

MANUEL
DIÉTÉTIQUE

DE L'HOMŒOPATHIE,

PAR LE DOCTEUR BIGEL,

MÉDECIN DE L'ÉCOLE DE STRASBOURG, MEMBRE DE LA SOCIÉTÉ D'AGRICULTURE,
SCIENCES ET ARTS DE LA MÊME VILLE, DE L'INSTITUT MÉDICO-CHIRURGICAL DE
NAPLES, DE L'ACADÉMIE DE ST-PÉTERSBOURG, PROFESSEUR D'ACCOCHEMENS,
ASSESEUR DE COLLÈGE DE L'EMPIRE DE RUSSIE, ET MÉDECIN DE FEU S. A. I.
MONSIEUR LE GRAND DUC CONSTANTIN CÉSARÉWITSCH, etc.

— 000 —
PRIX : 2 Fr.

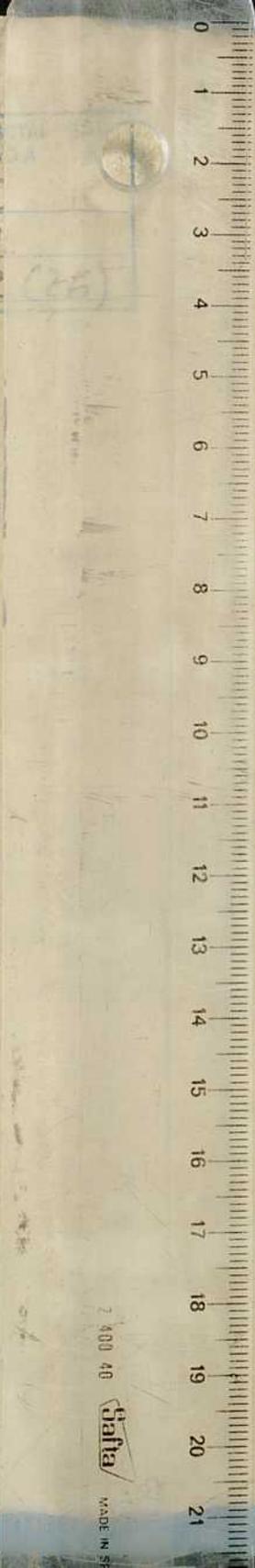
— 000 —
VARSOVIE.

ET SE VEND { A VARSOVIE, CHEZ GLÜCKSBERG.
A PARIS, CHEZ CROCHARD.
A LYON, CHEZ LOUIS BABEUF.

1855.

BIBLIOTECA HISTÓRICA
GRANADA

Sala: _____
Estante: 001
Número: 052 (25)



2 400 40

Safia

MADE IN SPAIN

MANUEL
DIÉTÉTIQUE

DE L'HOMOEOPATHIE.



BIBLIOTECA HOSPITAL REAL
GRANADA

Sala: C

Estante: 001

Número: 052 (26)

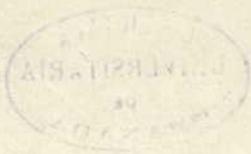
MANUEL
DIÉTÉTIQUE
DE L'HOMOEOPATHIE.



MANUFACTURE

DIETETIQUE

DE L'ACADEMIE



R. 19797

MANUEL DIÉTÉTIQUE

DE L'HOMŒOPATHIE,

PAR LE DOCTEUR BIGEL,

MÉDECIN DE L'ÉCOLE DE STRASBOURG, MEMBRE DE LA SOCIÉTÉ D'AGRICULTURE,
SCIENCES ET ARTS DE LA MÊME VILLE, DE L'INSTITUT MÉDICO-CHIRURGICAL DE
NAPLES, DE L'ACADÉMIE DE ST-PÉTERSBOURG, PROFESSEUR D'ACCOUCHEMENS,
ASSESEUR DE COLLÈGE DE L'EMPIRE DE RUSSIE, ET MÉDECIN DE FEU S. A. I.
MONSIEUR LE GRAND DUC CONSTANTIN CÉSARÉWITSCH, etc.



VARSOVIE.

ET SE VEND {
A VARSOVIE, CHEZ GLÜCKSBURG.
A PARIS, CHEZ CROCHARD.
A LYON, CHEZ LOUIS BABEUF.

1855.

A MONSIEUR

LE COMTE S. DES GUIDI,

DOCTEUR EN MÉDECINE ET ÈS-SCIENCES,

INSPECTEUR DE L'UNIVERSITÉ A L'ACADÉMIE DE LYON,

MEMBRE DE PLUSIEURS SOCIÉTÉS SAVANTES, ETC.

MONSIEUR,

A qui puis-je plus justement dédier cet
Ouvrage, si ce n'est à l'honorable médecin
fondateur de l'homœopathie en France et dans
les pays qui avoisinent la ville qui le possède.

Ce n'est ni la gloire de Galilée, ni les honneurs décernés à Jenner qui sont les mobiles de votre généreuse entreprise ; un motif plus puissant vous anime, l'amour de l'humanité. La médecine a tant à gagner sortant des sentiers de la conjecture pour entrer dans les voies de la certitude ! L'homœopathie compte encore un grand nombre de détracteurs qu'elle doit à sa nouveauté ; la découverte est nouvelle sans doute, mais la loi sur laquelle elle repose est contemporaine de la création.

Souvent entrevue dans le cours des siècles, il était réservé à l'Hippocrate du Nord, au docteur Hahnemann, d'en explorer la source, d'en expliquer l'action, d'en répandre les bienfaits.

Associés à ses travaux philanthropiques, nous nous sommes dévoués à la propagation de

cette bienfaisante découverte. Ce n'est pas sans difficulté que nous parlons, vous en France, moi en Russie, le langage des vérités nouvelles. Malgré d'innombrables clameurs, notre voix est entendue, et déjà elle trouve des échos dans les journaux consacrés aux sciences médicales, et surtout dans les nombreux malades qu'elle guérit tous les jours; déjà elle a rallié à la médecine réformée de nombreux prosélytes.

Un devoir impérieux nous reste à remplir : c'est de multiplier les ouvrages interprètes de la science, instrumens de son exercice : dans tous les temps la diète fut un auxiliaire puissant de l'art de guérir : l'homœopathie rectifiant la rigueur des préceptes diététiques, il devenait indispensable d'en offrir le recueil aux médecins homœopathes ; ils forment le sujet de l'ouvrage que je vous adresse.



Daignez, Monsieur le Comte, l'accueillir avec l'indulgente bonté dont vous avez honoré mes premiers Ouvrages; vous être agréable et me rendre utile à tous vos disciples, est une récompense à laquelle j'attache le plus grand prix.

BIGEL.

MANUEL
DIÉTÉTIQUE

DE L'HOMOEOPATHIE.

TISSOT et BUCHAN ont donné, l'un, un avis au peuple, l'autre une médecine domestique. L'objet de ces deux ouvrages était, dans l'intention de leurs auteurs, d'enseigner aux hommes l'art de se guérir soi-même. Ces deux grands médecins ont-ils atteint le but qu'ils se proposaient? un siècle s'est écoulé depuis la publication de ces deux ouvrages. L'expérience a-t-elle besoin d'un plus long laps de

temps, pour les juger. Elle a prononcé, que ces deux grands hommes ont moins écrit pour le peuple, que pour les médecins.

En effet, si l'on excepte les savans, les hommes de lettres auxquels rien de ce qui paraît dans le domaine des sciences ne doit demeurer inconnu, que peut y comprendre le peuple proprement dit? Quelques traits saillans de similitude sont à la portée des intelligences cultivées; encore ont-elles donné la mesure de l'utilité de ces ouvrages, en ne confiant à l'art qu'ils renferment que la guérison des incommodités légères, ne s'en rapportant qu'aux hommes qui l'exercent, pour celle des maladies qui présentent un peu d'importance. Cependant on voit encore chaque jour la bienfaisance éclairée faire à la pauvreté souffrante l'application de ces préceptes, tout en leur refusant pour elle-même la confiance qu'elle leur accorde à l'égard des autres. Preuve incontestable de la vanité du désir de faire l'homme son propre médecin. Il ne peut, à parler proprement, exercer sur lui qu'une seule espèce de médecine: c'est la médecine préservative. Elle consiste dans la pratique des préceptes de l'hygiène, dont je vais tracer le tableau abrégé.

Combien différent est l'objet de ce petit traité! Loin d'étendre l'autorité des hommes dans l'application de ces préceptes et l'emploi des substances alimentaires, son but est de lui prescrire des limites réclamées par l'expérience, dans l'intérêt de la santé publique.

Assez long-temps les délices voluptueuses de la table et le mauvais choix des alimens ont flatté la sensualité au détriment des fonctions vitales et aux dépens même de la vie. Il est temps désormais de signaler à l'humanité que c'est dans l'abus de ces mets exquis et recherchés qu'on trouve la cause de la plus grande partie de nos maux ; et souvent la mort précoce et inattendue est le résultat inévitable de ce piège.

En effet, si on n'avait jamais vu le *poivre* figurer ailleurs que dans les pharmacies, on serait loin d'imaginer que celui qui en saupoudre les mets ou en parfume les sauces, associe de graves maladies à sa jouissance.

Le *poivre* est une substance médicinale très-active. J'invite les médecins à lire la série des symptômes médicaux développés par cette substance sur l'homme sain. Il n'est qu'une prévention opiniâtre qui puisse les rendre inaccessibles à la frayeur que doit inspirer la vue de tous les élémens morbifiques qu'elle renferme dans son sein. Si c'est en vain qu'on veuille fixer leurs regards sur ces tableaux de maladies médicales si parfaitement semblables à nos maladies naturelles, peut-être ne leur rappellerai-je pas inutilement l'usage qu'ils en font dans plusieurs affections, telles que la fièvre intermittente, dont il guérit très-bien quelques espèces, certains écoulemens gonorrhéiques, dans lesquels ils l'administrent avec succès. Toutefois, si ces affections tirées de leur expérience propre, étaient

insuffisantes à leur conviction , leur incrédulité cessera peut-être en face de deux exemples puisés dans ma pratique personnelle.

Une fièvre quarte d'automne avait franchi l'hiver, en bravant tous les fébrifuges. Le sulphate de kinine n'avait point été épargné, aussi le malade était-il obstrué. Le printemps convertit le type quarte en tierce ; après avoir été émétisé et purgé de nouveau , le malade fut remis à l'usage du kina , qui suspendit pendant quelque temps encore la fièvre. Nouvelle récurrence , cette fois je fus consulté : le type de cette fièvre m'occupait moins que les symptômes concomitans. Le malade était sans soif , même dans le paroxysme ; le ventre était douloureux , météorisé , constipé ; les selles sanguinolentes , à cause de l'ouverture des hémorroïdes pendant l'évacuation. A ces symptômes se joignait un ténésme urinaire. Leur analogie avec les symptômes que le poivre produit sur l'homme sain , ne me laissa pas long-temps indécis sur le choix du remède. J'administrerai le poivre , dont la fraction dix-millième suffit pour maîtriser la fièvre et dissiper les accidens qui l'accompagnaient : cette dose fut répétée trois fois , à quatre jours d'intervalle.

Le second exemple offre quelque chose de bien plus remarquable encore.

C'est un jeune homme de 28 ans , robuste , et qu'une constipation de 8 jours , qu'on avait voulu vaincre par les drastiques administrés par la bouche et en lavemens , avait jeté dans les accidens de

trileus. Le météorisme du ventre est extrême, la respiration râleuse, le pouls presque éteint, la face hypocratique; le malade gémit, se plaint de douleurs sourdes dans le ventre, que le toucher aggrave; il n'éprouve point de soif, le corps entier est couvert d'une sueur froide; les lavemens les plus âcres, les suppositoires de même nature, n'ont pu amener une évacuation.

Dans ce péril extrême, on ne pouvait songer à répéter ce qui avait été fait sans succès. En désespoir de cause, j'administrai le poivre, dont les symptômes principaux offraient de la ressemblance avec ceux que je viens de décrire; j'en mesurai la dose à l'exaltation de la sensibilité du malade, à qui je ne donnai que la fraction billionième. Toute insuffisante que cette dose paraisse, elle était encore trop forte; le malade ne tarda pas d'éprouver une aggravation qui le mit à deux doigts de la mort. J'en désespérais, lorsque quelques éructations vinrent alléger son état; elles furent suivies de borborrygmes, précurseurs d'une évacuation qui ranima visiblement le malade; trois selles qui succédèrent, mirent sa vie hors de danger.

Quoi de plus convaincant que ces deux faits, en faveur des propriétés médicinales du poivre! et cependant nous le voyons prodiguer tous les jours comme assaisonnement dans nos préparations alimentaires. Il n'a pas, il est vrai, sous la forme grossière de l'usage que nous en faisons, l'activité médicinale que lui communique la friction que lui

fait subir le médecin homœopathe. Mais pour être moins actif, il n'en est pas moins nuisible à l'économie animale. Il entre pour beaucoup dans la composition des maladies chroniques du bas-ventre, dont sont affligées les personnes adonnées au plaisir de la table, parmi lesquelles les engorgemens hémorroïdaux de l'intestin rectum et de la vessie, tiennent le premier rang.

Mais je reviens à mon texte, et pour y satisfaire avec ordre, je rangerai les substances alimentaires sous deux catégories. La première renfermera les alimens tirés du règne animal, et la seconde comprendra ceux que le règne végétal nous fournit.

Que la chair des animaux soit destinée à la nourriture de l'homme, la conformation de ses mâchoires le démontre clairement. Qu'y a-t-il, d'ailleurs, à opposer à l'autorité des siècles? je ne saurais assurer qu'Adam mangeât du rôti au paradis terrestre; mais les traditions les plus anciennes ne permettent pas de douter que depuis lui, les hommes se nourrissent de la chair des animaux. *Moïse* interdit aux Israélites la viande de porc; donc toutes les autres espèces leur furent permises. Sur ce point seul, nous aurions quelque chose à gagner à imiter les juifs, je veux dire, l'exemption des inconvéniens attachés à l'usage de la viande de cochon.

On trouve une dernière preuve de la nécessité d'un régime animal au maintien de la santé de l'homme, dans les maladies auxquelles l'usage ex-

clusif des alimens tirés du règne végétal, peut donner naissance. Il paraît encore de temps à autre quelques imitateurs du philosophe *Pythagore*. Et ces couvens où le fanatisme a condamné leurs pieux habitans à l'abstinence de la chair des animaux ! la médecine trouve tous les jours des maladies inconnues au reste de la société. Mais à quoi bon s'arrêter plus long-temps à la démonstration d'une vérité qui n'est contestée que par quelques hommes singuliers !

ALIMENS TIRÉS DU RÈGNE ANIMAL.

De toutes les *viandes*, celle du *bœuf* est celle qui paraît le mieux convenir à l'homme. La chimie nous démontrerait facilement une analogie plus grande entre ses sucs et ceux des chairs humaines. Contentons-nous du témoignage universel de l'humanité en faveur de celle du bœuf ; on en mange par toute la terre, avec goût et sans jamais s'en lasser, preuve incontestable de sa salubrité. Il n'est rigoureusement que sa chair qui jouisse de cette prérogative, toutes les autres, quelle que soit leur saveur naturelle, quelque délicatesse que leur prête l'art, l'estomac ne tarde pas à les repousser, sans doute par défaut d'affinité avec notre propre substance. La nécessité nous force-t-elle d'en continuer l'usage, au dégoût que l'on éprouve à les manger, ne tarde pas à succéder un trouble dans les fonctions de l'économie animale, qui n'est pas encore

la maladie, mais qui en rapproche bien. Rarement elle apparaît sous forme aiguë; c'est à la manière des poisons lents, que ces substances alimentaires troublent l'harmonie de nos fonctions. Aussi la maladie prend-elle toujours la tournure de la chronicité. Un long temps s'écoule, avant qu'on ne soit averti de la cause de ces changemens. N'est-il pas une infinité d'autres agens extérieurs qui peuvent les avoir occasionnés? des traitemens sont commencés, renouvelés, la maladie reste stationnaire, si elle ne s'aggrave. On ne sait à quoi s'en prendre; et sans une question, souvent faite au hasard, sur les habitudes du régime, on n'eût pas découvert que c'est à l'usage du *veau*, du *canard*, de la viande de *porc*, ou d'autres viandes jeunes, grasses ou malsaines, que sont dus ces accidens. Que de motifs pour rester patiemment fidèles à la chair du bœuf, si patient lui-même à creuser nos sillons, et qui, après nous avoir aidés à nous nourrir pendant sa vie, nous sustente encore après sa mort.

Après avoir parlé du bœuf, il est naturel de s'occuper de suite de sa progéniture.

La chair du *veau* est loin d'avoir la salubrité de celle du bœuf; la raison en est dans son défaut de maturité. Le *veau*, en effet, est un bœuf encore dans l'enfance, dont la chair n'a pu acquérir le degré d'animalisation nécessaire pour constituer un aliment qui convienne à nos humeurs. Pour le juger, il suffit de considérer l'espèce de nourriture avec laquelle on l'élève; il est exclusivement nourri

de lait. Sous ce rapport, il appartient presque autant au règne végétal, qu'au règne animal; en mangeant du veau, on ne mange donc qu'une viande imparfaite. Cette imperfection reçoit un nouveau degré d'insalubrité de l'habitude vicieuse d'envoyer à la boucherie ces animaux encore trop jeunes. Cette chair molle et glaireuse s'assimile mal à nos humeurs.

Elle jette dans le relâchement les organes de la digestion, et portant dans la masse du sang une surabondance de sucs blancs, elle prédispose le système lymphatique aux engorgemens; le bas-ventre surtout en reçoit l'impression la plus fâcheuse. Je conseille à ceux qui souffrent de cette région, *d'éviter soigneusement la chair du veau*; qu'ils observent attentivement, en en faisant usage pendant quelques jours, ils ne manqueront pas de remarquer que cet aliment a ajouté à leur malaise un supplément d'incommodités dont ils recherchent la cause partout ailleurs, dans l'ignorance où ils sont de la véritable.

L'homme qui jouit d'une santé parfaite, qui la mérite et l'entretient par beaucoup d'exercice en plein air, peut impunément de temps à autre, faire usage de la chair du veau. Les personnes condamnées par état ou livrées par goût à la vie sédentaire, ne la mangeront jamais sans en ressentir de mauvais effets. L'homœopathie l'a rigoureusement exclue de son régime, surtout dans les maladies des voies digestives, l'a expressément dé-

fendu. Après la chair du bœuf, la *viande de mouton* est celle qui convient le mieux à l'homme dans l'état de santé. C'est une viande faite, comme on dit vulgairement. Elle est parfumée, comme la nourriture dont cet animal fait usage. Ses sucs sont élaborés, comme le sont ceux de tous les animaux qui vivent en plein air, par opposition au veau, qui ne quitte jamais l'étable, et aux *volailles qui ne connaissent que la basse-cour*. Cette chair, bien préparée, exerce les organes de la digestion; leur degré d'animalisation étant plus en rapport avec nos humeurs, il en résulte une chilification et une nutrition aussi parfaite que possible. Dans l'usage que l'on fait de cette viande, il faut éviter de la manger trop grasse.

L'homœopathie ne parle de la chair de *porc*, que pour en proscrire l'usage; comme de la chair de veau, *le malade doit s'abstenir de la viande de cochon*. Dans l'état de santé, l'exception n'existe qu'en faveur de l'homme de peine, dont les organes endurcis par le travail, digéreraient des pierres. Encore est-il heureusement pour lui que sa pauvreté ne lui permette pas d'en user tous les jours.

A la faveur du sel, la partie de l'animal appelée *jambon*, perd une partie de son insalubrité. Toutefois ne faut-il pas en abuser, non plus que de la partie rouge de sa chair, que l'on aime à manger rôtie ou grillée.

Quoiqu'en dise le proverbe trivial qui, compa-

rant l'avare au cochon , prétend que l'un et l'autre ne font de bien qu'après leur mort , je ne suis pas moins de l'avis que cet animal immonde , après avoir choqué la vue et l'odorat pendant sa vie, nous fait plus de mal que de bien après sa mort. Entre mille preuves que j'en pourrais offrir, qu'il me soit permis de citer un exemple frappant, dont je faillis moi-même être victime.

En 1792 , je fis , au commencement de la révolution française, la campagne de Trèves, en qualité de chirurgien-major du régiment de Condé, infanterie ; le seul ennemi que nous rencontrâmes , fut la faim , par l'oubli où , dans ce temps de désordre , on laissa notre armée. Force fut de vivre de ce que nous trouvâmes dans le pays, qui ne produit que des pommes-de-terre, et élève de nombreux troupeaux de porcs ; l'un et l'autre composèrent notre unique nourriture pendant six semaines. L'armée rentra en France après ce laps de temps : il y manquait 14 mille hommes, sur le nombre de 33 mille, dont elle était composée ; ils moururent tous de la dyssenterie ou de la lienterie. Ces deux maladies eurent pour auxiliaires des vicissitudes continuelles de chaud et de froid, de sécheresse et d'humidité. Moi-même je n'échappai à la mort que par un miracle, opéré par le vin, dont fut composé tout mon traitement. Ma convalescence semblait interminable, tant l'organe digestif était chez moi relâché. Cette insalubrité est connue de tous les amateurs de cette viande : ceux qui ,



après en avoir fait usage, éprouvent un dérangement du ventre, savent à présent à quoi ils doivent l'attribuer. Aujourd'hui encore dans l'ancienne Judée, on ne mange que peu de viande de cochon. Le précepte de Moïse y est fidèlement observé; on craint les maladies, que le législateur des Hébreux voulait prévenir par ce commandement, auquel il donna un caractère religieux.

A peine le bœuf est-il desservi, que l'on voit paraître sur la table, chez l'homme aisé du moins, des *volailles* de toute espèce; il s'en faut bien qu'elles soient toutes également saines. Par rang de volume, nous commencerons par le coq d'inde, pour finir par le plus jeune poulet.

Le *coq d'inde*, ainsi que *l'oie*, le *canard*, le *chapon*, la *poularde* et la *poule*, sont des viandes auxquelles il ne manque, pour être salubres, que d'appartenir à des animaux qui jouissent de la liberté. Cela ne veut pas dire qu'elles soient nuisibles à l'état de santé; car, soit défaut des moyens de se les procurer, soit satiété, sentiment que ne tarde pas à faire éprouver leur usage, on n'en abuse jamais beaucoup, le défaut hygiénique de leurs chairs est tout entier dans le manque d'élaboration de leurs sucs. Le moyen de bien digérer, lorsque l'on est condamné à l'immobilité et au sommeil! ce sont les deux conditions indispensables de l'engraissement de ces animaux. Que l'on compare ces mêmes volatiles, ainsi élevés dans nos basse-cours, avec celles qui vivent librement sur la terre

et dans les airs ! Quelle différence de saveur ! quel est le gastronome qui ne donne pas la préférence au *canard sauvage* sur celui qui ne quitte jamais la maison de son maître ? Si le lecteur a jamais savouré une *oie sauvage* ou une *outarde*, il a dû lui trouver un goût qui manque absolument à nos volailles privées. La même chose doit s'entendre du chapon et de la poularde, toujours trop gras. Pour offrir au malade de l'homœopathie un aliment salubre, il reste le *jeune poulet*, dont la chair, dans son extrême jeunesse, se rapproche de celle des animaux qui n'ont pas eu le temps de grandir et d'animaliser leurs sucs. Mais je le répète, l'homme qui jouit de la santé n'a pas besoin d'y regarder de si près. Comme il n'en compose point toute sa nourriture, il ne saurait en être incommodé. Il n'y a point de choix pour l'homme malade, *l'interdiction pour lui est absolue* ; il ne touchera ni à l'oie, ni au canard, ni aux volailles engraisées à dessein de les rendre plus délicates.

