

# Table des matières

<b>AVANT-PROPOS</b> .....	<b>p. 7</b>	<i>Le miel et le sucre</i> .....	p. 77
		<i>La farine</i> .....	p. 78
		<i>L'huile</i> .....	p. 79
<b>LA MÉDECINE</b> .....	<b>p. 9</b>	Quelques remèdes .....	p. 79
<b>La très longue évolution de la médecine et de ses remèdes</b> .....	p. 9	<i>Avec du vin</i> .....	p. 79
Les fondateurs de la médecine .....	p. 9	<i>Avec du vinaigre</i> .....	p. 84
La médecine monacale .....	p. 11	<i>Avec de l'alcool</i> .....	p. 86
Apports de médecines musulmanes, juives et autres .....	p. 11	<i>Avec du miel</i> .....	p. 87
Salerne et les premières écoles de médecine .....	p. 13	<i>Avec du vin et du miel</i> .....	p. 87
Médecine et religion .....	p. 14	<i>Avec de la farine</i> .....	p. 90
Médecine savante et médecine populaire .....	p. 16	<i>Avec de l'huile</i> .....	p. 92
Des apothicaires-épiciers aux pharmaciens .....	p. 18		
		<b>Autres composantes et remèdes... insolites</b> .....	p. 94
<b>La santé au Moyen Âge</b> .....	p. 21	Suies, cendres, poudres .....	p. 94
Quelques principes de base de la médecine médiévale .....	p. 21	<i>Des extraits d'animaux : bézoard et castoréum</i> .....	p. 94
La « théorie des analogies » .....	p. 21	<i>Urines...</i> .....	p. 95
« Les quatre humeurs » .....	p. 22	<i>... et excréments</i> .....	p. 96
Planètes, signes du zodiaque .....	p. 25	<i>La mummie</i> .....	p. 97
Prières, rites et magie .....	p. 26	<i>Des minéraux</i> .....	p. 97
... et contestations .....	p. 26	<i>Et les animaux</i> .....	p. 98
		<i>La thériaque</i> .....	p. 98
		Remèdes insolites .....	p. 100
<b>Santé, régime et cuisine</b> .....	p. 29	Remèdes « organiques » .....	p. 101
Le beurre .....	p. 31	<i>L'urine</i> .....	p.101
Les céréales .....	p. 33	<i>Fientes et divers excréments</i> .....	p. 102
Les « herbes » .....	p. 33	Remèdes avec des minéraux, des pierres précieuses .....	p. 104
Les légumes .....	p. 35	Remèdes avec des animaux .....	p. 107
Les fruits .....	p. 40	<i>Les sangsues</i> .....	p. 107
		<i>Escargots et limaces</i> .....	p. 107
<b>LES REMÈDES</b> .....	<b>p. 43</b>	<i>Les serpents</i> .....	p. 108
		<i>Les vers de terre</i> .....	p. 108
<b>Des remèdes faciles</b> .....	p. 44	<i>Les insectes</i> .....	p. 109
Quelques remèdes... tout « simples » .....	p. 45	<i>Et autres animaux...</i> .....	p. 110
<i>Des plantes apaisantes</i> .....	p. 52	<i>Magiques</i> .....	p. 111
<i>Des remèdes pour préserver la santé en protégeant et en embellissant la vie...</i> .....	p. 56	<i>Autres remèdes avec les animaux</i> .....	p. 111
Remèdes faciles... mais exigeant un peu de travail .....	p. 59	<i>Efficacité des remèdes et issue des maladies</i> .....	p. 112
<i>Chauffage ou cuisson</i> .....	p. 59		
<i>Certains remèdes demandaient d'autres efforts</i> .....	p. 62	<b>Quelques soins de beauté</b> .....	p. 113
Avec quelques prières... ou un peu de magie .....	p. 64	Pour avoir – ou garder – une jolie peau .....	p. 114
<i>Encore plus mystérieuses, certaines pierres étaient censées agir par leur seule présence</i> .....	p. 70	Pour supprimer les défauts : taches, boutons, rougeurs, etc. ...	p. 115
		La chevelure .....	p. 117
		<i>Pour faire repousser les cheveux</i> .....	p. 118
<b>Des remèdes plus complexes</b> .....	p. 74	<i>La coloration</i> .....	p. 118
En usissant des plantes .....	p. 74	Des épilatoires .....	p. 119
Avec du vin, du miel et du sucre, de la farine, de l'huile .....	p. 75	La beauté des dents .....	p. 119
<i>Le vin, le vinaigre et l'alcool</i> .....	p. 76	La beauté des seins .....	p. 119