

extrait sec, qui se conserve également fort bien dans une bouteille rigoureusement bouchée, et qui au moyen de l'eau tiède, régénère le lait à quelque époque que ce soit.

Manière d'obtenir du petit-lait extemporainement.—On prend la quantité de lait que l'on veut : on le met dans un vase de terre vernissée, et on le fait chauffer très-doucement : on ajoute, pour une pinte de lait, environ quinze grains de présure délayée dans trois ou quatre cuillerées d'eau, et on le mêle avec une spatule ; à mesure que le lait s'échauffe, il se caille, et le petit lait se sépare. Quand le petit lait est bien chaud, on le passe à travers un linge blanc. Il est toujours blanchâtre et un peu trouble ; on peut le clarifier de la manière suivante :

On met un blanc d'œuf dans une terrine de terre vernissée, et on le fouette en y ajoutant un verre de petit-lait ; on met ensuite le reste du petit-lait et on fait bouillir le tout. On retire du feu ; on laisse refroidir, et on fait passer le petit-lait au travers d'un papier gris qu'on arrange sur un entonnoir de verre ; par ce moyen, on l'obtient parfaitement clarifié, et d'une couleur verdâtre.

Si l'on manque de présure, on peut se servir, avec un égal succès, d'une cuillerée de vinaigre, ou d'un demi-gros de crème de tartre réduite en poudre.

On emploie encore avec avantage les fleurs d'artichaut, connues sous le nom de *chardonnelles*. On en fait infuser deux pincées, pendant un quart d'heure, dans un demi verre d'eau bouillante ; on exprime les fleurs, et on mêle cette infusion avec le lait. Le reste de l'opération se fait comme avec la présure.

Moyen de remplacer le lait ou la crème.—Dans les endroits où l'on ne peut pas facilement se procurer de la crème ou du lait, on peut facilement leur substituer un blanc d'œuf battu fortement dans un bol, en y versant graduellement du thé bouillant pour l'empêcher de tourner. Il est difficile de distinguer au goût si ce mélange n'est pas fait avec de la crème. Cela peut être d'un bon usage sur mer, puisque l'on peut conserver des œufs frais de beaucoup de manières.

VUE—Conseils sur la manière de conserver la vue. 1o On doit ne pas s'exposer à son réveil trop subitement à une grande clarté.

2o Il faut éviter de se frotter les yeux rudement ; mais seulement passer légèrement le doigt sur les paupières, et se servir même d'un

peu de salive quand on éprouve de la difficulté à les ouvrir.

3o Il est aussi utile de se laver les yeux le matin et pendant le jour, autant de fois qu'ils en ont besoin, avec de l'eau pure de fontaine ou de rivière.

4o Quand on est sédentaire et que l'on fait un usage forcé de sa vue, on doit choisir un appartement bien éclairé.

5o Il est nécessaire de se préserver les yeux d'une lumière trop vive.

6o Ainsi les chapeaux garnis d'une étoffe lustrée ou brillante, les ameublements d'une couleur tendre, la surcharge des dorures et la multiplicité des glaces doivent être soigneusement évités.

7o Tout vêtement trop étroit, qui serre quelque partie du corps, de manière à gêner la libre circulation, occasionne toujours vers la tête un flux de liqueurs trop abondant capable d'affaiblir la vue.

8o Les vapeurs des urines et des excréments d'animaux sont également très-nuisibles.

9o Pour tenir les yeux en bon état, il est essentiel de respirer un air pur, et de ne pas négliger l'usage libre et fréquent d'un grand air.

10o Toutefois, par un temps sec, un vent violent est nuisible à cause de la poussière qu'il élève.

11o Il faut se tenir le ventre libre, et quand on est aux lieux ne point faire d'efforts ; car des pressions répétées font monter le sang à la tête et nuisent à la vue.

12o Lorsqu'on reste long-temps dans l'obscurité on nuit autant à ses yeux qu'en s'exposant à l'éclat du soleil.

13o Les veilles prolongées ont aussi une influence funeste sur cet organe : on doit donc ne pas trop exiger de sa vue, quelque bonne qu'elle paraisse.

14o Lorsqu'on est nécessairement attaché à ses occupations, il faut chercher à les diversifier. On ferme de temps en temps les yeux ; on se promène dans la chambre ; on prend le grand air un instant ; enfin, on a soin d'entretenir la transpiration par des bains de pieds d'eau tiède où l'on a fait fondre un peu de sel et versé du vinaigre.

15o On doit s'abstenir de tout travail attachant aussitôt après son réveil et après le repas, ainsi que le soir à la lumière.

16o On doit dans le travail se ménager autant que possible une lumière égale ; et à cet égard, les lampes astrales offrent incontestablement la manière la plus favorable d'éclairage.