Il ne me reste plus, pour compléter le chapitre des viandes, qu'à parler de celle *du gibier*.

Autant les viandes blanches sont fades et ont une propriété débilitante pour les organes de la digestion, autant la chair du gibier est savoureuse et fortifiante. Il est superflu de recommander d'en éviter l'abus : il n'est point de nourriture dont on se lasse plus vite. Ainsi le *lièvre*, le *chevreuil*, le *faisan* et toutes les *volatiles sauvages*, font partie du régime homœopathique.

Ce n'est pas seulement à la surface de la terre et dans les airs, que le Créateur a pourvu à nos moyens de subsistance. Il est dans le sein des eaux une foule d'animaux dont la chair est propre à la nourriture de l'homme. Quelle multitude de *poissons* peuple la mer et les fleuves ! mais ils ne fournissent pas tous également un aliment salubre. Ceux dont la chair est compacte et abondante en huile, sont de difficile digestion. La sensualité peut en faire ses délices ; l'homme jaloux de conserver le trésor de la santé, les évite, pour donner la préférence à *ceux dont la chair blanche et délicate se divise facilement*. Je me dispense d'en faire l'énumération, qu'il me suffise d'avertir que le *poisson blanc* convient exclusivement aux malades ; ils s'abstiendront de celui que nous nommons *poisson noir*, surtout du *saumon* et de *l'anguille*, qui tous les jours causent quelques indigestions.

Je crois ne rien apprendre au lecteur, en lui observant que la chair du poisson est peu substantielle. On compose rarement de poisson tout un repas, à moins que ce ne soit pour satisfaire à un usage consacré, ou pour remplir un devoir religieux. Après un semblable repas, l'estomac, s'il n'en est dérangé, rentre bientôt dans son état de vacuité ; j'en prends à témoins les amateurs de poissons.

Je ne terminerai pas le chapitre des alimens tirés du règne animal, sans parler des *œufs*, qui appartiennent à ce règne.

Dans leur état de fraîcheur, c'est-à-dire, nouvellement pondus, les œufs sont un aliment aussi agréable que sain. Il est loin pourtant d'être aussi facile à digérer, qu'on le suppose. L'œuf, mangé à la coque, doit être légèrement cuit, pour être de facile digestion; encore, faut-il n'en point abuser: au surplus, les dangers de l'abus en sont connus. Le peuple croit généralement qu'un œuf nourrit autant qu'une livre de viande; cette opinion est exagérée; néanmoins reste-t-il vrai que la substance de l'œuf est très-nutritive. J'ai toujours vu les amateurs d'œufs, boire beaucoup en les mangeant, ce qui prouve la conviction où ils sont, qu'ils nourrissent beaucoup et ont besoin d'être humectés (1). Les œufs sont susceptibles de diverses préparations; la plus convenable aux malades est celle des œufs *cuits mous*, que l'on mange à la mouillette avec un peu de sel; on mêle aussi un jaune d'œuf au bouillon de viande, pour le renforcer; préparés au beurre, sous le nom d'œufs brouillés, et d'œufs au miroir, ils plaisent à beaucoup de monde et se digèrent facilement. Cuits durs comme on les mange aux fêtes de Pâques, ils sont lourds et constipent; on les combine aussi avec le sucre, pour en former des crèmes, que l'on peut manger sans inconvéniens, lorsqu'on n'y ajoute aucun aromate.

(1) Un ancien adage de l'école de Salerne dit: *Singula post ovapocula sume nova.*

ALIMENS TIRÉS DU RÈGNE VÉGÉTAL.

J'ai dit que les végétaux devaient être associés au régime animal, pour contre-balancer les influences nuisibles qui résulteraient de l'usage exclusif des alimens tirés de ce dernier règne.

Ici rendons grâce à la providence, qui nous a traités avec tant de générosité ! la terre est un vaste jardin, qui tous les ans renouvelle sa parure. Nous marchons sur les fleurs, et au milieu des fruits ; partout sont prodiguées à nos sens les jouissances les plus variées. Mais il est un choix à faire, au milieu de ces richesses végétales ; les substances qui les composent, sont probablement toutes bien-faisantes (1). Mais tout n'est-il pas ici-bas mélangé ? Dans le règne végétal, le poison est souvent près de l'aliment. Combien de fois n'a-t-on pas confondu la ciguë avec le persil, le champignon vénéneux avec celui qui ne l'est pas ? de funestes erreurs ont signalé le danger, éveillé la prudence ; mais pour n'être point vénéneuses, beaucoup de substances végétales n'en sont pas plus salutaires.

Toutes les parties constituantes des végétaux ont été appelées à enrichir nos tables : les uns nous offrent leurs racines, les autres leurs feuilles, tandis que nous ne demandons à d'autres que leurs fleurs et leurs fruits.

(1) *Viditque Deus cuncta quæ fecerat : et erant valde bona.*
Genes.

En tête du régime végétal, se trouvent les *graines céréales* ; elles forment en effet, la base de la nourriture de presque toute l'humanité. Le pain est en usage chez tous les peuples de la terre, à l'exception peut-être de quelques peuplades de sauvages ; encore ont-ils quelques préparations qui lui sont analogues : les grains céréales en fournissent les matériaux. On en connaît les principes constitutifs : c'est la matière alimentaire dans toute sa perfection ; elle est l'antithèse du médicament, dont l'attribut spécial est de ne rien contenir de nutritif. Ce qui distingue éminemment le *pain*, est de ne rien renfermer de médicinal dans ses parties constituantes.

Puisque tel est le caractère distinctif du pain, j'en ferai le terme de comparaison, pour classer les substances alimentaires et celles qui ne le sont pas. Ainsi plus le végétal se rapprochera de la nature du pain, plus nous devons le considérer comme substance nutritive, et par contre, tout ce qui s'éloigne de cette nature, pour se rapprocher du médicament, doit être considéré comme substance médicinale.

Pour se former une idée juste de la propriété purement nutritive des substances alimentaires, il suffit d'observer ce qui se passe en nous dans l'acte même de la digestion.

L'homme qui a besoin de réparation, sent diminuer l'activité de ses fonctions ; elles se font encore sans douleur, mais sans énergie ; il n'est pas

malade, mais tout près de le devenir. Il est entraîné agréablement et vivement vers les moyens qui doivent réparer ses forces, lui rendre ce qu'il a perdu. Les a-t-il trouvés dans un repas composé d'alimens purement nutritifs, le plaisir accompagne l'usage qu'il en fait; il est le précurseur du retour de ses forces et de son énergie. Que dis-je, déjà il se sent restauré, avant même que la digestion ait commencé; l'organe du goût a transmis électriquement ses perceptions à tout l'organisme, qui s'en trouve excité, s'il n'est encore réparé. Bientôt la nutrition commence, et le plaisir de manger, le plaisir que la nature a attaché à la satisfaction de nos vrais besoins, a disparu, pour faire place au sentiment doux et tranquille du bonheur. On a dit depuis long-temps que le bonheur est en nous, qu'il est tout intérieur. Ce bonheur de réparation, n'est autre chose que le sentiment de la plénitude de son existence. Remarquez bien qu'il n'y a rien eu que de mesuré dans l'accomplissement de cette fonction. Il n'est pas un système de l'organisme qui prévaille sur un autre; pas un organe qui soit monté au-dessus de son diapason, tout est en équilibre dans l'économie animale, restaurée par l'aliment; telle est l'action de la substance alimentaire libre de tous élémens médicinaux.

Mais combien la scène change, si la substance alimentaire, au lieu d'être pure, se trouve combinée, soit à force d'art, soit dans son organisation naturelle, avec des principes étrangers à l'aliment!

le premier effet de cette combinaison est l'augmentation de l'appétit. L'organe du goût en est vivement excité : il y a accroissement de jouissance ; mais ce surcroît d'appétit a pour suite inévitable une ingestion alimentaire qui excède les besoins de l'économie animale. Et bien que le stimulus, qui a si délicieusement picoté le palais, ait passé jusque dans l'estomac et les intestins, et disposé ces organes à une suractivité de digestion, il n'en est pas moins vrai que l'ensemble de l'organe digestif a été monté à un ton qui, sans excéder ses forces, a sorti leur jeu de leur attitude naturelle. Il est, pour parler le langage de l'école, dans un état de sur-excitation.

Aussi voyez les ombres diverses du tableau de cette digestion ; le convive de l'homœopathie a mangé avec ce plaisir que la nature a attaché à la satisfaction de tous nos besoins. C'est de la joie qu'éprouve l'amateur des mets épicés, et la joie est un état violent, qui ne peut avoir de durée ; le repas fini, le premier retourne gaiement à ses occupations. Pour y vaquer, il a retrouvé dans la réparation alimentaire toute son aptitude, tandis que le second songe bien plus au repos, qu'à retourner à son emploi. Ce n'est que dans quelques heures qu'il redeviendra propre au travail ; toute l'activité de la vie s'est rendue à l'estomac, dont la surcharge réclame de tous les organes un contingent de forces qui les prive de leur activité. C'est ainsi que s'explique cette lour-

deur, cette paresse, dont les membres sont accablés. Voilà la clef de la moindre aptitude de l'intelligence, pour laquelle le travail de la pensée, il y a quelques instans, si facile, devient momentanément un fardeau. La lice du plaisir, seule, lui est ouverte; il est propre peut-être encore au délassement des jeux; ne lui en demandez pas davantage.

Poursuivons la différence des deux situations. De nouveaux besoins ramènent les convives à leur table: c'est toujours avec la même vivacité d'appétit que le premier s'y assied; le second mangera peu ou point, si son cuisinier n'a varié ses mets. De nouveaux stimulans amènent une nouvelle jouissance; mais examinez-les à quelque distance de là. Interrogez-les, s'ils sont vrais, vous apprendrez que l'homme de la nature est resté stationnaire dans la possession de sa santé: il ne connaît ni la pesanteur de l'estomac, ni la plénitude du bas-ventre. Sa tête est fraîche, son ame sereine et ses membres légers; ces avantages sont le prix de sa tempérance.

Je ne veux pas dire que la maladie proprement dite soit une suite inévitable de la recherche dans le régime alimentaire: l'expérience journalière me donnerait un démenti, en me montrant l'homme recherché dans ses mets, en possession d'une santé relative. Cet échange est le corollaire obligé de ses aberrations. La nature, ce premier des médecins, la nature lui ouvre une voie de salut, en multipliant les excrétiions; mais cette bienfaisance a

des bornes : les organes trop fatigués , se relâchent. De proche en proche , il se forme des stases , les sucs croupissent et demandent de nouveaux émonctoires. C'est ainsi qu'on voit s'établir les engorgemens et flux hémorroïdaux , les congestions de la poitrine , qui conduisent à l'asthme , et celles de la tête , qui rendent l'apoplexie imminente. Je passe sous silence une foule d'affections chroniques , dont l'intempérance a posé les fondemens.

Mais je vois sourire le plus grand nombre de mes lecteurs , à la singularité de ces réflexions ! Peut-on être taxé d'intempérance , diront-ils , pour assaisonner ses alimens ? où est donc le danger de mêler le poivre , l'oignon , le clou de gérofle à ses mets ? qu'ont donc de si nuisible le persil , le céleri , qui entrent dans nos bouillons ? de tout temps on en fit usage , et le genre humain va son train : on n'en vit pas moins long-temps , on ne s'en porte pas moins bien.

Je nie la vérité de ces deux assertions : non-seulement la vie est plus courte , parce qu'elle est trop bonne , mais encore elle est grevée de maladies et d'infirmités que ne connaissent point les hommes que la sagesse et le plus souvent la médiocrité , retiennent dans les voies de la nature.

Sans compter le petit nombre de personnes à qui la douleur a fait ouvrir les yeux sur les dangers de l'intempérance , n'a-t-on pas lieu de s'étonner en voyant la foule de guérisons , forcément et cruellement même , opérées par les révolutions qui ,

en changeant la face des nations , bouleversent la fortune des particuliers. En dépit des tortures auxquelles ces chutes profondes ont condamné l'amour-propre , malgré la rupture des habitudes les plus chères , n'avons-nous pas vu ces victimes de la tourmente révolutionnaire recevoir , en compensation de toutes leurs pertes , le présent d'une santé qu'ils avaient perdue au sein de l'opulence ?

Non , il n'est pas vrai que la carrière de la vie ne soit point abrégée par l'intempérance ; pourquoi ? l'on meurt si rarement de vieillesse. Comme la mort du juste , elle est le partage exclusif de la modération , de toutes les vertus la plus rare.

Pour ne pas trop blesser mes lecteurs , je ferai deux classes de *l'intempérance* , celle qui est dans nos goûts , et celle qui procède de nos habitudes. La première , dont le synonyme est la *gourmandise* , est un défaut grave , qui tient plus à l'ame qu'au corps. Ses excès sont volontaires : je laisse à la morale le soin d'en tarir la source.

La seconde espèce , qui est de mon ressort , peut être facilement corrigée : pour y parvenir , il suffit de bien se convaincre de la réalité du danger attaché à l'habitude de faire entrer dans la préparation de nos alimens , ceux d'entre les végétaux que la nature a doués de vertus médicinales. Ces derniers ont tous une saveur stimulante , dont l'effet immédiat est d'exalter l'organe du goût et de provoquer l'exagération de l'appétit. Voilà ce que j'ai le droit de nommer intempérance d'habitude : elle a

pour conséquence de faire manger au delà des besoins de la réparation. Je demande maintenant ce que deviennent ces superfluités dans l'économie animale.

Je veux croire, sur la foi d'un adage ancien, qu'il vaut mieux manger trop, que trop peu, ce qui, en d'autres termes, veut dire que richesse vaut mieux que pauvreté. Néanmoins est-il vrai qu'on se trouve mal à la longue, de cette surabondance de sucs nourriciers dont la nature n'opère pas toujours l'expulsion; il en résulte nécessairement un épaissement et une surcharge des organes du bas ventre.

Je ne donnerai point de noms aux affections morbifiques qui en dérivent: elles sont moins des maladies qu'elles ne servent d'éléments à cette foule de maux désignés dans tous les systèmes de médecine, par l'expression de *maladies chroniques*. Ce n'est pas l'homme des champs, ni l'ouvrier de nos cités, qui en offriront la réalité aux yeux de l'homme de l'art. Une vie active, pénible même, en prévient la formation, tandis que l'aisance et la richesse en favorisent le développement, en laissant croupir les sucs nourriciers dans le repos et l'oisiveté, auxquels l'opulence donne un penchant irrésistible. Des exercices soutenus, forcés même, d'abondantes sueurs, une augmentation de toutes les sécrétions, en délivreront l'homme qui gagne son pain à la sueur de son front; celui qui n'est point obligé de travailler pour vivre, trouve plus simple d'en pro-

voquer l'évacuation par des purgatifs. De là cette foule de remèdes en honneur, décorés de noms pompeux et gratifiés de la propriété de maintenir l'homme en santé. Quelle santé, que celle qui a besoin d'un semblable soutien ! On conviendra du moins qu'elle est interrompue à l'époque où ces évacuations deviennent nécessaires ; et, s'ils sont sincères, les amateurs de ces purgatifs de précaution, ils conviendront également qu'ils leur deviennent indispensables, sous peine de voir éclater une maladie à la saison de l'année où ils ont l'habitude de les placer.

Mais revenons à nos végétaux et discernons soigneusement ceux que leur innocuité peut admettre sur nos tables, de ceux auxquels des propriétés médicinales en ont mérité l'exclusion.

La racine qui a le plus de ressemblance avec le pain, et qui le remplace chez le pauvre, est *la pomme de terre*. On chercherait en vain dans ses principes constitutifs, le gluten qui est propre aux graines céréales : mais sa fécule amylacée lui donne des qualités très-nutritives. Elle supplée le pain, ai-je dit, mais ne le remplace point ; on n'est point arrivé jusqu'à nos jours sans avoir remarqué que l'homme qui se nourrit de pomme de terre, est loin d'avoir la vigueur de celui qui mange tous les jours du pain. Un teint pâle, trop de liberté du ventre et de fluidité des selles caractérisent le premier, tandis qu'une certaine fermeté dans les chairs, jointe à une teinte rosée, distinguent celui

à qui la fortune permet de mettre du pain sur sa table.

Il convient de donner ici au peuple qui fait la plus grande consommation de ce légume, exempt de toute propriété médicinale, un conseil sur la manière de le cuire, après l'avoir bien choisi, recueilli dans sa maturité et conservé dans des lieux secs.

Au lieu de faire cuire la pomme de terre dans l'eau, je conseille de la faire cuire à la vapeur : l'appareil peu coûteux pour cette opération, a l'avantage de lui donner l'aspect farineux, de lui conserver la saveur du marron et surtout de la dépouiller de son flegme natif; tandis que dans l'eau bouillante, elle ajoute à ce flegme toute l'humidité dont elle peut se saturer pendant sa cuisson. La pomme de terre ainsi préparée, est plus savoureuse et plus facile à digérer.

Le vase qui sert à cette opération, est un pot de fer, au fond duquel se trouve une grille du même métal : l'eau destinée à la cuire, remplit le fond, sans toucher la grille, au travers de laquelle la vapeur s'élance, et pénètre tout ce qui se trouve au-dessus d'elle. On a plaisamment nommé la pomme de terre ainsi préparée, *pomme de terre en robe de chambre* : il y a peu de légumes qui se prêtent mieux à toutes les formes qu'on veut lui donner; on la prépare *au beurre*, *au suc naturel des viandes*, dans lequel on la fait rôtir, ou *en friture* dans l'huile de Provence. Quelle que soit sa préparation,

le sel de cuisine doit en former tout l'assaisonnement.

A côté de la pomme de terre je placerai *la châtaigne* et *le marron*, tant parce que l'un et l'autre forment le pain artificiel de quelques contrées, que parce que ces trois substances ont entr'elles quelques ressemblances. On les rôtit ou on les cuit à l'eau; sous l'une et l'autre forme, le marron et la châtaigne fournissent un aliment aussi sain qu'agréable; pour les régions éloignées de celles où on les recolt, ces deux fruits sont une jouissance du luxe.

Il n'est aucune table bourgeoise sur laquelle on ne voie la *carotte*, le *navet*, le *salsifis*, le *choux-rave* et le *panais*. Ces légumes sont peu nourrisans, mais ils sont salubres, ils forment l'antidote naturel du régime animal, dont j'ai dit que l'usage trop exclusif deviendrait à la longue nuisible: bien que toutes ces racines soient salutaires, il est bon pourtant de n'en pas abuser, il n'est pas qu'on n'ait remarqué qu'ils ballonnent le ventre par le développement de l'air qu'ils renferment, et que le cours des urines en est augmenté.

Le *navet* et la *carotte* ont opéré dans quelques circonstances, le premier, la guérison de l'hydropisie, la seconde, celle de la maladie des enfans appelée le *carreau*, ou obstruction des glandes de la nutrition. Néanmoins l'homœopathie, sans déroger à ses principes, en concède l'usage. S'ils ont signalé, dans les cas précités, des propriétés médi-

cinales , il ne faut y voir qu'un procédé antipathique à l'état d'épaississement et d'engorgement, état auquel ces deux légumes opposent leur fluidité , qui replace la nature dans son état normal.

L'homœopathie ne saurait avoir la moindre condescendance pour *l'asperge*. Cette racine est décidément médicinale : je n'en veux d'autre preuve que l'odeur fétide qu'elle communique aux urines ; ne se trouve-t-elle pas d'ailleurs dans toutes nos pharmacies, mêlée à celles que l'on croit douées d'une propriété diurétique ? Dans le cours de ma longue pratique, j'ai observé qu'elle est nuisible aux personnes atteintes d'affections arthritiques, dont elle réveille les douleurs des articulations.

Le radis, le raifort, paraissent sur nos tables moins comme alimens, qu'en qualité d'assaisonnemens ; le premier a deux espèces distinctes, le petit a moins de piquant que le gros, qui produit une impression brûlante sur l'organe du goût : il est difficile de résister au désir de manger le petit radis au printemps, après les longues privations que nous impose l'hiver. On peut s'en régaler en pleine santé, lorsqu'il ne provoque point les renvois. Il ne peut que nuire dans le traitement homœopathique d'une maladie. Ces deux racines ne sont autre chose que deux variétés des raiforts cultivés, dont elles conservent une partie des propriétés, qui ont quelque chose d'antiscorbutique. A ce titre, elles peuvent entrer dans le régime des personnes atteintes de cette dégénération des humeurs.

La *racine de raifort* a moins d'innocuité, on la dépouille il est vrai de ses qualités âcres et stimulantes, par l'ébullition qui ne connaît pas l'usage que la médecine en fait dans son état de crudité. Peut-on mettre impunément dans l'estomac, ce qui, appliqué sur la peau, la rougit et l'enflamme? le peuple lui-même est instruit de cette propriété rubéfiante. Il enlève souvent des douleurs de dents, en l'appliquant à l'angle de la mâchoire sur le trajet du nerf dentaire; quelques céphalalgies, de l'espèce rhumatismale, ont cédé à son application sur la tempe. Mais comme je viens de le dire, quand il a subi l'ébullition, il forme un assaisonnement qui n'a plus rien de nuisible.

Je range dans la même classe, l'*oignon*, l'*ail*, l'*échalotte* et la *ciboule*, qui servent, à la vérité, moins d'alimens que d'assaisonnemens: le premier cependant, est employé en assez grande quantité, pour qu'on puisse le considérer comme matière alimentaire; on le prive par l'ébullition de son principe âcre et mordant, mais jamais d'une manière complète. Il entre tout cru dans quelques mets de haut goût et propres à stimuler vivement le palais.

J'ai peu de frais à faire, pour démontrer l'existence d'un principe médicamenteux dans ce bulbe. Qui l'a dépouillé, jamais, de son enveloppe, ou l'a coupé, sans se sentir les yeux picotés, morcillés même, et sans finir par répandre des larmes involontaires? Le peuple le sait si bien, qu'il ne manque

pas d'en faire usage pour accélérer la maturation d'un rhume, comme celle d'un furoncle, d'un panaris, ou de toute autre abcès. Il lui reconnaît donc des propriétés échauffantes et stimulantes; il est d'accord sur ce point avec la médecine même qui le regarde comme un excitant des membranes muqueuses: l'homœopathie prononce donc son exclusion du régime alimentaire, lui donnant pour cortège dans sa retraite les trois autres substances que nous avons nommées à côté de lui, dont les qualités médicamenteuses, de même nature, sont encore plus prononcées.

Hâtons-nous, pour consoler nos lecteurs, d'arriver à cette racine douce et sucrée, que l'on nomme *betterave*.

Sa saveur extrêmement douce lui concilie peu de partisans dans la classe aisée de la société, mais en revanche le peuple lui rend une justice complète, par l'abondant usage qu'il en fait. Dans les régions septentrionales que j'habite, cette racine se trouve sur toutes les tables; sa préparation la plus ordinaire, après l'avoir fait cuire dans l'eau, est de l'infuser dans du vinaigre; ainsi traitée, elle forme la base d'une soupe dont les Polonais font leurs délices. En France, on la donne pour cortège au bœuf, on la retrouve aussi mêlée aux salades qui terminent les repas.

Il est deux espèces de *betterave*, la *blanche* et la *rouge*. Avec une parfaite identité de principes, la première se distingue de la seconde par une

surabondance de sucs saccharins; aussi lui donne-t-on la préférence pour la confection du sucre de betterave.

