



Joh. van Beverwiick Schat der gesontheydt

<https://hdl.handle.net/1874/202165>

~~AVI. A 3/III)~~

62

wd -

Rar []

Phy

Beverwyck

T

ODL 1154

Get back to school soon

Simon Lewis Jr.

August 1929

62

wd

JOH. VAN BEVERWYCK
S C H A T
DER GESONTHEYDT.

*Met veersen vergiert door de HEER
IACOB CATS, Ridder, &c.*



*Dit's beelt van BEVERWYK, die Dordrecht zo verlichte
Gonces-konst streckte een spoor, de heel konst voor een baak
Daer in nakomelingh en Tydgenooten stichte
En mengde tot meer nut die konsten met vermaak.*

TOT UTRECHT,

By Harman Specht, Kunst en Boeck-verkooper.

ANNO 1651.

Alle de VVercken,

Soo in de

MEDECYNE

ALS

CHIRURGYE,

Van de HEER

Dr. IOHAN VAN BEVERWYCK;

Oude Schepen der Stadt Dordrecht.

Beverwyck, Johan van. Alle de wercken, soo in de medecyne als chirurgye.

[Utrecht enz., 1651.] 9 dln. (1 bd.). M~~ills~~. 8°.

O. qu. 428;

Inst. v. Icon. en Kerk. Kunst

noot: [I.] Schat der gesontheydt. Met veersen verciert door Jacob Cats. -- [II.] Schat der ongesontheydt ofte Genees-konste van de siekten. Verciert met historien ende kopere pltn., als oock met verssen van Jacob Cats. (Dl. 1, 2.) -- [III.] Lof der medici-ne ofte genees-konste. -- [IV.] Bergh-val ofte wederlegginge van Michiel de Montaigne tegens de noodtsakelijckheyt der genees-konste. -- [V.] Schat der ongesontheydt ofte Genees-konste van de siekten. Dl. 2 (andere bewerking). Met; Lof der gichte, van Hieronymus Cardanus, uyt het Latijn vert. -- [VI.] Inleydinge tot de Hollandtsche genees-middelen ofte kort bericht, dat elck landt ghenoech heeft tot onderhoudt van het leven ende gesontheydt der inwoonders. - [VII.] Steen-stuck, aenwysende den oorspronck, tey-ckenen, 't voorkomen ende ghenesen van steen en graveel. - [VIII.] ~~HEELKONSTE~~ Heel-konste ofte derde deel van de Genees-konste,

ZIE VOLGEND
BLAADJE

(VERVOLG VAN: Beverwijck, Joh. Alle de wercken)

(vervolg noot:)

om de uytwendige gebreken te heelen. Met alderhande historyen verlicht ende met nieuwe *** pltn. verciert. ... -- [IX.] Vervolgh van de heel-konste, verhandelende wonden, gehardtheydt, oorspronck van bus-poeder ende geschut, kout-yver, ontleden ende gebroke beenderen. Met alderhande historien verlicht.

noot: De titel: Alle de wercken ..., die alleen voorkomt in het ex. Inst. v. Icon. en Kerk. Kunst, bevindt zich op een toegevoegd blad achter het titelblad van: Schat der gesontheydt.

noot: Dl. 1 heeft als impressum: Utrecht, Harman Specht, 1651. Enkele onderdelen van dl. 1 en verschillende andere dln. of onderdelen daarvan hebben als impressum: Amsterdam, 1651. De overige dln. hebben geen impressum.

noot: Leg. Loncq 277; 62 86

; syst. cat.

4 Juli '62

TAFEL

Van de Capittelen in de Voor-Reden.

Vande verdorventheyt des menschen, en waer door hy de Sieckten ende de Doodt selve onderkeurigh is gheworden Fol. 1

Van de weerdigheyt des menschen na ziele ende lichaem, ende met wat middel deselve in gefontheyt langh by mal-kanderen gehouden wert 4

Waerom de menschen in de eerste tijden veel langher leefden als sy nu doen 7

Of het leven door de konst ofte eenigh middel verlengt kan werden 10

Dat het schrijven van de bewaringe der gefontheyt dienstigh ende nootwendigh is 12

Van de Gefontheyt ende hare weerdigheyt 14

Waer in de ghesontheyt bestaet 16

Waer in het leven bestaet, ende door wat middel het selve in ghesontheyt onderhouden wert 18

Van de Capittelen in 't eerste Deel.

VAn de beweginghe des ghemoets in 't gemeen Fol. 23

Van de Droefheyt 26

Van de Nijt 33

Van de Liefde 36

Van de Eergierigheyt 49

Van de Gierigheyt 53

Van de Blijdschap 57

Van de Gramschap 60

Van de Vreese 66

Van de nootfakelijckheyt onse verscheydenheydt des luchts, ende uyt wat oorfake deselve veel veranderinge onderworpen is 73

Van de vier ghetijden des jaers, en wat veranderinghe sy in de Lucht ende ons Lichaem maken 77

Van de Winden, ende de veranderinge diese in de Lucht ende ons Lichaem maken 80

Van het onderscheyt der plaet-

fen ende Landen, ende welke de ghesontste zijn 83

Van het voetsel, als ook de nootfakelijckheyt ende verscheydenheydt van het selve 88

Van Broodt, Pap, Bry, Koecken en alderhande Korenwerk 90

Van Moes-kruyden, Salaet ende Toekruyt 96

Van de eerbare Wortelen 100

Van de Aerd-vruchten 104

Van de Heester-vruchten 106

Van de Boom-vruchten met harde schelpen 107

Van Appelen, Peeren ende andere Boom-vruchten met sachte schellen 109

Van Suycker en Kruyt 115

Van den oorspronck van het slachten der Beesten, ende dat het vleesch de voedtsaemste Spijse is.

Van het onderscheyt ende verkiezinge van 't vleesch 119

Van het vleesch der tamme viervoetige Dieren 122

Van Wilt-braet 127

Van de Vogelen 129

Van het ghene van de Dieren komt, Bloedt, Melck, Boter, Kaes, Wey, Beulingen, Eyeren ende Honigh 133

Van Visch, sijn gheftaltenis ende verscheydenheydt 138

Van Dranck, ende eerst van het Water 142

Van Wijn 145

Van Bier 148

Van den Taback 149

Van Zout 151

Van de Beweginghe ende Ruste des Lichaems 154

Van Slapen ende Waken 155

Van af-setten en Behouden, ofte van 't lossen des Kamerganks, Waters, en andere overtolligheydts, als oock van het Bylappen 155

Van

Van de Capittelen in 't tweede Deel.

<p>Hoe by een yeghelijk in het ghemeen de ghesont-heydt moet bewaert worden Fol. 163</p> <p>Waer de Ouders op moeten letten in het Telen der Kinderen 164</p> <p>Hoe een bevruchte Vrouw haer onderhouden sal 171</p> <p>In hoe veel Maenden een Kint voldragen wert 175</p> <p>Van den Arbeydt en het Ampt der Vroc-vrouwen 178</p> <p>Dat het eerste sogh van de Kraemvrou de jonghe kinderen nut en dienstigh is 183</p> <p>Darcke Moeder haer eyghen kinderen, so het mogelijk is, behoort te suyghen, ofte anders wat Minne sy sal verkie- sen 186</p>	<p>Hoe langh de kinderen dienen te suyghen, ende hoe sy tot haer seven jaren opgevoedt moeten werden 188</p> <p>Van de maniere van opvoedinge in de tweede ende derde seven jaren 192</p> <p>Van de maniere van leven der volwassene ofte middel-jarige: ende voor eerst van de verkie- singe der Spijse 195</p> <p>Van de Mate der Spijse, ende hoe veel men eten moet 199</p> <p>Hoe dickmaels 's daeghs men eten moet, en op wat ure 202</p> <p>Welck beter is des middaeghs ofte des avonts meer te eten, ende wat voor ofte na ghege- ten dient 203</p> <p>Van den dranck sijn maet ende tijdt 205</p>	<p>Van de oeffeninge ende ruste des lichaems 207</p> <p>Van Slapen en Waken 209</p> <p>Van het losen des Kamerganks, Waters, &c. als oock van het By-slapen 211</p> <p>Van de maniere des levens van Oude Luyden 214</p> <p>Van de maniere des levens der ghener, die een ongematight, en swack lichaem hebben 218</p> <p>Maniere des levens der ghener, die van verscheyde Sieccken gedreyght werden 220</p> <p>Hoe de ghene leven moeten die even uyt een sieckte op- staen 221</p> <p>Hoe verre de verhaelde midde- len der Gesontheydt by een yeghelijk moeten waergenomen werden. 223</p>
--	---	--

Andere Tafel van de bysondere dingen die verhandelt worden.

<p>ABberdaen 139</p> <p>Abricors 113</p> <p>Achterklap 63</p> <p>Ael 141</p> <p>Aelbezien 106</p> <p>Aertbezien 105</p> <p>Aertbuylen 103</p> <p>Aertnoten 104</p> <p>Afireck 156</p> <p>Ajuyn 103</p> <p>Aloë 221</p> <p>Aly-kruycken 141</p> <p>Amandelen 109</p> <p>Appelen 110</p> <p>Appel-dranck 111</p> <p>Arbeydt der Vrouwen 180</p> <p>Articloocken 105</p> <p>Asperges 99</p> <p>Azijn 517</p> <p>Bacrs 140</p> <p>Barbeel 140</p> <p>Beete 98</p> <p>Beetwortel 103</p> <p>Berberis 111</p> <p>Bevruchte Vrouwen onder- houdt 172</p> <p>Beweginghe des Gemoedts 23</p> <p>Bier 148</p> <p>Bies-loock 103</p>	<p>Biscuyt 93</p> <p>Bitter-heyligh 221</p> <p>By-slapen 156</p> <p>nooddwendigheydt 212</p> <p>mate 213 tijdt 213</p> <p>Blieck 221</p> <p>Bloet 141</p> <p>Bloets voetsel 134</p> <p>Bloet-beulingen 134</p> <p>Blom-kool 97</p> <p>Blomme-pap 93</p> <p>Blyschaps oorsaken 58</p> <p>remedie 59</p> <p>Bockent 140</p> <p>Bockende-bry 93</p> <p>Bockende koecken 93</p> <p>Boeckweyt 95</p> <p>Boonen 95</p> <p>Bosse-krabben 140</p> <p>Boxer 134</p> <p>Botten 100</p> <p>Braembesien 100</p> <p>Braessem 139</p> <p>Brandewijn 148</p> <p>Brem-kappers 107</p> <p>Broodt 91</p> <p>Cabbelliau 139</p> <p>Caccia 150</p> <p>Caetsen 154</p>	<p>Calcoenen 132</p> <p>Campernoelien 156</p> <p>Caneel 116</p> <p>Capoenen 130</p> <p>Cappers 107</p> <p>Caroten 102</p> <p>Carper 140</p> <p>Castanien 109</p> <p>Cichorey-wortel 103</p> <p>Cidre 163</p> <p>Citroenen 111</p> <p>Concommeren 104</p> <p>Conijnen 129</p> <p>Corinthen 114</p> <p>Cornoelen 113</p> <p>Crabbe 141</p> <p>Craeckbeen van wat voetsel 121</p> <p>Crop-zalaet 97</p> <p>Cruys-doren 107</p> <p>Doodt schrickelijck 4</p> <p>Doodts oorsaek 2</p> <p>Dranck 142</p> <p>sijn noodtsakelijckheydt 205</p> <p>sijn mate 206 tijdt 206</p> <p>Drincken nuchteren quaet 206</p> <p>slapen gaende quaet 207</p> <p>Droefheydts kracht 27</p> <p>oorsaken 28 remedie 29</p> <p style="text-align: right;">Druyven</p>
--	---	---

TAFEL DER CAPITTELEN.

Druyven	114	Herfenen van wat voedsel	121	teeckenens	40
Duyven	132	Hert	121	remedien	41
Edick	148	Herten-vleesch	128	Lamoenen	111
Eeckelen	108	Hoenderen	130	Lijfters	134
Eergierigheydts kracht	50	Honich	137	Longe van wat voedsel	121
remedie	52	Hoppe	99	Loock	102
Eyeren	37	Hout-snippen	133	Lubben	121
Elementen	17	Humeuren	18	Lucht	163
Elft	140	Jaer-getijden	78	noodtfakelijckheyde ende ver-	
Enden	133	Kaas	136. 472	fcheydenheydt	73
Endivie	99	Kalf-vleesch	126	Maegh van wat voedsel	121
Erweten	95	Karne-melck	136	Maeghdom	180
Eten tweemael daeghs	200	Kerffe	99	Matigheydt	197
Foelie	116	Kerfen	113	Malva fcy	147
Fonteyn-water	143	Kervel	98	Maluwe	98
Gal	17	Kinderen-telen	216	Mede	138
Gansen	133	Kinderen wanneer se voldragen		Medicijn-konfts noodtfakelijck-	
Garnaer	141	zijn	175	heydt	6
Geboorte des menschen	181	hoemen haer gheboorte moet		Meerle	133
Geyten-vleesch	128	waernemen	179	Melancholie	17
Gemoedts Beweginghe	23	hoe lang sy fuygen moeten	185	Melck	135
Gengber	117	Wijn drincken	182	Meloenen	104
Geers	94	op-voedinge na de 7 jaer	188	Menfchens eerfte heerlijck-	
Geerften-bry	94	leeren	189	heydt	1
Gerfte	93	hoe veel sy moeten eten	191	verdorventheydt na den val	1
Gerften-broodt	94	Klieren van wat voedsel	121	weerdigheydt, na ziele ende	
Gerfte-pap	94	Klooten	121	lichaem	4
Gefontheydts-weerdigheydt	14	Knollen	100	Milt van wat voedsel	121
wat het zy	16	Kool	97	Mijnen	76
waer in fy beftaet	17	Koren	91	Minne-drancken	41
waer door fy onderhouden		Krake-befien	106	Miffpelen	113
wert	19. 163	Kraeck-beenen	121	Miffelluyn	93
waer aen men in de fieckte de-		Kreeft	141	Moeders moeten felve fooghen	
felve eerft gewaer wert	222	Kriecken	113		185
hoe verre haer regulen moeten		Lago d'Agnano	76	Moeraffchen	76
waergenomen werden	223	Lago d'Averno	77	Moerbefien	113
Gewoonte.	18	Lams-vleesch	126	Moes-kruyden	96
Gierigheydts kracht	53	Lamprey	112	Mont van de hel	77
remedie	54	Landen verfcheydenheydt	74	Morgh	121
Gort	45	Lattou	96	Morellen	113
Gramfchaps kracht	61	Lenten	79	Moffelen	141
of fy altijd quaet is	62	Levens verdriet	3	Moffen	133. 462
remedie	65	vermaeck	4	Moft	143
Granaet-appelen	112	Langduerigheydt in oude tijden	8	Moftaert	100
Grundel	141	kortheydt	8	Mufcatel-wijn	147
Grutten	95	bepalinge	10	Mufijk	159
Gulfigheydt	18	verlengen door de konfte	11	Nagelen	139
Hamelen-vleesch	127	waer in het beftaet	16	Nieren van wat voedsel	121
Hammen	129	waer door het onderhouden		Nijts leelijckheydt	33
Hanen	130	wert	17	remedie	36
Hane-kammen	131	Lever van wat voedsel	121	Noren	51
Hane-klooten	131	Leeuwercken	133	Noten-mufcaten	116
Haringh	140	Lichaems weerdigheydt	5	Nuchteren drincken quaet	206
Hafel-noten	109	grootte in d'eerfte tijden	8	Ocker-noten	108
Hafen	128	oorfpronck	16	Oeffenioge	149
Haver, Haveren-bry	94	gemeenfchap met de ziele	23	tijdt ende mate	119
Herfft	79	Liefdes kracht	31	Oeffers	

TAFEL DER CAPITTELEN.

Oesters	141	Room-kaes	136	Teel-kunft	171
Olye	115	Rozynen	114	Tonge van wat voedsel	121
Olijven	115	Ruste	154. 207	Tongen	140
Ooren van wat voedsel	121	Salaet	97	Tottel-duyven	132
Orangie-appelen	112	Safferaen	117	Trou-tijdt	167
Ossen-vleesch	125	Salm	139	Veen-besien	107
Oude Luyden hoe veel symoe-		Schape-kaes	136	Veerffen-vleysch	126
ten eren	126	Schapen-vleesch	126	Venijn	282
haer maniere van leyen	214	Schel-vifch	141	Verckens-vleesch	122
voedsel	214	Scheur-buyck	128	waerom deloden verbode	123
dranck	215	Schollen	140	Verjuys	148
oeffeninge	215	School-meefters	193	Verscheydenheyde	194
flaep	215	Seelt	141	Vijgen	144
passien	216	Sieckens oorfaeck	1	Vincken	133
kamerganck	216	Slaep	155. 209	Vifch	138
by-flapen schadelijck	217	noodtfakelijckheydt	210	Vleesch etens oorspronck	122
legghen by jonghe maeghden		tijdt 211	mate 210	Vleesch geeft veel voetsel	124
goet	217	gheftalteniffe des Lichaems		Vleesch verkiefinge	124
Ouderdom der menschen	10	in 't flapen	211	Vlier-klappers	107
Palingh	141	op wat bedde	211	Voedsel	88
Panade	93	met gheen open mont	211	Voeten	121
Pareye	104	Somer	79	Vogelen	129
Passien	163	Soenen	47	Voren	140
Paftinaken	102	Sonde oorfaeck van sieckte ende		Vreefe	66
Patientie	127	de doot	1	haer kracht	67
Patryfen	131	Snee-water	144	remedien	68
Pauwen	132	Snippen	133	Vroe-vrouwen ampt	178
Peen	102	Snoeck	140	Vrouwen matigheydt	14
Peeren	111	Snuyt van wat voedsel	121	gulfigheydt	14
Peer-wijn	111	Sog der Kraem-vrouwen	180	Wandelen	207
Peper	116	Speck	125	Waken	155
Peper-wortel	102	Speen-verckens	124	Water	142
Pepoenen	105	Spelie	93	Water drincken voor wien be-	
Perfijcken	112	Spijfe der eerfter eeuwe	89	quaem	205
Peterfelie	199	verkiefinge	195	Water-kerffe	99
Phafanen	132	mate	199	Water-maken gheftopt	156
Phlegma	17	op wat tijdt ghenomen dient,		Wey	134. 136
Platysen	140	ende hoe dickwils op een		Wijn	145
Piftacien	111	dagh	202	voor wien bequaem	205
Pockens remedie	9	noodtfakelijckheydt	80	fijn kracht en deughden	206
Poel-snippen	133	wert driemaal verteert	16	voedt	206
Porceleyne	98	waerom leckere eerst teghen		doet den honger overgaen	206
Post	141	wert	204	is melck voor oude Luyden	44
Pricke	141	Spinage	97	Wildt-braet	127
Pruymen	113	Steur	139	eyghenschap	49
Purgeren dikwils, fchadel. 7.	135	Steur-crabbe	141	verscheydenheydt	50
Put-water	144	Sterckte in welke gematigheydt		Wilde-verckens vleesch	127
Queen	112	bestaende	168	Winden kracht	81
Radijs	101	Stil-ftaende water	144	Winden in te houden pericul.	157
Regen-water	144	Stock-vifch	140	Winter	80
Rivier-water	143	Suycker	115	Witte-broodt	93
Rivier-vifch	139	Suycker-peen	102	Zaet	166
Rijs	94	Suyringh	48	Zee-vifch	139
Rijften-bry	94	Swanen	133	Zielens weerdigheydt	5
Roch	140	Taback	149	twee deelen	21
Rogge	93	Terwe	92	gemeenschap met 't lichaem	22
Roggen-broodt	93	Terwen-broodt	92	Zout	151

Van de Verdorventheydt des Menschen, ende waer door hy de Sieckten, ende de doot selfs, onderkeurigh is gheworden.



Het eerste Capittel.

DE mensch, het edel dier, by Godes hant geschapen,
Was, om in stage jeught, sijn lust te mogen rapen,
Was in het schoon priet: en waer hy immer gingh,
Daer was hy aengesien als heer van alle dingh.
Hy vont een schoon gesicht alwaer de boomen groeyden,
Hy vont een soet geluyt alwaer de beken vloeyden:
Hy vont een soeten reuck alwaer hy neder zat,
Hy vont een soeten smaeck alwaer hy fruyten at.
Waer dat hy quam gegaen de soete vogelsongen,
De visschen waren bly, de wilde dieren sprongen,
Het schaepjen mer den wolf gingh spelen in het groen,
En oock het felse beest dat quam hem hulde doen.
Hy wort aen alle kant getroetelt van de winden,
En geen onguere lucht en wasser oyt te winden;
Daer quam geen felle worst die in de leden sneet,
Daer blies geen Noortsche buy die in de wangen beet,
Geen koorts, geen vierigh zeer, geen pest of peper-keren,
Geen gicht, geen leelijck schurft, en wasser noch geboren:
Geen damp, geen wyle mist, en vielder op den mensch;
Men vont aen alle kant sijn vollen berten-wensch.
Maer na dat hem de slangh met liegen had bedrogen,
En van sijn boeghste goet door listen afgetogen;
Doe wast dat hy verstonc in alle qualen viel,
Niet mer het lijf alleen, maer even mer de ziel.
Eylaes! het was verbeurt, al wat hy had verworven,
En hy wol slim bejagh, en in den gront bedorven,
In hem en is geen deel tot aen het minste lit,
Daer in geen slim verderf en stage kancker zit.

Soo is dan uytter aert geen doot in ons gevonden:
Maer sy is in den mensch een straffe van de sonden.
Van daer komt ons het quaet, en al het swaer verdriet,
Dat jeder menschen-kindt hier op der aerden siet.
Wilt ghy daerom een koorts of ander quaet, genesen,
Of soeck je langen tijt in goeden stant te wesen,
Gaet eerst tot uwen Godt, en klaeght daer uwe pijn,
So kan het heylsaem kruyt u leden dienstigh zijn.

DE mensche na den even-beelde Godes geschapen, en met alle heerlijkheyt der Ziele en des lichaems verciert, over de gantsche werelt, en al wat daer in is van God gestelt zijnde, indien hy die grootte weldaden erkent hadde mer danckbare gehoorsaemheydt, soude mer grootte eere en luyster hier in dese werelt geleest hebben, en daer na sonder pijnlijke sieckten, en de bittere doot te smaken, in het eeuwige Vaderlant opgetrocken geweest zijn. Maer om dat hy 't listige schoon-praten van de duyvel te veel ghehoors gevende, het ghebodt sijns Scheppers schandelijck overtreden heeft, so is hy door 't rechtveerdigh oordeel Gods alderhande smerten, en de doot selve onderkeurigh geworden: want het loon van de sonde is de doot, ende door de sonde is de doot in de werelt ghekomen, ghelijck de Apostel spreeckt in den Brief tot de Romeynen. Her welke seer aerdigh van den Heere van *Barthas* vertoont wert op den eersten dagh van de tweede weke, met dese versien uyt het Françoys aldus overgefet:

Waer Adam niet verrucke tot ongeregelt mallen,
Den Schepper af-gegaen, den duyvel toe-gevallen,
Sijn af-komst, sijn geslacht, sijn bloedt en edel zact
Dat ware noch gesont, en in een blijden staet.
Maer nu het eerste paer beest buyten alle reden
Veracht den grooten Godt sijn Wetten overtreden,
Soo is de bleecke Doodt en alderley gewaer
Gevonden in het perck, gekomen over haer.
De Sond, het teelijck spoock, die hrefter al bedorven,
En om dit ongeval soo is de mensch gestorven.
Van daer komt ons het quaet, van daer gestagen druck,
Van daer komt alle vleesch den gront van ongeluck.

De Sonde dan en de overtredinge heeft veroorsaect, dat de mensche vervallen is van sijn vorighe sterdigheydt, waer door niet alleen de glinsterende stralen van sijn verstant alsoo verduyftert zijn, datter naeulijcks een teycken van het Godlijck licht meer in gesien en kan werden, maer is oock daerenboven

sijn lichaem met soo veel qualen en siekten besmet, dat het selfde geweest zijnde vol van heerlijke gaven des levens, nu een pool ge worden is van alle onreynigheydt. Daer-beneffens de Elementen, en de Creaturen van Hemel en Aerden om des menschen wille vervloecht zijnde, spannen van alle kanten tegen hem in, en in plaetse datse te voren hem van alles goets versagen, en weten nu niet, dan wat ongefont, pestigh, en doodelijck is, tot 's menschen ghebruyck voort te brengen. Het welcke mede aengewesen is op de verhaelde plaetse by de Heere van *Bartas*, in dese versen:

Met dat de mensch begon hem tegen Godt te stellen,
Soo voeght sich alle dingh om hem te mogen quellen:
Want een die uyt de gunst van synen Schepper raecte,
Die heeft stracks tegen hem al watter is gemaecke.
De lucht gaf selle wint, het water stuerde vlagen,
Het aertryck giftrigh kruyt, den Hemel donder slagen;
Een yeder spout den mensch als in het aengesicht,
En denckt voortaan niet meer aen hem te zyn verplicht.
De sterren zyn vergramt, en laten droeve stralen,
Door vreecht en naer beleyt hem in de leden dalen;
De maen verkout sijn breyn door wyl en selsaem vocht,
En schiet hem in het lijf een ongesonde locht.
Hier rijst een harde storm, en trefte verheve wallen,
Daer schiet een blixem uyt, en doet de torens vallen,
En ginder bleecke een vier dat uytter aerden koomt,
Daer voor dat yeder lant en al de werelt schroomt.
Ach! hoe was eens de mensch in hoogen staet verheven,
Doen hy mocht over-al gestrenge werten geven!
Doen kond hy met een wenck of met een kleyne stem,
Al wat sijn ooge sagh, doen buygen onder hem.
Het swijn, den oliphant, de leeu, en selle beeren,
Die stilde haer gewoel alleen op sijn begeeren,
En waren staegh bereyt om hem ten dienst te staen;
Nu komt een kleyne mugh en doet hem oorlogh aen.

Also hy dan mostt misfchen den boom des levens, de remedie voor de doot, ende dat alles van buyten bedorven was; so hingen hem gestadigh alderhande perijckelen boven het hooft, waer door hy niet sekerder als een vernielinghe van sijn lichaem, ende de doot te verwachten hadde. Welken ellendighen staet des menschen de oude Poeët *Hesiodus* onder de fabule van *Pandora* bedekt heeft in sijn Griecxe dichten van de werken en dagen, alwaer hy vertelt, dat om de dievery van *Prometheus*, (dat is den val van *Adam*) die den Goden het vyer onstolen hadde, de *Pandora* in de werelt ghesonden is met een doofse vol van alderhande quaer, dewelcke sy op-doende, menighvuldige ellendigheydt over den gheheelen aertbodem verspreyt heeft:

Na dat het grilligh wijf een mislagh had bedreven,
Soo wasser al verdriet in dit ellendigh leven:

Want daer het eerste volck mocht rustigh henen gaen,
So nam het aertsche dal een ander wesen aen:
Want sieckte, moeyte, sorg en duysent ongemacken,
Die quamen uyt de lucht op aerden neder-sacken;
Siet daer, eylaes! den mensch in druck en stagen noot,
En voor het leste spoock so quam de bleecke doot.

De Prince der Medicijns beklaegt dan niet sonder reden de ellendigheyt der menschen met dese woorden: De mensche is swack in den beginne, ende schreyt om een anders hulpe: in sijn wasdom is hy onwijs, stout, en heeft onderwijfinghe van doen; afgaende ellendig, als hy sijnen voorleden onvoorsichtigen handel overdenckt. Hierom plegen die van *Thracien*, gelijk *Plinius*, *Valerius Maximus*, ende andere schrijven, ende nabuerige volckeren, gelijk *Herodorus* betuyght, alser een kindt geboren was rondts-om het selve sittende, de gheboorte te beschreyen, ende te verhalen wat allende en verdriet het kindt boven het hooft hingh: maer alser yemant ghestorven was, dan hielen sy de uyt-vaert met vreught, als van degeen die nu veel swarigheyte ende moeyte afgeleydt hadde. Waer toe dese versen uyt den Poeët *Euripides* by-gebracht werden van *Plutarchus* in sijn troost-reden aen *Apollonius*:

Soo haest als eenigh mensch op aerden was geboren,
Soo scheen by al het volck de vreught te zyn verloren;
Een yeder was bedroeft, en maecte groot geklagh,
Om datmen voor het kindt niet als verdriet en sagh;
Maer als de bleecke doot had yemant wech-genomen,
Dan saghmen enckel vreught als van den Hemel komen:
Men nam het voor geluck, men is geheel verblijdt,
Een mensch te mogen sien van alle druck bevrijdt.

Plinius is in de voor-reden van sijn sevende Boeck, der Natuerlijke Historie seet wijt-loopigh om des menschen ellende te beschrijven, so dat hy in twijffel treckt, of de Nature ons een goede Moeder ofte een quade Srief-moeder geweest is; en seyt tot besluyt, datter veel gheweest zijn, die voor best oordeelden niet gheboren te werden, ofte ras te sterfen: Dit selfde is wijtloopigh van een Griecx Poeët *Crantor* met dese versen, ende redenen aengewesen:

Wat leven dat de mensch oyt stelt in sijn gedachten,
Daer is maer enckel druck en onlust in te wachren;
Het gaet so wonder vrent hier in dit jammer-dal,
Men vint schier anders niet als druck en ongeval.
Is yemant hoogh in geest, en deftrigh in verstande,
Soo wordt hy metter daedt een slave van den lande;
Doet hy gelijk een dwaes sijn dingen sonder slot,
So is hy staegh veracht en aller menschen spot.
Is hy van kloecken aert, en van gesonde leden,
Soo wil hy staegh het vleesch in wuylen lust besteden:

En is hy veelijts sieck, hy lijdt een stage doot,
 En is een arrem mensch, als is sijn rijkdom groot;
 Leeft hy ontrent een Prins, of krijght by groote staten
 Hy moet van sonden aen sijn oude vryheyt laten;
 Wie sich in 't Hof geneert die stelle desen voet,
 Dat hy geringelt wort, en efter dancken moet.
 Indien hy sich bemoevt alleen met eygen saken,
 Dat is een siecht bedrijf, hoe kan hem dat vermaken?
 Is hy een acker-man die koren-landen bout,
 Dat is een stage sorgh die nimmer op en hout.
 Indien hy krijghsman wordt, so moet hy dickmael moorden,
 Oock daer hy wort onthaelt met gunst en soete woorden;
 En soo hy noyt en wecht, maer lieft de soete rust,
 Soo is hy maer een roof van die het maer en lust.
 Indien hy over zee verhandelt rijke waren,
 Soo lijdt hy stagen angst oock van de minste baren;
 Indien hy binnen 's landts een stillen handel doet,
 Die geeft hem staegh beslag, maer nimmer machigh goet.
 Indien hy voorspoet heeft, soo wort sijn hert verheven;
 Hy wort door soete waen en hoogmoedt aangedreven;
 En wort hy heel beswaert met druck en tegenspoet,
 Wat is hy als een worm die in der aerden wroet?
 Indien hy sonder gelt besoeckt de vreeende landen,
 Soo treckt hem niemant aen door feyl van rijke panden;
 En reyft hy byten 's landts en heeft hy machigh gelt,
 Hy sal met groote vrees gedurigh zijn gequelt.
 Indien hy is gesimt om noyt te willen paren,
 Gedurigh eenjaem zijn dat noemick droeve jaren;
 Indien hy trouwen wilt, hy wordt voor eeuwig vast,
 En 't wijf, met haer gevolg, dat is een stage last.
 Indien hy vruchtbaer is en kinders komt te winnen,
 Al was hy eerijts bly, hy krijght bedroefde sinnen,
 En soo hy sonder vrucht den echten acker bout,
 Sijn huys dat gaet te niet. Wat doet de man getrouwt?
 Trout hy een schoone vrou, sy haert hem duysent plagen,
 Hoe licht kan haer gelaet een ydel oogh behagen?
 En dat is stage sorgh. Neemt hy een leelyck wijf,
 Soo heeft hy ninanmeer een eerlyck tijt-verdrijf.
 Is 't wijf van machigh goet, de man van kleyne renten,
 Het wijf sal staegh verwijt hem in den boesem prenten:
 En isse sonder geit, sie daer een slagen last:
 Want goet van eene zij is veerdigh opgebrast.
 Is sy van sneegen aert, en leestse wijse boecken,
 Soo wilse meester zijn en baren man verkloeken,
 Siet daer een twistigh huys. Indiense niet en weet,
 't Is spijse sonder zout, en niet een soeten beet.
 Ten lesten, is men jongh, de jeughe is onbedreven,
 En woelt als in een zoe van dit ellendigh leven;
 En wortter yemant out, soo naect sijn hooghsten noot,
 Eylaes! sijn kerck gestelt dat wortelt met de doot.
 Wat dienter meer gesyt? wie kan hem nederstellen
 Of hem sal eenigh dingh in geest of leden quellen:
 Geen mensch is sonder druck, hoe vrolyck dat hy leeft,
 Dewijl oock even selfs een roosjen prickels heeft.
 De blijshap even selfs die heeft een droevigh wesen:
 Want van gestage vrecht en heeftmen noyt gelezen.

Het is dan alderbest en ver de minste pijn,
 Of noyt te zijn geteelt of haest een lijck te zijn.

Silenus gevraecht zijnde van Midas, wat voor den
 mensche alderbest was, gaf het selve voor antwoord,
 niet gheboren te werden, ofte haestelijck te sterven.
 Maer de Philosooph Epicurus had groot ghelijck oim
 met hem te spotten, dat hy sijn selven niet terstont
 oim en bracht, als hy meende dat sulcks het beste
 was. Ende daerom en werden de verhaelde versen
 van Crantor met geen minder geestigheydt, maer
 meerder waarheyt van een ander Griecx Poët, met
 namen Metrodorus, aldus verdraeyt:

Wat staet kan eenigh mensch op aerden overkomen,
 Daer niet een soet vermasck kan werden wyegenomen?
 Noyt so verbosten tijt of so bedroefden jaer,
 Of een die leven kan die wortter vrecht gewaer.
 Heeft yemant kloock verstant, so wort hy staegh gepresen,
 En voor een lant-juweel met vingers aangewesen:
 En is hy sonder brem, soo is hy sonder last;
 Men siet oock Princen selfs met gecken wel gepast.
 Is hy gedurigh wel en sonder krancke dagen,
 So is hy recht bequaem sijn lusten na te jagen;
 En is hy swack van aert, en dickmael niet te wel,
 Schoon hem de doot genaect; ten is hem geen gequel.
 Indien hy in het Hof met Vorsten wil verkeeren,
 Hy kan sijn lagen naem en duyster huys vereeren:
 Indien hy stillheit soeckt, en maer het sijne doot,
 Sijn eygen vooght te zijn dat is geweldigh soet.
 Staen hem de velden aen, en gaet hy landen telen,
 Dat is een soet bedrijf wie kan het oyt verwelen?
 Wil hy een koopman zijn, en zeylen van de see,
 O wat een machigh goet onstaeter uyt de zee!
 Indien hy winste doet, soo mach hy vrolyck leven,
 Hy krijght dan menigh orient en meer als hondert newen;
 En lijdt hy staegh werlies hy wort een destrygh man,
 Die, al dat werelt hiet, met voeten treden kan.
 Wil hy een krijghsman zijn, so kan hy dickwils maeyen
 Daer hy noyt ploegh en sondt, en noyt en dede zaeyen.
 En soo hy d'oorlogh haet en lieft een stillen geest,
 Soo is hy wel getroost, oock als een ander vrees.
 Verreyft hy byten 's landts, en kan hy wel betalen,
 Waer dat hy komen mach, men sal hem wel onthalen;
 Of is sijn beurse licht, hy draeght te minder last,
 Soo dat hy lustigh is en op geen roover past.
 Indien sijn jeughdigh hert genogen is te trouwen,
 Waer wilt men soeter vrecht als by de jonge vrouwe n?
 Of is hy meer geneygh om niet te zijn gepaert,
 Soo is hy sonder sorgh waer dat hy hem en vaert.
 Indien het echte bed hem kinders heeft gegeven,
 Hy siet, in hare jeught, gelijk een ander leven;
 Indien hem uyt het bedt geen echte vrucht en wast,
 So heeft hy vrouwen-lust, en efter geen en last.
 Trout hy een schoone vrou, wat kander soeter wesen?
 Sy kan sijn gulle jeught, en heeten brandt genesen.

Of isse niet te moy, ey keurt haer niet te naeu,
 By nachte, lieve vriend, zijn alle katten graeu.
 Krijght hy eengeldigh wijs, wat kan hy meer begeeren;
 Op vrouwen machigh goet daer kan men lustigh teeren.
 Heeft sy in tegendeel maer weynigh bygebracht,
 'T is seker dat het wijs hem des te meerder acht.
 Indien sy geestigh is, of heeftse veel gelezen,
 Sy kan, voor al het huys, gelijk een Raets-Heer wesen.
 Of heeftse geen verstant als van haer doecken huys,
 De man leeft sonder twist by soo een soete duys.
 Wat meer? is yemant jonck, dat zijn de beste tijden,
 De jeught is enkel vreughe en lust aen alle zijden;
 Indien den ouden dagh tot synen beert genaeck,
 Siet daer de rechte tyd die hem eerwerdigh maeck.
 Het is dan sonder gront dat veel onsoete menschen,
 Of noyt te zijn geweest, of korte dagen wenschen,
 Treer ghy in u beroep met onbedachten sin,
 In wan-genooen zelfs daer is vernooen in.

Voorwaer al heeft ons Leven na den val den meesten glants verloren, so en is het evenwel soodanigh niet, oft is ten minsten noch wel voor de doot te kiefen. Wy lesen in de Fabulen van Esopus van een oudt man, dat hy eenen langen wegh, hout gedragen hebbende, het selve, seer vermoeyt zijnde, by hem neder leyde, en om de doot riep: en dat de doot komende, ende vraeghde waerom sy geroepen was, hy voor antwoord gaf, om my dit hout op te helpen: so dra was hem de lust van sterven overgegaen. *Antisthenes* sieck leggende, en van groote pijn roepende, Wie sal my noch van dese ellendē verlossen? *Diogenes* een ander Philosoph daer by itacnde, Dir, seyde hy, soo ghy begeert, sal het op staende voer wel doen, treckende sijn mes uyt. Ick en meen niet, antwoorde *Antisthenes*, van het leven, maer van de sieckte. Want alhoewel veel Philosophen geen sonde daer van en maeckten, om haer leven te verkorten, soo en stont hem evenwel die remedie niet aen. En voorwaer *Tamerlaen* verbloemde sijn groote wreetheyt met een verkeerde barmhertigheyt, als hy alle de melaetschen liet doodtslaen, om deselve, gelijk hy seyde, van haer ellendigh leven te verlossen. Het welck ick wel geloof, genoeg tegen haren dank geschiet te zijn, alsoo ick dickwils ghen hebbe dat oock stock-oude, en daer by gebreckelijcke lieden, die uyt onverduldigheyt van pijn dickwils om de door geroepen hadden, dese lve beginnen te genaken, noch met groote begeerte na her leven jooecten, en voor het eynde van haren tijt seer schrickten.

De menschen, seydt de eerw. *Ioseph Hall* in sijn devore Meditatie in't Engels beschreven (3. Cent. 30.) en souden voor het meeste deel niet geerne sterven, noch our werden. Wanneer wy een bedaeght mensche sien, die daer overleeft heeft alle de tanden van sijnen mont, de hairen sijnns hoofts, het ghehele sijnner oogen, den smaect sijnns ghemelts; dan seggen

wy, dat wy niet geerne komen souden tot sulcken hoogen ouderom, in dewelcke wy beyde, onse vrienden, en ons selve een last souden zijn: nochtans indien ons de keur ghegeven werde op wat jaar wy sterven wouden, so souden wy het alijt uytstellen tot op het naefte, ende ons en ontbreken geen uytvluchten tot dat verlengh. En voorwaer, gelijk den selven *Hall* vermaent in sijn heylige Opmerckingen, het leven is in sijn selven goet, en de doot quaet, anders en soude *David*, *Elias*, en vele voortreffelijcke Martelaers niet gevluht hebben om het leven te behouden, en de doot te ontgaen. Soo en soude oock *Ezechias* daerom niet gebeden hebben, noch oock onsen Zaligmaker ons niet vermaent hebben te vlieden, om het leven te bewaren, noch oock *Godt* het selve aen den sijnen beloofte hebben, tot een loon van gehoorsaemheydt.

Dewijl dan het leven een geschenck ende segen is van *Godt* almachtigh, en dat oock de liefde van het selve, een kettingh is, gelijk *Seneca* spreect, die ons vast houdt, soo moet een yegelijck de soete gemeenschap van lichaem en ziele met alle middelen foecken te onderhouden, en alle vlijt aenwenden, om den tijt sijnns levens in gerufft heyt des gemoeds, en de welstant des Lichaems over te brengen.

Van de weerdigheyt des Menschen na Ziele en Lichaem, en met wat middel deselve in gesontheit langh by malkander gehouden worden.

Het I I. Capittel.

MAer schoon al is de mensch door onverschichtigh malen,
 Wt sijn gedurigh heyl in swaren noot gevallen;
 Noch is des niet-te-min het edel menschen-kindt,
 Het schoonste dat men weet, en op der aerden windt.
 Hy gaet des niet-te-min met opgerichte leden,
 Is destigh in vernuft, en machtigh in de reden;
 Hy siet den Hemel aen met opgetogen geest,
 Dat niet en werdt ghesten in eenigh ander beest.
 En *Godt* de rechte born van alderley genade,
 Noch gunstigh aen den mensch en sijn geheelen zade,
 En heeft niet al-te-mael de krachten wech-geruckt,
 Die hy in alle dinghe voren had gedruckt;
 Daer is, ayt enkel gunst, noch zegen ingelaten,
 Die aen het swackste vleys sou namaels mogen baten:
 Ia waer een nieuwen quaet in eenigh landt ontsaet,
 Daer geeft de goede *Godt* al weder nieuwen raet;
 Maer niet als door verstant, door vlijt, en kloecke sinnen,
 En laet de wijse *Godt* ons eenigh woordeel winnen:
 Tot sweet sijn wy gedomt, mis *Adam* qualijck ginch,
 En dat is beden noch de prijs van alle dingh.

Soo is dan by de mensch met alle vlijt te trachten
 Hoe dat hy, door de kunst, sijn qualen mach versachten;
 Hoe dat hy, door de kunst, mocht weren uyter bloet,
 Al wat hem ongemack of eenigh binder doet.
 'T is vry een nutter saeck gesont te mogen blijven,
 Als door een machtrigh kruyt de sieckte wech te drijven,
 't Is beter 's wyants heyt te weren uytre schans,
 Als binnen aen te gaen een ongewisse kans.
 Men kan een linnen-kleet, met looge, zeep, en assen,
 Al wasset vuyl begaet, wel net en suyver wassen;
 Maer dencke vry dat het werck niet in sijn stant en blijft,
 Wanneer men in de wasch al vry wat harde wrijft.
 'T is even met den mensch hier in aldus gelegen,
 Want schoon hy door de kunst verlichtingh heeft gekregen,
 Hy worter door verswacke, hy worter door ontfet,
 En staegh soo blijfster yet dat hem van binnen let.
 Wel aen dan, Hollants volck, leert na den regel leven,
 Hier is dat u ontbrack, in onse Tael geschreven:
 De Maeght van onse Stadt, die ghy hier woren siet,
 Die is die u de kunst ynt enckel gunste biet.

AL is de mensche terfoudt na den val van sijne
 hooge heerlijkheydt veel vervallen, en afgeweken,
 so is hy evenwel door sonderlinge barmhertig-
 heyd Gods gebleven de heerlijkste Creature des
 aerdtbodems, en heeft alles wat daer in is tot sijnen
 lutt, gebruyck, en gebiet behouden. Hier van spreekt
 de Konincklijke Propheet David in den 8^{en} Psalm
 „ aldus tot den Heere: Wat is de mensche, dat ghy
 „ sijner ghedencker? en des menschen kind, dat ghy
 „ sijner aenneemt? Ghy sult hem ten Heere maken
 „ over uwer handen werck: alle dingh hebt ghy on-
 „ der sijne voeten gedaen. Schapen en Ossen alte-
 „ mael: daer toe oock de wilde Dieren. De Voge-
 „ len onder den Hemel, en de Visschen in der Zee,
 „ en wat in der Zee gaet. De wijsen onder de Hey-
 „ denen hebben dit oock wel verstaen, ende roemen
 doorgaens in haer na-ghelaten Schriften de groote
 weerdigheyt van den mensche. *Mercurius Trifino-*
gismus heeft hem ghenoeemt een groot mirakel, een
 Dier God seer gelijk: *Pythagoras* de Mate van alle
 dingen: *Plato* een Wonder der Wonderen: en mer
 dierghelijcke lof is hy van andere Philosophen be-
 schreven. Den ouden *Zoroaster*, na dat hy by sijn sel-
 ven langh overdacht hadde het konstigh maecksel
 van den mensche, berste ten lesten ynt met dese
 woorden: O Mensche, ghy zijt een heerlijk werck
 van de stoute en alles dervende nature! dese heer-
 lijkheyt bestaet so wel in 't lichaem, als in de Zie-
 le: also hy met beyde alle andere dieren verre over-
 tref.

De Ziele is soo edel, ja by-na Goddelijk, datse
 haer somtijds verheffende boven alle natuerlijke
 forme en gestaltenissen, de onlichamelijke dingen,
 en die van alle materie bevrijt zijn, door een won-
 derbaerlijke en gantsch vrye kracht des Geests be-

grijpt. Sy wert alleen geschapen; sy is sonder ma-
 rene, sonder lichaem, geen veranderinghe, geen be-
 dervinghe onderworpen; maer wat wil ick van de
 Ziele veel seggen die Goddelijk is, en wy van God-
 lijcke dingen, gelijk *Simonides* eertijds seyde, alleen
 kunnen seggen, warse niet en zijn?

Ende gelijk de Ziele des menschen de edelste is
 van alle andere Zielen, die onder den Hemel zijn,
 soo is oock een woon-plaets van deselve, te weten,
 sijn Lichaem, soo verre te boven alle andere Licha-
 men, dat het een regel en mate van deselve gheleydt
 mach werden. De waerdigheyt van het selve be-
 toonen onder anderen, eerst dat het recht opstaende
 is naer den Hemel, daer d'ander dieren met het hoofd
 na de aerde gaen bucken; waer door een mensche
 vermaent wert na den Hemel te sien, en op Hemel-
 sche saken te dencken. De Philosoph *Anaxagoras*
 gevraecht zijnde, waerom dat hy gheboren was?
 antwoorde seer wel, Om den Hemel en de Sterren
 aen te schouwen. Sulcks is oock van den Poëet
Ovidius aangewesen, daer hy spreekt van de Schep-
 ping:

*De beesten van het wout die kijken na der eerden
 Vry slechter als de mensch, en van geringer weerden;
 Maer hy, een edel dier, en van een hooger aert,
 Siet na den hemel toe, waer ynt hy is gebaert.*

Ten tweeden is het menschelijke lichaem het ge-
 matigste van allen, daer d'ander al te waterachtigh
 ofte te aerrachtigh zijn: sulcx blijkt om dat het van
 alle yntmuntende dingen even dra beschadigt wert,
 als van deselve even-veel afwijckende.

Ten derden heeft het Menschelijke lichaem de
 fraeyste over-een-stemminge van alle sijn leden: so
 dat alle Konstenaers na deelve alle haer wercken
 aenleggen.

Ten vierden is de mensche in vele van sijn leden
 veel beter en aerdiger, als d'ander Dieren. Ende
 om niet langh te wesen in 't verhalen van alle; hy
 heeft boven in 't lichaem seer groote hersenen, als
 zijnde een redelijk en verstandigh dier, soo dat die
 van een kleyn mensch wel eens so groot zijn, als van
 den grootsten os. Hy heeft oock by-na alleen scul-
 tel-beenderen, en alleen open handen, om alles wat
 de reden gebiet, daer mede ynt te voeren.

Ten vijften heeft de mensch in sich alleen 't ghene
 de geheele werelt begrijpt, en werdt daerom van de
 Philosophen wel te recht *Mikrosimos*, dat is, kleyne
 werelt, genoemt. Hier is Son, Maen, al de Plane-
 ten, al de Elementen; ghelijck breeder van ons aen-
 gewesen is in het Gesprek van de nootsakelijckheyt
 der Anatomie.

Laet dan *Epicurus* vry stil swijgen, niet sijn roepen
 dat des Menschen Lichaem by geval gemaect sou-
 de zijn. Laet mede ynt-gelacchen werden de on-

voorfichtigheydt van *Momus*, die in 't maeckfel van 't Menschelijke Lichaem veel wift te misprijfen. Laet oock vry *Plinius*, ende andere bastaert-Philosophen by ons uyt hebben, die de Nature berispen, datse den Mensch naect ende ongewapent op de naecte aerde inijnen gheboort-dagh gheworpen heeft tot schreyen en krijten. *Epicurus* en *Momus* en hebben niet veel antwoord van nooden; laetse hondert jaren versinnen om het satsoen en het stellen van een lidt te veranderen, sy sullen moeten beken- nen, dat het niet anders 'ste beter en konde ghe- maect werden, en dat de minste veranderingh het geheele werck sonde bederven. Wat belanght het gene *Plinius* seydt, dat d'ander Dieren terstont haer nature kennen met gaen, vliegen, swemmen; en dat de mensche als hy gheboren is nergens van en weet, als van schreyen: Dat de nature d'ander Dieren verscheide Deckfelen en bescherm-middelen ge- geven heeft, schilden, huyskens, borstelen, wol, pluymen, hoornen, klauwen; maer den mensche naect ter werelt doet komen. Wy seggen dat dien schrij- ver niet wel begrepen en heeft de macht van de Goddelijke gaven, daer den mensche boven ander Dieren mede vereert is. De mensche is voorwaer naect gheschapen: maer om dat hy over alles, dat onder de wet der Naturen staet, heerschen soude. Want gelijk de instrumenten van de vijf sinnen vry zijn van alderhande hoedanigheyt, om niet verhin- dert te werden in 't sijne te ontfangen (gelijk in de christalline vochtigheyt van het oogh, en is geen ko- leur, om datse alderhande koleuren soude konnen vaten; en so gaet het voort in d'ander sinnen) alsoo en moest de Ziele des Menschen, dewelcke, ghelijck *Aristoteles* seydt, in macht by-na alle dinck was, mer een bysonder konst verciert werden. Het Lichaem moest oock naect en ongewapent wesen, op dat het dier 't welck over d'andere soude heerschen, niet aen een soorte van wapenen soude ghebonden blijven. Want hoe ongemackelijck, hinderlijck, en qualijk- voegende soude het zijn, dat de menschen, die tot wercken des verstants geboren is, alijdt ghewapent stont? Ware het niet beter dat hy so gheschapen was, dat hy alderhande wapenen aen en uyt konde trec- ken, als hy begeerde? Maer Godt heeft hem voor de naectheyt ghegeven twee dinghen, daer d'ander dieren af verstecken zijn. Voor de naectheyt der Zielen, de Reden, dewelcke een konst is voor alle konsten: voor de naectheyt des Lichaems, de Han- den, een instrument van alle instrumenten. Door de redenen en 't vernuft kan hy alderhande deckfelen en wapenen bedencken en versinnen, door de handen maken en ghebruycken. Al ist dan dat de Mensch swack en naect ter werelt komt, so kan hy sijn sel- ven door de Reden en Handen bevryen van d'an- der dieren, en haer geweld af-slaen: maer de selste dieren en konnen niet al haer kracht niet beletten,

datse van de Menschen niet onder-gebracht en we- den. Soo dat de Mensch meer hulp heeft van de Reden, als de stomme dieren van de Nature: meer van de rappigheyt der Handen, als de stieren van haer liorens, de wilde beesten van haer tanden ende klauwen: dewijl hy haer geweld door de Reden en Handen onderwint, en onder sijn macht brenght.

Nu wat aengact de swackheyt en siekten daer de Menschen seer mede ghequelt werden, ja sommi- ge het leven moede maken, daer toe is de konst der Medicine van den barmhertigen Godt, die alles wat hy gheschapen heeft, oock goedertierlijck onder- houdt, den mensche tot een groot geschenck ende heelsaem behulp ghegeven. Dewijl hy dan van sijn geboorte af swack is, so heeft hy de middelen van dese konst ten eersten van doen, ja oock voor sijn geboorte, als de Ouders geleert werdt wat tot eene goede relinge noodigh is, en door wat middelen de onvruchtbaerheyt wechghenomen kan werden. Door deselve konst leert de Mensch daer na sijn selven wachten van de quade gestaltenisse des lichts, onghesonde kost mijden, en andere dingen doen en laten, waer door hy sonder swackheyt ende siekten sijn Lichaem in langhdurige gesontheit mach onderhouden. En alhoewel yemandt mocht dencken, waer de mensche dese verlichtinge van daen soude halen, indien alles om de sonde vervloect is ghe- weest; so staet hier op te antwoorden, dat Godt de Fonteyne van alle goetheyt, niet alle het goet dat hy de Schepinge verlicent hadde, door de vervloectin- ge uytgebluff heeft, maer darter uyt sonderlinge ge- nade noch ghenoech overgebleven is, om het leven der Menschen te onderhouden, en datter niet alleen quaer oukrayt en distelen, maer oock gefonde kruy- den uyt de aerde spruyten, volgens het schrijven van den Poët *Ovidius*:

*Het velt dat geeft ons heylsaem groen,
Oock veel dat hinder playh te doen;
En wie doch heester noyt gegaen,
Daer rosen by de distels staen?*

Soo is oock elck Landt versien met eygen en be- sondere remedie voor de siekten, die aldaer na den aert van de plaetse meest vallen: waer van den Boek der Naturen ons verscheiden exempelen aenwijst. De Pocken, die in West-Indien (van waerse door de Spangjaerts in de Landen van herwaerts-over ghebracht zijn) haren oorspronck hebben, werden by de Indianen genesen met sap van seker hout, al- daer veel wassende, 't welck wy daerom Pock-hout noemen. Die van *Molassche* werden seer gequelt van een slange, welckers beet doodelijck is, dien de in- woonders weten te heelen met hout dat in 't selste Eylandt groeyt. De Blaeu-schuyt een sieckte dese Landen byna eygen, vint hier oock sijn eygen reme- dien,

dien, Lepel-bladeren, Beucke-boom, Water-kerffe, en diergelijcke. Ick hebbe in Italien buyten de Stadt Napels, ontrent het stedeken *Puzzolo*, eertijts *Puteoli*, niet verre van de houve van *Cicero*, ghesien een kuyl, die alle dieren door eenen vergiften damp doet beswijmen: dan daer is een poel ontrent, *Lago d'Agna-uo* genoemt, die de half-gesticke beesten wederom doet bekomen. De inwoonders houden hier honden toe, waer van sy voor de vreemdelingen een ofte meer in den kuyl werpen, welckers oogen terstont ondracyen en vierigh root werden, soo datse voor doodt nedervallen, ende oock door blijven souden, ten ware sy terstont uytgetrocken, en in des Poels stilstaende water geworpen werden, en dan bekomen sy wederom, en werden fris als te voren. Dese Kuyl wert hierom by de inwoonders *Grotta de Cani*, ofte Kuyl der Honden genoemt. *Leander Albertus* in sijn Italiaensche beschrijvinge van Italien, verhaelt dat *Carel* de Achtste Koningh van Vranckrijck, als hy het Koninghrijck van Napels ingenomen hadde, een levenden Ezel in desen kuyl liet werpen, en dat den sellden aldaer subijtelijck door bleef. Ick heb op die plaets hooren vertellen dat eenen droncken Hoogh-duytsch die eygen proeve genomen hadde: maer dat hy sijn vrienden niet meer en quam boodtschappen van sijn wedervaren, als de vrome *Canius*, daer *Seneca* af verhaelt, wel voornam, maer niet en volbracht. Het soude al te langh vallen, om van dese materie meer exempelen by te brengen, insonderheyt dewijl het gene nu geseyt is, in alle Landen aengemerckt kan werden.

De Medicijne dan leert ons onderscheyt maken, tusschen het gene de gesontheyt ende het leven dienstigh ofte schadelijck is, ende haer kracht bestaet ofte om den Mensche in gesontheyt te behouden, ofte sieck zijnde, wederom gesont te maken. Om alderhande Sieckten en Gebreken te genesen, isser van verscheyde Medicijns in onse tael geschreven, en menighe van remedien overhoop gehaelt, tot leer kleyn voordeel van den Leser; also het genesen niet en bestaet in veel recepten, maer in de kennisse van de sieckten, en de methode ofte maniere om de remedien wel en te gelegener tijt te gebruycken, het welck alle mans werck niet en is. Maer van de Gesontheyt te bewaren, het welck een yegelijck begripen, verstaen, ende volgen kan, en is by niemant eens aengheroert. Daer nochtans dit deel der medicijne het oudste is, als van het welke, na het schrijven van *Hippocrates*, de Konste sijn begin en oorspronck genomen heeft, en oock verre het nutste en sekerste. War alhoewel in dese bedorven eeuwe weynigh op de behoudenis der Gesontheyt gepast wert, ende de Menschen niet veel en bedencken, wat een verborgen schar de Gesontheyt zy, voor al-eer datse in eenighe kranckheyt komen te vervallen:

(Siet! niemant kent sijn eygen goet,
Voor dat hy't eens onberen moet.)

nochtans is het beter voor een verstandigh Mensch, liever met wat forghvuldigheyt desen schat te bewaren, als den selven verloren hebbende, met moeyte en perijckel wederom te gaen soecken. *Demosthenes* plagh van die van Athenen te seggen, datse waren ghelijck de boeren, die op het scherm-school haer oeffende, den schilt elcke reys hielden voor de plaets daerse den steeck ontfangen hadden, ende niet te voren eerse hem kregen. Niet anders doen de gene, die liever van Sieckten genesen zijn, als haer voor deselve wachten. Niemand sal den vyant in de Stadt laten komen, om hem daarna met perijckel uyt te slaen: maer sal liever alle neerstigheyt acwenden om hem daer uyt te houden. Also is het oock lichter met de waerneminge van het gene wy sullen aenwijsen, de sieckten uyt het Lichaem te keeren en te houden, als deselve daarna met de scherpe wapenen der ghenees-middelen uyt te jagen. De purgerende Medicamenten suyveren het Lichaem wel, maer maken het daerbenevens oock swack, gelijckerwijs (als *Plutarchus* hier van seer wel seydt) alsch en zeep het linden in den wasch wel schoon maect, maer oock doet verslijten. Deselvede *Plutarchus*, als oock *Plato*, vermanen daerom met goede reden, datmen niet dick wils, maer alleen als de noot dringht, drancen om te purgeren ofte te braken en behoort in te nemen. Ick ken sommige, die alse wel goet chier gemaect hebben, terstont met haer pillen in de weer zijn, als of het droncken drincken dan geen quaer en konde doen; daer het een soo wel als het ander het Lichaem ontoert en verswackt. Wie soude dan niet het beste ende sekerste kiesse, ende de Gesontheyt niet liever door goede ordre bewaren, als deselve, door onordentlijcke maniere van leven verloren hebbende, met onsekere middelen gaen soecken?

Waerom de Menschen in de eerste tijden veel langher leefden, dan sy nu doen.

Het III. Capittel.

DE menschen die wel eer hier op der aerden waren,
Beleefden menighmael de negenhondert jaren,
Volkracht en groene jeught: men wont geen droove pijn,
Geen pest, geen heete koorts, geen wreeden stercijm;
Maer nu de gri se tijt is hooger op-gekomen,
Soo heeft de snelle doot de werelt in-ge-nomen,
Gicht, scheurbuyck, kugh, graveel, en ander ongeval,
Die vielen uyt de lucht, en vloegen over-al.
Geef reden, Sangh-godin. De werelt eerst geschapen,
Liet uyt haer gulle schoot een machtigh voedsel raspen,

Heb

Het was of edel zaeds, of wonder schoon gewas,
 Al wat men uyt het veld of van de boomen las,
 Geen mensch en werd gefwack door lust of gulsigbeden,
 Maer yeder spit het lant, en oeffent so de leden:
 Men at geen leckerny, maer slechts gemeene kost,
 En water uyt de beek dat was hun soete most.
 De sterren niet vergift met ongesonde qualen,
 Die gaven enkel heyl, en niet als soete stralen:
 Maer dat ick hooger acht de mensche nu geplant,
 Quam eerst als uyt de vorm van Godes eygen hant.
 Dat van den Schepper komt, hoe kan het licht bederven?
 Dat uyt het leven rijst, hoe kan het haestigh sterven?
 O groote Leven-vorst! O's menschen hoogste goet!
 Koom woon doch binnen ons, doch meest in ons gemoet.

DE mensche van eener vrouwe gheborn (seyde de H. Iob in sijn 14 Capittel) leeft eenen korten tijt, gaet op gelijk als een bloeme, ende valt af: vlucht als een schaduwe, ende en blijft niet. Op deselfde maniere heeft de Prince van de Griekische Poëten de mensche vergheleken by de bladeren, die van de boomen vallen; en een ander (t is nut de versen van de Poëten met de spreucken van de heylige Schrifture te vergelijcken, ghelijck ons na den Ourvader *Basilius* geleert heeft den geleerden Hollander in de voor-reden van *Stobaeus*) te weten, *Pindarus*, seyt een mensche niet anders te wesen, als een droom van een schaduwe, met een bequame ghelijckenis, gelijk *Plutarchus* oordeelt in sijn troost-reden aen *Apollonius*: Want wat isser, seyt hy, slapper en minder als een schaduwe? en met wat woorden soude, noch yemant een droom van deselve kunnen uytbeelden? *Glaucus* gevraegt zijnde na sijn geslacht, gaf eertijds by den Griekischen *Homerus*, ende nu by den Nederlandschen, dese antwoorde:

De doebter van het wout, de frische boom gewassen,
 Zijn op bequamen gront de menschen toe te passen:
 Haer groen, des somers kroon, dat wort des winters roof,
 En siet een songer blat verdrift het oude loef.
 Wy groenen in der jeught en hebben blijde dagen,
 Maer worden van de doot allenczken wech-gedragen;
 En t'wijl de tijt verloopt, en onse vruchten leest,
 So wort een nieu geslacht dat wy eens zijn geweest.

