

mensuel gratuit
en magasins bio

biocontact

www.biocontact.fr

tirage de ce numéro 256 700 exemplaires

novembre 2017

n°284

HIPPOCRATE

quel héritage pour la médecine
aujourd'hui ?

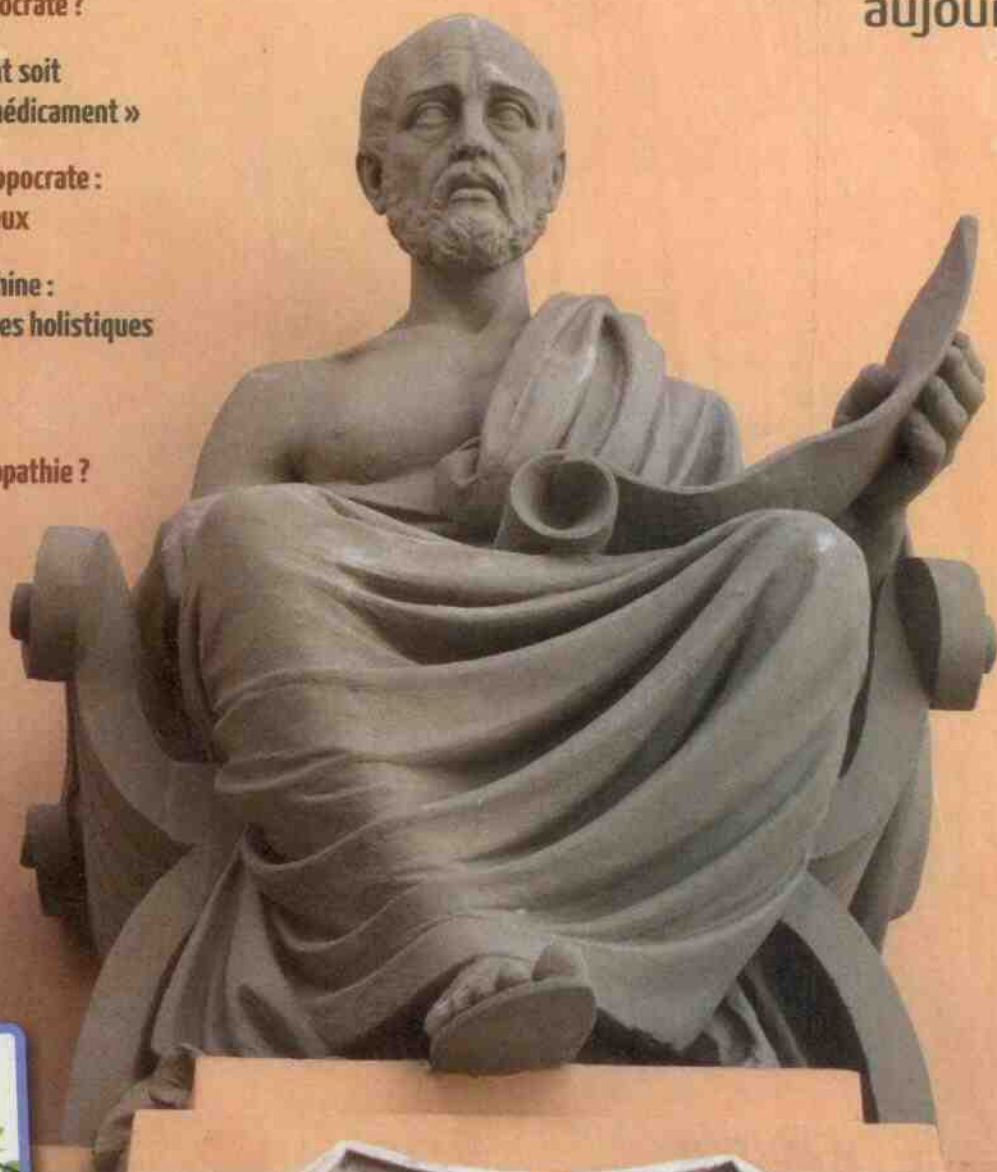
qui était Hippocrate ?