La *betterave rouge* a la propriété de teindre les urines de sa couleur; j'en avertis les amateurs de ce légume, afin qu'ils ne s'effraient point s'ils voient un jour leurs urines teintées en rouge, après en avoir mangé de suite pendant quelque temps. J'avoue que j'ai commis cette faute, et traité d'une *hématurie* une personne qui avait abusé de ce légume. Comme elle ne croyait point avoir péché en le mangeant, elle omit de m'en parler dans l'exposé de son régime; je n'oublierai jamais la frayeur avec laquelle elle vint me demander des secours, et qu'elle me fit partager; aucune douleur n'accompagnait ce symptôme, d'où nous tirâmes, le malade et moi, un pronostic d'autant plus fâcheux. On se doute bien que mon traitement fut inefficace; dans mon désappointement, j'allai jusqu'à soupçonner mon malade de manquer de véracité dans le compte qu'il me rendait de sa conduite. De sa part, nouvelle protestation de sa parfaite soumission à mes conseils: à la demande de nouveaux détails sur les alimens dont il usait, la betterave fut nommée et annoncée comme une nourriture à laquelle il attachait un grand prix. Cet aveu ne m'apprenait rien encore, le hasard me fit lui demander, s'il employait la betterave blanche ou la rouge; sur l'affirmation que c'était cette dernière, je le priai de renoncer à ce légume; il était, en

effet, la cause de ce phénomène que je voyais pour la première fois. Huit jours plus tard, les urines avaient repris leur couleur naturelle, et nous fûmes, le prétendu malade et moi, guéris de notre terreur panique. C'est ainsi que j'appris que la betterave rouge a la propriété de donner sa couleur aux urines. La betterave est un légume aussi sain qu'agréable, et contient beaucoup de parties substantielles, qu'elle doit à ses principes saccharins.

Des racines passant aux feuilles des végétaux, nous les trouvons non moins abondantes en suc nourriciers; on ne saurait disputer au *chou* le premier rang parmi les feuilles qui servent à la nourriture de l'homme.

Entre plusieurs espèces de choux, la nature en offre trois principales qui sont très-remarquables, qui sont le *chou frisé*, *chou de milan*, le *chou cabus*, dont les feuilles très serrées forment une pomme qui acquiert quelquefois une grande grosseur, et le *chou rouge*, qui ne diffère du dernier que par sa couleur. Tous, en général, fournissent une nourriture aussi saine qu'universelle, c'est dans cette universalité d'usage qu'est marquée sa salubrité. Il est également fêté à la table du riche et à celle du pauvre; mais nulle part il n'est autant aimé que dans le nord, où il compose la majeure partie de la nourriture des habitans.

Le *chou blanc à grosse pomme* est celui que les peuples septentrionaux font fermenter, après l'avoir divisé en morceaux grossiers; il acquiert

dans cette opération une légère acidité , qui en rend l'usage plus agréable , en contribuant à sa conservation : cette préparation se nomme choucroute.

Le goût décidé et constant de l'homme du nord pour cette nourriture , doit avoir sa source ailleurs que dans l'habitude ; il doit être une inspiration de l'instinct, qui souvent guide les hommes plus sûrement que la raison. S'il est vrai que la nature tende toujours à sa conservation , il est naturel que l'habitant du nord appète vivement un aliment dans lequel il trouve un préservatif certain contre des maux inhérens à son climat.

Figurons-nous des hivers de la durée de huit mois , et d'une rigueur extrême , une terre couverte de neige pendant le même espace de temps , l'un et l'autre condamnant l'homme à une inactivité presque complète , dans une demeure hermétiquement fermée , pour se défendre contre l'âpreté du froid. A ce repos prolongé viennent se joindre le défaut d'air renouvelé , et la privation de végétaux frais , que dans d'autres climats la nature prodigue aux hommes les trois quarts de l'année. En faut-il davantage , pour développer cette dégénération du sang , que nous appelons scorbutique.

Quelle différence y a-t-il entre ces hommes resserrés dans des demeures où le soleil ne pénètre pas , respirant un air épais et embrasé par la chaleur des poêles , privés de nourriture végétale , et ne mangeant d'autres viandes que celles que le sel leur conserve ; livrés de plus , à une immobilité

qui contraste si fort avec la vie de leur été, où ils se reposent à peine, quelle différence, dis-je, y a-t-il entre eux et ceux qui sont condamnés à de longs voyages sur mer? Le scorbut ne les épargnerait pas plus les uns que les autres, si le chou fermenté ne venait à leur secours, pour enrayer cette tendance à la dissolution du sang, dont on voit disparaître tous les vestiges lorsque l'homme est rendu à l'air pur et au mouvement conservateur de tous les êtres animés.

Il est si vrai que ce goût dominant dans les régions froides est l'expression de la nature en souffrance, qu'on le voit diminuer graduellement en descendant l'échelle des latitudes septentrionales pour se rapprocher des zones tempérées, où le calcul d'économie déjà se mêle au besoin de sa préparation; et se perdre entièrement chez les peuples méridionaux, que la nature a dotés d'un printemps presque perpétuel.

Toutefois, si la médecine prophylactique encourage l'homme à rester fidèle à cet usage, elle ne peut, lorsque sa maladie est confiée à ses soins curateurs, lui permettre l'emploi d'un aliment dont l'acidité serait nuisible à sa guérison. *L'usage du chou fermenté* est interdit pendant le cours d'un traitement homœopathique. Il n'en est pas de même du *chou frais*, il est accordé, à la condition qu'il soit préparé sans épices et sans excès de graisse, et que l'expérience ait prouvé à celui qui en veut faire usage, qu'il ne lui ballonne pas le ventre, circonstance qui doit en déterminer l'exclusion.

On a cru long-temps que le chou rouge possédait des vertus médicinales contre la phtysie pulmonaire, cette supposition est gratuite; comme on lui associait, dans la préparation, d'autres substances, telles que les gommés, le miel, le sucre, c'est à cet alliage que l'on doit faire honneur du peu de bien, s'il en fait.

Je ne finirai pas ce chapitre, sans parler du *chou-fleur*, dont nous faisons souvent les délices de nos tables. Il a l'innocuité du chou ordinaire, seulement plus de tendreur et de délicatesse; il n'est pas autant que le premier à la portée du pauvre, les riches peuvent le manger avec une parfaite confiance.

On voit encore sur quelques tables le *cardon* et la *bette*, malgré leur insipidité et le peu de matière nutritive qu'ils contiennent, l'un et l'autre sont innocens, et ne deviennent nuisibles que par l'addition des épices avec lesquelles on cherche à corriger leur fadeur.

On en peut dire autant de *l'oseille*, que le peuple aime associer à sa soupe. Son acidité, ses propriétés rafraîchissantes et laxatives, que la médecine elle-même lui a reconnues, ne permettent point de la lui accorder dans le régime de l'homœopathie. On lui chercherait vainement des qualités nutritives pour devenir un aliment, elle a besoin d'être unie au beurre, à la crème, aux œufs surtout et à nos viandes, comme on le pratique ordinairement. Mais c'est une verdure dont au printemps nous som-

mes avides, sans doute aussi par l'inspiration d'un instinct conservateur ; c'est à la médecine prophylactique à en faire l'application.

Il est encore une autre verdure bien innocente sans doute , peut-être aussi par trop innocente , c'est la *feuille des épinards*. Le vulgaire leur attribue des qualités laxatives , ce qui leur a fait donner le surnom de *balai de l'estomac*. Les épinards évacuent ceux qui en font usage , parce qu'ils sont farcis de graisse, ce qui ne leur permet pas de séjourner long-temps dans les intestins. Ils forment par eux-mêmes une nourriture bien peu substantielle : aussi le peuple en fait-il peu de cas , on ne les voit guères que sur la table des riches , souvent à titre de convenance.

Le règne végétal offre encore une grande quantité de feuilles , auxquelles on donne le nom de *salades* , nom tiré de l'usage qu'on en fait. Les plus usitées sont , les deux *laitues* , et la *chicorée*. Les deux premières , nommées *laitue romaine* et *laitue pommée* , sont sûrement alimentaires. Autres sont les propriétés de la *chicorée* , il faut distinguer celle qui est *sauvage* de celle qui est *cultivée* : la première a une amertume prononcée , dont la médecine fait usage dans les maladies bilieuses et chroniques , quelques affections de la peau et des voies urinaires : nous la laisserons chez l'apothicaire , où elle est bien plus à sa place que dans nos cuisines. Cultivée dans l'obscurité des caves , elle perd ses qualités médicinales , s'étiolé et offre

aux amateurs de verdure un légume à peu près innocent. C'est à cette chicorée qu'on donne la préférence pour former les salades d'hiver; la laitue pommée s'allie fort bien avec nos viandes, dont les sucs corrigent ce qu'elle a de trop fade, tandis que la romaine est préférée dans son état de crudité, pour préparer les salades. Cette dernière *préparation est interdite aux malades*, elle leur serait d'autant plus nuisible, qu'elle est assaisonnée de *poivre* et de *vinaigre*, auxquels il ne leur est point permis de toucher.

Je ne quitterai point la classe des feuilles sans parler de *l'artichaut*. Ce légume de luxe, (car le peuple n'y attache aucun prix) amuse un convive sans le nourrir, il a quelque chose d'aromatique, que *l'ébullition* lui ôte en grand le partie, de sorte *qu'on peut le manger avec confiance*.

Je passe à la troisième classe du règne végétal, qui nous fournit *les fleurs*.

C'est en vain qu'on demanderait aux fleurs de nourrir les hommes. Les fleurs sont la parure de la terre et l'espérance des fruits, dont la nature nous accorde chaque année la jouissance; mais si elles ne nous offrent aucune substance alimentaire, en revanche elles nous prodiguent leurs parfums, dont on ne se contente pas de respirer les émanations suaves, mais que la sensualité incorpore à ses aliments.

Loin de moi la pensée d'effrayer l'odorat des effluves dont les fleurs embaument l'atmosphère! la nature en émaillerait-elle nos prairies, si l'inha-

lation de leurs parfums devait être nuisible à l'homme? Mais autre chose est de respirer leurs effluves disséminés dans l'espace, autre chose est de les concentrer, en les resserrant dans l'espace étroit d'un flacon: délayés dans l'air libre, ils enchantent l'odorat et exaltent doucement la vie, qu'ils ébranlent et suffoquent dans leur état de concentration. Qui n'a pas été quelquefois incommodé en se trouvant dans un appartement rempli de fleurs? Je n'oublierai jamais la mort funeste de ces jeunes filles, qui, effeuillant des fleurs qui devaient être jetées le lendemain sur les pas d'une procession, passèrent une partie de la nuit occupées à ce travail dans une chambre close; un sommeil invincible s'empara d'elles. Hélas! il dure encore, aucune d'elles ne se réveilla.

C'est de l'acide carbonique qui se dégage des fleurs, on n'en respire pas impunément le poison. Il suffoque, il asphyxie, à la manière du charbon. Sans doute rien de semblable n'est à craindre de quelques fleurs dont nous aimons à orner nos salons, ainsi que des parfums dont la mode imprègne nos vêtemens! mais pour n'être par mortifères, ils n'en sont pas moins nuisibles à l'organe de la sensibilité, qui en est trop vivement éprouvé. Ce n'est pas assez pour nous, d'en saturer l'organe de l'odorat, il faut encore y faire participer celui du goût, et beaucoup de nos mets sont parfumés comme nos vêtemens mêmes. C'est ainsi que nous nous plaçons sans cesse en état d'hostilité contre la nature,

On chercherait vainement à justifier ces procédés, en alléguant l'ignorance de leurs propriétés médicinales. Quelle est la maison, quel est le ménage, qui ne soient pas en possession de former tous les ans, sa collection de fleurs destinées à remédier aux dérangemens de la santé? n'est-ce pas un aveu tacite de leur véritable destination? Ne les en détournons pas; laissons à la *fleur d'oranges* le soin de calmer les nerfs de nos dames trop sensibles; au *safran*, celui d'embellir de sa couleur d'or, nos *pâtisseries*, auxquelles souvent le confiseur avide donne la couleur avec des substances beaucoup plus meurtrières dont on ne se doute point. Ces substances sont tout aussi médicinales que les *fleurs de camomille* et de *sureau*, que personne ne s'est encore avisé de faire entrer dans le régime alimentaire.

Avant de prendre congé des fleurs, si dignes, à tant d'égards, de nos hommages, je dois prévenir le lecteur contre l'abus qu'il fait de quelques-unes d'entr'elles.

Puisque j'ai nommé la *camomille* et le *sureau*, qu'il sache que ces deux substances ont une énergie médicinale qu'il est loin de leur supposer, et cependant avec quelle profusion ne les emploie-t-on pas, sans connaître les cas où elles conviennent. S'est-on refroidi, a-t-on des coliques, on s'inonde d'infusion de fleurs de *sureau*, dans le premier cas; de celle de *camomille*, dans le second. Si l'on ne pêche pas dans l'indication de ces remè-

des, on faillit au moins dans la détermination de la dose : une tasse d'infusion très-faible de ces deux substances serait suffisante pour obtenir les effets qu'on en attend, un excès de sueur débilitante est souvent l'unique peine infligée à la prodigalité de la fleur de sureau ; mais combien plus actifs et plus dangereux sont les effets de la camomille, avec laquelle on semble se jouer ! Pour quelques coliques bilieuses qu'elle a la propriété d'enlever, en vertu de son rapport spécifique avec la nature de ce mal, que d'aggravation n'apporte-t-elle pas dans les affections qui ne sont pas de son ressort !

C'est dans les difficultés de la menstruation, dans les suites de l'accouchement, que son usage paraît au vulgaire plus spécialement indiqué. Si l'on en croit la belle moitié du genre humain, hors la camomille, dans ces deux importantes fonctions, il n'est point pour elle de salut ; et la médecine en honneur encourage ces pratiques ! que dis-je ? ne les prescrit-elle pas encore tous les jours ? Sans doute, on se passe aujourd'hui de ses conseils, pour se l'administrer à soi-même. Mais d'où peut lui venir cette réputation de nécessité, d'infaillibilité dans ces graves circonstances, dans ces époques sérieuses de la vie des femmes, sinon de l'encouragement que l'art a communiqué ? C'est ainsi qu'une erreur en amène une autre, et usurpé pour des siècles, au préjudice de l'humanité souffrante, le trône de la vérité.

Parce que la camomille a quelquefois levé les

obstacles de la menstruation , et facilité l'écoulement des fluides dont la nature doit se délivrer après l'accouchement , s'ensuit-il qu'elle rendra le même service dans tous les cas ? Ces affections n'ont-elles donc qu'une seule et même cause , qui ne varie jamais ? Quoi , une femme faible , nerveuse , irritable , une autre d'une constitution phlegmatique , qui a épuisé ses forces dans le travail de l'enfantement , et une troisième , que la force distingue , que la colère signale , que le sang engorge , qui souvent se lève quelques heures après être accouchée , pour vaquer aux occupations de son ménage ; ces trois femmes , qui offrent les contrastes les plus frappans , pourraient s'accommoder d'un même remède ? le même raisonnement est applicable aux difficultés de la menstruation et aux douleurs intestinales. Voilà cependant ce qui se pratique tous les jours.

La médecine ne saurait trop se hâter d'éclairer le peuple sur le danger de ces pratiques meurtrières. Mais pour cela il faut qu'elle renonce à improviser , comme elle l'a fait jusqu'ici , les vertus des médicamens. C'est par trop , dit Hahnemann , que l'ouvrier ignore à la fois , la nature de son instrument et celle de la matière sur laquelle il doit s'en servir. Tel est cependant , qu'on me passe la comparaison , l'ouvrier en médecine ! Quels succès peut-il attendre de l'application d'un remède inconnu dans ses propriétés positives , à un mal dont on ne peut pénétrer l'essence ? quoi qu'il en coûte , il faudra tôt ou tard

finir par convenir que, en dépit de tous nos efforts passés et présens, *la cause interne des maladies ne nous apparaît que dans les symptômes dont elles s'accompagnent et qui en sont l'image fidèle, et que cette image doit suffire pour nous conduire à leur guérison. Il faudra convenir de plus qu'il n'est qu'une voie sûre pour arriver à la connaissance des propriétés des médicamens, et que cette voie est leur épreuve sur l'homme sain.* Queles médecins veuillent bien ajouter foi aux résultats de ces expériences, ou qu'ils daignent, si plus leur plaît, les répéter eux-mêmes, et ils seront étonnés, s'ils ne rougissent même, d'avoir accordé à la fleur de camomille l'innocuité, qui en a rendu l'usage aussi universel. En attendant qu'ils en reçoivent le conseil de leur bouche, j'invite mes lecteurs, ceux du sexe féminin surtout, à être plus circonspects dans l'emploi de ce médicament, ou mieux encore, à ne s'en servir qu'après avoir consulté un médecin homœopathe, qui seul peut le prescrire avec succès.

Il me reste à parler des *fruits* et des *semences*, qui forment le complément du règne végétal ; ces deux productions de la nature sont diversifiées à l'infini. Je m'élèverai de la surface de la terre, jusqu'au sommet des arbres les plus hauts, pour parcourir l'échelle des alimens que les fruits et les semences nous offrent.

Nous trouvons appuyés immédiatement sur le sol, le *concombre*, le *melon*, la *citrouille*, la *courge* et le *champignon*.



Malgré l'attrait qui nous porte vers ses substances, il n'est pas moins vrai qu'elles sont très-peu nourrissantes ; elle sont spécialement recherchées pour leurs qualités qu'on dit rafraîchissantes. Avec la *courge* et la *citrouille*, le peuple prépare des coulis qu'il rend alimentaires par l'addition du beurre, de la crème et des œufs : ils sont presque exclusivement relégués sur les tables bourgeoises, tandis que le *melon* se rencontre partout, mais particulièrement dans les desserts de l'homme aisé.

Dans le nord, on mange le melon à la fin du repas, saupoudré de sucre, qui en rend la digestion plus facile. C'est dans cette vue qu'en France on le sert immédiatement après la soupe, avec le bœuf, et assaisonné de poivre et de sel. Je le trouve en effet, mieux placé au commencement qu'à la fin du repas. La raison en est toute simple : substance froide de sa nature, elle ne peut que nuire à la digestion, en rafraîchissant trop un estomac chargé de tous les mets qui l'ont précédée. Les Suisses ne font peut-être pas ce qu'il y a de plus agréable, en commençant un repas par la salade et le finissant par la soupe, mais du moins agissent-ils raisonnablement. Ils placent, disent-ils, du chaud sur du froid, et croient ainsi être plus sûrs de la digestion. Quoi qu'il en soit, on s'est aperçu, plus d'une fois, que le melon n'est pas ce qu'il y a de plus digeste, et qu'il en faut manger modérément, si l'on ne veut déranger son estomac et ouvrir la porte aux fièvres intermittentes, dont il

favorise le développement. On ne sera donc point étonné que l'homœopathie l'ait rayé de la liste des alimens qu'elle accorde à ses malades.

L'abus qu'on fait du melon dans les pays méridionaux, est souvent la cause de beaucoup de maladies.

Il en est de même du *concombre*, dont les habitans du nord font une préparation qui, en fait de salubrité, rivalise avec le choux fermenté.

Le *concombre* préparé et conservé dans le sel, fait, dans les régions septentrionales, les délices de la table, depuis le souverain jusqu'au dernier de ses sujets : tout le monde le recherche, et l'on croirait avoir mal diné, si l'on n'en avait point mangé. Son usage mériterait d'être connu dans les pays tempérés, où l'on ne connaît que la préparation au vinaigre, sous le nom de *cornichons*. C'est changer totalement sa nature, qui est éminemment rafraîchissante, que de la combiner avec du vinaigre très-fort, que l'on a soin d'aiguiser encore, en y ajoutant du poivre, de l'ail, etc. Le gourmand cherche dans sa jouissance un surcroît d'appétit. Les peuples septentrionaux, en l'infusant dans l'eau salée, lui conservent ses propriétés primitives, et se ménagent ainsi pour leurs longs hivers une nourriture végétale suffisante. Le concombre salé est d'une digestibilité parfaite : on peut le considérer comme l'émule de la surcroûte, à l'instar de laquelle il enraye les progrès de la dégénération scorbutique, maladie si commune aux climats froids.

Sa préparation consiste à le faire infuser dans de l'eau salée : la salaison doit être médiocre, afin que le fruit ne se sature point, car on se contente de le laver, en le sortant de cette lessive, pour le manger proprement. Dans le nord, on a coutume de joindre à cette sauce les feuilles du noyer, du fenouil et du groselier noir, pour le rendre plus appétissant : il n'est pas moins agréable à manger, sans cette addition.

Telle est la manière de préparer et de conserver ce fruit qu'on peut regarder comme anti-scorbutique.

Je prévien le lecteur qu'il ne doit pas demander au concombre ainsi préparé, la saveur piquante du cornichon ; il doit s'attendre même à le trouver insipide. C'est la sensation qu'il me fit éprouver, lorsqu'après la traversée de Lubeck à Cronstadt, je me trouvai assis à la première table russe. On ne fait pas en mer une chère délicate ; ayant vu de *gros cornichons* autour d'un plat de bœuf rôti, je me proposai de les croquer avec délices : ils étaient si fermes et si gros ! Mais quel désappointement ! au lieu de ce haut goût, si propre à réveiller un palais endormi dans l'uniformité du régime d'un vaisseau, je me sentis la bouche inondée d'un liquide fade, de là à la nausée il n'est qu'un pas : je tachai de la cacher aux convives, avec toute la propreté que je pus y mettre ; je me défis de ce faux cornichon, que je jetai furtivement sous la table, me promettant bien de ne plus y toucher.

Mais voyez ce que c'est que l'instinct ! J'habite depuis 26 ans les latitudes septentrionales : il y a 25 ans et onze mois que l'eau me vient à la bouche , en les regardant. Je partage ce goût , je dirai presque , ce besoin , avec l'universalité des habitans. Néanmoins malgré son extrême salubrité , *l'homœopathie en défend l'usage à ses malades* : le sel et l'acide qu'ils contiennent abondamment , sont contr'indiqués par la nature des médicamens dont elle se sert.

C'est à regret , je le confesse comme amateur , qu'il me faut proscrire du régime alimentaire le bien-aimé *champignon*. Il doit avoir pour nos palais bien des charmes , puisque , en dépit du danger qu'on court en confondant celui qui est venimeux avec ceux qui ne le sont pas , on le recherche avec tant d'empressement. C'est son parfum qui lui donne cet attrait , qu'il inspire , à l'égal de la *truffe*. Mais qu'on le prive de cet arôme , que reste-t-il ? dois-je le dire ? l'excrément du sol.

Et c'est pour goûter cette jouissance , que nous nous exposons à l'empoisonnement ; il ne se passe pas , on le sait , une seule année , que cette immondice de la terre ne cause le deuil de quelques familles ; et néanmoins on ne sait pas résister au désir de satisfaire un goût qui peut recéler la mort. Eh bien ! puisque l'imprudence ne veut point y renoncer , qu'elle sache du moins par quels moyens on remédie aux accidens qu'il peut occasionner.

Aux premiers symptômes de l'empoisonnement

par le champignon vénéneux, il faut songer à l'expulser sans délai de l'estomac et des intestins. Une solution de quatre grains d'émétique et d'une once de sel de glauber dans deux livres d'eau, prise à la dose de trois cuillers toutes les dix minutes, opérera sûrement et promptement cette expulsion.

Quant aux accidens que leur séjour peut avoir laissé après eux, c'est au médecin de les faire cesser. En attendant son arrivée, le malade essayera de les calmer, en buvant du lait.

