

y mêlent un champignon toxique, la fausse orange. Le rhum est le produit de la fermentation de la canne à sucre. Les eaux-de-vie de marc sont très impures, l'eau-de-vie de cidre est très toxique. L'alcool ne doit jamais être pris à jeun, à petite dose, à la fin des repas, il favorise la digestion, augmente la force du poulx et les contractions du cœur ; mais lorsque les consommateurs dépassent certaines limites, variables selon les tempéraments, l'alcool produit chez l'individu des symptômes morbides connus sous le nom d'alcoolisme.

ALE.—Bière anglaise, transparente, sans amertume, parce qu'elle est fabriquée sans houblon. Elle est nourrissante et tonique, mais enivre vite parce qu'elle contient une grande quantité d'alcool.

ALICANTE (vin d').—Alcoolique et chaud, stimule les estomacs paresseux auxquels il convient.

ALIZE.—Fruit de l'*alizier* (rosacée). Petits fruits ronds, rouges, astringents, se recommandent contre la diarrhée.

ALOSE.—Poisson ressemblant un peu au hareng, la femelle est plus grosse et plus délicate que le mâle, la chair grasseuse en est un peu lourde.

ALOUETTE (mauviette).—Viande nourrissante et légère.

AMANDE (douce).—Rosacée, fruit oléagineux, très nourrissant, mais lourd à cause de la quantité de matières grasses qu'il contient.

ANANAS.—Fruit mucilagineux, rafraîchissant et facilement digestible.

ANCHOIS.—Chair grasseuse, lourde à digérer, très apéritive.

ANDOUILLE.—Charcuterie très lourde à cause de la graisse et des boyaux qu'elle contient. Cuite à l'eau et entourée de légumes, elle se digère plus facilement.

ANGELIQUE (ombellifère).—On fait avec la racine une liqueur spiritueuse et diurétique. Les tiges, les feuilles et les semences sont stomachiques, cordiales et vermifuges.

ANGUILLE.—Chair grasseuse, lourde et indigeste.

AREOUSE.—Fruit qui ressemble à la fraise. On l'a préconisé contre la diarrhée, sans valeur nutritive.

ARROW-ROOT.—Fécules tirées de diverses plantes : manioc, ignames, patates, aliment léger, rafraîchissant et nourrissant, s'emploie surtout comme nourriture de la première enfance.

ARTICHAUT (composé).—Aliment agréable, peu nutritif, mais de facile digestion, et qui peut être donné cuit aux convalescents.

ASPERGE.—C'est un aliment assez nourrissant, diurétique (excite la sécrétion de l'urine), mais c'est un diurétique excitant qui peut irriter les reins et les voies urinaires au point de produire l'effet contraire. L'asperge ralentit les mouvements du cœur.