« que l'aliment soit
ton premier médicament »

remèdes d'Hippocrate :
un legs précieux

Grèce, Inde, Chine :
trois médecines holistiques
avant l'heure

un modèle
pour la naturopathie ?



CRÉER SON PARFUM NATUREL • LE MILLET, CE BEL OUBLIÉ

Qui était Hippocrate ?

Un panorama historique pour comprendre le contexte nourrissant les racines de la médecine occidentale. Les fondamentaux de l'œuvre du « maître de Cos » renvoient avec pertinence, 2 300 ans plus tard, aux principes qui inspirent toujours les médecines naturelles. On peut aussi percevoir, dès les premiers conflits entre les écoles de Cos et de Cnide, le levain d'une opposition conceptuelle entre médecine traditionnelle naturopathique et allopathie...

La médecine, durant le millénaire précédant Hippocrate, offrait des sacrifices aux divinités et rassemblait des guérisseurs et herboristes dont les connaissances s'appuyaient sur des rites et sur l'empirisme. On peut ainsi parler de médecine magico-religieuse et populaire en Méditerranée. Peu à peu, l'observation, les échanges culturels et la sagesse des philosophes enrichirent rapidement le patrimoine des thérapies grecques.

En 776 avant J.-C. se tinrent les premières Olympiades, où naquirent les gymnases : massages, diététique, soins hydriques et psychologiques complétaient alors déjà l'entraînement physique. Les thérapeutes appréciaient la catharsis, cérémonie lustrale (c'est-à-dire répétée chaque lustre, autrement dit tous les cinq ans) de purification rituelle, associée à l'utilisation de l'eau et du feu. Hippocrate (-460 - -370), considéré comme le père de la médecine, rationalisera ces pratiques en les ajustant au drainage des humeurs, sous forme de lavements, purgations, vomitifs ou saignées.

C'est Pythagore (-580 - -495) qui sera le premier à rompre avec les mages ou autres serviteurs des dieux. Son influence sera décisive pour développer les premières notions d'anatomie, de modèle juste du corps humain, car lié à la mesure de toute chose comme au sens de la mesure (*metron*) entre activité et repos. La thérapie, pour Pythagore, s'appuie sur



Considéré comme le père de la médecine, Hippocrate (-460 - -370) rationalise les pratiques des Olympiades (diététique, massages...) en les ajustant au drainage des humeurs.

l'hygiène de vie, les justes exercices corporels et l'emploi de la musique notamment. Elle est indissociable d'une nutrition végétarienne, voire crudivore, et d'un transit parfait. Pour Alcméon de Crotona (-530 - vers -470, disciple de Pythagore), la santé est l'expression de l'équilibre. On passe ici d'une ère empirique

et magico-religieuse à une période d'expérimentation où l'observation clinique devient centrale. Alcméon définit la santé comme une isonomie des forces (*dynamis*), ou équilibre des qualités opposées : froid et chaud, humide et sec, doux et amer par exemple. En cette époque reculée, Alcméon fait preuve d'une intuition remarquable, notamment lorsqu'il écrit : « Le principat – centre vital et organisateur de l'être, siège de la pensée et point de convergence de toutes les sensations – réside dans l'encéphale ! »

Mais revenons à Hippocrate. En son temps, les divinités guérisseuses sont nombreuses : Apollon, qui dirige les maux comme les oracles et les prophéties ; sa sœur Artémis (Diane chez les Romains), qui, bien que vierge, est déesse de la fertilité des couples et de la nature sauvage ; Pallas Athénée, déesse des arts et également invoquée pour des guérisons. Mais c'est probablement Asclépios (Esculape) le personnage central des guérisons, fils d'Apollon et père de Panacée et d'Hygia. Cette dernière préside à la santé, indissociable alors de la qualité de la vie. La mythologie enseigne qu'Apollon confia l'éducation d'Asclépios au centaure Chiron (1), sage connaissant les vertus des plantes. Le médecin est alors également le pharmacien, littéralement le « faiseur de poisons ».