Il n'est pas toujours nécessaire, pour que le champignon dérange l'estomac, qu'il se trouve mêlé avec celui qui est vénéneux. Le plus sain est déjà très-indigeste : chaque jour, dans la saison de leur abondance, les médecins sont appelés pour remédier aux indigestions qu'ils occasionnent.

Je sais que je ne corrigerai personne par cette peinture, qu'on taxera même d'exagération. En avertissant le lecteur, je remplis un devoir : en ne tenant compte de mes avis, il suit l'usage.

En s'élevant de quelques lignes au-dessus du sol, on trouve un petit arbuste, nommé *fraisier*, qui produit un fruit sucré et parfumé, que la nature nous offre pour tempérer les premières ardeurs de l'été. Il est sain et bienfaisant, quand il est bien mûr ; mais il réclame le sucre, tant pour lui donner de l'agrément, que pour en faciliter la digestion ; pour le manger plus agréablement encore, on y ajoute une crème fraîche. Quelques personnes se contentent d'y mêler du vin, l'état

de santé peut s'accommoder de cette dernière préparation, dont les malades se priveront rigoureusement : les deux premières leur sont accordées.

En s'élevant encore un peu plus, on rencontre le *groselier*, dont le fruit est loin d'avoir la douceur de la fraise. Cependant en le laissant mûrir complètement sur l'arbuste, pour ne le manger qu'après qu'il a subi l'impression des premières gelées d'automne, on le trouve dépouillé d'une grande partie de son acide et enrichi de beaucoup de sucre. Le meilleur usage qu'on en puisse faire est de le convertir en gelée, combiné avec beaucoup de sucre, qui aide à sa conservation ; il fournit ainsi un dessert exquis et une nourriture délicate et légère, aux convalescens, dont le goût est encore émoussé et l'estomac débile.

Une cuiller de cette gelée, dissoute dans un verre d'eau, peut en remplacer le sirop et offrir une boisson agréablement désaltérante.

Si d'un cas isolé l'on pouvait tirer une conséquence générale, je ferais de la groseille un spécifique contre la goutte.

Le célèbre naturaliste *Linnée* se plaisait à raconter que l'usage de ce fruit le délivrait promptement de son affection arthritique. Il traversait un jour d'été les jardins du palais de Stockholm, pour se rendre à son laboratoire ; tout-à-coup ses jambes fléchissent au milieu de son chemin : il est obligé de se faire porter chez lui. La reine-mère, qui lui portait beaucoup d'attachement, instruite

de cet événement, vole à son secours, après avoir préalablement fait appeler ses médecins. Je vous remercie, madame, lui dit-il respectueusement; si votre majesté me permet d'exprimer un désir, c'est votre jardinier que je voudrais voir; veuillez lui ordonner de m'apporter des groseilles bien mûres, c'est l'unique remède à mon mal. Comme il était aussi bon médecin que grand naturaliste, on lui accorda ce qu'il demandait: une première assiette qu'il mangea, lui donna le sommeil, une seconde provoqua une transpiration abondante, la troisième fut suivie d'une évacuation du ventre: bref, il guérit et marcha le troisième jour.

Que conclure de ce fait? que Linnée avait été guéri soudainement d'une affection arthritique du genre bilieux inflammatoire: que le suc rafraîchissant et laxatif de la groseille, en décomposant l'appareil de cette maladie qui n'était encore que dans la période d'incubation, a délivré les membres d'un symptôme qu'il arrive souvent à la bile de produire.

Ce fait prouve du moins que la groseille n'est pas dépourvue de propriétés médicinales: c'est pourquoi *l'homœopathie l'interdit à ses malades.*

A côté de la groseille, croît aussi la *framboise*, ce fruit suave et sucré, que l'on associe souvent à la première, pour corriger son acidité; elle est d'une nature bénigne et d'un goût agréable: mais il faut presque se fermer les yeux en le mangeant, pour ne pas voir fourmiller les vers dont ces fruits

sont remplis. Je ne sais s'il est bien sain d'introduire ces animalcules dans son estomac ; j'aime à croire qu'ils reçoivent la mort avant d'y arriver ; à ce titre , on peut sans inconvénient s'accorder cette jouissance.

La groseille et la framboise sont, en fait de fruits, les deux premiers présens de l'été : grâce à cette bonne nature , aussi diversifiée qu'inépuisable dans ses bienfaits , ces deux fruits ouvrent une carrière de jouissances , qui ne se clora qu'à l'arrivée des frimats.

Près de ces deux aimables fruits rougit la *cerise* élégante, et s'apprêtent à mûrir successivement les espèces multipliées des *poires* , des *pommes* et des *prunes* , dont la chair également parfumée offre à l'homme une nourriture aussi saine qu'abondante : l'*abricot* , la *pêche* et le *raisin* , complètent cette riche moisson.

Qu'il est admirable l'accord de la nature avec nos besoins ! plus nous avançons vers le solstice d'été , plus nous sentons s'affaiblir en nous le goût des nourritures animales , et s'accroître le besoin d'y mêler les sucS rafraîchissans des végétaux. J'ai prouvé l'utilité de ce mélange dont la fin est d'enrayer la dégénération putride de nos humeurs , à laquelle l'excessive chaleur de l'été prête une nouvelle force.

Il est grand , presque irrésistible, l'entraînement de l'instinct vers ces substances tempérantes ! Mais combien l'abus en est pernicieux ! nous avons à dé-



plorer tous les ans la mort d'une foule d'individus que l'intempérance à cet égard a conduit au tombeau. Sans doute, la dysenterie, qui met fin à leur jour, n'est pas exclusivement le produit de l'abus des fruits ; il faut aussi tenir compte de l'influence des chaleurs ardentes et prolongées, qui affaiblissent l'organe digestif. Dans cet état de faiblesse relative du ventre, il suffit d'un léger refroidissement, pour précipiter le flot de nos humeurs sur le tube intestinal ; le même appel peut être fait par l'impression rafraîchissante et laxative des fruits, et le danger double, s'ils sont de mauvaise qualité, ou, ce qui revient au même, mangés avant leur maturité. La cupidité nous y expose, autant que nos désirs propres. Comment résister à l'envie de doubler ses bénéfices, en offrant le premier ce qui est attendu avec tant d'impatience !

Puisque j'ai parlé de cette maladie qui tous les ans fait tant de ravages parmi nous, je dois redire au lecteur ce que sans doute il a déjà entendu répéter très-souvent et qu'il a méprisé autant de fois : *que le plaisir de boire froid, quand le corps est échauffé, peut lui coûter la vie ;* et cependant c'est une faute que l'on commet chaque jour.

De toutes les sources de la *dysenterie* et du *choléra-morbus sporadique*, cette imprudence est la plus commune ; et, lorsque la maladie en ressort, elle porte un caractère d'autant plus grave, que le type inflammatoire des maladies du bas-ventre

passé très-promptement, pendant la canicule, à la gangrène.

Cette pensée est propre à modérer l'ardeur du désir qui nous entraîne vers les boissons froides. J'ai cru devoir la jeter ici ; puisse-t-elle se présenter à l'esprit, lorsque la tentation de commettre cette faute se présente ! L'abus des acides et des fruits a souvent de suites également fâcheuses.

En parlant de la dysenterie, je lui ai donné pour compagne une maladie dont le nom seul répand la terreur, dont l'invasion semble être un arrêt de mort. Je m'empresse de tranquilliser le lecteur ; il n'est rien, en effet, qui ressemble plus au fléau que l'Asie a vomi sur nous, que le choléra sporadique. Il y a similitude de symptômes, souvent même il n'en manque aucun ; mais cette dernière maladie marche moins rapidement, son danger est moins pressant, il y a absence de contagion, et l'art bien dirigé en triomphe presque toujours : c'est cette affection que les médecins allemands ont nommée *cholérine*, en d'autres termes, diminutif de la première.

Quoique l'on voie cette maladie dans tous les temps de l'année, elle se montre plus communément en été et à l'époque de la canicule : elle reconnaît une même cause avec la dysenterie. Ses causes prédisposantes sont, comme je l'ai dit, il n'y a qu'un instant, une exaltation de la bile, jointe à une débilité relative du système digestif, comme l'avait si judicieusement observé le père de la mé-

decine, qui recommandait de ne point évacuer le ventre dans la saison des chaleurs ; ce précepte est fondé sur la remarque qu'il avait faite de l'extrême irritabilité des voies digestives à cette époque de l'année. Tous les purgatifs étant plus ou moins irritans, tout ce qui agit à leur manière sur ce système, tend nécessairement à développer l'une ou l'autre de ces maladies. Que ce soit un laxatif salin, de la manne, du séné, de la rhubarbe, ou une surcharge de fruits de leur naturel rafraîchissans ; un verre d'eau froide qui frappe d'une constriction subite des organes dilatés par la chaleur, ou un excès quelconque dans le boire ou le manger, l'effet est identique : le stimulus établi, l'irruption des fluides sur le ventre est simultanée. En l'absence de toutes ces causes, la réfrigération subite de la surface suffit pour la déterminer ; et l'on sait s'il est commun de voir les hommes se découvrir, chercher un vent frais, pour rafraîchir un corps brûlé par le soleil et ruisselant la sueur. C'est aux évacuations tormineuses causées par ce brusque refroidissement, que le grand observateur *Stoll* a donné le nom de rhumatisme intestinal, maladie qui se juge promptement par d'abondantes sueurs, lorsqu'elle est simple, c'est-à-dire, sans complication de saburre, mais que le plus souvent cette complication convertit en *dyssenterie* bilieuse putride, si elle ne prend, au moment même de son invasion, le caractère du *choléra*.

J'en ai assez dit à ce sujet, pour ceux de mes

lecteurs tant soit peu jaloux de conserver leur santé. Un traité de la dyssenterie et du choléra n'est pas de mon sujet ; je me borne à leur indiquer les moyens d'éviter l'une et l'autre de ces deux terribles maladies. En résumé, ils consistent à éviter de laisser frapper par le froid, un corps dans lequel bouillonne le sang, à ne jamais introduire dans l'estomac un liquide froid, lorsque ce même sang est accéléré dans sa circulation par un exercice violent, enfin à ménager cet organe, en ne le surchargeant point d'alimens, de quelque nature qu'ils soient, mais spécialement de fruits, pendant les ardeurs de la canicule. Ces préceptes hygiéniques sont ceux qui retentissent dans tous les journaux chargés de prémunir l'humanité contre le fléau qui depuis trois ans a dévasté l'Europe. Je reviens à mon sujet.

La chair de la *cerise*, dont les espèces sont si diversifiées, est suave, nourrissante et rafraîchissante : comme on ne la dépouille pas de sa pellicule, elle expose quelquefois le ventre au ballonnement : il est bon de n'en manger qu'avec modération. On s'abstiendra de l'espèce appelée *cerise aigre*, dans le traitement d'une maladie ; on évitera également cette petite cerise dite *des bois*, dont le suc noir renferme de l'acide prussique.

Aux cerises succèdent promptement les *poires* et les *pommes* : il est un choix à faire à leur égard ; il en est d'*acides*, il en est de *graveleuses*, qui ne sont point amies de l'estomac. On en corrige les

mauvaises qualités par la *cuisson* avec le *sucré*. Cette préparation qui les prive, la pomme spécialement, de l'air qu'elles contiennent en abondance, les rend plus salutaires : elle fait les délices des convalescens, mais le sucre seul doit y entrer, à l'exclusion de tout aromate : ce serait dénaturer la poire fondante, que de la soumettre à cette préparation. Un *beurré gris*, un *beurré blanc*, un *rousselet*, un *bon chrétien*, n'auraient qu'à perdre à cette transformation : c'est de l'eau sucrée et parfumée que renferment ces fruits ; l'expérience d'ailleurs a prononcé. Soumis à la cuisson, ils perdent leur parfum, et, chose étrange, ils contractent une acidité étrangère à leur nature, tandis que ceux qui se font remarquer par de l'âpreté, reçoivent de la cuisson une douceur qui semble ne point leur appartenir.

Un des plus beaux ornemens de nos jardins, comme une des plus belles parures de nos tables, c'est l'*abricot* et la *pêche*, il est peu de fruits plus élégans, il en est peu qui soient aussi parfumés. Cependant il ne faut pas que la séduction du plaisir nous entraîne trop loin : la chair du premier, toute suave qu'elle est, est compacte et ne se divise pas aisément : elle a causé plus d'une indigestion aux amateurs de ce beau fruit ; celle du second, plus fine, plus délicate, est froide et fiévreuse. Aussi remarquez l'attention de la manger avec beaucoup de sucre et même humectée de vin : le but de cette pratique est de prévenir le *refroidissement de l'es-*

tomac, les malades ne doivent point s'y exposer.

Mais si cette privation est commandée par la prudence (et elle n'existe que pour les riches, qui seuls peuvent s'en procurer la jouissance,) en retour le peuple trouve dans celle des *prunes*, une large compensation. Parmi leurs différentes espèces il en est de très-distinguées, il en est de communes : mais toutes ont cela de commun, qu'elles offrent une chair nourrissante et jamais nuisible. Il ne s'agit que de les manger à leur vrai point de maturité. Autant que possible, on donnera la préférence à la *mirabelle*, au *damas violet*, à la *reine claudé* et à la *prune longue* appelée *quetsche*. Je ne saurais trop recommander cette dernière, pour son extrême salubrité : on en prépare une confiture ordinaire qui jouit des même qualités. Le sucre ou le miel entre dans sa composition ; c'est ainsi qu'on se procure le plaisir de manger ce fruit pendant toute l'année : elle n'est accordée aux malades qu'à la condition qu'il n'y entre aucune substance aromatique.

L'automne offre encore un fruit distingué, pour lequel quelques personnes sont passionnées, c'est la *figue* ; si ce fruit a un défaut, c'est celui d'être doux jusqu'à la fadeur ; on ne le voit guère que sur les tables de luxe : le peuple ne connaît que la figue confite, il en fait un remède propre à hâter la maturation des abcès qui viennent sur les gencives. Sa chair est visqueuse : c'est un pauvre aliment que je ne prends pas la peine de proscrire, sa fadeur s'en est chargée.

Ce fruit d'ailleurs n'excelle que dans les pays méridionaux et ceux du levant, c'est même une branche de leur commerce.

Je n'ai que deux mots à dire de la *noix* et de son diminutif, la *noisette* : elles contiennent l'une et l'autre un principe huileux, ennemi de la gorge et de l'estomac. J'ai connu nombre de personnes qui ne peuvent manger quelques noix, sans contracter une légère esquinancie. Il m'a paru étrange que du fromage fort fût l'antidote des accidens de l'estomac, occasionnés par la noix ; je ne chercherai pas le mécanisme de cette action antidotaire : mais j'en ai été souvent le témoin. Soit dit en passant, pour la gouverne des amateurs de ce fruit, je n'ai pas besoin d'en prononcer l'exclusion dans le régime homœopathique.

Cette ample moisson de fruit est couronnée par le raisin, que l'on récolte aux premières gelées, dans les pays septentrionaux.

Je n'apprendrai rien au lecteur, en lui disant que son suc est laxatif : il est, sur les bords du Rhin, l'instrument d'une cure appelée *cure du raisin*. Elle consiste à en manger quelques livres, en bornant sa nourriture à ce fruit, auquel on associe seulement quelques tasses de bouillon de viande.

Cette cure est adressée aux organes du bas-ventre en état d'empâtement, de congestion, et même d'obstruction ; je l'ai vue emporter des fièvres intermittentes qui avaient résisté à tous les

remèdes : elle est souvent insuffisante et surtout dans la chronicité de ces maladies.

Pour jouir constamment de la douceur de ce fruit, on a imaginé de le sécher : c'est ce qu'on appelle *raisin de caisse*. L'île de *Corinthe* en fournit une espèce particulière, qui porte son nom ; sous quelque forme qu'on les mange, ils sont sains et bienfaisans. On en doit craindre l'usage immodéré, c'est-à-dire, en manger peu, pas souvent et jamais hors les repas, comme de tout ce qui n'est pas du règne animal.

Pour compléter l'examen des substances alimentaires, il ne me reste plus qu'à parler du *pain*, qui commence et finit tous nos repas et qui quelquefois compose exclusivement celui du pauvre.

Tout le monde sait que le *pain de froment est le plus nourrissant : il est aussi le plus digeste* ; il doit cette précieuse qualité à la plus grande quantité de gluten qu'il contient, ce qui en facilite la fermentation.

L'*orge* et le *seigle* ne viennent qu'après le froment, et fournissent un pain moins levé et plus humide, ce qui en rend la digestion moins facile. L'expérience a prouvé que le pain préparé avec ces deux espèces de céréales, convient mieux à l'homme de peine, dans l'estomac duquel le pain de froment séjournerait trop peu de temps.

Bien des gens ne savent pas que les alimens, avant que d'être digérés, forment une sorte de lest dans l'estomac : ils doivent y peser, avant que de nous nourrir.

Donnez à un campagnard , au lieu de son pain grossier , de son lard et de ses pommes de terre , nos viandes succulentes et nos sauces les plus substantielles , sans le détourner de son travail , il se plaindra qu'il n'est pas nourri. Voilà ce que j'appelle le lest de l'estomac, que ne lui fournirait pas notre cuisine recherchée. Tout est donc pour le mieux , dans le meilleur des mondes : le peuple n'a pas les moyens de manger du pain de froment , il était juste qu'il lui convînt moins que celui d'orge et de seigle , dont il faut qu'il ait une quantité suffisante.

A côté du pain et souvent en sa place , le peuple se nourrit des *diverses espèces de gruau* que lui fournissent les céréales ; il les mange cuits à l'eau , et quand il le peut , il les prépare avec le lait.

On ne saurait trop louer cette nourriture , qui est le véritable suppléant du pain ; elle offre un aliment non moins agréable que substantiel , dont on ne se lasse jamais. Le Russe est remarquable par sa robuste vigueur : aucun peuple ne le surpasse en force. Il se nourrit de gruau *de sarrasin* depuis le 1^{er} janvier jusqu'au 31 décembre ; il arrose cette nourriture avec une boisson de farine fermentée , appelée *qwases* : j'en ai bu souvent , sans l'avoir jamais senti monter à la tête ; mais en revanche , elle ballonne passablement le ventre. C'est un aliment liquide , qui ne passe bien qu'à la faveur du travail imposé au peuple.

Un autre suppléant du pain chez quelques na-

tions, c'est le riz. Les Turcs et les Egyptiens en font une grande consommation et un riche commerce. Originaire de la Chine, il est aujourd'hui cultivé dans les quatre parties du monde; il fournit une nourriture saine, substantielle, et qui est à la portée de toutes les fortunes: on le prépare à l'eau, au lait et au bouillon de viande. Comme il contient beaucoup de mucilage et qu'il possède des qualités émollientes, on l'applique à l'extérieur en forme de cataplasme, et l'on en fait boire la décoction dans la diarrhée accompagnée de tranchées: ces procédés sont connus de tout le monde.

De quelque maladie que l'on relève, il est presque d'obligation de prendre pour première nourriture, un potage au *vermicelle* ou à la *semoule*. L'un et l'autre sont, ainsi que le *macaroni*, une pâte alimentaire préparée avec la farine de froment. Ces substances ne diffèrent que par la forme et offrent un aliment qu'on appelle doux, léger et substantiel, qui convient à la faiblesse de l'estomac.

Il est beaucoup d'autres formes encore, que le raffinement des plaisirs de la table a données aux farines des grains céréales. Quelle immense échelle à parcourir, depuis le plus *gros pâté* jusques à la plus mince bagatelle sortie des mains du *pâtissier*? Que de frais ne fait pas l'imagination de cet artiste, pour séduire l'œil et arriver jusques à nos palais! Il n'est pas jusques au poète, qui ne vienne mêler sa rime à la déraison de cet élégant artiste de nos

jouissances. Ils ont beau faire , ils ne nous feront jamais oublier le pain , comme ils effaceront difficilement le souvenir des indigestions dont son art est une source abondante. Grâce à son talent et à celui de nos cuisiniers, la médecine n'a jamais été si occupée que depuis que la science culinaire a été perfectionnée. Le nombre des maladies gastriques en France égale la célébrité de sa cuisine : mais laissons aller le monde son allure ; je ne parle qu'aux malades , qui sentent comme moi que ces richesses gastronomiques sont incompatibles avec la maladie.

Un peu de beurre , du sucre et du lait , unis à quelques jaunes d'œufs , forment avec de la farine une friandise qui n'a rien que d'innocent. C'est le talent de chaque maîtresse de maison. Eh ! ne faut-il pas célébrer un jour de fête patronale , de naissance , et même de mariage , quand il arrive que ce dernier soit heureux ? le gâteau est d'obligation , celui dont je viens de parler donne ce plaisir , sans laisser après lui de regrets. En a-t-on un peu trop mangé , le verre de vin , dont on ne boit pas tous les jours , pourvoit à la digestion , et donne de la gaieté , en électrisant l'esprit et le cœur , il évertue aussi l'estomac. La danse modérée fera le reste.

Bien que le *sagou* , le *salep* ne forment que l'aliment des estomacs que la maladie a mis hors d'état de soutenir quelque chose de plus substantiel , il n'est pas rare de les voir , le premier surtout , pa-

raître sur nos tables , soit sous la forme de potage , soit sous celle de *gelée*; ce potage en vaut bien un autre. La gelée a plus de partisans , attendu que le sucre , le vin et les aromates entrent dans sa composition , comme correctif de sa fadeur. L'homœopathie excluant de son régime le vin et les substances aromatiques , il reste le sucre , avec lequel on peut édulcorer cette préparation. On traitera de même *la fécule de pomme de terre* , lorsque l'on sera las de la manger au bouillon de viande.

Quoique cette sorte de nourriture soit peu dispendieuse , elle excède quelquefois les facultés du pauvre , qui leur substitue le *haricot*, le *pois* et les *lentilles* : ces trois espèces de légumes , qui contiennent beaucoup de fécules , sont très-nourrissans , et extrêmement salubres , malgré leur flatulence , que l'on évite en exprimant leurs sucs , pour en faire le potage appelé *purée*.

Je crois avoir parcouru le cercle des alimens que nous offrent les deux seuls règnes de la nature , qui puissent servir à la nourriture de l'homme. On trouvera sans doute , que j'ai beaucoup rétréci celui de nos jouissances. Je ne l'ai pas fait arbitrairement , ces privations sont les conditions de la perfection de la santé. Ne cherchons-nous pas à introduire cette perfection dans toutes nos œuvres ? Il serait étrange que nous l'excluassions de la possession du premier des biens. D'ailleurs , il n'y a point ici , comme je viens de le dire , d'arbitraire ni de bon vouloir ; la loi fondamentale de l'homœopathie ne peut re-

cevoir son exercice que de l'observation rigoureuse de ces préceptes diététiques.

L'homœopathie promet une guérison certaine , douce , prompte et durable , et tient parole. Voilà , ce me semble , une belle compensation à la privation de jouissances que l'habitude nous a données , qu'une habitude contraire peut nous faire mépriser. J'ai dit comment il fallait s'y prendre pour rompre des coutumes anciennes et invétérées. Il ne faut qu'une volonté ferme , que la douleur , que le besoin de guérir donnent toujours , cette volonté se fortifiera par la conviction de cette nécessité indispensable dont je veux pénétrer le lecteur , en lui en offrant la preuve démonstrative à la fin de cet opuscule. Mais avant que de la présenter , je dois l'entretenir de la manière de satisfaire un besoin non moins urgent que celui de manger , je veux dire , le besoin de boire , sans nuire à sa santé.

DES BOISSONS.