In dese kortheydt van ons leven is wel onderfoeckens waerdigh, waerom dat de mensche soo verre, ende tot eenighe hondert jaren sijn leven in de eerste eeuwe plagt uyt te strecken; daer nu ter tijt het leven der menschen so kort is, en voor groot wonder gerekent wert, als yemant de hondert jaren kan halen. De oorsaken werden verscheydelijck by verscheyden Autheuren voorgestelt, dan zijn meest vervat in de verscheyde lessen, die *Pedro Mexa* in 't Spaensche beschreven heeft, dewelcke wy alhier kortelijck suljen aenwijzen.

Ons eerste Voor-ouders Adam en Eva, als zijnde sonder eenigh ander middel van de eygen hant Gods geschapen, zijn buyten twijffel geweest van de aldergematigste complexie, die sy met goeden regel van leven te houden wel bewaerden, ende also haer leven verre uytstreckten. Waerom oock de kinderen van so gesonde Ouders gesproten, en van so edel stof opgeleyt, mitsgaders oock de kindts kinderen, die van nature soo lange leefden, moesten mede na haer ouders gematigde complexie aerden: totter tijt toe dat door veranderinge van eeuwen (door dewelcke ghemeenlijck alle dingen vergaen en veranderen) de menschelijcke nature begoft te krencken en te vervallen, en dat de rijt van 's menschen leven korter begoft te werden. In dien tijdt hadden sy noch een sake, die haer mede te langer dede leven, dewelcke ons nu veel ontbreekt, te weren; groote matigheyt in Spijs en Dranck, en van beyden luttel verscheydenheyt. Want sy en wisten niet van so veel soorten van spijs, noch oock om deselve op alderhande manieren van leckerheydt toe te maken; waer door by ons veelderley siekten spruyten, ende dien volgende de doot dickwils veroorsaect wert: gelijk seer stichtelijck aenghewesen is by den wijlen *Seneca*, in sijnen vijf-entwagentighsten brief. Men ghelooft oock vastelijck dat de kruyden en vruchten van dier eeuwen ongelijk van meerder kracht en voedsel waren, danse nu ter tijdt zijn, vermits datse uyt nieuwe aerde sproten en wieslen, en niet uyt weecke en ongesonde gront, gelijk die tegenwoordigh is: want de Sonrvloet heeft haer vertigheyt veel benomen, en het zee-water etelijcke maenden daer op staende, heeft haer weeldige vruchtbaerheyt seer beschadicht. Een goet vriend, die de natuerlijcke redenen meerstigh ondersoeckr, meent dat d'oude haer spijs al meest raeu gebruyckten, en dat het vuur ons de voornaemste oorfaeck is van kort leven. Al wat wy eten werdt meestendeel door het vuur gekoockt, het welck het beste en sijnste eerst uyttreckt (gelijckmen siet in de Brandewijn, dat de voorloop, het subrijste en krachtigste is) en doet vervliegten, eer dat het in ons lichaem ofte op tafel komt. Sulcks bewees hy; dat den renck, die wy met den waessem van ghesode ofte gebrade spijs intrecken, ons niet alleen en verquickt, maer oock versadicht, gelijk in 't volgende Capittel uyt het exempel van *Democritus* sal blijcken, en oock te sien is aen de ghene, die in de kencken langh over de Spijs gaet, dat haer den hunger geheel vergaet. So seyt de Poët *Horatius*, dat magerheyt, koortsen, en alderhande siekten in de werelt gekomen zijn na dat *Prometheus* het vuur uyt den Hemel gestolen, ende de menschen medeghedelt hadde. En datmen hier tegen soude werpen, dat Ossen en Kocyen geen gesode ofte gebrade en eten, en evenwel soo lange niet en leven als de menschen; dient voor antwoord, dat de menschen, alsoo sy boven alle andere dieren het aldergematigste

tigtheit en volmaeckste lichaem hebben, ghelijck in 't voorgaende Capittel is verthoont, so behoorden sy oock so veel langer te leven als haer volmaektheit grooter is; daer men nu ter contrarie siet, dat vele en oock verachte Dieren in langduerigheyt des levens de menschen verre te boven gaen. Waer over de Philosophooph *Theophrastus* stervende (*Seneca* noemt hier qualijck *Aristotelem*, dewijl deselve in 't vijfde Boeck van de telinge der Dieren op 't 10 Cap. schrijft dat de Menschen naest den Olifant, de langhst-levenste is van alle de Dieren) de nature beschuldigde, dat hy Herten en Kraeyen, die daer niet aengelegen was, een lang leven; en de Menschen, die daer veel aenhingh, een kort leven gegeven hadde: want indien haren tijdt langh geweest was, dat sy van alle konsten en wetenschappen volkomen kennisse souden konnen bekomen hebben, ghelijck *Cicero* betuyght in 't derde Boek van sijn *Tusculaensche Questien*. Maer de Nature te willen beschuldigen, dat is een proces, ghelijck *Seneca* wel seydt, een Philosophooph ofte wijs man niet betamende. Hierbeneffens staet noch aen te mercken, dat Adam de krachten der kruyden, plantsoenen, en steenen bekent waren (het welk sijn kinderen van hant tot hant van hem leerden) meer dan yemant sedert die tijt heeft konnen verstaen oft begrijpen. Het was een groot behulp des levens, en der gesontheit, en om de siecken te genesen (alster eenige waren) 't gebruyck van slechte, ongemengde, en nochtans volkomen remedien; nalatende de senijuge vermengeling van Anatomy, Quiksilver en diergelijcke, die nu ter tijt sonder ondrichheit in de Siecken te maken, van de Quack salvers, en andere dwalsen tot groote schade des lichaems, en verkorting des levens ingegeven werden. En dat meer is, in de voorledene eeuwen so was des menschen gesontheit en leven groetelicken geholpen en onderhouden door den loop des Hemels, en invloeyinge der sterren en Planeten die doen ter tijdt jonstiger waren, als sy nu zijn: om diesswille datse soo veel aspecten, conjunctien, eclipsen, en andere impressien, gelijkse by de Sterre-kijckers genoemt werden, niet geleden en hadden, waer uyt dese veranderingen en vernieuwingen op 't aerdtrijck en d'elementen gesproten zijn. Boven dese, en andere redenen, die uyt de nature souden mogen getrocken werden, behoort oock de oorfake van 't lange leven in dien tijde, toegeschreven te werden de voorsienigheyt Gods, die het beliefde dat hy aldus lange leven soude, en dat de voorseyde oorfaken malkanderen behulpsaem waren: op dat van twee menschen alleene veel geboren souden werden, en dat het menschelike geslacht vermenichvuldigen soude. Wy mercken oock mit dien dat de menschen niet so lange leven en souden na de Sontvloet, als van te voren, dat God Noé in de Arcke liet gaen, en behiel meerder gheral van mannen en vrouwen, dan hy in 't beginsel geschapen

hadde, op dat de werelt binnen korten tijt wederom bewoont soude worden. Die noch ten tijde van Abraham so woest was, datter geschreven staet, van hem en Loth sijnen Oom, dat den eenen het ledige lant ten Oosten, den anderen ten Westen tot sijn gebruyck innam, sonder yemants tegen seggen; daer de werelt in de volgende tijt so vermeerderd is, dat sy van menschen krielt, ende dat het schijnt indiender nooyt oorlogh, pestilentie, ofte diergelijcke plagen den mensche over-quamen, dat de werelt den Inwoonders te kleyn soude vallen.

Den Oudt-vader *St. Augustijn*, sprekende van dese dingen, seydt, dat ons voor-vaders meer voordeels hadden dan wy, niet alleenlick in gesontheit ende langh leven, maer oock in stature en groote, gelijk dat blijckelick is in menige Boecken, graven, en gebeenten die onder groote gheberghten ghevonden zijn geweest, in sulcker voegē dat men waerachtelick gelooft, dat deselve waren gebeenten van de menschen die voor ofte ten tijde van de Sontvloet leefden. De voorseyde *St. Augustijn* seydt, dat doen hy was in *Urica* (een Stadt in *Afrycken* gelegen) aldaer 't gebeente van eens menschen lichaem sag, 'twelck so groote kaecx-beenderen hadde, en so gewichtig was als de beenderen van hondert menschen van sijnder eeuwen. Hier op hebben misschien gesien de fabulen en Poëten, die ons veel van de krachten, en ongeloofslike sterkten van d'oude Reusen vertellen.

Antonio de Guevara, Raet en Predicant van Keyser *Carel*, seydt in 't 3 Boeck van sijn Spaensche Brieven de reden te zijn, dat de menschen in die tijden grooter waren, om datse soo vroegh niet by en slapen, en dat de mans-perfonen niet voor haer dertigh, noch de vrouwen voor haer twintigh jaren te trouden: en datmen nu dat werck begint, eermen te degen bequaem, en tot behoorslike jaren gekomen is, so dat de stoffe die tot de wijsdom gedyen soude, door het byslapen verdaen wert. Maer wat den loop van het lang leven aengaet, die is al over lange tijdt gesteut. *Solon*, een wijs van Athenen, heeft het menschen leven bepaelt met seventigh jaren. Also seydt *Moses*, en na hem de Koninglicke Propheet *David*, in den 90 Psalm dese woorden: Ons leven duert „ seventigh jaren: wanneer 't hoogh komt, so zijnt „ tachtentigh jaren: en wanneer 't kostelick geweest „ is, so is het moeyte en arbeydt geweest; want het „ vaert snel wech, als vlogen wy daer van. Hierom beklaeght hem, schrijft *Seneca*, het meestedeel van de menschen over het ongelijck van de Nature, dat wy voor een kleyne tijdt geboren werden, dat onse jaren haestigh door loopen, so dat het leven, behalven in seer weynige, dick wils ophoudt als het maer begonnen heeft.

De machtighe Koningh *Xerxes*, als hy sijn groot Legher overfien hadde, schreyde daer over, om dat soo veel duysenden so haest souden komen te ster-

ven. Het welck seer aerdigh uytghebeelt wert in den Spiegel van de Edele Heer Jacob Cats met dese versen: *Men houdt dat Xerxes, op den dagh,*

*Als hy sijn grooten Leger sagh,
Als hy sijn Ruyters over-al
Sagh draven in het groene dal,
Stont treuwigh midden in het Heyr,
En sloegh sijn hoest en oogen neer,
Men sagh genoegh aen sijn gebaer
Dat sijn gepeys was wonder swaer;
En van den Raedt, een defrigh man,
Die vraeghter hem de reden van,
Die vraeghter wat datter is gebeurt
Dat soo een machtrigh Prince treurt,
Daer hy geen man in 't Leger siet
Die hem niet lijf en leven bier.
De Koningh sprack; ick sie de macht,
Die niet dan mijn bevel en wacht;
Ick sie hier menich dapper Helt
Sich moedigh toonen in het velt,
Ick sie het, en noch evenwel
So baertet my een drouf gequel;
Want segh doch eens, na hondert iaer,
Waer false zijn dees groote schaer?
Eylaes! verstoven als een kaf,
Eylaes! verschoven in het graf:
Dit sy de Vorst, en tot besuyt,
Soo bersten hem de tranen uyt.*

Dit dan aldus zijnde, moet een yegelijk vermaent wesen, dat hy dit leven, het welck van sijn selven so kort is, door quade en ongheregelde middelen niet meerder en verkorte, maer dat hy veel liever alle neerstigheydt en forge aenwende, om door matigheyt en soberheyt, ter eeren Gods, en toedienste van sijnen even-naesten, de kortheydt van het selve uyt te strecken, en so veel mogelijk is te verlengen.

Of het leven door de Konste ofte eenigh middel verlengt kan werden.

Het IV. Capittel.

Het is een hart gesbil, en over langh gedreven,
Hoe ons de gronden staen van dit ellendigh leven,
En of Godt aen den mensch, als door een stalle wer,
Sijn dagen heeft bescheert, sijn palen heeft geset,
En of hy met beleydt, en door besette reden
Een vaster leven-kracht kan brengen in de leden,
Dan of een yders tijdt so vast verzegelt staet,
Dat hem geen kunst en helpt, geen hinder oyt en schact.
Hy die van al het stuck de gronden soeckt te kennen,
Die tale na het werck van al de soete penmen
Die onse Beverwijck te samen heeft gebracht,
Daer wert het diep geheym getogen wytter nacht.
't Is dan mijn voorstel niet hier dieper in te treden,
Want tot soo grooten werck behoeft een langer reden,
Maer om hier kort te zijn, soo segh ick heden dit,
Een yder nemet op tot sijn bescheyden wit.

*Het eynde van de mensch is aen den mensch verbolen,
De middels evenwel zijn yder een bevolen:*

*Ghy doet wat u betaemt in siecke' en ongeval,
En weest dan voort getroost hoe Godt het schicken sal.*



Indien de Natuere ons Lichaem, gelijk her van Godt almachtigh geschapen was, hadde konnen onderhouden: so en soude geen Genees-konste in de werelt van noode zijn gheweest. Dan alsoo het selfde niet alleen door inwendighe en aengheboren oorsaken de verganckelijckheydt onderworpen is, maer ook gestadigh van buyten besprongen en beschadicht wert, so isser noorsakelijck een Conste gevonden om de siecken te genesen, en de gesontheyt te bewaren, en dien volghende 't Leven, het welck kort is, door goeden regel te behouden, en so veel mogelijk is, verlengen. Maer hier tegen wert van sommige opgeworpen: Dat den tijt ons levens van alle eeuwigheydt vast gestelt is, en datter overfulcx geen middelen konnen gevonden werden, om 't gene dat God eens besloten heeft, te doen veranderen. Over dese gewichtige sake hebben vele fraeye geesten haer hersenen, en verstant ghescherpt, en aen beyde zijde, so voor de vastigheydt, als voor de beweeghlijckheydt van onsen tijt, so veel redenen byghebracht, dat de aldercleertste genoegh te doen hebben, om dit stuck eens gheheel vast, en buyten eenighe twijffelingh te setten.

Dat den tijdt van ons leven vast gestelt is, en dat onse dagen bepaelt zijn, daer wy niet over en konnen treden, en betuyght niet alleen de H. man Job: maer vele van de wijste Heydenen schijnen in dat gevoelen te zijn geweest, als onder anderen *Aristoteles*, *Seneca*, *Plutarchus*. Ende by *Homerum* geeft *Hector* sijn huysvrouw, die, vreesfende voor ongeluck, hem badt dat hy teghen den Vyandt niet slaeghs soude gaen, dese antwoordt:

Lief weest voor my doch niet beswaert,

Want niemant in het graf en vaert

Dan

Dan als op hem de Nood-dwangh drucke,
 En hem ten grave neder-ruckt;
 Dat is van oudts een stale wet,
 Die alle menschen is gheset:
 Geen jongh, of kloock, of handigh man,
 Die dit gheweldt ontwijken kan.

En by *Virgilius* spreekt *Iupiter* de volgende woorden:

Gaet stelt dit voor een vasten gyont,
 Een yder heeft sijn wiffen stont,
 Een yder sijn ghesetten dagh,
 Die niemant oyt voor-by en magh;
 En *Turnus* die nu deseigh strijdt,
 Die heeft al mede sijnen tijdt,
 En na de saken heden staen,
 Soo is het nu met hem ghedaen.

Dit meenen de Medicijns de nootfakelijckheydt van haer konste wat teghen te zijn, gelijk den gesetten tijt oock tot dien eynde haer, van sommige voorgeschoten wert, en souden het daerom liever houden met de gene, die leerē dat den tijt van ons leven bemte en veranderlijck is; en gelijk een kaers die in weegt en verandert staet, of een dief in heeft, haerde son, wint of regen staet, of een dief in heeft, haefligh uytgaet oft verbrant, en die daer van bewaert, oft op sijn tijt gesnoten wert, veel langer duert, dat het even eens gaet met het leven, en de gesontheyt onses Lichaems. Bewijfen derhalven dat vele van stercke en gesonde complexie door quaet leven, en ander ongeval vroegh tot haer doot komen, daer in teghendeel sommige slappe ongesonde hayden tot een hooghen ouderdom geraken, om datse op de mate, en volgens de regulen van de konste leefden. *Plato* en *Aristoteles* ghetuygen van een seker *Philosooph*, met namen *Herodiscus*, dat, al was hy na 't oordeel van een yegelijck van d'alderteerste nature, en geheel uyt-teerde, evenwel tot sijn hondert jaren gekomen is. *Galenus* verhaelt datter een *Philosooph* t sijnen tijde geweest is, die een boeck uyt-gegeven hadde, waer in hy leerde, op wat manier, en door wat middel men den ouderdom, en dien volghende, de doot soude kunnen ontgaen. En al-hoewel dit met recht van *Galenus* bespot wert: so heeft evenwel d'ervarentheydt gheleert, dat de Konst niet heel te vergeefs en was. Want de *Philosooph* nu al tot de tachtentigh jaren gekomen, en so uytgeteert zijnde, dat hy niet als vel over 't ghebecote en had, heeft evenwel so veel met sijn konst te weegh ghebracht, dat hy niet als heel langsaem en soetjens ten langen lesten uyt en gingh. Het selve geruygh *Galenus*, die seer out geworden is, van hem selven en andere, dewelcke sienen geboren te zijn om haest te sterven, evenwel door de konste langhen tijdt onderhouden wierden. En de *Philosooph Seneca*, die op vele plaetsen de nootfakelijckheydt van den gesetten tijt seer hart drijft, als of die noch door neertigheydt, noch uyt genade eenigh verlengh konde krijgen, schrijft evenwel in sijnen 58. brief; Indien de werelt, die

„niet minder als wy sterffelick en is, door voorsichtigheydt buyten het perijckel gehouden wert, so kan „oock ten deele onse voorsichtigheydt het lichaem „langher ophouden, indien wy de wellusten, waer „door 't meestendeel vergaet, kunnen bedwingen, „en in den toom houden. Sulcks bevestigt hy oock met 't exempel van *Plato*, en besluyt ten lesten, dat de matigheydt den ouderdom kan verlengen. En *Virgilius* die te voren de daghen vast stelde, seydt van *Dido* de Coninginne van *Carthago*, dewelcke uyt onverduyt over 't vertreck van *Eneas*, haerselven het leven benomen hadde:

Sy leydt verbeten van de doot,
 Niet na den regel van den Noodt:
 Maer in der haest, en al te ras
 Oock eer haer tijdt ghekomen was.

En niet alleen dat de Wijzen onder de Heydenen hier in los gaen, selver de Theologanren weten nauelijcks dit stuck so vast te setten, datter gheen waerschijnelijcke redenen souden teghen gebracht konnen werden. De Medicijns wetende, dat het sorgeelijck is buyten de palen van sijn beroep te gaen, en steken haerselven hier soo verre niet in, datse haer souden laten voorstaen dit geschil te kunnen nederlegghen. Evenwel overluggende, dat hare konste niet te vergeefs van den al-wijzen God den mensche gegeven is, so houden sy dit met de reden best overeen te komen, dat Godt den mensche een tijdt des levens gestelt heeft, en dat hy hem, volgens die bepalinghe een gestaltenisse en gematigheydt des Lichaems gegeven heeft, om tot soodanigen tijdt te mogen in wesen blijven: maer dat weynigh menschen tot haren bepaelden tijdt gheraken, sommige door versuyem en onachtsaembeydt, om haer goede en stercke nature wel te bewaren, ende met goede middelen haer Lichaem van siekten te bevrijden, andere door vallen, verdrencken, quetsen, en diergelijcke ongheluck. *Asclipiades* (schrijft *Plinius* 7. 38.) stont eertijds so vast op dese konste, dat hy met de Fortuyne dorst een wedtspel aengaen, nimmermeer voor een goet Medicijn te willen gehouden wesen, indien hy oyt werde sieck bevonden: en dat oock winnende, viel in sijnen hooghten ouderdom doot van de trappen, sonder immermeer van eenighe siecke bevangen te zijn gheweest. So dat het gemeen gevoelen van de Medicijns is, dat sy door hare Konste den Mensch brengen tot sijn gestelde tijt, daer hy lichtelijck anders door eenigh onghemack niet toe en soude geraken. Also seydt *Cicero*, lib. de *Fato*, indien het vast gestelt is, dat den siecken niet en sal sterven, dat oock met eenen vast ghestelt is, dat hy den raedt van een Medicijn moet ghebruycken. Op deselvsd maniere spreect *Seneca* in de 36. natuerlijcke questie van sijn tweede Boeck: „Al schijnt de Gesontheyt door Gods schickinge te „wesen, so moetsen nochtans de Medicijns toegheschreven

schreven werden, om dat door sijn hant de weldaet van Gods ordinantie ons toe-komt. Soo dat het ghebruycken van middelen gantsch niet en strijft tegen Gods voorschickinge. Daer van hebben wy een levendigh exempel in den Koningh *Hiskia*, dewelcke al was hy wel verskert door de bootschap van den Propheet, dat hy niet sterven en soude, geboot evenwel een plaester van vijgen op sijn geswel te leggen. Den Apostel schip-breuck lijdende ontrent het Eylandt *Malta*, en wel wetende dat niemant van de ghene, die in 't schip waren, blijven soude, of een hair van sijnen hoofde krencken: siende evenwel dat de bootsgefellen het schip sochten te verlaten, seyde hy tot den Hoofst-man, ende de Krijghs-knechten: Soo dese in 't schip niet en bleven, soo kont ghylieden niet behouden worden.

Daer zijn mede noch veel Medicijns, die met de natuerlijke redenen de ervarentheydt willen staende houden, datmen oock door de Konsten den natuerlijke palen van 's menschen leven over-treden kan. Want al-hoewel men de fondamenten, op dewelcke ons leven gebout is, niet altijd even goet en kan onderhouden: soo kan men nochtans deselve een langen tijt onderstutten, de natuerlijke wormte en ingeboren vochtigheydt (waer in het langh ende kort leven bestaet) verquicken, verstercken, en onderhouden. Sulcx sietmen in de gene die aen een teringe of uyt droogende Koortse gaen quellen, datse noch lange tijt door vochtige verkoelende, en versterckende remedien in't leven byna tegen de nature gehouden werden. Het exempel van den wijzen *Democritus* is hier toe aenmerckens weerdigh. Dewelcke alshy van ouderdom uytgingh, en de doot scheen op de lippen te hebben, siende sijn sulter haer seer beklagen, dat sy door sijn overlijden het aenstaende feest van de Godinne *Ceres* niet en sou konnen houden, stelden haer te vreden, ende hiel sijn selven noch in't leven tot dat het feest over was door den reuck van worm broot, gelijk *Laertius* schrijft, ofte gelijk *Athenaus*, door den reuck van honigh, en ontstiep alsoo sachtjens na drie dagen, dat het feest duerde, als hy hondert en negen jaer oudt gheworden was. Heeft dat *Democritus* stock-oudt, en op het leste zijnde, in sijn leven, hebben dat andere Medicijns in andere krancken konnen doen, ende met eenige hert-verquickende remedien de Ziele, dewelcke scheen met geweldt uyt te willen vliegen, noch een tijdt opgehouden; so meenen sy dat sulcks veel meer ende bequamer in gefonde ende wel-varende personen kan geschieden, also 't lichter is de krachten te onderhouden, als te herstellen. Wy sullen dan besluyten, dat het leven op die manier kan verkort ende verlengt werden. De Propheet *David* seyt in den 54. Psalm, dat de bloet-gierige en godtloose de helst van haer dagen niet en sullen vervullen, ende in tegen-deel belooft God den genen, die haer Ouders

ereen, een langh leven op der aerden. De gemelte Koningh *Hiskia* doot kranck leggende, en de bootschap des doots door den Propheet *Esau* al ontfangen hebbende, werde even-wel sijn leven noch vijftien jaren verlengt. Ick en sal niet dieper in desen dool-hof treden; dan de gene die hier breeder af onderricht wil wesen, die kan da sien wat in een Latijns Boeck, dat ick hier van uytgegeven hebbe, by veel geleerde ende treffelijke mannen aen my geschreven is.

Dat het schryven van de bewaringe der Gesontheit, dienstigh ende nootwendigh is.

Het V. Capittel.

MAer yemant sal misschien hier tegen konnen drijoen
 Dat geensins moedigh is van dit beleyt te schryven.
 Vermits dat kruyt, en dranck, en zalf is sonder vrucht.
 Ten zy dat yemant queelt, of in benaueyheit zucht.
 Dat moyt de Medicijn en dient te zijn gebeden
 Als yemant wacker is, en van gefonde leden:
 Dat even Godes Soon die gronden heeft geleyt,
 En dat het waerheyit is, al wat de Waerheyit zeyt.
 Maer, Vrienden, hoort een woort: Indien de menschen waren
 Als in den ouden tijt en langh voorleden jaren,
 Men hoefde geen bebulp van eenigh heylsaem gras,
 Vermits en spijs en dranck voor jaer heylsaem was:
 Vermits oock boven dien meest al de menschen aten
 Alleenlyck voor den noot, en geensins boven maeten,
 Dies was haer lichaem sterck, haer geesten wonder sijn,
 Want al wat voetsel was, dat was hun Medicijn.
 Maer nu meest al het volck genegen is te brassen,
 En met een stagen lust op haren mont te passen,
 Zijn hun de leden meeps. En seght my doch een reys,
 Wie isser recht gesont en dat in voller ysch?
 Gansch weynig na men siet: misschien van hondert menschen
 En isser niemant soo gelijk het is te wenschen:
 Daer hapert alijdt wat aen't een of 't ander lijd,
 Vermits een stil bederf in ons verholten si.
 Naer Godt de Sone sprecke van recht gefonde lieden,
 En raet hun 't haren dienst geen meester oyt t'ontbieden.
 Maer, Vrienden, letter op, en wat de sake wel,
 Wat certijds is geseyt is heden ons bevel.
 Dient u van desen Boeck, en laet de Medicijnen,
 Ghy kont u swacken aert door kinste doen vordwijnen,
 't Is ja soo grooten deught dat yemant 't syne spaert,
 Als dat hy over zee om groote winste waert.

ONs soude misschien noch teghen-gheworpen konnen werden, dat den ghesonden alles gesont is, ende dat wy derhalven te vergeefs schryven van de middelen, om de ghesontheit te bewaren. Want gelijk de Poët *Ovidius* seyt 3. de *Ponto* 4.

*Die groeyt, en bloeyt in goeden staet,
En hoeft geen dranck of meesters raet;
Maer voelset yemant droeve pijn,
Die roepe dan een Medicijn.*

Het selfde leert *Plato*, *Celsus*, en daer toe werden ook eenige plaetsen getrocken van *Hippocrates*. Maer wat willen wy grooter getuygenis hebben, als van de Heere *Christus*, die by den Euangelist gheseydt heeft, dat de gesonden den Medicijn niet van doen en hebben, maer de krancken. De reden schijnt dit ook mede te brengen, dewijl men fiet dat elck Dier van naturen, en uyt sijn selven weet na te jagen dat hem goet is, en dat quaet is te schouwen. Sulcks en bewijzen niet weynigh de huyslieden die ten platten lande verre van de Doctoren geseten zijn, en evenwel gesont en wel te pas tot hoogen ouderdom komen, sonder immermeer eenigen raet van Doctoren gedaen te hebbē: daer aen d'ander zijde de boigers, die vol op hebbē van aller remedien, en op haer gesontheit schijnen te leven, dikwils siek zijn. Dat ook de naem selve van de Medicijne ofte geneef-konst schijnt de Gesonden uyt te sluyten, also deselve geen genesinge van doen en hebben: maer wel de Sieken.

Wy sullen hier nu kortelick op antwoorden. En wat het laetste belangt: de gene die eerst de namen aen de Konsten gegeven hebben, doen sy maer begonnen, en noch heel rouw en onvolmaectt waren, hebben de eere gehad, dat die namen gebleven zijn, al gebeurde het, datter na wat by-quam, het welck onder die naem niet begrepen konde werden, gelijk ick met de meeste konsten soude kunnen bewijzen. Al ist dan, dat de Geneef-konst alleen schijnt te strecken tot genesinge der Siekten: so moet nochtans dit deel, twelck de Gesontheit leert bewaren, niet uytgesloten blijven: ja kan oock her genesen so ghemeen verstaen werden, dat het de *Hygiene* begriipt, dewijlste leert ghenesen de Lichamelijcke swackheydt, ende de ontroeringe des Gemoedts.

Het is oock waer dat de nature ons wel leert, het goede na te volghen, en het quade te mijden; maer also deselve ons niet pertinentelijck de mate, hoedanighheit, tijdt, en maniere aangewesen en heeft, so is de konste van noode geweest, de Nature niet alleen vergeselschappende, maer oock leydende, wijfende, en hare goede beginselen voltreckende: dat de boeren lang in gesontheit leven, is oin dat sy van haer selfs en onwerende yet doen, 't welck dese konst gebiedt. Sy leven sober, wercken neerstigh, slapen wel, so dat al wat sy eten so wel verteert wert, datter naulijcks eenige humeuren kunnen overschieten om siekten te maken. Evenwel als de siekten haer overvallen, soo komen sy lichtelijck te sterven, om datse niet wetende wat haer goet ofte quaet is, geen maet in eten, drincken, wercken, en so voorts en weten te houden. De borghers zijn dickwils sieck, om

datse meer letten om goet chier te maken, als op haer gesontheit, liever in de herberghen op de gesontheit van andere drincken, als datse haer eygen gesontheit door soberheydt souden bewaren.

Wat aengaet de autoriteyt van sommige treffelicke Schrijbenten, die ons tegen schijnen te wesen. Wy seggē voor eerst op *Hippocrates*, dat hy de konst van de ghesontheit te bewaren niet en verwerpt: maer alleen te kennen geeft, datmen de gewoonte, somtijts eens dient te veranderen, om het perijckel dat door gewoonlicke dingen kan komen. Want dewijl de mensche veel onverwachte dingen gestadigh onderworpen is, en het selfde niet alle tijt gebruycken en kan, so moet nootfakelick een eenparige gewoonte periculoos zijn. Want indienmen gedwongen is subijt yet onghewoone te ghebruycken, soo kommen daer groote schade door te lijden.

Op't gene dat *Hippocrates* een sobere maniere van leven in de siecken en gesonde misprijsst, seggen wy dat hy de geheele sobere diete verwerpt, om dat de fouten daer in begaen, niet wel en kunnen verdragen werden, so van de siecken, als van de gesonden, gelijk *Galenus* dat breeder uytleydt. Maer wy nemen hier de maniere van leven vry wat ruymmer. In deselfde sin kan verstaen werden, het gene *Hipp.* seyt van 't water, als het niet simpelick quaet en is, datmen het dan wel sonder ondericheyt mag gebruycken.

Dat *Celsus* seyd, dat een die ghesont is, hem aen geen wetten en behoeft te binden, maer vry alderhande kost mach ghebruycken, en moet niet toegestaen werden; also de lesse van *Galenus* veel beter is, datmen hem van alle quade en onghesonde spijs moet wachten: het welck *Avicenna* mede bevestigt.

't Gene *Plato* schrijft, dat de ghesonde Lichamen geen behulp der Medicijne van noode hebben, is te verstaen van de Medicamenten, die wy bekennen met onsen *Hippocrates*, dat in gesonde Lichaem niet alleen ondiestigh, maer oock schadelijck zijn. Want alse geen quade humeuren, seyd *Galenus*, in 't Lichaem en vinden, so nemen sy de goede wech: waer door het Lichaem seer verzwackt wert. Ende dese, ghelijck de Heere *Christus* seyde, en hebben den Medicijn niet van doen. Dan dit is te verstaen van de gene die heel wel te pas zijn, ende de aldervolmaectste soorte van gesontheit hebben. Maer hoe veel zijnder van desen slag te vinden, en die der al ghevonden werden, hoe lichtelijck komense metter tijt oft door eenige ongelegentheit te veranderen? Andere die op desen trap der Gesontheit niet geklommen en zijn, oft die van naturen swack, graveelijck, gichtigh, oft eenigh ander quelligh onderworpen zijn, moeten wel met ghestadige forghuldighheit onse regulen waernemen, en volgen het verhaelde exempel van *Herodicus*, ende andere; als oock van een Venetiaens Edelman, *Lodewijck Cernaro*; en den welgeleerden *Leonardus Lessius*, die beyde

in openbare schriften van haerselven getuygen, dat sy van natueren swack ende sieckelijck zijnde, ende apparent om haest te sterven, nochtans door goede ordre te houden tot een hooghen ouderdom gheklommen zijn.

Hier uyt kan ghenoech blijcken, dat de *Hygieine* ofte de Konste om ghesont te leven alle Menschen van wat staet ofte conditie sy oock zijn, in alle hoecken van de Werelt, in oude ende jonge Lichamen, ende t'allen tijden dienstigh en noodwendigh is. Van dit deel der Medicijne moet na mijn gevoelen verstaen werden t'ghene van *Democritus* geschreven is, in een brief aen *Hippocrates*, dat alle Menschen behooren te verstaen de Konste der Medicijnen: want dit en past niet op het ander deel, het welck leert de sieckten genesen, alsoo het selfde een kloeck ende ervaren Medicijn vereyft; maer wel op het ghene de gesontheidt leert bewaren, het welck een yegelijck behoort te weten, die sin leven lief heeft. Ende daeromme plagh de Keyser *Tiberius* te sporten met de ghene, die na haer dertigh jaren den raet van een ander van doen hadden, om onderscheyt te maken wat haer lichaem dienstigh ofte schadelijck was. De Keyser *Antonius Philosophus* had dese Konste soo diep in-ghesogen, dat hy tot bewaringe van sijn gesontheyt niet alleen niemands raet van doen en hadde, maer dat hy oock selve aen andere raedt konde geven. *Petrus*, na sijn natie toe-genaemt den Spaengiaert, ende in 't jaer 1276. Paus van Romem onder den naem van *Johannes* den XXI. was in dese Konste soo ervaren, dat hy selve daer door in voorspoedige gesontheyt leefde, ende oock van die materie voor de nakomelingen treffelijke boecken naliert. De Ouden, seyt *Hippocrates*, en hebben hier van niet befonders geschreven. *Plato* getuygt dat de eerste na-saten van *Esculpius* deselve niet veel gebruyckt en hebben. Ende soo meent oock *Galenus* dat dese Konste ten tijde van *Homerus* niet gheweest en is. Het welck niet te verwonderen is, alsoo deselve, om de sterckte van de Lichamen, matigh gebruyck van goede spijsse, ende andere dingen, niet seer noodigh en was. Maer als de Menschen haer matigheyt, en sobere maniere des levens begoften na te laten, en de kost sochten niet om den honger te verlaen, maer den selfden te verwecken, duysent manieren vindende om de spijsse op het lekkerste toe te maken: soo zijn hier uyt alderhande sieckten, en quellingen het Menschelijcke Lichaem over-gekomen. De grootste van de Medicijns, seyd *Seneca*, schrijft, dat de Vrouwen het hair niet uyt en valt, noch de gicht niet en krijgen: het welck men nochtans beyde nu sien, niet om de nature van de Vrouwen verandert is, maer het leven; waer door sy den selven leugenachtigh maken. Hy verstaet *Hippocrates*, op wiens tijt sulcks waerachtigh was, om de matigheyt en soberheyt van de Vrouwen; maer onwaeracht-

tigh ten tijde van *Seneca*, ghelijck *Galenus* de kortbondighe Spreucke van *Hippocrates* mede uytleydt. De menschen dan allenckskens afwijkende van de matigheyt der Voor-ouderen, en van erger tot erger vallende, so heeft de ervarentheyt ten lesten de konste voort-gebracht. Waer toe behooren de *Hygieine* of de middelen der gesontheyt van *Diocles*, *Asclepiades*, en *Galenus*: als oock de *Hygieine Paragelmata* ofte de Ghesonde vermaningen van *Plutarchus*. De wercken van *Diocles*, van dewelcke *Suidas*, ende *Asclepiades*, van dewelcke *Celsus* getuyght, zijn vergaen. Die van *Galenus* en behagen sommige niet, so om dat hy in dit stuck wat duyster is, als ook om dat hy seer breed weyt in eenighe dingen, die nu niet te pas en komen, gelijk daer zijn bad-stoven, vrijven, smeren, en dergelijcke. Van *Plutarchus* is dit werck wel en geleerdelijck uytgevoert, maer hy en heeft in so weynigh bladeren de geheele materie niet konnen verhandelen: Wy sullen de voet-stappen van dese sterffelijcke menschen na-volgen, en alles na de gelegentheyt van ons Landt reguleren.

Van de Gesontheidt, ende hare weerdigheyt.



Het VI. Capittel.

Gesontheyt, edel dingh, van u ist dat wy scrijven.
 Op dat u soete lucht by ons sou mogen blijven,
 Op dat een yeder mensch mocht kennen uwen aert,
 En hoeje dient geviert, en hoe te zijn bewaert.
 Gesontheyt, schoon juweel voor alle dingh te prijfen,
 Wie kan na rechtten eyseh u eer genoegh bewysen?
 Ghy zijt een rijck geschenck dat van den Hemel daelt,
 Dat als een gulde Son hier op der aerden straelt,
 Schoon yemant van het wolck tot hoogen staet verheven,
 Mach boven sijns gelijk, in glans en eere leven,

Getroetelt

Geruoelt van een Prins oock na sijn vollen wensch.
 Soo ghy hem niet en straelt, wat isser van den mensch?
 Schoon yemant machtigh wee, door Godes milden zegen,
 Schoon yemant groot beslagh van landen heeft gekregen,
 Schoon yemant ruycke schat vervult een gantsche zael,
 Ach! sonder u behulp, wat isset al-te-mael?
 Schoon yemant voor hem siet een tafel vol gerechten,
 Die staegh wert aengedist met hondert sluicxe knechten,
 Schoon yemant wort getoest met alderhande wijn,
 Sit ghy niet aen den disch, 't is al maer enkel pijn,
 Schoon yemant hoort den sangh van hondert soete keelen,
 En hoort een geestigh volck op gulde snaren speelen,
 Als ghy maer benen gaet en uyt de kamers vliet,
 Zoo is de gantsche wreught niet anders als verdriet.
 Schoon yemant is geplacst daer met een aerdigh jocken
 Veel geesten besigh zijn om blytschap uyt te locken;
 Eylaes! de soete praet bevalt de gasten niet,
 Ten zy ghy aen het volck u soete gunste biet.
 Schoon dat de sonne schijnt, dat alle kruyden groeyen,
 Dat al het boom-gewas staet lustigh om te bloeyen,
 En dat de keelen May ons brenghet den soeten tijt,
 't Is Winter even-wel soo ghyder niet en zijt.
 Schoon yemant heeft de keur van duyfent schoone vrouwen,
 En mach het puyck jenselfs van alle maechden trouwen,
 Godinne sonder u en heeftet geen en val:
 Want al wat honigh scheywen is maer enkel gal,
 Wat dient meer geseyt van alle werelts saken,
 Die niet gesont en is wie kan hem vrolijk maken?
 Wel aen dan, wieje zijt, gaet soecks dan aldermaest.
 Gesontheit aen het lijf, gesontheit aen den geest.

Dit is den Lof-sangh van de Godinne Hygiein,
 dat is, Gesontheydt, die van Iulius Scaliger seer
 geneuchelijck en vol van gratien genoemt wert, en
 uyt het Griecks van *Ariphron Sicionius* met deselvede
 gratie in onse tale overgheset is. Diergelycke Lof-
 sangh is mede van de Gesontheyt gemaect by den
 Poeët *Orpheus*. Want de Griecken siende op de
 groote gaven, en weerdigheyt, van de Gesontheyt,
 hebben deselve onder het ghetal van de Godinnen
 gestelt, en een onder haer met namen *Critis* seyde
 deselve te wesen, de aengenaemste voor den Men-
 sche onder alle de Goden. In *Sicyonia* plagh certijts
 het beelt van de Gesontheyt seer ge-eert te werden,
 alwaer de Vrouwen het hair van haer hooft sneden,
 en dese Godinne op-offerden. Wy bevinden oock
 uyt de schrift van de Griecken, dat sy in haer mael-
 tijden na het wasschen van de handen terstont mal-
 kander toe-brachten den dronck der Gesontheydt.
 Het welck wy wel fraeykens weten na te volghen
 met een grooten roomer, die wy daerom oock een
Samé noemen, op eens anders gesontheyt; en dick-
 wils tot ons eygen ongesontheydt uyt te drincken:
 Andere onder de Heydenen, al hebben de gesont-
 heyt niet aengebden voor een Godinne, soo heb-
 bense evenwel haer hooge weerdigheyt ende noot-

sakelijckheyt genoeg te verstaen gegeven. Als *Phyr-
 rus* de groote Koning van *Epirus* den Goden offerden,
 en plagh niet te bidden om meerder Koninkrijken,
 om victorie over sijn vyanden, om eere, gelt, goet,
 ofte andere dingen, daer de Menschen gemeenlijk
 seer na haken: maer vereyschte alleen Gesontheyt;
 gelijk of hy die hebbende, de reste wel volgen sou-
 de. De Koninck *Antiochus* als hy tegen de *Galaten* te
 veldt gingh, docht in den slaep dat hem *Alexander*
 verscheen, en vermaende, dat hy voor het slaen met
 den vyant de Gesontheyt tot het woort geven sou-
 de; het welck hy volghende, een groote victorie
 over sijn vyanden verkregh. De wijse Philofooph
Pythagoras en plagh anders geen groeten in sijn brie-
 ven aen de vrienden te gebruycken, als *Vaert wel*.
 Het welck oock daer sijne Discipelen gevolgt heb-
 ben, als de ziele ende het lichaem niet beter zijnde,
 ende waer in alle onse tijdelijcke welvaert in begre-
 pen is: ka het teycken dat sy onder malkanderen ge-
 bruyckten, noemden sy *Hygieia*, dat is, Gesontheydt,
 ende druckten dat uyt met drie circulen door mal-
 kanderen ghevlocht, uyt-beeldende de Griecksche
 letteren van de gesontheyt. En voorwaer sonder de
 Gesontheydt kan nergens volkomen vreught zijn.
 Want al of de Fortuynne al uyt een vollen schoot alle
 haer gaven mildelijck op ons uytstorte, en de Ge-
 sontheyt alleen ontbrack, so en soude van al het an-
 dere gheen recht gebruyck, noch eenigh vermaeck
 kunnen voortkomen. Wat sal yemandt vermaken
 een tafel vol van de beste Spijse, die een quade ende
 walgende Maeg heeft? Wat geneuchte kan yemant
 hebben in een schoone Vrouw die voor ofte achter
 lam is? Wat helpen kisten vol gelt, voor een die
 sieck te bedde leyt? De Poeët *Horatius* seyt seer wel:

Het wat moet eerst gesuyvert zijn,
 Of soete most wort suere wijn;
 Wat baet doch rijckdom eenigh man,
 Als by die niet gebruycken kan?

Laet ons dan dese gesontheyt in weerde houden,
 en vry dencken dat wy in de werelt niet kostelijcker
 en besitten, als desen verborgen schat.

't Is nuijt dat wy gaen ondersoecken wat deselve
 zy. Alle Menschen, seyt *Galenus*, meenen datse ge-
 sont zijn, alse door het gebruyck van de leden, de na-
 tuerlijcke en tot het leven noodige wercken sonder
 eenigh beletsel kunnen uytvoeren. Soo houden wy
 de maeg voor gesont alse wel teers, den Voet als hy
 gaen kan, het Oogh als het wel siet. Maer voor sieck
 werden by een yegelijk gehouden, die sulke wercken
 ofte niet, ofte qualijk kunnen doen. Ende alsoo in
 de gene, die dese gewoonlijcke en natuerlijcke offi-
 tien des lichaems uyt-voert, twee dingen bevonden
 werden, de werckinge selve, ofte de macht daer van:
 blijkt hier uyt, dat de Gesontheyt bestaer, ofte in 't
 doen.

doen, ofte in 't kunnen doen. Maer dat de Gesontheit juist aen 't doen selve niet en haeght, kan men daer uyt af-meten, dat de ghene die slapen, ofte op eenige andere maniere rusten van vele wercken stil staen, ende vele leden, noch roeren, noch op eenige ander maniere oeffenen, dewelcke nochtans gesont zijn. Soo dat Galenus wel seydt, dat niet in 't wercken, maer in het kunnen wercken, de Gesontheit bestaet. *Horat. l. Sat. 3.*

*Schoon dat Hermogenes by wijlen stille swi ght,
Hy heeft een soete stem die in den Hemel stijght.*

En voorwaer een yeghelijk oordeelt hem recht voor ghesont, niet alleen als hy sijn behoerlijcke werckinghe doet, maer oock als hyse niet en doet, en slechts doen kan: en die en mach met recht niet sieck geseydt werden, die de natuerlijcke wercken niet en oeffent, als hy kan; maer diese niet en kan oeffenen, als hy wil.

Om nu volkomentlijk de natuere van de gesontheit te verstaen, dient verder ondersocht, waer uyt dese macht om de natuerlijcke wercken te oeffenen haren oorspronck heeft, en door wat oorsaeck den eenen tot die wercken bequaem is, den anderen onbequaem. Dewijl dan tot alle wercken twee dingen van noode zijn, de Faculteyt, gelijk men die noemt, of de Ziele met haer faculteyten ofte krachten bekleet, dewelcke de voornaemste oorsake is van alle werckinghe, en waer door het lichaem werckt: daer na het Instrument, daer de Ziele haer werckinghe mede doet, soo en kan men de oorsaeck hier van op de Ziele niet leggen. Want de ziele en kan niet beschadicht werden, maer blijft alrijt even deselve, en onveranderlijk, so langh de mensche leeft, en doet de eygen wercken, als sy maer de eygen instrumenten heeft; daerom seydt *Aristoteles* dat een oudt man soo wel soude sien als een jongh man, wanneer hy maer het oogh hadde als een jongh man. Dat de mensche dan nu ghesont, nu sieck is, daer van moet de oorsaeck in de gestaltenis van het instrument gesocht werden. Want wien al de leden natuerlijk gestelt zijn, die is bequaem om alle wercken te doen.

De ghestaltenis ofte constitutie van elck Lidt is tweederley, de eene essentiael ofte self-stendigh, de andere accidentael of toe-valligh. De self-stendige ontstaet uyt de materie en forme van de substantie, waer uyt dat sy haer nature en wesen heeft. De toe-vallighe volghet de eerste, ende is een dispositie van qualiteyten ofte ghestaltenis van gematighden ende ander toevallen in elck lid, en het naefte instrument, waer door de selfstendige forme kracht heeft, en alse wercken uyt-voert, en volgens de verscheydenheit van deselve verscheyden werckt. In de selfstendige gestaltenis en bestaet de gesontheit niet. Want deselve is, soo lange als de mensche leeft, onveranderlijk: also de selfstendigheyt ofte het wesen van een saek vermeerderd noch vermindert en kan wer-

den, maer is gelijk een getal, en allefins waer sy bevonden wert, daer is sy geheel: maer de Gesontheit blyvende de selfstendige forme, en her selfde wesen, kan verandert werden, een en deselve mensche is nu gesont ende dan sieck. Daerom moet liever de Gesontheit in de accidentele of toevallighe gestaltenis gestelt werden. Want dese is veranderlijk, ende de selfstendige in haer geheel blyvende, vervalt tot verscheyden vele veranderingen, volgens den ouderdom, kost, lucht, en andere omstandigheden: en dese verandert zijnde, soo werckt de ziele, hoewel alrijt even deselve en onveranderlijk blyvende, in een en het selve lichaem anders en anders: ende hierom en siet het oogh van een out man so scherp niet als het oogh van een jongh man: een ende deselve Maeght teer nu wel, dan qualijk.

Hier uyt is nu lichtelijk te beschrijven wat de Gesontheit is, te weten, de macht om te kunnen uytvoeren de natuerlijcke wercken van 't menschen lichaem, voortkomende van een natuerlijke constitutie of gestaltenis van alle Leden. De goede gestaltenis bestaet daer in, dat alle de Leden wel getempert zijn in hette, koude, vochtigheyd, ende drooghte, dat sy haer natuerlijk fatsoen hebben, en aen malkanderen wel en bequaemelijk gevoeght zijn. Als van dese drie yet ontbreekt, dan wert de goede gestaltenis van elck lidt beschadicht, en van de natuerlijke gesontheit berooft. Hoe sulcx te wachten zy, sal in 't naervolgende geleert werden.

Waer in de Gesontheit bestaet.

Her VII. Capittel.

Wle wenscht gesont te zijn, die moet hem staeg gewennē,
Zijn wesen in te sien, sijn eygen aert te kennen:
Hoe die sijn huys bewoont, is nut dat hy verstaet,
Hoe dat het met den gront, met dack, en kamers gaet,
Noch dient een handigh mensch uyt eyger aert te weten,
Wat cost hem dient gemijt, en wat te zijn gegeten,
De spijs geeft ons het bloet, en is het voedsel quaet,
't Is seker dat het lijf in haest te gronde gaet.
Noch dient er by gevoeght hoe datter aen de leden
Geen spijs en dient geschapt, als op besette reden;
Een keers gaet dickmael uyt door al te gullen root,
Het leven van den mensch door grooten overloet.
Ten vierden dient besorght, dat ons de quade lusten
Niet flooren in den geest, en al het lijf ontrusten;
Het weys dient alle tijdt gebouden in den bant,
Doch meest wanneer de jeught in onse leden brant.
Ten lesten, soo ick kon, ick woude' een yder geven
De rechte wenschap om wel te mogen leven:
Wel, vrienden, soeje wenscht hier in te zijn geleert,
Maecte datje desen Boeck en synen Schrijver eert.

DE vermaerde Cicero heeft seer wel geschreven in 't tweede Boeck van de Officien, dat de Gesontheydt gesteunt en onderhouden wert door de kennis van ons Lichaem, en wel acht te nemen op de dingen die ons vorderlijck ofte schadelijck konnen zijn: daer-beneffens in een matigheyt van Spijs en Dranck, in 't nalaten van wellust, ten lesten in de konste, dewelcke alle dese dinghen wel leert.

Also wy nu voorgenomen hebben van dese konste alhier te handelen, so sullen wy oock na malkanderen uytlegghe, waer in de kennisse van ons Lichaem bestaet, en welck die dingen zijn, die het selve vorderlijck ofte schadelijck konnen zijn. Van het laetste sullen wy in 't volghende Capittel spreken, en in dit tegenwoordige van het eerste.

De gene, seydt Hippocrates, die van de maniere des levens wil schrijven, moet voor-eerst de natuere van den Mensch wel kennen, ende onderscheyden konnen. Te kennen waer uyt dat hy bestaet: ende te oordeelen, wat deelen in hem de overhandt hebben. Want indien hy de gestaltenis van beginfel niet kent, en wat in 't Lichaem de overhandt heeft, so en kan hy niet voortstellen, 'tghene den Mensch dienstigh en best is. Volgende dan onsen Leer-mester, soo seggen wy, dat het menschelijcke lichaem niet uyt een, ghelijck sommige van de Ouden ghe-looft hebben, en wel te recht van Hippocrates in sijn Boeck van de menschelijcke Nature wederleydt wert, waer uyt dese vier, Aerde, Water, Lucht ende Vyer bestaet, en sijnen oorspronck heeft. En al ist dat dese vier Elementen van verscheyden, en contrarie hoedanigheden zijn, soo werden sy evenwel door een onderlingen strijt, niet anders als verscheyde stemmen en instrumenten in de Musijcke, tot een goet accoort gebracht. Dit accoort moet wesen, na de nature van het deel vereyscht. So siemen dat in vleesch en been meest aerde is: in 't bloedt meest water: in de geesten, meest lucht: in de natuerlijcke warmte, meest vyer. En na het Element, dat d'overhandt heeft, wert yet gheseydt te zijn warm, koudt, vochtigh, oft droogh, oft dit weder 'samen warm en vochtigh, warm en droogh, koudt en vochtig, koudt en droogh; het welck acht soorten zijn van onghematighe Temperament: maer als de vier ghematigheden niet boven malkander uyt en muyten, dat is de rechte Gematigheyt. Dese Gematigheden werden in de menschen verandert, ofte natuerlijcker wijze, gelijkmen siet in de jaren, dat yemant anders van complexie is in sijn jonckheyt, als ouderdom, en de jaren die tusschen beyden zijn: Ofte door verscheyden maniere van leven, so kan goede kost een quade complexie verbeteren, en quade een goede bederven. Hieruyt blijkt datter tweederley complexie is, een aenghebornen, en een van buyten aenghekomen, van welcke by de Ouden gheseydt is, dat de ghewoonte de tweede Natuere was.

Met dese vier Elementen komen over-een de vier Humeuren van ons lichaem, te weten, Bloedt met de Lucht, Gal met het Vyer, Phlegma met het Water, Melancholy ofte swarte Gal met de Aerde.

Dese Humeuren, die al 'samen in de Aderen by malkanderen zijn, en oock ghemeenlijck onder den naem van Bloedt begrepen werden, hebben in de Lever haren oorspronck uyt de Spijse die wy eten. Dewelcke het zy datse Vleesch, Visch, ofte aerdtghewas zy, van ghemenghelde Elementen eens voort-ghekomen is, op die ordre, die de Poët Lucretius in sijn 2 Boeck aenghewesen heeft:

*Wanneer het dorstigh landt met regen wert besproeyt,
Dan is het datter kruyt op alle velden groeyt;
Van kruyden wast het Vee, en alle Wilde Dieren,
Die weder aen den Mensch sijn Tafel komen gieren,
Maer 't wort oock wel gesien dat in het groene Wout,
Met enckel menschen-vleesch het Wild sijn maectijt hout.*

Wt dit bloet wert mede in de pattyen der telinge het zaer gemaect: so dat de eygen Elementen ons Lichaem onderhouden, uyt dewelcke het bestaet.

Het Bloedt is warm ende vochtigh, root, soet, van matige gestaltenis, ende gematigheyt. Die van het bloet meest hebben, zijn blofende van koleur, vleesigh, vrolijck ende lustigh. Oock souden se d'aldergefontste zijn, ten ware sy om hare gesonde en gematighe nature te seer tot wellust genegen waren: en daarom dickwils met drincken, Vrouwen, en anders haer leven verkorten.

Het Phlegma is kout en vochtigh, sonder smaect, van gestaltenis en koleur het wit van een ey gelijk. De Phlegmatijcke zijn saluw, ver en loom.

De Gal is heet en droogh, dun van gestaltenis, geel van koleur, en bitter van smaect. Sy maect de menschen bleyck, dun, rat, lucht ende haestigh.

De Melancholie is kout en droogh, dick van gestaltenis, swart en wrangh. De Melancholijcke menschen zijn bruyen van koleur, traegh van lichaem, vol gedachten, stantvastigh, ofte hartneckigh. Dese Humeuren werden, ghelijck gheseydt is, in de Lever gemaect, ende van daer tot voedsel van de Leden door de Aderen het gheheele Lichaem door gesonden, waer van elck na hem treckt, 'tghene mer sijn nature over-een komt. En als dese Humeuren nu wel en natuerlijck ghestelt zijn, dan werden de Leden bequamelijck gevoedet, en anders niet.

Om nu volkomentlijck te verstaen hoe de Voedinge, en het maken van het bloedt en geesten geschiet, so sullen wy dit alles wat verder verhalen. De Spijse in de Mont wel gheknaeut zijnde, wert in de Maeg gesonden, en aldaer verteert zijnde, gebracht tot een materie, den room niet onghelijck, van waer soo gaet na de Dermen, en werdt uyt deselve door kleyne Aderkens gesogen in de Lever, dese verandert

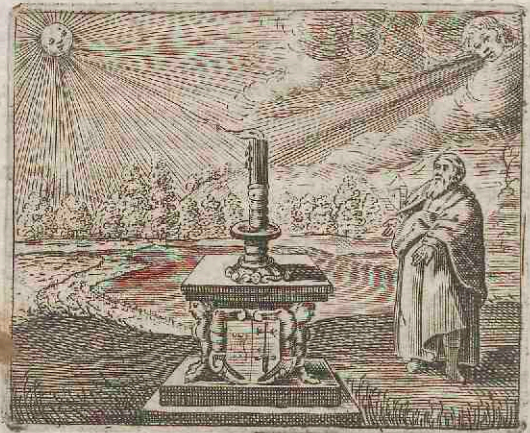
dert in bloedt, waer van, gelijk geseydt is, het heele Lichaem ghevoedet wert. Dan, also het ghene wy besighen door de ongelijkheydt niet geheel in de ghestaltenis van ons Lichaem en kan veranderen, so ist dat veel overschot blijft.

De eerste teringe geschiet in de Maegh, en in de Dermen, en daer van blijft de groffste materie over, die ons door de kamer-ganck af-schiet. De tweede in de Lever, en uyt deselve wert het dickst, dat tot voedsel onbequaem is, van de Milt na-ghetrocken, het dunne dargalachtigh is, van het Galblaesjen, dat aen de Lever hanght: en dan de waterachtigheydt, na dat sy het bloedt door de kleyne Aderen geleydet heeft, wert gesuyvert door de Nieren, ende van daer in de Blaes gestort, en so gelost. Na het dunste en subtylste van het bloedt verweekt eenen damp, die in de Lever met de Geesten die daer van natueren ingheplant zijn, vermengt zijnde, wert de natuerlijke Geest, gelijk wy hem noemen, en is een instrument waer door de Nature, ende ingheborn warmte het verteeren werckt. Wat van desen natuerlijcken geest door de holle Ader met het bloedt na het Hert ghedreven wert, verandert daer by-na in de dunnigheydt van de Lucht, en met de Lucht, die aldaer door de Longen ingetrocken wert, vermengt zijnde, wert de levende gheest, en door de Slagh-aderen tot behoudenisse van het leven het gantsche Lichaem doorghesonden. Wat hier van door de Slagh-aderen van den Hals in de Hersenen komt, wert van de Lucht die de Neus in-haelt, verquickt, en verandert in den geest, die wy *Animael* noemen, en vordert het wercken van de sinnen.

Dit is wat belanght de kennisse van ons Lichaem. *Cicero* seyde vorder, dat onse ghesontheydt bestont in 't wel acht nemen op 't ghene ons nut en schadelijk mocht wesen: te weten, wat een yders natuere kan verdragen, waer sy na treckt, wat haer helpt, wat haer beschadicht ofte teghen is. Wat spijs, wat dranck yemant geene ghebruyckt, en waer van hy een af-keer heeft. Dese verscheide eygenschap der Menschen, nopende sodanigh onderscheydt, maect dat den eenen geerne Kaes. ofte yet anders eet, daer den anderen so grooten teghenheydt van natueren in heeft, dat hy qualijk wort, indien hy oock onwetende daer van eet. Welck verborgen vermaeck en regenhedyt niet alleen tusschen ons, en het voedsel is: maer oock in de kruyden, ende plantsoenen tusschen malkander, gelijk van *Theophrastus* aengewesen wert: als oock tusschen sommige Dieren, gelijk wy alle daegh aen de kat en muys sien. Soo moet dan een yegelyck sijn eygen nature kennen, en weten wat hem goet en quaet is. Gebruycken 't gene de nature aenghenaem is, en helpt; nalaten 't ghene haer teghen is en beschadicht, daer in volgende de nature, als een goede leer-meesterse, dewelcke (gelijk *Cato* seyde, by *Cicero* in 't Boeck van den Ouder-

dom) den besten Leydman is van ons leven, thoonnende door veel teeckenen watse wil, wat dingen sy soeckt, watse begeert, en wat haer tegen is. Wy hebben nu getoont, waer in de kennisse van ons lichaem bestaet: de middelen waer door de ghesontheyt onderhouden wert, sullen wy in 't volghende Capittel verhalen.

Waer in het leven bestaet, en door wat middelen het selve in ghesontheydt onderhouden wert.



Het VIII. Capittel.

Ons welstant wort bewaert door ses-der-hande saken.
 Daer op voor yder mensch een regel is te maken.
 Wel komt dan, wieje zijt, en leert hoe grooten schat
 Licht door een kort verbael in desen Boeck vervat,
 Wat lucht ons dienstigh is, wat kost ons plagh te baten,
 Hoe al wat is verteert, dient uyt te zijn gelaten,
 Hoe langh men slapen sal, en breemen waken moet,
 Wat oeffeningh den mensch of nut of binder doet.
 Hoe dat een edel hert sijn toebren moet bestieren,
 Om niet verwoest te zijn gelijk de Wilde Dieren,
 Siet daer wie hier ontrent sijn regel houden kan,
 Is in de leven-kunst een sneegh een handigh man.
 Wel treect dan dieper in, en gaet hier vorder letten
 Hoe ghy op desen wegh u voeten hebt te setten,
 Ghy sult hier op een ry den gantschen handel sien,
 Die u dit ondersoek ten goede kan gediën.
 Want even als een lamp soo lange plagh te leven,
 Gelyck den oly duert die haer is in-gegeven;
 En als het gele vocht allencxen is vergaen,
 Vervalt van alle glans en ken niet langer slaen:
 Soo gatet met den mensch, sijn swacke leden buygen,
 Soo haest sijn edel hert niet meer en heeft te suygen:
 Want als sijn leven-sap ten eynde wordt gebracht,
 Is stracx sijn schoone glans begraven in der nacht.
 Wel, om dit edel nat door konst te mogen sparen,
 Te voeden na den esch, en dat voor lange jaren,

Soo leest dit aardigh werck. Ick bidde, vrienden, leest,
Hier is dat u gebreck en swacken aert geneest.

