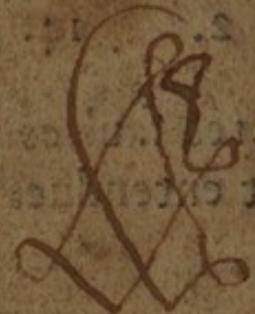
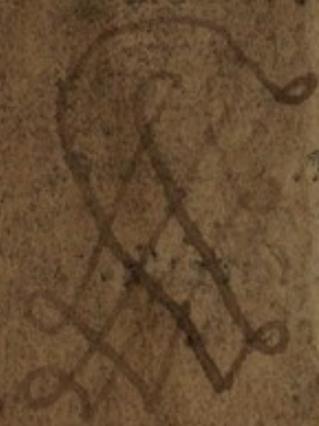
de la reine Isabelle

de la reine Catherine

de la reine Marguerite

de la reine Jeanne

de la reine Isabelle



453