Si, pour Socrate (-470 - -399), la philosophie est remède de l'âme, son maître Platon

LE BICKEL DU MOIS



© René Bickel, auteur de BD sur la santé et la transformation du monde. Catalogue : René Bickel, 68150 Ostheim. Site : www.bickel.fr.

(-428 – -348) tient pour causes de la maladie le déséquilibre humoral, les influences externes, l'altération de l'air et les tensions entre l'âme et le corps. Il proposera la catharsis par la parole pour purifier l'âme et se pose peut-être comme le premier psychosomaticien de l'histoire.

Hippocrate de Cos fut le dernier des initiés dits asclépiades. Il est censé incarner le 19^e descendant du dieu Asclépios. De son père et de son aïeul, médecins, il apprendra l'anatomie, les mathématiques, la morale, la physique, l'astronomie, la grammaire et même l'histoire. Il cumulera un grand nombre d'enseignements puisés dans ses nombreux voyages. Vers la fin du V^e siècle avant J.-C., les asclépiades devinrent des *périodeutes* (voyageurs). Se sécularisant peu à peu, ils développèrent les écoles médicales (Crotone, Cnide et Cos notamment).

On peut affirmer que, si nombreuses que furent les anecdotes créées de toutes pièces et les légendes émaillant la vie du maître, le personnage demeure une figure majeure de l'histoire de son temps et de la médecine. Il fut ainsi le premier à fonder sa réussite sur une alliance avec le malade, dans la dynamique nouvelle nommée triangle hippocratique et associant maladie, malade et médecin.

Ses préceptes, sa vie, son œuvre

La médecine hippocratique proprement dite est contenue dans le *Corpus hippocratique*, un vaste ensemble de textes fondateurs de 12 000 pages, dont une partie fut écrite par ses disciples au sein des écoles de Cos, puis de Cnide.

Pour Hippocrate, la maladie est le fruit d'un désordre, et le médecin accompagne les forces naturelles (la *Vis medicatrix naturae*, le « médecin intérieur »), garantes de l'autoguérison. On comprend pourquoi les naturopathes se placent en toute légitimité dans ce sillon, inspirés du même concept vitaliste. Les diètes sont une part importante des traitements hippocratiques, prioritaires sur les remèdes et sur la chirurgie.

C'est la raison qui porte le *diagnostic*, et le calcul qui suppose le *pronostic* : deux termes qui signent l'abandon des superstitions religieuses.

Sur le tombeau du maître – qui aurait vécu 90, 104, voire 900 ans selon les légendes –, on pouvait lire l'épithète : « Hippocrate le Thésalien, dont la maïlle était de Cos, repose ici, rejeton du tronc immortel de Phoïbos [comprendre ici Apollon, père d'Asclépios]. Des maux innombrables vaincus par les armes d'Hygie, il dressa des trophées et s'acquitt une



La médecine hippocratique est contenue dans le Corpus hippocratique, un vaste ensemble de textes fondateurs de 12 000 pages, dont une partie fut écrite par ses disciples au sein des écoles de Cos, puis de Cnide.

© Wikipédia

gloire immense, qu'il dut à son seul art et non à la fortune. »

Tout l'enseignement d'Hippocrate reflète ses trois identités : il était en effet non seulement médecin mais aussi astrologue et prêtre. Une gageure qui peut faire sourire mais qui témoigne de l'unité de la connaissance avant que, quelque 2 000 ans plus tard, on en vienne à séparer les sciences humaines des sciences exactes et à diviser les différents champs du savoir sous forme de spécialisations.

À l'école de Cos s'opposait l'école de Cnide. Cette dernière, très analytique, pratiquait le diagnostic local plus que général et appliquait la thérapeutique pour supprimer les symptômes : Hippocrate s'y opposait régulièrement, reprochant de négliger des causes plus profondes, humorales notamment ; ce courant serait à l'origine de la thérapeutique allopathique actuelle, même si les médecins cniens ont effectivement collaboré à la rédaction du *Corpus hippocratique*...