Alsoo ons Ziele en Lichaem van malkanderen veel verschillen, en derhalven door de ingeboren warmte, gelijk met eenen bandt aen malkanderen ghehecht zijn, en dese warmte de vochtigheyt tot haer voedsel vereyscht, mede in dese twee het leven bestaet, en aen deselve oock hangt het langh ofte kort leven, gelijk *Aristoteles* betuyghet in sijn tweede Boeck van de Ziele op het vierde Capittel: so is noodigh dat wy hier, alwaer wy voornemen te handelen van het leven in langhdurighe gesontheyt te onderhouden, mede kortelijc aenwijzen, hoedanigh die beginselen en fundamenten van ons leven, te weten, wermte en vochtigheyt moeten gestelt zijn tot ons oogen-merck te geraken. Hoe dat de ingeboren vochtigheyt weten moet, wert mede van *Aristoteles* geleert, die haer toeschrijft dese drie conditien: De eerste, dat sy in hoedanigheyt welghematigh zy, ghelijc daer is vette en dicke oyle, om dat deselfde niet so licht en verteert ende vergaet, het welck de Philosophus aldus bevesticht: Al wat luchtachtigh is, en bederft niet haest. Maer vette vochtigheyt is luchtachtigh, om datse lichtelijc ontsteect en brandt. Het eerste wort aldus bewesen: Al wat na-by de nature des viers komt, en bederft niet lichtelijc; so is 't gene dat luchtigh is. De tweede conditie van de vochtigheyt is, datse veel zy, alsoo 't gene dat weynigh is, haest verteert, ende verdrooght kan werden. Want gelijk de vlamme van een brandende lemnet so veel te langer duert, hoe daer meer oly in de lamp ghegotten wert: soo duert oock ons leven langer, hoe datter in 't lichaem meer van de luchtige, vette en warme vochtigheyt is. En hierom gheschiedt het, dat de grootste Dieren gemeenlijc langht leven, om datse meest van die natuerlijcke vochtigheyt hebben; en het leven der Menschen oock langer is, als van sommige grooter Dieren, om dat in deselve d'ingeboren vochtigheyt veel ghematiger is. De derde eygenschap van dese vochtigheyt is, datse niet alleen veel en zy, maer oock met wermte vergeselschap. Want de wermte doer dat de vochtigheyt niet lichtelijc en stremmelt: en de veelheyt van de vochtigheyt belet, datse van de wermte niet rasch verdrooght en verteert en wert. Om dese oorsake is de Mensch de langstlevende van meest al de Dieren. En in tegendeel een Paert, Os, en veel andere beesten, al itt datse veel grooter zijn als de Mensch, nochtans zijns korter van leven, om hare vochtigheyt, hoewelse veel is, evenwel soo suyver en warm niet en is, als de vochtigheyt der menschen. Het welck blijcken kan uyt den adem, die, alsoo hy in sulcke beesten langhsaem gaet, betoont niet anders als een slappe warmte, en dat de natuerlijcke vochtigheyt met weynigh in-

geboren warmte versien is. Om deselfde reden leven de Vijschen meest so lang niet, als de Dieren der aerden, om datse weynigh warmte, en waterachtige vochtigheyt hebben, die beyde niet langh teghen houden, maer lichtelijc vergaen.

Dit zijn d'inwendige en ingeboren oorsaken van ons leven: dewelcke indien wy onderhouden konden, so souden wy altijt kunnen leven. Dan also den boom des levens met Adam vergaen is, en ons beginselen allengsken van selfs verteeren, en wy oversulcx van langer handt sterven: so staet ons maer te letten, dat wy deselve so lang mogelijk is, door natuerlijcke middelen soecken te vertragen. Waer toe ick voorgenomen hebbe aen te wijzen, hoe deselve uytwendige oorsaken zijn van lang leven, en gesontheyt, wel en na onse leeringen gebruyct zijnde, oft van siekten en kort leven, indien se qualijc en onmatigh ghenomen werden. Dese zijn ses in geral, waer van eene van de ziele oft het gemoedt den lichaem mede-gedeelt wert, te weten, de *Affecten* oft *Bewegingen des gemoeds*, de vijf andere den lichaem uytwendigh aenkomen, als *Lucht*, *Spijs*, ende *Dranck*, *Oeffeninge* en *Ruste*, *Slapen* en *Waken*, *Afsitten* en *Ophouden*. En dit zijn de ses dingen, die by de Doctoren *Res Non-naturales* genoemt werden, (als ofmen seyde Niet-natuerlijcke dingen) om dat sy ons van naturen niet by en zijn, maer van buyten aenkomen. Ende dese zijn tusschen beyde van de Natuerlijcke dingen, en die tegen naturen zijn. Want onse nature en bestaet uyt haer niet, gelijk uyt de natuerlijcke, van welke in 't laetst voorgaende Capittel ghesproken is; noch sy wert oock van haer niet beschaadicht, gelijk van de dingen die tegen nature zijn: maer sy gaen aen beyde zijden, ende sonder onderscheyt. Dingen die wel gebruyct, zijns goet en gesont; dese qualijc en onmatelijc gebruyct, zijns quaet en schadelijc.

De nootzakelijcheyt van dese ses niet-natuerlijke dingen, wert aldus bewesen. Ons leven, gelijk wy begonnen hebben te seggen, en is niet anders als een brandende lampe, die niet eerder uyt en gaet voor dat den oly of den lemnet en ontbreekt. En gelijk de brandende lemnet den oly allencxkens verteert, even also werckt onse natuerlijcke en ingeboren warmte gestadig op de olyachtige vochtigheyt van ons lichaem. Op dat dan onse lichamelijcke vochtigheyt niet ras en soude verteeren, de warmte uytgebluft, en het lichaem voor den tijt vergaen, en de doot haestigh overvallen: so is van noode, dat in plaetse van 't gene verteert is, yet anders tot onderhoudinghe gestelt wert, het welck geschiedt door Eten en Drinken, waer mede het harde en natte, dat vergaen was, herstelt wert: en door het intrecken van de Lucht, waer door de vervlogegeesten wedetom voort-ghebracht werden. Dewijl oock Spijs ende Dranck niet en kunnen gedyen tot voedsel van ons

lichaem, ten zy datse door koken en verteeren verandert werden, en dat sulcks insonderheyt geschiet door middelen van d'ingeboren warmte, ende de levende gheesten, so blijkt, dat hierom alle dingen die onse natuerlijcke wermt, en geeften bewaren ofte vermeerderen kunnen, seer veel vermogen om een langh leven te maken, en het lichaem in goede gesontheyt te behouden, gelijk daer zijn de beweginge des Lichaems en gemoedts, slapen en waken, en dieghelijcke. Dewijl oock de Spijse, die wy genutten, niet al t'samen in de self-standigheyt van ons lichaem, om de ongelijckheyt, verandert en kan werden: soo ist datter noodtsakelijck eenighe overblijfselen in het koocken oft verteeren, afgesondert werden, dewelcke alsoose den lichame onnut zijn, moeten uytghesloten wesen, op datse het selve niet en komen te beschadighen, gelijkse doen, wanneer datse te langhe opgehouden werden.

Dit zijn dan ses dinghen, waer mede de Gesontheyt, wel ghebruyckt zijnde, onderhouden wert, welckers leeringe de Griecken *Higieine* noemen, en is een Konste om ghesont te leven, en het lichaem van alle ongesontheyt en siekten te bewaren. Dewelcke alsoose van niemant oyt in onse Tale beschreven is, soo sullen wy hier den eersten steen leggen, en anderen een spoor geven, om ten dienste van onse Natie yet beters in 't licht te brengen.

Deze Leere kan bequamelijck in twee leden verdeelt werden. Want voor eerst wert vereyscht de wetenschap van de materie der gesontheyt, oft van de dingen die bequamelijck gebruyckt zijnde de gesontheyt onderhouden. Maer also die dingen verschedelijck op ons lichaem wercken, en niet alleen de gesontheyt en bewaren, maer oock deselve bederven kunnen, indien se niet op de rechte maer, maniere, en bequame tijdt gebruyckt en werden, en datter een groot onderscheydt is in de jaren, ghedaente, complexie, en andere omstandigheden, en dat alles allen, en een yghelijck niet even nut en bequaem en is: so isser ten tweede van noode een Methode oft maniere om de gesontheyt wel te onderhouden: en op wat wijze men die dinghen en middelen, die tot onderhoudt der ghesontheyt dienen, gebruycken sal om het lichaem in goede dispositie en gestaltenis te bewaren, en den mensche, so veel alst mogelijck is, sonder siekten tot een hoogen ouderdom te brengen.

Van dese twee leden sullen wy in 't volgende handelen, en daerom ons Werck mede also verdeelen. In 't eerste deel sullen wy handelen van die dingen, door welcker bequaem ghebruyck de gesontheyt onderhouden wert: ende in het tweede sullen wy voorstellen de Methode ofte maniere, om deselve tot onderhoudt der gesontheyt in elcken tijdt van ons leven bequamelijck te gebruycken.

MICHEL Sr. de MONTAIGNE,
au livr. II. des Essais Chap. XII.

Les seconsses & esbraniements que nostre ame reçoit par les passions corporelles, pouvant beaucoup en elle, mais encore plus les siennes propres: ausquelles elle est si fort prise, qu'il est à l'avanture soustenable, qu'elle n'a aucune autre allure & mouvement que du souffle de ses vents: & que sans leur agitation elle resteroit sans action, comme un navire en pleine mer, que les vents abandonnent de leur secours. Et qui maintiendrait cela, suivant le parti de Peripateticiens, ne nous seroit pas beaucoup de tort, puis qu'il est cogu, que la pluspart des plus belles actions de l'ame, procedent & ont besong de ceste impulsion des passions. La vaillance, disent ils, ne se peut parfaire sans l'assistance de la cholere. Semper Ajax fortissimus tamen in furore. Ny ne court-on sus aux meschans & aux ennemis, assez vigoureuusement, si on n'est courrouce. Et veulent que l'Advocat inspire les courroux aux juges, pour en tirer justice. Les cupiditez esmeurent Themistocles, esmeurent Demosthenes: & ont pousse les Philosophes aux travaux, veillées & peregrinations: nous meiment à l'honneur, à la doctrine, à la santé, fins utiles.

EERSTE DEEL
VAN DEN
S C H A T
DER
GESONTHEYT,

Aenwijfende

*De kracht der middelen, door dewelcke de
Gesontheyt onderhouden wert.*



t'AMSTERDAM,
Gedruckt in 't Jaer onfes Heeren, Anno 1651.

ROB. BURTON.

In the Anatomy of Melancoly
part. I. sect. I. memb. 3. subf. I.

It was, as I said, once wel agreeing with reason, in its, and there was an excellent consent and harmony betwixt them, but that is now mis-solved, they often jarre, reason is overborne by passion,

Fertur equis auriga, nec audit currus habenas;
as so many wilde horses runne away with a chariot, and will not be curbed, we know many times what is good, but wil not doe it, as he said,

*Trabit invitam nova vis, aliudque Cupido,
Mens aliud suadet.* ———

Iust counsel one thing, reason an other, there is a new reluctancy in me. We cannot resist, but as Phedra confessed to her nurse, *qua loqueris, vera sum; sed furor suggerit sequi pejora.* Seneca Hipp. So David knew the filthinesse of his fact, what a loathsome, foule, crying sinne Adultery was, yet notwithstanding he would commit murder, and take away another mans wife, en forced against Reason, Religion, tot follow his Appe-tite.

EURIPIDES:

*Τὸ ποτὸν πρὸς τὴν ἐνὶ ἰσφραδί βίην
Res agre multas, tuta vita haud est via.*

DEMOCRITUS.

*Qui tranquille volet vivere, nec privatim
agat multa, nec publice.*

DIEGO DEROIAS

Problem. en Philosophia moral. XLIX.

Porque los hombres pacificos son de mas larga vida, que los otros?

Si es verdad, lo que dizen los Medicos, que las hiel de-sparzida por las venas, da molestia y atormento to-do el hombre. Y Anaxagoras afirmana, que todes los dolores agudos della. Sera por ventura, por que los tales carecen de hiel, pues vemos, que los animales que no la tienen, como los camelos y los Ca-vallos son mansos, y biven mucho en comparacion de los otros, y en el mismo genero, los animales, que carecen de hiel, biven mas, que sus companeros. O por que nuestro Sennor Dios ama al hombre pa-cifico, y lo quiere prosperar in estemundo, y en el otro.

23

VAN DE
B E W E G I N G E N
D E S
G E M O E D T S
in 't ghemeen.

Het I. Capittel.

Soeck yemant wel te zijn, die moet voor alle dingen
Sijn drift, zijn herts gewoel, zijn binne-tochten dwingen:
Want als hee innigh deel in goeden vrede staet,
Het lijf en sijn gevoelgh dat wortet deur gebaet.
Wel aen dan scbout verdriet, en nijt, en minne-vlagen,
En wilt te grooren vreught en hevigh bloet verjagen,
Drift eer en gelt-sucht wech, jaegt angst uyt uwen geest,
En maecke dat ghy alleen den grooten schepper vreesst.
* Ken wil noch even-wel van yemant oyt begeren,
Dat hy uyt sijn gemoedt sal alle tochten weren,
Een geestigh hovener besnoeyt het weeligh kruyt,
Maer roeyt noch even-wel geen stam of wortel uyt.
Een boom van wilden aert die kan het enten baten,
Hy kan door goet beleyt sijn wrange vruchten laten.
Ghy mooght dan, sooje kont, versetten uwe pijn,
O hert mach even-wel niet ongevoeligh zijn.

DE vermaerde Orateur ende Philosophooph Cicero,
3. Tus. verwondert hem niet sonder merckelijcke reden, dat, nadien wy bestaen uyt ziele ende lichaem, voor de siekten des lichaems een konste gevonden is, om deselve te genesen; en datter geen moeyten gedaen en wert om de Geneef-konste der zielen te vinden, en hare quellingen te hulpe te komen. De gebreken des lichaems werden ghemeenlijck gerekent het werck alleen van de Doctoren of Medicijns te wesen, ende die van de ziele voor de Theologanten gelaten. Maer alsoo onsen Galen u wel ernstigh vermaent, datmen hem niet en moet inbeelden, dat het alleen de Philosophen soude betreffen, de bewegingen der zielen te besittien: maer dat het oock het werck is van den Medicijn, dewijl deselve niet alleen den Geest ende het Gemoedt en beschadigen, maer oock het lichaem van sijn gesontheit berooven: soo ist meer als reden, dat wy volgende de vermaninge van dien grooten Leer-meeft, oock alhier, daer wy het lichaem leeren bewaren voor siekte, niet over en slaen van het gene eenighsins deselvige kan toe-senden, gelijk daer zijn de Passien ende Bewegingen des Gemoedts, die van verscheyde Philosophen siekten der zielen genoemt werden.

„ Alle onse macht, seyt de Romeynsche History-
„ schrijver Sallustius, bestaet in gemoet en lichaem.
„ Wy gebruycken meest de heerschappye van 't ge-

„ moet ofte den Geest, en den dienst van 't lichaem.
Dit behoorden voorwaer wel alsoo te gheschieden, maer het gaet dickwils soo by de menschen, dat het den Gheest maeckt tot een dienst-knecht van de lichamelijcke wellusten. Ia de Schrijver selve van die goede spreuck wert mede sulcks te last geleydt van den Oudt-vader Lactantius, dat hy sijn eygen goede spreuck met sijn quaet en ongebonden leven soude te niet gedaen hebben. Daerom seyde Anacharsis seer wel, datter geen dier den mensche schadelijcker was als de mensche selve, om dat hy heerschende over alles, sijn selven niet en konde regeren, noch sijn begerlijckheit in den toom houden. De ervarentheyt leert ons dagelijcx de waarheyte van dese Spreucke. Ende wie isser, die daer eenighsins aen soude kunnen twijffelen, daer oock selver den Apostel tot den Romeynen bekent, dat hy niet en dede het goet dat hy wel wilde doen, maer veel eer het quaet dat hy niet en wilde, en dat in sijn vleesch geen goet en woonde? Voorwaer sijn gemoet is met soo veel Passien besommert, van soo veel ongestuymigheden ingenomen, dat deselve ons niet alleen de reden en benemen, ende de onvernufte beesten gelijk maken, maer oock van de gesontheit, ja van het leven selve, dickwils berooven.

Onder alle de Philosophen heeft Plato (van welke by de Griecken een oudt seggen was, dat Apollo twee sonen geteelt hadde, te weten, Esculapius, om het Lichaem, ende Plato, om de ziele te ghenesen) alderklaerft hier van gesproken, en ondersoeckende den oorspronck van alsulke qualen, verdeelt (in 't vierde ende neghende Boeck van sijn Republijcke) onse ziele in twee deelen, waer van het eene als de reden deelachtigh zijnde, van hem beschreven wert stil, vreesfaem, ende meester van de begeerten: het ander als na de reden niet luysterende, wildt, ongebonden, alle begerlijckheden onderworpen, ende tot alle wellusten genegen. In het eerste, seyd hy, geen moeyelijckheit te zijn: maer dat alles daer is in stilte, en gerustheyte: alwaer hy daerom berberghde stant vastigheyte, die wy noemen de gerustheyte des gemoets. In het ander, 't welck hem laet leyden van de begerlijckheit, stelt hy de plaetse van alle ontfeltenissen ende ontroeringen des gemoets, te weten, Droefheyte, Gramschap, Nijt, Vreesse, ende diergelijcke.

Dese Ontroeringen of Passien, gelijk den Grieksch en naem *Pathos* by sommighe in 't Latijn *Passiones* overgeset wert, maer beter *Affectus* ofte *Affectio*, fullen wy den naem geven, van beweginge des Gemoets, na het exempel van *Cicero*, die deselfde *Commotio* *animorum*, ende oock simpelick *Permotio* *animorum* geheeten heeft, met bequamer benaminge, als hy de selve elders *Perturbationes* noemt. Want *Perturbatio* betoont met den naem selve, datse quaet is, gelijk *Cicero* oock bekent: te weten, sy turbeert, ende ontstelt de gerustheydt, indiensse met recht *Perturbatio* geseydt mach werden. Sommige en hebben mede niet beter deselvighe siekten des Gemoets genoemd, dewijl sodanige namen alleen passen op sulke Bewegingen des Gemoets, die buyten het spoor van de reden loopen. Maer hier wert een benaminge vereyscht, die oock plaats kan hebben in de Beweginge des Gemoets, die binnen haer palen blijft, ende de Grieken *Metropathia*, dat is, middelmatige Beweginge noemen, gelijk seer wel aangewesen is van mijn goede meester, den hoogh-geleerden *Gerard Vossius* in sijnen vermaerden *Rhetorica*.

Als dan dese Bewegingen des Gemoets boven de maet gaen, so ontstellen sy met eenen het Lichaem, en door de groote gemeenschap, die daer is tusschen de Ziele en het Lichaem, die malkanderen soo het goet, als 't quaet, datse hebben, gestadigh mededeelen. Alsoo lange wy hier in 't leven zijn (seyde *Plutarchus* uyt *Platone*) heeft de Nature het Lichaem en de Ziele soo vast aen malkanderen gebonden: dat de een niet wel en kan varen sonder de ander. Soo schrijft oock *Theophrastus* seer wel, dat de Ziele veel sware siekten in het lichaem brengt, en datse voor haer woon-plaets quade huer betaelt: Maer dat het haer oock niet wel en bekomt, dewijlse, als het Lichaem swack wert, mede verswackt, en met het selfde oock af-scheyt. Hierom vermaende wel te recht *Zamolexus* een Koning en Wijse onder de Geten, dat men in 't onderhouden van de Gesontheit wel acht behoorde te nemen, op de passien en bewegingen des Gemoets, gelijk *Plato* van hem verhaelt in *Timeo*; alwaer hy oock selve de gesontheit beschrijft, uyt 't accoord en de over-een-stemminge van het lichaem met de Ziele. Want selfs de dagelijckche ervarmentheyte leert ons, dat het lichaem verandert ende ontroert wert door de Bewegingen der Zielen. Siet men niet hoe hat de mensche van een droevige of blyde tydingh haestigh geboortschapt, in sijn aengesicht en al sijn leden verandert? Soo gaet het met de gramtschap, Vreesse, Liefde, en ander ontroeringen. Dat de ziele mede beweeght en ontroert wert door het lichaem, en siet men niet alleen in rasende koortsen, en andere siekten: maer oock in droncke lieden, van dewelke de Poët *Horatius* aldus gesproken heeft *i. Epist.*
*Wat leert ons dronckenschap al vreemde kieren dryven,
 Sy melt dat niet en dient, sy doet de vrienden klyven,*

*Sy maeckt dat menigh mensch oock sonder wapens vecht,
 En doet 'ken weet niet wat, al isst tegen recht,
 Sy weet een bleycken angst en droefheit af te breken,
 Sy kan een trage tongh bevalligh leeren spreken,
 Sy weckt de geesten op, en gunt een schamel man,
 Dat hy geweldigh ryck en vrolijck schijnen kan.*

Selver oock, seyt *Plutarchus*, de bewegingen des gemoets werden van het lichaem dikwils verweckt, en beteyckenen dat het lichaem niet wel gestelt en is, ende tot siekten geneegen. Men siet dikwils, dat sommige menschen sonder eenige uyerlijcke oorsaeck, bedroeft of bevreest werden: dat andere om beuselingen haerselven storen en quellen. 't Welck geschiet, gelijk *Plato* schrijft, om datter eenige quade dampen, in de hersenen optreken, en 't gemoet met de ziele ontstellen. De gene die alsulcke veranderingh overkomt, moeten na de vermaninghe van *Plutarchus*, haerselven onderfoecken, en geen uyerlijck oorsaeck vindende, dan vry oordeelen datter een in 't lichaem is, die 't gemoet alsoo beroert, en derhalven gheweert moet werden. Dit bevestigt mede *Aristoteles* in 't eerste Boek en Capitrel van de ziele; segghende, dat van alle bewegingen des gemoets het lichaem mede komt te lijden. Ende dat sulcks daer uyt blijkt, dat wy d'een tijdt van stercke en merckelijcke bewegingen niet en veranderen, de andere van kleyne en nietige seer ontstellen. Daer benevens oock om dat sommige, al en is haer niet schrickelijcks voorgekomen, nochtans dapper verwaert zijn: gelijk wy dagelijcks sien in de gene die gestadigh vreesen gevangen te fullen werden, al en isser niet met allen aen. Dit selfde wert mede aengeroert van de wijse Koninck *Salomon*, daer hy seyt:
 „ 't Lichaem de verdervinge onderworpen zijnde,
 „ beswaert de ziele, ende de aertsche woon-plaets
 „ onderdruckt den geest. En voorwaer gelijk een dicke wolcke de stralen van de Son stut, en verduystert, also oock een quade gestaltenisse des lichaems bedwelmt het gemoet, ende de ziele, zijnde als het licht en de Sonne van ons lichaem. Soo dat *Plato* seer wel beveelt het leven der menschen in een gelijcke en eenparige mate te onderhouden, op dat het een niet wassende boven het ander, de gesontheit geen afbreuck en doe.

Maer hier wert wel gevraeght, of dan alle bewegingen des Gemoets den lichame schadelijck zijn, of datter eenige voor goet en gesont mogen gerekent werden. Sommige meenen datter geen van allen tot de gesontheit en dient, als de vreught ende matige blijdschap. Andere zijn van gevoelen, dat niet alleen de blijdschap, maer oock d'ander bewegingen, indiensse met maten geschieden, tot gesontheit konnen strecken. En sulcks wert van onsen *Galenus* oock bevestigt. Want als de ziele in een gestadige stilte is sonder sorge ofte begeerte, so wert het lichaem tot konde

koude Sieckten bereydt: in tegendeel als deselve al te besigh is, ende door gramfchap, bekommeringh, blijdschap al te seer beroert werdt, dan verweckte heere Sieckten. Hier by voeght *Galenus*, dat hy veel sieckten genesen heeft, alleen door het matigen van de bewegingen des gemoedts, en dat hy sulcks oock van *Esculapius* geleert heeft. So dat ick voor vast houde, dat het tweede gevoelen het beste is, daer in mede volgende mijnen wel-gemelten Meeſter *Vossius*, dewelcke schrijft dat de wijſe Godt de Bewegingen in ons gemoet gestort heeft, om als behulpſelen te wesen tot treffelijke wercken. Want het gene de wint is voor het Schip, dat is voor ons de beweginghe des gemoedts, in welckers matigheydt de gerustheydt, ja het geluck van ons leven bestaet. Door deselve werden wy ghedreven tot her ghene ons de reden leert. Maer als de reden haerſelven van't roer laet stooten, so en brengen sy niet tot deught, maer tot alderhande ongeregeltheyt, en werden also rechte sieckten des gemoedts. Het welck niet en geschiet in een wijs man, die niet sonder beweginghe en is, maer deselve regeert. Van sulcken een seyt men gemeenlijck, dat hy meester van sijn passien is. Wy hebben hier van een notabel exempel in dese *Socrates*, dewelcke als hy van twee quade wijs (die hy om sijn gedult te oeffenen, genomen hadde) ten huys uytgekeven was, en voor op de banck sittende uyt de venster met water begoten werde, evenwel in geen gramfchap uyt en berste, dan sulcx met een effen gemoedt verdroeg, alleen seggende, dat hy wel gedocht hadde, dat na so veel donder, noch reghen soude vallen. Sodarige gerustheydt des gemoedts, en matigheydt van passien is in alderhande conditien van menschen tot de behoudenisse der gesontheyt seer noodigh, soo dat men alijt gereet en gewapent behoort te zijn, tegen alle stooten en toevallen van de Fortuyne, het zy goede ofte quade; overdenckende dat ons leven hier anders niet en is, als een oorloge op der aerden, en een reyse van den oppanck tot den ondergangh. Onse meeninge en is evenwel niet, den Mensch als een steen ofte stock onbeweeghlijck en onghoevelijck te maken: want het soo onmogelijck is, sonder eenige Affecten, ofte Passien te zijn, als sonder eten en drinken: maer wy willen alleen vermanen, dat voorspoet ende tegenspoet met een effen gemoedt op-genomen moeten werden, dewijl alle dingen, ghelijck de Wijſe-man seyt, haren keer en weder-keer hebben. Ende het is oock malligheydt hem te quellen in't gene dat wy niet en konnen beteren, en gantsch buyten onse macht is, ghelijck seer stichtelijck van de wijſe *Epiletus* aangewesen werdt. Maer insonderheydt is een effen ende kloeck gemoedt noodigh den ghenen, die in Princen hoven verkeerden, ende die in staten ende groote ampten verheven zijn. Want als de kans komt te keeren, ende sy verlaten ofte afgeset werden, dan vallenſe gheheel in duygen, ja som-

mighe, ghelijck ick ghesien hebbe, door groote verslagentheyt in de doot selve. Het welck gheschiet, om datse alhier haer sinnen en al haer geluck stelden in de hoogheydt en gunste der Menschen, die soo haest kan veranderen. Men seyt dat tot gerustheydt des gemoedts eertijts drie dingen uyt de Prophteren voort-gekomen zijn, Sijn selven te kennen, Niet te forghvuldigh te begeeren, en Twist en schulden te schouwen. *Cardanus* schrijft seer wel, dat de menschen alderlanght leven, die na wereldsche dingen niet veel en vragen, die eer, staet, rijckdom, hoogheydt niet veel en achten, en in tegendeel, dat die andere regeeren, en altijt na hooger staet trachten, om datse seer gevoeligh ende haest geracckt zijn, geen en hoogen bout en schieten, en selden so oudt werden, als de gene, die haer hert, ghelijck men gemeenlijck seyd, in een bonte lapen leggen, ende Gods water over Godsacker laten loopen. So dat de gerustheydt des gemoedts het beste middel is, om langh in gesontheyt te leven: maer ick verstaet by dese gerustheydt niet een ontblooringe van alle genegentheydt, waer door de mensche gheheel onghoevelijck soude wesen: maer alleen de matigheydt in alle beweginge. So dat ick meene dat *Aristoteles* wel te recht berispt de Stoische Philosophen, die de deught stelden in een onbeweeghlijckheydt van alle Passien, deselvighe beschrijvende voor onmatige op-looping; en misprijſe derhalven also wel dese onghoevelige (meestendeel dom, bor en plomp) als de gene die gheheel uyt den bant springen. Want gelijk aen d'een zijde een ontfelt gemoedt niet bequaem en is, om sijn werck wel uyt te voeren, en door haet, nijt, gramfchap, ende dierghelijcke Passien de reden belet, ende het oordeel verduystert werdt: soo en is oock aen d'ander zijde een traegh, loomigh, ende onghoeveligh mensche tot geenderhande fraeyigheydt nut, ende is by-na een moeyelijcken last voor de aerde, die hem draeght: dewijle, als gheseydt is, de matelijcke beweginghe, een spoor gheeft tot treffelijcke daden. Het welck oock de leere is van de Philosophen, die *Aristoteles* na-volghen. Soo segghense dat de gramfchap de vromigheydt sterckt, ende dat een ghestoort Soldaet beter vecht, als een ander die niet beweeght en is. Ende ghelijck de gramfchap, voor de ghene, die traegh, loom ende kout van naturen zijn, verweckende haer natuerlijcke wermte, seer nut is: soo is oock voor de ghene, die al te korfel ende op-loopendyt zijn, ofte die gheheel vet zijn, seer goet, dat sy met wat sorghe, vrees, ofte droefheydt besocht werden; op dat de hitte van haer gheesten wat mocht verkoelen, ende de lastighe vertigheydt van haer Lichaem wat mocht verminderen. Die alle Ergierigheydt misprijſen, schijnen wech te nemen den lust, die de Menschen souden hebben om yet loffelijcks aen te rechten, alsoo door het verachten van naem ende faem, ghelijck

Tacitus seydt, de deught selve mede veracht wert. De victorien van *Miltiades* lieten *Themistocles* niet slapen : ende desen is gheworden een van de vroomste Helden van Grieken-landt. *Demosthenes* plagh bedroeft te zijn, alser een ambachts-man voor hem op was : ende desen is de vermaerste van al de Orateurs geworden. Selver de Princen der Philosophen en souden noyt so verre door haer studien gekomen hebben, ten ware sy met een grooten yver, en met een eerlijcke eergierigheydt waren ontfeken gheweest. Ia oock de ghene onder haer, ghelijck *Cicero* betuyght *1. Tusc.* die gheschreven hebben van het verachten van eer en glorie, setten evenwel haren naem voor sodanige Boecken : toonende dat sy de eere van haer werck niet en verachten. Om voort te gaen; souden wy den Mensch van alle blijdschap, rouwe, liefde, barmhertigheydt gaen berooven? Sulcx is onmogelijk, sulcx is ondienstigh, indien wy niet en begeeren, dat de mensche alle sijne menschelijckheydt met eenen uyt-treкке. Wy moeten dan verstaen, dat de genefinge van de onmatigheydt der Passien, niet en bestaet in 't geheel wech-nemen, of met de wortels deselve uyt te trekken : maer alleen in 't afsnijden en snoeyen van het gene dat quaet ende overtolligh is, en het goet te laten blijven. Daer in volghende het exempel van de goede Medicijns, die niet en purgeeren als de quade humeuren, en de goede bewaren : als oock de Hoveniers die het onkruyt alleen uyt-wyen, en de goede kruyden begieten, om soo veel te beter te konnen wassen, de boomen mede wel snoeyen van overtollige tacken, maer deselve niet uyt en roeyen. Alsoo moet men te werck gaen in 't bedwingen van ons Passien, en niet sonder onderscheyt deselve socken uyt den schoot der Naturen. Want in plaetse van voordeel te doen, soo soude men achterwaerts gaen, en alles bederven.

Tot besluyt, en zijn de passien niet anders als bewegingen des ghemoeds ofte der zielen in haer gevoeligh deel, dewelcke gheschieden, ofte om yet te begeeren dat de ziele voor goet aenneemt, ofte te vlieden het genesy voor quaet acht. Hier uyt trecken sommighe elsdërhande soorten van Passien : andere brengense tot seven : veele tot vier, te weten, Blijdschap, Droefheydt, Hope, en Vreesse. Mer dese laetste houdt het *Varro*, en het meestendeel der Philosophen, stellende twee aen de zijde van het goet, ende twee aen de zijde van het quaet, het zy sulcks in der waarheydt alsoo is, ofte dat men 't hem maer laet voorstaen. Want de Droefheydt en Vreesse, gelijckse seggen, zijn twee quade opinien, betreffende het ingebeelt quaet tegenwoordigh ofte toekomende ; en van ghelijcke Blijdschap en Hope zijn twee goede opinien, die voor oogmerck hebben het tegenwoordigh ofte toekomende goet. Op dese vier Passien schijnt de Poët *Virgilius 9. Aeneid.* mede geheue te hebben in dese versen :

*Daer is een hemels yver in hare borst gestoten,
Daer uyt een groot vermaeck hun stont te zijn genoten,
Indien dit logge vleesch, daer in de geest ver smacht,
Geen quade wegen gingh, geen hinder in en bracht ;
Maer nu men vreesse woelt, en veelderley begeeren,
En dat en druck en vrecht ons beyde plagh te deeren,
Soo gaetet anders toe, &c.*

Wy sullen alhier, sonder ons te binden aen eenige verdeelinghe, alleen verhandelen sulcke Passien en Bewegingen des Gemoeds, dewelcke door haer onregeltheyt het Lichaem meest ontfellen, en de Gezontheit beschadigen.

Van de Droefheydt.



Het 11. Capittel.

L Aet ons wat dieper gaen en in 't bysonder spreken
Van al dit ziel-gewoel, en al de binne-sieken ;
De droefheydt is voor eerst die ons de sinnen quelt,
En menigh teer gemoet in vrecmde bochten steelt,
Hier tegen dient behulp en goeden raet gegeven,
Om sonder eenigh leet en stil te mogen leven ;
Maer 't kruyt dat aen den mensch in dese sieckte dient
En komt niet uyt het velt, maer van een wijfen orient.
Een woort, een troostigh woort te rechter tijt gesproken,
Dat heeft aen menigh hert dit onheyl af-gebroken,
Dat is de rechte zalf die swacke menschen helpt,
En droewe sinnen heelt, en heete tranen stelpet.
Maer Godes heyligh Boeck in dit geval te lesen,
Plagh aen een treurigh hert een groot vermaeck te wesen ;
Doch boven alle dingh, tot Godt een reyn gebedt
Dat is de rechte woest die een in ruste set.

O Nder alle de Affecten, die de Ziele en het Lichaem te quellen nemen, en isser geen moeylijcker ofte swaerder als de droefheydt, dewelcke ontstaet

staet uyt het inbeelden van eenigh quaet ofte ongeluck, dat alreede overkomen is, ofte gevreeft werdt noch te sullen overkomen: welcke apprehensie ofte inbeeldinge het herte terfont bespringt, den geest ontstelt, alle ons verstant en sinnen verderft, alle onse wercken vergiftricht, en de herffenen so krenckt, dat de persone die hier aen vast is, dagh noch nacht en kan rusten, maer boomtjens in sijn eenigheyt gaer tellen, ende alle geselschap schout. Men siet hoe dat door dese Passie een fraey wesen terfont heel vervalt: en een vet en wel-gedaen lichaem allencxkens uytgemergelt en uytgedrooght wert. Dese ongeregelde Passie en ontstelt niet alleen op de geleyde maniere het lichaem, maer vergrijpt haer oock aen de ziele en het gemoed, en verbaftert al den geest in degene die sy besit. Sy maect den mensche traegh en sonder eenige lust: ja onnut en onbequaem om yet aen te rechten dat deught, oock self om yet goers aen te nemen ofte uyt te voeren voor hemselfen ofte voor een ander. Om kort te seggen, ghelijck een quade en vervuyde Mage, geen nut ofte voordeel en kan trecken ook van de alderbest spijs: also werden alle goede en prijselijcke wercken in den geest van de gene, wiens hert van droefheyt overstolpt is, te niet gebracht. Indien dese Passie niet by tijts gestent en wert, so krijgse sulcken aanwas, en maect allencxkens soo diepe wortelen, dat de Reden selve, waer door de menche van de Beesten onderscheyden wert, heel komt om te keeren, en te bederven, en hy wert gantsch ontsinnigh, en buyten wesen. Dit zy ghenoech wat belanght de nature van dese passie, waer uyt volkomenlijck de rekenen te sien zijn, door welke sy haer bekennt maect. De voornaemste zijn, een gestadige vreesse, sonder te kunnen slapen, een sal uw wesen, droevige en ingevallen oogen; alrijdt vol gedachten en sichten te zijn, en eenigheyt te soecken; ghelijck *Homerus* van *Bellerophon* schrijft

V 11. *Iliad.*

Η τὸν ἑ κακπιδίουτὸ ἀλλίου οἰοῦ ἀλάττα,
Ο, θυρὸν κἀδιδῶν, πάτορ ἀδρόσπτιν ἀλείνας.

Verscheyde Geesten hebben lust gehad dese versen uyt het Griecx in hare tale over te setten, waer van wy voor de Lief-hebbers hier sommighe sullen by stellen, *Cicero* heeft aldus in 't Latijn geset 3. *Tusc.*

Qui miser in campis moerens errabat alex,
Ipse suum coredens, hominum vestigia vitans.

Petrarcha part 1. In Italiaens:

Solo *È pensoso* più de *ferti campi*
Ut misurando i passi È lenti;
Egli occhi porto per fuggir intenti;
Ove vestigo human la rena stampi.

Burton in 't eerste deel van d'Anar. in Engels:

That wandered in the woods sad al alone/
Forsaking mens society, making great moane.

Ende onsen Poeët in Nederlands:

Hy gaat veel in het eenzaam velt,
Daer hy sijn droeve sinnen quelt,
En even alle menschen schout,
En sich met vreuren onderhout.

Den bedroefden klopt gestadigh het herte: de Milre is op-geblasen: den buyck rommelt gelijk of hy vol wint was, de Mage breeckt suer op, ende is daerom meestendeel hongeriigh. Dan de gene die de Droefheyt gantsch ende gaer meester laten werden, verliefen oock heel den appetijdt, ende laten haer lichaem uyt-teren. Even gelijk matige Droefheydt doet schreyen en weenen, so beneemt sulcx de overgroote en onverdraghijcke. *Psammenitus* Koningh van Egypten overwonnen en ghevangen zijnde van *Campyses* Koningh van Persien, siende voor hem gaen sijne gevangene Dochter gekleedt als een slavinne, en ghesonden zijnde om water te gaen putten, daer d'ander vrienden die ontrent hem waren groot misbaer maecten, hiel hem gheheel stil, sonder een woordt te spreken, houdende sijn gesicht streck tegen d'aerde; en siende kortst daer aen, dat men sijn Sone na de doot leyde, hiel hem in dat eyge wesen: maer vernemende daer na dat een van sijn Hofgesin geleydt werdt onder de gevangenen, so begon hy op sijn borst te kloppen, ende grooten rou te stelen. Waer op ghevraeght zijnde van de Koningh *Cambysis*, daer hy met goeden oogen aengesien hadde het ongheluck van sijn soon en dochter, waerom hy soo onverduldiigh was over sijn vriend; antwoorde om dat die leste droefheydt met tranen te kennen gegeven konde werden, daer de twee eerste alle midden, om den rou uyt te drucken, overtrofsen. *Seneca* seydt wel in *Hypol.*

Is yemants druck niet al te groot,
So kan hy klagen sijnen noot:
Maer als het leet te winnigh bijt,
So gaet de mont haer sprake quijt.

Misschien sal hier qualijck ten propooft komen de Schilder, die als *Iphigenia*, de Dochter van den Koningh *Agamemnon*, de Goden opgheoffert soude werden, uytbeelden den rou van de omstaenders na de trappen van den intrest, die elck hadde in de doot van soo schoone ende onnoofele Dochter; dewelcke na dat hy in d'ander al de krachten van sijn konste uyt-gheput hadde, komende tot den Vader van de Dochter, schilderde hem het aenghesicht bedeckt, als of dien trap van droefheydt niet gheen wesen uyt-ghebeeldt en konde werden. En daerom verciereen oock de Poeëten, dat de rampsalige *Niobe*, na datse eerst seven sonen, ende daer na haer man ende seven dochters verloren hadde, door groote droefheyt

heydt verlijft, verhart, ende in een steenrotse veranderd is; ghelijck seer aardigh beschreven wert van de Poët *Ovidius* in dese versen. 6. *Metam.*

Daer sit een bange vrou by vijfthien droeve lijcken,
Die al daer benen gaen, en in het duyfter wijcken,
En by die sy bemint, en met haer is gepaert,
En wat sy van der jeught voor kinders heeft gebaert,
Dies wort haer killigh hert van droefhey overwonnen,
Haer lijf is sonder verp, haer bloet dat is geronnen,
Haer oogen staen verzet, haer koude tong bevroest,
So dat haer bleecke mont de spraek geheel verliest:
Haer pols is sonder slagb. sy kan geen hoef beweghen,
Want dat blijft in den stant gelyck het is gesegen:
Haer voeten worden vast, haer ingewant versteent,
Alleen dit blijft haer by, dat sy geduerigh weent.
Ten lesten quam de wint ontrent haer leden sweven,
En heeftse wechgeruckt, en op een rots gedreven,
Daer staet het steenen beelt: en wie het immer siet,
Verneemt een droevig nat dat van haer wangen schiet.

Wat nu aengaet de oorsaken van de droefheydt, die komen van buyten, ofte zijn van binnen in het lichaem.

De uytwendige oorsaken zijn eenige quellingen ende benautheden, die ons aenkomen van veelderhande dinghen, als door afsterven, ghelijck nu verhaelt is, van man, vrouw, kinderen, ouders ende goede vrienden: door verlies van goet, eer, staet, en door het veel en onmatigh ghebruyck van Spijse en Dranck, melancholijck ofte swaeremoedigh bloet makende. En dit bloet in 't lichaem zijnde, is de inwendighe oorfaeck van droefheyte ende Melancholie.

Wy fallen hier alleen handelen van de eerste soorte, houdende de ander voor ons ander werck, ghe-naemt de Genees-konste.

De droefheydt en overvalt niet alleen den Geest, maer beswaert oock het Lichaem met so vele sieckten en tormenten, dat het tot alle dingen onnut gemaect wert; ja oock so verre, dat de mensche door de grootheid van deselve dickwils in de doot komt te vervallen. Daerom is wel geseyt vande Wijsman „ *Prov.* 17. Een vrolijck herte maect het leven lustigh: daerentegen eenen bedroefden moedt verdorret de gebeenten.

Octavia de suster van den Keyser *Augustus*, stelde so grooten rou over de doot van haren zoon *Marcellus*, een Prince van groote hope, ende die van zijn Oom den Keyser voor een Soon aengenomen was, dat sy van niemant van haer vrienden eenig werck maeckten, niet willende van haer of van anderen getrooft wesende, stopte de ooren voor alle vermanigen, vloot het geselschap, en verbergende haer voor alle menschen, om alleen en eenigh zijnde in donckere plaetsen haren zoon te beter te moghen beschreyen, ghe-

lijckse oock gedaen heeft alle de vordere tijt van haer leven, den selven overbrengende met so veel verdriet, datse sonder sterven schein alle dagen duyfent dooden te sterven.

Maer laet ons eens sien hoe dat om dierghelijck verlies de doot selve sommige overvallen heeft, door het groot geweld van de droevige Passie.

Hoe veel vrouwē zijnder wel gestorven van droefheyte, hebbende verstaen de doot van haer mans? Wy mogen in dit getal stellen de Keyserinne *Ircne*, huysvrou van den Keyser *Philips*, die behoort hebbende van 't overlijden van den selven Keyser haren man, so gheperft werde door uytmate groote droefheydt, dat sy een misval kreegh, en korts daer na sterf.

Dit en ghebeurt niet alleen de vrouwen, die voor swacke vaetjens doorgaen, maer oock mans die het hert onder den riem gebonden is.

De Koningh *Antigonus* sterf van droefheyte om dat hy van sijn vyanden overwonnen was: 't selfde is mede gebeurt den Keyser *Iustinus*, en andere.

Edoard de derde, Koningh van Engeland, verloren hebbende sijn soen *Edoard*, een braef en deughdelijck Prince, sterf korts daer na van grooten rou.

Een van de sonen van den Hertogh van *Montpensier*, zijnde buyten *Pozzaola* in 't Koninckrijck van Napels gegaen om sijn Vaders graf te sien, beweegt met groote droefheyte, na dat hy veel tranen uytgestort hadde, viel doot op het graf neder, gelyck *Guicciardin* betuyght in 't 5 Boeck van sijn Hist. der Italiaensche oorlogen.

In 't jaer ons Heeren 1610, terstont na degrouwelijcke moort van *Henrick* de Groot Koningh van Vranckrijck, den *Abt* van *Marmonsvriar*, natuerlijcke broeder van den Koningh, de tijdingh hoorende, viel terstont te bedde, en sterf weynigh dagen daer na van groote droefheyte. De Heere van *Vijc*, Vice-Admirael van Vranckrijck, komende van *Calais*, daer hem de Koninginne gesonden hadde na het overlijden van den Koning, om ordre te stellen in sijn Gouvernement, passerende voorby de plaats, daer hy de eerste reys het Lichaem van den overleden Koningh overvliens had sien brenghen, hem dat weder in den sin komende, kreegh sulcken schrick dat hy twee dagen daer na quam te sterven.

Voorwaer de kracht van de droefheyte, alsoe schielijck en onvoorfiens overvalt, moet de ziele dapper ontfellen, en alle haer werckinge beletten. Gelyck wy sien, hoe wy ontfetten, siteren, ende beven, van een onverwachte quade tijdinge, ende somtijts oock gelyck een popelby op de hals krijgen, tot dat de ziele haer los makende tot schreyen en kermen, schijnt haer selven te hervatten en wederom te bekomen, en ten leste de sprake weder brenghet; alsoe werdt van *Virgilius* beschreven *Andromache* de huysvrou van *Hector*, als sy in Griekenlant *Enes* onverwacht sagh aenkomen. 3. *Aeneidos*:

*Miss sy ons wapens siet, en wy haer naerder komen,
Is haer de gansche ziel van rochten in-genomen.*

*Sy wort gelijck een steen, het schijnt dat sy verlijst,
Soo datse lange tijt in een gestalte blijft.*

*Sy staet en sussebold, haer woorden blijven steken,
En naer een ruyme wijl beganse dus te spreken: Ec.*

La men leeft oock van sommige die van een quade tijdinge, schielijck geboortschap, niet bekomen zijn, maer hertigh doodt bleven: om nu niet te spreken van de ghene, die uyt onverduyt haer selven omgebracht hebben.

In den oorloge, die Koningh Ferdinand (Keyser Karels broeder) voerde tegen de Weduwe van een Koningh Ian van Hongarijen, ontrent de Sract *Bude*, wert van een yegelijck seer geroemt en ghepresen de vromighyit van seker Soldaet, die in den slag gebleven was: maer van niemant meerder als van een Duytsheer, *Raisiac* genoemt, die over sulcke dappere vromighyit seer verwondert was. Daerom wilde hy uyt curiosyheit mede sien, wie het was, en 't lichaem ontwapent zijnde, so sagh hy, dat het sijn soon was. Het welck alle d'omstaenders met een groote jammerheyit ontstact: hy stil staende, sonder hem eens te roere, of sijn ooggen te bewegen, sag streck op 't doode lichaem, tot dat het gewelt van de droefheyit hem overviel, en door ter aerde velden; gelijk uyt de historie van *Iovis* verhaelt wert by *Montaigne 2. des Essais 2.*

Ick sal hier by voeghen 't ghenc onlanghs in den Hage gebeurt is, van een man die veel jaren buyten 's lants geweest had, sonder dat sijn vrou, mer welke hy maer eenige maenden ghetrout gheweest was, eenige tijdingh van hem oyt vernomen hadde, en sy daer over hertrouit zijnde, en al twee kinderen by den anderen man hebbende, en den eisten daer op onverschens 't huys komende, en de vrouwen vader (die by haer woonde) in huys met de naem van vader begroetende, sulcken schrick den ouden man op het lijf gejaeght heeft, dat hy terstont in sijn stoel van sijn selven viel, en doodt bleef.

Dewijl dan de Droefheyit niemant en spaert, so moghen wy welorghvuldigh zijn, om daer toe te vinden een bequame maniere van genesinge, die wy sullen stellen in tweederhande remedien.

De eerste, om met redenen het vervlogen verstant reghen te houden, en te trecken van 't gene daer de droevige ghedachten gestadigh op vallen, ende het quaet mer bequame vermaningen te versoeten. De andree sullen gheschieden door exempelen, die men by sal brengen: om met wat middel haren verslagen geest te verstercken, door den luyter van eenige behulpfelen, die in diergelijcke saken geluckelijck uytghevallen zijn. Want dewijl het ghemoedt in dese gelegentheyit meest geracckt is, soo moeten oock in 't bysonder sijn ooggh daer op hebben, en onse genesinge daer na schicken.

Maer dewijl *Ostavia*, soude yemant mogen seg-

ghen, een suster van so grooten Keyser, dewelcke hadde, en konde hebben verroostinginge van de grootste en wijste van de werelt, geen genesinge voor haer droefheyit heeft bekomen, wat sal het dan helpen veel remedien en raet tegens de Droefheyit te gheven? Het en volght niet, al en helpen de remedien niet altijt, en alle menschen, dat sy daerom van geen kracht ofte vermogen souden zijn: want ghelijck de sieckten des Lichaems in een yeghelijck niet gheholpen en werden, so gaet het oock met de sieckten van de Ziele ofte het Gemoedt. Hier komt by dat *Ostavia* haer droefheyit alles toegaf, en obstinatelijck alle goeden raet verwierp. *Livia*, de huysvrouw van den seldden Keyser, verfocht zijnde byna in deselvede tijden van d'eygen quellinge, en uyt de eygen oorfaeck, te werten, om de doodt van haren soon *Drusus*, droeghe nochtans met groot gedult en verstant den rouw, genesen zijnde van de doodelijcke onmatigheyit van dese passie, door de goede remedien en troostige vermaningē van den Philosooph *Arim*. *Marcia* mede haer tot de doot toe quellende, over het verlies van haren soon *Metellus*, worde in 't laetste noch geholpē, door de vermaningē, en vertroostinginge van den wijlen *Seneca*.

Wt de Schriften van sulcke mannen, sullen wy sommige remedien, die sy gebruycken, alhier ontlenen, en van deselve eenige formulieren stellen, dewelcke een yeder tot sijn gebruyck wijder mach uyt spreken na gelegentheyit en qualiteyt van de personen.

De eerste en beste remedie is, datmen de dinghen die ons bedroeven veracht, en niet weerdigh en acht om ons daer eens om te ontstellen: ofte die so veel op sijn gemoet niet winnen en kan, dat hy dan 't selve al leyde tot foeter en vermakelijcker dinghen. Gelijck de Medicijns alse de sinckingen niet en konnen purgeren, so trecken sy se op een ander plaets daer minder perijckel is.

De gene, die te seer bedroeft en verslagen zijn om 't verlies van haer beste vrienden, salmen voorstellen, de conditie en ghestaltenis van het menschelijck ghestacht, welke is in de werelt gheboeren te werden om te sterven: dat het Godt is, die den tijt van ons leven ghestelt heeft, die niemant veranderen en kan: dat hy alleen weet wanneer, ende hoe langh het ons dienstigh is te leven ofte sterven: dat hy den draet in de hant heeft, die hy laet los gaen ofte breeckt, wanneer en hoe het hem belieft: dat wy ons moeten voegen na sijnen heyligen wil: en dat anders doen, is tegen hem murmureren, het welck een groote sonde is.

*So, als een brandt-hout doet, heeft al ons doen twee enden,
Grijpt hier 't en schaet u niet, grijpt daer, het sal u schonden,*

*Die sijn vermeynt misval wel wat en recht doorsiet,
Vint vreught en herten-lust, oock midden in 't verdriet,
Een Grijspens, die de kop staegh heeft vol myse-nesten,
Vint dan oock klagens stof, als 't gaet ten alderbesten:*

*Die 't al swaer overweeght, is noyt bevrjyt van roet,
't Is best datm' alle dingh slaet in de beste vout.*

Daerbeneffens dat het kermen ende krijten ydel en vergeefs is voor de dooden, dewijl die niet weder en komen: ende dat het oock voor de levende sterfelijcke mensche niet en ken helpen, als om haerselve so veel te eerder onder de aerde te helpen.

Maer waerom beklaeght men doch de ghene die verlost zijnde uyt de ellendigheden van dese werelt, ongelijck geluckiger zijn buyten de werelt, als daer binnen, ghenietende in den Hemel de eeuwige ende volmaeckte vreught? Waerom benijden wy de onsterfelijcke Ziele verlost te zijn uyt de ghevanckenis van het sterfelijcke Lichaem, om op te varen daer boven in haer rechte woonplaetse?

Indien men seyt, dese algemeene Wet wel te weten, dat wy allegader eens moeten sterven; maer datmen beklaeght de haestige doot, die voor den tijt, ofte in de fleur van 't leven yemant overvalt? dat is voorwaer een groote zotheyt. Wie isser, groot ofte kleyn, die besonder recht ofte privilegie heeft om out te werden? De kinderen van Keyfers en Koningen, stervense niet so wel in de wiege, als die van boeren en Herders gheboren zijn? De doot, gelijk de Poëet *Horatius* seyt, klopt so wel op de Palleyfen van de Koningen, als op de hutten van arme lieden. Men heeft dan geen reden van sich te beklagen, ofte seer te bedroeven over de overledene, het zy datse langh ofte kort met ons geleest hebben. Want indiense niet veel en dochten, so en konden sy niet te ras sterven: indiense eerlijck en deughdelijck waren, so moetense noch minder beklaeght werden, om dat sy ghegaen zijn uyt een bedorven werelt, alwaer sy mede noch hadden moghen bedorven werden: daerbeneffens levensse oock door hare deught en godde naem, soo doot alle zijn, in de memorie der menschen.

Wy sullen hier by voegen, dat het wijs werck is, ende dingen van slechte en kleynhertige lieden, hemselfen boven maten te quellen: ende datmen in de grootste tegenspoet, sijn stanvastigheyt behoort te betoonen: dat de tijdt, die alles slijt, ten lesten oock de Droefheyd doet ophouden. En dat in een yegeelijck de tijt vermacht, dat behoort in een wijs man de wijsheyt en 't verstant te doen, sonder te wachten, dat het metter tijt slijten sal. Men soude dan mogen vragen de gene die bedroeft is, of hy voegenomen heeft eens een eynde van de droefheyd te maken, ofte dat hy meent alle de dagen sijns levens daer in te volherden. Want indien ghy dat voor hebt (soude ick seggen) so werpt ghy u selfen door slaehertigheyt een volkomen en het alderbitterste ongeluck op den hals: maer indien ghy eenigen tijde een eynde meent te maken van u droefheyd, waerom verandert ghy nu niet, ende waerom verlost ghy u selfen nu niet van die ellendigheyd? Want de redenen die u als dan sullen dienen, die kondt ghy nu ghebruycken, om u van die moeyelijckheyd te ontslaen. Alsoo oock in de siekten des Lichaems de kortste wegh van ge-

nesinge de beste is. 't Gene ghy dan de tijt toewijfen soudet, sulcks de reden toe-merende verlost, u selfen uyt de benaurheydt. Maer sy seggen, dat dit haer buyten hoop en onverwacht overgekomen is. Ghy behoort daer op gewacht te hebben, by u selfen overleggende de onsekerheyd van de menschelijcke d'ingen: op dat ghy niet onbereyt ghelijck als van onverwachte vyanden overrompelt en werdt. *Theseus* schijnt teghen alles wat hem konde overkomen wel ghewapent geweest te zijn, als hy aldus spreect by *Euripides*, gelijk *Cicero* aenwijst 3. *Tuse*.

*Een man van wijs beleyt die heeft my leeren dencken,
Wat my voor ongeluck voortaan sou mogen krencken,
En dus heb ick geleert te peynsen op de doot,
Op druck, op balling schap, op alderhande noot.
En dit acht ick bequaem om waer te zijn genomen,
Om dat niet onverhoets my over mochte komen;
Want die te voren denckt wat hem gebeuren mach,
Ontset hem niet te seer oock van een harden slag.*

Dan die bloode, kleynhertigh, ende onervaren zijn, en wenden haer ghemoedt noyt tot treffelijcke en nuttige gedachten: maer laten haerselven tot de uytterste ellende vervallen, het onnoosel Lichaem plagende. Daerom raedt *Plato* seer wel in dierghelijcke toeval hem stil te houden; om datmen niet en weet, of 't gene dat geschiet is, goet ofte quaet zy, en datmen gheen voordeel en doet, met bedroeft te zijn, also de droefheyd belet datmen over sijn dingen niet wel beraetlagen en kan: en beveelt, datmen 't gene ons overkomt aen-neme na het oordeel van de reden, even gelijk de gene die verkeerren, nemen dat de steenen geven, en soecken oock een quade werp wel te spelen.

*Een wispelturigh hert, 't welck draeyt na yeder blasen,
Dat mach men (ick bekent) wel stellen by de dwassen:
Maer die, steegh als een myyl, gaet hortentegen Godt,
Verschilt van d'eerste seyl, so veel als dul, van zot.
Maecht van den noot een deugt, ten helpe geen tegenstrewen,
Waer ons den Hemel drijft, daer moetmen henen strewen,
Gevoeelijck te zijn, naer Godes handt ons leyt,
Al ist veranderingh, het is gestadigheyt.*

De Nature selve leert ons mede datmen oock in de grootste droefheyd regel en mate houden moer. De beesten van 't velt, en de vogelen, als sy bevinden datter eenige jongen uyt haren nest ghenomen zijn, toonen wel terstont een groote ontsteltenisse; maer deselve gaer in weynigh dagen over, en dencken daer dan niet meer om. Welcke remedie nochtans haer niet geleert en is, als van de Nature selve.

Alle de verhaelde redenen zijn so vele bereyde remedien om sich kloekmoedigh tegen grooten rou ende onverduldigheyt te houden, ende deselvighe in
ons

ons niet te laten wortelen. Nu is noch noodigh de exempelen voor te stellen van de gene, die met wonderlijcke stantvastigheydt, ende tot haer groote eere, dit lastigh pack ghedragen, en 't quaer overwonnen hebben: op datse ons souden moghen strecken tot navolginge.

De gene die om 't verlies van kinderen treuren, en groot misbaer maken, sal men voor oogen stellen het exempel van den Propheet *David*, dewelcke siende sijnen sone van *Betsabee* geboren op sijn uytterste leggen, waer aen hy sterven moest, gelijk de Propheet *Nathan* voorseyt hadde, so lange de kranckheyt duerde, niet en dede als vasten, bidden, en suchten over sijne sonden tot den Heere; maer so dra als hy van het overliden verftont, so nam hy een ander gelaet aen, en veranderde van kleederen, en ginck sitten eten: waer van hy aen 't volck, dat hier over seer verwondert was, dese reden gaf, dat so lange het kint noch in 't leven was, hy gechreyt en gevast hadde, verhopende door sijn tranen barmhertigheyt te verwerven, maer dat het kint, nu doodt zijnde, niet en konde door kermen, noch door vasten wederkomen; dat hy metter tijdt by sijnen soon, maer de soon niet by hem soude komen. De Poëet *Horatius* heeft seer wel geseydt 4. *Carm.* 7.

*Als yemant van de doodt is uyt het licht getogen,
Wat sal dan edel bloet, wat sal het gelt vernogen?
Hoe kan een kloecke tongh het monster weder-staen?
Eylaes! het spoeck is doof, daer is geen seggen aen.
Geen Godts-dienst kan de mensch oyt uyt den grave vreeken,
Geen vrient kan uyt den slaep sijn dooden vrient verwecken:
Wie eens hier uyt het vleesch de leste reyse doer,
Die is daer hy behoort, en daer hy blijven moet.*

De ghene die Godt vreesen, sullen in dit exempel van de Man na Godts herte, een goede remedie vinden voor haren rou en droefheyt: dan wy sullen evenwel tot genoegen van den curieusen Leler noch eenige andere hier by voegen.

Anaxagoras, op een sekeren tijt propoosten voerende onder een deel van sijn goede vrienden, van de nature en eygenschap van de dingen, krijght over siens de weet dat sijn soon gestorven was, welcke droevige tijdinge wel een oogenblick stuyten de reden van den Philosoph, maer deselve terstont hervattende; ick wiste wel, seyde hy, dat ick een sterfelijk mensche voort-gebracht hadde.

Pericles een van de grootste van Athenen, verloren hebbende in vier dagen twee jonge en seer begaefde sonen, en liet daerom niet openbaerlijck voor het volck te spreken, en dat met het eygen wesen als te voren. Willen wy ghedient zijn met de exempelen van de Romeynen: wie en sal hem niet verwonderen in diergelijke soorte van besoeckingen en verlies van kinderen, over de wonderlijcke stantvastigheyt van

enen *Quintus Fabius*, enen *Horatius Pulvilius*, enen *Paulus Aemilius*, enen *Caro* den ouden, ghelijck men lesen kan in *Plutarchus*, *Valerius Maximus*, en andere.

Indien de droefheyt ontstaet door verlies van rijckdom, staet, ofre ofre diergelijke, de remedien die uyt de redenen daer voortby ghebracht konnen werden, zijn voor-eerst: dat sulcke droefheyt ghestelt wert om dingen van kleyne ofre geene waerde. Want de Rijckdom en groote Staet en is in hemselfen niet, maer wert allen verheven door de opinie van de mensche, dewelcke anders niet en is als bedrogh en misverstant, geheel tegen de nature, die haer genoeght met weynigh, daer de opinie en begeerlijckheyt onversadelijck is.

De Mensche ter werelt komende, wert gevoedt en versaedt met sogh alleen: en kan bequamelijck in d'ander jaren sijn leven onderhouden met water en broot, en sulcks is volgens de Nature: maer daer is vele van doen om te versadigen eenen vraet, ofte een die met onnatuerlijcken honger gequelt is, die by de Medicijns Honts-honger genoemt wert: een sieckte waer in men noyt genoegh en heeft, maer hoe men meer eet, hoe men meer eten wil: alsoo oock en stopt veel goet geen Gierigheyt, dan hoemen meer heeft, hoe men al meer begeert. Sulck een persoon dan is nimmermeer te vreden; en al besat hy de geheele werelt, soo soude hy evenwel arm en ellendigh zijn, want het geluck bestaet in 't genoegen. Het is een treffelijke Lesse van *Epicurus*: Indien yemant geerne rijck, geacht, en oudt waer, dat hy dan niet soo seer en soude trachten yet by te doen tot sijnen rijckdom, reputatie, jaren, als wel af te doen van sijne begeerte. Want gewisselijck in de dingen die daer meest bestaen in opinie, so heeft sulck een het meest, die minst begeert. Een arm mensche die weynigh heeft, en niet meer en begeert, is waerlijck rijcker als de grootste Monarch, die daer meynt, dat hy niet en heeft, het ghene hy wel soude ofte oock konde hebben, ofte die hem daer in bedroeft, dat hy niet meer hebben en kan.

*Wanneer marros maer heeft een pijp Taback gedroncken,
Hy suyselolt, en swiert, alwaer hy wel beschoncken,
De Salamander leeft alleenlijck van den wint,
De Kreckel in den dau sijn voedsel soeckt en vint:
Een weynigh spijs en dranck kan ziel en lijf vermaken:
Elck heeft genoegh, die maer sijn gierigh hert kan staken:
Die meest begeert, heeft minst: des wilje zijn gerust,
Vermeedert niet u goet, maer mindert quade lust.*

Voorwaer *Socrates* was geluckiger, ende hadde meer ghenoegeen in sijn armoede, als de rijckste van Grieckenlandt in al sijn schatten.