Si je ne parlais qu'à des malades , quelques mots suffiraient pour les instruire de ce qu'ils ont à faire dans le traitement homœopathique : de *l'eau pannée avec un peu de sucre* , ou *mêlée avec un peu de lait* , *une décoction d'orge légère* , *de l'eau pure* , sont tout ce que peut permettre le médecin , lorsque la maladie est aiguë. Si elle est chronique et que le malade soit jeune , il renoncera au vin , que l'on ne peut refuser au vieillard qui en a une longue

habitude. De l'eau , du lait , une *bière saine*, qui ne soit pas trop forte , et coupée de moitié d'eau , composeront toute sa boisson. Les malades retrancheront sur la quantité de ce que ne commande pas une soif véritable ; ils doivent refuser tout à la sensualité, ne rien accorder qu'àubesoïn. Le vieil esclave de l'habitude des spiritueux , aura soin de tempérer son vin avec les neufdixièmes d'eau , après l'avoir choisi franc , exempt de toute frelaterie. La même précaution doit être prise à l'égard de la bière. Quelques personnes ont l'habitude de faire tout un repas sans boire, et de ne boire qu'après avoir mangé. Cette pratique est vicieuse : il faut humecter les alimens , au fur et mesure qu'on les prend , et , le repas fini, s'interdire toutes les boissons, au moins pendant quelques heures. La stricte observation du régime homœopathique, laisse bien peu de prise à la soif. C'est l'intempérance et le mauvais choix des alimens, qui provoquent le désir de boire ; à ces causes de la soif, il faut ajouter l'attrait des boissons agréables. L'abstinence recommandée est le garant d'une bonne digestion. Je ne sais quel auteur a comparé l'acte de la digestion à l'incubation d'un œuf par la poule, j'y trouve une image de la nécessité de ne pas distraire l'estomac occupé de l'animalisation des alimens, comme la poule ne peut l'être sans que la métamorphose de l'œuf en un être vivant, n'avorte. J'en appelle sur ce point à l'expérience de chacun.

C'est à ce propos qu'il faut prévenir le lecteur contre certains préjugés prophylactiques que la seule ignorance des vrais principes de l'hygiène peut faire encore subsister : boire sans soif un verre d'eau fraîche, le boire en se levant ou avant de se coucher, boire beaucoup d'eau pour aider la digestion ; se rafraîchir, comme l'on dit, avec des boissons acidulées, des limonades ou des glacés après avoir trop bu de vin, de liqueur, ou avoir abusé de mets trop aromatisés ; se faire une habitude de manger des pruneaux, du fruit cuit, d'en boire le jus pour se tenir le ventre libre, ou ne manger que du pain de seigle ; éviter la nourriture animale, pour obtenir le même résultat ; sont des habitudes ou plutôt des erreurs qu'on pourrait ne point signaler, si de graves maladies n'en étaient plus souvent qu'on ne le croit, la suite inévitable et d'autant plus difficiles à guérir, qu'elles doivent être regardées comme maladies artificielles qui opèrent comme les empoisonnements ; se combinant alors à la constipation naturelle, ou à d'autres maladies des voies digestives toujours graves et douloureuses, elles forment des écueils même à l'efficacité admirable des remèdes homœopathiques.

Autre est la question, considérée sous un point de vue général.

Je n'ai point la prétention de vouloir déraciner des habitudes qui ont pour elles l'autorité des siècles, de condamner des jouissances qui aux yeux du plus grand nombre, donnent à la vie un grand prix ;

ceux dont la constitution robuste peut mener de front le maintien de ces jouissances et la conservation de la santé, me liront, sans me croire. Je convainqu岸ai peut-être les victimes du plaisir, attachés à l'usage du fruit défendu; mais la conviction n'ira pas au delà de leur esprit. Leurs sens, sourds à la persuasion, continueront à sacrifier au dieu de la sensualité; la maladie réclame ses droits, mais la santé ne perd pas tout-à-fait les siens. S'il y a douleur, il y a jouissance, et le système des compensations est maintenu. Voilà la religion des trois quarts des hommes!

On a déjà compris qu'il est question du *vin*, de son esprit et de toutes les *boissons spiritueuses* dont l'usage est devenu universel.

Le *vin* est une boisson tonique et stimulante, tout le monde convient de l'exactitude de cette définition; elle a la vérité d'un axiôme, aussi est-ce de ces deux propriétés bien constatées que part l'homœopathie, pour le proscrire, à quelques exceptions près, du régime de ses malades.

Le *vin est un remède véritable*, que l'homœopathie prescrit, lorsqu'il est indiqué, qu'elle ne met jamais en concurrence avec un autre médicament, l'isolement d'un remède quelconque homœopatique étant la condition rigoureuse de son efficacité.

Ce n'est que lorsque le vin est devenu par une longue habitude un besoin de la vie, une condition indispensable de son maintien, qu'il doit

être conservé au malade. Hors ce cas, il entravera toujours la cure, et le plus souvent la fera échouer.

Le vin étant toujours tonique et stimulant, je demande à quelle santé il peut être nécessaire? A cette question, ses deux propriétés répondront pour moi: Il doit être le remède des constitutions froides, qui manquent de ton et de ressort.

Si cette conséquence est juste, le vin devrait être accordé exclusivement aux personnes qui se trouvent dans cette cathégorie, il y a loin de là à l'usage universel que l'on en fait.

Mais admettons qu'il remédie à la froideur, à la faiblesse, au défaut de ton et de ressort. Quel remède, que celui dont l'usage une fois commencé, ne peut plus être interrompu! Avec quelque droit il m'est permis de le placer au rang des remèdes palliatifs, comme tous ceux qui sont ainsi dénommés; il n'apportera qu'un soulagement passager, à moins que la faiblesse qu'il est destiné à combattre, ne soit de l'espèce qu'il est en son pouvoir de faire cesser. Alors il rentre dans la classe des remèdes homœopathiques. Mais s'il est administré dans l'esprit de la loi des contraires, c'est-à-dire en opposition diamétrale au caractère de la maladie, (énantiopathiquement,) on doit s'attendre, ainsi que je l'ai dit, à ne produire qu'un effet palliatif, dont on n'obtiendra la continuation, que de celle du moyen qui l'a produit. Le remède, il est vrai, est assez agréable, pour que l'on se décide facilement à en continuer l'usage.

C'est ainsi qu'on le fait entrer aujourd'hui dès le plus bas âge dans le régime de l'enfance ; cet âge en effet est celui de la faiblesse, mais c'est à tort que l'on croit pouvoir la corriger à l'aide du vin. Le mal empire ; la constitution se détériore davantage. En vain la médecine est consultée, la pharmacie mise à contribution, les remèdes restent sans effet, ou donnent au mal une forme nouvelle, à laquelle le malade ne gagne rien et souvent perd beaucoup.

Il serait bien plus simple de détruire la cause de cette faiblesse, que de la combattre elle-même. Elle est, la plupart du temps, tout près de l'homme de l'art, et il ne veut pas la voir. Comment s'en prendre au régime, à l'éducation, qui sont à peu près les mêmes partout ? Et cependant c'est dans cette première éducation que gît le mal ; car si l'on excepte les enfans qui naissent malades, héritiers d'un vice paternel ou maternel, tout le reste de l'humanité naît avec les moyens de vivre et d'exister sainement.

Pour faire disparaître cette faiblesse, cette torpeur, tout à la fois cause et effet de la dégénération scrophuleuse devenue de nos jours si commune, il suffit souvent d'un changement de nourriture, de l'exercice en plein air substitué à un repos meurtrier ; de vêtemens plus légers mis à la place d'habillemens trop chauds ; et surtout de quelque régularité pour l'intervalle des repas.

Le mal a-t-il poussé des racines profondes, quel-

ques remèdes choisis dans l'analogie des symptômes du mal, secondés d'un régime conforme aux préceptes diététiques de l'homœopathie, triompheront de ce vice hideux, presque inconnu aux champs et qui défigure nos villes.

Je dois être compris de la classe aisée et éclairée de mes lecteurs ; les personnes qui la composent, sont à portée de voir chaque année les heureux effets d'un voyage, d'un long séjour à la campagne sur ces constitutions lymphatiques de l'enfance. La salubrité de l'air, les exercices forcés, qui ont tant d'attraits aux champs, y ont sans doute une grande part. Mais compte-t-on pour rien la révolution qui s'opère dans le régime alimentaire ? Ces petits êtres mangent ils moins bien qu'à la ville, et peut-être même mangent ils encore davantage ; mais la digestion est assurée, par l'air pur et libre qu'ils respirent et par le mouvement perpétuel auquel ils se livrent.

Ce que je viens de dire de l'inaptitude du vin à corriger la débilité de l'enfance, est applicable à la même affection dans tous les âges. Cette débilité ne peut procéder que d'un vice héréditaire ou acquis, c'est un miasme quelconque qui règne dans l'organisme ; aussi long-temps qu'il y résidera, il n'est point de forces à obtenir des toniques et des stimulans. C'est en vain qu'on associera au vin le fer et le quinquina, comme on le pratique habituellement ; on fortifie la maladie et non le malade. Levez l'obstacle qui tient captive la force expansive

de la nature, et vous la verrez reprendre la plénitude de ses fonctions, équilibrer la force dans tous les systèmes de l'organisme. Ce sont les effets presque miraculeux des substances homœopathiquement administrées. Après avoir démontré que le vin employé comme remède dans l'esprit de la loi des contraires, c'est-à-dire, en opposant son action tonique et stimulante à l'atonie, ne produit que des effets fugitifs et n'opérera jamais une guérison radicale, j'indiquerai au lecteur le cas de son emploi dans l'esprit de la loi des semblables.

L'homœopathie, pour être conforme à la loi dont elle relève, oppose le stimulus du vin à un stimulus semblable, devenu par sa dominance dans l'organisme, un état morbifique.

Prenons pour exemple un homme dont l'excès de la danse a monté le système vasculaire au plus haut degré d'exaltation; son sang est gêné dans ses vaisseaux, il lui semble qu'il vont éclater. Voulez vous faire cesser promptement cet orgasme, qui n'est séparé de l'inflammation, que de l'épaisseur d'un cheveu? donnez à cet homme vraiment malade, quelque peu d'un vin pur et de bonne qualité, et vous le verrez sortir bientôt de cet état d'incandescence. Vous désirez savoir ce qui s'est passé en lui? un léger accroissement de cette ardeur brûlante, signe indicateur de la similitude des deux *stimulus*, et qui a fait place à un rafraîchissement progressif, qui redevient promptement l'état de santé.

Le voyageur épuisé de fatigue, baigné de sueur,

brûlé par l'ardeur du soleil et prêt à succomber, ne voit pas un ruisseau d'eau fraîche, sans être tenté de s'y désaltérer. Mais l'expérience lui a appris qu'il peut payer de la vie cette délicieuse jouissance; c'est d'elle aussi qu'il sait que quelques gouttes d'eau-de-vie relèveront ses forces abattues: il recourt à cette liqueur, dont sa prévoyance l'a fait se pourvoir; aidé de quelques momens de repos, ce tonique stimulant l'a mis en état de continuer sa route.

Qu'ont fait ces deux individus, dont la situation était en tout la même? ils ont ajouté de la chaleur à de la chaleur, du *stimulus* au *stimulus*, à une dose très-moderée, condition indispensable pour le déplacement de la chaleur naturelle, par l'impression de la chaleur artificielle produite par le stimulus du vin. Ils ont fait de l'homœopathie, sans s'en douter, ce qui arrive souvent dans bien des circonstances. On a dû remarquer dans ces deux cas, que je n'ai conseillé que quelques gouttes de ce remède, une dose plus forte occasionnerait une aggravation démesurée du mal, sans amener la guérison. Ce n'est pas ici le lieu d'en exposer les raisons, on les trouvera dans les ouvrages qui traitent de cette matière. Qu'il me suffise d'en appeler à l'expérience des personnes qui ont éprouvé ces situations: n'ont-elles pas senti, le voyageur surtout, que le vin ou son esprit immodérément pris, loin de les ranimer, achève de les priver de toute activité?

Pris jusques à l'excès, le vin fait perdre la raison et paralyse le mouvement; j'ai vu sortir en quelques minutes de l'état complet de l'ivresse, à la faveur de larges ablutions d'eau froide: ce moyen, qui remet subitement en jeu les ressorts de la vie, peut aussi donner subitement la mort. C'est l'application de la loi des contraires dans tout son héroïsme; bien plus douce et non moins sûre est la loi des semblables. Une cuillerée de rhum ou d'arak, rappellera avec la même célérité la raison et le mouvement, sans demander à la nature autant de frais. Remarquez bien que c'est un liquide spiritueux, plus fort que celui qui a causé l'ivresse, et qu'il est de nature différente, avec similitude dans ses effets. J'ai tort peut-être de faire connaître aux disciples de Bacchus ce moyen de se désenivrer.

On peut m'objecter que la médecine en fait usage avec succès dans nombre d'affections morbifiques.

Un verre de vin remédie promptement à un refroidissement, lorsqu'il est administré incontinent après l'impression du froid; une diarrhée naissante, occasionnée par le froid humide des pieds, est également arrêtée par le même remède, et d'autant plus sûrement qu'il est avalé chaud et immédiatement à l'invasion du mal.

Tout cela est vrai et se voit tous les jours; mais voyez la condition de son efficacité! C'est au moment même de l'invasion, qu'il produit cet heureux effet. La maladie n'est pas formée encore, il y a *présen-*



ration et non *curation*. Cela est si vrai, qu'un peu plus tard le vin aggrave le mal formé, et personne ne s'y expose.

On vient de voir combien rares sont les cas où le vin peut être administré comme remède, et si l'on prend en considération les effets de l'habitude, on sentira qu'il est peu d'efficacité à attendre d'un moyen curatif dont on use tous les jours.

Mais j'oublie que je suis convenu que je ne corrigerai personne de son usage ; je laisse donc le propriétaire cultiver son cep, le marchand composer sa fortune de la vente de ce liquide, et l'humanité entière puiser dans cette boisson le rétablissement de ses forces et l'oubli de ses peines.

On connaît les maladies auxquelles donnent lieu son excès, parmi lesquelles la goutte, les hémorroïdes, l'hydropisie et l'apoplexie tiennent le premier rang ; il en faut moins, pour éloigner le plus grand nombre de l'immodération dans son usage. Mais pour n'être point aussi nuisible dans son usage modéré, il n'en est pas moins contraire à quelques constitutions et à certaines positions sociales.

Les constitution fleuries, dites tempérament sanguin, feront bien de le redouter, c'est ajouter du feu à de la chaleur, les maladies inflammatoires sont toujours à leur porte.

Les hommes bilieux, atrabilaires, en éprouvent une irritation ventrale qui influe sur les congestions hémorroïdales, auxquelles ils sont sujets : ce sont eux que l'ivresse porte à la fureur.

Le phlegmatique est celui qui s'en accommode le mieux : on trouve ces tempéramens sous toutes les zônes ; mais il est dominant dans les climats humides et brumeux : l'Angleterre et la Hollande en offrent le type le mieux prononcé. C'est dans ces contrées que l'on trouve les vins de France trop faibles : ceux d'Espagne, et tous les vins liquoreux, ont la préférence.

Je suis toujours étonné de voir que l'on boive davantage de vin en hiver que dans l'été. Que les personnes altérées par la chaleur de cette dernière saison, substituent à ces limonades, à ces boissons syrupeuses qui les flattent, un verre d'eau aiguisée d'un peu de vin, elles verront de quel côté est l'avantage. Dans les jours ardens de l'été, ainsi que dans les climats brûlans, la vie est comme éparpillée à la surface, tandis que les centres languissent. Toutes les excrétions sont diminuées, celle de la sueur exceptée, dont l'augmentation semble suppléer à toutes les autres : un seul besoin domine dans l'organisme, le besoin de boire, inspiré par celui de réparer les pertes abondantes de la peau.

Un verre d'eau, de limonade, d'orgeat, font éprouver une sorte de ravissement : malheureusement cette sensation est fugitive. Encore quelques instans, et le liquide ravissant arrive à la surface ; l'on sue davantage encore, on en est devenu encore un peu plus faible : le besoin renaît aussitôt, nouvelle jouissance. Mais que devient l'estomac,

dont on fait un autre tonneau des Danaïdes ? demandez-le aux personnes qui l'ont inondé, croyant ne satisfaire qu'au vœu de la nature. Une faiblesse générale toujours croissante est le premier produit de ce procédé dangereux ; qu'une épidémie règne à cette époque de l'année, c'est au milieu d'elles qu'elle choisit ses victimes : c'est ce qui arriva à St-Domingue , lorsque les Français en firent l'invasion. En vain le général en chef fit proclamer à l'ordre de l'armée le danger de s'abandonner au plaisir de boire froid et d'abuser du citron , de l'orange et de l'ananas, dont la nature a été prodigue envers cette terre ; ses ordres ne furent point écoutés ; la moitié de l'armée périt, victime de cette intempérance, tandis que ceux qui burent du vin, furent tous conservés. Le vin, en rappelant dans les centres les forces de la vie disséminées, sèche la surface ; il tarit la source de ces sueurs abondantes qui amènent l'épuisement et ouvrent l'estomac aux influences pathogénétiques. Que celui qui ne l'a pas encore tenté, l'essaie ; ceux qui le pratiquent, peuvent à présent s'expliquer cette vérité.

Les habitans du nord de la France principalement, éprouvent ces mêmes accidens dans le séjour qu'ils font dans le mois de juillet et d'août dans la Provence, à la célèbre foire de Beaucaire.

S'agit-il de combattre l'impression du froid, un verre d'eau fraîche y réussira mieux qu'une tasse de café, de thé, un verre de liqueur, un verre de

punch : l'assertion , au premier coup d'œil , peut paraître paradoxale , et cependant rien n'est plus vrai.

Je citerai ce que j'ai vu sur une place d'armes , au milieu de l'hiver : les officiers , qui s'y refroidissaient en attendant leur chef , allaient boire quelque chose de chaud chez un restaurateur du voisinage ; ils revenaient , en effet , réchauffés , mais pour un quart d'heure. Buvez un verre d'eau fraîche , dis-je à l'un d'eux , qui avait éprouvé que ce soulagement est de peu de durée ; après m'avoir ri au nez , il en fit l'épreuve , dans l'intention maligne de me trouver en défaut ; je ris à mon tour , mais je ris le dernier : mon verre d'eau , moins agréable sans doute , le réchauffa et d'une chaleur durable.

On se doute déjà qu'il se passe ici quelque chose d'homœopathique. Oui , en vertu de la loi des semblables , un verre de vin rafraîchit , lorsque l'on a chaud , et un verre d'eau fraîche réchauffe , lorsque l'on a froid. En dépit de ce que je viens de dire , je crains bien que de ces deux moyens que j'ai proposés pour se réchauffer , le vin n'obtienne toujours la préférence ; je laisse le lecteur parfaitement libre sur ce point.

Il émane du vin , par la distillation , un esprit dont l'art s'est emparé , pour préparer les *liqueurs diverses* dont l'homme aisé fait ses délices , laissant au pauvre la jouissance de *l'esprit de vin pur et sans mélange*.

On conçoit que les inconvéniens du vin croissent ici en raison de ce qu'il est dépouillé du phlegme qui l'affaiblissait, en l'étendant.

Déjà si stimulant par lui-même, fallait-il renchérir sur cette propriété du vin et de son esprit, en incorporant à cette dernière boisson les substances aromatiques que nous a données le nouveau monde? En vain cherche-t-on à tempérer cette activité, par son mélange avec le sucre. L'esprit de vin et les liqueurs qui en émanent, n'en sont pas moins des poisons, lents, à la vérité, et parfumés : c'est un abyme couvert de fleurs.

Sous le rapport des effets délétères de ces boissons, le pauvre est mieux partagé que le riche; son eau-de-vie commune n'a point les dangers de celle que l'on a saturée d'épices. L'excès même, qu'il en fait, trouve son correctif dans la vie pénible et laborieuse à laquelle le sort l'a condamné.

C'est ici le lieu de faire remarquer ce que les positions sociales peuvent avoir de compatible ou d'incompatible avec l'usage habituel du vin.

Les personnes sédentaires par état, soit que leurs occupations soient corporelles, soit qu'elles soient intellectuelles, en ressentiront des effets plus ou moins pernicioeux. Chez elles, la circulation du sang, la distribution des sucs sont imparfaite; de là les congestions dans les organes du bas-ventre et de la poitrine. Le médecin dont l'œil est exercé, reconnaîtra dans la foule un homme de lettres, un homme de comptoir, un cordonnier, un tailleur;

les uns et les autres portent sur la figure l'enseigne de ce qui se passe dans leur bas-ventre : ils ont leurs maladies spéciales , si bien décrites par le médecin de Lauzanne. Verser du vin dans ces ventres engorgés , c'est verser de l'huile sur le feu. Comparez-leur le buveur qui vit en plein air : comme sa face est rebondie , comme elle est bourgeonnée ! La sève y circule et l'arbre porte ses fruits ; j'aime mieux sa figure rubiconde , que le teint pâle et plombé de celui chez lequel la nature n'a pas la force d'expulser son ennemi. Qu'est-ce qui neutralise chez lui le stimulus des boissons spiritueuses ? le mouvement. C'est encore lui qui assure la digestion des alimens les plus grossiers , que l'estomac rejetterait au sein d'une vie reposée.

La négligence de l'exercice des facultés locomotives doit être regardée comme une nouvelle source de maux et on ne saurait trop recommander un exercice modéré et indispensable aux personnes , surtout qui par état sont obligées à mener une vie sédentaire

A défaut du vin , qui ne croît pas en tous pays , et dont l'inégalité des fortunes prive bien des gens , on boit aujourd'hui beaucoup de *bière*.

Cette boisson est saine et tout à la fois nutritive , lorsqu'elle est *composée consciencieusement* , et qu'elle n'est pas trop spiritueuse. Malheureusement elle est souvent frelatée avec des substances enivrantes ; mais il faut qu'elle soit reposée et qu'elle ait expulsé l'air fixe dont elle est remplie dans son état de jeunesse. Les personnes sujettes aux crampes de l'estomac et du bas-ventre , les

constitutions lymphatiques, feront bien de s'en abstenir. Dans le traitement des maladies chroniques, on fera bien de la couper de moitié d'eau, pour en faire sa boisson, lorsque le médecin croira pouvoir l'accorder à ses malades.

Enfin j'aborde *l'eau*, ce grand dissolvant de la nature; ce n'est point comme ce Romain, en buvant le falerne, que je vanterai les qualités de l'eau: je pratique ce que j'enseigne et je m'en trouve bien; j'ai, comme mon prochain, sacrifié au dieu du vin. Souvent il m'a donné de la gaieté, quelquefois aussi du malaise. Long-temps je me refusai à croire qu'il était pour quelque chose dans des douleurs de reins, des ardeurs d'urine, des fluxions hémorroïdales qui s'établirent peu à peu chez moi: j'en buvais si modérément! pouvais-je le soupçonner? Après vingt traitemens, tous inefficaces, je voulus savoir à quoi m'en tenir à son égard; je ne le supprimai pas tout d'un coup. La nature n'aime pas les transitions brusques; je retirai de mon verre une cuiller de vin, que je remplaçai par une cuiller d'eau. Le deuxième jour, j'en retranchai deux, que je remplaçai également par autant d'eau. On pense bien qu'en continuant cette progression, il ne resta au bout de quelque temps que de l'eau dans mon verre: mais aussi ne restait-il plus d'infirmités dans mon corps.

Je conseille de s'y prendre ainsi, aux personnes que le vin incommode et qui désirent y renoncer. L'échelle de la privation est tellement graduée, qu'elle les touchera à peine.