La médecine, en Grèce, ne survécut qu'un siècle à Hippocrate, puis le centre de ■■■■

Comprendre l'enseignement hippocratique

Voici une sélection des meilleures citations du maître*, toujours très pédagogiques et d'actualité :

• « Que l'alimentation soit ton principal remède », même si cette phrase est aujourd'hui démentie par les historiens et plutôt validée par : « A tout malade, un régime tu donneras. »

• « Tout d'abord ne pas nuire. » (*Primum non nocere*)

• « Médecin, soigne-toi toi-même ! La bonne leçon est celle qui émane de l'œuvre » (du comportement) : une leçon de cohérence pour les thérapeutes !

• « En toutes choses, suis la nature. » (*Vis medicatrix naturae*)

• « Si ton œil est malade, soigne ta tête mais ne néglige pas ton corps entier » (lat. : *Homo totus, Tolle totum* ; gr. : *Anthropos holos*) : une leçon pour les spécialistes...

• « Le hasard, quand on vient à l'examiner, est reconnu ne pas exister ; tout n'est qu'enchaînement de causes et de conséquences » : une vision qui rappelle étonnamment celle du karma...

• « L'homme est formé de particules des parties prises dans le Tout ; il est permis de comparer les grandes choses aux petites et les petites aux grandes » (conception

analogue à celle d'Hermès et sa Loi des correspondances).

• « Le *pneuma*, la force vitale [...] est la plus grande force de cohésion et d'action de tout ce qui existe. L'espace est formé d'énergie vitale éthérée [...], qui donne la vie aux hommes et établit les défenses naturelles dans les maladies » (ce que confirment aujourd'hui les physiciens et astrophysiciens quantiques).

• « Remédier, c'est s'opposer à la cause de la maladie. » « L'essence de toutes les maladies est une : une imperfection de nos humeurs ; les maladies se guérissent par une évacuation spontanée ou provoquée. » (*Deinde purgare*).

• « L'acidité est certes le plus nuisible des états des humeurs » : même obsession pour les naturopathes d'aujourd'hui !

• « Combien des symptômes [...] ne sont en fait que des remèdes ! »




• « Pour faire tout ce qui constitue le bon médecin, il faut six choses : des dispositions naturelles, une bonne éducation, de bonnes mœurs, avoir étudié jeune, l'amour du travail et du temps. »

* Citations inspirées du livre *L'essentiel de la doctrine d'Hippocrate*, Dr Paul Carton, éd. Le François.

QUINTESENS

“ Que ton alimentation soit ta première médecine ! ” Hippocrate



-  Des mélanges d'huiles sur-mesure
-  Conçus par des Naturopathes et des Nutritionnistes
-  Apports garantis en Oméga-3 et DHA



Pourquoi les huiles Quinteseans sont-elles uniques ?

1. Les seules huiles réellement adaptées à vos besoins

Contrairement aux mélanges du commerce, nos mélanges ne sont pas élaborés de manière aléatoire. Chaque mélange est unique et élaboré à partir des Apports Nutritionnels Conseillés officiels par tranche d'âge (ANC - source ANSES 2011).

Vous avez ainsi la garantie d'une couverture complète et adaptée en Oméga-3, Oméga-6, Oméga-9, Vitamine E et DHA (l'Oméga-3 indispensable au cerveau).

Aucune autre huile n'en fait autant pour votre santé.

2. Les seules huiles naturellement riches en DHA*

Plus d'une personne sur 2 est aujourd'hui carencée en DHA. Une carence d'autant plus préoccupante que cet Oméga-3 spécifique intervient dans le développement puis le bon fonctionnement du cerveau, du cœur et de la vision.