Een ander Philosoph *Diogenes* woonde in een ton, en hadde anders gheen buytraet als een lepel daer hy water mede schepten om te drincken: en eens siende

de dat de kinderen het water met de hande uyt de riviere schepten, wierp sijn lepel wech, seggende, de Nature heeft hier oock in versien. Dit is de man, die in sijn ton bleef sitten, als 't volck liep om den grooten Koningh *Alexander* te gaen sien, tot dat deselfde by hem quam, en vraeghde of hy yet van hem begeerden; maer *Diogenes* en begeerde niet van den Koningh, als dat hy hem de Son die in sijn ton scheen niet beletten en soude; waerom d'omstaenders lacchende, seyde de Koningh: Waer ick *Alexander* niet, ick wilde *Diogenes* wesen.

Aristides, een groot en vermaert Velt-Overste, heeft mede den rijkdom soo veracht, dat hy in een ampt zijnde, waer mede hy veel schatten konde versamelen, evenwel so arm ghestorven is, dat hy naeu-lijcks so veel na en liet om begraven te worden.

Ick soude vele andere exempelen, so uyt *Plutarchus*, als uyt de Romeynsche schrijvers konnen verhalen, dan wy sullen den leser wijzen tot *Valerius Maximus*, die deselfde versamelt heeft in sijn vierde Boeck op het derde en vierde Capittel. Hadden sulcke wijze lieden gemeent, dat goet, goet was, souden sy het so veracht hebben? Maer wat moghen wy doch den naem van goet geven een ding, dat so verganckelijck is? Men seyt gemeenlijck, Koopmans goet, is ebbe en vloet: maer dit spreek-woort mach wel verder getrocken werden. Want de Fortuynne, gelijk *Theophrastus* seyde, en mickt so naeu niet, en schept dickwils haer genuechte in 't wechnemen van het ghene, dat ghy met groote moeyten verkregen hebt, en in het oversiens berooven van al het werelts geluck. Op een dingh dan, dat soo verganckelijck is, en behoort niemant sijn hert en sinnen te stellen, en al verloor de rijkste en machtighste van de werelt al sijn goet, so en is hy niet wijs, indien hy daerom groot misbaer maect, ofte hem daerom tot de doodt toe quelt. Want hy en verliest niet, dat hem eygentlijck toekomt. Al het goet van de werelt is ons maer geleent om wederom te geven, als het den grooten Wtdeelder hier boven belieft. Wat reden isser dan, om ons so seer te bedroeven, als hy weder eyscht, 't gene, dat hy ons te voren geleent hadde? Ick weet nu niet van wat Philosooph ick gelesen heb, dat als hy verfont, dat sijn goet op zee verongeluckt was, seyde, nu sie ick wel, wil Godt hebben dat sck op mijn ghemack studere: ja een andere, om dat hy sulcks met minder verhinginge soude konnen doen, wierp al sijn goet in de zee.

Al het selfde kan mede te passe komen voor de gene die haer quellen, ofte om datse tot eer en staet niet en konnen gheraken, ofte om datse door veranderingh van het kussen gebrocht zijn: Datter veel met lof en eere geleest hebben, sonder staet ofte officie: dat de hooghste staren deloste zijn, en hoemen hooger klimt, hoemen lager vallen kan. Sulcks heeft de Poët *Claudiamus* seer wel gheseydt.

*Daer zijnder menighmael die werden hoogh verheven,
Om als baer val genaecht een meerder slag te geven.*

Datter in de werelt niet en is dat seker en vast gaet: en dat in de Fortuynne niet ghestadigh is, als de ongestadigheyt, *Cræsus* de Koning van Lydien; *Polycrates* den Tyran van Samos; de rijkce Romeyn *Crassius*; de groote *Pompeus*, de strijtbare *Cæsar*, konnen hier tot exempel dienen. Is niet de groote Koningh van Vranckrijck op onse tijt in sijn carosse vermooit, een ander uyt sijn landt verjaeght? Den Advocaet *Barnvelt*, de *Nestor* van Hollandt, die hier te lande byna alleen doen en laten was, heeft hy niet in sijnen hoogen ouderdom, den krommen hals moeten uytstrecken, om sijn kael en afgheflooft hooft de beul te laten af-houwen? Daer leyt de groote staet.

*Siet! hoe gaen des werelts saken,
Op en neer, als ebb' en vloet,
Somsijts isset al te goet,
'T schijnt men kan 't niet qualijck maken:
Maer alst rat eens omme-draeyt,
Wat men doet is dan bekæyt.*

Voor het laetste, dient tot diergelijcke quellingen, datmen den geest afreckt van de droevige ghedachten, en geneuchelijcke en aengename dingen voor den dagh brenght. Want, gelijk een Griecs Poët wel seyt, Voor een sieck gemoet is de praet een Medicijne. Het soet accoord van singen, en op instrumenten spelen heeft mede groote kracht om alle Droefheyt te versoeten, en het hert te verheugen dat met quellinge beladen is. Also lesen wy in de H. Schrifture van den Koningh *Saul*, dat wanneer hy met swaermoe- digheyt bevangen, ja van den boosen geeft gequelt werde, terstont laeffenis en verlichtinge bevoelden als *David* de harpe in de hant nam, en voor hem speelde. Het selven lesen wy by *Plutarchum* van *Pythagoras*, dat als hy sijn gemoet wilde in ruste stellen, ende van alle ontroeringen bevrijden, de Musijck by de handt nam. Dan een recht Godt-vreesfende Ziele kan den meesten trooft scheppen in het lesen van Gods woort, alwaer den rechten en waren trooft voor een benaut hert te vinden is: ten zy (gelijck dickwijls gebeurt) eenighe menschen van swacke hersenen door te veel lesen, in dese swaermoe digheyt vervallen waren.

Ick en kan niet na-laten te belluyten met de akderwijste vermaninge (na mijn oordeel) van de Philosooph *Epictetus* met welcke hy sijn noyt genoegh ge-
,, presen Hant-boeckken aldusaenvanght: Van alle
,, dingen zijn sommige in onse macht, sommige niet.
,, In onse macht zijn de opinie, het begeeren, of niet
,, begeeren, en kortelijck al 't gene wy doen. Maer in
,, onse macht en hebben wy niet, het Lichaem, Gelt,
,, Eer, Heerschappye, en kortelijck al 't ghene wy
,, selve niet en doen. Nu de dingen onder onse macht
,, zijn

zijn vry van naturen, ende konnen van niemandt belet of verstoort werden. Maer die buyten onse macht staen, zijn beletsel en verandering onderworpen: Daerom staer te letten, datmen de dingen die buyten onse macht zijn, niet voor vrye en rekent, en vreedende voor eygene: want sulcx doende, sal men altijt ontfelt, bedroeft en buyten raet wesen. Maer indien men alleen voor eygen rekent 't gene dat eygen is, ende in onse macht staet, en vreedt voor vreedt houdt, soo salmen van niemant bedwongen ofte belet werden, niemant beschadigen, noch selver in eenige schade ofte droefheydt vervallen. Komter yemant te sterven van onse vrienden, men sal dencken dat hy sterffelijck was, en dat hem in 't leven te houden buyten onse macht was, en so voort in andere saken, die ons onmatige droefheydt soude konnen verwecken.

Van de Nijt.



Het III. Capittel.

Ick kome tot den Nijt, een van de slimste tochten,
 Die oyt met boos vergif op onse sinnen wrochten:
 Daer is niet een gebreck of 't heeft ten minsten wat,
 Daer op het voor het volck een gromt van onschult vat,
 De lust, alisse vuyl, die kan haer rancken prijsen,
 Om datter soet vermaeck is uyt gewoon te rijsen;
 De gelt-sucht wort gegront, ten minsten na den seijn,
 Om in den ouden dagh in geen gebreck te zijn.
 Maer voor de swarte Nijt en is niet eene reden
 Waerom sy in de borst van yemant dient geleden:
 Sy is haer eygen beul, en waer een ander lacht
 Daer siet men dat het spook van enckel druck versmacht.
 Wel aen dan (wie ghy zijt) om dese pest te mijden,
 Weest treurigh daer men treure, en blijde met den blijden,
 Ghy mooght niet een gepeys besteden aen den nijt,
 Soo ghy in eenigh deel of mensch, of Christen zijt.

DE nijt is een droefheydt, gelijk *Aristoteles* seydt, 2. *Rhet.* 10. over eenig goet ofte geluck, niet om dat de nijdige sulcx mist, maer om dat het een ander heeft, die hy benijt. En al ist dat het hem selven niet en schaect, dat het sijn even-naesten wel gaer, so en mach hy evenwel sulcx niet verdraghen. Waer uyt genoegsaem blijktt, dat het de booste en ongeregelste passie van allen is, en die noch reden, noch fundament en heeft, daer de andere (gelijk *Vlpianus* seydt op *Demosthenem* tegen *Leptinem*) noch eenige schijn hebben van reden, ist niet tot volkomen onschuldige, ten minsten altijt wat om te verbloemen.

Voor de droefheydt, al is sy noch so groot, ende overloopende, hebben wy gesien datter geen reden en ontbreect.

De gierigheydt sal tot haer ontschult voorstellen, datter niet ellendiger, beschaemder en verachtelijcker is, als arm te zijn; dat niet fraeyer is, als middelen te hebben, dat het gelt alles vermacht, en die het heeft, in eere en reputatie doet houden, en dat men sonder het selve de deught van milddadigheydt niet en kan oeffenen: In 't korte, dat de ghene die geen gelt en heeft, nergens welckom en is, ende gewesen wert daer niet te koop en staet.

Voor de eergierigheydt soude bygebracht konnen werden, dat het is een spoor en prikkel tot deught en vromigheydt. Gelijk *Alexander* de Groot, noch jongh zijnde, hoorende de victorien van sijnen vader *Philips* Koningh van Macedonien, hem niet en plagh te verblijden, vreesende dat voor hem niet over en soude schieten, om eer en lof te behalen. *Themistocles* mede nam so rer herten de vrome daden van den helt *Miltiades*, dat hy daer van dagh noch nacht rusten en konde. In 't korte, de eerlycht kan voor haer onschult seggen, hoe weynigh wercks datter ghemaeckt wert van de gene die niet en seggen, ofte geen stem in 't Capittel en hebben, ende noch haer selven noch hare vrienden en konnen vorderen.

Het soude te lang vallen in 't besonder te verhalen, wat redenen dat elcke passie voor de dagh kan brenghen, om haer onmatigheydt een koleur te geven: Maer voor de nijt en isser geen ter werelt te vinden, voor deselve en is geen uytvlucht open. Sy en kan haer in 't minste niet verantwoorden, als men haer beschuldicht te zijn de vuylste en leelijckste van al de Passien, voor soo vele alle d'andere komen uyt een swackheydt der Nature, maer de nijt alleen uyt een loutere boosheydt van onsen eygen wil.

De Nijt, seyde *Ourvader Chrysostomus*, is een onreyn, en vergifticht beest, en een sieckte van onsen wil, een moeder van alle quaer, en die in geenderhande maniere te ontschuldigen is. Het welck oock bevestigt wert van de Griekische Orateur *Aristides*, en andere. Hierom ist dat vele wel bekennen, dat sy yemandt haten, om dat men oock de quade haten kan. Maer niemant en bekennt dat hy met nijt swan-

ger gaet, also een vroom en wel gestelt man niemant en benijt, gelijk seer wel aangewesen wert van *Plutarchus* in sijn boeck van Haet en Nijt, het welck de oorsaeck is, dat sommige haer nijdigheyt verbloemen met den deek-mantel van indignatie, al offe maer qualijck en namen dat eenige quade menschen te seer gevordert wierden. Also seyde by *Lucianum Timon* van Athenen, dien grooten menschen-hater niet recht uyt, dat hy hem eenigh hiel en alle geselschap van menschen schoude, om niet te sien het geluck en voorspoet van velen: maer daerom, seyde hy, om niet te sien vele boven haer verdiensten geluckigh. Iaden aert van de nijdige is so vreemt, schrickelijck, ja duyvels, dat hy het geluck van een ander rekent sijn ongeluck: dat hy hemselven bedroeft in de voorspoet en blijdschap van sijn even-naesten, hem verblijt in des selfs ongeluck en tegenspoet. *Bion* siende een nijdige bedroeft, ick en weet niet, seyde hy, of u wat quaets, ofte een ander wat goets ontmoet is. En hem volgende *Publius*, dewelck, als hy *Mutius* een seer nijdigh mensche buyten gewoonte bedroeft sagh, seer aardigh seyde, of *Mutius* heeft eenigh ongeluck gehadt, ofte een ander wat goets. Hoe kander yer onbillijcker ofte onrechtveerdiger bedacht of gevonden werden, dan datmen niet en mach sien dat het een ander wel gaet: Wat ongelijck geschiet den nijdigen van de ghene die de Fortuyn mede heeft?

Ach! hoe ellendig is de man,

Die nimmer vrolyck wesen kan,

Dan als een ander is beduchte,

Of in benautheit leyt en sucht?

Ach! hoe ellendig is de mensche,

Die als een ander kryghe sijn wensche,

Van spijt sijns herten bloet verteert?

O Heer, dees plaegh doch van ons weert.

De Nijt en siet niet aen, niet isser dat hare wreetheydt kan vermorwen, ofte haer dulligheyt tegenhouden. Gelijk wy in *Dadales* kunnen sien, dewelcke in groote achtinge zijnde om eenige nieuwe werken, die hy gevonden hadde, verhaelt by *Plinius* in het 56 Capittel van sijn 7 Boeck, als hy sagh datmen *Talum* om deselve konst, en sommighe nieuwe inventien tot den Hemel verhief, wert door de Nijt so verre wech-geruckt, dat niet tegenstaende hy sijn discipel, en susters soon was, hem van een toren wierp, gelijk *Pausanius* in *Atticus* betuyghet. Dat is recht het gene wy gemeenlijck seggen, dat lieden van een neeringh malkanderen veeltijts benijden. Hier over zijn de versen van *Hesiodus* wel bekend, die aldus in 't Engels overgeset zijn:

A Potter emulates a Potter/

One Smith envies another/

A Begger emulates a Begger/

A singing man his brother.

Maer wat salmen seggen, datter een Keyser gevonden is, die mede een werck-meester, om de uyt-nementheyt van sijn konste, benijt heeft? Dit is de Keyser *Tiberius*. Dewelcke, als te Romē een fraey Konsten-aer een groote gallery die seer helde met aerdige wetenschap opgereckt hadde, den man wel beschonck, maer met eenen, gelijk de Grieksche Historie-schrijver *Dion* beschrijft, in sijn 16 Boeck, uyt nijt hem de Stadt uyt-joegh. Ia als deselve door hope van gratie glas dat buygen en niet breken konde ('t welck noch hedens-daegs onbekent is) voor den Keyser gemaect had, is hy door sijn last omgebracht; gelijk al voor *Dion* geschreven is by *Plinius* in 't sesen-twintigste Capittel van sijn sesendertigste Boeck. Wat sal men dan veel goets van de Nijt kunnen seggen, die so veel in haer is, de fraeye werken, en konsten wech-neemt? Wat salmen veel goets kunnen seggen van den Nijdigen, die daer lacht als een ander schreyt, die schreyt als een ander lacht? Die groeyen noch bloeyen kan, als hy siet dat een ander vet wort, die vet ende wel ghedaen is, als hy een ander mager siet? Wat Tyrannen hebben oyt meerder torment kunnen bedencken? Is de Nijdige niet sijn eyghen beul? De Poëten versieren van *Prometheus*, dat den Arent hem de Lever ghestadigh af-knaeght: maer de Nijdige doet dit sonder ophouden aen sijn selven. Want de Nijt verteert het tiergh uyt de beenderen, suyghet, ghelijck een egel, het bloedt uyt de aderen, ende maect dien volgende den Nijdighen maghet, bleyck, en so ongedaen, dat hy schijnt een lichaem sonder leven te zijn, ofte een lijck, dat uyt het graf gekomen is. Maer dese plaegh en kan niet beter beschreven werden, dan als van den Poët *Ovidius* ghedaen is, 1. *Metam* 16.

Sy is van bleecke werw, en mager aen de leden,

Haer tanden zijn bezaet met duysent vuyligheden,

Haer borst is groen gepleckt, door uyt-geborsten gal,

En noyt en schiepse vreught, als uyt een droefte geval.

Het spoock is sonder rust, en noyt gewoon te slapen,

Maer uyt een anders druck genegen vreught te rapen,

Het is sijn eygen leedt, en woedt sijn eygen smert,

Verteert sijn innigh mergh, en eet sijn eygen hert.

Seggen wy dan niet wel te recht dat Haet en Nijt een quaet beeft is? Het qualijck varcn aen lichaem ende ghemoedt, op dat ick nu niet en spreke van de grootste sonde, behoort genoegh te wesen, om een yghelijck te doen verfoeyen, en af-keer te hebben van dees boose en onnatuerlijcke plage.

De gene die van een ander benijt wert, en behoeft hem geensins daer in te quellen, also het, gelijk men gemeenlijck seydt, beter is benijt te werden, als beklaght, en de ellende alleen geen nijt en kent. Het welck seer wel by den Comedie-schrijver *Plautus* gheseydt werdt *Truculendo*:

*Al wordt ick schoon al seer benijt,
Noch ben ick des van druck bevrijt :
* Heb liever dat het my gebeurt,
Als dat myn hert in af-gunst treurt,
Want die benijt sit in den druck :
Maer die benijt wert, heeft geluck.*

Wie isser dan, seyde *Epicharmus*, die niet en soude willen benijt wesen? Want daer en leeft naeuw'lijks yemant onbenijt. Siet yemant een blint mensche, hy wert met barmhertigheydt ontfteken, maer niemant en benijt hem. Het gebeurt seer selden, schrijft *Seneca*, dat een mensche, die het wel gaet, den nijt kan ontvluchten. Men leeft dat *Plato*, als hy van sijne mede-discipulen benijt werde, *Socratem* vraghde, op wat maniere hy hem van den nijt soude kunnen bevrijen, en dat *Socrates* tot antwoordt gaf: Weest gelijk *Theocritus*. Het welck een ongeschickt, en onbeschofte mensch was, ghelijck blyckt uyt het ghene *Homerus* van hem verhaelt. *Diogenis* seyde tegen de gene, die by hem quam klagen over een die hem benijde, dat de beste remedie was om den nijdigen moede te maken, en hem over sijnen vyant te wreken, al tijt wel te doen, en vromelijck in de deught voort te gaen. Voorwaer een die benijt wert, mach hem in sijn selven verblijden; also hy bemerkct, datter by hem war is, de nijt weerdigh. Dit verstont *Themistocles* heel wel: de welcke noch jongh zijnde, seyde noch niet met allen fraeys aengerecht te hebben, also hy noch van niemant benijt en werde.

Maer al is het, dat de Nijt het geluck meest, gelijk een schaduwe volgt: so geloof ick evenwel, dat niemant daer mede seer vermaect is, en dat een yege-lijk, hoe wel dar'et hem ook gaet, daer liever van ont- slagen blijft. Om dan den Nijt, so veel als mogelijk is te vermijden, en is niet beter, als dat men het zeyl niet so hoogh en treckt, als het wel bot heeft.

*Wanneer de spin in't ront spreyt uyt haer broose netten,
En gaet haer vlieghe-gevon gantsch wijt en breet nyssetten.
Hier swiert een borfel in, daer vlieghe een vogel deurt,
En elders valt een steen, en maectt noch grooter scheur,
Daer is staegh dit of dat gebroken of gereten,
En midd' lertijt ontgaen de vliegen door de spleten.
Al die van ongeval, en druck wil zijn bevrijt,
Die matige syn net, en span het niet te wijt.*

Wy lesen in de Italiaensche Historien, dat de oude *Cosmo de Medice*, die in Florence de rijckste en machtighste Borger was, en oock den eersten steen geleyt heeft om sijn geslacht, gelijk het tegenwoor- digh is, tot Princen te maken, in kleederen en dage- lijkschen omganch sijn selven hiel, gelijk de ander Borgers, en dat hem sulcks by al het volck seer lief- talligh maecte. Daer andere door onredelijke trots- heyt een dapperen, en rechtveerdigen haet op haren

hals halen. Men siet vele, die alffe tot goede midde- len, diese te voren niet gewent en waren, ghekomen zijn, haer geboorte terstont vergeten, ende oock sel- ve by de ghene, die haer, ende haer voor-ouders wel ghekent hebben, voor Edel-luyden, ende Ionckers. willen geacht wesen.

*Soo haest de risp heeft afgeleyt haer swarte wellen,
Vlieghe door geheel het huys, en gaet de menschen quellen.
Komt ongenoot te gast, en om de lichren siverst,
Gaet nestelen in't bont, en menigh kleet bederft.
Als eenigh slecht ghesel tot eeren wort verheven,
Stracx steekt hy't hooft om hoog: elk dient voor hem te beven,
En denckt niet wie hy was, maer steyert in de lucht,
En die van kleyn wert groot, maectt sich te seer geducht.*

Maer door dese maniere van doen wert anders niet ghewonnen, als haet en nijt: en so drae de kans war begint te veranderen, spot, schimp en verachtinge. *Agathocles*, zijnde van een Potte-backers soon Ko- ningh van Syracusen gheworden, was hier in wijser. Want wel wetende, hoe seer dat het de nijt onder- worpen is, als yemant van kleyne tot hooghe staet gecommen zijnde, sijn selven te seer verheft, liet over tafel onder de goude en silvere schotelen, en mede met aerdewerck aenrechten: seggende, neerstigheyt en vromigheyt is soo grooten laeck: dat ick, die te voren aerde potten plagh te draeyen, deselve nu tot gout gebracht hebbe.

De Paus *Sixtus* de vijfde van dien naem, een soon van een arm huys-man, gheboren zijnde in een slecht huys, dat boven geen dach dack en hadde, plagh te segghen, dat hy uyt een doorluchtigh huys geboren was. Ende Paus gheworden zijnde, als hy stont op het Kasteel van Engelenborgh met den Ambassadeur van Franckrijck, en de Stadt Romen daer van be- sagh, daer hy doen Heer en meeester van was, en ont- sagh niet tegen den selven te seggen, Mijn Heer, U E. siet in wat gelegentheyt ick hier nu staen, en doe ick d'eerstmael binnen Romen quam, en had ick an- ders niet, dat my was, als een stuck droogh broot in mijnen sack. Dit ghetuygt *Estienne Pasquier* in sijn Françoysche brieven, hem verhaelt te zijn van den Ambassadeur de *Foix* selve. Sulke ronde beken tenisse doet den nijt veel af-nemen. Ende in teghendeel maectt yemant sich seer hatigh, dat hy sijn selven te veel voor laet staen, en al tijt sijn eygen actien in de mont heeft. Al was her waerachtigh dat *Cicero* de gemeene saken van Romen bewaert hadde tegen de t'samenrotting van *Catalina*, en sijn complicen, so heb- ben evenwel oock sijn alderbeste vrienden niet verdra- gen, dat hy selve dien dagh al tijt roemde. Men kan sien onder sijn brieven, hoe dat *Brutus* aen *Atticus* schijvende hem doorstrijckt, van dat hy alle uren de *Nonas Decembris* in de mont hadde. Met grooter wijsheyt hebben sommige, als sy sagen dat haer glo- ric

rie en eere by andere met geen goet oogh aengesien en werde, eenige van haer groote daden de Fortuynne, eenige Godt toegeschreven. So seydt den Helt Achilles by den Poët Homerus, dat hy door hulpe van de Goden yemant overwonnen hadde. En Timoleon houde te Syraculen een Tempel; van toevallige saken, over de vrome daden, die hy in Sicilien uytgevoert hadde, en toe-heylighde sijn huys aen den goeden Engel. Een ander met namen Pytho, als hy om seker sake, te Athenen van de Orateuren seer verheven werde, merckende dat sulcx hem Nijt baerde, en dat het sommige niet wel en namen, soo schoot hy uyt, en seyde: Ghy borgers van Athenen, yemandt van de Goden heeft dat werck ghedaen, wy hebben allen de handen daer toe verleent. Sylla placht mede den Nijt van hem te schuyven, door dat hy sijn voorspoet op de Fortuynne leyde. Want de menschen, gelijk Plutarchus seer wel seydt, hebben yemant liever den lof van de Fortuynne, als van de deught toe te schrijven: om dat sy het goet van de Fortuynne stellen als vremt, ende dat van buyten aen komt, maer 't ghene aen de deught ontbreeckt, dat sulcks door haer eygen schult geschiet.

De nijdgaerts selve en kunnen niet wel geholpen werden, om dat se schromē, als hier voren verhaelt is, haer gebreck te openbaren. Die pijn in 't hooft heeft, seydt de Outvader Basilus, geeft sulcx aen de Medicijnmeester te kennen: maer die van Nijt sieck is, wat sal hy seggen? Even-eens schrijft een ander Outvader Cyprianus, dat de wonden die men handelen en sien kan, wel lichtelijck komen te genesen: maer dat de wonden van de Nijt so diepen verborgen zijn, datter geen genees-middelen bygebracht kunnen werden. De beste middel evenwel om yemant te benijden, is, gelijk de gemelte Basilus seydt, datmen alle wereltliche saken weynigh acht, als gheen Nijt ofte wangunst weerdigh zijnde: dat oock de aldergrootste rijkdom verganckelijck is: en dat de gene (gelijk niet alleen in alle historien te lesen is, maer dagelijx in alle landen bevonden werdt) die nu meenen gheheel boven de wint te zijn, plotselijck omgeworpen werden. En op die manier moeten oock andere dingen die Nijt baren, sich selven voorstellen, en vast inbeelden. Tullus Hostilius, gelijk de Griecsche Historyschrijver Dionysius Halic. betuyght, seyde dat de eenighste remedie voor de droefheydt uyt een ander mans welvaten, was, sich voor te laten staen, dat een ander niet en had 't gene in hem benijt werde. Maer best is, te gelooven en vast in sijn gemoet te prenten, 't gene Cicero seydt in sijn 14 Oratie tegens Antonium, dat de deught van uytmuntende perso'nagien weerdigh is nagevolght, en niet benijt te werden. Die hem met het eerste besig hout, en sal met geen nijdige bekommeringh befoertelt blijven. Het is lofweerdigh 't gene Philostratus verhaelt van den Orateur Aeschines, Dese als hy eens in 't openbaer las de Oratie, die hy

tegens Ctesiphontes gedaen had, en dat het volck van Rhodes seer verwondert was, hoe dat sulcke welsprekentheydt konde overwonnen werden, meenende dat die van Athenen quaet vonnis gewesen haddē. Maer seyde hy, ghy en soudet u niet eens verwonderen, by aldien ghy Demosthenes daer tegen ghehoort had. Waer mede hy niet alleen en prees de welsprekentheydt van sijn wederparty: maer ontschuldigen oock met eenen het vonnis van de Rechters.

Van de Liefde.



Het VI. Capittel.

MAer dat ons verder treckt tot ongeruste sinnen
Is Liefde, wyle lust, en ongergelt minnen:
Och waerder eenigh mensch vervalt in dit gebreck,
Daer worden met der daet de wijste lieden geck.
Haer kyachten, haer verstant, haer wel gefonde leden
Die worden af-gestonst, die worden af-gereden;
'k En weet niet, mijn vernuft, hoe menigh ongeval,
Geduerigh oorspronck neemt uyt dit ellendigh mal.
Wat raet voor dese plaegh? so haest de sinnen hellen,
Om door u slim bejagh u geeft te komen quellen,
So dient er op gepast om dit vergiftigh kruyt
Te dempen eer het groeyt, en sluicx te rucken uyt.
Maer voelje door het quaet u sinnen overlasten,
Soo geeft u dan geheel tot bidden, waken, wassen;
Dit is een boose geest die nimmer nyt en vlucht,
Dan als men niet en eet, en tot den Heere sucht.

DE Liefde en is niet anders, als een begeerte ende verlangen van 't gene ofte metter daer goet is, ofte ons goet schijnt te wesen. Deseifde alse van de Reden gestiert wert, so isse eerlijck, en prijselijck: maer alse van de reden verlaten is, so en isse niet anders als een quade begerlijckheydt: en wert onderscheyden

ſcheyden na het gene daer doorſe ghedreven werdt, *Gier. Serboli nel Ritratto d'Amore, Confid. 2. Charon au I. liore de la Sageſſe, chap 19.* Als ſulcks eer en ſtaet is, dan wertſe eergierigheyt genoemt: de liefde tot gelt en goet, is de gierigheyt: tot vleefchelijcke wel-luſt, is de gemeene liefde. Siet daer drie wielen daer veel menſchen in verſmoren, drie plagen ende peſten van 't gene by ons is, geeft, lichaem, ende goet: de wapenen van drie hoofd vyanden van des menſchen ruff ende welvaren, de Duyvel, de Werelt, ende het Vleefch. Deſe drie zijn voorwaer de aldergemeenſte paſſien, waerom oock den Apoftel in de ſelſde alles verdeelt heeft. Al wat in de werelt is, is begeerlijk-
 „ heyt der oogcn, ofte des vleefch, ofte opgeblaſent-
 „ heyt des levens. De eergierigheyt, als geeftelijke is eelder en hooger als d'ander. De welluſtige liefde als natuerlijcker (want ſy is oock in de beſten, in welke de ander niet gevonden en werden, Virgilius in het vijfde boeck van de Lant-bouwinge:

*Al de menſchen, al het vee,
 Al de viſſchen in de Zee,
 Al de vogels in het wout
 Wenschen om te zijn getrouwt,
 Wenschen om te zijn gepaert,
 Want 't is vee en menſchen aert.)*

is gemeenlijck ſlapper, en ſo langh duerende nier. De gierigheyt is de lorſte en arghte van allen: Wy ſullen dit Capitel beginnen van de ghene, die de ghe-meenſte is, en den ghemeenen naem van Liefde be-houden heeft.

De Oude Schrijvers hebben tweederhande *Venus* geſtelt, de eene *Uranie*, een Dochter van den Hemel ſonder Moeder; de ander jonger, een Dochter van *Jupiter* ende *Diane*, met namen *Pandemos* ofte *Alge-meene*. Wy kennen oock alſoo tweederhande Liefde, kinderen van de twee Godinnen, een Hemelſche, ende een gemeene. Van de Hemelſche liefde werdt ons in de H. Schrift geleert. Van de gemeene ſullen wy hier ſpreken, dewelcke wederom eerlijck ende matigh is, ofte oneerlijck en ongheregelt. De eerſte is goet, en van Godt deſelve ingeſtelt, waer door wy onſen even-naeften, ende inſonderheyt de man ſijn vrouw, de vrou haren man moet lief hebben. De ander is quaet, en maect haer geheel meeſter van den menſch. So dat niet ſonder reden *Chriſtoval de Caſtilajo* ſijn amoureuſe wercken, in 't Spaens geſchre-ven, aldus aenvangt:

*Amor dulce y poderoso
 No te puedo resistir,
 Y acuerdo te me rendir.
 Que de fender me non oſe
 Sin obligarme a morir.
 Y pues de nueſtra paſſion
 Eres absoluto Rey,
 Mi penade coracon*

*Tornado ya de tu ley
 Signe tu fe y opinion.
 Doy me por ſiervo y vasallo
 De tu querer y poder, &c.*

Ende niet alleen dat deſe ongematigde Liefde den Menſche tot ſijn ſlave maect, is daerbeneffens oock ſchadelijck ſo aen de Ziele als aen het Lichaem, ende brenght met eenen veel andere paſſien, en ongeruſt-heydt mede. Gelijk ſeer wel van een jongelingh by den playſanten Comedie-schrijver *Plautus* aldus uytgedruckt wert *Mercatore*:

*Wat is de liefde? wat de luſt?
 Als ſuchten, duchten, ſonder ruſt,
 Als groot verdriet, en kleyn wreught,
 Een rechte dool-hof voor de jeught,
 Een hoop, een waen, een blijde druck,
 Een trooſt vermenght met ongeluck,
 Een ſchoon gelaet, maer enkel ſchijn,
 Een droef vermaeck, een ſoete pijn,
 Een dorſt die noyt gelaeft en wert,
 Een voedsel voor een jeder hert,
 Een honigh-raet vol enkel gal,
 Een deerlijck ſpel, een defrigh mal,
 Een ſpoock dat niemant ſeggen kan;
 Maer 't is genoegh ick ſcheyden van.*

Indien de liefde opgeſlagen, en wel ingeſien wert, feyt *Plutarchus*, men ſal bevinden datter geenderhande bewegingen des ghemoeds en is, dewelcke ofte ſcherper ſmerten, ofte heviger blijdſchap, ofte meerder dwaesheyt onderworpen is. Sy is gelijk de onruſt in een uur-werck, die nimmermeer ſtil en ſtaet.

De beroemde *Apollonius Tyanens*, gelijk *Philoftratus lib. 1. cap. 20.* en uyt hem *Ant. Verdier 2. de divers leçons 26.* beſchrijft, heeft deſe ongeruſttheyt en onſteltheyt van de liefde ſo groot geacht, dat hy op een ſekeren tijt gevraegt zijnde van de Koning van Babylonien, wat ſtraffe een die op overſpel met een van ſijn wij-ven betrappt was, verdient had; antwoorden, Hem het leven ſchenckende al laten beminnen, alſoo de liefde hem metter tijt genoegh ſal ſtraffen. De Italiaenſche Poët *Petrarcha* beſchrijft de ongeruſttheyt, ende ſtrij-dende paſſien van de liefde niet qualijck:

*Amor' cù incende il cor d'ardente gelo,
 Di gelara paura il tion coſtretto
 Equal ſia piu fa dabbio all' intelletto,
 La ſperanza, o il timor, la ſiamina, o il gelo*

Dewijl dan de ongeregelde liefde den oorspronck is van ſo veel anghſt en onruſt, en gelijk een wortel daer ſo veel ongerechtigheden uytſpruyten, ſo en iſt niet vreemt, datſe boven ander ontroeringen des gemoeds met verſcheyden onweder onſen geeft en lichaem ontſtelt. Sy iſt, dewelcke de ſinnen alſo beroert

datse ook de alderwijste lieden sot maekt, so datmen van sodanige seggen mach 't ghene *Demodocus* seyde (*Aristot. 6. Ethic. 8.*) van de Miesiers, Zijns niet sot, sy doen ten minsten, dat de sorten doen :

*Luyden die minnen,
Hebben geen sinnen.*

So schrijft den Italiaenschen *Aristo* van sijnen *Orlando*, dat die te voren wijs was, door liefde uytstunigh werde :

*Diro d'Orlando in un medesimo tratto,
Cosa non detta in prosa mai, ne in rima;
Che per amor venne in furor, e matto.
D'huom, che si saggia era stimato prima.*

De Vader van den Keyser *Vitellius*, (gelijk *Suetonius* betuyght) anders een fray man zijnde, was soo versot op een seker meyt, dat hy met haer speecksel onder honigh gemengt, niet in 't heymelijck, maer in 't openbaer alle daegh sijn aderen, ende kele voor een remedie bestreeck, sonder hem eens te ontien voor de schande van 't volck.

Nu gelijk dese passie de fracyste geesten haer verstant beneemt, ende dickwils so verre brenght door wanhope, dat sy haer selven te kort doen: soo veroorsaectte oock dikwils verscheyden ongesontheit in het lichaem. Want also de amoureuken alijt denken op de gene die sy lief hebben, en dat haer sinnen daer gestadigh op spelen, so trecken sy de natuerlijke wormte van de maegh, die den kost aldaer niet verteeren, na de herstelen; en also sy oock niet en slapen, en dagh noch nacht rust en hebben, so vergaderen sy veel rauwe humeuren in 't lichaem: dewelcke daer na de aderen komen te verstoppem, ende het aengesicht bleyck, bol, en ongedaen maken. Waer van de amoureu *Canace* klaeght by *Ovidium* met dese woorden :

*Het dertel Venus kint dat is een menschen plager,
Het maecte de wangen bleyck, de gantsche leden mager,
Beneemt den soeten slaep, verbindert eens lust,
En maecte avn alle kant de sinnen ongerust.*

Derhalven in de gene, die te voren wel te pas ende ghesont waren, werdt her bloedt (gheljk *Theocritus* spreekt) als van een egel uytgefogen, en sy werden selve vol van sucht ende ongesonthe ydt.

Dit zijn de vruchten, die het Lichaem ende de ziele trecken uyt sulcke liefde: waer van wy nu oock, tot spiegel van een ander, sommige exempelen sullen verhalen.

De Poëten, die gewent zijn onder het decksel van hare fabulen de waarheyt en goede leeringen te verborgen, stellen ons voor haren grooten God *Jupiter*,

die hem door de liefde so verre liet vervoeren, dat hy alle sijn majesteyt aen een zijde stellende, hem moest veranderen in een satyr, stier, gout, swaen, arent, en de hemelsche gedaenten in een beest verkleeden, om sijnen onkuytschen lust met een mooy meysjen te boeten. Dit werdt levendigh aengheroert van den amoureu Poët 2. *Metam.* daer hy beschrijft hoe dat *Jupiter* in gedaente van een stier by *Europa* quam :

*De groote werelt-vorst, de vader van de Goden,
Die al wat yemant siet, houdt onder zijn geboden,
Om wiens bevel alleen, warmer hy maer en wilt,
De lucht in stucken scheurt, en al het aerrijck drilt.
Hy die met blixem staet gebeele Koninghrijcken,
Die loeyt gelijk een Os, en wil een stier gelijcken,
Die speelt ontrent het vee, en huppelt in het groen,
Gelijk een weligh kalf of geyle bocken doen.
Siet wat een seltsaem dinck! in eer te zijn verheven,
En aen het minne spel de sinnen op te geven,
En wil niet t'samen gaen: 't en heeft oock geen val;
Geduchbeeyt is gestreng, en liefde veel te mal.*

De Koningh *Salomon*, wien Godt so begaeft had, dat hy in de werelt was een mirakel van wijsheydt, werde so verre door de liefde der vrouwen verleyt, en verviel tot sulken onkuytheyt, dat hy seven hondert wijven, ende drie hondert by-wijven hadde, en door deselve hem oock met de grouwelijcke sonde der afgoderije verliet.

Wie isser die wat nader dit exempel inziende, ende overleggende de grove feylen en fortigheden van de wijste der werelt begaen, niet en sal soecken Godt te bidden, dat hy hem wil bewaren voor het soet aenlocken van dese boose plaegh?

Wil men sien hoe dat onder de Heydenen d'aldergrootste en verstandigste gebeten zijn van dit fenijn, wy hebben een levend exempel in *Marcus Antonius*, een man van groot vernuft, en rijp oordeel, als gebleken heeft by alle vrome daden by hem uytghevoert, doen hy de helft van het Roomsche rijck onder hem hadde. Maer na dat hy met de liefde van *Cleopatra* befoerelt was, wert hy licht, onachtfaem en onbedacht in al sijn raetslagen, ende rechten na die tijt niet aen dat prijs waerdig was. Want sijnen geest storf in hem om te gaen leven in 't lichaem van sijn beminde, en sijn sinnen waren so beroovert, dat sonder eenige schaemte ofte schande, ofte oock het perijckel, dat hy liep, te vreesen, niet en dacht ofte en sprack, als van sijn *Cleopatra*, gheljk *Plutarchus* dat verbaelt in de beschrijvinge van sijn leven. Maer wat eynde op 't lest? droevigh en beklacghlijck voor alle beyde. Want overwonnen zijnde van *Augustus*, stack hy sijn selven 't hert af, en sy bracht haer selven met vergift om.

Henrick de Derde Koningh van Frankrijck, midden in de swarigheydt die hem over 't hoofd hingh, als groot

groot en kleyn teghen de borst wesende, vergat alle wijs beleyt dat hem noodigh was, door sijn wellust, en onkuyfche liefde: door welck verfuym sijn vyanden de overhand kregen, hem uyt Parijs joegen, ende ten laetsten door een Monick dede ombrengen. Ick sal alleen hier van een exempel verhalen uyt de Francoysche history van d'Heere van *Aubigne* *livr. 4. chap. 2.* van het derde deel. De Koningh wesende te *Lyon*, verliede op een van de voornaemste Vrouwen van de stadt. De *Grave* van *Malevri* en *Antraget* werden hier toe in 't werck gestelt. Sy kregen lichtelijck de wil van de *Luffrou*, maer niet de gelegentheydt van de byeen-komst, vermits de groote jaloufheydt van den man, die haer niet meerder alleen en liet, als sijn eygen schaduwe. Dese Makelaers sochten hem te bereecken in de koopmanschap van 't zout, en hem voor gierigh houdende, verhoopten dat hy een reys aennemen soude op de plaetse, daer het zout lagh: maer als het aanbieden van de winst niet woude lucken, soo komt men tot de eere, hem presentereende een Reys voor den Koningh aen eenige *Henze-steden*, om vrede te maken tusschen den Hertog en de stadt van *Bruynswijck*. De voorlagh van eer geen beter uytkomst hebbende, als die van profijt, so moest men komen tot den wegh van devotie. Daer op wert verfocht den *Gardiaen* van de *Minderbroeders*, mer welcken sy spraken, by manier van klachte, over een voornaem burger van de stadt, als of hy verachte te wesen in de broederschap van de penitentien, daer de Koningh selve in was, en dat sulcks hem in achterdencken bracht, om wat na den nutsaert te ruyken. Als sy hevigh by den *Pater* aenhielden, dat hy sijn schaep daer toe met redenen vermanen soude; so worp de *Biecht-vader* sulcx seer verre, seggende, *Ghy* moet dat op een ander soecken, wy zijn van 't ambacht; en meer drollery. Waer op de *Grave* begofft te sweren, dat de Koningh verliet was op sijn vrou, ende datter geen middel was om hem uyt den huys te krijgen sonder sijn hulpe: derhalven indien hy een eerlijck man wilde wesen, dar hy hem 'sanderdaeghs twee hondert dubbelde ducaten soude brengen, tot affaet van die sonde. Dat is (seyde de Monick) goet *S. Francoys* gesproken. Ick sal 't wel flansen. Her welck hy dede door een generale processie, alwaer volghens d'ordre van de confrarie, de man als nieu in-komelijck, het kruys moest dragen. Ondertusschen ontsloopt de Koningh, mer de *Grave* van *Malevri* door een achter-poort, die de *Gardiaen* haer opende, en gingh na de bestemde plaets. De goede man, na dat hy al eenighe straten ghepasseert had, kreegh muysenesten in 't hoofd, en nam de jaloufheydt voor uytleggingh van sijn devotie: so dat hy 't hoofd lager liet hangen als een kruys-draget toestondt, ende sijn swaermoedige ghedachten groeyden soo verre dat hy komende op een hoeck van een straetjen; 't welck op sijn huys uyt quam, so

dat hy de venster van sijn slaep-kamer sien konde, sommige seggen, dat hy sag een hoer door de glazen, hoe het is, hy bleef staen met een groote sucht, waer op volghde een bangigheyt recht of geveynst, so dat hy 't kruys ter aerden soude laten vallen hebben; ten ware het behulp van twee *Edeellyden* des Koninghs, die hem 't eerste paer volgden. Aldus werde hy in sijn huys gebracht, daer terstont toeloop was van burenen, en vrienden, so dat de Koning in 't kantoir most loopen, alwaer verkleet zijnde in 't habijt van de ordere, begaf hem in de processie die noch niet voorby en was. Maer hoe liep dit, en diergelijck op 't leest noch af? Dat de Koningh van sijn meeste onderdanen ghaet, en byna uyt sijn rijk ghestooten zijnde, ellendighlijck in sijn buyck door gesteken werde.

Het exempel van *Samsen* en van *Hercules* is genoeg bekend. *Phillis*, *Iphis*, *Hamon*, *Sappho*, *Biblis*, *Calluce*, *Phadra*, *Timagoras*, *Cilice*, die alle uyt oorsake van liefde haer leven verkort hebben, sullen wy voorby gaen, om eenige exempelen te verhalen die ontrent onsen tijt geschiet zijn.

Een seker Hertog in *Italien*, rijdende te *Pavia* over een brugge, spranck om een vrysters wille, die hy seer lief hadde, met peert mer al van boven in een diepe wijde rivier, sonder eens te ontfien de sekere door.

Een jong fraey *Francoys* Heer, *Amoureux* van de *Princesse* van *Mantua*, en van haer oock bemint, aen deweleke hy door misverstant gegeven had een vergiftighen appel (diē hem vereert was om daer mede vergeven te werden) siende dat de *Princesse*, die hem opgegeven had, op haer nyerste lagh, overvallen mer doodelijcke droefheyt, en om vergiffenis biddende, stert eerst inde armen van d' *Infante*, sijnen ascm verstickt zijnde, en de natuerlijcke wermte uytgebluft, door de overgroote droefheyt. Sy volgde hē terstont na; maer het *amoureux* fenijn was krachtiger, en had eerder sijn werck gedaen, als het ander. Een vast teken van 't dapper gewelt van dees doodelijcke passie.

Het selfde betuygt oock de *Historie* van een jong *Ridder*, genaemt *Eurialus*, dewelcke den *Keyser Sigismund* in *Italien* volgende, wert te *Siena* verliet op een dochter vande stadt, met namen *Lucretia*, begaest met sulcken schoonheyt, datse van velen geheeten werde de tweede *Venus*. Dese jonge dochter was niet minder gefint op den selfden *Eurialus*, die mede uytmaten schoon, en galiard was. Het vier van de liefde brande aen deen en d'ander zijde, het welck niet en konde gelest werden; dan door het gebruyck van de liefde. Maer ghelijck men siet dat een weynigh water, daer een *Smit* het vier van sijn finits altemer mede besprengt, dient om het selve meerder te doen branden; in plaetse van uyt te bluffen; soo geviel het oock aen dese twee gelieven. Want na de versamelinge werde de vlamme so vermeerderd, dat *Eurialus* ghenootsaect zijnde door het vertreck van den *Keyser*, hem te volgen, ende een droevigh afscheyt

te nemen van zijn lieve *Lucretia*, sy so grooten rouw en swarigheyt stelden, dat het geweld van de droefheyt haer in weynigh uren dede sterven: en hy hoo-rende die droefvigher tijdinge, soude den selven wegh ghegaen hebben, sonder de vertroostinghe, die hy kreegh van sijne vrienden. Hy leefden evenwel daer-na altijt in groote droefheydt, sonder datmen hem oyt sagh lacchen, ofte vrolijck zijn.

En om niet over de bergen te blijven, geleden ontrent veertigh jaren, een braef en moedigh jongh-man van Gorcum, sittende by de ghene die hy lange op goede hoop gevrijt hadde, en niet konnende op haer verwerven, doorstack sijn selven in haer tegenwoordigheyt.

En als of het niet genoegh en was, dat de Vrouwen ons met haer loodderlijck ghesicht, ende goede gratien aldus verblinden, ende van ons verstant be-roofden: so zijn sommige noch hier in verder ghe-treden, soeckende haerselven over onsen wille gantsch meester te maken, en met alderhande rooverijen ons in slavernye van haer Liefde te trekken. Dan leest de Historien van alle eeuwen, ghy sult naeu-lijcks een exempel vinden, dat wel geluckt is, en het selve te weegh gebracht heeft. *Francisco Petrarcha*, de voornaemste Poët onder de Italianen, als yeder weet, in sekeren sijnen brief verhalende sijn weder-varen op sijn Fransche en Duytsche reyse, vertelt dat hy rijdende door de Stadt *Aix* aldaer verstant van eenige Priesters, een sonderlinge geschiedenisse, die deselve Priesters verklaerden van handt tot hand van de voor-ouders te zijn ontfangen, en mitsdien voor waerachtigh te houden: te weten, dat *Karel de Groote*, anders *Charlemagne*, na veel landen te hebben gewonnen, eyndelijck sich so verre vondt opge-nomen door de liefde van een slecht vrou-menich, dat hy, alle sijne hoogheyt en achtbaerheyt te rugge stellende, niet alleenlijck vergat de groote saken van 't Rijk; maer boven dien oock de sorge van sijn ey-gen persoon, tot groot leetwesen van sijn onder-saten, zijnde alleenlijck besigh in 't streelen, en lieve-kosen van de vrou-persoon. Dewelcke eenighe tijdt daerna komende t'overlijden, hebben alle de Princen (verblijt zijnde over de voorsz doot) seker ghefelt, dat de voorsz Koningh weder soude hernemen sijn vorige destigheyt, en sorge van het Rijk. Maer de Koningh vondt hem so verslingert en verdwaest in de voorsz liefde, dat hy niet af en liet het doot lichaem van deselve vrouwe als noch by sich te houden, en alle maniere van vrientschap aen te doen, als te voren, het selve gheballfemt wefende, omhelsende, troutelende, kussende, al op gelijcke maniere als of het selve noch in levende lijve ware gheweest, onderhoudende het selve, in plaetse van Gesanten te hooren, met duysen-derley kluchten. Het voornoemde lichaem begoft niet alleenlijck quaden lucht van sich te geven, maer gheheelijck sich door verrorthinge te ontbinden, en

evenwel en wasser niemant van de gene die dagelijcks ontrent hem waren, die hem van sulcks dorsten afraden. Hier op geviel het dat de Ertz-Bisschop *Turpin*, verder siende als d'andere, begon te dencken, dat al het gene hier voren is verhaelt, niet en konde geschieden, als door middel van eenige spokerije. Hy daer-om sijn slagh waernemende in 't afwesen van den Koningh, onderstont het voorsz lichaem te betasten, en van alle kanten t'onderfoecken, invoegen dat hy eyndelijck in den mont van het selve lichaem onder de tonge ontdeckte eenen sekeren ringh, dewelcke hy dadelijck tot hem nam. Dien selven dagh de Koningh wederkerende in de kamer, daer het lichaem stont, toonde sich gantsch verwondert te zijn, aldaer te sien een doot lichaem, vol van stanck, ende, als uyt een droom ontwaeckt zijnde, gaf terstont last, het selve te begraven, gelijck oock dadelijck is gedaen. Maer 't is terstont daerna ghemerckt, dat de Koningh alle sijn ghedachten had overgeset op den voorsz Ertz-Bisschop, nu besitter van den voorsz ringh, niet konnende geduren sonder des selfs geselschap. Het welck gemerckt zijnde by den selven Ertz-Bisschop, en vreesende dat deselve ring eens mochte komen te val-len in handen van yemant anders, die misschien den selven mochte misbruycken, wierp dien in een diepen moras, niet verre van de Stadt; na welcken tijt wert geseyt, den Koning so vervoert geweest te zijn door de genegentheyt van deselve plaetse, dat hy sich on-trock van de Stadt *Aix*, en bouwede in 't voorsz mo-ras een schoon Paleys, en oock een Klooster, sich in 't eene onthoudende alle de tijt sijns levens, en in 't andere na sijn doot willende zijn begraven, gelijck oock is geschiet. En met dese geschiedenisse hebben de lief-hebbers van de swarte konstenaers seer wel haer voordeel weten te doen, als daer uyt willende beweeren, dat de boose geesten in ringen kunnen opgeslo-ten werden. Of dit also zy dan niet (seyt *Pasquier*, die dese Historie mede verhaelt in sijn *Recherches de la France*) gedraegh ick my tot de waerheyt. En het selve seyt oock *Petrarcha*. Diergelijcke exempel is aen-geteekent in het Journael, gehouden by de ministers van de Oost-Indische Compagnie in de Stadt *Surat*, Anno 1623, dat de groote Mogol, genaemt *Chah Selim*, mede Heer van *Surat*, by sich had een vrou-wensch, genaemt *Northmael*, die van hem verkreegh warfe woude. Van haer wert verhaelt, datse hadde een sekeren gouden keten, ende dien aen hebbende soo schein deselve gantsch schoon, bysonder in het oogh van den voorsz grooten Mogol; maer die af-geleyt hebbende, was sy geheel anders als te voren. Daer wordt vorder verhaelt dat de voorsz vrouw *Northmael*, op een seker tijt haer hebbende gewasschen in seker bat, den voorgemelten keten aldaer by ver-suymenis had gelatē, en dat een jonge deerne van den lande den keren aldaer vindende, den selven hadde aengedaen, en haerselven toege-eygent: Dat de groote

groote Mogol in die gheftalte deselve ontmoetende, dadelijck met haer liefde was verruckt, en geen ruste en hadde gehadt, ter tijdt toe hy deselve by sich op sijn Kasteel had doen komen, om aldaer haer geselschap te mogen ghenieten. Het welck tot kennisse van Me-vrouw *Nortmael* gekomen zijnde, is deselve met soo hevigen onghesintheyd tegens het voorz vrou-mensch ingenomen, datse niet en heeft gerust, voor deselve, door heymelijck beleyt om den hals te hebben gebracht.

Dan so verre is het daer van dat dees ketenen, ringen, characteren, briefkens, ende andere duyvelsche middelen, ofte oock kruyden en minne-dranckens liefde tot sekere personen souden verwecken, (gelijck sy wel in't gemeen geyligheyt kunnen re wege brengen:) datse in plaetse van liefde, dickwils dulligheyt en de doot selve veroorsaken. So dat de Poët *Ovidius* wel raer in de konst der minnen:

*Verboet u, soete jeught van alle minne-drancken:
Van daer komt rasery, en alle boose rancken.*

De Keyser *Cajus Caligula* is een minne-drancken hem van sijn Vrouw ingegeven, so qualijck bekoemen, dar hy na die tijdt noyt aengeeft, noch aen lichaem ghesont was: maer altijt key bleef: soo dat een Toovenaarster, seydt *Iosephus* 19. *Ant.* de geheele werelt veel verdriets aengedaen heeft.

Cornelius Gallus, ten tijde van den Keyser *Augustus*, Gouverneur van Egypten, werdt door diernelijck drancxken heel rasende, en buyten wessen.

De Poët *Lucretius* is op den selfden wegh in sulcken raserye gerocht, dar hy sijn selven doorstact.

Behalven al't quaet dat dees minne-drancken, en andere onbehoorlijcke middelen doen in de ghene diese inneemt: so zijne oock voor de liefde gantsch onnur, en van geender kracht: *Circe* de vermaerde Tooveresse konde wel, na het schrijven van *Homerus*, en andere Poëten, de gesellen van *Olysses* in verckens veranderen, maer met geen rooverijen *Olysses* selve tot haer liefde trecken. *Medea* en had mede gheen macht om met al haer konst eens te beletten, dat sy van *Iason* niet verlaten en werde. Een yegelijck neme dan aen de lesse die hier over van den gemelten *Ovidius* gegeven is:

*Wilt ghy door onse konst geluckigh leeren wryen,
Soo treck u sinnen af van alle spokeryen.*

Op dese materie dient wel aengemerckt het bericht van onsen Poët in't vijfde deel van't Houwelijck:

*Koom segh ons of het dient de menschen aengeraden
Door wortels, selsaem kruyt, door onbekende zaden,
Of ander vreeft geheym, een staeuwen minne-brant
Te brengen tot de kracht van haren eersten stant.
Hier op een kleyn bericht: Na vlijgh ondersoeken
En van den ouden tijt en van de nieuwe boecken,*

*En word ick niet gewaer, dat loof of selsaem gras
Oyt oorsaeck tot begin van rechte liefde was.*

*Veel die in waren ernst van desen handel schrijven,
Verachten dit besagh als klap van oude wijven:*

*En seggen dat het moes dat menigh vryer brout
Geen liefde baren kan, geen haet en wederhout.*

*Een ander wil het kruyt dat minne kan verwecken,
Begraven in der nacht, en voor de mensche decken:*

*Gelijckmen voor het volck van geen vergif en schrijft,
Dat kleyne kinders doot, en uyt de moeder drijft.*

*Wie heeft sich immermeer voor desen onderwonden
Te trecken soete min uyt dese loofe vonden,*

*Die naer een korten tijt geen klachten heeft godaen
Een sake wol gewaer te hebben onderst aen?*

*De vis die gistryb aen heeft in het lijf gesogen,
Wort naer men wilt gevoolt, en daer men wilt getogen:*

*Maer als men dese vangh aen gast of vrienden bier,
Soo dientse voor de mont of voor de mage niet;*

*Als yemant is vergift door loofe minne-drancken,
Hy schijnt gemaecte te zijn tot enckel venus-jancken;*

*Maer veeltijts seylt de geest, so dat hy niet en kan
Vervullen, daer het dient, de plichten van de man,*

*Al die met open keel hen geuen om te drincken
Wat soete liefde menght, wat *Circe* plagh te schencken,*

*Zijn doof en sonder geest, gelijck een deusigh swijn,
Soo datse tot den buyck alleen genegen zijn.*

*Een van het geestigh volck die met geleerde dichtren
Gingh gieren sijnen tijt, en in het duyster lichten*

*Verviel in dwepery, om dat sijn jonge vrou
Hem door een minne-dranc tot minnen trecken wou.*

*Hier door is (soo men hondt) *Caligula* bedorven,
Lucullus uyt-ghebeert, *Silvanus* mal gestorven,*

*Hier door heeft menigh wijs, alscheen de liefde groot,
Door onbedachte sucht een lieve man gedoot.*

*Dies isser op gevolght, dat alle goede Weten
Haer tegen dit bedrogh met harde straffen setten;*

*Soo dat het jonghste recht met al den ouden tijt
Geen liefde-rancken dult, geen minne-dranccken lijft.*

*So stelt dan liever vast, dat onder echte luyden,
Een soet en heus gelaet is boven alle kruyden.*

*En datter niet een gras in bosch of heyden wast
Dat berer op de Trou als reyne liefde past,*

*Het recht laet yeder toe, door soet en aerdigh joeken
Door minne, door gedult, malkander aen te locken,*

*Maer gunst te wecken op door nare spokery,
En staet geen echte volck, geen jonge lieden vry.*

*Wie kan een's menschen hert door kruyt of dranken buygen?
Wie kander soete min uyt harde wortels suygen?*

*Pluckt, stoot, menght onder een, al watje mengen kent,
De beste minne-dranc dat is een heusche mont.*

*Philips de Griecksche vorst was op een tijt bevangen
Met lust en minne-druck, met duyferat herte prangen,*

*Niet op een groote vrouw voor Princen opgevoedt,
Het is een slechte maeght die hem de pijn doet.*

*Hy dicht op baren naem, hy sendt haer moye dinghen,
Hy doet meest alle nacht voor hare wensters singen.*

Hy sit op haer en loert by na den gantschen dagh,
 In 't korte, mal genoegh, gelijk een vryer plagh.
 Het Hof is hem een walgh en al de groote mouwen,
 Hy wil een stechte kap, by wil een enghe bouwen,
 Hy prijst niet als by plagh een vast en Hoofs gelaet,
 Om dat het zedigh oogh de maeghden beter staet.
 Dit heeft de Koningin geweldigh seer gespeten,
 Te meer om dat het stuck was over-al geweten.
 Geen slaep en komt haer aen, geen honger, geen vermaeck,
 So gantsch is haer de borst geswollen van de wraeck,
 En, nademaal de Faem liet over-al verluiden
 Dat hem de liefde quam uyt vreemde toover-kruyden,
 So heeftse door beleyt haer saken soo gestelt,
 Dat sy haer vyandin eens kreegh in haer gewelt,
 De gramme Koningin, met yver aen-gesteken,
 Is wytermaten graegh om haer te mogen wreken,
 Sy laet haer sinnen gaen door alderhande pijn,
 Die sel en boven al oock leelijck mochten zyn.
 Sy is te mael verwoet, en op de maeght gebeten,
 En schijnt oock in gepeys haer op te sullen eten,
 Sy wrocht in haren geest, sy vraeghtet over-al
 Hoe sy de jonge maeght ten wollen plagen sal,
 Nu wensse (so het schijnt) haer oogen uyt te plucken,
 Haer ooren, haren neus, haer wangen af te rucken,
 Haer lippen met gewelt te scheuren van den mont,
 En al wat eenighsins haer wel en aerdigh stont,
 Dan schijntse gantsch het vel zo af te willen stroopen.
 En met gesmolten loot daer op te laten droopen,
 Sy wenscht haer wel de doot, maer uyt een wreede spijt
 Zo wilse met de doot haer houden in de tijt.
 By wylen gaerse sacht, en sonder haer te schenden,
 Meynt dat het beter is haer uyt het landt te senden,
 Of wel te sluyten op in eenigh diep gebou,
 Daer nimmer gulde son of mane schijnen sou.
 Na menigh wreet gepeys sy laetse voor haer setten,
 En gaet in grooten ernst op haer gedaente letten.
 Sy spreekt haer bitter aen, en vraeght na alle dingh,
 Van waer en wiesse was, en watter omme-gingh.
 De maeght bericht Me-vrouw met soo bequame reden,
 Met so een soet gelaet en aengename zeden,
 Met so een zedigh oogh, dat op den staenden voet
 De Koningin betoont haer ongetoomde moet.
 Ick sie nu watter zy van dese malle rancken
 De nare spokery, van vijse minne-drancken,
 Ick vinde (seyt de vrouw) ick vinde metter daet,
 Dat al de liefde-gift is enkel kinder-praet.
 't En is geen slim bedrog, geen kunste van besweren,
 Dat u, beloesde maeght, van Prinzen doet begeeren,
 Hier is geen toover-kracht, geen list of loofse vont,
 Al was de Koningh treckt dat is u soete mont.
 Hier was het dat de loop van hare gramschap stilde,
 De maeght gingh uyt het Hof, en reysde daerse wilde,
 En niemant doet haer leet, en siet na dese saeck
 Zo liet de Koningin de Koningh sijn vermaeck
 Laet drancken, jonge vrouw, laet alle rancken waren,
 En zoofje middel soeckt om recht te mogen paren

In vaste gegronde sucht, gaet beter wegen in,
 Koopt gunst met uwe gunst, en mint om enkel min;
 Zo doende salse best u weder-paer belesen.
 De rechte minne-dranck dat is een eerbaer wesen,
 Een onderdanigh hert, een soet en reyn gelaet:
 Geen kuyt dat in de min de min te boven gaet.