C'est ainsi que j'ai déshabitué du café des personnes auxquelles il était nuisible. Y renoncer tout-à-coup, leur eût coûté trop. D'ailleurs elles n'avaient pas la certitude qu'il leur fût contraire, et l'épreuve leur ménageait encore chaque jour sa douce sensation. Elles n'ont pas trouvé que ce fût, par cette privation, acheter trop cher la délivrance de leurs incommodités.

Puisque le *café* se trouve sous ma plume, je ne puis me dispenser d'en dire quelques mots.

Cette boisson est devenue le déjeuner de presque tout le monde, grâce à l'imitation qui l'a fait passer des grands chez les petits, et au peu de frais à faire pour se procurer sa jouissance. Il faut en excepter l'ouvrier qui se lève pour se livrer à un travail pénible; il sait par expérience qu'il ne trouverait pas dans ce déjeuner les forces qu'exige le mouvement qu'il va faire.

En effet, on peut défier le plus habile chimiste d'extraire de cette substance un atôme de sucs nourriciers. Mais, en revanche, il en retire une huile empyreumatyque, amère et aromatique, à laquelle le café doit sa propriété éminemment excitante. C'est, ce me semble, un portrait assez ressemblant du médicament! Aussi la médecine lui fait elle l'honneur de l'employer dans le traitement de quelques maladies. On lit dans quelques ouvrages sur la matière médicale, qu'il a été proposé comme succédané du quinquina, sous la forme de décoction, ou d'extrait, sans avoir subi la torréfaction. C'est dans ces pratiques, sans

doute, que le peuple a puisé son opinion sur la vertu fébrifuge de cette substance. Dans la saison des fièvres intermittentes, il en avale la décoction avec le marc, et parvient à dompter des fièvres qui avaient résisté à tout autre remède.

A ces preuves des propriétés médicinales du café, j'ajouterai qu'il est l'antidote des empoisonnemens par l'opium, et de l'ivresse occasionnée par le vin. On sait aussi qu'il provoque l'insomnie, et que ceux qui ont besoin d'éloigner le sommeil, pour achever un travail qu'ils ne peuvent remettre, trouvent dans cette boisson un moyen sûr de demeurer éveillés.

Tel est cependant aujourd'hui le déjeuner des trois quarts des Européens ! Que dis-je ? il en est qui ne se contentent pas d'ouvrir la journée par cette boisson. Il leur en faut encore pour terminer leur dîner. Ils ne se croiraient point sûrs de leur digestion, si cette infusion ne venait la favoriser, Je n'ai pas de peine à le croire, après avoir vu la manière dont dînent beaucoup de gens. Il ne faut rien moins qu'un remède, pour assurer la digestion de certains dînés d'aujourd'hui.

Mais à quoi bon, dira-t-on, cette déclamation ? Si le café est si nuisible à la santé, comment se fait-il qu'il soit si généralement goûté ? Avec ce prétendu poison, Marmontel et Voltaire, qui en abusaient, ont vécu un siècle. Si le café est un poison, ajoute-t-on, il faut convenir qu'il est bien lent dans ses effets.

Est-ce à dire qu'une chose soit saine parce qu'elle n'abrège pas la vie? Compte-t-on pour rien les mille et une douleurs dont elle peut la grever? Eh bien! elles sont inombrables, celles qui proviennent du café, et sans que l'on s'en doute, à commencer par l'enfance, avec laquelle beaucoup de mères partagent leur déjeuner. On est loin d'imaginer que le travail de la dentition en souffre, et que les dents une fois développées n'ont point d'ennemi plus dangereux que le café, et cependant rien n'est plus vrai.

Veut-on voir le type de la beauté et de l'éclat de ce meuble? Qu'on aille aux champs, où le café est presque inconnu, où, certes, tout ce qui peut entretenir la propreté de la bouche, l'est davantage encore. Ils offrent le contraste frappant de la blancheur de l'ivoire avec l'ébène de nos cités. Un morceau de pain noir, dans lequel le paysan mord, est la seule brosse dont il fasse usage.

Si ces faits ne vous paraissent pas encore assez convaincans, parcourez les diverses contrées de l'Europe, vous y verrez ce bel ornement de la bouche, détérioré dans la proportion de l'abus que l'on y fait de cette boisson. L'Allemagne en offre un désagréable exemple. Il suffirait de ce motif, pour décider le sexe destiné à plaire, à y renoncer.

Ce n'est pas tout encore. Et les longues et vives douleurs qu'amène la carie, interminables autrement que par l'extraction! Et le vide que

leur perte laisse dans une belle bouche ! et la mastication , et la prononciation , qui perdent l'une et l'autre leur intégrité ! et les frais qu'impose l'art du dentiste , pour imiter imparfaitement la nature ! Oui , je n'en saurais douter , si la plus belle moitié du genre humain pouvait soupçonner seulement que le café est à ce point l'ennemi de son premier charme , elle ferait sans effort le sacrifice d'une boisson qui est loin de borner là ses effets désorganiseurs.

La distribution des rôles dans la société , a assigné aux femmes celui de la garde de la famille , dont elles sont les souveraines : de là une vie toute intérieure , toute sédentaire ; le café qui les stimule , pourrait s'évaporer dans le mouvement d'une vie active qui leur est interdite , cependant il faut à l'action de ce stimulus , un aboutissant ; ne pouvant s'épuiser par les excréctions abondantes que favorise l'exercice , il se choisit pour rendez-vous quelque organe. La tête devient le plus souvent cet aboutissant , et le siège de douleurs périodiques , que l'on a nommées (migraine) *hémicrania*, parce qu'elles n'attaquent ordinairement qu'un côté de cette région.

Si les femmes échappent à ce tourment , que leur impose cette jouissance , c'est pour l'expier par la perte d'un beau teint , remplacé par des rougeurs , dont elles demandent à être rachetées à tout prix. C'est peu pour elles encore , d'avoir à redouter la flétrissure des lys de leur visage. La

menstruation , ce thermomètre de la santé des femmes , en reçoit des influences profondes ; après avoir devancé la nature , en accélérant chez les jeunes filles l'établissement de cette importante fonction , le café continue de l'influencer , soit en la rendant plus abondante , soit en la compliquant de malaise , d'incommodités , de douleurs même étrangères à l'état de la santé.

Enfin arrivent les crampes d'estomac et d'intestins , la formation des hémorroïdes , et leur exaspération quand elles sont établies , et cette fermentation du sang qui fait bouillonner la poitrine , battre le cœur , rougir et brûler la face. Ce sont là autant de produits morbifiques de cette boisson si chérie ! En vérité , il faut s'aimer bien peu soi-même , pour acheter aussi cher le plaisir d'un moment ! Rien n'est exagéré , lisez les effets que peut produire l'usage du café sur l'homme sain qui n'en fait pas une boisson habituelle. Mais ne vous trompez-vous pas , me dira-t-on ? Le café porte sa séduction bien au delà de l'organe du goût ; arrivé dans l'estomac , il ne tarde pas à stimuler le cœur , et par je ne sais quelle sympathie qui lie le cerveau à cet organe , il exalte la sensibilité , les sens reçoivent un surcroît d'activité , les muscles une augmentation de ton et de force , la température est élevée dans tous les organes , il y a dans le corps plus de vie , dans l'imagination plus de vivacité , plus de gaieté dans l'esprit , plus d'énergie dans l'âme. Comment accuser de tous les

maux que vous avez énumérés, une boisson qui produit de si aimables effets ?

C'est là précisément qu'est le piège, voilà l'abîme couvert de fleurs, dont j'ai parlé plus haut.

Ces aimables effets sont ceux d'une fièvre, douce, agréable à la vérité, mais toujours est-ce une fièvre ; et le plus léger degré de fièvre est un commencement de maladie : sa durée est de quelques heures, pendant lesquelles on jouit d'une délicieuse plénitude de la vie, mais cet état ne peut se prolonger. Toute excitation finit par un collaps, c'est-à-dire par un relâchement ; non-seulement on perd cette surabondance de vie, qui électrisait tous les organes ; mais on devient froid, triste, lourd et morose, jusqu'à ce qu'une nouvelle jouissance vienne remonter l'organisme au ton d'où il est descendu. Le mal semble trouver son remède dans le mal lui-même : mais le soulagement n'est que de la palliation, et comme tous les palliatifs, le café servant de remède aux effets pernicieux du café, non-seulement devient de plus en plus nécessaire, mais encore il renforce, aggrave et exaspère les accidens dont il est la source première. J'en appelle aux amateurs du moka ! Qu'ils disent si j'ai chargé le tableau.

Je le répète, les effets consécutifs du café succèdent trop tardivement à ce sentiment d'hilarité qui signale ses effets primitifs, pour qu'on soit en défiance de son infusion. Oui, c'est à cette apparition tardive des signes de dépression de la vie,

qu'il faut attribuer l'aveuglement dont tous les yeux sont frappés sur les conséquences pernicieuses de cette boisson. On se plaint néanmoins de beaucoup d'incommodités, on ne veut pas l'en accuser ; tant d'autres causes peuvent leur avoir donné naissance et les entretenir : on en continue l'usage, jusqu'à ce qu'une maladie grave vienne en suspendre la jouissance, en suspendant tous les goûts. Une longue convalescence, accompagnée d'une grande irritabilité, ne permet pas de revenir sitôt à cette boisson. La santé se restaure visiblement, on s'étonne d'être délivré d'une foule de maux chroniques, auxquels on était sujet avant sa maladie, enfin on vient à se demander si le café dont on a lu les mauvais effets, sans vouloir y croire, n'était pas la source ; après une privation de quelques mois, on n'en connaît presque plus que le nom. Dès lors point d'efforts pour y renoncer tout-à-fait, le supplice de l'abstinence a disparu.

Je dois rendre hommage à certaines volontés fermes, qui ont trouvé dans leur courage une résolution que d'autres n'ont due qu'à la nécessité. Pour éviter les inconvéniens d'une suppression trop brusque, elles eurent recours à l'expédient que j'ai indiqué plus haut.

Après avoir fait connaître les propriétés pernicieuses du café, il est juste que je dise le bien qu'il peut faire.

Est-on tourmenté d'une insomnie, qui a sa source dans une exaltation occasionnée par la joie ? Quoi-

que cette insomnie emporte avec elle sa compensation dans les idées riantes qui remplissent la veille, il suffit de prendre une cuillerée d'une infusion légère de café, pour retrouver le sommeil, il ne tarde pas à calmer cette agitation qui, toute aimable qu'elle puisse être, touche déjà au malaise.

Est-il une joie plus vive, un bonheur plus vrai, que celui qu'éprouve une mère qui vient d'entendre le premier cri de son enfant? Ce bonheur trop vivement senti, a ses dangers, j'ai vu la face rougir, le cerveau se prendre d'une sorte de délire, le pouls battre avec force et les évacuations se suspendre, tous symptômes d'une inflammation imminente. Ils furent conjurés par une petite dose de café.

Dans ces deux cas, la cure est homœopathique, c'est en vertu de la propriété que possède le café, de produire ces symptômes sur l'homme sain, qu'il a la puissance de les enlever chez l'homme malade. Le lecteur lui-même, dans l'objection qu'il m'a faite, a dessiné le tableau des symptômes de cette substance.

Une surcharge de l'estomac trouve son remède dans cette boisson. Jen'apprends rien aux serviteurs zélés de la gastronomie. C'est une tasse entière, et non une cuillerée de cette infusion qu'il convient de prendre, pour délivrer l'estomac. L'action est ici énantiothatique, c'est le stimulus opposé à la faiblesse.

La même chose a lieu dans le refroidisse-

ment suivi de douleur, on aura soin de garder sa chambre.

En général, dans les affections aiguës, l'application de la loi des contraires est communément suivie de succès. Mais le remède doit être administré au moment de leur invasion. C'est ainsi que le vin, l'opium, arrêtent comme par enchantement une diarrhée qui provient de causes immatérielles. Ces affections ont-elles vieilles, en sont-elles matériellement compliquées, il n'est que des effets pernicieux à en attendre. On voit tous les jours un refroidissement naissant céder à une boisson sudorifique, laquelle ne fait qu'aggraver le mal, si le remède a été administré trop tard.

Bien des gens renonceraient peut-être à déjeuner avec du café, s'ils savaient que mettre à sa place. Je me hâte de les tirer d'embarras, en leur nommant le *cacao*.

Ce fruit porté par l'arbuste appelé *cacaoyer*, *theobrama*, en français, aliment des dieux, a une saveur agréable. Il ne rancit jamais, quoiqu'il contienne une grande quantité d'une huile grasse concrète, connue sous le nom d'huile ou beurre de cacao.

Tel est le suppléant que je propose aux personnes qui consentent à renoncer au café, pourvu qu'on leur offre quelque chose d'équivalent. Elles trouveront dans cette préparation un riche dédommagement; mais il ne faut pas aller le chercher chez le confiseur, qui ne l'offre que sous la forme de

chocolat, qui non-seulement ne plaît pas à tout le monde, mais encore est indigeste pour beaucoup d'estomacs. Le chocolat, d'ailleurs, est presque toujours allié à des épices qui altèrent ses qualités primitives.

La préparation domestique du *cacao* ressemble en tout à celle du café, en voici le procédé le plus clair et le plus facile à exécuter.

On achète le cacao chez l'épiciier, comme on s'y procure le café; on le fait rôtir à l'instar du café, seulement un peu moins; on le pile au lieu de le moudre et on le fait bouillir dans une quantité d'eau, double de ce qu'on veut avoir : l'eau doit bouillir avant qu'on y place le cacao. Vingt de ces amandes suffisent pour donner une tasse de cette boisson. Ainsi donc quarante pour deux tasses, qui forment un déjeuner

Dès qu'on aura placé le cacao dans le vase, on aura soin de le bien remuer, afin de le mêler à l'eau. Alors commence l'ébullition, qui doit être lente et se prolonger jusqu'à ce que la totalité du liquide ait diminué de moitié. Cette réduction obtenue, le cacao est préparé, on le retire du feu et on le laisse refroidir; avant d'en faire usage, on le passera au travers d'un tamis bien serré, qui retient les parties grossières qui ont échappé à l'ébullition.

Je crois rendre service aux amateurs du cacao, en leur apprenant que sa décoction se laisse rechauffer, sans rien perdre de son agrément. Par principe d'économie, on peut en préparer pour deux ou trois jours.

On déjeune avec cette préparation pure , ou mélangée avec du lait , le sucre y est indispensable , c'est celle que l'homœopathie conseille à ses malades qui en sont parfaitement nourris.

Ce n'est point en vain que j'ai prêché cette boisson dans le pays que j'habite. Pour la faire goûter, j'ai dû en faire préparer soigneusement la décoction. Il n'est rien de plus agréable que le cacao bien préparé, comme aussi rien de plus mauvais, quand il est mal fait. Ces soins ne sont point restés sans récompense, une foule de familles en font aujourd'hui le déjeuné des enfans et le leur propre, sans que l'épicier en murmure. Que lui importe, que ses bénéfices sortent de la vente du cacao, ou de celle du café.

La propagation de l'usage du cacao fait des progrès égaux à ceux de l'homœopathie ; il deviendra un aliment universel, comme la médecine homœopathique deviendra un jour la médecine de l'humanité toute entière.

Il est encore une boisson presque inconnue aux habitans des zones tempérées, et dont on fait dans le nord un grand usage, c'est le *thé de la Chine*.

La médecine reconnaît aux feuilles du thé des propriétés excitantes et antispasmodiques. C'est assez bien, ce me semble, avoir désigné un remède. C'est sous ce rapport qu'il est connu des Français, il sert chez eux de remède à l'indigestion et à quelques maux de tête.

Il faut déjà, dans ce pays monter très-haut dans

la société, pour le voir servir de délassément entre le dîner et le souper, ce n'est guères que dans les contrées septentrionales qu'il forme un repas obligé; il manquerait quelque chose à l'existence, si l'on passait un jour sans boire du thé. Cette pratique doit avoir pris sa source dans le besoin de combattre les effets du froid, et l'arôme suave qui lui est attaché, en a fait un besoin de la sensualité.

Cette boisson, j'en conviens, est séduisante, j'en ai comme un autre savouré avec délices les parfums, en me renfermant toutefois dans les bornes de la modération, je n'en suis jamais sorti qu'une fois, c'est à mon début dans l'usage de cette boisson.

Au sortir du vaisseau qui me transporta à St-Pétersbourg, j'avais besoin de me faire connaître pour exercer mon art. Dans le premier salon où je me trouvai le soir, le thé parut et me fut présenté: j'accepte, je bois et rend ma tasse au laquai qui me l'avait offerte; je m'en croyais quitte: point du tout, une seconde tasse m'arrive et je la bois encore. Pardieu, dis-je en moi-même, en ma qualité de Français, voilà ma digestion bien assurée; je n'étais pas au bout de mes tribulations: une troisième tasse m'est offerte; pour le coup, je demandai grâce, ne pouvant me résoudre à me noyer l'estomac. Pardon, me dit affectueusement la maîtresse de la maison, vous n'avez pas retourné votre tasse, c'est le signe de la satisfaction du besoin.

Ce nombre trois est le plus commun parmi les amateurs du thé ; mais si l'on descend des salons dorés chez la bourgeoisie et dans le commerce, on le voit offrir à toutes les heures du jour : l'amitié l'offre à l'amitié, comme elle l'accueille en Allemagne avec le café, en France avec le vin.

Habitude pour habitude, celle du thé est loin d'avoir les inconvéniens de celle du café ; témoin la belle santé dont jouissent les Russes : néanmoins il exerce ses propriétés médicinales, en dépit du pouvoir de l'habitude.

Le *thé* excite les nerfs, comme le prouve son impression sur celui qui en prend pour la première fois. De l'insomnie, de l'agitation, de la chaleur, voilà ce qu'éprouve le novice de cette boisson : l'habitude efface promptement le sentiment de ses effets, mais elle rend nécessaire la continuation de son usage.

Ici, comme pour toutes les boissons stimulantes, le correctif se trouve dans l'exercice et le travail ; l'homme oisif ne prendrait pas impunément dix, quinze, vingt tasses de cette infusion, que peut supporter l'homme actif et laborieux.

Pour l'homœopathie, le thé est un médicament comme un autre, qu'elle ne permet point à ses malades, à moins qu'une profonde habitude n'en ait fait un besoin ; encore dans ce cas, son infusion doit-elle être faible.

Si le thé est un remède, en raison de ses propriétés stimulantes, il doit être spécifique dans quelques maladies.

On remédie aux suites d'un refroidissement, avec son infusion : comme son action est ici énantio-pathique, elle doit être administrée incontinent.

En stimulant doucement l'estomac et délayant la pulpe alimentaire, elle aide cet organe à se délivrer du poids qui l'incommode ; c'est encore dans l'esprit de la loi des contraires, que s'exécute ce procédé.

Mais si l'on se trouve harrassé de fatigue, accablé par la chaleur et comme dans un état d'épuisement, qu'on essaie de boire une tasse de thé bien chaud : on n'éprouvera pas une jouissance bien douce, mais on sera surpris de se trouver promptement refait, délassé et rafraîchi. On voit ici la loi des semblables en action.

Parlerai-je de toutes ces *boissons sirupeuses*, *aigrettes*, avec lesquelles on croit tempérer la chaleur qu'on éprouve ? Le palais en est flatté, mais on manque son but. Elles excitent la soif, au lieu de désaltérer. J'en appelle à l'expérience de tout le monde.

Combien différent est l'effet du vin mêlé avec de l'eau ! Cette boisson n'a pas le même charme. Mais elle a l'inappréciable avantage d'étancher la soif sans affaiblir l'estomac.

On ne peut qu'applaudir à la substitution que l'on a faite de cette boisson à la *limonade* et autres boissons de cette espèce, jadis si usitées dans les réunions dansantes, et si souvent cause des mala-

dies les plus graves. En dépit du caractère masculin qu'elle semble porter aux yeux de nos jeunes beautés, elles ont senti tout le danger auxquels les exposent les boissons trop rafraîchissantes.

En France on prépare avec la poire sauvage, ou avec des pommes, enfin avec le marc du raisin, après que ce dernier a été pressuré, des boissons que l'on nomme *poiré*, *cidre* et *piquette*, boissons acidules et même un peu spiritueuses, dont on fait usage dans toutes les saisons de l'année, spécialement en été. Elles sont d'une grande ressource pour le peuple, dont les moyens pécuniaires souvent ne peuvent s'élever jusques au prix du vin. Néanmoins elles sont incompatibles avec les remèdes homœopathiques, dont elles neutraliseraient l'action par l'acide prononcé qu'elles renferment.

J'ai parcouru, je crois, le cercle des boissons usitées, et sans égard au préjugé et à l'usage, j'ai rejeté du régime de l'homœopathie celles qui sont incompatibles avec ses principes. Il ne me reste plus, pour remplir mon cadre, qu'à parler de ces substances qui entrent dans la préparation de nos alimens, sous le titre général d'assaisonnemens.

DES ASSAISONNEMENS.

J'aurais un volume à faire, si je voulais examiner toutes les substances que l'on fait entrer

aujourd'hui dans la préparation de nos alimens, dans le dessein de les rendre plus agréables et plus digestes. Mais l'homœopathie les excluant presque toutes de son régime diététique, celles qu'elle a conservées ne fourniront qu'un chapitre très-court. Ces substances sont *le sel, le sucre, le beurre, l'huile et le lait.*

A ce court exposé, il doit sembler à mes lecteurs que mon intention soit de les ramener à nos premiers temps d'innocence. Le moyen de se nourrir d'alimens si fades? Et la digestion, comment se ferait-elle, si l'on supprime tout ce qui peut la favoriser?

Un semblable anathème, ajoutera-t-on, n'est-il pas une sorte de blasphème contre la providence, qui n'a enrichi la terre de ces substances agréables, que pour embellir notre vie?

Sur le premier point je répondrai : que les alimens, dépouillés d'épices, ne nous paraissent fades, que par l'habitude que nous avons donnée à nos palais, habitude que l'on peut quitter, tout comme on l'a prise. D'ailleurs, il y a nécessité pour les malades. C'est à tort, au surplus, que l'on accuse de fadeur un potage, une soupe, que le sel seul assaisonne. Toutes nos viandes seront-elles sans saveur, parce que le poivre n'aura point allié son sel brûlant à leur succulence naturelle? Et toutes ces volatiles, tant privées que sauvages, n'offrent-elles pas une nourriture à laquelle l'art du cuisinier sait donner de la délicatesse, sans y

joindre d'autre assaisonnement que le beurre et le sel? Et cette poule au riz, du plus aimé de nos souverains! Ce bon prince ne la regardait-il pas comme le type du bonheur de son peuple?

Il n'entre pas dans mon sujet de faire un cours de l'art culinaire. Je ne veux prouver autre chose, sinon que l'homme sain, pourvu d'un appétit naturel et mérité par le travail, mangera avec délices, parce qu'il mangera avec besoin, une nourriture dont les seuls assaisonnemens dont j'ai parlé, auront fait tous les frais.

J'invite mes lecteurs à n'avoir aucune inquiétude au sujet de la digestion de ces alimens ramenés à leur première simplicité. Le sel y pourvoira suffisamment. On sait, qu'employé en petite quantité, il aide à la digestion. Et d'où vient cette défiance des forces digestives? Croit-on que la nature ait si mal doté l'organe qui est le chef de tout le système reproductif? Voyez de quelle énergie il est pourvu chez celui qui vit selon l'ordre de la nature! Que n'est pas capable de triturer l'estomac de l'homme qui donne à ses membres tout le mouvement dont ils sont capables.