Parce que certaines périodes de la vie nécessitent une vigilance nutritionnelle accrue, nos mélanges [Maman], [Bébé], [Enfant] et [50 ans+] sont tous naturellement riches en DHA. Un apport d'autant plus précieux qu'on le trouve difficilement dans notre alimentation au quotidien.

3. L'assurance d'une cuisine saine et équilibrée

Nos mélanges remplaceront avantageusement votre huile de tous les jours. Leur richesse naturelle en Oméga-9 et en Vitamine E vous permettent de les utiliser à froid comme à chaud jusqu'à 140°C (pas de friture). Vous avez ainsi l'assurance d'une cuisine saine et équilibrée sans le moindre changement d'habitude.

ATTENTION !

Pour être adapté à l'âge, un mélange d'huiles doit répondre à un besoin nutritionnel spécifique et scientifiquement validé (ANC).

Méliez-vous des mélanges soi-disant sur-mesure, souvent incomplets et qui ne couvrent pas réellement vos besoins journaliers.

“ Fini les carences ! Des mélanges d'huiles santé, plusieurs fois primés, permettent quel que soit votre âge, d'équilibrer vos apports en Acides Gras Essentiels et en Vitamine E. ”



* Huile de poisson, issue de la pêche durable, désodorisée et filtrée pour supprimer dioxines, PCB et métaux lourds. Fournisseur Breton certifié « Friend of the Sea ».

Infos et points de vente sur www.quinteseans-bio.com - 04 13 57 03 92

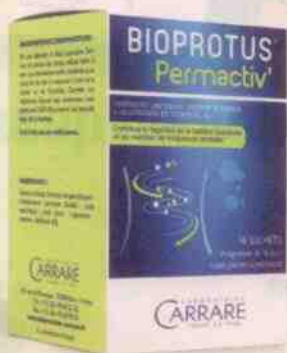


NOUVEAU

La pratique d'un sport, occasionnelle ou régulière, peut entraîner des désagréments.

BIOPROTUS[®] Permactiv'

Ferments lactiques, gomme d'Acacia, L-glutamine et vitamine B2



Complément alimentaire

BIOPROTUS[®] Permactiv' contribue à l'équilibre de la barrière intestinale et au maintien de muqueuses saines.*

1 sachet par jour pendant 14 jours

En magasins spécialisés.
ACL13 : 3 664575 000000

Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour.
www.mangerbouger.fr

Service consommateurs 01 45 63 52 22

LABORATOIRE
CARRARE
FONDÉ EN 1946



*La substance B2 contribue au maintien de niveaux normaux et à réduire le risque.

3750F284

Les 5 fondamentaux naturopathiques déjà présents chez Hippocrate

L'**humorisme** (science des humeurs) supposait alors de traiter soit les surcharges (excès, toxines...), soit les carences (manques, insuffisances) mais aussi de soutenir la bonne circulation des fluides organiques, indispensables au bon métabolisme.

Le **vitalisme** (philosophie) considérait une force vitale intrinsèque (*physis*), siège de l'homéostasie et des processus d'autoguérison.

L'**hygiénisme** correspondait parfaitement à la *diata* grecque (l'art de vivre en accord avec les lois de la nature et la prévention – *praevenire*).

Le **causalisme** était et demeure la méthodologie en quête de la cause des troubles (corporelle, psychologique, environnementale...).

L'**approche holistique** se retrouvait dans la conception globale hippocratique de l'homme (*anthropos hólōs*).

■ ■ ■ la civilisation méditerranéenne devient alors Alexandrie, qui connut une prospérité immense. La médecine hippocratique proprement dite tombera alors plus ou moins dans l'oubli.

De Galien à la médecine allopathique

Galien de Pergame (129-216), dit le « prince de la médecine », fera une vaste synthèse des enseignements grecs et arabes. Ses recherches physiologiques furent enseignées jusqu'au XVII^e siècle, et sa médecine fut respectée comme la plus grande expression de la médecine rationnelle de l'Antiquité.