Men vint in de Kerckelijcke Historie, dat een van de voornacmfte oorsaken, die Sinte Cypriaen tot de Christelijcke Religie riep, was, dat hy seer verliest zijnde op Sinte Iustine, een Christene, en geestelijke maeght, ende niet konnende tot sijn voornemen komen, ten lesten sijn toevlucht nam tot de toover-rye, daer hy op die tijt veel mede te doen had, en gebruyckte tot dien eynde eenen geest, die hy achte de grootste en bequaemste tot dat werck te zyn: maer siende dat al het geweldt van sijnen geeste te vergeefs was, en dat Iustine stantvastigh en onbeweeghlijck bleef, so oordeelde hy, dat de Godt die sy diende en aenbadt, en die haer beschermde, veel machtiger was als de sijne, en door de ghebden van Iustine werden hem de ooghen gheopent, bekende sijn misdact, verbrande al sijn toover-boecken, en aen-nemende het Christelijcke geloove, werde daerna van de H. Kerck, waer voor hy oock ten lesten als martelaer gestorven is, voor een Heyligh aengenomen.

Maer behalven alle de plagen, die uyt ongetoomde Liefde de Ziele ende den Geest over-komen, en gaet het Lichaem oock niet vry, maer het selve wert hier door oock soo aengetaft, dat de mensch niet alleen in manieren, maer wesen soo verandert, dat men niet en soude seggen, dat het defelsde was. Dit wert van Chariclea getuyght in de Historie van Heliorus. En van de magerheydt van Ammon, die op sijn halve sustert Thamar verliest was, lesen wy in het 2. Boeck Samuelis op 't 13 Capittel. Want alsoo de sinnen gestadigh loopen op de gene diese beminnen, so vergeten sy haer selven, dencken naulijcks om eten noch drincken, hebben des daeghs gheen rust, des nachts geen slaep in 't hooft. Chaucer in the knights tale:

His sleepe / his meat / his drinke / is him
 bereft/
 That leaue he wareth and dry as a
 shaft. &c.

Geen slaep, geen kost, of drank en kan hem meer vermaken,
 Hy wert van vasten schrael, en mager van te waken.

Sy gaen dickwils heele dagen sonder spreken, en nemen haer ghedachten tot gheselschap. Ia werden dickwils soo mager ende slap, dat sy het bedt moeten houden, so dat van nooden is om den Doctoor te loopen, dewelcke bevindende de Pols ras, ende het water root en vierigh, van wegghen het waken, vasten, ende de ongestadige ongerustheyd, waer door het bloedd en de geesten dapper ontsieken werden,

sal oordeelen dat het Binne-koortse, ofte een andere sieckte is, na de teekenen die hy in den amoreusen patient sal bevinden, ende sulden dien volgende alle de remedien, die hy ordincert, te vergeefs wesen. Hier toe dient dan een subrijle wetenschap, en lange ervarentheydt, soo men wel sal kennen en onderscheyden dese amoreuse quelligh, van andere verreerende sieckten. Het welck seer konstigh in het werck gestelt heeft, de groote Prince der Medicijns Hippocrates, die van wegghen sijn hooge wetenschap door gheheel Griecken-landt vermaert zijnde, ontboden werde van Perdiccas, Koningh van Macedonien, dewelcke aen een langh-duerige sieckte lagh, die voor de teringh gehouden werde. Hippocrates by hem komende, ende neerstigh lettende op de nature van des Koninghs sieckte, merckte uyt seker teekenen, datse quam uyt eenighe ontroeringhe des Gemoeds: Want sijnen Pols anders slappelijck slaende, vermeerde so haest als een van de by-wijven van sijn over-leden Vader Alexander, genaemt Phyle, van sonderlinge schoonheydt, ontrent sijn bedde quam. Op welke de Koningh Perdiccas soo verliest was (sonder het selve te derven aen haer ontdekken) dat hy allencxkens als snee vergingh: so groot was het gheweldt van het bedeckte vuur, het welck evenwel aen de pols uyt-brack.

*Hoe datje Gelt of Liefde stuyt,
Sy wil, en sal, en moeder uyt.*

Hippocrates dan hebbende uyt de veranderingh van sijn wesen ende pols ontdeckt de oorsaek van des Koninghs sieckte, heeft de remedie oock behandelijck bygebracht. Want als hy deselve aen Phyle te kennen ghegeven hadde, ende dat sy hem wel streelden ende carasseerden, so is de Koningh in korten tijdt bekomen, en tot sijn vorige gesontheyt herstelt.

Diergelijcke Historie isser beschreven van Plutarchus in het leven van Demetrius, die gehout hebbende sijn dochter Stratonice met den Koningh Seleucus, soo gheviel het dat de voor-soon van die Koningh, ghe-noemt Antiochus, verliefde op dese Stratonice sijne Stiefsmoeder, een vrou van besondere schoonheydt: ja dese Liefde gingh soo hoogh, dat hoewel hy sijn best dede om deselve te overwinnen, so bevant hy hem nochtans de slapste, also dat hy oordeelde dat-ter geen remedie en was als alleen de doot, ghevoelende sijn begeerte berispelijck, ende sijn passie ongheneselijck. Op dese wan-hope besluyt hy sijn leven ende liefde te eyndighen door den hongher, ende veynende een ander sieckte te hebben, die hem den appetijt wech-nam, werde in korte tijdt heel ongedaen, ende als uytghe-teert. Erasistratus, een vermaert Medicijn, ende neve van Aristoteles, ghehaelt zijnde om hem te genesen, werde haest gewaer, dat de quelligh uyt Liefde ontfont: dan hy en konde

niet weten, op wien hy verliest was. Om daer achter te komen, bleef hy een geheelen dagh voor het bedde van de jonghen Prince, seer naeu lettende op alle de gene, die in de kamer quamen, ende op al de veranderingen, die hy in hem voelde. Vorder ghemerckt hebbende, soo dickmaels als Stratonice, ofte alleen, ofte met geselschap by hem quam, hoe dat Antiochus veranderde in sijn aengesicht, dat dan roor, dan bleyck werde, hoe hy haer lodderlijck aensagh, ende dickwils in sijn reden bleef steken, hoe sijn pols t'elcken rasser ende hooger gingh.

*Daer de schat is, is het hert,
En de hande is by de smere:
En het ooge swiert alijt,
Daer een jeughdigh herte vrijt.*

Romy Belleau seydt, dat het ken-teecken van de liefde in de borst gedragen werdt:

*Les Chevaux pour les mieux cognoistre,
Bien souvent à la cuisse dextre,
Portent une marque de feu:
Et moy aussi tost, que j'ay veu
Un amoureux, je le devine.
Car il porte à sa poitrine
Un signal, qui paroist peu.*

De Medicijn besloot uyt dese, en andere dierghelijcke tekenen, dat het de Liefde van Stratonice was, die hem dus verre had doen verzeylen. Ende na dat hy langh by sijn selven overleyt hadde, of hy de oorsaek van de sieckte aen den Koningh te kennen soude geven, of niet: ten laetsten hem vertrouwende op de Vaderlijck liefde die hy synen sone toe-droegh, en siende dat het anders den Prince sijn leven soude kosten, verstouten sijn selven, om den Vader aen te seggen, dat het niet als Liefde was, 't welck synen soon quelde: maer dat het sulcke Liefde was, die niet voldaan en konde werden, ende over sulcks de sieckte ongheneselijck. Seleucus werde van dese tijdinge heel verbaest, en vraeghde na de oorsaek van de ongheneselijckheydt. Om dat hy, antwoorde Erasistratus, verliest is op mijn huysvrou. Ey lieve, seyde de Koningh, daer ick u alijt voor so goeden vrient gehouden hebbe, soudt ghy niet willen haer aen mijn soon laten trouwen, om hem van de doot te verlossen? Ghy en soudt sulcks niet willen doen, antwoorde hy, indien het Stratonice was, dien hy beminde. Och riep de Koningh, of sy het was! Het welck Erasistratus hoorende, ende vast vertrouwende dat de Koningh sulcks seyde, niet uyt een beveynst herte, maer beladen met liefde van sijn soon, aengesien de tranen die hy storte: hem by de hant grijpende, seyde ront uyt: Ghy hebt Heer Koningh hier in mijn hulpe niet van doen: ghy kondt alleen, zijnde Vader,

Man, ende Koningh, oock Genees-meeſter weſen van de ſieckte van uwen ſoon, die op *Stratonice* ver-
lieft is. Het welck by den Vader verſtaen zijnde, laet
ſijnen Raedt vergaderen, en om ſijnen ſoon te be-
houden, doet hem kroonen Koningh van hoogh
Aſien, en geeft hem *Stratonice* ten houwelijck. De
Poët *Propertius* heeft ſeer wel gefeydt 2. *Eleg.* 1.

*Wat ſieckte dat een menſche quelt,
Al is hy wonder vreemt geſtelt,
Dat jaeght een dranck, een machtigh kruyt,
Dat jaeght een kunſtighe meeſter uyt;
Maer brant van liefde en minne-pijn,
Die paſt niet op den Medicijn.*

Wy hebben evenwel gheſien hoe die twee groot e
perſonagien door haren vernuftigen geest ontdekken-
de de verborgen quellinge van de liefde, daer van ge-
neſen hebben twee groot e Prinzen.

Maer met wat remedie? haer toefſtaende het ge-
bruycck van 't beminde, dat is, geneſende een quaet
door een grooter quaet, te weten, haer radende tot
bloedt-ſchant, ofſie haer toefſtaende ende ordonne-
rende een vuyle onkuyſheyt: het welck was de Zie-
le te doen verlieſen, om het Lichaem te behouden.
Maer dat was op ſijn Heydenſch ghemedicineert:
het welck niet en moet na-ghevolght werden van de
Chriſtelijcke Doctoren, die tot ſulcke quellingen an-
dere remedien moeten ſoeken, waer door Godts
gramſchap niet verweckt en wert. En voorwaer hier
toe is wel ſo veel bequamen raet, dat her alleen sou-
de ontbreken aen de ongehoorſaemheyt van de ſieck-
ken, ende niet aen 't officie van den Doctoor, dat ſy
niet volkomentlijck geholpen ſouden werden.

Het ghemeen ende principael remedie, dat niet
alleen in deſe paſſie, maer oock in alle Sieckten voor
moet gaen, is ſijn toevlucht tot Godt te nemen, als
tot den opperſten Medicijn van alle kranckheyt, aen
wiens goetheyt, almogentheyt, ende ſegen behoo-
ren alle Chriſtelijcke Medicijns, haer ende hare re-
medien te bevelen: en ſulcks haer ſiecken in te plan-
ten, datſe van ſijn ghenade de meeſte hulpe moeten
verwachten.

Daerbeneffens moet den gheenen, die aldus met
amoureuxheyt ghequelt zijn, voor oogen geſtelt wer-
den, datſe van haer ſinnen, verſtant, ende oordeel be-
rooft zijn; en dien volgende totter doot toe kranck.

En als ſy hier na beginnen te luysteren, dan kon-
nen ſy vorder gebracht werden, tot het ghebruycck
van beſondere remedien.

Maer men moet wel letten dat deſe vermaningen
niet ontijdigh en zijn, anders ſoudenſe lichtelijck in
plaetſe van verlichten meerder doen beſwaren, ende
den gepaſſioneerden veel hertneckiger maken. Ge-
lijck leer levendigh by den Comedie-ſchrijver *Plan-
tus* aangeweſen wert *Trinummo*.

*Het minnen is een ſelſaem ſpel,
Het brenghet de minnaer in gequelt,
Het is een los een loofte wont,
Het is een weſen ſonder gront:
Al wat men aen de vryer raet,
Dat dunckt de jonckers enkel quaet;
Doch wat hun af-geraden wert,
Daer henen wil haer grilligh hert:
En wat men ſoo een ſincker biet,
Dat wil hy doch ſijn leven niet;
En wat hem niet gebeuren mach,
Daer haecte hy na den gantschen dagh.
Roeyt yemant ſo een vyſſen quant,
Gewis die wryckt hem vander hant;
En ſchoon hem yemant henen ſent,
Hy is ſtracx weder daer ontrent;
In 't korte, 't is een wrede pijn
In *Venus* Hof verdoolt te zijn.*

De reden van deſe hartneckigheyt is, dat de gene
die minnen, leven na hare paſſien, en ſulcke, gelijck
Ariſtoteles ſeydt 10. *Ethic*, 10. ſluyten voor reden en
vermaninge haer ooren. Daerom moet de tijd wel
beſpied werden, dat ſy beſt gheſint zijn, en hoeft en
ſinnen geſtelt hebben om goede vermaningen plaets
te gheven.

Wat hier gedaen dient, en moet geenſins uytghe-
ſtelt werden, maer in 't begin by de handt genomen,
eer her quaedt te diep ghewortelt is. Het welck de
Meeſter van de konſte der minnen wel leert in ſijn
eerſte Boeck van de remedie der Liefde:

*Gefellen hoort een woort, Wannecr u teete ſinnen
Gevoulen eerſt den brant en hellen om te minnen,
So vint u metter daet ontrent het weligh kruyt,
En eer het vorder gaet ſo roeyt den wortel uyt.
Geloofst het, dien het raecte, met langh hier op te wachten.
Soo wert de liefde ſterck en boven uwe krachten.
Dat eerſt een beeck je was, dat wert een groote ſtroom:
Dat eerſt een tack je was, dat wert een groote boom.
Een ſieckte die wel eer ſtont haest te zijn geneſen,
Kan beden buyten raet en ſonder hope weſen:
Een die ſijn tijt vergeeuwt als hy wat goets vermach,
Sal niet bequamer zijn oock op den naeſten dagh.
Wy zijn onachtſaem volck, en ſteuren alle ſaken,
En willen als het dient niet aen het zeer geraken:
Daer kruypt dan evenſtaegh, daer kruypt de kancker voort:
Om dat het ſlim vergif niet eer en was geſtoort.
Voelt daerom eenigh menſch van Liefde ſich bevoechten,
Die zy flux in de weer en laet hem onderrechten;
Maer doe het met beleyt, en eer het winnigh quaet
De ſinnen overloopt, en vaſt gewortelt ſtaet.
In qualen van den geest, in ſieckten van de leden,
Daer wijſt de ſtage daer, daer leert de vaſte reden
Dat yederraet behoefst, en dat ter rechter tijt
Al-er het ſlim bejaght tot in het herte ghyt.*

Daer zijnder onder u van so verdraeyde sinnen,
Die sonder voor-beraet haer stellen om te minnen;
En als het slim fenijn is aen het bert gegaen,
Dan spreckt men om behulp de beste vrienden aen.
Dit zijn, onwijse jeught, dit zijn verkeerde slagen,
Ghy dient van eersten aen om raet te komen vragen;
Het u van outs geseyt, het liebt dat voren gaet
Dat geeft in alle dingh voor-al de meeste baet.

Mercurialis in het vierde Boeck van de siekten der Vrouwen op het thiende Capittel, en andere Medicijns raden de ghene die met den brandt der Liefden ontfeken zijn, haer te onthouden in koude vochtige lucht: geen bonn, veloers, ofte eenige heete kleederen te dragen: geen muscus, ofte ruyck-ballen by haer te hebben, maer liever Campher. Raden oock sober te leven, en liever water ofte kleyn bier, als wijn te drinken, alsoo de wijn, na het segghen van den grooten Philosooph 1. *Probl.* 18. amourens maectt. Waer van het spreekwoort komt, dat *Venus* verkout sonder *Ceris* ende *Bacchus*, dat is, dat de liefde sonder eten ende drinken geen deegh en heeft. Het welck onse groote vrient Heer *Daniel Heynsius*, Ridder, &c. in sijnen Lof-sanck van *Bacchus* aldus uytghedruckt heeft:

*Bacche sonder u licht Venus als gebonden,
Cupidoos vyer gaet uyt, sijn pijlen zijn geschonden:
Maer als ghy ons aensiet, so zijn wy bly van sin,
Bequaem tot soeten praet, en vyerigh in de min.
Hierom ist dat men pleeght hier voortijs op d'autaren:
Van Griecten wijt vermaert, met Venus u te paren;
Want sonder Bacchi nat, en Ceres, uwe vrucht,
Ist met de min gedaen, tijt Venus op de vlucht.*

En daerom is by de oude wet-houders gheordineert, dat een vrouwe die wijn dronck, ende een die overspel dede, met gelijcke straf soude gestraft werden. *Leg.* 12. *Tabb. apud Halicarnass. lib.* 2. *Plin.* 14. 19. *Agell.* 1. 23. evenwel soo laet de vermaerde Medicijn *Gordonius* toe, dat de Amourensen wijn mogen drinken, maer weynigh, en niet tot dat sy dronken werden. *Ovidius* steeckt in contrary gevoelen, daer hy remedie voor de liefde geeft:

*De wijn, de soete wijn is dienstigh om te minnen,
Maer neemt hem niet te veel tot ondienst van de sinnen.*

*Door wint so leeft het vyer, en 't brant naer onsen lust,
Maer is de wint te groot, so wortet uytzeblust.*
Ende hy raet verder tot remedie voor de liefde, ofte gantsch niet droncken te drinken, ofte so, datmen om geen swarigheyt meer en denken, welk e raer een Poëet die so naeu niet en siet, lichtelijck toe te geven is: maer soo licht niet den Platomischen Philosooph *Marsilius Ficinus*, dewelcke over het Bancquet van *Plauo* raet geeft voor de liefde, hem altemet dron-

ken te drinken, om nieuw bloet, en nieuwe geeften te maken, in plaetse van het bloet en de geeften, die door het verheven besmet zijn.

Desen raet en is niet alleen quaet, maer oock godloos, leerende de eene foute door d'ander ghenezen, ende dat tot schade van de gesontheidt. Behalven dat de bloedt-ichande van *Loth* den selven volkomentlijck overtuyghet van onwaerheyt. Men sal dan de soberheidt voor een beter remedie aennemen, hem van alle heete ende ghekruyde spijs wachten: weynigh vleesch, eyeren, ende 't ghene veel voedsel geeft ofte winden maectt, maer liever salaet, verkoelende kruyden, ende spijs van weynigh voedsel gebruycken.

En dit is een van de drie medien, die *Crates* gaf aen de gene, die met Liefde te seer gequelt waren, te weten, den Honger, de Tijd, ende de Strop. Want ghelijck gasten en brassen het voornaemste voedsel is van de liefde, soo is haer remedie, de honger, het vasten, en de soberheyt. Indien dat niet en helpt, so sal de tijdt het allencxkens slijten, wiens manier is alles te matigen, veranderen, ende te doen vergeten. Ende by aldien oock dese remedie geen baet by en brenght, dat men dan tot den Strop come, dat is, dat den amourensen hem uyt mistroostigheidt verhangt. Wy vervloecken desen laersten lesten raet, als geheel strijdende tegen het Christelijcke gheloove: hoewel hy dickwils van dese rampsalige in 't werck gestelt wert.

Plinius schrijft in 't 30 Boeck van sijn Natuerlijcke Historie op 't 16 Capittel, dat de liefde verkeert met een dronck van Bocks-water, tot meerder tegenheyt *Nardus* onder 'r selve gemenght.

Ian de Vigo, Chirurgijn van de *Paul Julius* de tweede, neemt den drek van de gene daer yemant op verliest is, ende brandt die, seggende dat dien reuck den amourensen seer goet is, om de Liefde te vergeten. Maer dese vijgen schijnen gekomen te zijn uyt den winckel van de Meester, die by *Aristophanem* *oxaròparja*, dat is, Stront-etters ghenaemt worden. *Albertus Magnus*, ende *Cardanus* prijsen hier toe verscheide gesteeften. Sommige het bloet van de gene die bemint wert: het welck wy lesen by *Ink. Capitolinum*, in 't werk gestelt te zijn van den Keyser *Marcus Aurelius*, om wech te nemen de onghetoemde liefde die sijn huysvrouw *Faustina* een seker schermer toedroegh door raet van de Chaldeers. Dese raden den Keyser, dat hy den schermer in 't heymelijck soude doen doorsteken, en *Faustina* van sijn bloet late drinken den seldden nacht als hy by haer slapen soude. Het welck wel na haer seggen uytviel: maer van dat by-slapen is gekomen *Antonius Commodus*, een van de bloedt-dorstigheste ende wreedtste Keyfers van *Romen*: die hem altijt onder de schermer begaf, ende meer den schermer gheleek, als den vromen Keyser *Aurelius*, die dat quaet alleen aen sijn vaderlant dede.

dat hy *Commodus* voort-gebracht heeft. *Aufon*.

*Hy dede maer een eenigh quaet
Tot nadeel van den Roomschen staet :
Dat was vermits de goede man
Een soon by sijn Faustine wan.*

Voor een van de beste remedien wert geraden ledigheyt te schouwen, het welck het oor-kuffen van de liefde is. Daerom sullen de amoureuſen haer altijt beſigh houden met het een ofte het ander te doen, na haer beroep ende gelegentheydt. Welcke lesſe oock gegeven werdt van den meer-gemelten Meester der Liefden 1. de remed. amor.

*Al wie door liefde queelt, en wenſt te zyn geneſen,
Die moet in ſtaegh bedryf en nimmer ledigh weſen :
Door luy te zyn ſo waſt het weligh Venus-kent,
En daerom is het wicht hier wonder toegesint.
Vraeght yemant hoe het komt, dat, na een dertel mallen,
Veel menſchen menighmael in wyle luſten vallen ?
De reden is bekent : om dat ſo ledigh zyn ;
Want dat is aen den geeſt een wonder boos fenijn.
Indien het water ſtaet, ſo moet het ſtracks bederven,
En jonckbeyt ſonder werck die ſal het licht verkerven ;
Het yſer roeft eertſtont indien het maer en ruſt,
En wie daer ledigh is die valt in wyle luſt.*

Hierom ſeggen de Poëten dat *Cupido* noyt en heeft kunnen overwinnen, ofte doen verlieven *Vesta Pallas*, ende *Diana*, daer hy over alle d'ander Goden ende Godinnen meeſter geworden was: willende ons met die fabulen leeren, dat de gene, die haer vermaeck hebben in de jacht, studie, huys-houdinge, het liefkoosen niet onderworpen en zyn.

*De Spinne-kop en ſal de ſlange niet genaken,
Als ſy die beſich ſiet, of neerſigh vin in 't waken :
Maer ſo de ſlang haer eens door ledigheyt geeft bloot,
De spinne walter op, de ſlange komt in noot.
Die ſchouwen wil de min, of van haer zyn geneſen,
Diem, ſonder yet te doen, tot geener tijt te weſen :
Dat kleyn vergifſigh dier, dat dertel Venus wicht,
Neemt ledigheyt te zyn een wet-ſteen ſijner ſchicht.*

Daer zyn evenwel eenighe oefeninghen, die ſeer ſchadelijk zyn, als het Muſijck-ſinghen ende ſpelen op instrumenten: als mede het leſen van amoureuſe Boecken; het welck oock niet vergeten en is van den ſelfde meeſter der liefde :

*Ghy die van minne-brant begoeft te zyn geneſen,
En wilt geen dertel jock, of geen Poëten leſen,
Al ben ick even ſelfs van dat geſelſchap een,
Noch ſegh ick evenwel dat ick van herren meen.
Wy dichters in 't gemeen beſchrijven vreemde ſaken
Die oock een eerbaer hert by wijlen gaende maken,*

*Wie leeft Tibullus werck die niet en wert gewont,
Als by sijn liefſte prijſt en haren rooden mont ?
Wie leeft Carullus boeck, die niet en wert onſteken,
Als hy van liefde ſchrijft, en van haer ſoete treken ?
Ons rot is dertel vol, en lievers van den doeck,
Ghy laet dien geulen hoop, en leeft een deſtigh boeck.*

Noch erger zyn de Comedien, bancquetten, ende het danſſen. Want ſodanige oefeninge opent ende verheught niet alleen het herte, maer oock het gheheel lichaem, waer door de liefde, ghelijck als door een gheopende venſter, lichtelijck ingelaten werdt. Ende 't gene in ſulck geſelſchap het gevaerlijkſte is, dat is het mallen en ſoenen: Waerom onſe maeghden qualijck ſeggen, dat het ſoenen maer een afvegen is, ende met de Herderinnen van *Theocritus*, dat een ſoentjen niet om het lijf en heeft: want door ſoenen en mallen werdenſe aen beyde zijden gaende gemaect, en komen lichtelijck verder. De Italianen ſeggen :

*Donna baſciata,
Meza chia vata.*

Ende de Poët in sijn Spiegel :

*Een wijngaert dichte by de ſtaet,
Een boom met fruycen aen de paet,
Een ſlot dat op de grenſen ſtaet,
Een wijf dat veel laweyen gaet,
Een ſchoone, jonge, vlugge maeght,
Gekuyſt, geleckt, geſtreelt, gevraeght,
Zyn dingen die een handigh man
Met roefien niet bewaren kan.*

De Keyſer *Claudius*, als *Suetonius* betuyght, werde door het recht dat hy hadde om *Agrippina* sijn broeders dochter te kuffen, verweckt tot een bloedſchandigh houwelijck.

Die dan sijn ſelven geen ſlave van *Cupido* wil maken, moet ſulck ghelickſchap, ende diergelijck gebaer ſchouwen. Daerom en woude *Alexander* de Groot, als hy *Darius* den Koningh van Perſien overwonnen hadde, sijn vrou ende dochters niet eens onder sijn oogen laten komen, om door hare ſchoonheyt niet verleyt te werden, Prop. 2. Eleg. 12.

*Het oogh is in het minnen
Een leyts-man van de ſinnen.*

En gelijck onſen Poët ſeyt in de nimmermeer genoegh gepreſen Self-ſtrijdt :

*Het oogh, alleen het oog, kan gantsch den menſch onruſten,
Het is een open deur, een ingangh van de luſten ;
Die ſonder goet beleyt, die venſters open doet,
Krijght, lichter als hy meyn, een dief in sijn gemoet,*

Hier-

Hierom stelt de Ghenees-meester van de liefde, het afwelen van de beminde voor een remedie :

*Begeerdy los te zyn van Venus wreede handen,
Verlaet u vaderlandt, besoeck de vreemde landen,
Seyt Nafō. Venus volck: dat meepsē Venus kint
Mach regen 't reysen niet.*

Hier toe hooren oock eenige amoreuse en lichtveerdige schilderyen, die mede lichtelijk tot onkuysheyt verwecken : Waer van *Eunuchō Terenty* een nobel exempel is.

Avicenna, Gordonius, Arculanus, Villanova, ende andere Medicijns raden de gene, die te seer op yemant verliest is, tot de Liefde van een ander te trecken, en hem een nieuwe vryster te geven, door welckers vriendelijckheydt hy allencxkens vervreemt mochte werden, ende van die weder tot een derde, ende soo al voort, om de Liefde t'eenmael te verdeelen, tot dat hy het vryen geheel moede wert, ende hem vry gevrijt heeft : gheloovende met *Aristoteles*, dat de gene die veel vrienden hebben, geene en hebben, ende alsoo die vele Vrysters versoecken, op geene sullen versorten. Welckers raet te voren gegeven was, by den Poët *Ovidius* in sijn remedien der liefde mer dese versen :

*Ick rade, tot behulp van u verdwaelde sinnen,
Dat ghy op eenen tijt twee vrysters siet te minnen ;
Een dieder twee gelijk voor hem verkiesē kan,
Dat is een lustigh hert, dat is een rustigh man.
So ghy een vliet verspreyt in veelderhande tacken,
Haer loop, haer snelle stroom die sal verstant verswacken,
Soo ghy een wyer verdeylt, daer u geen wyffel aen,
De brandt sal minder zyn, de vlam ver neder slaen,
Indiender twee gelijk in u gedachten spelen,
Ghy sult te wyer zyn, ghy sult te minder quelen,
Ghy sult niet vrolijk zyn, schoon d'ene qualijck wilt,
En siet, in dit gewoel wort u de geest gestilt.*

Maer of desen raet wel somtijds ten besten luct, soo en is hy evenwel niet sonder perijckel. Want gelijk de ghewoonte de tweede nature is, so is te vreesen dat de Liefde door dese middel niet altijd verdeelt ende soo vermindert, maer oock altemer verdubbelt ende vermeerdert mochte werden. Dewijl dese amoreuse gewoonte, eens vast in de hersenen gheprent zijnde, den amoreusen gheft adigh op sijn plat doer vallen, en sijn sinnen soo wel hier, als daer vast kan maken.

Paris by den Françoyschen Schrijver *Honorée Dursē*, in sijn *Asirée* oite *Hendersche* vryagie, konde heel aerdigh met alle winden waeyen, ende so vryen, dat hy altijd vryende bleef, ende niet lichtelijk van liefde mal en werde. Maer den amoreusen Poët scheenen al de vrysters bequaem om van hem bemint

te werden, in elcke seyt hy 2. *Amor.* 4. een oorsaeck van liefde te vinden : ende 2. *Amor.* 10. klaeght hy sijnen vriendt, dat hy op eenen tijt op twee vrysters even verlot was.

Ja vorder dienstigh voor de gene, die op yemandt te seer verliest zijn, dat sy haerselven dickmaels voor ooghen stellen, al de fouten ende ghebrenken van de gene die sy beminnen, en gheftadigh overdencken al't gene haer misstaet. Het welck van den geneesmeester der Liefde oock niet overgheslaghen en is, 1. *de remed. Amor.* daer hy gebruyckt dese versen :

*Indien ghy wilt den geest van u geminde keeren,
Leert hier hoe datje meught de sinnen over-beeren,
Siet datje wel bedenckt, en u voor ooghen stelt,
Hoe datse menighmael u dapper heeft gequelt,
Hoe datse rancken heeft en wonder stimme grepen,
En datse met bedrogh u dickmael heeft genepen ;
In 't korte pastet op dat ghy veel overgaet
Al dat aen haer gebreeckt, en dat haer qualijck staet.*

Die alsoo ghefelt is kan niet beter sich inbeelden, seyt *Cicero* 4. *Tusc.* als hoe weynigh, hoe verachtelijk, hoe nietigh dat het is, daer hy soo seer na verlanght, en hoe licht dat hy dat ontberen soude konnen, ofte op een ander verkrijgen.

Men sal oock overdencken dat het niet al vyolen en zijn dieder ruycken ; en dat dickwils onder een schoon aenghesicht wel een vuyl ende onghesont lichaem gedragen wert : oock dat men voor seer fraey acht, dickwils niet anders en is als vuylyghede ende blancketfel. Waer toe dienen kan het exempel (by *Suidas* beschreven) van een jonge dochter van *Alexandryen*, met namen *Hypatia*, dewelcke soo gheleert was datse openbare lesse dede. Het ghebeurde, dat een jongh student door haer uytneement verstant en schoonheyt seer op haer verliefde, ende haer tot sijnen wil versochte : dien sy de vuyle ende de besotelde doecken van haer stonden toonende, seyde, Siet daer 't gene ghy so bemint ; en maecten hem alsoo een af-keer van 't gene hy nagelooopen hadde. *Ovidius* siet hier mede op in 't tweede boeck van de remedie der liefde :

*Hy sagh eens op een tijt haer vrouwelijcke deelen,
Die wat een man gelyckt genegen is te streelen :
En even dat gesicht viel hem so selsaem in,
Dat hy een af-keer kreegh van sijn begomen man.*

S. Isidorus verhaelt in den 23 brief van sijn tweede boeck, hoe dat een seker jonghman, seer tot de vrouwen ghenegen, siende een seer schoone dochter, op haer quam te verlieven, ende alles in 't werck stelden om tot sijn meeningh te geraken. In 't eerste sloegh sy hem plat af : want het was een dochter, die reynigheyt beloofte hadde. Maer als sy vernam, dat de vryer

vryer stont om van liefde dul en rasende te werden, so bedachte een middel om haer eerbaerheyt te bewaren, ende met eenen sijnen brandt uyt te blussen. Voor eerst doerse haer schoon hair afscheeren, ende afschrappen, streck haer aensicht met natte asch: daerna laetse den sot by haer komen, seggende, Hebr ghy noch sin in dat leelijck backhuys? Hy door dese vrage ontlast zijnde van de rasernye, die hem quelden, volden dat den brandt van sijn liefde nygingh en vervloogh.

Raymundus Lullus, een seer gheleert ende vermaert Spaengjaert, van een dochter daer hy seer op versot was, dagh geset zijnde, quam met groote begeerte na haer toelooopen. Maer by haer komende, toonde sy hem haer slucker borst, die geheel van de Kanker opgegeten was, waer door sijnen brant verkoelde, ende nam daer van oorsaeck, om in de Medicijne te gaen studeren, 't welck hem soo wel geluckte, dat hy remedie vant, om dat schrickelijck accident te genesen.

Hier by sal ick noch een kluchtigh exempel vertellen, van de genesinge der liefde, getrocken uyt de vertellinge van de Koningin van Navarre, *Nouvelle 20*. In 't Lantschap van *Daulphine* in Vrankrijk, was een Edelman mer namen de *Heer van Riant*, van den huysse van den Koningh *Françoys* de eerste, een jonghman van sonderlinge schoonheydt en eerbaerheyt. Dese maecte langen tijt de vryer aen een sekerere Inffrou, weduwe zijnde, dewelcke hy soo seer beminde ende eerde, dat uyt vreesse van haer goede gratie te verliefen, hy haer niet en dorst moeyelijck vallen om 't ghene hy aldermeest begeerde. Ende wel wetende dat hy fraey, ende waerdigh was om bemint te wesen, ghelooofde vastelijck het ghene sy hem dickwils swoer, te weten, dat sy hem meerder beminde, als alle de Edellieden van de werelt, ende dat by aldien sy yet soude moeten doen voor een Edelman, dat sulcks alleen voor hem wesen soude, als de volmaeckste, die zy immermeer ghekent hadde, hem biddende daer mede te vreden te houden, sonder te willen treden over die eerlijcke vriendschap, hem versekerende, by aldien sy vernam dat hy yet voorders versochte als redelijck was, dat hy deselste eenemael verliefen soude. Den armen Edelman en hiel hem niet alleen daer mede te vreden, maer sijn selven oock voor geluckigh, van gewonnen te hebben het herte van de ghene, die hy meenden so eerlijck te zijn. Het soude te langh vallen te vertellen alle sijn langhe vryagien ende reyfen, die hy dede, om haer te versoeken. Maer, om te besluyten, die armen martelaer van een aengenaem vyer, van 't welke hoe men meer brandt, hoe men meer branden wil, versocht altijd te vermeerderen sijn martelaerschap. Op seker tijdt krijght hy een inval om te gaen besoeken de ghene die hy liever hadde als sijn eyghen selven, en die hy achte boven

alle de vrouwen van de wereltd. Aldaer ghekomen zijnde, gaet hy in haer huys, en vraecht waer sy is. Men seydt hem, datse even uyt het Lof ghekomen was, ende in den hof haer wat gingh vertreden. Hy treet van 't paert, ende gact recht na den hof daer sy was, en vint aldaer hare kamenieren, die hem seyden datse alleen was gaen wandelen in een lange gaelde-ry van den selfden hof. Hy begint meer als oyt te voren te hopen op een lekker beerjen. Ende soo stil, als hy konde, soeckt hy haer, uytermaten verlangende om haer alleen te vinden. Maer komende ontrent een speel-huysken van ghevlochte boomen, treedt hy daer haestelijck in, alseen die niet en wist hoe hy tijts genoegh sien soude de ghene, die hy seer beminde. Maer met dat hy intreedt, so vint hy sijn juffrouw in 't groen legghen, in de armen van haren stal-knecht, een menich soo vuyt, leelijck en onbeschoft, als hy was een fraey, eerlijck, en aengenaem Edelman. Ick en sal niet aenvanghen het spijt, dat hy hier uyt nam, af te schilderen: maer 't selfde was soo groot, dat het kracht hadde om op een oogenblick uyt te blussen een vyer, 't welck so lange tijdt ghebrandt hadde. Ende nu soo seer ontfteken door spijt, als hy te voren gheweest hadde door liefde; seydt hy haer, Me-vrouw, wel bekomet u: door uwe vuyligheyt, die ick van daegh gesien hebbe, ben ick genesen en verloft van mijn gestadige pijn, daer de eerbaerheydt, die ick meende dat by u was, oorsaeck van gheweest is. En sonder ander adieu, keert hy raffer wederom, als hy daer ghekomen was. De arme vrou, ende gaf hem anders geen antwoordt, als dat sy haer handen voor 't aengesicht hiel. Want alsoose haer schaemte niet en konde decken, soo deckten sy haer ooghen, om niet te sien den ghenen, die nu sagh hoe gheveynst sy haer te voren ghehouden hadde.

Nu om te besluyten, ghelijck door de onkuyfche liefde Huysghesinnen, Steden, Landen her onderste boven gheworpen zijn, als te sien is aen *Tarquinius* de seste ende laetste Koningh van *Romen* *Dionysius*, de jonge, ende *Hieronymus*, tyrannen van *Sicilien*, *Appius Claudius*, Thien mannen van *Romen*, *Galleazzo Sforza*, Hertogh van *Milan*, *Alexander de Medici*, eerste Hertogh van *Florençen*, *Petruccio* Tyran van *Syena*, her in-nemen van *Trojen*, her verwoesten van *Spaengien* door de *Mooren*, het vermoorden op eenen avondt van al de *Françoysen* in *Sicilien*, ende dierghelijcke, daer de *Historien* vol van zijn: soo siet men aen d'ander zijde wat goet ende voordeel dat het aen *Alexander de Groot* dede, dat hy de eerbaerheydt bewaerde van de huysvrouw ende dochters van den Koninck *Darius*, die sijn gevangen waren, als te lesen is by *Quintus Curcius* in sijn *Historie*, ends *Plutarchus* in het leven van *Alexander*; oock mede hoe dat *Scipio* al de herren van de *Spaengiaerden* wan, met dat hy een schoone *Iosfrouw*

frouw ongeschent haren Bruydegom te huys sondt, ghelijck deselfde *Plutarchus* mede in 't leven van *Scipio*, als oock *Livius*, en *Florus* in haer Historien beschrijven. Het selfde dede *Pompeius*; oock *Totilas* Koningh der Gotthen, als hy *Cuma* in-nam, ghelijck by *Sigonium* te sien is, in sijn neghenthiende Boeck van 't Westen-rijck.

Volaterranus verhaelt in het vijfde Boeck van sijn Geographie, dat de Keyser *Otto*, wefende in de Kerck van S. Ian den Dooper te Florence, aldaer sagh een uytnemende schoone jonge dochter, doch arm en van gemeen volck, waer op hy verlievende, de Moeders consent bequam: Maer de Dochter, daer sterck tegen strijdende, seyde, datse liever arm, als oneerlijck wilde zijn. De Keyser over die antwoordt verwondert zijnde, willende sulcke deught beloonen, dede haer terstont trouwen aen een van sijn fraeyste Edel-luyden, en lietsse met sijn voornaemste Heeren 't huys leyden, en gaf haer eenighe Kasteelen ten houwelijck.

Selim de wreede Turcksche Keyser, die Vader en broeders om doen brenghen heeft, werdt evenwel over dese deught ghepresen van den Spaenschen Schrijver *Illascas*, in het leven van *Leo X*. De groote Capiteyn (ghelijck hy in 't eerste als hy in Italien quam, van de grootsche Spaengiaerts ghenoeemt werde, en daarna dien naem met her in-nemen van het Koninckrijcke van Napels wel verdient heeft) was mede so vroom en eerlijck, dat hy niet en wilde waernemen de goede gelegentheydt die hem voorkam van een Vader, maer arm Edel-man, hem presenterende twee sijne Dochters van sonderlinghe schoonheydt, meenende daer door hemselfen uyt den nootd te helpen. Maer de groote Capiteyn help hem, ende hy lickte die twee Ioffrouwen aen twee Edel-luyden, meer sorge dragende voor haer eere, als de eygen Vader: gelijk blijkt uyt het 7 Capittel van de Chronijck, die in 't Spaensch van hem beschreven is; welcke daed hem by een yegelijck eenen grooten en goeden naem maecte, ende was hem sonderlingh vorderlijck tot sijn aenlagen. In Spaengiaerts, Italianen, ende andere Natien, die wat heet van naturen zijn, is dit vry te verwonderen. Maer onse Nederlandtsche Natie heeft dese deught meest van haer ingeboren aert, en wert derhalven by alle volckeren over hare eerbaerheydt geroemt. Gelijk onlangs oock van de geestelijcke Maeghden in Brabant ghedaen heeft de Cardinael *Bentivoglio*, *Nuntius* van den Paus aldaer, in sijn Italiaensch vertoogh, dat hy van den Nederlanden aen sijn H. doet. Daerom ist ons so veel te schandelijcker en schadelijcker, als wy ons van de Minne-sucht laten overwinnen.

Van de Eergierigheydt.



Het V. Capittel.

D Aer is een ander plaegh om onlust in te voeren,
Die komt wanneer den mensch op eer begint te loeren,
Op staet-sucht is geset, want dan ist dat de geest
Voor ick en weet niet wat, voor alle dingen vrees.
Siet daer een staegh gequel, de wooning van de sterren
Die heestmen even-selvs, die heestmen sien verwerren
By dit onrustigh spooch, so datter twist onstone
Ter plaetsen daermen noyt als soete vreed' en vont.
Wel om dit grilligh bloede uyt onsen geest te drijven,
So dient eenyder mensch in sijn gemede te schrijven,
Dat Godt van alle tijdt verwaende sinen haet,
En trose lieden straft, en met den donder slaet,
Wie dan met sijnen Godt in wrede soecke te wesen,
Moet als een stage les dit aen sijn herte lesen:
Ey waerom dus gepooght tot eer en hoogen lof?
Wy zijn (hoe groot wy zijn) maer aerd' en enckel stof.

DE Eergierigheydt, dewelcke niet anders en is als een groote liefde en begeerte van cere en staet, stort haer lichtelijck in de fraeyste geesten, en kan seer qualijck uyt deselve ghetrocken werden. Het is wel datmen oordeelt, dat wy het gene goet is, behooren te omhelsen: Maer wy stellen de eere boven alle goedt, en daerom loopen wyse met alle gheweldt na. De Eergierige is altijd ongerust, hy pijnicht hemselfen ghestadigh met hope, begeerte, en forchvuldigheydt: Hy wil allesins de eerste zijn, ende en kijckt nimmermeer achter hem om, maer altijd voor uyt na de gene, die hem voorgaen, en meerder zijn: en het is hem grooter verdriet, datter een voor hem gaet, als het hem vreught is, datter hondert achter hem komen. Het welck de eersuchtige

suchtige *Iulius Caesar* wel beroont heeft, als hy tegen sijn volck, 't welck al lachende vraeghden of in seker kleyn Dorpken, daer sy door reylden, oock wel gheloop om staet en officie was, antwoorden, dat hy in die plaetse liever de eerste was, als te Romen de tweede. Sijn begeerlijckheyt is volbracht, maer hoe en met wat eynde? Na dat hy, door den doot van veel duysenden, en met duysent perijckelen van sijn eygen leven, dat hy selve in Spaenjen eens met sijn eygen handen meenden te verkorten, ten lesten naeuwlijcks meester gheworden zijnde, werde in den vollen Raedt, van sijn vertroude vrienden, met drie-en-twintigh steken om-gehebracht, neder vallende voor het beeldt van *Pompeius*, dien hy te voren ter doot vervolght hadde.

Dese eergierigheyt en begeerte om altijt meerder te zijn, heeft voor eenige jaren den manhaftigen Helt de *Mareschal de Biron*, op een Schavot gebracht, en daer belet door een slagh van een Bourgoignon, (gelijckmen voorgeeft, hem voorseyt te wesen) dat hy gheen Souvereyn en werde, daer hy na trachte. Stellende also sijn leven en groote staten in perijckel, om yet dat heel te los en onseker was. Hier toe en past niet qualijck het gene de Koningh *Philippus* van Mazedonien gebeurde van den Philosopho *Diogenes*. Dewelcke komende in 't Konings Leger voor de Stadt *Cheronea*, werde van de soldaten aengetaft, en voor *Philippus* gebracht: die een onbekent man siende, riep verstoort, O ghy Verspieders! Waer op *Diogenes* seyde, Voorwaer een verspieder: Want ick koom hier om u sortigheyt te sien, die niet te vreden zijnde met het Koninkrijk van Mazedonien, na andere staecade, u selven in perijckel werpt, om u Rijk en leven te verliezen. De Koningh verwondert zijnde over sijn vry spreken, liet hem los gaen. En misschien door dese vrye berispinghe verbeterd zijnde, seyde eens, als hy 't zant, daer hy in gevallen was, sagh de groote van sijn Lichaem: O wat mogen wy de geheele werelt begeeren, daer wy maer 't kleynen plaetse aerde van naturen van doen en hebben! 't Welck sijn sone *Alexander* de Groote niet wel en bedacht, als hy schreyde, doen de Philosopho *Anaxagoras* leerde, datter ontalijckge werelden ware, om dat hy noch van geen een meester en was.

De eergierigheyt is van so grooten kracht, datse alle ander Passien te boven gaet, en overwint, selis oock de liefde, dewelcke het nochtans naeuwlijcks kamp wil geven. Gelijck wy sien in *Alexander*, *Scipio*, *Pompeius*, en soo veel andere, als in 't laatste van het voorgaende Capittel geseydt is, dewelcke met een groote staetvastigheyt en kleynmoedigheyt haer onthouden hebben van d'alderschoonste Vrouwen, die in haer macht waren, daer sy anders van eergierigheyt branden, ja dese Victorie over de Liefde dienden haer tot de eergierigheyt, (*Nihil domi impudicum, nisi dominatone expedit.* Tacit, de *Agrippina.*)

voornamelijck *Iulius Caesar*. Want daeris noyt yemant meer geneegen geweest tot de amourensheyt, evenwel had d'eergierigheyt in hem altijt d'overhandt, so dat de wel-lust hem niet een ure dede verliezen, die hy besteden konde tot sijn vergrootingh. Wy sien aen d'ander zyde, dat in *Marcus Antonius*, en andere de krachten van de liefde, alle beleydt ende forchvuldigheyt wech-genomen heeft. Maer als dese twee Passien in twee ghelijcke schalen geleydt waren, men soude sien dat de eergierigheyt de swaertste soude wegen. De liefde kan versadicht, en door verscheyden remedien genesen werden: maer de eergierigheyt is nimmermeer te versadigen, ja sy vermeerdert door het verkrijgen en bekomen van 't gene, daerse eerst om gewenicht heeft, ende daer en is gheen remedie om deselfde uyt te blusschen, zijnde gantsch gewickelt selve in de ziele en reden. Sy en overwint oock de liefde, niet alleen nopende de gerustheyt en gesontheyt (want glorieusheyt en rust, zijn dinghen die niet t'samen en konnen woenen) maer oock het leven selve, gelijck *Agrippina* de Moeder van *Nero* betoont heeft, dewelcke, gelijck *Tacitus* verhaelt, ondersoekende en vernemende by de Chaldeers, dat haren soon Keyser soude werden, maer dat sulcks haer het leven soude kosten, antwoorden met de rechte woorden van d'eergierigheyt: *Laet hy my maer doot-slaen, als hy maer Keyser is.*

Vorders doet d'eergierigheyt gewelt op de Wetten, ende de consciencie selve, segghende de Leermeesters van d'eergierigheyt, datmen altijt ende in alle dingen de Wetten moet ghehoorsamen, behalven in het stuck van regeeringe, als zijnde so leekeren beetjen, dat het wel de pijn waert is, daerom sijnen vasten te breken. *Caesar* plach dickwils in de mont te hebben, de versen van *Euripides*, verhaelt en vertaelt by *Cicero*, in 't eerste Boeck van de Officien.

*Indien men't recht oyt schenden mach,
Het dient gedaen om 't hoogh gesagh:
Maer watter anders mach geschien,
Laet daer u deught en wrombeydt sien.*

Iek sal hier een exempel stellen uyt den doortrapten Politijck *Nicolaes Machiavel*, het welck hy verhaelt in 't Boeck van den Prince op 't achtste Caput. In onse tijden, seydt hy, regeerende de Paus *Alexander* de Sette, na dat *Olivorotte da Fermo*, veel jaren kleyn gebleven was, so werde hy van sijn Oom van Moeders wegen, met namen *Giouanni Fogliani*, onderhouden, en in sijn jonckheydt gegeven aen den Veldt-overste *Paulo Vitelli*, op dat hy sijn krijgs-handelingh siende en leerende, gevordert soude mogen werden. Na de doot van *Vitelli*, diende hy daerna onder *Vitellozzo* sijn broeder, en zijnde gaen van verstant, en wacker van persoon, werde in korten tijdt onder d'eerste van sijn Legher. Maer hem inbeledende

ende dat het dienstbaer was onder andere te staen, nam voor, met hulp van eenige Borgers van *Fermo*, by dewelcke de slavernye van haer Vaderlandt aengenamer was, als de vryheydt, en met de gunst der Soldaten van sijn Overste, hem meester van *Fermo* te maken. Schreef derhalven aen sijn Oom *Fogliani*, alsoo hy veel jaren van huys gheweest was, dat hy nu eens geerne hem en sijn Vaderlijcke Stadt sien soude, en alsoo hy anders nergens na getracht en hadde, als om eer in te leggē, op dat de borgers sien mochten, dat hy sijn tijt niet te vergeefs besteedt en hadde, so wilde hy wel eerlijck inkomen, vergeselschap met ontrent hondert van sijn vrienden en dienaers: en badt dat hem geliefde ordre te stellen, dat hy van de Borgers eerlijck mocht ingehaelt werden, het welck niet alleen tot sijn eere en soude strecken, maer ook tot eere van hemselfen, van dewelcke hy op-getrocken was. De Oom dede hier in voor sijn Neve al wat hy vermochte, en doende hem eerlijck inhalen, liet hem in sijn huys logeeren, alwaer na eenighe daghen, in dewelcke hy ordre stelde tot sijn toekomende schelmerye, hy een groote maeltijdt gaf, noodigende sijnen Oom, ende alle de voornaemste van de Stadt, op 't leest van 't banquet werpt hy op de baen van de grootheydt van de Paus *Alexander*, en *Cesar* sijnen soon, en van hare aenslagen, waer op sijn Oom en d'andere gasten antwoordt gevende: soo rijst hy schielijck op, seggende, dat dese dingen waren, om in secreter plaetsen van te spreken, en vertrock alsoo in een Kamer, daer hem sijn Oom, en alle d'ander Borghers volghden: ende sy en waren naeulijcks geseten, ofte daer quamen uyt verborge plaetsen Soldaten, die *Fogliani*, ende alle de andere doodt smeten: na welcke Moort begeeft hem *Oliwerotto* te paert, rijdt door de Stadt, en belegert in het Paleys de Magistraet, so datse door vreesse genootsaeckt waren, hem voor haren Prince en Heere aen te nemen, en na datse allegader omgekomen waren die hem konden tegen wesen, stelde hy sijnen staet, na hem dochte, geheel vast. Maer wat eynde 't een jaer na dit feyt, laet hy hem (teghen den aert van de Italianen) van sijnen verfoenden vriendt *Cesar Borgia* bedriegen, so dat hy met *Vitelozzo*, die hem den oorlogh en schelmerye geleert hadde, te *Sinigaglia* na sijn verdiensten geworcht werde: gelijk in het bysonder mede beschreven is by den selven *Machia-vel*. De vermelte *Borgia*, sone van de Paus, siende dat sijn oudste broeder den Hertogh van Candien, sijn eergierigheydt in de weegh was, liet hem op een sekeren avondt, als sy 't samen by haer Moeder *Vannoccia* wel vrolijck gheweest hadden, in den Tyber smijten, en leyde daarna sijn Cardinaels Hoet neder, om een Soldaet te wesen, tot dat hy na veel avontuers ten laetsten in Spaenjen ghevanckelijck ghebracht zijnde, in de belegeringhe van een slechte plaets in *Navarre* om hals quam.

Soo dat wy hier sien, dat de eergierigheydt wechneemt de eygen Werten van de Natuere. Van daer is gekomen het vermoorden van Ouders, kinderen, Broeders; gelijk getuygen *Abfolon*, *Abimelech*, *Ahablia*, *Romulus*, *Sey*, Koningh van *Pertien*, *Selim*, *Soliman*, en meest alle de Turckische Keyfers. Siet verscheyde exempelen in de Historische Meditatie van *Cammerarius* in het 8 Capittel van sijn vijfde Boeck van het eerste deel.

Carel de achtste Koning van *Vranckrijck*, had een eenigh kint, dat heel jongh stierf, tot blijdschap, seggende de History-schrijvers, van de Vader, om dat hy vreesde dat het hem te gauw wesen soude. En hy selve was van sijn Vader *Lodewijck* de Elfde, in geenderhande saken op-getrocken, om dat hy geen party aen sijn Soon hebben soude, ghelijck hy aen sijn Vader *Carel* de Sevende gheweest was. Soo dat wy sien, datter niet en is, dat het geweldt van d'eergierigheydt kan wederstaen.

Men siet hoe dese Passie, die haer in de werelt de alder-eerste ingedrongen heeft, God mishaeght, aen de groote en sware straffe, die hy altijd over den hooverdigen gedaen heeft.

De quade Engelen, om dat sy haer wouden verghelijcken met Godt haren Schepper, ende haer te hoogh verheffen, vielen in 't diepste van den Afsgrondt der Hellen, sonder hope van ghenade ofte barmhertigheydt: dewijl sy door haer eygen boosheydt en bedorven wil alleen, vervallen zijn tot soo schrickelijcke foute en ondancckbaerheydt. Soo is oock *Adam* onse eerste Vader, van dese rampsalige eergierigheydt ghebracht zijnde tot de begeerte om Godt ghelijck te zijn, ten rechten ghestraft van sijne vermetenheydt en leelijcke ondancckbaerheydt, soo seer vernedert als hy hem verhooggen woude, en ontbloomt van alle heerlijkheydt, Gaven des Geefts en des Lichaems, daer hem de Schepper so rijckelijck mede versien hadde. Na het exempel van *Adam* zijn alle andere menschen, Koningen, Princen, ende andere opgeblasene, die al te hoogh gevloggen hebben, in 't leste neder-gheestort, en ellendiglijck omgekomen. De grootche en eergierige *Goliath*, die God braveerde: *Sennacherib*, *Holophernes*, die verblint zijnde, van hoovaerdye teghen Godt op-stonden: *Ozias*, die niet te vreden zijnde met den Konincklijcken staet, wilde oock door eergierigheydt Over-priester zijn: *Aman*, om dat hy hem liet aenbidden: *Herodes*, om dat hy hadt toe-ghelaten, dat het pluym-strijckende volck hem so veel eere be-wees, als aen Godt: en onder de Keyfers eenen *Caligula*, eenen *Domitianus*, eenen *Heliogabalus*; dewelcke niet willende gerekent zijn onder de sterffelijcke menschen, haerselfen hebben Altaren doen bouwen, beelden op-rechten, gebeden uystorten, ja onder het getal der Goden stellen: dese alle, seghick, zijn schandelijck omgekomen, en in ellende aen haer eynde gebrocht.

En voorwaer de Poëten, die onder de wolcken van haer verzielinghen en fabulen de waerheydt plegen te bedecken, vertoonen ons genoegh welck het eynde zy, en den ellendigen omloop van den eergierighen. Soo seggen sy, dat *Pharthon* met den blixem geslagen is, om dat hy so hoovaerdigh was, dat hy dorst bestaen Wagen en paerden van de Son te voeren: luttel denckende om de goede vermaninge, die *Phabus* sijn Vader hem gegeven hadde.

Het selve is ons voorgbeeldt, door den val van *Icarus* de sone van *Dedalus*, die, om dat hy al te hoogh wou vliegen, in de Zee gevallen is. Welck ongeluck van den Poëet *Ovidius* beschreven is 8 *Metam.* 3.

*So haest de jongelingh een weynigh heeft gevlogen,
Is hy tot aen de Son en hooger op-getogen.*

Hy kreegh een moedigh hert, hy maecte een snelle vlucht,

Het docht hem wonder moy te swerven in de lucht.

Hy liet sijn Vader daer (die wou geen zonne raken)

Hy dacht in sijn gemoedt, hy woude't beter maken:

Hy siet dat helder licht, en 't stont hem wonder aen,

Hy wou, indien hy mocht, tot in den Hemel gaen.

Maer als de gulde zon sijn vleugels quam beschynen,

So smolt de loofe Was, sijn veren die verdwynen,

En hy is sonder hulp, sijn leden worden bloot;

Daer is van stonden aen de vlieger in den noot.

Hy roept tot sijn behulp de vleugels van de winden,

Maer daer en is geen troost in sijn verdriet te vinden.

Ach! 't wyl hy nederviel, en om sijn Vader riep,

So lagh hy metter daedt te midden in het diep.

Daer liet de jongelingh sijn onversichrich leven.

En daer is maer alleen de bloote naem gebleven,

*De naem van *Icarus*, die nam het water aen:*

Sie daer een droef besluit van onbedachte waen.

De Poëten, segh ick, hebben ons door foodanige vercierde Historien willen leeren, dat de uytkomst en het eynde van de eergierige altydt ellendigh is, en dat Godt den hooveerdigen niet en kan verdragen, sonder hem strengelijck op d'een ofte d'ander maniere te straffen, ja sonder hem te slaen met sieckten en kranckheden, den Doctoren gantsch onbekent, en tegen dewelcken alle remedien van de Medicijne krachteloos en onnut zijn. Alsoo kreegh de Koningh *Ozius* een ongenese lijcke laserije, *Antiochus* *Epiphanes* een ontsienlijcke quetsure, ende *Herodes* de huys-sieckte. In onsen tijdt is mede ghebeurt, dat groote Princen en Heeren verteert en op-gegeten zijn van vreemde en onbekende quellingen, die na geen Medicamenten wouden luysteren, om dat de oorsaken van deselfde niet gewoonlijck, maer boven naturen waren.

Ia oock sonder dese straffe, zijn de eergierige in gestadige bekommeringh, om van hooger tot hooger te komen, sonder dagh oft nacht te kunnen gezuft zijn, het welck haer dickwils swackheydt van

de maegh, en ander qualijckheydt veroorsaect: en niet komende tot haer voornemen, vervallen in droefheydt en swaermoedige sieckten: ja in de rafernye ende de dootd selfs.

Willen wy dan ons lichaem en gemoedt in rusten houden, soo laet ons dencken, dat de Deught geen grooter oft heerlijcker Tonnel en behoeft, om haer te laten sien, als onse eygen conscientie. Hoe de Son hooger is, hoefe minder schaduwe maectt, hoe de Deught grooter is, hoefe minder glorie soeckt, die de schaduwe ghelijck is, dewelcke volghet de gene, die haer vlieden, en vliedt de gene, die hier na-loopen: datmen hier in de Werelt komt (*Epist. Ench. cap. 22.*) ghelijck in een Comedie, daermen niet en speelt de personagie diemen wil, maer men let alleen om die wel te spelen, die ons gegeven is: ofte gelijk in een maeltijdt, daermen eet de Spijse, die voor-geset wert, sonder aen 't ander eynde van de Tafel te reycken, ofte de Schotelen uyt de Tafeldienders handen te trecken. Als ons eenigh ampt t'huys komt, daer wy toe bequaem zijn, laet ons dat met sedigheyd aen-nemen, en vromelijck bedienen, denckende dat Godt ons daer op de Wacht gestelt heeft, op dat andere onder onse forge souden mogen rusten: en laet ons anders geen loon van onsen arbeidt soecken, als een conscientie van wel gedaen te hebben, beter achtende dat het geruygenis daer van gheprent zy in de herten van ons mede-borgers, als in eenige openbare wercken. In 't korte, laet het ons daer voor houden, dat de Deught haerfelve loon genoegh is, en dat sy daer buyten geen loon soude konnen bekomen, dat haer weerdigh was. Groote staten te weygeren, en te misprijsen, en is so grooten noch so swaren saeck niet: maer te seer begeeren, en de grootsheydt te veel toe te geven, komt uyt een qualijck gestelt gemoedt. Die sijn selven lief heeft, en wel oordeelt, houdt sich te vreden met een matige gelegentheydt, in dewelcke de meeste gerustheydt te vinden is. *Otanes* een van de seven, die recht hadden tot de hooge heerlijckheydt van Per sien, liet sijn recht aen sijn mede-broeders over, behoudens dat hy ende de sijnen souden leven in dat Rijk buyten alle subjectie, als alleen van de oude Wetten, onverduldigh om over andere te heerschen, ende om van andere gheheerst te werden. *Frederick* Hertogh van Saxon, werde het Keyser-rijck van de Keur-Vorsten aen-geboden; het welck hy weygerden aen te nemen, en bracht so veel te weegh, dat het quam op *Carol*, doen Koningh van Spaengien, geseydt *Carol* de Vijfde, die het selfde Keyser-rijck mede daerna noch by sijn leven, en niet seer oudt zijnde, over-gaf aen sijn Broeder *Ferdinand*, en sijn ander Rijcken aen sijnen Soon *Philips* de Tweede, en gingh also, ontslagen van alle moeyten, op sijn rust leven. *Diocletianus* liet het Keyser-rijck varen, om op sijn gemack te wesen, *Celstijn* het Paufdom, (hoewel d'Italiaense

Poët Dantes van hem seydt *Canto 3.* dat hy in de hel sagh,

*L'ombra di colui,
Che fece per viltat' il gran rifiuto.)*

en andere hebben andere staten verlaten, siende dat de grootste eere dickwils de grootste onrust ende moeyte is mede-brengende.

CICERO III. Tusc.

De contemnendo honore, multi in honore profertur, & quidam propter idipsum honoratores, eorumque qui privatum otium negotijs publicis antulerunt, nominatim laudatur vita. Nec siletur illud potentissimi regis Anapesticum, qui laudat senem, & fortunatum esse dicit quod inglorius sit, atque ignobilis ad supremum diem perventurus.

Van de Gierigheydt.



Het VI. Capittel.

DE liefde tot het gelt heeft vry geen minder krachten,
Om tot een vreemde gewoel te rucken ons gedachten:
't Is wonder om te sien wat dat het aertsche goet
Door al het gantsche landt, door al de werelt doet:
Wat isser menigh mensch die nachten ende dagen
Is besich over-al met rijkdom na te jagen:
En schoon hy 't eens verkrijght dat hy geduerigh socht,
Soo is hy maer alleen in meerder angst gebrocht:
't Is oh in het vyer al wat hy heeft bekomen,
En sijn gelgierigh hert is dieper ingenomen:
Het goet dat hy bestit dat is dat hy ontbeert;
En hoe hy meer verkrijght, hoe dat hy meer begeert.
Wat raet voor dit gebreck? Siet op u vluchtrigh leven,
Siet wat een engen buyck is aen den mensch gegeven,
Siet wat hy maer en hoeft, en, wilje sijn gerust,
Tracht niet tot meerder goet, maer mindert uwen lust.