Cette activité est une source intarissable de forces digestives. Il les y puise sûrement, plus sûrement que l'homme oisif ne les trouve dans cet appareil de sauces piquantes, dont la sensualité a fait le besoin. Pour vous en convaincre, comparez la digestion de l'un et de l'autre.

Sorti de table , le premier peut reprendre ses travaux. Rien ne l'incommode , rien ne lui pèse. Il n'a point mangé au-delà du besoin , parce qu'il n'était excité que par la faim , que prolonge toujours chez le second une nourriture épicée , des alimens de haut goût. Cette surcharge , cette excitation vive de l'estomac , font de la digestion une maladie de quelques heures , dont un sommeil invincible devient chez la plupart un remède indispensable. Encore s'il en était quitte pour la perte de ce temps soustrait à l'activité de la vie ! Voyez-le sortant de ce sommeil presque apoplectique. comme sa tête est embarrassée , comme ses membres sont lourds et engourdis ! Il ne faut rien moins qu'une infusion de café , pour rendre à son ame ainsi qu'à son corps quelque activité.

Là ne se bornent pas les suites de cette intempérance habituelle.

Avec du mouvement la nature pourrait assimiler peut-être cette surabondance de sucS nourriciers. Avec le repos , ces sucS stagnent et produisent des engorgemens qui nécessitent l'emploi des émétiques , des purgatifs , que la gourmandise appelle si souvent à son secours.

Il y a long-temps qu'un grand médecin a dit , que l'émétique était l'exercice des personnes qui n'en font point.

Un autre , non moins célèbre , a dit en mourant : je laisse après moi deux grands médecins , la diète et l'eau.

Je me permettrai d'ajouter , que je n'ai jamais

été appelé la nuit pour quelqu'un qui n'avait pas soupé.

La morale de ces réflexions est que la tempérance est la mère de la santé. Or, quelle tempérance est compatible avec les alimens saturés d'épices? Si la nature a destiné ces substances à devenir des remèdes à nos maux, quelle santé peut se maintenir parfaite avec leur usage journalier?

La grande partie de mes lecteurs passera sans peine condamnation sur un grand nombre de substances aromatiques en quelque sorte bornées à la table somptueuse des riches; il n'en sera pas de même de celles qui sont de temps presque immémorial dans nos cuisines: on est tellement familiarisé avec le poivre, la canelle, la muscade, le gingembre, la feuille de laurier, le fenouil, l'anis, le cumin et la moutarde, qu'il y a presque de la folie à songer à en déshabituer le public. Que sera-ce donc, si je propose de donner également l'exclusion au *persil*, au *céleri* et aux *poireaux*, qui figurent dans toutes les soupes?

Cependant ces substances sont revêtues de propriétés médicinales à un haut degré.

Le *persil*, que l'on croit innocent, est compté en médecine parmi les racines apéritives: c'est en cette qualité que son suc exprimé a pris rang dans la matière médicale pure de Hahnemann: éprouvé sur l'homme sain, ce suc provoque de fréquentes envies d'uriner. Aussi remédie-t-il efficacement à ce symptôme, qui accompagne assez souvent les

maladies des voies urinaires : on s'abstiendra soigneusement de son usage.

La *racine de céleri* a une action marquée sur les organes de la génération, qu'elle provoque à la manière des substances nommées *aphrodisiaques*. J'ai habité une province de France, où le plat de céleri paraît le premier jour de chaque semaine sur la table: je n'ai point vu la maîtresse de la maison y manquer. Est-ce de sa part un effet de l'habitude, ou y a-t-il intention? cette racine est également interdite.

Le *poireau* ressemble trop à *l'ail*, pour qu'on puisse en permettre l'usage: cette dernière substance est un stimulant très-actif. La médecine le fait quelquefois entrer dans des cataplasmes maturatifs et des sinapismes, pour les rendre plus excitans. A l'intérieur, il est employé comme vermifuge, infusé dans du lait: il entre dans le sirop anti-scorbutique et dans le vinaigre des quatre-voleurs. Cela suffit et au-delà, pour prouver la vérité de ses propriétés médicinales; le poireau, diminutif de l'ail, en conserve encore trop, pour pouvoir être toléré dans le régime homœopathique.

Je finirai le chapitre des assaisonnemens par la *moutarde*, qui entre dans beaucoup de sauces, sans laquelle beaucoup de personnes ne peuvent manger le bœuf.

Je n'ai pas beaucoup de frais à faire pour prouver que la moutarde est un médicament. Il doit suffire de rappeler qu'elle fait la base des sinapismes des-

tinés à irriter la peau qu'ils enflamment, au point de soulever l'épiderme et de former des ampoules. Si elle n'agit point ainsi sur l'estomac, c'est qu'on en mange en petite quantité, et que mêlée aux alimens et avec les sucs gastriques, son action stimulante en est tempérée; néanmoins elle ne perd point ses propriétés médicinales, qui l'ont fait exclure du régime homœopathique.

J'ai démontré suffisamment, je crois, combien nuisible est l'usage, aussi ancien qu'universel, d'associer à la nourriture de l'homme sain, des substances que la nature a destinées à rétablir l'homme malade.

Cet usage est fondé sur l'opinion que leurs propriétés stimulantes aident à la digestion. On a pu dans ce que j'ai dit à ce sujet, en reconnaître la fausseté; ainsi donc, en renonçant à leur usage, loin de contrarier la providence qui nous en a fait le présent, nous lui rendons hommage: nous restituons à ces substances, dont elle a enrichi la terre, leur véritable destination.

Un moment notre sensualité murmurerait: toute privation, quelque légère qu'elle soit, est une soustraction de bonheur. Mais se peut-il une indemnité plus belle que celle qu'offre l'homœopathie? N'est-il pas doux, délectable même, de jouir d'une santé pure et inaltérée? En rétrécissant le cercle de nos jouissances pour les renfermer dans celui de nos vrais besoins, nous n'en parcourons pas moins agréablement la carrière de la vie. La

sensibilité, qui ne veut rien perdre de son exercice, retrouvera dans les plaisirs immatériels ce qui aura été enlevé à nos sens. L'esprit, le cœur délivrés de leurs entraves et rétablis dans la plénitude de leurs droits comme dans celle de leur activité, sont des sources abondantes de sensations bien autrement vives que celles qui sortent de la matière. Ne craignons point de les tarir : semblables à ces sources d'eau vive qui semblent s'aggrandir et s'épurer à mesure que l'on y puise, ces deux facultés s'étendent et s'enrichissent de tous les plaisirs qu'elles offrent à ceux qui les cultivent.

J'ai promis au lecteur une démonstration de la nécessité de la diète rigoureuse imposée par l'homœopathie, pour le succès des cures entreprises dans l'esprit de la loi qui lui a donné la naissance. Je vais remplir ma promesse, en me mettant à la portée de toutes les intelligences.

NÉCESSITÉ DE SUIVRE LE RÉGIME DANS LE TRAITEMENT DES MALADIES.

L'homœopathie, qui a reçu son nom des phénomènes qui ont fait découvrir cette loi, traite les maladies en opposant aux symptômes qui les accompagnent, des symptômes semblables à ceux de ces maladies, symptômes que ses remèdes ne peuvent produire qu'en vertu de la propriété qu'ils possèdent de désaccorder l'organisme de la même

manière qu'il est désaccordé par les causes qui développent nos maladies naturelles.

Cette définition de la loi organique de l'homœopathie suppose que les propriétés des médicamens dont elle se sert, lui sont connues. Elle apprit à les connaître en les éprouvant sur l'homme sain, avant de les administrer à l'homme malade.

Cette épreuve fut le premier pas qui conduisit à la découverte de cette loi. Il en sortit des symptômes morbifiques qui montrèrent de la ressemblance avec les symptômes de nos maladies naturelles; la répétition de ces épreuves faite avec plus d'attention encore, surtout avec celle d'écartier des personnes qui s'y étaient soumises, toute espèce d'influence morale et physique propre à gêner ou à modifier le développement de ces symptômes, les reproduisit avec une clarté et une uniformité toujours croissantes. En les réunissant dans l'ordre et la succession de leur développement, on ne pouvait pas n'être pas frappé de la similitude de ces portraits avec ceux de nos maladies, dont ils offraient la copie fidèle.

La première conséquence qu'en dut tirer l'observateur, est que les médicamens qui ont la propriété de convertir l'état de maladie en l'état de santé, ont aussi celle de convertir l'état de santé en celui de la maladie.

Mais la circonstance de la similitude des maladies médicinales avec nos maladies naturelles était

un fait grave, renfermant un sens profond, sur lequel l'esprit d'observation dut long-temps méditer. Il enfanta cette grande pensée, que la similitude des maladies médicinales et des maladies naturelles ne pouvait être fondée que sur l'identité du mode d'action par lequel les causes médicinales et les causes naturelles désaccordent l'organisme. Cette seconde conséquence n'est pas moins rigoureuse que la première.

Réfléchissant de nouveau sur l'emploi que la médecine a fait de tout temps, et prescrit de faire, des médicamens dans le traitement des maladies, le même esprit observateur y reconnaît une attention spéciale de combattre autant qu'il est en elle les symptômes de nos maladies par des symptômes médicinaux contraires à la nature des premiers, c'est-à-dire, d'opposer le froid à la chaleur, la chaleur au froid, le relâchement à l'éréthisme, les toniques à l'atonie : procédé qui de la plus haute antiquité a donné naissance à cette règle invariable, que la médecine a appelée la loi des contraires : *contraria contrariis curantur*.

Sans examiner si cette loi de curation est bien la plus conforme à la nature, il est permis de douter que l'application que la médecine en fait soit directe et conforme aux indications qu'elle veut remplir. Cette conformité de procédé et d'intention avec la loi qui les commande, ne peut s'accomplir qu'à la faveur d'une connaissance pro-

fonde des propriétés positives des médicamens : connaissance qui, jusques à la découverte de l'homœopathie, a toujours manqué à la médecine. Car on ne saurait légitimement conclure de l'épreuve des médicamens sur l'homme malade, à la connaissance de leurs vertus. Le moyen, en effet, de discerner les symptômes qui appartiennent au médicament, de ceux qui sont propres à la maladie contre laquelle on les dirige? Et cependant jusqu'ici l'école n'a puisé la matière médicale à aucune autre source.

S'il s'est trouvé de loin en loin des hommes assez amans de la vérité, assez amis de l'humanité, pour explorer sur eux-mêmes l'action des substances médicinales, ils n'en ont tiré d'autre fruit, comme ils n'eurent pas d'autre intention que d'exécuter plus rigoureusement la loi des contraires. Il a donc dû toujours régner sur les propriétés des médicamens plus ou moins d'obscurité en médecine. De là les divergences d'opinion, la versatilité des principes chez les divers auteurs de matière médicale, et les dissentimens des médecins au lit des malades.

La loi des contraires, sans doute, a fait du bien à l'humanité souffrante, et lui en fera peut-être long-temps encore. L'art qui fait calmer la douleur, sera toujours un art bienfaisant. Pendant la durée du soulagement qu'il a le secret d'offrir, la nature marche d'un pas plus sûr à la guérison des maladies. Mais la médecine énantio-pathique,

c'est-à-dire palliative, ne doit pas être trop agissante, si elle ne veut pas être perturbatrice. Elle sortirait de son caractère, qui est la palliation. Cette méthode curative est, de sa nature, douce et tranquille. C'est celle que l'on a appelée médecine expectante, méthode qui fut dans tous les siècles celle de tous les médecins vraiment éclairés et sages, auxquels l'exercice de l'art fit bientôt apercevoir que trop d'activité dans la cure des maladies, troublait le travail curateur de la nature. Ils eurent la modestie d'avouer que la cause interne de nos maux est un mystère impénétrable. Avec cette conviction, ils dûrent s'en tenir à l'expectation. L'expérience journalière prouve que les partisans de cette doctrine ne sont pas les médecins les moins heureux.

Le triomphe de la médecine enantiopathique se fait remarquer dans le traitement des maladies aiguës. Calmer l'irritation, relever la faiblesse, abaisser l'exaltation, enfin écarter de la maladie tout ce qui peut nuire, sont les armes avec lesquelles elle combat ces affections rapides dans leur marche, et dont il n'est pas certain que la nature ne triomphât pas toute seule. Mais là se borne son efficacité. Les maladies chroniques sont son écueil, quand elles ne sont pas son ouvrage. C'est en vain qu'elle oppose ses délayans, ses invisquans aux acrimonies dont elle suppose l'existence, ses laxatifs aux saburres, ses absorbans à un acide prédominant. Elle échoue dans son entreprise de

la destruction des causes , dont elle ne combat effectivement que les produits.

C'est , à proprement parler , à l'insuffisance de la médecine énantio-pathique dans le traitement des maladies chroniques , que la médecine allopathique proprement dite , dut sa naissance.

Ne pouvant les vaincre en leur opposant des remèdes contraires à la nature de la cause qu'ils leur supposaient , les médecins imaginèrent de les attaquer avec des moyens médicaux tout-à-fait étrangers à la nature de cette cause. Des médicaments étrangers à la nature de la maladie , devaient la laisser subsister dans toute son intégrité. Mais leur action qui ne s'exerçait point sur les organes souffrants , se portant sur ceux qui n'étaient point malades , y déterminait des affections morbifiques , et l'art , en leur donnant à dessein une prépondérance marquée sur la maladie préexistante , parvenait quelquefois à vaincre cette dernière. Cette médecine , nommée *allopathique* , à cause du caractère hétérogène de son procédé curatif , est la médecine antagonistique proprement dite. Cette méthode curative fut de tout temps , mais aujourd'hui plus que jamais , en honneur , tant dans le traitement des maladies aiguës que dans celui des maladies chroniques.

Ce n'est pas ici le lieu d'examiner laquelle de ces deux méthodes est la plus efficace ; qu'il me suffise de dire avec l'expérience , que , dans les maladies d'un haut degré d'acuité , le procédé allopa-

thique l'emporte en efficacité sur la méthode énantio-pathique, qui convient mieux aux affections aiguës simples et d'un danger moins imminent.

En rendant cette justice à la médecine allopathique, je ne puis laisser subsister la prétention dont elle se targue, de rendre les mêmes services à l'humanité dans le traitement des maladies chroniques.

Ces maladies étant de leur nature, profondes, invétérées, et le plus souvent dépendantes d'un miasme identifié avec l'organisme, comment peut-on espérer en triompher avec des remèdes qui n'ont aucun rapport avec elles? On aura beau exciter des secousses dans un système antagoniste de celui qui paraît être le siège du mal, établir et soutenir des évacuations que l'on croit expulsives de ces causes, la maladie résiste, ou si elle semble céder à ce traitement, c'est qu'elle est opprimée par la maladie artificielle qu'il a développée, dont l'extrême activité ne laisse plus rien apercevoir de la maladie primitive : que l'on cesse le traitement, on la voit aussitôt reparaître, le plus souvent sous ses premières formes, et quelquefois sous de nouvelles qui ne prouvent point la guérison, mais seulement un changement de siège que la médecine lui a fait subir.

Néanmoins on ne peut disconvenir que ces perturbations médicinales opérées par la médecine allopathique, n'emportent quelquefois la maladie pour la guérison de laquelle elles sont excitées; mais

peut-on et doit-on, dans tous les cas, en faire l'honneur à l'allopathie elle-même? n'avons-nous pas démontré que les vertus positives des médicamens lui étaient inconnues? Aujourd'hui que nous possédons cette connaissance, nous sommes à portée de lui prouver que les médicamens qui lui sont familiers, jouissent de propriétés diamétralement opposées à celles qu'elle leur prête, et se trouvent à son insu, en rapport homœopathique avec les maladies à guérir. La cure s'effectue et sert à confirmer le principe faux, que les remèdes étrangers au mal l'ont opérée. Mais revenons au grand observateur qui a découvert la loi des semblables.

L'application de la loi des contraires ne le satisfaisant pas, il restait à éprouver si une maladie en tout semblable à la maladie naturelle, pourrait faire cesser cette dernière en se substituant à elle.

Il avait remarqué, ainsi que beaucoup d'autres avant lui, que la nature, et l'art lui-même opèrent quelquefois cette substitution; il ne lui avait non plus échappé que le peuple fut de tous temps en possession de remèdes toujours efficaces dans certaines maladies; la médecine elle-même en possédait un petit nombre, d'une efficacité constante et généralement reconnue par les médecins, si peu d'accord sur les propriétés de tous autres. Ces médicamens portant évidemment le caractère de la maladie à laquelle on les adressait: le purgatif, par exemple, dont les effets ressemblent à ceux de la diarrhée; l'esprit de vin, dont l'action

ressemble à celle de la brûlure ; l'application de la neige , qui glace un membre à la manière de la gelée ; l'arnica , dont le stimulus affecte les membres des symptômes qui suivent les contusions ; en fallait-il davantage pour porter l'expérimentateur à en faire un essai méthodique ?

Le premier effet qui ressortit de ces essais fut l'aggravation de la maladie. Ce phénomène ne le surprit point , ayant remarqué qu'une main qui a subi une brûlure , ne peut être rapprochée du feu sans souffrir davantage , et que l'esprit de vin ne peut y être appliqué sans que l'augmentation de la douleur ne s'en suive. La même observation faite au sujet du purgatif , aggravant la diarrhée et ses douleurs , à l'égard de l'arnica exaspérant celles qui accompagnent les contusions , lui confirma l'identité du mode d'action de ces remèdes et de celui des causes de la maladie , par conséquent la similitude de la maladie du médicament et de la maladie naturelle.

Il ne suffit pas que la médecine remplisse son objet , qui est la cure des maladies ; l'homme de l'art ne mériterait qu'à demi le titre de bienfaiteur de l'humanité , si , en la délivrant de ses maladies , il ne le faisait avec autant de douceur que de sûreté ; aussi l'auteur de l'homœopathie est-il parvenu , à force d'expérience , à diminuer l'aggravation du mal nécessaire à sa guérison , au point de la rendre presque inapercevable. De même , se dit-il , qu'il ne faut qu'une légère chaleur ajoutée à la

chaleur de la main brûlée pour en opérer la guérison prompte, de même aussi la dose du remède homœopathique qui doit ajouter au mal un mal semblable, doit être réduite à la plus faible partie de lui-même. Sa matière médicale ne laisse rien à désirer à cet égard.

Puisque la dose du remède homœopathique doit être réduite à son *minimum*, pour n'aggraver le mal que le moins possible, il n'est pas moins nécessaire que cette dose infiniment petite ne rencontre dans l'organisme aucune influence capable de contrarier ou de neutraliser son action.

On a vu plus haut, lorsqu'il a été parlé de l'épreuve des médicamens sur l'homme sain, l'attention qu'on a apportée à isoler de toute influence étrangère la personne soumise à cette épreuve, afin d'obtenir l'expression fidèle de leurs propriétés de convertir la santé en état de maladie. Par la même raison, n'est-il pas moins indispensable de soustraire à ces mêmes influences celle dont le médicament doit convertir l'état de maladie en l'état de santé. Ainsi l'homœopathie n'est pas plus maîtresse de laisser subsister dans le régime de ses malades l'usage des alimens et des boissons qui pourraient dénaturer l'action de ses remèdes, qu'elle ne l'a été de le permettre aux personnes saines sur lesquelles elle en a fait les épreuves.

Puisque c'est à cette condition que l'homœopathie doit, d'avoir vu dans ses épreuves les médicamens développer constamment les mêmes symptômes,

quelle que fût la différence d'âge, de sexe, de constitution des sujets, condition qui leur garantit leur plénitude d'action dans l'organisme qu'ils étaient destinés à désaccorder, comment pourrait-on espérer de les réaccorder, lorsqu'il y a maladie, si le médicament qui en est chargé, ne jouissait de la même prérogative ?

Il y a donc nécessité absolue dans la diète homœopathique, nécessité dégagée de tout arbitraire. Telles sont les vérités dont j'avais à cœur de convaincre mes lecteurs plus ou moins disposés à supposer de l'exagération dans des préceptes si opposés à tout ce qu'ils ont entendu jusqu'à ce jour.

Ainsi donc le régime des malades soumis au traitement homœopathique sera exclusivement borné aux alimens et aux boissons dont l'examen est le sujet de cet ouvrage. Affranchi de toute influence médicinale, ce régime assure au médicament homœopathique l'intégrité de son action. Solitaire au milieu de l'organisme, il se rend sans détour au siège de la maladie, avec laquelle son caractère spécifique lui donne de l'affinité. Souvent une aggravation légère indique qu'il y est parvenu. Un moment le malade a senti plus vivement son mal. Il en est dédommagé par sa disparition prompte et durable. Du moins c'est ce qui arrive dans le traitement des maladies aiguës. Les malades grevés d'affections chroniques, n'ont droit, dans aucune méthode de traitement, à une guéri-

son prompt. Il suffit qu'elle soit certaine. L'homœopathie leur en offre le gage, elle n'en produit pas de nouvelle, elle n'en change pas la nature, comme il arrive souvent dans les autres méthodes curatives. Néanmoins ce serait en vain que l'on affranchirait le régime alimentaire de toute influence médicinale, si les autres sens ne concouraient, avec l'organe du goût, au travail de la guérison.

Les effluves médicamenteux, quelle que soit la porte par laquelle ils s'introduisent dans l'organisme, ne seraient pas moins propres à le troubler.

On s'interdira donc, dans le cours du traitement, l'usage de toutes les *parfumeries*, ainsi que les *préparations pharmaceutiques*, destinées à l'entretien de la propreté de la bouche et des dents. L'eau pure doit suffire à cet effet.

Quelques personnes ont l'habitude de faire un fréquent usage *des bains*. Ils seront remplacés par des lavages et ablutions avec l'eau pure, où l'on n'emploiera aucune espèce de savon, dans la composition duquel il entre, comme on sait, de la *potasse*.

L'expérience ayant montré que la privation du *tabac*, dont on a une longue habitude, peut causer des accidens graves, l'homœopathie accorde la continuation de son usage, soit qu'on le *fume*, soit qu'on le *prise*, en recommandant toutefois d'en éviter l'abus, et en défendant de le mettre dans la bouche.

Si l'absence de toute influence médicinale étrangère à celle du remède, est une condition rigoureuse de la guérison, il n'est pas moins essentiel à son succès que l'âme soit dans une assiette paisible.

Je n'ai pas besoin de rappeler que de *fortes émotions* peuvent donner lieu à de grands désordres dans l'économie animale. Combien souvent la *colère*, la *terreur* ont bouleversé la tête et le ventre ! La *crainte* déprime la sensibilité, qu'une *joie* trop vive exalte à l'extrême (1).

Les *passions* non-seulement troublent l'action du remède, mais encore l'interrompent complètement. On se tiendra donc dans cet état d'équilibre qu'on a appelé la quiétude de l'âme. Et lorsque des causes inattendues en auront fait sortir le malade, son médecin y remédiera avec les antidotes des passions, dont les épreuves des médicaments sur l'homme sain ont mis l'homœopathie en possession. Il n'y a point ici de jactance ni de vain orgueil. L'homœopathie peut se porter l'émule de la morale, qui prêcherait en vain la modération dans les sentimens, si l'art n'avait point le pouvoir d'enlever la cause des aberrations de l'esprit et du cœur.

Le *jeu*, les *représentations théâtrales*, les *veillées*, prolongées sont des sources malheureusement trop fécondes en commotions nerveuses, c'est

(1) Voyez dissertation sur l'influence des passions sur le corps humain, par le docteur DesGuidi. Strasbourg, 1830.

pourquoi ils sont sévèrement interdits dans le cours d'un traitement homœopathique, ainsi que certaines espèces de danses, l'escarpolette et autres exercices extraordinaires. Il en est de même des lectures qui peuvent les produire, ainsi que de celles que l'on nomme *érotiques*, il faut laisser ce sens reposer dans le sommeil, et si la nature parle, lui répondre.

