

doivent jamais se coucher l'estomac plein & la tête basse : enfin elles ne doivent rien porter autour du cou qui les serre trop.

(Voilà les vrais *préservatifs* de l'apoplexie, infiniment plus actifs que ces *sachets* & tous ces ingrédients, qui, quoiqu'incapables de nuire, étant appliqués à l'extérieur, ou simplement portés sur soi, font cependant un tort réel, par la confiance abusive qu'on prétend leur être due.)

CHAPITRE XLI.

De la Constipation.

Nous n'avons pas dessein de traiter ici de ces *constrictions* des *intestins*, qui sont les *symptômes* de différentes Maladies, comme de la *colique*, de la *passion iliaque*, &c. : nous en avons parlé, Tome II, Chap. XXI, § II & III; nous nous bornerons uniquement ici à cette espèce d'indisposition qui rend les *selles* moins fréquentes, comme il arrive à beaucoup de personnes, & qui peut occasionner des Maladies.

But qu'on se propose dans ce Chapitre.

§ I.

Causes de la Constipation.

La *constipation* peut venir de la chaleur excessive du foie; de l'usage des *vins rouges austères*, & d'autres liqueurs *astringentes*; d'un *exercice* immodéré, surtout à cheval, d'un long usage d'*alimens* froids & insipides, incapables de stimuler convenablement les *intestins*. Elle vient aussi quelquefois de la privation de la *bile* dans les in-

testins, comme dans les cas de *jaunisse* : d'autres fois, elle est un *symptôme* de certaines Maladies des *intestins* mêmes, comme d'une *paralyse*, d'un *spasme*, d'une *tumeur*, de l'état froid & sec de ces *viscères*, &c.

Maladies
que peut oc-
casionner la
constipation.

La *constipation*, portée à un certain degré, peut occasionner des *maux de tête*, le *vomissement*, des *coliques*, (des *hémorrhoides*, la *tension* & la pesanteur du ventre, qui dégénère quelquefois en *tympanite*, le *dégoût* & l'amertume de la bouche, les *anxiétés* & quelquefois l'*oppression*, les *vertiges*, l'accablement & quelquefois la *passion iliaque*, l'*inflammation du bas-ventre* ou la chaleur des entrailles, la *fièvre putride*, &c.)

Qui sont
ceux à qui
elle est sur-
tout nuisible.

La *constipation* est particulièrement nuisible aux personnes *hypocondriaques* & *hystériques*, parce qu'elle engendre des *vents* & d'autres *symptômes* douloureux.

Négligen-
ce relative-
ment à la ré-
gularité des
selles.

(Ces accidens doivent faire sentir la nécessité d'aller régulièrement à la garde-robe. C'est la chose du monde à laquelle on pense le moins, & dont on veut le moins s'occuper. Parce qu'on voit des gens qui restent des dix ou douze jours sans aller à la *selle*, & sans en être autrement incommodés, pour le moment, tout le monde se persuade qu'il jouira du même avantage, & que personne ne veut réformer son *régime*, pour un objet qui leur paroît de si peu d'importance.)

Cependant l'expérience journalière ne prouve que trop que ces personnes qui, dans la force de l'âge, supportent la *constipation* impunément, en sont généralement plus ou moins les victimes par la suite, & que les femmes, à qui cette incommodité paroît être plus familière qu'aux hommes, payent tôt ou tard, surtout dans la *grossesse* & vers le temps de la *cessation des règles*, la peine due à leur

leur

leur négligence à cet égard, ainsi que nous l'avons déjà fait voir, Tome I, Chap. XII, §I.)

§ II.

Régime qu'il faut prescrire contre la Constipation.

Les personnes qui sont habituellement consti- Alimens.
pées, doivent user d'alimens aqueux & relâchans.
Elles mangeront des pommes cuites devant le feu
ou bouillies, des poires, des pruneaux, des raisins,
des groseilles, du beurre, du miel, du sucre, &c.
Les bouillons faits avec des épinards, des poi-
reaux, la mercuriale, les choux rouges, & d'autres
herbes potagères, conviennent également.

Elles mangeront du pain de seigle, ou fait de Pain de sei-
gle.
froment & de seigle, & jamais du pain de froment
pur, surtout de celui qui est fait de fine fleur
de farine. Le pain le meilleur, pour tenir le ventre
lâche, est celui que, dans quelques Provinces
d'Angleterre, on appelle *mestlin*. Il est fait de
partie égale de blé & de seigle, & plus com-
munément, de deux parties de seigle sur une de
froment.

On augmente la constipation en se tenant trop
chaudement, & en faisant usage de tout ce qui
est capable de forcer la transpiration, comme lors-
que l'on porte de la flanelle, lorsqu'on reste trop
long-temps au lit, &c. : l'étude opiniâtre & la vie
sédentaire l'entretiennent également. Au con-
traire, toutes les sécrétions, toutes les excréti- Importance
de l'exerci-
ce, de la
gaieté, &c.
ons sont favorisées par l'exercice modéré en plein air;
par la gaieté, la dissipation, le plaisir & la tranqui-
lité de l'ame : ils doivent donc être mis en usage.

La boisson doit être de nature relâchante. Il Boisson re-
lâchante; li-
queurs dont
il faut s'abst-
enir.
faut s'interdire les esprits ardens, les vins rouges
austères & astringens, comme ceux de Porto, de