DE derde Liefde, gelijk wy die hier voren ver-
deelt ende ondericheyden hebben, is de gierig-
heydt. Een onmatige liefde tot gelt ende goet, als
ofte aen 't selve al ons wel-varen hingh. Dese onma-
tige begeerlijkheydt is als het kout vyer; want gelijk
't selve door sijn fenijnigheydt het lichaem verdooft,
en verteert, alsoo verteert oock de gierigheydt onse
natuerlijcke genegentheydt, ende vervult ons met
quade humeuren. So dra sy in ons herte komt her-
bergen, soo vliet daer uyt de eerlijcke en natuerlijc-
ke affectie, die wy ons Ouders, Vrienden, en ons sel-
ven behooren toe te dragen. Alle andere dingen ver-
geleken by 't proffijt, schijnen ons niet met allen te
wesen, wy verachten ten lesten en misprijsen ons sel-
ven, ons lichaem ende ons ziele om het goet, en wy
verkoopen, gelijk men seydt, het paert voor 't hoy.

Maer watte sottigheydt is het, dat men voor sijn at-
god hour 't gene de nature selve, seydt *Seneca. Ep. 94.*
onder onse voeten gestelt, ende in de Aerde verbor-
gen heeft, als niet waerdigh om gesien, maer om on-
der de voeten getreden te werden? Het welk de gie-
righeydt alleen den mensche geleert heeft uyt het in-
gewant der aerden te rocken, en in 't licht te bren-
gen, om malkanderen doot te steken. Daerom seydt
de Poët *Ovidius*, dat dit eerst gheschiet is in de ylere
eeuwe, als de deught al heel verbastert was. *I. Met. 4.*

Doen saghmen al het volck in gierigheydt verbitten;
Men roert het aertrijck om, men stelt sich om te spitten,
Al wat verholen was en in het duyster lagh;
Dat haetmen aen het licht en aen den hellen dagh:
De werelt lyt geweld: men groeffer diepe kuylen,
Daer in (gelijck het scheen) veel moeye dingen schuylen:
Van daer quam 't yser voort, van daer quam ons het gout,
Dat meer als 't yser selfs ons quade rancken brout.
Hier sijn van doen voort aen gebreken uitgekomen,
Die hebben met geweld de werelt ingenomen;
So dat het gantsche landt in vreemde bochten stont:
Het yser doet het werck, het gout dat leyt den gront.

Wat een vreemde dwaefheydt is het, al sijn leven
te besteden om goet te vergaderen, daer de begeer-
lijckheydt noyt van versadicht en kan werden? Wat
is dan 't goet, 't ghene dat wy naelijcks selver en
konnen besitten sonder eens anders armoede, ende
daer wy een ander niet mede konnen helpen, sonder
ons selven te verarmen, en den vergaderden schat
te verminderen? Wat een arme ende beklagghijcke
slaverny is het, sijn selven soo verre te verworpen,
datmen een slave werdt van 't gene hem behoort te
dieneen? Want een gierigaert dient sijnen rijkdom,
ende den rijkdom hem niet: Ende hy en heeft
niet meer ghenuts van 't goet dat hy bestit, als van
het ghene dat hy niet en heeft: dewijl hy het selfde
niet en derft gebruycken uyt vrees dat het vermin-
deren soude.

De fabule van *Tantalus* is by een yegelyk bekent. *Lucianus* seyt wel in *Timone*, dat een gierigaert even als *Tantalus*, niet toegelaten wert te eten of te drincken, maer dat hy alleen droogh-monts sit en gaept na het gout. De Poët *Horatius* gebruyckt mede dese gelijkenisse, *I. Sat. I.*

*De bange Tantalus staet midden in de beken,
En pooght sijn dorren mont daer aen te mogen steken,
Maer 't is om niet gesocht al wat de man betracht,
Soo dat hy in het nat van enkel dorst versmacht.
Waerom belachje dit? Al warent malle grillen,
Ey, leert wat onder dit de geesten leeren willen,
Geloofstet, lieve vrien, verandert maer den naem,
De fabel is voor u en u bedrijf beqaem.
U huys is vol getost met alderhande waren,
Vry maer als eens genoegh om wel te mogen waren,
Maer, vrient, wat isser van? Ghy leghet op en slaect,
Ghy leghet op en dut, ghy leghet op en gaect;
Het schijnt u heyligh broot, ghy mooghtet niet genaken,
En min tot u vermaeck door mont of lippen smaken,
't Is u maer als een beelt geschildert aen de want,
Daer in wel yemant waen, maer niemant wesen want.*

Ick heb hier in de Stadt een man gekent, die sijn verre vrienden kisten met gelt na-hier, ende in sijn uysterste sieckte hem ontfagh gelt uyt te geven voor een piote Rijnsche Wijn, my vraghende of hy 't niet met Franschen soude konnen doen, alsoo den Rijnschen hem te kostelijck was. Wie soude al sijn dagen om rijckdom slaven, gelijk dese goede man gedaen hadde, om ten minsten niet in 't laetsten van sijn leven, daer van gediect te werden? Veel Ambachtslieden zijnder beter aen, die seggen datse wercken voor den siecken dag, en derven dan oock van haer winste leven, ende 't ghene haer noodigh is gebruycken. Veele arm, om rijck te sterven. Of dit wijsheyt is, laet ick een yegelyck bedencken.

Aristoteles heeft seer wel gheseydt dat alle fouten spruyten uyt eer ende gelt-sucht, ende dat die twee de beulen zijn van de menschelijcke nature, dagh en nacht deselve pijnigende, alle quaet in de werelt veroorsaekende, soo aen het lichaem als de ziele. Sy zijn beyde rechte pesten van het menschelijcke geslacht, waer door Landen en Steden ten onder gebracht, ende verwoest zijn. De Eer-sucht van *Julius Caesar* heeft de Republiick van *Romen* te ondergebracht: soo heeft een Bagijn uyt gierigheyt het *Capitolium* van deselve Stadt aen de vyanden overgegeven. *Lugurtha* een Koninkin *Africa* uyt *Romen* scheydende, keeck dickwils om na de Stadt, ende seyde, „ O veyle Stadt! ende die haest vergaen sal, sooder „ maer een kooper gevonden wert. Want hy hadt bevonden, dat alles daer om gelt te koop was, ende dat hy sijn wel-verdiende straffe over de doot van sijn Neven, met gelt hadt konnen afkopen. Maer

dat is by-na 1700 jaren geleden: dan 't en gaeter nu niet beter. *Alexander* de Seste werde door gelt *Paus*: verkoft wederom alles voor gelt: ende als hem eens geseydt werde, dat sijn bastaert-zoon, *Cesar Borogis* 100 duysent ducaten op eenen nacht verspeelt hadde, seyde: dat zijn maer de sonden van droncke Duytschen. Maer die Duytschen hebben daerna grooten af-slagh in de koopmanschap gemaect. Als ten tijde van den *Paus Leo* de thiende, die het in-komen van de af-laten over eenighe quartieren van Duytschlandt aen sijn Suster *Magdalena* geschoncken had, de af-laet-brieven tot vergevinge der sonden seer schandelijck door de gehuerde Commissarisen ghepresen, haer krachten om de af-gestorvene uyt het vagevyer te verlossen, werde opgepronckt door de gene, die een deel van 't gelt in de herbergen saten en verspeelden en verdroncken. Soo dat dese ongeschickte en onbeschaemde gierigheyt het volck so mishaghe, dat daer door *Martinus Luther* een Monick den meesten aenhang van Duytschlandt kreegh, en allencxkens oock na de aflaet-brieven, de macht van den *Paus* dede verwerpen.

Waer toe en sal dan de gierigheyt den mensche niet brenghen; als sy de Religie selve doet aen een zijde stellen: het Vaderlandt doet verraden, ja het leven van de gierigaerts doet verkoopen? Daer en is niet booser, seyt *Ecclesiasticus* Cap. 10. als een gierigaert; dewijl hy sijn eygen ziele verkoopt. Het is gebeurt in ons eerste Oorlogen, gelijk *Berclaus* een Engelschryver genuygt 4. *Sagr.* 4. als den Hertogh van *Alba* al de Soldaten die hy van den Prince ghevangen kreegh, op dede hangen, dat, om hem sulcks of te wennen, men eenighe gevangens dede briefkens trecken, waer van 't derde-part met de Galgh geteyckent was, ende hangen moest. Onder dese was een Spaengiaert die seer kermde, ende dapper schrickte voor een quaet lot: dat een Engelsman by hem komende, die sijn selven al vry-getrocken hadde, vraeghe of hy eenige kleyne somme gelts wilde geven, hy soude voor hem trecken. Het welck de Spaenjaert blijdelijck toestaende, en by de Overigheyt toegelaten zijnde, trock noch eens, en wederom vry. Voorwaer by-na sulck geluck onweerdigh, die soo met sijn leven speelde.

Wy lesen by *Stobaum* van enen *Hermocrates*, die krank leggende, vast besigh was met rekenen wat hy, ghenesen zijnde, den Doctor al te geven soude hebben, en hoe veel hy in sijn sieckte verteren soude. Maer bevindende, dat sijn ghereet gelt meest in de kaers soude vliegen: Het is beter, seyde hy, te sterven, en werde terstont stijf. Maer de vrienden deelden sijn goet met vreughden: al-hoewel dat hy by Testament sijn selven erfgenaem gemaect hadde. Waer op staen de versen van den hoogh-geleerden *Iul. Scaliger* in *Sarrag. Epigr.* 31.

*Alastor had hem selfs als erfgenaem geschreven,
Door noot en karigheyt tot in den doot gedreven.
Die voor sijn eygen selfs noyt eens en heeft geleest,
Ist vreemt dat so een vreck een vreemde uytgangh heeft.*

De gierigheyt en is geen sinpele passie, maer is gestadelijk vergeselschapt met mistrouwen, vreesse, bekommeringh, ydele hope en wan-hope: welcke vijf furien den gierigaert dagh en nacht quellen, en nimmermeer te laten rusten. Een gierigaert, seyd *Ioseph Hall* in de derde Centurie van sijn Engelsche Meditatie, is even ghelijck een Spinne, niet alleen hier in, dat hy anders niet en doet dan sijne Netten spannen om al de vliegghen te vangen, alleenlijck trachtende na de proye des gewins, maer noch veel meer hier, dat hy, terwijl hy sijne netten spant voor de vliegghen, sijn eygen in-gewant verquilt, in-voe-gghen dat het ghene, 't welck sijn leven is, sijne doot wort. Indien daer eenige creature miserabel is, soo ist de gierigaert, ende nochtans is hy minst te bekla-gen, om dat hy sijn selven ellendigh maect. Want hoe vele dat hy heeft, hy en is evenwel nimmermeer te vreden, noyt versadicht, vol nijs, als hy siet dat een ander wat meer heeft: ende hoe hy selve meerder krijght, hoe hy altijd meer hebben wil. Altijt leyter een stuck lants naest het zijn, dat hem wel dien-soude, misgunnende alsoo dat sijnen even-nae-ften mede wat heeft.

*Werpt aen den hondt een stuck, by sal 't terstont op vopen;
En slooken 't in sijn lijf en naer een ander gapen;
Hy proeft niet eens hoe 't smaect, 't en glijt maer door
Hy loert alijt na meer, al komer noch so veel, (sijn keel,
Vreck, onversad'lyck hert, was goets doen w' d'yn schatten,
Miss ghy staegh besigh zijt om na wat niens re vatten?
Elck die na versich gewin geduerigh snacke en haect,
Van dat gewonnen is niet soets met al en smaect.*

Galenus schrijft dat sijn Vader dese groote begeerlijckheyt om te hebben, plagh te vergelijken met een gulsighe maeg, die meer inslickt, alse verswelgen kan. Want wy en hebben de spijsse, seyde hy, anders nergens toe van doen, als om het lichaem te voeden: ende die voedt het lichaem, al sy wel verteert is: sy verteert wel, als sy matelijck is. Maer onmatelijck genomen zijnde, en verteert niet, dan bederft in de Maegh. Gelijck in 't lichaem geschiet, soo gaer het oock met het ghemoedt: welckers onversadelijckheyt alijt meerder soeckt, als dienstigh is, en is een eenighe oorfaeck van onrust ende bekommeringh. Want die met eenen gierigen duyvel beseten zijn, en houden nimmermeer op van berghen, indien se yet dubbelt hebben, dat soeckense terstont driedubbelt te krijgen; en daer toe gekomen zijnde, loopen sy om 't vierdubbelde.

Wat quaet sal 't groot goet dan wech nemen, seyt

Plutarchus in sijn Boeck van de gelt-liefde, indien het selve de beggerlijckheyt van het goet niet en kan wech-nemen? Honger en dorst doen wy met eten ende drincken vergaen: maer de gierigheyt en is met geen goet te versadigen. Het gaer met de gierigaerts ghelijck met de Water-suchtige, dewelcke hoefe meer drinckeh, hoefe meer dorst hebben: alsoo ist volgende het spreek-woort, hoe rijcker hoe gieriger.

Ellendigh voorwaer, seyt *Hippocrates*, is het menschen leven door de gierigheyt: dewelcke ergher sieckte is als de Rasernye. Ende indien die met de wortel wel uytgetrocken konde werden, soo datter niet over en bleef, men soude beyde de lichamen en de zielen der menschen wel suyveren, dewelcke door de gierigheyt beyde besmet, en verzwackt werden. Alsoo een gierigaert noch een ander, noch sijn selven eenigh goet gunt, ende liever honger lijdt, als dat hy te veel gelts uyt soude gheven. Maer ick wenschte dat onse groote Medicijn den wegh ende kruyden ghewesen hadt, om de menschen van dese plaegh te genesen.

Ick gelooye datmen al veel *elleborus* van doen soude hebben, eer men soo veel uyt soude rechten, als de Philosooph *Crates* met woorden dede by *Demetrius Phalerius*. Dese, volghens het schryven van *Plutarchus*, na dat hy met koopmanschap veel jaten besteed hadde om goet te vergaren, quam eens by geval ter plaetse daer hy den Philosooph *Crates* in 't openbaer boorde leeren: ende na dat hy met groote aendacht ende verwonderingh aengehoort hadde den lof en „weerdigheyt van 't Geestelijck goet: O onge- „luckige! riep hy terstont, dat ick dus lange on- „werende ben geweest, ende dat ick gantsch geen „werck gemaeckt en heb van soo kostelijcke goe- „deren, als die van de deught zijn, daer de andere „ydele en die alleen maer een schijn van goet en „hebben, met soo veel arbeydt verkregen, met soo „veel forge bewaert, en met soo veel verdriet ver- „loren werden.

Hoe weynigh soudender den Philosooph *Anacreon* gelijck gemaeckt konnen werden, den welcken de Koninck *Polycrates* vereerde ontrent negen duysent gulden. De Hittory verhaelt dat hy 't ghelchenek wel aen-nam, maer sy doeter oock by, dat siende de vreesse, ende bekommeringh daer hy buyten gewoonte mede beladen was, en dat in plaetse dat hy plagh geruft te slapen, nu niet en dede als sweeten, ende schierlijck wacker werden, meenende datter al een dief in de Kamer was, om hem de keel af te steecken: ofte datter yemandt van 't volck in huys achter sijn Koffer was, om 't gelt daer uyt te stelen: hy, segh ick, siende sijn selven in dese benaetheyt en ongerustheyt des gemoets, en docht niet anders, dan hoe hy wederom geraken soude aen sijn vorige vyheyt: tot dieneynde neemt hy het gelt en geeft

het *Polycrates* weder, seggende, dat in de weynigh dagen, die hy dat rijk geïchenck gehadt had, het hem meer onluft, vrees, en schrick gemacckt hadde, als het hem oyt vreught, blijdschap ofte genoegen by zoude konnen brengen.

Hoe veel verschelen hier van onse gierigaerts, die niet alleene haer ziele met onruste van goet by goet te vergaderen gestadigh quellen: maer oock haer lichaem met veel ongesontheidt vervullen. Want die gestadige ongerustheyt, gelijk men in *Euclio* by den Comedie-schrijver *Plautus*, ende hedensdaeghs in vele andere siet, beschadigt de natuerlijke wermtze, ende belet het verteren van de spijs, behalven datse haerselven niet veel goets en doen: Maer dewijlsse noch weer dickwils en ontsien, alser maer voordeel en proffijt te doen is, dagh ende nacht door regen en snee reysen, sonder oyt stil of gerust te zijn: so vergaderen sy vele rauwe humeuren, sinckinghen, ende verscheide siekten. *Horat.*
I. Epist. I.

*Wat doet een mensche niet om groot te mogen werden?
Hy leeft in stage sorg en wilder in volberden,
Hy reyft door zee en landt, tot aen de laetste kust,
En leeft om rijk te zyn, geduerigh ongerust.*

En dan mach noch naeulijcx eenigen deegh aen't lichaem, of eenige konsten tot de gesontheyt gedaen werden.

O arme menschen oock midden in den rijkdom! Maer siet eens hoe u gierigheyt by Godt ende den menschen gestraft wert. Het exempel van den rijken gierigaert, daer het Euangelie van spreeckt, is by een yder bekent. *Metridates* de Koning van *Pontus* gevangen hebbende een Capiteyn *Aquilus*, heeft hem om sijn gierigheyt gout in sijn mont late gieten, als *Plinius* beschrijft in 't derde Capit. van sijn drien-dertighste Boeck. Het selve getuyght *Benzo* in 't eerste Boeck van de Nieuwe Werelt, den Spaenjaerden geschiet te zijn, als sy de Indianen om haer gout so wreedelijcx vermoorden. De Indianen, seyt hy, smeten al de Spaenjaerts diese kregen, insonderheyt de Capiteyns, handen ende voeten gebonden op de aerde neder, en goren dan gesmolten gout in haren mont, met dir smadigh verwijt van gierigheyt, *Eet, eet, gout, Christen*: en dan smeden sy haer het vleesch van 't lijf, daerna de leden aen stucken, die sy braden en aten, en setten de beenderen tot teken van victorie te proncken.

Een van de Oversten van *Alexander* de Groote onteerende met geweld in 't in-nemen van de Stadt *Thebe* een Edele Iuffrou, vraeghden haer of sy geen gout en silver verbergt en hadde: sy sulcks beken-nende, leyden hem alleen in den thuyne, en daer wijfende op een pur: Hier in, seyde se, heb ick al mijn kostelijckheyt geworpen. En als hy bockende om

de plaats te besien het hoofd daer in stack, siet sy hem van achteren over, soo dat hy gout noch silver meer van doen en hadde, ghelijck in 't leven van *Alexander* by *Plutarchum* beschreven is.

Maer eer wy besluyten, is weerdigh dat hier bygevoegt wert 't exempel verhaelt by *Willem Isengrin*, van eenen vervloekten gierigaert *Haton*, Aertz-bis-schop van Mentz, dewelcke moede zijnde het ghekrijt van eenige hondert arme Liedden, die in een tijt van honghers-noot om aelmis baden, belasten datmen de ratten, ghelijck hysse noemde, in een schuer soude sluyten, 't welk gedaen zijnde, dede hysse allegader met de schuer verbranden. Maer Godt Al-machtigh sont hem haest de straffe. Want een onghelooftijcken hoop ratten quam hem terstont den oorlogh aen doen: waer hy was, waer hy sat, aen tafel, in 't bedde, sy waren by hem. Hy meende hem te verberghen in een besloten kamer, daer noch deur noch venster aen en was, de ratten quamender evenwel in: al wat de knechts en omfanders deden om deselfde wech te jagen, en wech te slaen, 't was al te vergheefs. Hy dede ten lesten ontrent Bingen een toren bouwen midden in den Rhijn, meenende soo Gods geessel te ontloopen, maer een heel leger van ratten swom hem na, ende vervolghden hem in den toren, knabbelden, en aten hem ten lesten op; verlaten zijnde van al sijn volck. Boven dese sienlijcke straffe, heeft Godt oock andere, om de menschen van haer begeerlijckheyt te straffen, waer van de oorsaken dickwils verborgen zijn, ende de remedien van de Medicijne te boven gaen, ende de remedien oock uyt andere Boecken als van *Hippocrates* te halen zijn.

Gelijck dese plagen een yegelijck behooren een schrick te geven van gierigheyt: soo kan oock de selve een afkeer maken als maer de reden plaats gegeven wert. Want de liefde der wijsheyt, gelijk *Augustinus* wel seyt 7. de *civ. Dei* 12. suyvert van alle wylnis der gierigheyt. Derhalven moet het gemoet voor eerst wel gestelt, ende de redelijckheyt aldaer ingeplant werden. Seer wel seyt de Grieksche Historyschrijver *Polybius* in 't 13 Boeck. Gelijck den dorst van de waterfuchige niemant met eenige vochtigheyt en kan sliffen, als die eerst de lichamelijke siekte geneest: so en kan oock de begeerlijckheyt van gelt ende goet niemant genesen, als die eerst het gebreck, in 't gemoedt door de reden verbeter heeft. De Poet *Horatius* schrijft dan te recht I. Epist. I.

*Indien u win-sieck hert van gierigheyt beseten,
Aen u verbeerden geest sijn plichten doet vergeten;
Soo dat u gantsche ziel als van begeerten brant,
Of woelt, gelijk een Zee ontvoert het dorre strand.
Weet datter woorden zijn en welbedachte reden,
Waer door een ydel hert gewont tot berer zeden,
Stelt die maer in het werck, ghy sult in korten tijde
Al vry geruster zijn, als ghy op heden zijt.*

Van de Blijdschap.



Het VII. Capittel.

M Aer ghy moet niet alleen verdriet en vrees mijden,
 Ghy mooght u boven dien niet al te seer verblijden,
*Want is in u gemoedt de blijdschap al te groot,
 Sy leydt u menichmael tot aen de bleecke door.
 De geesten en het bloede die komen op-gevolgen,
 En worden van het hert geweldigh in-getogen;
 So dat de leven-kracht, oock midden in de lust,
 Wort haestigh overstolpt, en veerdigh uytgeblust,
 Maer wat kan doch een mensch op aerden over-komen,
 Om met so grooten vreught te werden in-genomen?
 Eylaes! wat hier vermaeck geneught, of blyschap schijnt,
 Dat sietmen dat in haest gelijk een roock verdwijnt.
 'T is niet de pijn waert, om aertsche beusel saken
 Te roeren synen geest, en groote vreught te maken.
 Mijn ziel, schoon ghy bequaemt lust, eer en grooten schat,
 'T is al maer enkel droom, hebt of jet niet en hadt.*

O Nder alle beweginghe des ghemoedts, is de
 blijdschap wel de beste, de levende geesten
 door al de leden verspreyende, ende 't gantsche li-
 chaem verquickende: maer alle evenwel te groot
 en onnatigh is, soo drijsse met sulcken kracht de
 warmte en de geesten van 't hert na d'uytwendige
 leden, dat het selve van de natuerlijke warmte ver-
 laren zijnde, den mensche doer van sijn selven gaen,
 ja somtijds oock haestigh doot blijven.
 De blijdschap geschiet om verscheyden oorsaken.
 Meest om ons eyghen, ofte vrienden geluck, voor-
 spoedt en welvaert, het welck de rechte blijdschap
 is. Somtijds oock om dat het ons vyanden qua-
 lijck gaet, om haer doot ofte onghewal. Also lesen

H

wy

Deze middelen hebben wy hier voor al aenghe-
 roert in 't tweede Capittel. Het beste is, datmen niet
 soo seer en staet om het goet te vermeederen, als
 wel om de begeerlijckheyte te verminderen. De wij-
 se *Socrates* gevraeght zijnde, hoe yemandt rijk sou-
 de werden? gaf voor antwoordt: Indien hy arm is
 van begeerten. Het selfde wert oock *Plato* en *Epi-
 curus* toe-geschreven, en wel te recht gepresen van
Seneca en *Plutarchus*. Al wat ons noodigh is, kan lich-
 telijck bekomen werden. Die leven wil volgens de
 nature, sal nimmermeer arm wesen: die volgens sijn
 opinie, sal noyt rijk zijn. De nature vereyscht wey-
 nigh: de opinie en begeerlijckheydt kan nimmer-
 meer versadicht werden. Die maer een konst ofte
 werenschap en heeft, ja die den arm uyt de mou kan
 steken, behoeft die van gebreck te klagen? Al 'tge-
 ne tot ons onderhoudt noodigh is, hebben wy by
 der hant: maer al 'tgene daer wy om woelen, streckt
 maer tot overvloedt. *Aristippus* plagh te seggen, In-
 dien yemandt veel etende en drinckende niet versadicht
 en werde, dat hy dan gaen soude om raedt by
 de Doctoren. Indien dan yemant vijf Bedden heb-
 bende, thien begeerden, en thien Tafels hebbende,
 noch soo vele daer by kocht, en met aenkomen van
 veel landt en gelt niet versadicht en werde, maer al
 besigh was om meerder: dese en soude niet eens
 dencken, dat hy een Medicijn van doen hadde, die
 hem d'oorsaek van dit ghebreck soude aenwijsen.
 Nochtans den dorstigen, die noch niet gedroncken
 heeft, wert verhoopt dat hy met den dranck sijnen
 dorst sal lissen: maer de ghene, die gestadigh drinckende,
 evenwel dorstigh blijft, die houden wy geen
 drincken, maer purgatie van doen te hebben: der-
 halven laten wy hem braken, om dat hem geen ge-
 breck en quelt, maer eenige hitte oft scherpigheydt
 teghen de nature. Op deselfde wijze, by de gene die
 beligh zijn met goet te winnen, schijnt dat een arm
 oft benoedigh man ophouden sal, indien hy een ey-
 gen huys kan krijgen, indien hy een schat vint, indien
 hy sijn schulden kan beralen: maer die meer als hem
 noodigh is besittende, noch meer begeert, die en kan
 door gout noch silver, door Koeyen noch schapen,
 oft eenigh goet, genesen werden, maer heeft alleen
 van doen schade en purgatie. Maer sijn gebreck en
 bestaet niet in armoede, maer in onversadelijcke be-
 geerlijckheden, spruytende uyt een quade en onre-
 delijcke opinie des gemoeds, dewelcke, indien se niet
 als een harde quast uytgehouden wert, so en sal so-
 danigh mensche nimmermeer ophouden, alles te
 begeeren in overvloedt. Laet ons tot besluyt altijd
 in ghedachten houden, 'tgene *Apollonius Tyanicus* de
 Goden plach te bidden: *Geest dat ick niet weynich mach
 hebben, en geen gebreck en lijde.* Het welck oock over-
 een komt met 'tgebedt van de wijse Koning *Salomon*.

HORATIUS.

Danda est ellebori multo pars maxima avaris.

wy in *Sutonius* dat verblijdt geweest is, ende groote vreughe ghemaect heeft het volck van *Romen*, over de doodt van de Tyrannige Keyfers, *Tiberius*, *Caligula*, *Nero*, en *Domitianus*, van welcke sy hardt en wreedelijk getraecteert waren. *Cusquimian* beschrijft dat de blijdschap, die door gantsch *Italien*, en ront om daer ontrent, over het dootslaen van den Keyser *Constans* den 1 weeden, soo groot was, dat de Gouverneur van *Italien*, ende de Capiteyns, niet en dorften het minste teecken van droefheydt voor het volck toonen. *Senec. Oedip.*

*Wie yemant heeft gevreesd wanneer by plagh te leven,
Die sal noyt aen sijn graf bedroefde tranen geven.*

Groote en onverwachte tijdingh, en die haest gebodtschap, maect een verbaeftheydt, en gelijk als eenen schrick in de ghene diese ontfanght.

Als *Philips*, Koningh van *Macedonien*, door de Romeynen overwonnen was, so liet *Quinctus Flaminius* op een plaets, daer gheheel *Grieken-landt* byeen vergadert was, eerst door 't blafen van de Tromper silte gemaect zijnde, by een bode uyt-roepen, dat het volck van *Romen*, en haren Veldt-oversten *Flaminius*, alle de *Grieksche* steden, die onder het gebiedt van *Philips* gestaen hadden, geboden voort-aen vry en vranck te wesen. 't welck de Menschen hoorende, stonden door de groote en onverwachte blijdschap geheel verflagen: en in 't eerste geloovende, 't ghene sy gehoort hadden, niet gehoort te hebben, 't wegen heel stil. Maer als het selve wederom uytgeroepen werde, soo schreuden sy allegader met sulck een keel, dat de Voghels, die boven haer vlogen, van schrick ter aerden vielen, gelijk *Valerius Maximus* beschrijft in 't 4 Boeck op 't 8 Cap. *Livius* in sijn 3 Boeck voeghter by, dat de blijdschap grooter was, als datse van de menschen geheel konde gevat werden: dat den eenen den anderen verbaeft aenkeeck, ghelijck oft eenen droom was; dat elck een den anderen vraeghden, wat het was, sonder sijn eygen ooren te gelooven: dat niemant oock op het spel, 't welck daer ghespeelt werde, eens acht en nam, gheen oogen noch sinnen daer toe verleenende; so verre had de blijdschap alleene ingenomen het ghevoelen van alle andere vreught.

Doen *Dionysius* de tijdingh eerst kreegh dat *Alexander* de Groote tot *Babylonien* overledē was, heylighden hy de blijdschapeenen Autaer, ende op de eerste tijdingh werde hy soo ontfet van blijdschap, dat hy al suylende van sijn selven viel, ende scheen gheheel wech te wesen, gelijk uyt de Historie van *Memnon* verhaelt werdt, in de *Bybliothecke* van *Photius*.

En als d'uytdampingh van d'ingeboren geesten, en natuerlijke warmte te groot en gheweldigh is, dan werdt het leven selve haestelijck uyrgebluft.

Van dit ghetal zijn de ghene die van te veel lacchen sterven. Men seydt dat de Comedie-schrijver *Philemon* (want dat somtme het selvige den *Philosooph Chrysippus* toeschrijven, en kan niet wel aenghenomen werden by de ghene, dien de statigheydt van de *Stoische* *Philosophen* bekent is.) Als hy by ghevalle een Ezel onverfiens sagh vijgen eten, den selfden oock wijn dede voorsetten, om dat hy drincken soude: en dat als den Ezel die beleeftheydt oock aennam, den anderen soo vol laghs werde, dat hy daer in sticket. Voorwaer my dunckt dat den armen man vry wat onwetende gheweest is in wereltlijcke dingen, die om so kleynen sake wilde sterven: daer wy alle daeghien, dat de Ezels wel beter onthaelt werden.

Zeuxis, die al sijn konst en verstant by-bracht, om de schoone *Helena* met alle haer fraeygheyte wel te schilderen, hebbende eens heel na 't leven uytgebeeldt een oude Bes van het leelijckste fatsoen, en fiende dat die groote leelijckheydt uyttermaten wel getroffen was, bersten by hemselven so uyt tot lacchen, dat hy al lacchende sijnen geeft gaf.

Wat belanght de gene die gestorven zijn door al te grooten blijdschap, die sy stelden om haer ofte den haren grooten voorspoedt en geluck, daer van sijn verscheyde exempelen.

Wt den slaggh van *Canna*, daer de Romeynen een schrickelijcke nederlage gehadt hadden, quam een, die doodt gefeydt was, onverfiens 't huys, waer over de Moeder van de blijdschap soo verschrickete, dat sy doodt bleef.

Saphocles, dien vermaerden Poët van *Droevigheynde-spelen*, die so dickwils den Prijs gehadt hadde boven sijn mede-Poët: hebbende ten laetsten met sijn alderleeste Tragedie mede den Prijs gewonnen, werde soo veel ghelucks van een yegelijck gewent, en sijn hert met so grooten blijdschap bevangen, dat hy op de plaetse stierf.

Philippides, geen slecht Poët van *Bly-cynde-spelen*, nu oudt geworden, fiende dat hy buyten hope, in den strijdt tusschen de Poëten, de victorie bekomen hadde, stelden sulcken blijdschap, dat hy midden in de vreught verscheyde.

Maer seer aenmerckens weerdigh is de Historie van een Vader, die door al te grooten blijdschap die hy maecte, om de eer die hy aen sijn sonen sagh gheschieden, in haer armen stierf, ghelijck dat van *Agellius* mede beschreven is. Dese Vader hadt drie sonen jough van jaren, wel opgevoedt, en wel verstaende 't gene sy ter handt trocken, so dat elck voor sijn hoofd in d'openbare spelen van *Grieken-landt* van een bysonder de Prijs verkreegh, en de kroone van victorie. Maer als sy alle drie quamen om haer kroonen te fetten op het hoofd van haer oude Vader, en hem vrolijck te omhelsen, so werde denouden man so wech-genomen van blijdschap, dat hy onder

onder haer handen voor al de werelt sijn geest gaf.

Ende om soo verre niet te gaen: *Leo* de Thiende, Paus van *Romen*, zijnde een groote vyandt geworden van de *Francoisen*, en verstaende dat de Stadt van *Milan*, haer van het volck van *Keyser Karel* ontnomen was, daer hy uyttermaten seer na verlanght hadde, werde so dapper verblijdt, en sijn hert ontfack met sulcken vreught, dat hy terstont een koortse kreegh, en kort daer aen sterft, noch jongh van jaren zijnde, gelijk onder andere verhaelt wert van *Montaigne* 1. *des Essais* 2.

Alfonsus, Hertogh van *Ferrare*, verstaen hebbende dat de Paus *Clemens* de Sevende, die hem groote vyandt geweest hadde, overleden was, ende in sijn plaetse een van sijn beste vrienden, *Paulus* de Derde, gekoren was, werde soo uyttermaten daer over verblijdt, dat hy binnen weynigh daghen quam te sterven. Waer op dese versien doen gemaectt, en nu uyt het *Latijn* aldus overgeset zijn:

*Soo haest Alfonsus wist dat Clement was gestorven,
En dat sijn beste vriendt de scutels hadt verworven,
Soo wert hy soo verheught dat hy te bedde viel,
Ia in het duyfter graf den Paus geselschap hiel.
Het wert ('t is waer) gelooft en over-al geschreeven
Dat, ja de Prins, uyt rouw, verloor sijn dierbaer leven.
Maer, vrienden, hoort een woordt dat ick u seggen dorf,
Het was uyt enckel vreught dat onsen Hertogh sterf.*

Dese exempelen hebben wy voorgestelt, om een yeghelijck te toonen de groote macht, die d'onmarigheydt heeft van onse bewegingen des gemoedts, daer oock de alder-ghesontste (gelijck oock onder de complexien de vrolijkke de gesontste is) alsse de mate te veel te buyten gaet, niet alleen het lichaem van gesontheyt, maer oock van het leven berooven kan. Waer uyt te leeren is, datmen sijn selven matige, en hem wenne met een effen gemoedt op te nemen, 't ghene hem van *Godts* handt toe-gefonden wert, het zy goet oft quaet, sonder hem te verheffen, oft den moedt te laten sincken, te seer verblijden oft bedroeven, en gedencken datter noyt recht volkomen vreught en is, *Ovid*. 7. *Met*.

*Daer is noyt reyne vreught, noyt recht volkomen lust,
Daer is geduerigh yet dat ons den geest ontrufft:*

En dat daer blijdschap in huys is, de droefheydt voor de deur staet: en dat na droefheydt, de blijdschap oock een beurt krijgh. So dat hier waergenomen dient de lesse van den Poët *Horat*. 2. *Carm*. 3.

*Wanneer ghy wert besocht met druck en regenspoet,
Soo stijft u met gedult, en houdt een vast gemoedt,
En als het soet geluck op u komt neder-dalen,
En schijnt in u vertreck als met vergulde stralen,*

*Soo bint den hooghmoedt in, en roomt u windich hert,
In voorspoedt weest geset, en lijdt saem in de smert.*

De nature, seydt *Symmachius* in sijnen 34 brief van 't vierde Boeck, heeft alle menschelijcke blijdschap een wet ghestelt, dat de forcbalrijdt na de vreught volcht. So dra het kind gheboren is, zijn de Ouders verblijdt, maer terstont volcht vrees en bekommeringh.

Mer en Staet wert in 't aennemen met blijdschap aenghegaen, maer terstont valter veel moeyte over den hals. Ende so gaet het voort in andere dingen. Maer de vaste en rechte blijdschap bestaet alleen in de deught, seydt *Seneca* in den 27 Brief. Waerom oock een wijs man, gelijk *Phylo* schrijft, hem verblijt in sich selven, niet in de dingen, die ontrent hem zijn. Het gemoedt van de wijse is even-eens gestelt, seydt de gemelte *Seneca* in den 59 brief, als den Hemel boven de Maen. Het is daer altijt helder: Ghy hebt dan waerom ghy foudet willen wijs wesen, om dat deselve nimmermeer sonder blijdschap en is. Die blijdschap en spruyt niet als uyt een deughdelijcke consciencie. Die niet deughdelijck en is, ofte gheen goede consciencie en heeft, en kan niet recht vrolijk wesen. De *Keyser Tiberius*, die maer verson wat sijn hert luste, en in alle wellust leefde, en hadde evenwel noyt de rechte vreught, door dien sijn quade consciencie hem als een Worm gestadigh knaegde. Het welck hy selver heeft moeten bekennen, als hy in sekeren Brief (ghelijck *Suetonius* betuyght) aen den Raedt van *Romen* aldus aenvingh: Wat sal ick u schrijven, oft hoe sal ick schrijven, oft wat sal ick oock niet schrijven, op dese tijt? De goden moeten my, die den onderganch alle daegh ghevoelde, straffen, indien ick het wete, &c.

*Wiens hert is overstolpt met ongeschickte lusten,
Draeght een geduerigh pack, hoe soud' hy konnen rusten?
Al wort hy schoon gedient, al is hy Prins of Graef,
Al maecte hy and're vry, so blijft hy doch een slaef.
Een mensch bewust van quaet, leeft in gestadigh boven,
Hy sucht, hy krycht, hy ducht, hy vlucht, oock niet gedreven,
Door 't ruyschen van een blat verschieft sijns hertsen
Verdrietigh is den staet eens goddeloos gemoede. (bloet,*

Ick hebbe sommige gekent, die gestadigh swaermoedigh waren, door quade daden, en sochten haer vermaeck in droncke drincken, om also haer onrust in slaep te wieghen. Een vermaeck voorwaer dat haest overgaet, ende dan wederom in de vorige swaermoedigheydt verandert. Maer een mensch die ghestadigh de deught alleen voor ooghen ghehadt heeft, blijft altijt vrolijk, en sijn hert, als vast steunende op een goede consciencie, blijft oock selfs in teghenspoedt verhenght, en met geen swaermoedige dingen ontrufft. Derhalven die een vaste ende ware blijdschap soeckt, moer altijt trachten wel te doen.

*Wat stelt ghy Luyt of Veel om blijdschap op te wecken?
Stelt vrient, en stilt u hert: druck sal u vreught verstrecken,
Een wel gestelt gemoedt vint over al sijn lust,
In alle dinck is vreught, als 't hert maer is gerust.*

Van de Gramschap.



Het VIII. Capittel.

Het spooch dat gramsc̃hap hiet dient mede wech gedre-
Voor yder die hem voegt om stil te mogen leven, (ven,
Want die in sijnen geest dit winnich monster voedt,
't Is seker dat hy staegh in roere wesen moet.
Ghy, voor den besten raet, om dit gewoel te mijden,
Leert spot, en spijt, en smaect, met koele simen liyden,
Leert onrecht, leert geweldt versetten met gedult:
En om dit wel te doen, soo weeght u eygen schult.
Soo weeght in u gemoedt den staet van uwe saken,
En hoe ghy 't by den Heer of elders plagh te maken.
Prest datje menichmael voor desen hebt verdient
Met schimp te zyn onthaelt oock van u besten vrient,
Spout hy dan gramme zucht, gelijk als heete kolen,
Seght in u stil gemoedt, Godt heeft hem bewolen,
Godt geve my gedult. Dit na den ysch betracht
Heeft menich Christen hert tot sachten aert gebracht.

De gramsc̃hap is een dulle Passie, die ons gantsch
buyten ons selven stelt, een begheerte, seydt
Aristoteles, met spijt vergheselschap om sich te wre-
ken over eenigh ongelijk oft verachtinge, die ye-
mant meent hem ofte den sijnen buyten reden aen-
gedaen te zyn. En op een ander plaets aenwijzende
de materiale oorfsake van de gramsc̃hap, seydt hy
deselve te zyn, een ontfekinge van het bloedt, dat
ontrent het herte is, waer uyt eenige heete dampen
in de hersenen optijgen, die den geest ontfellen, en
verrocken tot alles, dat de wrackgierigheyt voor-

staet. Sy is veel hevigher als eenige andere Passie,
oock als de Liefde, om dat het bloedt in haer meer
verhit is. Een gestoort mensche siet wit noch swart
aen, alleen lertende om hem van een ander te wre-
ken, sonder eens te dencken wat hemselven van een
ander over soude kunnen komen. Waer mede hy
dickwils te kort schiet.

Onder de Philosophen die van de Sedigheyt en
Manieren gheschreven hebben, zijder gheen van
welcke ons de Beweginghen des Gemoedts beter
voorgestelt zyn, als van Seneca onder de Latijnsche,
en Plutarchus onder de Griecksche. Dese beyde heb-
ben insonderheydt haer best gedaen, om boven an-
dere Passien de gramsc̃hap na het leven te schilde-
ren: ten eynde wy haer schrickelijck wesen, gelijk
als in een spiegel, aenschouwende, deselve souden
soecken met alle middel te schouwen en te mijden.
Sy beschrijven haer als een onvertsaeghde, wreede,
en rasende furie: Stellen haer te zyn een wortel en
oorspronck van alle tweedracht, twist, oproer,
oorlogh, rooven en moorden, ja die de werelt in
roeren stelt, en den mensche van alle menschelijcke
reden berooft, ende de Wilde beesten ghelijck
maect.

Om nu wel in te beelden de leelijckheyt van dese
Passie, so let eens te deghen op het ontfelt wesen,
en al 't gebaar van een verstoort en vergramt men-
sche: hy racet en tiert of hy dul en uytsinnigh was,
hem dan herwaerts dan derwaerts drayende, dan
root dan bleyck werdende, schoppende onder de
voeten al wat hem ontmoet: hy bijt op sijn tanden:
klopt op de borst: treckt het hayr uyt het hoofd,
het welck hem nochtans niet misdaen en heeft.
Wilt ghy hem noch naerder in het gesicht sien: ghy
sult dat dapper ontfeken bevinden, de oogen glin-
sterende als een Fackel, en gantsch root, niet anders
als in de dulle honden: ende alst wat hooger gaet,
mede den mond van quaetheyt schuymende: so
datter niet een lidt aen 't geheele lichaem en is, dat
niet en sittert ofte en beeft. Persius in sijn derde
schimp-dicht:

*Wanneer de gramsc̃hap komt, dan schijnt het bloet te sieden,
Men kan sijn eygen hert, sijn geesten niet gebieden,
Men vier-ooght als een kat, de mont die baert geluyt
Dat vreemt, dat groufsaem is, dat niet met al en sluyt.*

Dit aldus ghestelt, wat isser dat hy hem ontfien
soude te doen? Sietmen niet, Godt betert, alle dage,
hoe dat de beste vrienden, door het op-loopen van
dese korte dolligheyt, malkanderen komen te ver-
moorden? Siet eens hoe dat den verstoorden Geta
aengaet by Terentius Adelph. als of hy al de werelt
soude opslocken, Act. 3. Se. 2.

*Och of nu desen hoop my tegen mochte komen,
Terwijl ick sta en briefsch, met gramsc̃hap ingenomen.*

Ick sou van stonden aan, met wonder sel gebaer,
 Ick sou mijn vinnigh hert gaen spouwen onder haer.
 Ick sou met groot vermaeck mijn leet ten vollen wreken,
 Ick sou dien ouden boef den kop in stukken breken.
 Ick sou hem met den voet gaen treden op het lijf,
 Om dat hy is de gront van al het slim bedrieff.
 Hoe sou ick Syrus slaen? Hoe sou ick hem verscheuren?
 Hoe sou ick met geweld hem gins en weder sleuren?
 Hoe sou ick al sijn breyn doen vlieten over straet,
 Om dat het spel begon door sijn door-trapten raet.
 Ick sou hem over-al, om mijnen brant te koelen,
 Ick sou hem voor gewis mijn krachten doen gevoelen,
 Ick brack hem gal en blaes, en al met eenen slagh,
 Tot dat ick aen den gyt geen leven meer en sagh.
 Wat noech? den jongen las troock ick in hondert stukken,
 Ick sou hem ytt den kop sijn ooggen komen rucken,
 En goyen in den griel: maer al het vorder rot
 Dat joegh ick op de vlucht, alleen tot enkel spot.
 Of soo mijn wrange ziel haer vorder gingh verbitten,
 Ick maectter bancken van om scherlnucks op te sitten.
 Of dreef hem in de lucht, gelyck een lichten bal,
 Siet daer een kleyne preuf van mijn verwoede gal.

De oorsaken, die yemant ras te paert helpen, zijn voor eerst kleyn verstant, ende swackheyt van oordeel; ende dat sien wy aen Vrouwen, oude luyden, kinderen, ende siecken die moeyelijck ende dra geraeckt zijn. Daerom is het een groot misverstant te meenen, datter couragie is, daer geweld is. De geweldige bewegingen zijn gelyck het op-vliegen van de kinderen en oude luyden, dewelcke loopen als fy meenen te gaen.

De tweede oorsake is sieckte des gemoeds, die yemant maectt dat hy korfelis, en niet veel en kan verdragen. En gelyck den schorften, als men seyt, haest gheraectt is, soo gaet het oock met de ghene wiens gemoer niet wel gestelt en is. 't Verlieden van een penningh verstoort een gierigaert, een lachjen, ofte een vriendelijck gesicht van sijn wijf, vergramt den jalourschen. Sulcks schrijft de Poët Propertius van sijn selven:

Ick ben in stagen angst, ick voele vreemde streken,
 Ook in een vrouwen-kleet, dunckte my een man te streken,
 Indien u moeder komt en u wat hartigh kust,
 Soo ben ick metter ducht geweldigh ongerust:
 O Suster, of u nicht (indien het moecht gebeuren
 Dat sy curent u slaep) doet my de sinnen treuren,
 Ia sooder maer een vlieghe ontrent u leden komt;
 Ick bender om ontfet, ick bender in beschroomt.

Ten derden maectt oock de sinnelijckheyt, ende eygen liefde den mensche moeyelijck, en ras ontfelt. Dat een glas, daer yet anders, daer sulcke luyden sin in hebben, gebroken wert, daer fullen sy haer terstont seer in ontfetten; gelyck men leest van Pollio, die daerom sijnen knecht in de vijver soude doen

smijten hebben om aes voor de visschen te zijn, ten ware Augustus, die over tafel sat, sulcks belet hadde: Ten vierden so doet oock licht verstoren, datmen al te licht geloofst, dat een aengebracht wert. Ende ten vijfden,

Die trots zijn uiter aert, en grooten booghmaet drijven,
 Zijn, om het minste dingh, genegen om te kijven;
 Maer die sijn herte proeft, en kent sijn eygen schult,
 Al wort hy schoon geterght, hy roont geen ongedult.

Maer insonderheydt datmen hem laet voorstaen veracht te zijn, doet oock een eerlijck man verstoort werden. Soo verhaelt Iustinus in sijn 13. Boeck, dat na het overliden van Alexander de Grootte, als de Overften besloten na de verloffing van sijn weduwe te wachten, ende de Ruyters sulcks toestonden, her voet-volck siende haer geen plaets van beraden gegeven te zijn, Arideum de broeder van Alexander uyt spijt tot Koninck aen-nam.

De gramfchap werdt by de Philosophen niet op een manier ghenomen. Sommighe meenen datse gantsch quaet is, en alle menschen schadelijck. Van welck ghevoelen de Stoici gheweest zijn, dewelcke oock andere berispen, die Platonem ende Aristotelem volghende van andere gevoelen waren, gelyck in 't breede te sien is by Senecam in sijn Boecken van de Gramfchap. Want wat belanght, dar wy hier voor in 't eerste Capittel van de sterckte en krachten, die door de gramfchap soudè moghen toe-nemen, byghebracht bebben, daer op seyd Plutarchus, gelyck die hitte in de Koortse is, maer onghematicht ende schadelijck, dat oock alsoo de sterckte in de gramfchap is, maer een quade. Ende den Oudt-vader Arnobius en schijnt mede niet vreemt van dat gevoelen te zijn, als hy schrijft, dat de gramfchap niet sonder sieckte en is, ende derhalven in de Goden geen plaets en kan hebben. Maer dese leere van de Stoische Philosophen werdt wederom berispt van een ander Oudt-vader Lactantius, daer hy leert, dat sonder gramfchap de sonde niet gebetert en wert; van welck gevoelen oock de andere Oudt-vaders zijn. Daerom dient de gramfchap wel onderscheyden te werden. Want voorwaer sodanige, als wy in 't beginsel van dit Capit. beschreven hebben, is alijt ende een yegelijck seer quaet en schadelijck, en maectt niet alleen den mensche dul en uytsonigh, maer brenghet hem oock dick wils om 't leven, gelyck wy terstont met verscheyden exempelen fullen bewijfen. Dan matige gramfchap kan dienen voor een Soldaet om lustigh te vechten. Dese wert by de gene, die Peripatetici ghenoecht werden, gestelt te zijn een Wertiteen van de dapperheyt en sterckte, en aengewesen dat yemant die gram is met meer kracht tegen den vyandt gaet, als een die mer een koel gemoet maer denckt, dat hy voor 't Vaderlandt, of om sijn soldye vechten moet: Ovid. 1. Amor. 7.

*De gramschap maccke den swaaken sterck,
Om wel te wechten in het perck.*

Achilles was de vroomste, ende sterckste van al de Grieken, die in de belegering voor Troyen quamen, ende werdt soo haestigh van den Poët *Homerus* beschreven, dat hy na veel smadige woorden hem ook niet ontsien en soude hebben, sijn handen te slaen aen *Agamemnon*, den Oversten van 't gantsche Leger: ten ware op 't leste de Godinne *Pallas*, dat is, de Reden, hem teghen gehouden hadde. Sy seggen oock dat het geen goet Advocaet is, die niet met hevighedyt sijn sake voor en spreekt, ofte ten minsten deselve niet sijn gebaer niet na en booft.

Wy hebben onlangs in dese Stadt gesien, hoe dat de vrome, en seer welspreekende *D. Balibazar Lydius* zalr. ged. met gesten en manieren van hevighedyt de sonden soo wist te bestraffen, ende de consciencie der toe-hoorders daer mede so ontroerde, dat veele de tranen uyt de oogen bersteden; 't welk andere, oock de aldergeleerste Predicanten met haer tonghen, noch hy selve met de penne niet en soude kunnen te weghe ghebracht hebben. Soodanighe gramschap (indiente soo ghenoeemt mach werden) ofte hevighedyt en is niet te misprijsen: Maer de andere, die wat boven de kerf gaet, en kan in niemant goet doen, als mischien in de gene die wat te bloode, loom, ofte vreesachtigh is, die daer wat mede opgeweckt kan werden; gelijk aen d'ander zijde oock de gramschap door vrees in-getoomt wert. Het welck de Poët *Claudianus* mede aenwijst in dese versien;

*Schoon dat de gramschap woedt met uyt-gelaten geest,
De spijt die kropt haer in indiensse maer en vreesst.*

Anders en kanse niet als alle quaet voor den geest, ende het lichaem veroorsaken, hoedanigh sy oock is. Want sy verandert en is verscheyden na de verscheyden complexie van de ghene daerse in valt. In de ghene die vol gals, heet, korsel en haestigh zijn, is sy als het springent vyer, ende barst ras uyt, gelijk men gemeenlijck siet in de Francoysen; in andere die veel melancholijcke humeuren hebben, wertse ghelijck als vyer gesmoort, ende cet in gelijk een verborghen kancker, die daerna sijn seijn openbaert, het welck in de Italianen plaets heeft. De eerste, die met open schuttelen op-dist, en loffer uyt de mont spreekt, ende al datter op't hert is, uyt laet bersten, ende haerselven alsoo ontlast, is beter te lijden als d'andere; alsoo beter is geen vuyl water langh op't hert te laten staen, ende ons oock geboden wert, de Son over onse gramschap niet onder te laten gaen: van sulcke seytmen, dat haestige luyden geen verraders en zijn, daer men hem van d'andere niet ghenoech en kan wachten. *Seneca Meden.*

*Daer is geen groot gevaer en openbaren haet,
Maer gramschap diemen decket dat is een vinnigh quaet.*

Alle Gramschap, maer voornamelijk de haestige en op-loopende, van rasnde dulligheyt, maer in de tijt en geduersaemheydt verschelende, ontroert het bloet, ontfelt al de leden, en humeuren, insonderheyde gal (die by haestige luyden veel is) dewelke, gelijk offe swafel in hadde, eerder als eenigh ander humeur ontfteeckt; waer door veroorsaectt werden brandende koortsen, pluris, boorts, roos, geelsucht, popelsy, en dickwils de doodt selve, gelijk uyt verscheyde exempelen blijckt.

De Keyser *Nerva* sieckelijck gaende aen een quade maegh, soo dat hy dickwils sijn eten overgaf, werde eens soo seer gestoort op eenen sekere *Regulus*, en over hem roepende, dede sulcken gheweldt mer de borst, dat hy terstont de koortse kreegh met vervolgh van sweet, en de doot.

Het selfde is gebeurt den Keyser *Valentinaen*, dewelcke donderende en blixemende van quaetheydt in den vollen Raet tegen de Polacken, om datse Slavonien berooft hadden, en dreygende haer te verderen, ende gantsch uyt te roeyen, quam door die hevighedyt aen 't bloetspouwen, met sulck geweld en menighe, dat hy door bleef.

Wenceslaus Koninck van Bohemen ontfack met sulcke gramschap op sijnen schencker, dat hy hem met sijn eygen handt woude door-steken: maer hy verviel in een popelsy, daer hy van sterf.

De Paus *Paulus* de derde, ghesien hebbende een brief van den Hertogh *Octavio* (Vader van den Prins van Parma, die hier te lande geweest is) sijn Soons Soon, waer in hy schreef te willen accordeten met *Ferrante Gonzaga*, om in Parma te komen, welke Stadt de Paus dede bewaren, in den naem van den Roomschen stoel, werde soo dapper ontfelt ende verstoort dat hy van sijn selven viel: en na eenighe uren wederom bekomende, openbaerde hem de koorts, van dewelcke hy in drie daghen sterf: gelijk beschreven is van *P. Paulo Servita* van Venetien in het derde Boeck van sijn Historye, die hy onder den naem van *Pietro Soave* in Italiaens uyt-gegeven heeft van 't Concilie van Trenten.

Dewyl wy nu den aert ende natuere van de gramschap genoeg beschreven hebben, soo is het mede tijdt de remedien voor deselve aen te wijzen. Dese werden van *Seneca* tweederley gestelt, in 't tweede Boeck van de gramschap op het 18 Cap. Datmen hem voor de gramschap wacht, ende datmen hem in de gramschap niet te buyten en ga. Gelijk in de genezing van 't lichaem ander geboden zijn om de gesontheuyt te bewaren, andere om deselve te herstellen, alsoo moeten wy oock op een ander maniere de gramschap afkeeren, en op een ander bedwingen en overwinnen.

Het eerste is dan, niet gram te werden; 't welk wy sullen kunnen nakomen, indien wy alle de feylen van de gramfchap wel voor ooggen stellen, en al 't quaet dat door toornigheyt komen kan, wel by ons overleggen. Daerom salmen de eerste prickelingh van de gramfchap niet verachten, maer het zaet en de beginfelen tegen staen, en den vyandt buyten onse pallen houden; want ingelaten zijnde, maectt hy hem heel meester, ende doen ons yet aen-richten, daer van wy daerna groot berou hebben.

*Dies acht ick 't oude spreek-woordt niet,
Het fchaep dient voor den dam gefchut.*

So dra men dan gewaer wert eenige beweginge van dese Passie, dat de pols harder klopt, het herte begint te beven, het gemoet te ontstellen, soo moeten om desen brant te blussen terstont by-brengen het water van de Reden: ghelijck *Socrates* plagh te doen, die soo sacht-sinnigh was, ende sijnen toorn soo wel wift te matigen (als *Plutarchus* verhaelt) dat hy haer beginfelen maer gewaer werdende, sijn wesen ende spraek terstont veel sachtet stelden, als te voren.

Dese *Socrates* op een sekeren tijdt geschopt zijnde van eenen moet-willigen Jongelinc, als hy sagh dat sijn volck dat heel qualijck nam, en dat sy het wilden wreken. Want seyde hy, indien my een Ezel achter uytgeslagen had, wout ghy dat ick weder tegen hem achter uyt slaen sou? De selfde *Socrates*, als hy in een Comedie sat van *Aristophanes*, daer alle bespottingen tegen hem uyt-gesproken werden, ende een van sijn vrienden tegen hem seyde: Neemt ghy dit niet qualijck *Socrates*? Niet met allen, seyde hy, want ick werde op 't tonneel, gelijck in een groote mael-tijdt, met woorden wat overgehaelt. Deselfde als hy een kinne-back-slagh kreegh, seyde niet anders, als dat het moeyelijck was, dat de menschen niet en wisten, wanneer sy met een helmet moesten uytgaen.

Een seker jonghman (*Aelin. 9. V.H. 36.*) had lange verkeert ter schole van den Philosoph *Zenon*, 't huys komende vraagden hem den Vader, wat wijsheyt hy geleert had: en antwoordende, dat hy 't noch wel toonen soude, werden de vader so seer gestoort, dat hy hem sloegh. Het welck de soon met sedigheyt en lijdtfaemheyt verdragende, dat selfde (seyde hy) heb ik geleert, mijn vaders gramfchap te verdragen.

Leoprepes een wijse Griek, ghevraeght van twee jongelingen, goede vrienden met malkanderen zijnde, op wat maniere sy beyde in onderlinge vrientfchap souden mogen volherden; gaf voor antwoord, Indien den eenen des anderen gramfchap kan toegeven, gelijck deselfde *Aelianus* beschrijft in sijn verscheyden Historien 4 23. So is mij verhaelt van twee haestige jongh-getrouden, dat se met malkanderen

bessloten een teycken te geven, als by een van beyde den toorn heel hoogh gingh, ende dat de ander voor die tijt moest stil wesen: met welke sy daerna geruft en in vrede leefden.

Achterklap en bespotting dunckt my, seyt *Aelianus* 5. 8. van gheender krachten te zijn. Want indien se op een vast gemoet vallen, soo breken se, en vergaen: maer komende op een die 't hert onder den riem niet en heeft, dan doense haer werck, ende en veroorsaken niet alleen droefheyt, maer ook dickwils de doot selve. Gelijck blijkt uyt *Socrates*, die in een Comedie bespot zijnde, daerom loegh, ende *Poliagnus*, die sijn selven daerom verworghden. *Archilochus* een Grieks Poët, maecte een schimp-dicht op *Lycamben*, om dat hy sijn Dochter, die hem toegeseyt was, aen een ander gegeven had: Het welck den ouden man soo ter herten nam, dat hy sijn selven uyt wan-hope verhingh.

Ick ken een eerlijck Heer, die my geklaegt heeft, dat hy om een seker pasquil op hem gemaectt, eenige weecken niet en had kunnen slapen: daer een ander in gelijcke saeck anders niet en dede, als al lachende sijn spotters selve uyt te spotten. Anders gestoort zijnde, hadde hy de penne van *Archilochus* wel kunnen gebruycken.

Deselfde *Aelianus* verhaelt 11. 10. van *Zoilus*, die sijn werck maecte om *Homerus* ende *Plato* over te halen; ende gevraeght zijnde van een geleert man, waerom dat hy van de beste so qualijck sprack: Om dat, seyde hy, daer ick qualick doen wil, niet en kan. Waer uyt wy kunnen leeren, dat ons genoegh moet wesen, dat ons vyanden geen quaet en kunnen doen; ende dat het ons niet en raectt, als sy haer gal met quade woorden uytbraken. Die een ander meynt te jagen, jaeght sijn selven: ende her is hem een groote spijt, als hy siet dat de gene die hy meynt spijt aen te doen, hem selver bespot en versmaet.

Maer sal yemant seggen, dit is niet licht na te volgen, en waer souden men sulck kruyt vinden, 't welck de haestigheyt, die van haer selven scherp is als peper, so soude versachten? Men moet het plaetsen, en wel onderhouden in den lof van ons herte. Ende gelijcks door de bouwinge, en het verplanten bittere kruyden soet werden, also bouwende allen exkens in ons dese matigheyt, en ons gemoet wennende tot sachtmoedigheyt, soo sullen wy onse Passie kunnen veranderen, en heel af-trecken van het gene daerse te voren toe genegen was. Om sijn genegentheyt te leeren bedwingen, plagh deselve *Socrates*, als hy aldermeest verhit was, water te putten, en dat langh te laten staen sonder drincken, al-hoewel hy grooten dorst had; sijn selven also gewennende tot matigheyt en lijdtfaemheyt.

Deselve matigheyt is soo wel geplant geweest in 't herte van *Plato*, ende had aldaer sulcke wortels gemaectt, dat hy alle spijt en smaet, die hem, doen hy

hy in Sicilien was van *Denijs* den Tyran aen-gedaen werde, niet soo veel en vermocht, datse hem eens quaet oft gettoort maecte. Een ander exempel is van deselfde beschreven in dese verssen uyt 't vijfde Deel van het vermaert Houwelijck.

*Als Plato synen knecht door wel-verdiende slagen
Eens wilde tot de deught en van de wroedel jagen,
En dat hy wert gewaer, eer hy den linccker sloegh,
Dat hem een winnigh bloet door al de leden joegh,
Speusippe (sprack de man) ontnemt my deze roeden,
En doet wat hier behoort; want ick begin te woeden:
Geen mensch en isser nut te straffen eenigh quaet,
Indien zijn eygen ziel haer ampt te buyten gaet.*

Aristippus berispende op eenen seeckeren tijdt de gebreken van *Denijs* den Tyran, maecte hem soo quaet dat hy den goeden Philosoph in 't aengesicht spoogh, dewelcke gewapent zijnde met de deught van lijdtsaemheyt, soo verre was van eenige granschap of ontfellinge, dat hy het voor jock op-nam, ende niet en dede dan lacchen, seggende, Indien de visschers om een kleyn visken te vaoghen wel heel nat worden, dat hy 't hem niet en behoefde te belgen een weynig besprenght te zijn, om eenen grooten Salm te vangen.