On n'a pas moins à redouter des fortes *conten-tions de l'esprit*, que des *agitations du cœur*. Un travail doux concourt à l'œuvre de la guérison, par les *distractions* qui éloignent la pensée de la maladie. Le malade prendra, à cet égard, conseil de ses forces. Le sentiment en est la règle la plus sûre. Il sera également son guide pour le degré d'exercice qui lui est conseillé. C'est en plein air qu'il doit se mouvoir, et sans égard aux vicissitudes de l'air et des saisons, si sa maladie est chronique. Dans les maladies aiguës, qui ne permettent pas de sortir, c'est à garder son lit le moins qu'il pourra, que consiste son exercice.

Un air pur et souvent renouvelé, une température moyenne, touchant plutôt au frais qu'à la chaleur, sont de puissans auxiliaires de la guérison.

Le *sommeil* et la *veille* doivent être équilibrés. Le premier est une seconde nourriture dont on n'abusera pas. On le mérite par le mouvement. Comment espérer de dormir, dans un lit que l'on

ne quitte pas ? On se couchera assez tôt pour goûter le sommeil dans cette première partie de la nuit où il est le plus restaurant.

On ne saurait trop conseiller aux personnes qui fréquentent la *voiture*, de faire de l'exercice à pied. Ce conseil regarde également celles qui aiment l'*équitation*, car autre chose est de recevoir le mouvement ou de le faire soi-même. Pour l'homme de lettres, pour les personnes attachées à des professions sédentaires, ce précepte est de rigueur. Il n'y a rien à dire à celles que la nécessité condamne au travail en plein air, sinon d'éviter l'extrême fatigue.

Reste à parler des *vêtemens*, qu'on aura soin de ne pas porter trop chauds, parce qu'ils énervent. Il faut se défier de ceux de laine qui, en provoquant la sueur, affaiblissent. On quittera la *flanelle* au milieu du traitement, lorsque déjà on se sentira mieux, pour la remplacer par le coton, qui un peu plus tard fera place au fil. Dès que la santé sera dans son état normal, on supprimera tous les moyens prophylactiques si on le peut sans inconvéniens; les *fontanelles*, qui épuisent le malade, sans jamais le guérir, seront supprimées, ainsi que la vicieuse habitude de se faire *saigner* et *purger* tant de fois par an, tous moyens qui en affaiblissant le malade, fortifient la maladie.

Je crois avoir rempli la tâche que je me suis imposée. Du moins l'expérience confirmera-t-elle

tous les jours la justesse et la fidélité de ces préceptes. Ils sont faciles à suivre pour ceux qui regrettent une santé depuis long-temps perdue. Il n'en est pas de même de ceux qui ne se plaignent encore que de légères incommodités. J'ai déjà proposé à plusieurs d'entr'eux de les en délivrer, en leur apportant cette réforme à leur régime. Tant que leur état n'offre pas une inégalité marquée entre le plaisir et la souffrance, point de conviction à opérer. Ils ne sont pas encore assez malades, comme j'ai coutume de le leur dire. Un pas de plus dans le domaine de la douleur, et ils se rendront.

Je terminerai cet ouvrage par UN APERÇU DU RÉGIME HOMŒOPATHIQUE EN GÉNÉRAL. Le malade et son médecin y trouveront un allègement : le premier à la recherche de ses devoirs, le second à l'établissement de ses prescriptions.

On prend ordinairement les remèdes le matin à jeûn. Chaque dose doit être avalée tout à la fois, sèche et sans être délayée. On ne doit pas boire dessus ; il faut éviter autant que possible de cracher immédiatement après. Environ deux heures après avoir pris le remède, on boit un bouillon, et deux heures après ce bouillon on peut manger, si le besoin s'en fait sentir.

Dans le bouillon, qui doit être de bœuf, de mouton ou de grosse volaille, on ne mettra jamais ni poireaux, ni carottes, ni herbages, ni légumes d'aucune espèce : il doit être pur et sans aucun mélange.

Les bouillons de veau et de poulet sont défendus.

On pourra manger les soupes de pain, de panure, de semoule, de riz, d'orge, d'avoine, de millet grué, de sagou, de salep et de pâte de Gênes, sans safran, mais toujours sans aucun mélange d'herbages ni de légumes. Les bouillis et rotis de bœuf, de mouton, de gibier (pas trop fait), volailles, dindons et pigeons (pas trop jeunes ni engraisés dans les cages). On peut aussi permettre le veau rôti, quelquefois, mais rarement et seulement aux malades qui ne souffrent pas dans les organes de la digestion. Les truites, préparées au beurre, au lait ou au bouillon, sans vinaigre, ni aromates, herbes ou racines quelconques, sont permises, ainsi que quelques autres espèces de poissons, toujours très-frais, mais seulement quelquefois et pas souvent.

Parmi les poissons on donnera la préférence à ceux dont la chair est blanche, tels que la carpe, le barbot, la perche, le brochet. Le petit poisson en friture est permis, ainsi que l'écrevisse cuite à l'eau et au sel. Pour les poissons de mer, le turbot, l'homar, le hareng frais, le merlan et la morue fraîche sont de difficile digestion. Le maquereau, les huitres, la raie sont indigestes et défendus; ceux dont la chair est blanche et peu compacte, seulement sont permis.

On peut encore manger le beurre frais, le lait, le laitage, le fromage frais non salé, les œufs frais,

pas durs , et quelques mets farineux pas trop gras dans leurs apprêts , mais toujours sans aucun mélange d'épices , eau de fleur d'orange , citron et autres parfums quelconques ; le malade examinera son estomac à cet égard.

Quelques jours après avoir pris le remède , selon l'avis du médecin , et si le malade peut les digérer , on permettra les épinards , les choux-fleurs , les choux-raves , les raves blanches , les petits navets doux , les pommes de terre , les laitues pommées , ou romaines , les petits pois et la purée de pois ou de lentilles , si l'estomac peut les supporter. Selon la saison , on pourra permettre encore quelques fruits , tels que quelques espèces de prunes bien douces , cerises douces , pommes et poires douces et bien fondantes , raisins , fraises , framboises et abricots bien murs et en petite quantité , et toujours au dessert , jamais à jeûn ni hors des repas. Les confitures sèches de ces fruits seulement , au sucre et sans aucun parfum , ainsi que les glaces de ces mêmes fruits et sans autre parfum , seront permises par le médecin lorsqu'il le jugera convenable.

Il faut éviter soigneusement les viandes de cochon , d'oie et de canard , et s'abstenir rigoureusement de café , de thé et autres boissons fortes et spiritueuses. Ceux qui ont l'habitude de prendre le café , pourront le remplacer par une décoction d'orge ou de seigle brûlé ; les décoctions de cacao et de riz peuvent être prises sans nuire au remède homœopathique.

Les personnes qui ont abusé pendant toute leur vie du thé, du café ou du vin, si elles ne peuvent pas en perdre l'habitude, devront peu à peu en diminuer la force et la quantité.

Pour la boisson ordinaire on se servira de l'eau pure ou panée, modérément sucrée, quelquefois même mêlée avec du jus de framboise si le médecin l'approuve.

Dans quelques maladies chroniques et le quatrième jour après avoir pris le remède, on permettra l'eau rougie avec un dixième de vin. On peut toujours boire du lait pur ou mêlé avec de l'eau froide sucrée ou non ; le malade jugera si son estomac le digère. Si le malade veut boire chaud, il faudra faire bouillir l'eau. On peut toujours boire le bouillon chaud ou froid, pur ou coupé avec de l'eau.

Le médecin pourra accorder la bière si elle est légère, un peu vieille et faite sans substances enivrantes ; on fera encore mieux de la couper avec de l'eau si elle a les conditions indiquées. On ne doit jamais boire lorsqu'on n'a pas soif et surtout hors des repas.

Tous les alimens, boissons, décoctions, infusions, eaux minérales ou médicinales quelconques, qui ne sont point spécifiés ci-dessus doivent être évités avec grand soin. Il en est de même de toute espèce d'applications, frictions, etc. Les clystères et les bains ne seront permis que par le médecin.

Les remèdes étant donnés à très-petites doses et

pouvant facilement être absorbés par des odeurs fortes, il faut absolument éloigner et bannir toute espèce d'essence, musc, ambres, huiles parfumées, pommades, savons parfumés, pâte d'amandes amères, eau de Cologne, éther, opiate, sel de vinaigre, poudre ou fumée odoriférante, celle du soufre, du tabac même, pour ceux qui n'y sont point habitués; l'odeur des cantharides, de la cire à cacheter, de l'encens; enfin, et pour généraliser, on doit éviter avec soin tout ce qui peut avoir une odeur forte, agréable ou non, même celle des fleurs. Les personnes qui, par état, se trouvent placées au milieu des odeurs, doivent momentanément, et tant qu'elles seront soumises au régime homœopathique, changer d'habitation si elles veulent être plus certaines de profiter avec avantage des effets des remèdes homœopathiques; car ces remèdes sont susceptibles de perdre toute leur efficacité si l'excipient qui les contient s'imprègne d'odeurs, ou s'ils sont exposés aux rayons directs du soleil. On ne dit rien sur l'usage du tabac si on le prend par habitude, mais il en faut fuir l'abus, et le priser le plus gros possible; quand aux fumeurs, ils doivent s'abstenir de cigarres, et surtout n'en jamais toucher avec les lèvres.

Les malades qui ont l'habitude de se laver la bouche et les dents, devant éviter soigneusement toutes les choses fortes, devront se servir pour cet usage de l'eau pure ou du lait, de la poudre de pain brûlé, du sucre ou du sel dans un petit linge, ou avec une brosse bien douce.

Si le malade est assez fort, il convient qu'il se promène tous les jours au moins une heure à l'air libre, et autant que possible dans les lieux où il n'y a point d'odeur, bonne ou mauvaise, et point d'humidité.

La chaleur trop forte dans un appartement fermé, est nuisible, ainsi que la vie trop sédentaire.

Il faut éviter de se balancer à l'escarpolette; ne pas veiller trop tard, ne pas trop dormir, ni trop rester au lit, ne pas mener une vie trop bruyante ou trop joyeuse, ne pas allaiter les enfans trop long-temps, ne pas lire des ouvrages qui puissent remuer trop fortement les passions ni trop agiter l'imagination; il faut éviter la colère, les chagrins, le jeu, le ressentiment et toutes les passions trop vives.

Enfin, il faut habiter, si on le peut, des appartemens éclairés par le soleil, bien secs, extrêmement propres, et sans aucune odeur, ni bonne ni mauvaise.



FIN.

TABLE DES MATIÈRES.

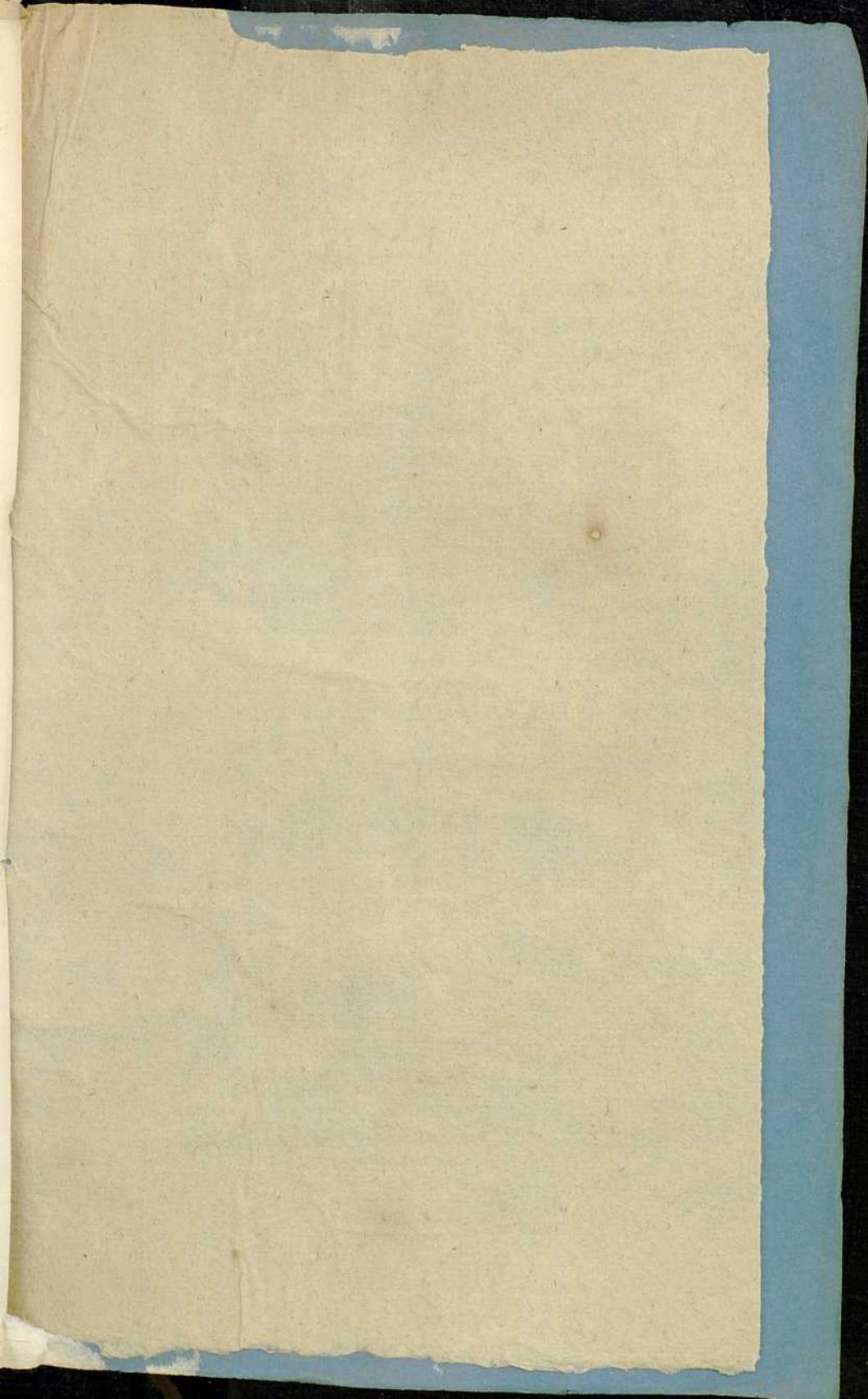
Alimens tirés du règne animal	7
Alimens tirés du règne végétal.	16
Des boissons	62
Des assaisonnemens	95
Nécessité de suivre le régime dans le traitement des maladies	100
Aperçu du régime homœopathique	115

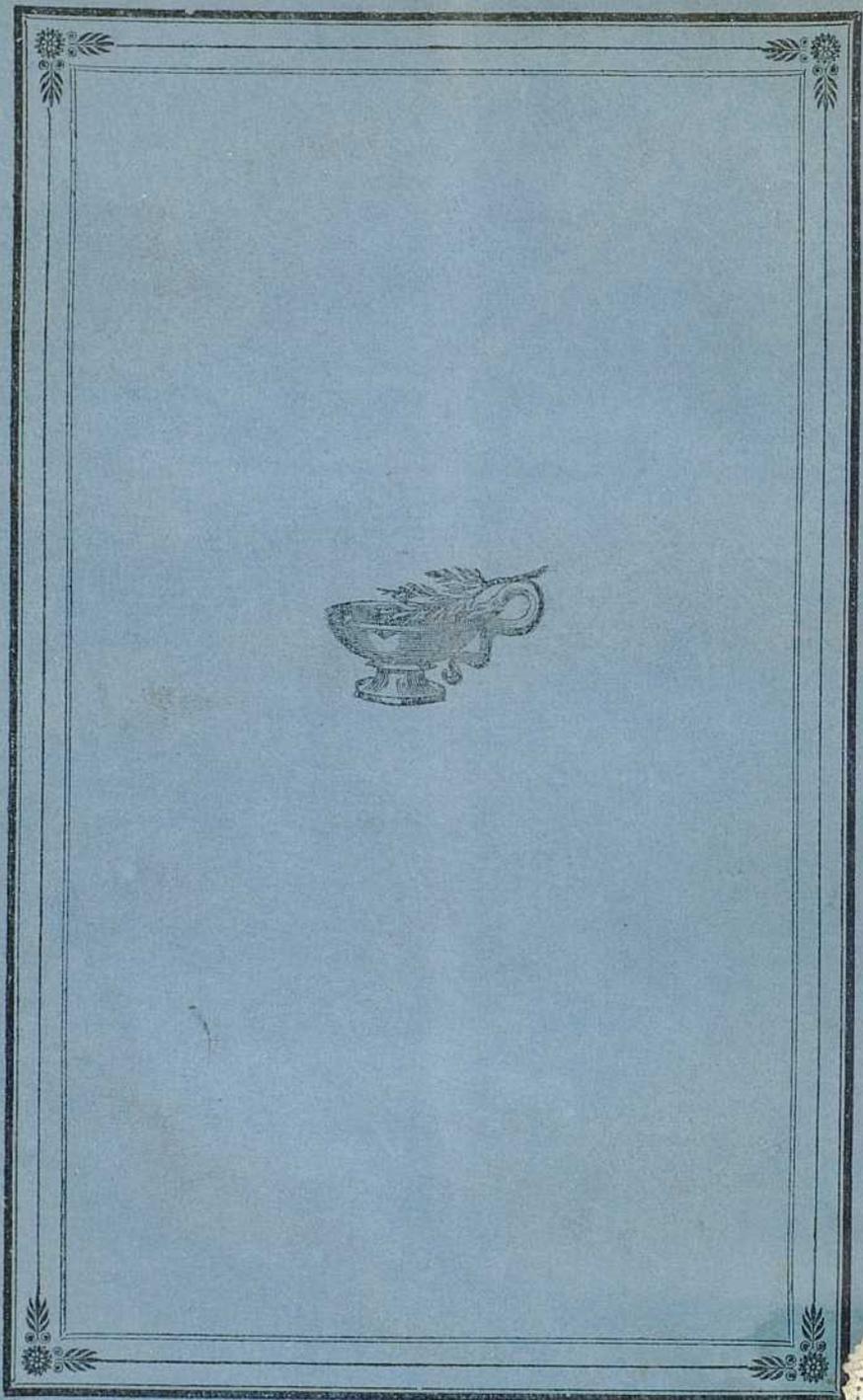
Abricots ,	49-54.	Boisson aigrette ,	92.
Agitation du cœur ,	115.	— sirupeuse ,	92.
Ail ,	28-98.	— spiritueuse ,	65.
Anguille ,	14.	Bouillon de veau ,	116.
Appartement ,	120.	— de poulet ,	116.
Artichauts ,	56.	Brochet ,	116.
Asperges ,	27.	Cacao ,	87, 88.
Bains ,	111.	Café ,	79.
Barbeau ,	116.	Camomille ,	58.
Bette ,	54.	Canard ,	12.
Betterave ,	29.	— sauvage ,	15.
Beure ,	94.	Cardon ,	54.
Bière ,	65-77.	Carpe ,	116.
Boire froid ,	50.	Carotte ,	26.

Cautère,	114.	Eau panée , sucrée , d'or-	
Céleri ,	97-98.	ge ,	62-78.
Cerises ,	49-55.	Echalottes ,	28.
Chaleur ,	120.	Emotions ,	112.
Champignon ,	41-45.	Epinard ,	55.
Châtaignes ,	26.	Equitation ,	114.
Chevreuil ,	15.	Esprit de vin ,	75.
Chicorée ,	55.	Faisan ,	15.
Chocolat ,	88.	Fécule de pom. de terre ,	61.
Choux frais ou fermentés ,	55.	Figues ,	55.
— fleur ,	54.	Flanelle ,	114.
— rouge ,	51.	Fleurs ,	56.
— blanc ,	51.	— d'oranges ,	58.
— cabus ,	51.	Fraisier ,	46.
— de Milan ,	51.	Framboise ,	48.
— frisé ,	51.	Friction ,	118.
— rave ,	26.	Fromage ,	116.
Ciboule ,	28.	Fruits ,	41.
Cidre ,	95.	Gelée ,	61.
Citron ,	74.	Gibier ,	15.
Citrouille ,	41-42.	Glaces ,	117.
Clystère ,	118.	Gourmandise ,	22.
Colère ,	112.	Graines céréales ,	17.
Concombre ,	41-45.	Groselier ,	47.
Confiture ,	117.	Gruau ,	58.
Contension de l'esprit ,	115.	Haricots ,	61.
Coq-d'inde ,	12.	Huile ,	94.
Cornichon ,	45-44.	Huitres ,	116.
Cosmétiques ,	119.	Hydrogale ,	62-78.
Courge ,	41-42.	Jambon ,	10.
Crainte ,	112.	Jeu ,	112.
Crème ,	15.	Intempérance ,	22.
Danse ,	120.	Joie ,	112.

Lait ,	94.	Panais ,	26.
Laitue ,	55.	Parfums ,	111.
Lectures ,	115.	Parfumeries ,	119.
Lentilles ,	61.	Passions ,	112.
Lièvre ,	15.	Pâtisseries ,	59.
Limonade ,	73-92.	Pêches ,	49-54.
Liqueurs ,	73.	Perche ,	116.
Maccaroni ,	59.	Persil ,	97.
Maladies chroniques ,	25.	Piquette ,	95.
Maquereau ,	116.	Pois ,	61.
Marrons ,	26.	Poireau ,	97-98.
Melon ,	41-42.	Poirée ,	95.
Moutarde ,	98.	Poires ,	49-55-54.
Navets ,	26.	Poivre ,	3.
Noisette ,	56.	Poisson ,	14.
Noix ,	56.	Pommes ,	49-55.
Odeur des fleurs ;	57.	Pommes de terre ,	24.
OEnfs frais ,	14.	-- en friture ,	25.
-- à la coque ,	15.	-- au beurre ,	25.
-- au miroir ,	15.	-- au jus ,	25.
-- brouillés ,	15.	-- robe de chambre ,	25.
-- à la mouillette ,	15.	Poularde ,	12.
-- mous ,	15.	Poule ,	12.
-- jaune au bouillon.	15.	Poulet jeune ,	15.
Oie ,	12.	Préparations pharmaceuti-	
-- sauvage ,	15.	ques ,	111.
Oignon ,	28.	Prunes ,	55.
Orge ,	57.	Purée ,	61.
Orgeat ,	75.	Purgatifs ,	114.
Oseille ,	54.	Qwases ,	58.
Outarde ,	15.	Radis ,	27.
Pain ,	17.	Raisins ,	49-56-57.
-- de froment ,	57.	Raifort ,	27-28.

Riz ,	59.	Thé de la Chine ,	89-91.
Safran ,	58.	Théâtre ,	112.
Saignée ,	114.	Terreur ,	112.
Sagou ,	60.	Truffe ,	45.
Salade ,	55.	Veille ,	115.
Salsifis ,	26.	Vermicelle ,	59.
Salep ,	60.	Vêtemens ,	114.
Sarrasin ,	58.	Viande de bœuf ,	7.
Saumon ,	14.	-- de mouton ,	10.
Seigle ,	57.	-- de cochon ,	10.
Sel ,	94.	-- de veau ,	8.
Semences ,	41.	Vin ,	65.
Semoule ,	59.	Vinaigre ,	56.
Sommeil ,	115.	Voiture ,	114.
Sucre ,	94.	Volaille ,	10.
Sureau ,	58.	Volatilles sauvages ,	15.
Tabac ,	111.		





No