Praticien orgueilleux, il répétait que « nul n'a donné avant lui la vraie méthode pour traiter les maladies », ce qui lui vaudra les hostilités de ses confrères le disant volontiers phraseur et débiteur de faux miracles.

Un des paradoxes pour la pensée courante, qui fait de Galien le père de la médecine galénique (les préparations des remèdes), est qu'en vérité il était moins interventionniste qu'Hippocrate, affirmant que « les seuls vrais médicaments sont les mains de Dieu ». Il soulignait même l'ambiguïté du mot *phármakôn*, signifiant à la fois « pharmacien », « droguiste » et... « faiseur de poisons » !

Galien demeure donc le second père de la médecine, développant l'expérimentation, les études anatomiques, et son œuvre est syncrétique, composite.

Il pose la notion de *diathèse*, terrain biologique personnel prédisposant à tel ou tel trouble. Ses études sur la pulsologie évoquent les 20 à 30 nuances dans l'examen des pouls que l'on peut retrouver dans la médecine chinoise.

Enfin, en bon héritier d'Hippocrate, il réaffirme que la santé est une *isonomia*, c'est-à-dire un « équilibre des humeurs ».



Galien de Pergame, père de la médecine galénique. Gravure de Georg Paul Busch.

Il ne néglige pas la dimension spirituelle de l'art, en précisant : « La nature est le Polyclète de l'intérieur [en référence au grand sculpteur classique grec] ; il faut reconnaître et révéler la sagesse, la toute-puissance, l'amour infini et la bonté du Créateur de l'être. »

C'est à lui, et non à Hippocrate, que l'on doit le traitement des symptômes par leur contraire selon la formule latine « *Contraria contrariis curantur* », ce qui tendrait à faire de lui l'authentique père de l'allopathie !

Les siècles passant, on sait combien la pensée s'est colorée des apports rationalistes émergeant au XVIII^e siècle (siècle des Lumières mais aussi celui de l'obscurantisme spirituel), façonnée des œuvres d'Auguste Comte (le positivisme), puis de Descartes, Marx, Freud et Pasteur. Le développement rapide ■ ■ ■

■■■ des sciences exactes et de la pharmacologie, jadis en germe dans la pensée de Galien et de l'école de Cnide, portera la médecine occidentale conventionnelle, institutionnelle, l'allopathie moderne.

Ce qu'on retient d'Hippocrate aujourd'hui

Si l'allopathie (littéralement « contraire à ce que l'on ressent ») est à ce jour devenue synonyme de médecine des symptômes et qu'elle se réclame néanmoins du maître de Cos, c'est très probablement qu'elle n'a retenu qu'une modeste part de son enseignement, à savoir l'application de soins opposés, en termes d'éléments naturels, aux manifestations morbides : chaleur à appliquer sur froid, froid sur chaleur excessive, humidité sur sécheresse, etc.

Nulle part, dans toute l'œuvre d'Hippocrate,



Ecole des asclépiades, sur l'île de Cos.

© Heiko Garski Moonshadow/Wikimedia.

on ne trouve d'allusions au pouvoir personnel de tel ou tel médecin, et encore moins de tel ou tel remède : « Nul n'a jamais guéri quiconque », aimait à répéter Pierre-Valentin Marchesseau, père de la naturopathie française (1910-1994), car seule la nature, la vie guérit, et le thérapeute accompagne humblement

le processus biologique. De même qu'une étroite collaboration était indispensable entre le thérapeute grec et le malade, ce dernier devenant en quelque sorte l'élève plus que le patient, déjà le médecin prenait-il le rôle d'éducateur de santé.