Ende om te bethoonen dat het niet alleen Philosophen geweest en zijn, als luyden geen macht hebbende om haer te wreken, die dese deught ombelst hebben; maer datse oock van groote Princen, nagevolght is, siet wat *Plutarchus* beschrijft van den Koninck *Antigoxus*. Dese als hy eens op een Winter sijn legher geslagen hadde ter plaetse daer van alles groot gebreck was, en dat de Soldaten daetom qualijk van hem spraken, sonder te letten dat hy so dicht by haer was. Hy sijnen stafuyt de tente stekende, riep

„ haer toe als ghy qualijk van my spreken wilt, gaet
„ ghy dan niet verder hier van daen?
Charillus de Koninck van Lacedaemonien, als hy

„ van een van de slaven qualijk bejegent was: By
„ de Goden, seyde hy, ick soude u doot slaen, in-
„ dienick niet verstoort en was.
Philippus Koninck van Macedonien gewaerfchout zijnde van een van sijn volck, met namen *Smicythus*, dat een seker *Nicanor* hem gestadigh verachte, ende qualijk van sijn Majesteijt sprack, en oversulcks geraden werdende, om hem daer over swaerlijck te straffen; *Nicanor*, antwoorde de Koningh, ende is van de quaetste niet. Ick moet eens sien of de schult niet aen mijn zijde en is. Verstaende dan dat hy in groote ongelegentheydt stont, ende van hem vergeten was, soo sondt hy hem een fraeye schenckagie. Waer door *Necanor* beweeght werde om den Koninck allefins hooghlijck te prijsen. Her welck hem door *Smicythus*, ende andere aen-ghebrocht zijnde, kregen dese antwoorde: Nu siet ghy, dat

„ het in onse macht is, een goeden of quaden naem
„ te hebben.

Diergelijcken exempel werdt van een ander Koninck van Macedonien, met namen *Archelaus*, verhaelt na ander authouren by *Montaigne* 3. des *Essais* 5. ende van den Keyser *Constantinus* by *Rebadeneyra* 2. de *las virtudes del Principe Christiano* 18. Verscheyden andere exempelen van verdraeghsaemheyt in Koninghen, ende Princen zijnder te lesen by *Plutarchus* *Valerius Maximus*, en *Eurasmus* in sijn spreucken.

„ 't is vry een grooter eer sijn eygen hert te dwingen,
„ Als tot een vaste schans met krachten in te dringen:
„ 't is vry een grooter helt, die syne tochten bint,
„ Als die een machtigh heyr met wapen overwint.

Maer feer aenmerckens en navolgens weerdig is het exempel van den Koninklijken Propheet *David*, dewelcke vluchtende voor sijn Sone *Absalon*, bespot en vervloectt werde door eenen *Simei*, die van hem een bloedt-hondt maecte, ende op hem met slick ende steenen wierp. Het welck soo verre van daen was, dat het *David* met toornigheyt ontfeken soude hebben, dat hy oock verbodt dede aen sijn volck, seggende: Laet hem geworden, dat hy vloecte: „ want de Heere heeft het hem ghebeeten, *Mif-* „ schien sal de Heere mijn ellende aensien, en my „ met goet vergelden sijn huydige vlocckinge: Alsoo sagh *David* op God, ende en slachten de honden niet, die op den steen bijten, sonder te sien op de gene diese geworpen heeft, ende nam verduldigh aen de straffe die hy door sijn sonden verdient hadde, hopende dat door Godts barmhertigheyt de saken veranderen soudent: ghelijck na sijn geloof daerna oock geschiede.

Niet minder prijselijck is het exempel van den vromen velt-overlten *Phocion*. Dese na dat hy langh en veel goede diensten voor sijn Vaderlandt ghedaen had, werde evenwel door ondankbaerheyt, ghelijck wel meer in Republijcken gebeurt is, ter doot veroordeelt. Als hy nu in de gevangenisse vergif soude drincken, ende den beker hem van de Beul gegeven werde, eenige goede vrienden by hem gekomen zijnde vragden hem, of hy sijnen Sone yet bevelen wilden: Dat bevele ick hem, seyde hy, dat hy met het gedencken van dit ongelijck, die van Athenen niet te pas en brengt desen dronck, die ik nu drinke. Selve oock over sijn doot, noch na sijn doot geen wraeck begeerende, als beschreven is by *Abiamm* 12. 49.

Die nu so haestigh ende op-loopende van sinnen zijn, datse haer niet en kunnen matigen: die sullen alle oorsaken en gelegentheden vlieden, waer doot de gramtschap eenighfins verweckt soude moghen werden.

*Veel saken van het huys, of dienen niet geweten,
Of door een sachten aert in haest te zijn vergeten,*

Want

*Want die niet alle daegh en soeckt te zijn gestoort,
Moet dickmael seyn sien, en spreken niet een woort.*

Tegen de meeninghe dat ons eenigh leet ofte onghelijck ghedaen is, salmen ten eersten strijden, ende niet licht ghelooven al dat ons aenghebracht werdt. Laet de foure van de menschelijcke nature altijd by ons voor suspect ende bekent ghehouden werden: dat het ghene wy noode hooren, geerne ghelooven: ende eer wy oordeelen, ons vergrammen. Daerbenneffens moet men niet al te curieus alles ondersoeken. 't En is niet goet datmen alle dingh weet, alles siet of hoort. Die gaet ondervraghen wat van hem gheseydt is, waer hier of daer in 't heymelijck van hem ghepraet wert, ontruft sijn selven. Dat niet om 't lijf en heeft, werdt somtijds verdracyt of het vry wat was. Oock salmen schouwen het gheselschap van haestigeluyden. Want gelijk het batten van een hond, zeyde den Outvader *Basilius*, andere honden mede gaende maect, so sal een gemoedt dat nu gestilt is, tot Gramschap verweckt werden, door het ghetier van de ghene die vergramt zijn. Maer het is evenwel goet, na de lesse van *Plutarchus*, ghelijck die van *Lacedaemonien* hare slaven droncken over tafel lieten komen, om dat haer kinderen daer door een afkeer van dronckenschap souden krijgen: datmen oock also het ontfelt wesen van de ghestoorde sich voorfelt. En gelijk onsen *Hippocrates* zeyt, dat het de periculooft siecken zijn, daer het aensicht van de siecken veel verandert: so moet men hem oock inbeelden, dat het gaet met de gene die vergramt zijn, die in wesen, couleur, ganck, en stem haerselven niet en ghelijcken: maer schijnen heel dul en rasende te wesen. Daerom raden oock sommige, dat een verstoort mensche sijn selven in een spiegel befie, op dat hy sijn selven, zo keelijck verandert siende, sijn gemoet mocht leeren bedwingen.

Een van de grootste remedien voor de Gramschap is het nyfstellen, datmen den eersten brandt wat laet verwaeyen; want daer na komense wel tot bedaren. *Ovidius* in het eerste Boeck van de konst der Minnen:

*Indienje krijgt een gram gemoet,
Wint tijt, dat is de beste voet:
Het Ys dat smelt door enckel tijt,
En soo doet oock de wrange spijt.*

De Filosooph *Athenodorus* sijn af-scheyt om na huys te trecken van Augusto verfoeckende, werde van den Keyser verfocht hem een goede vermaningh voor 't leste te geven; En de Filosooph gaf hem dese: Dat als hy verstoort was, niet doen noch seggen en zoude, eer hy het heele A. B. C. by sijn selven opgeseyt hadde. Het welck den Keyser zoo wel behaeghde, dat hy hem op de schouderen kloppende, zeyde: Ick heb u presentie noch van doen; Blijft

noch: *Plutarchus* in *Apopht. Aurel. Victor* in *Equitom. Hist.*

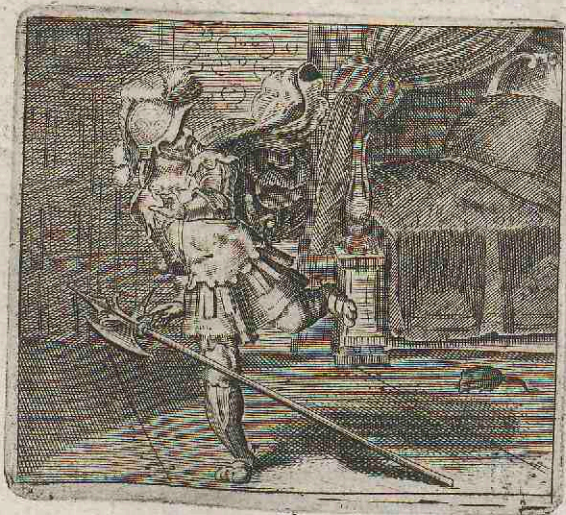
De Filosooph *Plutarchus*, in sijn Boeck van de Musijck, bewijst met *Homerus*, in het exempel van *Achillis*, die ghestoort zijnde op *Agamemnon*, een deuntjen speelt, dat de Musijck en het snaren-spel bequaem is om een toornigh gemoedt te doen bedaren; en selver een Musicijn zijnde, seyt *Ælianus* 14. 13. neemt uyt den roof der vyanden, voor eerst den Cijther. Het selfde verhaelt hy van eenen *Clinius*, van de Pythagorische secte. Deselfde als hy begon te voelen de ontfteekingh des Gramschaps, nam, al-eer darsenoch heel in brant quam, terstont de Cijther in de haant en speelden daer op. Ghevraeght zijnde de oorfaeck: Om dat, antwoorde hy, ick voele dat het mijn gemoet stilt.

Wy sullen dit Capittel van de Gramschap besnyten met de verssen van onsen Poët uyt het vierde deel van 't Houwclijck, slaende op het gene wy hier voor gheseydt hebben, datmen de oorfaek van den toorn mijden moet, en schouwen sulcke dinghen, waer door wy lichtelijck haestigh werden:

*Hoort noch een dienstigh woort voor alle teere vrouwen,
Die niet en zijn geleert haer sucht te wederhouden,
Die licht en mder haest, om eenigh kleyn geval,
Gaen stellen in het werck de vlagen van de gal.
Men siet menighmael dat yemant schijnt te rasen,
Wanneer de plompe meyt ontrent de sijne glazen
Of by het porceleyn haer dingen qualijck doet,
Men siet dat yeder een de straffe lijden moet.
Gy, die u swackheyt kent, verschoonit u eygen seynen,
En trecke de sinnen af van al de blauwe teylen,
Van al dat China zent. Het broose porceleyn
En is u goensins nut, al is set wonder reyn.
Of, zoo u weerde man vint eenigh siet vermaken
In lack, of aerde-werck, of diergelijcke saken,
Soo gaet van eersten af, en wapent u gemoet
Met wrede, met gedult, en met een zedigh bloet.
Gewent u met verdragh en sondet gramme vlagen
Nu eenigh ongeluck, dan ongelijck te dragen;
Nu dat een haestigh knecht u sijns schotel breecke
Nu dat een plompe meyt u glazen omme-steecke:
Nu dattet eenigh kint sal over-bant werkeroven,
En stroyen uwen vloer met kostelijcke scherven,
Nu dat de schuerster zelfs de dingen omme-stoot,
Of somtijts eenigh vrent, of ander dis-genoot,
Set vast in u gemoedt u niet te mogen quellen,
Wanneerje nu en dan komt uwe dingen tellen;
En, schoon ghy menighmael u beste panden mist,
Onthout u niet-té-min van alle wrangen twist.
Hier is gedurigh stof, om uyt de daet te leeren
Hoe datmen alle spijt moet krachtigh over-beeren,
Hoe datmen alle sucht van korzel onverschant
Moet houden in den room, en leggen aen de bant.
Denck hier tot uwen troost, dat broose waten breken,
Dat wreede stoffe smelt, dat natie dingen teecken:*

Al wat van desen aert of is of komen sul,
 Dat heeft alrege gevoelt, of wacht gelijcken val,
 Al wat de werelt siet moet wallen, breken, sterven,
 Wat sietmen evenstaegh, wat moeder niet bederven?
 Al wat men hier besiet is ick en weet niet wat,
 Ia siet de meester selfs is maer een aerde vat.
 Waerom dan door de spijt soo vinnigh aengedreven?
 Ey lieve! breecker yet, het staeter op geschreven;
 Hoc diep oock eenigh dingh u wortelt in den sin,
 De doot, de bleecke doot, die zitter midden in.
 Doch soo ghy lijckewel u niet en weet te dwingen,
 Soo keert de sinnen af van alle broose dingen,
 En des al niet-te-min, versoekt aen uwen man
 Dat hy doch niet en koopt dat haestigh breken kan.
 't Is beter, jonge vrou, 't is beter rogge-soppen
 Te nutten sonder twijft uyt hier-gemaecke koppen,
 Als treurigh ongesint, en met een vinnigh breyn,
 Te nutten Hoofsche kost uyt sijne porceleyn:
 Wat China backen kan, Venetjen weet te blasen
 Van konstigh aerde-werck, van kostelijcke glazen,
 En dient aen geenens mensch van toebren opgebult,
 Dus laet dat broose tuygh, of oeffent u gedult.

Van de Vreesse.



Het IX. Capittel.

Ick come tot den angst, en hare vreemde grillen,
 Waer door ons menighmael de gantsche leden drillen,
 En dat wel meesten-deel om eenigh ongeval,
 Dat noyt sijn leven was en nimmer wesen sal.
 Wie isst niet bekent, dat even stoute lieden
 By wijlen sonder gront en buyten reden vlieden?
 Men seydt ons van een Prins, die noyt geweld ontzaght,
 Maer van een kleyne muys als doot ter aerden laght,

Hoe dickmael wort een slaggh, oock tegen hoop, verloren,
 Vermits een rassche schrick het leger quam bekoren?

Wel, vrienden, leeft gerust, en stilt u bangen geest;
 De vrees is dickwils meer als datter wort gevreesst.
 Het beste dat de mensch hier over kan bedencken,
 Is dat hem buyten God niet machtigh is te krencken:
 En waerom doch beschroomt voor druck of sware pijn?
 Het quaet oock even-selfs moet ons ten goede zyn.

DE vreesse is een benautheydt ende ontfelstenisse die wy hebben van wegen eenigh quaet, dat wy meenen ons over het hoofd te hangen. Wy en spreken hier niet van de vreesse Godts, die een beginfel der Wijsheydt is, ende ons so seer in de H. Schrifture belaft werdt: noch oock van de ghene die de ondersaten hebben van hare Overheydt, als prijsselijck zijnde: maer van een quade en ongeregelde vreesse, dewelcke is een broedrfel van de sonde. Ghelijck Adam, na dat hy Gods bevel overtreden hadde, ende „ dacrom vluchtigh was, seyde: Ick vreesde om „ dat ick naeckr was, ende daerom verberghde ick „ my. Sodarige vreesse is een wel-bekende Passie, ende die by-na alle d'andere kort op de hacken volght, ghelijck de schaduwe het Lichaem. Want sy verwoeght haer by den gierigaert, dewelcke altijt vreesst dat hy te kort sal komen. By den Eer-suchtighen die gheftadigh in vreesse staet voor verkleynighe. By den Amoureuken, die dagh ende nacht bekommert is, uyt vreesse van een blaew scheen te loopen. Ten kortsten, sy is een passie die haer wijt spreyt, ende daer weynigh personen af konnen ontflagen zijn. Ia sy is van de quaetste ende moeyelijckste van allen, dewijl dat d'ander passien niet quaedt en zijn dan so langh haer oorsaek duert, en deselve tegenwoordigh is: en die wech-ghenomen zijnde mede op-houden: maer de vreesse is een quaedt ende ongherustheydt die komen kan van yet dat niet met allen is, en mischien nimmermeer wesen sal.

Dit quaet dan, dat geen quaet en is alleen in meeninghe ende inbeeldinghe, ende dickwils t'onrecht houdt ons evenwel altijdt gaende, ende berooft ons niet alleen van alle rust ende vrenght, maer vervaert ons oock so seer als het wat over de kerf gaet, dat het ons memorie, reden en verstant doet verliefen; het mioste neemt onse moedt wech, berooft ons hert van krachten, en doet het soo bevriesen, dat het alle kou, al het schudden en beven van de koortse te boven gaet, Lucret. lib. 3.

Door vrees is dat het bloet als in den mensch verovriesst,
 So dat hy menighmael sijn gantsche kracht verliest.

Ia het verweckt dickwils sulcken schrick dat de hairen, gelijckmen seyrt te bergen staen; maeckt vleugelen in de voeten, en somtijts sulcken verbaestheydt, dat

dat de kloeckste loopen al of de vyandt achter haer was, die nochtans daer ontrent niet en is. Van dese Vreesse, dewelcke *Panicus terror* genoemt werdt, zijn verscheyde exempelen in de oude en nieuwe Historien te lesen, en zijn daer uyt vele by-een vergadert van *Symon Goulart*, in het eerste deel van zijn wonderlijcke Historien, die uyt het Françoys in onse tale overgetet zijn.

Wat een groote kracht de Vreesse heeft, om veranderinghe in ons Gemoedt en Lichaem te maken, blijkt uyt het exempel van *Ferd. Gonzaga*, verhaelt by *Pontus de Heuter*, in het leven van *Philips de II.* blijkt oock aen verscheyde, die door vreesse van dootd gheschoten te werden, onversiens van haer gicht genasen, betuyght by *Thuanus Hist. 15. Cal. Rhodi. 12. Ant. Lect. 15. en Valetiol. 2. Obs. 4.* van andere, die uyt schrick van de sententie des dootds in enen nacht gheheel grijs werden, beschreven van *Scalig. exerc. 112. Thuanus Hist. 13. Iunius de Comac. 10. Lemn. 2. de Complex. 2. Cal. Rhod. 13. Ant. 27.*

Het is een vreemde Historie, die sy schrijven van een groot Heer, dewelcke een vroom ende kloeck Krijghsman zijnde, evenwel als hy eerst voor de vyandt quam, en den slag soude aengaan, soo verbaest werde, dat hy sijn selven vuyl maecte. Het welck hem van een ander voor den slag van Pavien verwetenzijnde, gaf voor antwoordt, dat hem mischien dese swackheyt wel over soude komen, maer dat hy evenwel al vechtende voor de voeten van sijnen Koningh blijven soude, ende dat den anderen de eerste soude zijn in 't wech-loopen, ghelijck kortst daer aen oock geschieden.

Garfia de vijfde, een van de vroomste Koninghen van Navarre, bevende, als hy ten oorlogh soude gaen, gaf voor antwoordt aen de gene, die meende dat sulcks uyt blooheynt gheschieden, en hem moedt „ wilde geven: Ghy kent my qualijck, indien mijn „ vleesch wist waer mijn couragie het brenghen sal, „ 't soude plat van sijn selven vallen.

Sodanige bysondere Vreesse, zijn sommighe personen onderworpen, en dese soorte van Schrick en Vreesse komt haer uyt onbekende oorsake, waer van het ondersoeken seer swaer is. Want daer zijnder, die hoorende alleen den naem van een krijghsbaer vyandt, sullen vervaert zijn: gelijk den naem van *Ian Humiades*, die so gevreesst was van de Turcken, dat de Minten daer mede de kinderen plachten te stillen. Wy sien dat de kinderen (die geen verstant en hebben, en dien volgende sonder vreesse behoorden te wesen) seer vervaert zijn voor yemant die gemoet, ofte swart is, en datmen haer beter doet swijghen met een schoorsteen-veger ofte diergelijcke, als met andere dreygemeuten.

Dese soorte van vreesse en komt niet alleen over de kinderen sonder verstant, maer oock de grootste luyden van staet, ja selve de Stoische Philosophen,

die onder alle andere de stantvastigste waren, soo datse niemant, wie het oock zy, en spaert.

Plutarchus beschrijft in 't leven van *Alexander*, hoe dat *Cassander*, die hy al in sijn leven vervaert had met quade onthalingh in Babylonien, uyt eenige suspicie die hy op hem hadde: daerna gheworden zijnde Koningh van Macedonien, ende van gheheel Grieken-landt, ende wandelende op eenen sekeren tijdt te Delphis, wierp sijn oogh onder andere beelden, die hy daer stont en bekeeck, op het beelt van *Alexander*, ende kreegh daer sulcken schrick van, dat hem al de Leden beefden, en men hadt al de moeyten van de werelt, om hem wederom tot sijn selven te doen komen. Dese vrees ende schrick en komt niet alleen den mensche over door het aenschouwen ofte de heughenis van haer ghelijcke menschen, van dewelcke, als zijnde haer gesworen vyanden, sy eertijts ontfangen hebben, ofte noch ontfangen, eenigh quaedt, onghelijck, ofte straffe, maer daer zijn noch andere verscheyde saken die materie en oorsaek geven tot dese passie.

Want men vreesst niet alleen de Leeuwen, Tijgers, en andere wilde en wreede beesten, die ons kunnen om-brenghen, 't welck oorsaek ghenoech is om te vreesen: ende men vreesst oock niet alleen slangen, padden, spinne-koppen, dewelcke al zijn het seer kleyne beesjens ons evenwel kunnen dodden, aengesien datse venijnigh zijn; maer daer zijn oock eenige die van naturen een sekere tegenheyt hebben, dat sy soo vervaert en verschrickt zijn van beesten, die wy ghestadigh in huys hebben, ende waer van sy niet beschadicht kunnen werden, dat het ongelooflijck schijnt.

Werdt verhaelt van een groot Prins, die in de Leegers teghen den vyandt groote vromigheyt roonde, en evenwel dapper verschrickt als hy een Muys sagh ofte hoorde in sijn kamer.

Een Enghels Edelman zittende aen tafel, werdt qualijck, ende hieren daer hem keerende, tot dat hy van benaetheydt sweete, ghelijck of hem yet quaets overkomen was: ten lesten verfont men van de gasten, die mede aen tafel waren, datter een kat in de kamer moest wesen, vertellende hoe dat den Edelman ghewent was altijd soo t'ontroeren alffer een kat ontrent was, alhoewel hy die niet en sagh, zoo drae konde hy ghewaer werden 't ghene hy vreesde ofte hate, ende na dat men ghesocht hadde, weter een onder 't bedt gevonden, dewelcke uyt de kamer gejaeght zijnde, quam hy wederom tot sijn selven, ende beschaemt zijnde, bekende daer in sijn swackheyt. Dese dinghen moet men wijten eenige secrete antipathie ofte tegenheyt, die sommighe hebben in eenighe beesten: even ghelijck wy van d'andere zijde sien sommighe heel verzot en versnot zijn, sonder te weten waerom, op honden, katten ende andere beesten.

Dese passie streckt hem noch verder uyt: Want den eenen vreesst het water, ende 't verdrencken, andere zijn seer verschrickt, ende niet sonder oorsaeck, voor den donder. De Keyser *Caligula* en konde geen kelders diep ghenoech vinden om hem te verbergen, als her donderde.

Iovius schrijft van een die soo vreesachtigh van naturen was, dat hy gantsch buyten postuer stont als hy maer een slag van de donder hoorde, en ghelijck een die buyten sijn sinnen is, socht de donckerste en diepste holen, om daer in te kruypen.

Ick heb ghesien de kloeckste Krijghslieden (ende wert mede van een vroom Prince vertelt) dat sy niet en konden sien, darmen haer ofte een ander bloet liet, of sy werden qualijck, en waren nochtans ghewent haer degens bebloedt te maken tot het geveft toe in de ribben van de vyanden.

In 't korte dese passie besprenght ende ontstelt de menschen op verscheyde manieren, ende men vieter weynigh die op d'een ofte d'ander wijze daer mede niet beladen en werden: maer de Vreesse komt sommighe uyt kleynhertigheyt, andere met cenigh fundament ofte reden, als oock van wegen de menscheelijckheyt, ende dat is, 't welck de Filosooph *Zeno* een tot antwoord gaf, die hem verweet dat hy voor een bassende hont, die hem meende te bijten, be-
 „ vreesst was gheweest: 't Is seer swaer, seyde hy,
 „ den mensche heel uyt te trekken: willende ons te
 „ verstaen geven, dat een mensche noyt so stanvastigh
 „ ende noyt so wel op sijn hoede is, dat hy niet al-
 „ remer en toont dat hy de passie onderworpen is. En
 „ *Agellius* 19. Noet. Art. 1. verelt hoe dat doen de
 „ Filosooph *Arristippus*, eens over Zee voer, daer een
 „ groot onweder op-stont, soo datter niet verwacht
 „ en werde, als dat Schip en menschen souden vergaen,
 „ hy van vreesse verbleyckte: het welck gemerckt zijn-
 „ de van een Soldaer, daer by zijnde, hem al lacchen-
 „ ende spottende seyde, dat hy hem niet seer Philo-
 „ soophachtigh droegh, so seer voor de doot vreesende,
 „ en van sijnen 't wegen, dat hy gantsch niet en vrees-
 „ de. Dat ghelooft ick wel, seyde *Arristippus*,
 „ want ghy en hebt oock soo grooten oorsaeck niet
 „ van vreesse, als ick doe: Want ghy niet seer be-
 „ kommert en zijt om te verliesen de ziele van een
 „ boef, maer ick vreesse voor de ziele van een wijs
 „ man. Wt welke woorden licht af te nemen is, dat de
 „ Stoische Philosophen soo wel als andere beweeght
 „ konnen werden, door de inbeeldinge van 't quaedt,
 „ voor so vele sy menschen waren, maer dat sy even-
 „ wel haer consent daer niet toe en gaven.

Cicero seydt, 1. *Tusc.* Dat een wijs man niet en verschrickt voor de doot, dewelcke van wegen de onsekere toe-vallen ons ghestadigh over het hooft hanght, en om de kortheyt des levens nimmermeer verre kan af-wesen.

Geen wijs man vreesst de bleecke doot,
 Sy stelt de menschen buyten noot;
 Men weet niet wat voor ongeval
 Ons uyt de werelt rucken sal.
 Maer, hoe het is of wesen mach
 Ons naeck wel haest den lesten dagh,
 En dat vermits ons korten tijt
 Gelyck een post daer henen rijt.

Her is waerachtigh datter sommige ghevonden werden, die een so stercken, stillen, stanvastighen ende onbeweeghlijcken gheest hebben, dat sy van dese passie niet ontroert en konnen werden, al ist oock dat haer op het alder-onversienste yet overvalt: maer alsulcke personen zijnder weynigh, ende elck een en kan niet wesen als *Fabricius*, dewelcke (gelijck *Plutarchus* in sijn leven beschrijft) van de Romeynen ghesonden was voor Ambassadeur aen den Koningh *Pyrrhus*: dese Koningh willende beproeven het groot hert, ende de kloeckmoedigheyt van *Fabricius*, liet achter het tapijt een Olyphant verbergen, ende hem op sijn onversienst briesen, als *Fabricius* daer voor-by gingh, en minst op dachte. Hy die niet met allen verschrickt en was, seyde al lacchen-
 „ de: Heer, u goet en heeft my gisteren niet kon-
 „ nen beweghen, noch minder van daghe uwen
 „ Olyphant. Dierghelijcke exempelē souden noch
 „ konnen ghevonden werden, hoewel dat se selden ge-
 „ beuren.

Om nu mede wat te spreken van de remedien tegens de Vreesse. Wy moeten in 't eerst ons voorstellen, dat wy ons mislichien bekommeren ende ongerust maken in dinghen, die niet te vreesen en staen, ende waer uyt ons geen ongemack over het hooft en hanght. Hier van sal ick een kluchtrige geschiedenisse by-brengen, uyt de vertellinghe van de Koninginne van Navarre, *Nouvelle*. 34. Daer leyt een dorp tusschen Niort en Fors, genaemt Grif, toe-behoorende den Heere van Fors. Het gebeurde op sekeren tijdt, dat twee Cordeliers, ofte Grau-monicken, komende van Niort, heel laet quamen in 't voorschreven dorp van Grif, en 't huys lagen by een Slager. Ende also tusschen haer Kamers, en die van de Slager maer een dun beschoot was, so waren sy beggerigh om te luyfteren wat de man al teghen sijn Vrouw in 't bed soude praten, ende hielen derhalven haer ooren dicht aen het beschoot. De Slagher, die om sijn gasten niet en docht, praten van sijn nering, en zeyde onder andere: wijf ick moer morggen heel vroegh opstaen, om te gaen sien ons Cordeliers: daer is een heel vette, die ick moet slaen, wy sullen hem daerna zouten, en daer mede ons profijt doen. En al verstant hy dat van sijn verckens, die hy Cordeliers noemde, zo hielen evenwel die twee arme broeders, aenboorende sulck befluyt, voor vast, dat het op haer kap aen soude komen, en verwachten met groote vreesse en anghst den da-
 „ geraet.

geraer. Een van haer beyde was heelvet, den anderen wat magerachtigh. De vette wilde hem aen sijnen kammeraer biechten, seggende, dat een slagher verloren hebbende de liefde ende vreesse Gods, geen meerder werk en soude maken van hem om te brengen, als om een Os, ofte eenigh ander beest: Ende dewijl sy in een kamer besloten waren, daer se niet uyt en konden, als door de kamer van de waert; wel versekert mochten wesen van haer doot, om haer zielen Godt te bevelen. Maer de jonghe Monick die so verre niet overwonnen was van vreesse als sijnen maer, seyde: dewijl de deure voor haer gesloten was, dat se moesten sien door het venster te geroeken: ende dat in allen gevalle haer niet arger en soude overkomen, als de doot. Het welck de vette oock toestont. Hier over doet de jonge het venster open, ende siende dat het niet seer hoogh van de aerde en stont, was met eenen sprongh terstont om leegh, ende liep wat hy mocht, sonder sijn maer te wachten: Dese wacgden her mede, maer de swaerte van het Lichaem benam hem het loopen: want in plaets van springen viel hy soo onbesuyft neder, dat hy sijn een been dapper quetste. Ende siende dat hy van sijnen maer verlaten was, ende hem niet volgen en konde: so keek hy rontom, waer dat hy hem best soude verbergen, ende en sagh niet als een verckschor, waer hy na toe kroop so hy best mocht, en de deur open doende, so liepender twee groote Verckens uyt, welckers plaets de Monick innam, en sloot de Deur achter hem toe, verhopende, als hy eenigh volck soude hooren voorby gaen, om hulpe te roepen. Maer soo haest als het daeghde, sleep de Slagher sijn groote mesen, ende seyde teghen sijn wijf, dat se hem gheselschap soude houden, om twee vette Verckens te slaen. En als hy aen't kot quam, daer de *Cordelier* verborgen was, begon hy wel luyde te roepen, opende de deur: Spring uyt mijn *Cordeliers*, springh uyt, ick moet van daeg van u beulingen hebben. De Monick niet konnende op sijn been staen, kroop op handen en voeten uyt het kot, roepende soo veel hy konde om genade. Ende was den armen Monick in grooten angst, de slagher met sijn wijf en hadden niet minder: want sy meenden dat Sint *Francoys* op haer vergramt was, door diense van een beest een *Cordelier* gemaeckt hadden, ende sy vielen op haer knien voor den armen broeder, biddende vergiffenis aen *St. Francoys*, ende sijn ordre: So dat de Monick aen de een zijde riep om ghenade aen de slagher, ende de slagher aen de ander zijde om vergiffenis aen den Monick, tot datter wel een vieren-deel uurs door liep, eer den eenen den anderen ghe-rust konde stellen. In't laetste de goede Monick, siende, dat de slager niet quaets voor en hadde, vertelden hem de oorleek, waerom hy in't schot ghekropen was, waer door haer vreesse terstont in lachen veranderde, behalven dat den armen Monick,

die sijn been gequetst hadde, niet wel vrolijck konde wesen: maer de slager leyden hem in sijn huys, alwaer hy hem dede verbinden. Den anderen Monick, die hem in den noot gelaren hadde, liep alle de nacht, tot dat hy 'smorgens quam ten huys van den Heer van *Fors*, alwaer hy klaeghden over de slagher, die hy meende dat sijnen maer vermoort hadde, also hy niet ghevolght en was. De Heer van *Fors* sandt terstont na de plaets, om de waerheyt te vernemen. Dese lve verstaen hebbende, en vondt gheen matetie om te weenen: maer alleen om voor een klucht te hove te dienen.

Vele zijnder, die ghelijck dese Monicken uyt mis-verstant, ofte verkeerde inbeeldinghe, haerselven schrick ende vreesse op den hals jaghen. Maer wat willen wy ons doch quellen in dinghen, die noch niet en zijn, en ons noch onbekent zijn ofte komen sul-len? Misschien sal de tijdt troost by-brengghen, in plaets van droefheydt daer wy voor vreesen. Hoe veel kander noch tusschen beyde komen, 't gene dat her quaedt mach beletten? Eenen omganch van her rar, stelt het onderste boven, ende dick wils van daer wy onsen onderganck verwachten, komt de behou-den. Als de Koningh *Francoys* de eerste, in den slag van Pavien gevangen was, meenden een yegelijck dat heel *Vranckrijk* in handen van Keyser *Karel* soude komen: maer het viel heel anders uyt, dewijl elck een, oock die te voren sijn grootste vyanden geweest waren, den Coningh te hulpe quamen. Daer en is niet dat lichtelijcker bedroghen kan werden, als des menschen voorsichtigheydt. Het gene dat se hoop, miste, dat se vreesse, ontloopt: het ghene sy niet en wacht, overkomt haer. Godt houdt sijnen raet bysonder, 't gene de menschen op d'een maniere be-raemt hebben, besluyt hy op een ander. Laten wy ons niet ongeluckigh maken voor den tijt: misschien en sullen wy het gantsch niet eens sien. Het toekomende, 't welcke soo veel menschen bedrieght, sal ons misschien soo dra bedriegghen in ons vreesse, als in ons hope. 't Is een vermaerden regel in de Medicijne, dat in heftighe sieckten het voorsleggen nimmermeer seker en gaet: soo ist oock met de hevighste dreygementen van de Fortuynne. Soo langhe alster levens, so lange icker hoop. De hoop blijft so lange alster adem is.

Maer alsoo dese vreesse niet altijd en komt uyt de ghestaltenisse der Naturen, maer dickwils van al sachte ende teere op-voedingh (want om datmen van jonghs op niet opgevoedt en is tot moeyte en arbeydt, vatten wy dick wils de dingen sonder reden) so moeten wy ons van langer handt gewent maken het ghene ons soude mogen verschricken, ons voor oogen stellen de swaerste perijkelen, daer in wy souden mogen vervallen, ende de ongelucken met een mannelycke dapperheyt van selfs tegen-gaen. Het is ons veel lichter de Fortuynne te wedersstaen, als wy

haer bespringen, dan als wy ons tegen haer moeten verweeren. Want wy hebben dan tijt om ons te wapenen, en wy letten op ons voordeel; maer als sy ons verrast, so leeftse met ons gelijkse wil. Wy moeten dan toefsen, dat wy haer bespringende ons leeren weren, dat wy ons dickwils een valschen alarm maken; dat wy ons voorstellen de perijckelen die groote Personagien gepasseert hebben: dat wy overleggen, hoe sommige de grootste ontkomen zijn, om dat sy in deselve niet seer ontstelt en waren, ende andere in de minste bleven steken om datse haer kleynhertigh hielden.

Daer en is geen sake ter werelt, daer de menschen door de banck meerder voor schricken, als voor de doot: evenwel en isser, dat minder oorlaeck geeft van vreesse, en daer in tegendeel meer reden is, om de selfde aen te nemen, en hemselfen daer toe te begeven. Soo dat wy nootzakelijck moeten bekennen, dat het maer een enckele opinie, en algemeene misflagh is, die de werelt aldus ingenomen heeft. Wy staen op 't gemeen los gevoelen, het welck ons wijs maect, dat de doot een groot quaer is, ende wy en geven geen geloof aen de wijsheyt, die ons leert, datse een verlossingh is van alle quaer, en de haven van het leven.

Het bestaet dan alleen maer in een verkeerde opinie, die ons reden wil benemen met het moim-aengesicht van de doot. Seer wel seydt de wijste onder de Heydenen, dat het vreesen voor de doot, was, hemselfen wijser te willen maken, als een ander; dat het was veynsen yet te weren 't welck geen mensche en wist. Dit seggen beroonde hy oock in sijn selven. Want aengeport zijnde door sijne vrienden, dat hy doch sijn saeck voor de rechtters soude willen verdedighen, om het leven te behouden, siet daer sijn aendighen: *Mijn Heeren, seyde hy, indien ik u bad,*
dat ghy my niet ter doot en soudet brengen, so
soude ick vreesen te spreken tot mijn schade, want
ick en weer niet wat sterven is, ofte wat daer ge-
beurt die voor de doot schricken, schijnen te wil-
len weten warse is: voor my, ick en weet niet wat-

„ se is, noch oock wat men in de ander werelt doet,
 „ misschien is de doot een dinghen sonder onder-
 „ scheyt, misschien oock goedt en aengenaem. De
 „ dingen die ick weet dat quaedt zijn, ghelijck sijn
 „ even-naesten te beschadighen, vliede ick, maer de
 „ ghene, die my onbekent zijn, ghelijck de doot,
 „ daer en kan ick niet voor vreesen. Derhalven stel
 „ ick het aen u. Want ick en kan niet weten, welck
 „ voor my beter is, te sterven, of niet te sterven, der-
 „ halven kondt ghy luyden daer in doen, wat ghy
 „ begeert. So sprack hy, en so storf hy. Maer een
 „ Christen kan hem noch beter troosten in de doot,
 „ dewijl hy weet deselfde te wesen, eenen inganck van
 „ een beter leven. Dan ick en sal in dese materie niet
 „ breeder gaen, dewijl onlanghs van de verachtinghe
 „ des doods gheschreven is by den hooghgeleerden
 „ Heere *Daniel Heynsius*, Ridder, &c. na wien van
 „ die materie yet te willen handelen, is van Troyen te
 „ schrijven na *Homerus*. Derhalven so sullen wy 't hier
 „ by laten blijven, en besluuten, met dit dicht van on-
 „ sen Poët,

*Het schricken voor de doot dient mede wech-genomen,
 Om dat voor haer geweld meest al de lieden schromen:
 En wie dat voor het graf geduerigh sit en vreesst,
 Die heeft tot aller stomt een ongerusten geest.
 Wat raet voor dit verdriet? leert in u herte wegen
 Hoe dattet met de mensch op aerden is gelegen,
 Stelt in u sinnen wast, dat slecht, dat edel bloet,
 Dat al wat adem heeft in asch verkeeren moet.
 Leert so met st age vlijt u tot de doot bereyden,
 Ghy sult als sonder schrick van aerische dingen scheyden;
 Want datmen menighmael in sijn gedachten siet,
 Hoe swaer het eerst gelyckt, het is ten lesten niet.
 Maer boven alle dingh begint een beter leven,
 Ghy sult u aen het graf vrywilligh overgeven,
 Ghy sult geduldigh zijn tot in den lesten noot,
 Een die wel heeft geleest wat past die op de doot?*

SENECA 7. de Benef. 1.
 Mors omnium dolorum & solutio, & finis est.



HET
T W E E D E B O E C K
V A N D E
L U C H T.



T A M T E R D A M,
Gedruckt in't Jaer onses Heeren. 1651.

C I G E R O

Lib. 1. de Divinatione.

Alia terra pestilentes, alia salubres, alia que acuta ingeniaignant, alia que retusa. Quae omnia fiunt & ex caeli varietate, & ex disparili aspiratione terrarum.

M O N T A I G N E

au 11. livr. des Essais chap. XII.

Si par experience nous touchons à la main que la forme de nostre esprit depend de l'air, du climat, & du terroir où nous naissons : non seulement le teint, la taille, la complection, & les contenance, mais encores les facultes de l'ame.

Et plaga cali non solum ad robur corporum, sed etiam animorum facit, dit Vegece.

Idem docent *Polib.* lib. 4. *Cicer.* 2. de Divinat. *Livius* lib. 44. *Barclaius* 4. *Satyr.* 2. *Bodin.* 5. de Rep. 1.

H U A R T E

en el exam. de ingenios chap. 11.

No solamente se conoce esta variedad de costumbres en regiones tan apartadas, pero aun en lugares que non distan mas que una pequena legua non se puede crear la differentia, que ay de ingenios entre los moradores.

Van de Noodtsakelijckheyt, ende
verscheydenheyt des Luchts, ende
uyt wat oorfaken deselve veel veran-
deringe onderworpen is.

Het eerste Capittel.

Nadien dat aen de Lucht is wonder veel gelegen,
Soo dient van sijne kracht hier mede niet geswogen,
De lucht speelt in den mensch soo langh sijn aeer staet,
Het zy dat hy sich rust, of op en neder gaet,
Wy nemen spijs en dranck alleen by korte stonden,
Na dat de tyt verescht, en dienstigh wert bezonden;
Maer yeder nut de lucht door al den gantschen dagh,
Soo dat hy sijn gebruyck niet eens ontbeeren mach.
Het staet dan yeder mensch met alle vlijt te letten,
Waer dat hy, na de kunst, sijn wooningh heeft te zetten;
Want so hy sich begeeft in ongesonde lucht,
Weet dat sijn korte tyt in haest daer benen vlucht:
Weet dat uyt wuylen stancken en ongesonde dampen
Niet anders rijssen kan als veelderhande rampen.
Weest dan voor 't Element en sijne kracht bewareest:
Want uyt een dicke lucht ontstaet een dommen geest.

Onder de ses verhaelde middelen der Gesont-
heyt, en is de lucht de minste niet. Sy gheeft
onse natuerlijcke warmte en geesten, bequaem voed-
sel, en de verkoelingh ontfanght oock daerenboven
de roockachtige dampinge, die ons lichaem uytgeeft.
Wt dese drie oorfaken is de lucht een van de middelen
om onse Gesontheyt te helpen bewaren: het welck
zy doet so van wegen dat se ronts-om ons sweeft, en
door de kleyne sweet-gaetjens van de huylt binnen
ons lichaem dringht, als insonderheyt dat se door den
asem ingetrocken werdt. Op dese maniere heeft se
de meeste macht om ons lichaem te veranderen, al-
fose met meerder hoop ende kracht indringht. Door
het adem-halen, vervult sy eerst de mont, neus, hers-
senen, de strootte-pijp, ofte lucht-ader, longe, hert,
en alle de slagaderen, uyt dewelke sy als in een oog-
blick door het gheheele lichaem verspreyt werdt.

Van wat Gestaltenis ofte Hoedanigheyt de
lucht is, deselve geeft se eerst aen de geesten, daer-
na aen de humeuren, ten lesten oock aen de gestalte-
nis van de deelen des lichaems.

De beste lucht is, dewelcke in hitte, konde, voch-
tigheyt, en drooghte gematigh is, die dun, suyver
en klaer is, die met sachre winden beweeght, ende
somsijds met een gesonden regen ghedoopt werdt.
Want door de winden, insonderheyt die uyt her
Noorden waeyen, te seer beroert zijnde, is sy al te
drooght. Maer alse met matige poosen door-waeyt
ende somsijds, doch niet lange, beregent werdt, dan
werdt de drooghte door den regen ververst, en we-

derom den regen door de drooghte ghematigh. So-
danige lucht behoudt onse natuerlijcke warmte in
haer matigheyt, verquickt de geesten, verdunt het
bloet, verbeught het herte, vermaect het gemoedt,
verweckt den geest en verstant, bewaert het gantsche
lichaem in volle gesontheyt, en maect het selve wac-
ker tot alle werckinge, en is yeder menschen van war-
jaren, en gematigheyt hy zijn mach, nut en gesont.

In tegendeel is het quade ende onghesonde lucht
die te heet, te kout, te vochtigh ofte te droogh is, al-
so deselve ons lichaem doet veranderen van haren na-
tuerlijcken stant, ende haer ongematigheyt ons in-
druckt. Evenwel is sodanige onghematighde lucht
den eenen soo onbequaem niet, als den anderen, ge-
lijck hier na in her tweede Deel gheseydt sal wer-
den.

Noch ergher is de besloten lucht, ghelijck in Ka-
mers die langh toeghestaen hebben. Soo verhaelt
Albertus Magnus van een Put die te Padua gheopent
werde, waer uyt soo quade lucht quam, datter vele
menschen af-storven. Dicke, mistighe, onsuivere
lucht, verdonckert de geesten, verdickt ende ver-
swackt het bloet ende de humeuren, benaut het her-
te, beswaert het gemoedt, ende maect het gantsche
lichaem loom en traegh: ende overvallende ende
verswackende de natuerlijcke warmte, belet alle haer
werckinge, en maect den mensche grof, dom, ende
plomp.

Heete licht verhet onse lichamen, verdunt ende
vermelct de humeuren, vermindert de krachten:
ende indiens heel heet is, maect daer-en-boven
een kort leven. Daerom seyde *Aristoteles* dat de Mo-
ren, ende die van Africa, daer de Son de aerde seer
verhet, wonen, niet langh en leven, om dat haer na-
tuerlijcke warmte door de groote hitte van de Son
vervlieght, en haer lichamen haest verdrooght wer-
den. Daerbeneffens doet de heete lucht sweeten,
ende het water-maken verminderen, verweckt dorst,
krenckt het verteren van de spijs, ende alle natuer-
lijcke werckinge.

In tegendeel de konde lucht verkoelt, treckt toe,
maect vast, besluyt ende vermeerdt de inuerlijcke
warmte, en doet daer door alles beter verteren; ver-
weckt het water, soo om dat de vochtigheyt niet uyt
en sweet, als oock insonderheyt om dat se door het
toesluyten ende toedringen, gelijck als met de handt
uyt een natte spongie na beneden uytgheperst werdt.
Daerenboven maect de konde lucht dat de licha-
men sterck en van goede colour zijn, het welck men
siet aen de Luyden die in 't Noorde wonen.

De vochtige lucht vervochtighet het lichaem, ver-
sacht de huylt, doet veel overtolligheyt groeyen,
maect de menschen van geesten en leden traegh.

De drooge lucht verdrooght alle de gestaltenis des
lichaems, vermindert de overtolligheyt, maect het
lichaem rap, en ras, en den geest wacker.

Hoe nu dese onmatigheyt verbeterd werdt, sullen wy in 't tweede Deel aen-wijfen.

Wat vorders de gestaltenis des Luchts aengaet, deselve en is niet alleens, en alrijt even-eens, maer verandert uyt verscheyde oorsaken. En voor-eerst is sy verscheyde na de situatie ofte gelegentheydt ende nature van de plaetse.

Tot de **Gelegentheyt** behoort eerstelijck op wat climaet ofte hoeck van de werelt de plaetse gelegen is. Het eene Landt is heeter ofte kouder, na dat het verder ofte naerder leyt van den Circkel *Equinoctiaal* ofte *Tropico Caneri*, ende op wat graet ende breete, ghelijck de Sterre-kijckers spreken. Want hoe een Landt langer de Sonne heeft, en hoe de stralen daer rechter en vlacker op vallen, hoe het warmer is: en in tegendeel, kouder.

Wt dese gelegentheydt voornamelijck, isser niet alleen groote veranderinghe onder de menschen van langh leven, sterckte, en gesontheit des Lichaems, maer oock in verstant en manieren. So seydt *Hippocrates* in sijn Boeck van de Lucht, Wateren en plaetsen, dat de ghene die in de Noortche Steden wonen, wat wilder ende woester zijn, ende niet soo gaau van verstant, als die van 't Oosten. Het welck de Poët *Lucanus* mede aengheroert heeft in sijn achtste Boeck:

*Wat in de soete Lucht van Oosten werdt gebaert,
Dat is van sachte stof, en van een heitschen aert;
Maer uyt het Noorde-rack daer komen harde menschen,
Die spotten met de doodt, en niet als krygh en wenschen.*

Tot bevestingh van die leeringe, heeft *Galenus* een Boeck geschreven, bewijsende dat de manieren des Gemoeds, volgen de complexie en gematigheyt van 't Lichaem, en dat na gelegentheydt van de warmte, koude, vochtigheydt, ofte drooghte van het Landt, daer de menschen wonen, ende van de spijs die se erten, en het water datse drincken, ende de Lucht die se in-trecken, de een mal is, en d'ander wijs: d'een stout en d'ander bloot: d'een wreet ende d'ander barmhertigh: en zoo voort. Ende om sulcks vast te maken, brenght hy verscheyde plaetsen by, uyt *Hippocrates*, *Plato*, ende *Aristoteles*, dewelcke bevestigen, dat het onderscheyt der natien zo in de ghestaltenis des lichaems, als in de conditien der Zielen spruyt uyt de verscheydenheydt van de gematigheyt. En men siet klaerlijck door de ervarentheydt, hoe veel de Grieken verschelen van de *Moscovitsers*, de *Francoysen* van de *Spaegjaerts*, de *Indianen* van de *Duytschen*, de *Moren* van de *Engelschen*. Ende sulcken blijktt niet alleen in Landen zoo verre van malkanderen gelegen, maer oock in na-burige Provincien. Laet ons maer aensien de *Brabanders*, *Vlamingen*, *Hollanders*, *Walen*, *Vriesen*, en andere naburige volckeren, wy zullen daer in bemerkken ver-

scheyden wesen, manieren, en conditien, en dat om de verscheyde gematigheyt, die elcke van deselve Provincien heeft.

Die dan tuschen beyde in een ghematight Landt, daer het niet te heet ofte te kout is, wonen, zijnder best aen; ende niet alleen ghesont van Lichaem, maer oock van verstant, manieren, ende wijsheydt best begaeft. So seydt een Egyptisch Priester by *Plato* in *Timeo*, dat de gematighte Landen de wijste verstanten voort-brengen. *Aristoteles* schrijft mede datse woest van wesen ende manieren zijn, die in te heete ofte in te koude plaetsen wonen: want, seydt hy 14. *Probl. 1.* de beste gematigheyt is niet alleen, het Lichaem, maer oock het Verstant der Menschen nur: dan al wat uytsteect, verandert, en verkeert zo de ghematigheyt van 't Lichaem, als van 't Verstant. Vergelijckende evenwel de heete plaetsen met de koude; seydt, 14. *Probl. 15.* dat de Luyden in de warme Landen wijser en verstandiger zijn, als in de koude. Diergelijcke wert van *Galenus* bygebracht, in het tweede Boeck van de Gematigheheden, op het sefte Capittel. Als oock in het tweede Boeck van de behoudenis der Gesontheit, op het sevende Capittel, alwaer hy besluyt, dat de best-gestelde Lichamen niet als in middelbare, en ghematighde Landen gevonden werden: Het beste Lichaem, seydt hy; 't welck is als een regel van *Polyctetus*, heeft in ons Landt, als wel gematight zijnde, veel sijn ghelijck. Maer by de *Francoysen*, *Scythen*, *Egyptenaers*, *Arabiers* en is sulcks gantsch niet te vinden. En hy voeghter by: Het gene in ons Landt, het welck wijt en breed is, in 't midden gehouden wert, is voorwaer aldergematighst, gelijk het Vaderlant van *Hippocrates*. Hier uyt hebben sommige nieuwe Schrijvers ghenomen, datter buyten Grieken-landt noyt, oock door mirakel, een groot verstant voortgekomen is, dat niet van vele verstanten der Grieken overtreft zoude zijn. Dewijl in ander Landen van wegen de Philosophie, niemant tot de hoogheydt van *Plato* ofte *Aristoteles* noch oyt gesien en is: noch uyt de Medicijns yemant ergens uytgemunt en heeft, als *Hippocrates* en *Galenus*: gelijk oock uyt de Orateuren niemant het en kan halen by de vloeyende welsprekentheydt van *Demosthenus*: of uyt de Poëten by de aerdigheydt van *Homerus*, en zoo voort in ander konsten en werenscappen. Maer al ist waer, dat *Galenus* geseyt heeft, datter by de *Scythen* van aller menschen gedachten maer een Filosooph geweest is, en te *Athenen* veel diergelijcke. Oock dat te *Abdera* veel dwasen geboren zijn, en weynigh te *Athenen*, waer van *Apuleius* schrijft, by de plompe *Scythen* is de wijse Filosooph *Anacharsis* ghebooren, en by die van *Athenen* den dwasen *Cato Melicides*: des niet tegenstaende, zo en behooren evenwel andere Landen niet veracht te blijven, insonderheyt sommige, dewelcke indiens niet beter, alrijt zo wel gematight zijn, als onder

onder een climaet gelegen; gelijk het uytterste deel van Italien, 't welck den wijfen *Pythagoras*, en vele van sijn na-volgers voort-ghebracht heeft. Maer wijckt *Iulius Caesar* wel voort *Alexander*? Is *Cato* minder als *Socrates*? *Cicero* als *Demofthenes*? *Virgilius* als *Homerus*? Ende nu om van andere Landen te swijgen, ende te toonen dat de Lucht alleen het verstant niet en geeft, wert tegenwoordigh met minder verwonderingh in de Staten van Hollandt aengehoort de welsprekende tonge van d'Heer Raet-Pensionaris *Cats*, als eertijts die van *Demofthenes* te Athenen, ofte die van *Cicero* te Romem? Heeft dezelve Heere de Nederlantsche Poësie midden onder sijn groote en lastige ampten, niet zoo veel luyfters ghegeven, als *Homerus* de Grieksche, *Virgilius* de Latijnsche? Wy volghen *Virgilius*, *Virgilius Homorum*, en die heeft ontallijcke plaetsen van de heylighe Schrifture ghevolght, ghelijck aenghereyckent is by den Hoogh-gheleerden Heere *Daniel Heinsius*, dewelcke met sijn Grieksche ende Latijnsche versien al d'oude Poëten de Croon van 't hooft ghenomen heeft, daer by bezittende de gheleertheit ende de talen van Oosten ende Westen. Wy zouden van andere wereschappen mede treffelijcke Lichten uyt ons Landt konnen by-brenghen, dan also wy hier geen Lof-dicht en schrijven, zoo sullen wy 't daer by laren. *Iuvenal. Sat. 10.*

*Democritus een deftrigh man,
Die ist die 't ons bewysen kan,
Dat even uyt een swarte lucht,
Daer onder ziel en lichaem sucht.
Dat even in een rouwe kust
De geest niet uyt en wert gebluft;
Maer dat oock in een selsaem lant
By wijlen rijst een groot verstant.*

Maer hoewel de Lucht verscheelt, na dat de plaetse van den gefeyden Circkel gelegen is, en dat elck climaet een besondere gematigheyt van de lucht heeft, zo zijnder even wel noch andere dingen, die oock in een en her selsde climaet de Lucht doen veanderen, en dien volgende oock de gestaltenis van het lichaem ende Gemoedt in de menschen. So seyde *Cicero de Fato*, van Grieken-landt, dat te Athenen een dunne lucht was, en 't volck daerom scherper van verstant, als te Thebe, maer 20 mijlen daer van daen, alwaer een dicke lucht was, en bot volck. *Horat. 2. Epist. 2.*

*Men zou wel sweeren voor gewis,
Dat onse Fop geboren is
In eenigh rou en selsaem lant,
Daer niet en woont als onverstant,
Daer niet als dicke lucht en sweeft,
En daer geen menssch vernuft en heeft.*

Soo en wonen oock nergens in een climaet de swarte Moren, als alleen in Moren-landt, en dat om den besondere aert van de plaetse. Want aldaer komt by andere oorfaken, die met d'andere, onder een climaet gelegen, gemeen zijn, dit noch by, dat het lant van naturen zandigh en savelachtigh is, het welck de ontfangen hitte langer behoudt, en de Lichamen van de inwoonders verdrooght en verbrant.

Soo dat dan ten tweeden den epghen aerdt ende Nature van 't Lant mede wat doen kan tot de gematigheyt van de Lucht: Waer in ghemerckt wert, van wat nut het zy, ofte het hoogh of leegh is, hoe de bergen ofte valeyen gelegen zijn: wat voor winden daer meest waeyen: ofte het ontrent de Zee, of by Moerassen leyt. Want daer is veel aen ghelegen of het een vette, kleyige, steenachtige, zandrachtige, ofte magere landsdouwe is: offer metael gevonden werdt, ofte niet, of het effen en vlak landt is, ofte vol berghen en valeyen. Dewijle zandighe ende magere grondt een drooghe lucht maectt, ende vette grondt een vochtighe lucht. De Landen daer Mijnen ghegraven werden, geven dickwils een fenijnighe ende quaet-aerdige lucht van haer, ende verwecken zo in de naect-gelegen Steden eenige sieckten, die aldaer *Endemy*, ofte dat Lant eygen werden. Hooge plaetsen zijn gemeenlijck kouder, ende werden van de winden meer door-blafen. De leege zijn heeter, ende ontfanghen rasser ende krachtigher den weder-flagh van de stralen der Sonne, ende die onder den bergh teghen het Oosten ende Zuyden haer woon-plaets hebben, voelen veel meer hitte, als de ghene die achter den bergh in 't Oosten ofte Zuyden wonen, ende dewelcke het Noorden en Westen open hebben, ende van het Oosten ende Zuyden, door den bergh afghesloten zijn. Want die op de vorige wijse gelegen zijn, ontfangen tenstont de stralen van de morgen-zon, ende moeten oock de hitte van de middagh-zon uytfaen: Maer die op de laetste maniere achter den bergh wonen, zijn het meesten-deel van den dagh sonder Sonne-stralen, ende legghen ondertusschen voor de Noordtsche winden open, ende krijgen eerst de stralen van de Son, als sy daelt ende aen 't ondergaen is. Siet hier van breeder by *Doctoor Septalius*, in sijn uyt-legginge op *Hipp. de aer aq. & locis*, en op *Arist. 1. Probl. 53.*

De Bergen veroorsaken mede dat sommige Landen sekere winden min ofte meer onderworpen zijn, ende alsoo volgens den aert van alfulcke winden, alse ontfangen, heeter ofte kouder zijn. Want indien de Bergen den Noorden wint steuten ende uyt-houden, ende den Zuyden wint in-laten, dat maectt de plaets warmer en vochtiger: ter contrarie indien door het leggen van de Bergen den Zuyden wint den toegang benomen wert, ende den Noorden ontfangen, dan is 't landt kouder en drooger.

De Steden die na de op-gaende Son legghen, zijn
K 2 gefonder,

gefonder, als de ghene, die na het Noorden, ofte na de heere winden toe strecken: en hare inwoonders zijn levender van wesen, en hebben een beter koleur, ende daer komen minder Siekten. Dewijl hitte en koude aldaer ghematight is: Daerbeneffens so is al het water, dat na den Oosten, ofte den op-gangh van de Son leyt, klaer, zuiver, ende lieflijk. Maer de wateren die na het Westen, en den onder-gangh van de Son legghen, ende voor de winden die uyt Oosten waeyen, bedeckt zijn, werden dan van heere, dan van koude winden licht overwaeyt, ende maken derhalven dat sodanige Landen vele siekten onderworpen zijn. Want sy en hebben de glans van de Sonne niet, voor datse heel hoogh is. Ende des Somers waeyender 'smorgens koele winden, ende den dou valt: ende voorts de Son tot haer komende door-braet de menschen. Hierom seyt *Celsus* oock wel, dat de gene die de gefontheyt lief hadden, haer moesten wachren voor de morgen ende avont-lucht.

*Ontbont my, Lezer, desen raet,
En geeft u niet te vroegh op straet,
Maer vroegh des avonts onder 't dack,
Dat u gesont en groot gemack.*

Alfoo hebben oock een besondere ghestaltenis des lichts, alsulcke Steden, dewelcke legghen op heere winden, ende die tusschen des Winters Sonnen op-gangh, ende ondergangh door-blasen: Als oock die contrarie gelegen zijn, ende koude winden tusschen den Somerschen opgangh en ondergangh der Sonnen ontfanghen. Van 't welke breeder verhandelt wert by *Hippocrates*, in 't Boeck van de lucht, wateren, ende plaetsen, niet verre van 't begin: ende by *Curdanus* en *Septalius*, in haer uyt-leggingen.

De Zee ende Moerassen ontrent eenighe plaetsen zijnde, maken aldaer mede een besondere veranderingh in de lucht. Want uyt sulcke vochtige en waterachtige plaetsen werden veel vochtige dampen in-ghetrocken, dewelcke haer onder de lucht vermengen, en deselve vochtigh maken: Ende dat te meer, indien de Zee ofte Moeras in het Zuyden leyt; want de winden daer van daen waeyende, vermeerderen de vochtigheydt. Dat indien de wateren in 't Noorden gelegen zijn, so sal sonder twijfel de kouwigheydt door de Noorde winden vermeerderen. Maer soo de Moeras, ofte de Zee in 't Oosten leyt, ende sulcks niet verre, dat sal stoffe van overvloedige vochtigheydt aen-brengen, ende de op-gaende Son sal lichtelijck de vochtige dampen in de plaetsen daer sy na toe komt, met haer slegen. Dan by alcken datter meer weghs is tusschen de Zee ende de plaetsen die in 't Oosten legghen, soo werden de dampen, die daer van op-komen, van de stralen der Sonne verhit ende verdrooght, ende brenghen een drooghte in de plaetsen, daerse komen. Maer daer

komt minder vochtigheydt van de wateren, die in 't Westen gelegen zijn. Want de dampen, die daer uyt waeffemen, werden van de ondergaende Son wech-gevoert; ten ware de stercke winden het contrarie deden. Dit is evenwel insonderheydt te verstaen van effen, ende velt-achtighe Landen. Want indien der oock berghen zijn, soo en konnen deselve niet weynigh de matigheydt, daer wy af geseyd hebben, des lichts, van de Zee, ofte andere wateren voort-komende, vermeerderen of verminderen. Want indien het land van voren de Zee, ofte ander water heeft, ende van achteren Berghen, soo verminderen sy de qualiteyt ofte hoedanigheydt van de lucht, die door de by-leggende wateren aengckomen is, door dien datse beletten ende verhinderen, dat de dampen ende winden, die uyt de Zee ofte waterachtighe plaetsen waeyen, niet voort en konnen gaen, maer aldaer gelijk als met een muur tegen-gehouden werden, ende alfoo versamelende, ende vermeerderende haer krachten, meerder uytspreyen. By exempel, indien een Poel, Zee ofte Moeras in 't Zuyden van eenige Stadt ofte Lant gelegen ware: en dat deselve van achteren, ofte uyt het Noorden met Berghen beset was, soo soude den Zuyden wint in sulcken ghelegentheydt als bestoren zijnde, veel groote hitte ende vochtigheydt verwecken, als in een open en vlack velt, daer hy voort-loopen mocht. Soo oock indien in 't Oosten ofte Westen een Moeras ofte de Zee het lant bepaelde, en het selve van achteren met berghen becingelt was: so soude de winden haer gematigheden veel krachtiger in-storten, als in een vlack veldt.