Hommage et reconnaissance au précurseur dont les naturopathes du XXI^e siècle demeurent les fiers et respectueux héritiers ! ■

Sur l'île de Cos (Kos), hier et aujourd'hui

Si trois tremblements de terre ont altéré les sites, le voyageur attentif saura percevoir un peu de la mémoire des lieux : dans le temple, tout comme à Epidaure, les malades étaient examinés, orientés vers des lieux d'isolement en cas de contagion possible ou vers des soins d'urgence ou encore vers des salles dites d'incubation (du latin *incubare*, « être couché »). On y laissait la personne jeûner pour interpréter ses réactions en termes d'intoxication, et on étudiait ses rêves. La communication avec l'univers onirique était facilitée par des plantes hypnotiques, et le thérapeute pouvait, via de petites meurtrières placées à la tête du malade, le questionner durant le sommeil : la parole thérapeutique du médecin portait le nom de *terpnos logos*, vocable toujours utilisé pour qualifier la voix douce employée en sophrologie. Des salles de soins se répartissaient en lieux d'exercices (gymnase et musculation), étirements vertébraux, massages, bains et hammams, petite chirurgie...

> Daniel Kieffer.

Fondateur du Collège européen de naturopathie traditionnelle holistique (Cenatho), vice-président de la Fédération française des écoles de naturopathie (FENA, ex-Fenahman),

président de l'Union européenne de naturopathie. Il écrit, enseigne, consulte et anime des conférences et ateliers sur la santé holistique depuis 1976. Parmi ses ouvrages : Encyclopédie historique de la naturopathie (éd. Jouvence) et Naturopathie (éd. Grancher).

> Sites

www.cenatho.fr

www.lafena.fr

www.naturopathy-union.eu

1. Symbole de l'association professionnelle des naturopathes OMNES (www.omnes.fr).

La Joie des Pierres
Les énergies bénéfiques des pierres naturelles



La lithothérapie est une technique énergétique très puissante qui agit sur nos corps énergétiques (aura, chakras) rétablissant l'équilibre et l'harmonie, et qui facilite la croissance spirituelle et une plus grande conscience de soi-même.

Message des pierres et cristaux :

Des profondeurs du temps et de l'espace nous venons vers vous avec notre message de Paix, de Beauté et d'Harmonie.

Nous portons avec nous la Lumière de la Conscience. Nous sommes un don, un don merveilleux, pour ceux qui sauront le recevoir.

Nous aidons, nous calmons, nous étalons l'amour sur les blessures, nous stimulons, nous renforçons ou créons une protection.

Notre message n'est autre qu'un message d'Amour.

Nos énergies se réjouissent de vous accueillir et d'entrer en contact profond avec vous.

La Joie des Pierres - 2 boutiques :

129 rue Saint Maur - 75011 Paris (M^o Parmentier)

9, rue Crocè Spinelli - 75014 Paris (M^o Pernety)

www.lajoiedespierres.com

06 03 52 55 93

Retrouvez-nous sur



Arrivée de la nouvelle collection de Bijoux énergétiques

- Belle qualité
- Pureté énergétique • Ethique
- Artisanal
- Sans intermédiaire
- 100% naturel

« Que l'aliment soit ton premier médicament »

Si ce précepte est attribué quelque peu lestement à Hippocrate, père de la médecine occidentale, il n'en reste pas moins vrai que celui-ci, en effet, faisait de la diète sa principale thérapeutique et que son école est la première à nous avoir transmis des traces écrites. Retour au temps d'Hippocrate.

Hippocrate conçoit la santé comme l'équilibre des humeurs que sont le sang, le phlegme, la bile jaune et l'atrabile. Ces humeurs correspondent aux constitutions, encore aujourd'hui nommées hippocratiques, bien connues des naturopathes sous les noms de sanguine, lymphatique, bilieuse et nerveuse, concordant avec les principes des éléments Air (chaud et humide), Eau (froid et humide), Feu (chaud et sec) et Terre (froid et sec). Lorsqu'un de ces éléments se trouve soit en défaut, soit en excès ou, s'isolant dans le corps, ne se combine pas avec tout le reste, alors la maladie guette...

Chaque chose étant compensée par son contraire, l'alimentation ne peut être conseillée qu'au cas par cas. Par exemple, à l'âge sec de la jeunesse, nanti d'un corps ferme, on propose un régime convenablement émoullent et humide. A contrario, l'humidité, le froid de l'âge avancé et son relâchement sont compensés par des denrées sèches, tout comme pour les femmes, plus humides par nature...

A l'époque d'Hippocrate, tout aliment mais également chaque chose et chaque lieu étaient classés selon leurs qualités (chaud, froid, humide, sec...), afin que leurs actions, semblables ou contraires, soient éventuellement utilisées pour corriger un déséquilibre survenu. Ainsi, la compensation par la diète ne pouvait être calquée d'une ville à l'autre, d'une saison à l'autre, d'une pathologie à l'autre ou d'un individu à l'autre, mais devait, tout comme en naturopathie, être individualisée.

Hippocrate prenait également soin d'observer le régime usuel de l'homme en santé, fruit d'une longue expérience collective associée aux besoins et aux possibilités individuels, notamment en termes de vitalité disponible et de capacités digestives. La digestion était interprétée comme une cuisson des aliments dont le feu varie d'une constitution à l'autre,



Selon Hippocrate, l'hiver demande de la chaleur, de boire moins et de manger plus, notamment tous mets rôtis.

d'un âge à l'autre, d'une saison à l'autre... de sorte que, décrit Hippocrate, l'augmentation ou la division du nombre de repas conduit soit à la lourdeur et à la paresse, soit à l'assèchement digestif et à la faiblesse.

Le choix des aliments selon les saisons

L'hiver demande de la chaleur, de manger plus et de boire moins. Le vin est choisi pur ; pain, viandes et tous mets rôtis sont conseillés.

Au printemps, on boit davantage, le vin est mouillé d'eau, les aliments plus émoullents et la quantité moindre.

Ces deux saisons sont considérées comme plus favorables à la digestion que les suivantes, d'autant si le temps de sommeil est allongé.

L'été, chaud et sec, amorce la densification et l'âcreté biliaire. Pour rendre fraîcheur et relâchement aux corps assoiffés, on opposera abondamment une boisson très aqueuse et des portions d'aliments moindres, mais plus récurrentes et principalement composées de mets bouillis et de molle pâte d'orge.

L'automne signe le retour à une alimentation plus abondante et plus sèche, une boisson moins trempée et inférieure en quantité, les transitions alimentaires des intersaisons se devant, bien évidemment, d'être respectueusement progressives.

Propriétés de quelques aliments selon Hippocrate

La viande de bœuf est forte, resserrante mais, difficile à digérer, elle ne convient pas au système digestif fragile des nerveux.

La viande de porc adulte sacrifiée jeune est considérée comme la meilleure d'entre toutes car la plus substantielle tout en étant ni trop grasse, ni trop maigre et évacuant correctement.

Le fromage recèle la force du lait, destiné à faire grandir. Echauffant par ses qualités

grasses, nutritif et resserrant car coagulé, il est cependant gazogène, indigeste, et il convient de ne pas en manger en buvant après s'être complètement repu.

Le miel échauffe et dessèche ; mouillé, il humecte et est laxatif pour les bilieux mais resserrant pour les phlegmatiques.

Le citron est bénéfique au foie et lutte contre une surabondance de phlegme.

Les poires sauvages d'hiver, si mûres, purgent le ventre ; vertes, au contraire, elles sont astringentes.

L'ail est considéré comme chaud, diurétique et laxatif mais, en imposant une purge quelque peu violente, délétère pour la vision.

Les lieux et l'eau

Les lieux, par leur situation, leur climat et la nature du sol, sont bien évidemment pris en compte pour leur impact sur les mœurs et caractères, mais également pour leur influence sur la qualité des eaux de boisson et la santé.

Les eaux les plus mauvaises sont celles stagnantes des marais et des étangs qui, épaisses et corrompues, façonnent des hommes malingres, affamés par un ventre resserré et une rate régulièrement volumineuse et dure. Chaudes l'été, froides l'hiver, elles ne font qu'augmenter la bile l'été, comme la pituite l'hiver, et naturellement les maladies qui ■■■