Alfoo gaet het oock met de *Mijnen*. Want de stinckende dampen die daer gemeenlijck op-geworpen worden, mengen haer onder de lucht, ende werden door de winden in de na-burige plaetsen gedreven, daer toe niet weynigh en helpt, de gelegentheydt, gelijk geseyt is, van de berghen. Maer de speloncken, ende hollen der aerden, senijnige dampen van haer ghevende, konnen de lucht aldermeest bederven. Daer van hebben wy hier een notabel exempel aangewesen, dat ontrent Napels in Italien een plaers is, die soo vergiftighe dampen op-geeft, dat alle dieren, die daer wat over blijven staen, op staende voet door blijven, ten zy datse terstont in een stil-staende Poel daer ontrent, *Lago d'Agnano* ghenaeemt, gheworpen werden. *Leander Albertus*, die de plaetsen van Italien in de Italiaensche sprake seer wel beschreven heeft, geeft hier van goede redenen: Ick geloove, seyt hy, dat de dieren hier aldus sterven, om de stinckende en senijnighe dampen, die ghestadigh op-treken van onderen uyt de aerden, daer *Mijnen* zijn van swavel, aluyn, ende dierghelijcke: dewelcke daerom te schadelijcker zijn, om datse op een kleyn plaets, ende daerom dicht by malkanderen gedrongen zijnde, op-komen. Waerom sy soo veel meer den adem sluyten, ende de Dieren doen stikken. Maer datse daer

daer na in dat water geworpen zijnde, wederom be-
komen, meent hy, misschien te gheschieden, om dat
de levende geeften door den feijnigen damp beslo-
ren zijnde, blijven gelijk al slapende: en dat daerna
door de kou van't water sy rerfont bekomen, maer
so men daer wat te langh in de veroeft, dat dan de
levende geeften gantsch onderdruckt werden, en den
eeuwigen slaep volghet, sonder van het water eenige
baet te krijghen. Niet verre van die plaetse is noch
een ander lack ofte stillstaende water, certijts *Avernus*,
ende nu *Lago d' Averno* genaemt, om dat het door sijn
stinnkende dampen alle de voghelen, die daer over
vlogen, neder dede doot vallen. Hier van spreckt de
Poet *Virgilius* in sijn sefte Boeck, daer *Aeneas* en *Sibyl-
la* na de hel gingen, waer van alhier de mont by alle
oude Schrijvers getelt wert:

*Wat vogel oyt bestont op desen pael te sweven,
Die viel in haestlen neer, en liet terfont het leven;
So groufaem was de stanck die uyt het water quam,
Dat gantsch het Grieken-lant hem voor den afgront nam.*

Maer de Keyser Augustus heeft de Bosschen, die
daer ront-om stonden, uyt doen roeyen, en alsoo al
den stanck ende ongefontheyt van het water wech-
genomen, ghelijck ick gesien hebbe dar het noch op
dese tijdt is. Want dichte bosschen beletten dat her
schijnen van de Son ofte Mane daer ontrent niet en
komen, ende oock dat de lucht niet beweeght kan
werden, het welck nootakelijck verdervinge ende
stanck moet verwecken.

**Van de Vier getijden des jaers, en
wat veranderingh sy in de Lucht,
ende ons Lichaem maken.**

Het I I. Capittel.

Het Iaer wert afgedeeft in vierderley getijden,
Die om des werelts-kloot met rasse paerdenrijden,
Gebruycktt na rechten eyfch u jaren, soete jeught,
Geen deel is sonder leer, geen deel is sonder vrught,
Geen deel is sonder vrucht, geen deel is sonder schade,
Ghy, dient u van den tijdt, eer dat het is te spade,
Let met hoe rassen spoet u leven benen glijt,
Ghy sult noyt weder zijn dat ghy op beden zijt.

Januarius Lou-maent.

Het jaer is weder niet, maer met de nieuwe jaren
Verout ons krank gestel, dat wy daer benen waren;
Maer 't is een kleyn verlies al rimpelt ons het vel,
Als maer de geest vernieuwt so gaen de saken wel.

Februarius Sporkel-maent.

Al komt de gulde zon eens kijcken door de spleten,
Noch heeft de strenge vorst haer koude niet vergeten:

*Ghy, blijft noch in de koy, dat acht ick alderbest,
't Is dwaesheyt al te ras te vliegen uyt den nest.*

Martius Lente-maent.

De Meert, hoewel onweert, komt in het velt getreden,
De Meert steeckt met den steert, en trest de swacke leders;
De Meert brenght aen het licht dat in het duyster lagh;
Ghy, maeckt dat u de Meert geen hinder doen en magh.

Aprilis Gras-maent.

Ik ben der maenden maeght, en moeder van de bloemen,
Wat kan de nieuwe most, wat kan het koren roemen?
Men prijfe wat den Herfst en wat de Somer wint,
Het groen, het eerste groen is boven al bemint.

Mayus Bloep-maent.

Ik ben de soete Mey, een bruyloft van de dieren,
Het zy die in het wout, of in het water swieren;
Wel paert, O jeughdigh heyr; en geest u uyt den nest,
Wat out is mach het doen, maer 't voegt de jonckheyt best.

Junius Braeck-maent.

De Lent is al te koel, de Somer plagh te branden,
De koors heerscht in den Herfst, des winters klippen-randen;
Ik ben de middel-maet, niet heet of niet te kout;
Hy doet een edel dingh die maet en regel hout.

Julius Hop-maent.

Waerom hoor ick voor quaet mijn doen van yemant schelden,
Al maey ick kruyt en bloem, wat schact het aen de welcken?
Geloofst het, stage jeught en heeft noyt mensch geluckt,
Al wat op aerden wast dient eens te zijn gepluckt.

Augustus Oegst-maent.

Al wert het bloem gewas van alle man gepresen,
Haer bladt valt in het stof, mijn koren wert gelesen,
Een yeder is gepast oock met het dorre graen,
Maer is de roos verlept, so wilder niemant aen.

September Fruyt-maent.

Komt snoeper, gragen hoop, ick brenght u nieuwe vruchten,
Maer etet niet te veel, of ghy sult namaels suchten,
Dus so ghy qualijck waert, het is u eygen schult,
Al wie geen raet en volghet die lyden met gedult.

October Wijn-maent.

Ik schenck het edel nat, het sap van soete drieyven,
Dat druck en swarc sorgh doet uyt den geest verschuyven;
Het leven is van't broot, 't wel-leven van den wijn,
Ten dede mijn gewas, wie sonder vrolijck zijn?

November Slacht-maent.

Hoe slacht men al het vee om ons te mogen laven!
De mont verslinc het al, ons buycken worden graven;
't Is eerst voor ons gedoot, alwat de keucken geest,
En vrachghe noch waerom de mensch niet langh en leeft.

December. Winter-maent.

*Komt oeffent nu het lijf, de hit is wech geweken,
Gaet bolt, of slaet den bal, geen mugh en sal u steken:
Laet sparen, dien het lust, ick teer gelijckeen graef,
De winter is een heer, de somer maer een slaef.*

DE Vier-getijden van 't jaer maken oock groote veranderingh in Lucht, ende met eenen in ons Lichaem. Sy zijn van Godt inghefelt om alles by beure om te doen gaen, om nieuwe dinghen voor te brengen ende rijp te maken, ende hebben haren oorspronck uyt het draeyen van den Hemel en Sterren, insonderheydt van Son ende Maen, ghelijck *Plato* in *Timao*, ende daer over *Chalcidius* bewijzen, *Virgil*. I. *Georg*.

————— *Vos ô clarissima mundi
Lumina, labentem caelo quae ducitis annum.*

Het welck van *Moses* oock bevestight wert in het eerste Capittel van het Boeck der Scheppinge, met dese woorden: Ende Godt sprack: Daer worden lichten aen het Firmament des Hemels en scheyden dagh ende nacht, ende sijn teekenen, tijden, [te weren, de vier Jaer-getijden] dagen ende jaren. Gelijck dan een jaer gerekent wert; als de zoner sijnen gestadigen loop in de tijt van drie hondert vijf ende tseftigh dagen de twaelf tekenen van den *Zodiacus* doorloopen heeft; so werden by de Sterre-kijckers die twaelf teekenen met het jaer in vieren gedeelt, ende elck jaer-ghety drie teekenen toegevoeght. So dat by haer de Lenten zijn, als de Son in den Ram, Stier ende Tweelingh is (also noemen sy de teeken van den Circkel *Zodiacus*, door dewelcke de Son sijnen loop heeft:) de Somer als hy gaet door de Creeft, Lecuw, ende Maeght: Den Herfst, door de Schalen, Scorpioen, en Pijl-schieter; de Winter door den Bock, Water, ende Viifchen. Dit is de verdeelinghe van de Sterre-kijckers, die elck jaer-getijde even groot rekenen. Maer de Doctoren, alsoof niet alleen na den loop der Sonne, maer voornamelijck na de ghematigheydt des lichts dese tijden af-meten, soo noemen sy de Lenten, wanneer de ghestaltenisse des lichts aldergetemperst is; Somer, wanneer deselve heet ende droogh is; Herfst, alse kout ende droogh ofte liever ongestadigh is; Winter, alse vochtigh en kout is. Welcke hoedanigheden om vele redenen alsoo door malkanderen verdeelt zijn, als oock om dat de aerde des winters nat ghemaeckt soude werden, in 't voor-jaer het zaedt ontfanghen, in de somer rijp maken, in den herfst vruchten geven, ende gelijck *Boëthius* wel seyt 4. de *Cons. Philos.* 6.

*De Lente geeft ons rieckent kruyt,
De zomer brengt het koren uyt,*

*Den berreffst doot de fruyten wassen,
De winter maecke ons volle plassen.*

Nu wat een groote voorfienigheyt is het, dat om dat de winter alleen met haer koude niet en soude doen vervriesen, ofte de Somer alleen met sijn hitte verbranden, de middele gematigheyt van de Lenten ende Herfst ruffchen beyde ghevoeght is, op dat de dinghen door de selfde voetstappen onbeschadicht wederom souden keeren! Maer also de landen in gematigheyt veel onder malkanderen verscheelen, soo en stellen de Doctoren oock de getijden des Jaers, in alle landen niet even gelijck.

In het eylant *Thasus*, daer onsen *Hippocrates* woonde, werde de Winter bepaelt van den ondergang van de seven sterren, ofte het beginsel van November tot dat in 't voor-jaer dagh en nacht even langh waren; Ende van die tijdt de Lenten tot den opganck van de seven sterren, dat is, ontrent den sevenden dagh van Mey: De Somer van den opganck van de seven sterren tot den opganck van de sterre *Arcturus* ghe-naemt, het welk is ontrent het midden van September: Den Herfst van die tijdt tot den ondergangh van de seven sterren. Ende na dese rekeningh soo werden den winter toegevoeght vier maenden ende thien dagen; even-veel de Somer, de Lenten maer twee maenden ende eenige dagen: den Herfst naeu-lijcks twee maenden. En in veel Noortsche Landen en beginnen de lenten en de gematigheyt des lichts, waer door wy niet en beven van koude, noch en sweeten van hitte, niet terstont met dat de dagen en nachten in 't voor-jaer even lanck zijn, maer een ruymen tijt daer na; want wy dan noch dickwils siteren van koude, ende na het vyertoe kruypen, ende de Somer en duert daer geen vier heele maenden; noch de Herfst en begint niet van den opganck van *Arcturus*: noch de winter en is in de vierde maent niet uyt. *Prosper Alpinus*, een treffelijck Doctor ende Professer tot *Padua* in Italiën, daer ick hem weynigh voor sijn overlijden heb hooren lesen, schrijft in het eerste boeck van de Medicijne der Egyptenaren op het sevende Capittel, dat in Egypten, daer hy ghe-weest hadde, de lenten, of het gematighste deel van het jaer in de maenden van Ianuarius en Februarius ghesien werden dat de Somer aldaer begint in de Maert, en duert tot het laetste van Augustus: den Herfst September en October; dat de winter met November ende December uyt heeft.

Om nu in 't besonder van elck Jaer-geety te spreken, sullen wy beginnen van de Lenten/ die de ander in aengenaeemheydt te boven gaen; dewelcke alsoofse alle dinghen uyt doet komen, ende gelijck als een nieu leven gheven: soo hebben *Iosue*, ende andere onder de Ioden (*Siet Garzoni, nella Piazza universale, discorso 38. ende Cal. Rhodig. I. Ant. Lect. 9.*) gemeent dat het begin van de werelt in de Lenten geweest is, het

het welck den Outvader *Ambrosius* oock bevestight, en de Poëet *Virgilius* mede aenroert. 2. *Georg.*

*Men houdt het voor gewis dat als die diepe gronden
Des werelts sijn geleyt, en eerst bevestight stonden,
De Lente doen begon. Het was de soete rijt
Die in de kruyden speelt, en op de bloemen rijt,
Die met een soeten reuck de menschen kan vermaken,
En noyt door harden worst het velt en laet genaken.*

Alsoo dan de Doctoren de vier tijden van het jaer in elke plaets bepalen na de ghematigheydt van de Lucht, ende de veranderinge van deselve in de hitte, koude, vochtigheydt, ende drooghte: soo nemen sy de lenten voor den rijt, die so kout niet en is dat hy doet beven, noch so heet dat hy doet sweeten: ende werden van *Hippocrates* geseydt werm en vochtig te wesen. Ende alhoewel *Galenus* 1. de nat. *human.* c. 33. ende 1. de *Temper.* 4. ontkent dat de Lenten werm ende vochtig zijn; om dat sodanige gestaltenis en gematigheydt niet alleen de gesontste niet en is, gelijk na het oordeel van *Hippocrates*, de Lenten zijn, 3. *Aphor.* 9. maer de ongesontste van allen: ende seyt dat sy heel gematigt zijn: so ist evenwel sulcx, dat *Hippocrates* ende *Galenus* niet veel in dese saken en schijnen te verschelen: Want die wermte ende vochtige ghestaltenis is alleen ongesont, en de bedervinge seer onderworpen, in dewelcke de hitte ende vochtigheydt seer uyt-muyten. Maer daer de hitte maer matelijck boven de koude is, ende de vochtigheydt boven de drooghte, dat is een gematigheydt niet sonder reden van de Oude gepresen, en voor den menschen, wiens leven in wermte ende vochtigheydt bestaet, seer dienstigh ende derhalven voor matigh te houden. Ende sodanige is meestendeel de gematigheydt van de Lenten. Want na dat in 't voor-jaer de dagen ende nachten even langh zijn, soo begint na de Wintersche kouw de wermte te vermeerderen, ende is ruffchen beyden van de hitte van de Somer, ende de koude van den Winter. Oock begint dan de vochtigheydt, die by de winter vergadert was, van de wermte verteert te werden; maer alsoo die wermte noch niet groot en is, soo werdt de vochtigheydt so wel niet verteert als in de Somer. Ondertusschen en wert by ons niet ontkent, dat alsooder een veranderingh geschiedt van de grootste kouw ende vochtigheydt tot de grootste hitte ende drooghte, niet op eenige tijdt van de Lenten die selve ghematigheden tot een volkomen middel-mate en souden kunnen komen. Maer sodanige matigheydt en kan naeulijcx eenige tijt dueren.

In de lenten dan schijnt lucht en alles wat uyt de aerde spruyt, ons vriendelijck aen te lacchen: want gelijk de Poëet *Ovidius* seyt 1. *Fast.*

*Dan komter als een jeught in alle dingen sijgen,
Men siet van stonden aen den wijngaert borten krijgen,*

*Men siet dat alle zaer, dat alle wortel spruyt,
De boomen geven loof, de velden edel kruyt,
De Lucht is in vermaeck, de soete vogels singen,
Het vee speelt in het groen, de wilde dieren springen,
De swaluw rijt te werck en bout haer leemen nest,
Die sy ontrent een balck of aen den gevel vest.
De bloemen geven reuck, en doen het oogh verblijden,
Soo datter niet en is als lust aen allen zijden.*

Dan beginnen de lichamen, die in de winter door de koude by-een getrocken waren, allencxkens haer te ontfetten, het bloet wert vermeerdt, de geeften verquickt, ende na het wintersche ys ende kou alles verheught. Waeromme de lenten gehouden werden voor de gesontste van de tijden des jaers. Ende al ist, dat dickwils in de lenten vele siekten opkomen, soo en zijn daer evenwel de lenten by haer selven gheen oorfaeck van. Want de lenten en maken van wegen haer eygen nature geen nieuwigheydt, en als sy een lichaem van goede vochtigheden krijgen, dan behouden sy 't in dien goeden staet: maer de quade vochtigheden beginnen in de lenten ghelijck als te smelten, ende werden van de binnenste deelen des lichaems na buyten toe gedreven. Waerom *Galenus* de lenten seer wel met de oeffeninghe vergeleken heeft: dewelcke oock ghesont is, alle in een suuyer lichaem gheschiet, maer in een lichaem vol quade vochtigheden isse oorfaeck van siekten.

De Somer is heet ende droogh, om dat de stralen van de Sonne recht op onsen top neder-vallen, ende om dat de Sonne dan langer boven onsen *Horizont* blijft. In dese tijdt des jaers werden de lichamen heeter ende drooger, ydelder, lossier, maffier en swacker, de humeuren werden verdunt en ontfteken, ende veel galachtige ende scherpe vochtigheydt vergadert.

Den Herfst is na de leere van *Hippocrates* droogh van de Somersche lucht: volgens *Galenus* ongematigt in gematigheden. Want 's morgens ende 's avonts ist dan kout, ontrent de middagh warm, ende de gestaltenis van den Herfst is gemengt uyt hitte en kou, ende op verscheyde uren heeft de hitte de overhant, en op verscheyde de kou, ende vallen niet ghebroken tot malkanderen, gelijk in de gematigheydt van de lenten. Om welke ongelijckheydt van lucht is den Herfst aldermeest den siecken onderworpen, en op dese tijdt des jaers wert het bloet vermindert: en de melancholie ofte swarte galle neemt de overhant, de lichamen werden in een gedrongen, ende de sweet-gaten gesloten. *Horat.* 2. *Sat.* 6.

*Wanneer den natten Herreft koomt,
Dan ist dat yeder siecken schroomt;
Want als de wint het velt ontbloot,
Dat is een oegst-maent voor de doot.*

De Winter is kout ende vochtigh. Want de Son verre van onsen top zijnde, schiet van dwers haer stralen, ende blijft niet lange boven onsen Horizont. Waerom dat het dan kouder is, als op eenige ander tijdt van 't jaer, om dat van de minder wernite de overtollige vochtigheden niet en konnen verdreven werden, so vermeerdert de sluymerigheyt, en het lichaem wert met sinckingen gequelt.

Het gene dus verre van de ghematigheyt van de tijden des jaers gheseydt is, moet verstaen werden, alsse haer natuerlijcke gestaltenis behouden, ghelijck ons Hippocrates seer wel in sijn kort-bondige spreucken geleert heeft. Want het gebeurt dickwils dat de Jaer-ghetijden haer selven onghelijck zijn, de somer gelijk de lenten, (3 Aph. 6.) de winter droogh ende Noordelijck, de lenten nar ende Zuydelijck (3 Aph. 11.) ofte de winter Zuydelijck, regenachtigh ende werm, de lenten droogh en Noordelijck, (3 Aph. 12.) De somer droogh en Noordelijck, den Herfst regenachtigh ende Zuydelijck, (3 Aph. 13.) En dan komender oock verscheyde siekten, na de verscheidenheyt van de Jaer-getijden, dewelcke van Hippocrates op de gemeelte plaetsen, en uyt hem van Aristoteles in sijn *Problematis* aengewesen werden.

Van de Winden, en de veranderingh diese in de Lucht, en ons Lichaem maken.

Het 111. Capittel.

MAer hier dient van den wint al mede wat geschreven, Naden hy veel vermacht ontrent des menschen leven,
Die blasers (schoon haer stof is van gelijcken aert
Als uyt den eygen damp en eenen geest gebaert)
Verkrijgen haren naem, en staegh een ander wesen,
Na dat de plaetsen zijn waer uyt die zijn geseen.
In vier staet haer getal, daer ons door wert beduyt
Het Oosten, en het West, het Noorden, en het Zuyt.
Niet datter maer alleen zijn vierderbande winden,
Neen, die ter zee verkeert die kander dertigh vinden;
En twee noch boven dat; en so men verder gaet
Men wint het vluchtiogh rot ontelbaer in der daet.
Alwaer dat waesem is, of snelle dampen rijzen,
Daer is een nieuwen wint de menschen aen te wijzen,
Maer vier gelijcke-wel dat is haer gront-getal,
Hoe veel daer heden is, of namaels wesen sal.
Maer let hier naerder op, ghy winter in beschreven
De stonden van den mensch, de deelen van het leven,
Neemt acht op yeder wint, en watter is ontrent,
De loop van onsen tijt die stater in geprent.
Hy die van Oosten komt, kan ons de leught beduyden,
Die van het Westen rijst, den aert van ripe kruiden,
Neemt voor den ouderdom die uyt het Zuyden blaest,
Maer voor de koude doot die in het Noorden raest.

Haer kyacht is menighfout. Sy konnen regen maken,
Sy konnen wederom een langen regen slaken:
Sy doen de boomen goet, en oock het jeughdigh kryue,
Sy jagen slim vergif en quade dampen uyt.
Sy konnen aen den mensch (als sy daer benen sweven)
Sy konnen aen het vee een nieuwen adem geven;
Al watter na verderf of na verrottingh belt,
Dat wort door haer behulp in beter aert gestelt.
Maer wilt ghy desen gront wat nader onderleggen,
So leest dat onse Vrient hier op bestaet te seggen,
Mijn pen die sluyt haer op, vermits sy is beduchte
Dat haer den snelle wint mocht blasen in de lucht.

DE Winden zijn wel de voornaemste oorsaken die de lucht veranderen, ende dien volghende oock onse lichamen. Ende 't is seer noodigh dat wy niet alleen en letten wat winden datter waeyen, als wy ons in de lucht begeven, maer oock in 't bouwen van huysen, het stellen van deuren en vensters, ende alle uytlicht, in dewelcke de winden konnen waeyen, om met haer goede lucht ons te ververschen, ende mer swaren reuck ende ongesonde dampen ons niet te beschadigen. Het welck als Hippocrates in de Pest, die gheheel Afsien ende Griecken-land doorloopende, seer veel volcx om hals bracht, waer nam en in 'r werck stelde, bewaerde menigh duyfent Menschen van deselste. Marcus Varro mede, als hy te Corcyren was, en daer over-al de huysen vol siekten lagen, inlatende door nieuwe vensters den Noord-oosten windt, ende sluytende die op 't Zuyden stonden, ende veranderende de deure, bracht sijn volck ende huysgesin gesont t'huys. So is het hier te landt ontrent de Zee, om datter veel steden op her Zuyden, ende Zuyt-west leggen, ende dat sulcke winden hier uyt Zee op ons landt waeyen, so gaen de menschen de meeste tijdt van 't jaer sieck, ende zijn de sinckingen seer onderworpen. Waer toe mede behoort, 't gene Vitruvius seydt in 't vijfde Capittel van „ hereerite Boeck: In 't Eylandt Lesbos is een stadt „ Mytilene treffelijck gebout, maer niet voorfichtigh „ ghestelt, in welcke stadt, alser de Zuyden windt „ waeyt, soo is 't volck sieck; (want die wint ver- „ oorsaect bedervinge) alser de Noord-westen, „ dan hoeft het; als den Noorden ende Noord- „ oosten, dan wert het wederom gesont. Waer uyt merckelijcken blijkt, dat de onghestadighe winden het lichaem ongesont maken, ende veele siekten toebrenghen: ende indien men alsulcke kan vlieden ofte uytfluyten, dat men minder van siekten ghequelt sal werden: ende als men by ongheluck met eenige beladen is, den toegangh van quade winden ghesloten zijnde, soo sullense lichtelijcker stillen en genesen. Soo dat niet sonder reden Hippocrates be- last een Medicijn goede kennisse te hebben van de winden, om wel te verstaen de nature ende den aert van d'algemeene siekten, van de ghesonrheydt ofte

ofte ongefontheyt van de Landen, van de verscheyden-
dentheydt van de jaer-getijden, uyt welke veran-
deringe, ende het waeyen van verscheyde Winden,
verscheyde siecken ontsaen. Want alsoofse veel
veranderingh in de Lucht maken, en het Lichaem
verscheydelijk veranderen in hitte, koude, voch-
tigheydt en droochte: dickwils oock eenige quade
ende vryle dampen uyt naburige oft ver-gelegen
plaetsen mede-brenghen, soo is seer noodtsakelijk
dat wy letten op de natuer van elcken wint, en van
wat oirt dat hy waeyt.

De Philosophooph *Aristoteles* seydt de Wint niet
anders te wesen als een hoop drooge dampen uyt de
aerde rijfende, ende rondt-om de aerde swevende.
Plutarchus, volgens de opinie van *Anaximander*, meent
dat hy is een vloyende Lucht, wiens sijfste ende
vochtighste deelen van de Son beweeght ende ghe-
smolten zijn. Soo stelt oock *Seneca* de wint niet an-
ders te zijn, als Lucht die na een zyde drijft. De
oorfake van de Winden houden *Aristoteles* en *Seneca*
alleen te wesen, waessem ende dampen, van het water
ende d'aerde, dewelcke in de Lucht op-treckende,
ende ten lesten verdunnende, ruymere plaetsen haer-
selven maken. Al war de Rivieren, ende andere wa-
teren, ende open velden waessens doorkracht van
de Son op-gheven (t welck veel ende gestadigh is)
dat verdickt hem alle des nachts, ende tusschen de
Bergen besloten zijnde, wert in een Landt en plaet-
se vergadert. Als die waessem daer soo vol ghe-
propt is, datse geen plaets genoegh langer en heeft,
wert uyt-gheperft, ende breeckt dan met geweldt
d'een ofte d'ander kant uyt, welck uyt-breken de
Wint is: dewelcke hem daer na toe begheeft, daer
hy best uyt kan, ende alwaer de plaets de meeste
openheynt heeft, om de by-een-vergaderde dampen
te ontfanghen.

De Ouden, om datter vier quartieren en bepaling-
ghen in den Hemel zijn, hebben oock vier winden
gestelt: gelijk van de Poët *Ovidius* beschreven is,
1. Metam.

*Den Oosten wint die woont daer hem de Son ontdeekt,
En met een roose-kleedt sijn paerden over-treckt;
Maer daer haer gulde Koets in't water plagh te dalen,
Daer heeft den Westen wint geset sijn vaste palen;
De Noordsche stoker raest, en heeft sijn plaets gestelt
Daer 't ijs en dicke snee schier noyt tot water smelt,
Maer 't raek dat regel-recht hier over is gelegen,
Gwoelt een dicke mist, of schier een stagen regen.*

So heeft oock deselfde, als mede haren aert, seer
aerdigh aenghewesen d'Heere van *Bartus*, op den
tweeden dagh van de tweede Weeck, wiens versen
uyt het François in Nederlands na-ghevolgt zijn
in't begin van het jegenwoordigh Capittel.

Deze vier Winden dan hebben haren oorspronck

van vier hoecken van de Werelt, *Oost, West, Zuyde,*
en *Noorde*, waer van sy oock haren naem trecken,
ende veranderen elck na sijn gestaltenis verscheyde-
lijk de Lucht met regen, nevel, wolcken, onweder,
klaer weder, vochtigheydt, droochte, warmte ende
koude: waer van wy alle daghen zijn, ende gevoe-
len dat onse Lichamen mede anders ghestelt zijn
en komen te veranderen. Deze vier deelen des He-
mels worden wederom van de Sterre-kijckers ver-
deelt, ende sy doen by elck van de vier principale
winden noch twee andere, ende maken soo twaelf
Winden. En onse Schippers die nu de geheele we-
relt door-reysen, hebben den Hemel kleynder ge-
splijt, en twee-en-dertigh Winden gestelt, diese oock
op haer Compas doen teykenen. Maer voor ons,
die geen Reys na Oost-Indien voor en hebben, staet
niet so veel te letten op het getal, als op den aert en
krachten van de Winden. Want een yghelijck, die,
volgens het voorschrift van *Hippocrates*, voor sijn ge-
fontheydt goede forge wil dragen, die moet letten,
wat Winden dat in d'een oft d'ander tijdt ghewent
zijn te waeyen, en of sy warm, kout, zoel, vochtigh,
droogh, ofte anders gestelt zijn. Want niet alleen de
Lichamen, maer oock ons gemoedt lijdt verande-
ringh, na de gelegentheydt van Weder en Wint; so
dat oock de ghesonde anders ghestelt zijn, als de
Lucht droevigh en ontfelt is, en als het schoon en
droogh Weder is, anders als het uyt het Westen, an-
ders als het uyt het Zuyden waeyt, *Virgilius 1. Georg.*
Also dat niet alleen de Lichamen radder zijn, maer
het gemoedt lustiger en vrolijcker als een klaer ende
heldere Lucht, met een sacht windeken door-blasen
wert. Wy sullen dan den aert en kracht van elcken
Wint in 't bysonder aenwijfen.

Den Oosten Wint is meestendeel gesont, ver-
heugt het gemoedt: is 'smorgens vroegh wat koel,
'smiddaeghs en als de Son na het Zuyden gaet, wat
zoel: maer midden in de Somer als de Son steeckt,
dan verhit hy, ende ontfteekt de Gal, waer uyt de
brandende Koortsen voort-komen: dan des Win-
ters is hy wat sachter, ende niet so scherp ende straf
als de Noorde wint. Hy komt een groot eynde
weegs uyt het Oosten, het welck als hy door-waeyt
op het heette van den dagh, en het jaer, soo neemt
hy onderwege veel drooge en heete dampen mede:
dewelcke hem groote hitte mede-deelen. Van ge-
lijcken oorspronck ende natuer is by-na den **Oost-
Zuyt-Oosten Wint** / behalven dat, gelijk hy aen de
slinker zyde wat na het Zuyden daelt, ook van het
Zuyden een weynigh deelachtigh wert. Hy is in de
Somersche Maenden heel heet, en verweckt heete
Koortsen, ende maect dickwils hier te Lande,
alffer een algemeene sieckte in swangh gaet, gelijk
gemeenlijk beurt als hy waeyt, bloet-sweren, puy-
ften, quade en besmettelijke gewellen in de lieffen,
en onder de oxelen, en quade vierigheydt en vlaex-

kens over de huyt: Want also hy een zoete warmte heeft, door eenighe vochtige vermenginge uyt het Zuyden, soo gheeft hy eenige oorfaeck in 't bloedt van ontstekinge en bedervinghe. Maer in de Winterfche Maenden brengh hy een fcherpe kou aen, waer op veel snee plagh te volgen, en soo fcherpen rijp, dat de ghene die over de ftraet gaen, genoegh te doen hebben om neus, ooren, ooghen, ende aenficht daer voor te bewaren. De naefte plaetse na het zuyden befaet den **Zuyt-Oosten**, die Somers meestendeel klaer is, alift dat hy fomtijds niet alleen de Lucht, maer oock ons ghemoedt met wolcken verduyftert: want dewijl hy altemet ongestuymigh is, so maect hy wel swaermoedighyeyt, maer die lichrelijck vergaet; alsoo hy so fcherp ofte straf niet en is als wel andere.

Onder de Winden, die de Lichamen der menschen tegen, ende de gefontheit schadelijck zijn, is de **Zuyden Wint**, van naturen en krachten warm en vochtigh. Want als hy waeyt, wert het aertrijck met reghen bestort, ende seer verwochtigh, waer door de humeuren des lichaems lichtelijck bederven. Hy verweckt oock cararrhen, ende sinckingen, waer uyt heefheydt, hoest, suyfeligh, popelsy, gicht, ende andere sieckte ontstaen. Men siet oock dickwils, als hy lang achter een waeyt, dat de Vrouwen misdagen, ende een grooten vloedt krijgen. Want alsoo de steunfels van de vrucht door de vochtigheyt verslappen, en de Lijf-moeder oock door deselve gladt en allengskens open wert: soo en kan het naeulijcks geschieden, dat de nature voldraeght, en teghen-houdt, insonderheydt als na een groote drooghte nat Weder komt: het welck, ghelijck het voor drooghe en galachtige Lichamen niet onbequaem en is, so is het seer schadelijck voor de vochtige en phlegmatijcke, te weten, kinderen en Vrouwen, ende die op moerassighe en vochtige plaetsen woonen. Ende dit en gheschiet niet alleen in onse Lichamen: maer ons ghemoedt is mede, als de Zuyden wint waeyt, traegh, loom, slaperigh, en heel onlustigh. Welcke kracht wy oock aen andere dingen daghelijcks sien. In huys is alles vochtigh, dekens, lakens, kaerten, papier; de mueren van veel huysen druypen; het water is alles onklaer. Daer alles, als de Noorden wint waeyt, suyver, klaer, ende glinsterende is, so datmen in 't water tot de gront sien kan. Het selfde gheschiet in 't bloedt ende de humeuren, welckers onsuiverheyte met den Zuyden wint haer op-werpt, ende een donckerheydt in de sinnen veroorsaect: maer blijft onder met den Oosten oft Westen, oft andere sachte winden. Hierom ist, datmen verheught ende vrolijck van herten is, als de Son door een helder Weder blinkt: ende datmen benaect van herten, en swaermoedigh is, wanneer het rou ende duyster Weder is, ende ongestuymige winden waeyen. Also dat, als het sal rege-

nen, ende dat de wint Zuyden, ofte Zuyt-West is, soo stincken de secreten, Goten, Grachten, en andere plaetsen, daer vuylnis en onreynigheyt doorloopt, ende dan bederven de eetbare Waren, soo datse soo langh niet bewaert en konnen werden. De Winden van ter zyden, ofte tusschen beyden, die wat van het Zuyden af-gaen, ende een weynigh na het Westen wijcken, hebben deselve kracht, als den Zuyden, ende Zuyt-Westen, waer onder is, den **Zuyt-Zuyt-Westen**, het welck een ongestuymen ende vochtighen wint is, beyde het Lichaem, en het ghemoedt schadelijck: Want dat hebben de wrevelighe en ongestuymige winden, dat sy de humeuren in 't onderste van 't ingewant, gelijk de pomp in de Schepen, om-roeren: door welckers dampen de sinnen seer ontstelt, ende het ghemoedt ontroert en onrust wert. Het is hier te Lande seer gemeen, dat sommighe die niet wel by haer sinnen en zijn, drie daghen eermen eenigh onweer ofte wint ghewaer wert, seer malen en rasen; waer van men dan gemeenlijck seydt, Het sal wayen. En in tegendeel, als het schoon Weder en stil is, so sietmen dat de gecken dan oock bedaren, ende haer stil houden. Nu onder de voorsayde winden, en ister geen heviger, als den **Zuyt-Westen**; want hy in de Somersche Maenden donder en blixem voortbrengh, en groot onweer verweckt, maer en duert evenwel Somers so langh niet als 's winters: want gelijk hy subijt op-dondert, soo is lijn rasen oock haest gedaen. Maer den **West-Zuyt-Westen** gaet hem noch te boven, en duert meest het gheheele jaer deur, dan midden in de Somer is hy wat sachter.

De **Weste Winden** zijn soo vochtigh niet als de Zuyden, maer vochtiger als de Ooste, dewijlse komen over een groote lenghte van de Zee, ende dat de dalende Son soo veel niet en drooght als de opgaende ofte middagh Son. Dese zijn in 't beginfel van de Lenten sacht, liefelijck, aenghenaem; want door de gematighde warmte der Sonne verwarmt zijnde, brengen bloemen en kruyden voort, maken alles wederom leven, soo datse oock het bloedt ende de humeuren, die 's winters gelijk als gedoken waren, verwecken; ende verstroyende de wolcken van 't ghemoedt, 't selve verquicken ende verheugen. Evenwel alst na de Winter gaet, zijn de Weste winden dapper onstuymigh, en beroeren het Land; ende de Zee met een groot onweer: ende zijn oock soo schadelijck om koude sieckten te verwecken, als de Zuyde. Nu de Winden die tusschen de Westen ende de Noorden zijn, werden drie gestelt, **West-Nooyt-West** / **Nooyt-West** / **Nooyt-Nooyt-West**; alle stercke winden, en die de baren van de zee so omroeren, datse de Dijken dickwils doen inbreken, en ons Lichaem oock veel sieckten toebrenghen. Want in de Lenten en Herfft, en insonderheydt in de Maert, makense pijn in senuwen en gevrict.

ghevrichten, beven, schudden, ende treckinge in de leden, soo dat de gene die sulcks onderhavigh zijn, weer-wijs werden, en het onweder weten te voorsegghen.

By dese is naest de Noorden Wint/kout en droog van aert, als komende van plaetsen die mer ijs ende sneeu bedeckt zijn, ende die mer geen Son bescheenen en werden, meestendeel klaer, hoewel somtijds wat reghenachtigh, hy versacht de woestheydt van den Noordt-Westen, ende West-Noordt-Westen: want als sy langh ghenoech gebaert hebben, ende by-na moede zijn, dan houdense met een Noorden windt op, soo dat het Weder dan stilt, hoewel dat hy oock swinters somtijts ongestuymigh genoegh is, en dapper waeyt, waer door hy oock suckingen verweckt, maer heel op een ander manier als den Zuyden windt. Want door desen, sinelten de humeuren, ende vallen van selfs uyt het hoof. Maer de Noorde-Wint perft de vochtigheyt uyt, gelijkmen uyt een spongie het water druckt. En op wat tijdt van 't jaer dat de Noorde-Windt waeyt, soo verkout hy de Lichamen, treckt de openingen toe, suyvert de Lucht, ende de natuerlijke warmte nabinnen dringende, helpt de verteeringe. Ende daer de Zuyde Winden de gestaltenis van 't Lichaem los makende, en de Leden verslappende, de menschen leu, traegh, slaperigh, ende onbequaem tot eenigh werck ofte oefening maken: daer stellen de Noorde Winden de Lichamen vast, sterck, lustigh ende tot alles bequamer, voornamelijk in de ghene die wat vochtigh van naturen zijn. Want in soodanighe werden alle werckingen dan beter uytgevoert, en alles gaet ghesonder toe, ghelijck oock de vochtige Lucht best is voorde ghene, die droogh en dor zijn, want dan beven sy minder van kou, ende werden minder van de hitte verbrandt.

Dewijl dan dese twee Winden, Zuyden en Noorden, en de gene die deselfde na-by komen, by-na in geheel Europa met jaerlijckse gebeurte waeyen, (want als den eenen ophoudt dan begint den anderen, en al ist dat de andere mede haer beurt hebben, soo en dueren sy evenwel maer eenen korten tijdt) soo moeten wy op dese twee meest acht nemen, niet alleen in de bewaringe der gesontheydt, maer oock als wy ons op Reys willen begeven. Want de ervarentheydt leert, dat den Noordt-Oosten Wint die 'snachts begint te waeyen, geen drie dagen so en blijft staen: het welck *Homerus*, na de gheruygenis van *Aristoteles*, 26. *Probl. 9.* oock aenghewesen heeft in sijn dolinghen van *Ulysses*. Den Noordt-Oosten is de middelste tusschen Oosten en Noorden, wat meer na het Noort is den Noordt-Noordt-Oosten; en meer na het Oosten den Oost-Noordt-Oosten. Desen en is soo onstuymigh niet, als den Noordt-Oosten: noch so spits kout niet, om dat hy de Son nader is.

Behalven de gemeene Winden, zijnder noch eenige Landen eygen en besondere Winden, die niet verre van daer haren oorspronk en hebben, ende en waeyen daerom oock niet buyten die palen. Dese doen den aert en nature van de voornaemste winden veranderen.

Veel en sterck in de wint te loopen, vermoeyt het Lichaem niet anders als een stercke oefeningh. Een stille Lucht, en die met gheen winden beweeght en werdt, al schijntse sacht en lieflijk te zijn, indiens evenwel niet gins en weder beroert en wert, komt mede ghelijck stil-staende water te bederven. De Philosoph *Plato*, schrijft in 't vijfde Boeck van de Wetten, dat door het veel waeyen van verscheyde Winden, de Menschen stout ende korsel werden: waer uyt af te nemen is, dat niet alleen het lichaem, maer oock het gemoedt door de winden verandert.

LUCANUS Lib. I.

*Unde venit Titan, & nox ubi sidera condit;
Quaque die medius, flagramibus aestuat bors;
Et qua bruma rigens, ac nescia vere remitti,
Astringit Scythicum glacialis frigore Pontum.*

Van het onderscheydt der Plaetsen en Landen, en welcke de gesontste zijn.

Het IV. Capittel.

So ghy misschien een huys voor u begeert te bouwen,
Soo let wel op de plaets, of 't moecht u wel berouwen;
Want die een quaet gewest tot sijn wooningh kiest,
'T is seker dat hy veel van sijnen lust verliest.
Indien ghy neder-slaet ontrent ongeure poelen,
Ghy sult als metter bandt het ongemack gevoelen;
En soo ghy neemt verblyf ontrent een siltigh strand,
Het sal u schade doen, so haest de Sonne brant.
Die in een vochtigh dal sijn woon-plaets heeft genomen,
Hem sullen voor gewin veel siecken over-komen;
Maer die op hooge stal haer Tenten neder-slaen,
Die zijnder in 't gemeen al vry wat beter aen.
Maer op dit gantsch beleydt is vry al meer te seggen,
Ghy dient hier met verstant u saken aen te leggen:
Doch voor een korte les, siet datje neder-slaet,
Daer Vocht en daer het Droogh is in gelijcke maet.

WT het gene in de voorgaende Capittelen verklaert is, en ist niet swaerlijck af te nemen, wat plaets ofte Landt voor ons lichaem bequaemst en ghesont is: namelijk, in 't welck de gestaltenis des Luchts soodanigh is, dat de vochtigheyt ende drooghte by-na gematigt zy, maer een weynigh na de warmte trecke, en dewelcke (soo spreekt *Iustinus*,

mus, van Egypten, in 't tweede Boeck van sijn History) noch door groote hitte ons Lichamen verbranden ofte verdrooghen, ofte door groote koude kan doen verstijven; maer matelijck onse warmte onderhoudt ende verquickt, ende de beste stoffe geeft tot onderhoudt van de levendige geesten; ende de gestaltenis onses Lichaems met geen uymuytende noedanigheden en verandert. Daer de Lenten gematight zijn. De Somersche hitte bequaem, om de vruchten rijp te maken. De Winter wel kout: maer die nochtans door te felle koude onse Lichamen niet en beschadige. Alwaer de Lucht also gestelt is, daer is voorleker het Landt vruchtbaer, ende daer vintmen van alles in overloedt, ende daer zijn de Luyden van bequame gedaente ende fatsoen, bloesent van aengesicht, niet te wildt ofte te loom van manieren, geestigh en bequaem tot alle konsten, en leven derhalven aldaer door de banck lange ende in voorspoedige gesontheydt. Soo dat een yegelijck, die sijn gesontheydt ende leven lief heeft, wel mach letten op wat plaetse hy hem nederslaet. Waer op siende *Aristoteles* seydt (5. *Polit. II.*) datmen in het bouwen van een Stadt, voor-al behoort te sien, op de ghesontheydt van de plaetse. Want datmen insonderheydt moet forge dragen voor de gesontheydt van d'Inwoonders: ende dat deselve hanght aen goet landt, hoogh gelegen, in goede lucht, ende water, ende op gefonde winden. Daer geen Moerassen, stil-staende ofte stinckende wateren ontrent en zijn.

De steden die teghen de opgaende Son, en in het Oosten leggen, werden van *Hippocrates de aer. loc. & aquis*, en *Aristoteles 7. Polit. II.* voor de gesontte gehouden: om dat deselve (ghelijck *Varro* seydt) Somers de schaduwe, en 's Winters de Son hebben. Na dese komen de gene, die in 't Noorden leggen, om dat de winden daer van daen komende, de Lucht fuyveren, ende de lichamen verstercken, ende voor bedervinge bewaren.

Die op heete plaetsen, en in 't Zuiden ghelegen, haer woon-plaets hebben, en de Noorde winden niet en voelen, suligh ende dick water betigen, die zijn slap, en hebben so grooten lust niet tot eten en drincken, ghelijck *Hippocrates* schrijft. Soodanighe zijn veel sinckingen, loopen, ende koortsen onderworpen: en indien het Landt seer heet is, ghelijck *Moren-landt* ende meest heel *Afrijcken*, daer zijn d'Inwoonders noch veel slapper (door het vervliegen van d'inwendige warmte, die van d'uytterlijcke hitte uytgetrocken wert) van kort leven, kleynhertigh, bruyn en verbrant van couleur, gekrult van hair: maer lucht en vlijgh van Lichaem. Indien *Leo Afer*, ende *Fr. d'Alvarez*, die geschreven hebben de Historien van *Afrijcken* ende *Moren-landt*, acht genomen hadden, op dese natuerlijcke reden, sy en louden soo grootelijcks niet verheven hebben, de

ongelooflijcke soberheyt van die volckeren: want sy en zijn niet gulfigh, om dat sy gheen grooten appetijt en konnen krijghen, door dien dat haer de innerlijcke warmte ontbreekt. Het selve moghen wy van Spaengiaerts, Italianen, ende dierghelijcke seggen.

Die in de Noordtsche ende koude Landen wonen, worden met kouwe ende ghesonde winden doorwaeyt, zijn van de Zuyde winden bevrijdt, hebben kout en straf weter, maer dat evenwel soet is. Dese zijn wacker ende sterck van Lichaem, haer natuerlijcke warmte is veel, sy zijn stout, kloeckmoedigh, bleyck van couleur, vleesigh, poefelachtigh, insonderheyt so by de kouwigheyt van 't Lantschap eenige vochtigheyt is. So zijn de Duytschen, Françoysen, en Engelschen, en voornamelijck de Nederlanders. Dese zijn van naturen groot van eten, seydt *Hippocrates*: maer waerom en heeft hy daer niet by-ghevoeght, en groot van drincken? want 'tis beyde waer. De Griekische Poet *Anacreon*, noemt hierom een grooten, ofte (ghelijck de Duytschen seggen) een statelijken dronck, een *Scythischen dronck*, na het Landtschap *Scythia*, in 't Noorden ghelegen; ende die van *Lacedaemonien*, alse lustigh veghen wilden, hieten dat *Scythizeren*, ghelijck *Artem*. Schrijft 10. 12. Siet *Erasmus Ch. 2. Cent. 3. Adag. 17.* De History-schrijver *Tacitus*, in sijn Boeck van de manieren der Duytschen, seydt dat deselvighe veel drincken, ende weynigh eten, om de kouwigheyt ende onvruchtbaerheyt van haer Landt. Maer hy heeft onghelijck. Want dewijl den Dorst niet anders en is, als een begheerte van kouw ende vochtigheyt, ende den hongher een begheerte van warmte ende droochte, ende datse in 't Noorden onghelijck veel grooter inwendighe warmte hebben, als die van het Zuyden, soo en ist niet vreemt datse oock meerder drincken. Soodanighe Luyden, seydt *Hippocrates*, zijn meer wildt, dan gheset van manieren, sy zijn langh van leven, om de sterckte van haer nature, ende krachten: evenwel plueris, loopende ooghen, bloeyen uyt de neus, en heete Koortsen onderwerpen.

Die haer op vochtighe plaetsen onthouden, zijn glat van huyt, los en slap van gevrichten, maer fraey van aengesichte, gelijk *Avicenna* seydt. Dese werden mer langh-duerighe sieckten gequelt, en vallen dickwils in sinckingen: gelijk in tegendeel de Lichamen in drooge Landen hart, vast, sterck, en wacker zijn, ende soo onderwerpen niet de ghebreken die uyt vochtigheyt oft bedervinge van humeuren komen.

Die hooge en berghachtige plaetsen bewonen, zijn fris, sterck, ghesont, moghen wel teghen den arbeydt, leven langh, ende zijn tot alles bequaem.

Die in laghe ende holle plaetsen leven, insonderheyt in valleyen, die in 't Oosten oft Noorden Berghen

ghen voor haer hebben, alsoo sy van geen gefonde winden door-waeyt en konnen werden, en 't ghene niet door-waeyt en wert de bedervinge onderworpen is, soo en ist niet mogelijk, of foodanige menschen moeten veel sieckelijck zijn. Hebben daerbenneffens geen moedt, noch stoutigheyt, gelijk die op de bergen wonen. Sonder reden verwondert hem dan de vermelte *Leo*, dat de inwoonders van den hooghen bergh *Megeza* in Afrijcken, blanck, groot, ende sterck, en die in 't platte landt wonen, kleyn, slap, en swart zijn. Want de menschen, de beesten, en de boomen van 't gebergte zijn door de banck van veel stercker nature, als de andere. Ja, d'oude luyden van hondert jaer op den Bergh *Atlas*, zijn noch kloeck, ghelijck *Leo* getuyght. Dese sterckte van de bergh-luyden, maect dat sy seer voor haer vryheydt strijden, ende haer niet lichtelijck onder eens anders gebiedt en laten brengen. Gelijk men heden daeghs aen de Switfers siet: ende de Romeynen eertijds geproeft hebben, aen de bergh-luyden van *Genua*, die haer geweldt meer als hondert jaer tegen-gestaen hebben, en en konden geensins overwonnen werden, voor datse in 't platte landt verplaetsen; doen warens eerst stil, ende onderdanigh, gelijk in de Romeynsche Historie van *T. Livius* te lesen is. Soo siet men oock dat de vruchtbaerheyt ofte d'onvruchtbaerheyt van een landtschap, de natuerlijke inclinatie ende genegentheydt van den Hemel eenighsins verandert. Daerom seyde de vermelte *Livius*, dat de luyden van een vet ende weligh landt door de banck loom ende plomp zijn. In tegendeel maect de matigheyt, ende onvruchtbaerheyt van een landt, de inwoonders door noot sober, ende daerom gaen, neerstigh, ende forghvuldigh; gelijk waren die van Athenen, alwaer de ledigheyt mer de doot gestraft werde. De onvruchtbaerheyt was mede oorsaeck dat Athenen foo groot ende vol volck was, het welck oock aen ander steden gebeurt. Want de vyanden en willen soo niet aen een dor en mager landt, en het volck levende in ruste vermeerderd, ende is genootsaeckt handel te drijven ende te arbeiden. Soo sien wy dat *Norenbergh*, het welck in een seer onvruchtbare plaetse leydt, de grootste Stadt van 't Rijck is, ende vol van de beste Konstenaers van de Wereldt, gelijk oock zijn de Steden *Limoges* in Vranckrijck, *Gent* in Vlaenderen, *Genua* in Italien. Ende ghelijck men siet dat in een dor en woest landt, 't welck vol klippen ende bosschen is, de lieden woest ende wilt van manieren zijn, oock argh, behendigh, ende gaen van verstant: soo zijn mede haer lichamen hart, ende sterck tot allen arbeide. Of nu beter is een stadt te bouwen in mager, ofte in vet landt, siet daer van het 5. discours van het 12. Boeck, in Italien over *Tacitum* geschreven by *Scipione Amirato*.

Die aen de Zee wonen, zijn wat gematiger van

complexie, soo evenwel dat de wermte de overhant heeft. Want de plaetsen aen de Zee-kant, zijn wermmer, als die binnen in 't Landt leggen.

De alderquaetste woonplaetsen zijn ontrent moerassen, ofte vuyle ende stinckende wateren. Want moerassen, poelen, stil-staende wateren, ofte die heel sacht loopen, gheven Somers wermte dampen op, ende hangen 's winters vol kouwe, nevel ende wolcken, dewelcke indien se door de kracht van gefonde winden niet wechgedreven en werden, brengen het vee en den mensche de pest aen: ende doen oock kleyne en scherp-byten de vliegkens groeyen, die met groote menichte ons bestormen. Daerbenneffens groeyen in alle moerassen vorssen, aelen, padden, slangen, ende diergelijcke quade gedierten, dewelcke de Wintersehe vochtigheyt in de Somer mischende, de moerassen door de hitte verdrooght zijnde, de Lucht vierigh maken, ende met fenijnigheyt ontsteken: waer uyt veel verborge en besmettelijcke sieckten voort-komen.

Die in 't *Oosten* wonen, zijn de aldergesontste: want haer wermte ende kouwigheyt, gelijk *Hippocrates* schrijft, is ghematicht. Daer by hebbende, seydt hy, klaer, suyver, wel-reyckent, ende liefselijck water, om dat de op-gaende Son het selve verberert. De luyden zijn daer van fracye ende blofende koleur, om datse van binnen het beste bloedt hebben. Want de koleur van buyten is een seker reecken van de humeuren, hoeve van binnen ghestelt zijn, ghelijck *Galenus* betuyght in sijn uytlegginge op de tweede kort-bondige spreucke van *Hippocrates* in 't eerste Boeck. Sy hebben een klaer ende klinckende stemme, mer de goede gestaltens van de deelen door dewelcke het ghecluyt schiet, sy zijn vier-schoten ende ghematicht van lichaem, om de gematigheyt van 't Landtschap. Dewelcke alsoose de Lenten aldergelijckst is, ende in de ghematigheyt van hitte ende koude ghetempert, soo moet volgen datse menschen van de beste natuere voort-brenght: ende derhalven al dat daer groeyt van kooren, vruchten, plantsoenen, vee, ghelteenren, moet in den eersten graet van goetheyt gestelt werden, volghens het getuygenisse van *Hippocrates* in sijn meer-gemelte Boeck van de Lucht, Wateren ende Plaetsen. Daer vallen weynigh sieckten, ende die niet doodelijck: soo dat de menschen aldaer in een voorspoedige gesontheyt langh leven. Voor foodanigh, te weten, voor het alder-ghematighe Landt, wert gehouden 't gene dat onder de Linie leydt, recht in 't midden tusschen beyde de polen, hoewel daer vele Schrijbenten tegen zijn. De Prince onder de Arabische Medicijne *Avicenna* leert suleks met klare woorden. Maer *Aristoteles* 2. Meteor. 5. ende *Averroës* in *Comm.* 2. Coll. ult. zijn soo verre hier van, dat foodanige plaetse de bequaemste soude zijn om te bewonen, datse segghen

datmen daer geenfins woonen en kan. Het welck *Aoverrois* met vele redenen soeckt te bevestighen: maer alsoo deselve volkomelijck weder-leydt zijn van *Manardus 7. Epist. Med. 1.* ende datse oock strijden tegen de ervarentheydt, soo en ist niet noodigh van de waerheyt hier over langh te disputeren. Het is kennelijck uyt de vaert van ons ende de Portugijsen, dat onder de Linie groot volck woont, seer rijke ende groote cylanden leggen, ende daer heel gefonde Lucht is, te *Samarra* insonderheyt, 't welck om hare groote eertijds voor een ander werelt gehouden werde, (*Plin. 6. Nat. 22.*) ende *Zailan*, waer van *Ludovicus Romanus* schrijft *6. Navigat. 4.* dat het leydt onder de Linie, ende van soo goede ende gematighde Lucht is, dat het schijnt daer altyt Mey te wesen. In dit Eylandt, seyde hy, dat de inwoonders noyt hitte, noch koude en voelen. Deselvede getuyght *2. Navig. 9.* van *Reamen*, een Stadt in geluckigh Arabien op het Oosten gelegen, een weynigh boven de Linie, hebbende het vruchtbaerste aertrijck, ende de gematighste Lucht, dat de luyden aldaer over de hondert en veertigh jaer gheluckigh leven. Dat *Cancietten* soo getempert is, datmen daer Somers over gheen hitte, noch 's winters over de kouw niet en klaeght, wert ghetuyght by *Columbus* in het hondert ende thierende Capittel van sijn Reyfen, ende dat daer goede, eeuwoudige, ende oprechte Luyden woonen. Het welck al te famen een groote ghematigheydt van 't Landt beteyckent. Daer

nochtans dat Eylandt onder den Circkel *Capricornus* leydt, alwaer meer hitte als onder de Linie behoorde te wesen. Het welck oock van 't Landt *Parus* ghe-noemt, *Americus Vespuccius* schrijft in 't eerste Boeck van sijn Reyten. Daer de Luyden, na de getuygenis van andere, over de hondert ende vijftigh jaren leven. Die oock seggen datter onder de Linie wel gewoon werd, ende geen groote ongematigheyt en is, maer dat die Landen meer na de hitte als na de kou hellen, om dat twee-mael des jaers de Son aldaer recht boven den top staet, ende haer stralen recht neder schiet, waer door die Landen nootfakelijck seer verhitten. Dit zy gheuoegh van de wooning onder de Linie.

Die in 't *Westen* woonen, leven heel ongesont, om dat sodanige Steden de gefonde winden, die uyt het Oosten waeyen, niet en hebben, ende voor de heete winden open leggen. Dese hebben geen klaer, maer dick water, om dat de Son in die plaetsen de Lucht lancksaem verlicht, waer door de wateren nootfakelijck dick blyven. En in de Somer waeyen koele winden, en den dou valt: dan de Son verbrandt de Luyden, waerom sy quaet van colour, ende onghesont van Lichaem werden. Sy trecken dicke, grove, en onsuuyvere Lucht, om dat deselve niet veel van de Son verklaert, noch van de Noordtsche winden doorwaeyt en wert. Waerom de menschen aldaer lichtelijck heesch en haersich van stem zijn, en veel sinckingen, en verdervingen onderworpen.

HOMERUS Iliad. XIX.

— Αλλὰ πάσαι εἰσὶ ἐνώχθι
Σίτῃ καὶ οἴνω, το γὰρ μὲν ἐστὶ καὶ ἀλκή.

— Sed vesci jube

Pane & vino: hoc enim robur est & fortitudo.

PLATO VIII. de Rep.

Ἡ τῆς φαγεῖν ὑπερβολὴ μέχρις ὑδρίας πικρῆς
διεξίας καὶ αὐτὴ σίτῃ καὶ ὄψῃ ἀναγκάτως
ἐστὶ.

*Cupiditas utique commenendi, cibi que &
obsonii usque ad salubritatem & bonum cor-
poris habitum necessaria est.*

ARISTOTELES I. Polit.

Οὐ γὰρ οἶόν τε ζῆναι ἄνευ τροφῆς.

Non enim fieri potest, ut vivatur sine alimento.

HET
D E R D E B O E C K
V A N
S P Y S E
En
D R A N C K.

Van het Voedsel, als oock de noot-
sakelijckheyt en de verscheyden-
heyt van het selve.

Het eerste Capittel.

DAer is nu van de Lucht en van de Wint geschreven,
En wat daer aen de mensch door beyde wort gegeven:
*Hier dient nu door de kunst de keucken op-gedaen,
En hoe men met bescheyt aen tafel heeft te gaen.*
Men vint het in der daet, geen mensch en leeter eten,
Om dat het yder mensch en alle menschen weten:
*Maer hoemen evenwel ten besten dient gevoet,
Dat is het dat de kunst de menschen leeren moet.*
De mensch is als een dijck daer op de baren woelen,
En zooden alle daegh zijn besigh af te spoelen:
*De mensch is als een pot die aen den viere staet,
Daer uyt geduerigh vocht en staeghe waesem gast.*
Indiender niemant pooght ons dijcken aen te vullen,
'T is seker datse kortse geheel vervallen sullen;
*En soo men in den pot geen ander nat en doet,
'T is seker dat het stracks gantsch ydel wesen moet.*
Daer is een edel vocht in onse binne-leden,
Dat staegh wert afgetoert, en van den tijt bestreden;
*En soo het niet gestaegh door voedsel wert gestijft,
Eylaes! ons kranck gestel dat is verfont onlijft,*
Soo dient dan oock de kunst hier regels in de ramen,
Want dranck en nutte spys hout lijf en ziel te samen;
*Wel aen dan, weerde man, beschrijft den rechten voet,
Wat datmen eten sal, en hoemen drincken moet.*

NA de lucht stellen wy wel te recht Spijs en
Dranck/ als dewelcke tot onderhoudt des li-
chaems niet veel minder als de lucht van noode zijn.
De lucht wert wel veerdigher, ende rasser in het li-
chaem ghetrocken, maer Spijs ende Dranck, alsoo
sy her selfde een blyvende ende aenklevende mate-
rie gheven, konnen dat stercker ende langer bewe-
ghen. Dewyl dan de gheneghentheydt van ons li-
chaem sodanigh is, dat het selve de verderffenis on-
derworpen zijnde, gestadelijck slijt als een kleet, en
dat door de ongevoelijck transpiratie of uyt-waes-
femen onse natuerlijke wermte gestadigh vervliegt,
ende de olyachtige vochtigheydt allencxkens, ge-
lijck den olye in de lampen, van deselfde wermte
verteert wert; soo heeft de voorsichtige Nature, op
dat den mensche niet terfont na sijn gheboorte en
sou komen te sterven, als een remedie voor de ver-
ganckelijckheyt, gegeven het Voedsel/ om 't gene
door gestadigh uytvloeyen vergaen was, door Spijs
ende Dranck wederom te herstellen. Het welck
van de Poët Lucretius seer wel aen-gewesen is in sijn
vierde Boeck:

*De mensch die staegh verslijt gevoelt sijn swacke leden
Geduerigh af te gaen, en hellen na beneden,*

*Verliefsen haren stant, en missen hare kyacht,
Tot dat haer nieuwe jeugt door voedsel wort gebracht.
Verlies van wasse stof dat leert hem kost begeren,
Om weder op een nieu daer op te mogen teren;
En fruyt van eenigh vocht dat geeft hem groote lust,
Op dat sijn heeten dorst mocht werden uytgeblust.*

Want indiender niet met allen in ons gestadig en
vergingh, en de mensche altijt in eenen stant bleef,
soo en soude het voedsel gantsch niet van nooden
wesen, ja wy souden van den Ouderdom ende de
doodt heel bevrijt zijn: Maer alsoo wy bemercken
ende ghewar werden dat door het gestadigh uyt-
vloeyen van onse substantie, onse krachten vermin-
deren, ende daer uyt volgende is een slappigheydt
van de deelen onses lichaems, soo ist nootzakelijck
dat wy deselve soecken te hermaken ende te ver-
nieuen. De spijs hebben wy dan van nooden,
om te herstellen 't gene van de harde ende drooge
substantie wech-genomen is: den Dranck, om het
ghene dat vochtig is. Gelijck oock de substantie,
die in ons uyt Vier en Lucht bestaet, door het ha-
len van den adem, en 't slaen van de pols ofte slag-
aderen onderhouden wert. Waer uyt dan blijkt dat
wy sonder die middelen tot geener tijdt en konnen
ons leven behouden, ende dat wel geseyt is van den
Poët Horatius 2. Sat. 3.

*Stelt vast dat u den ader-slagh
Alleen maer weynigh dueren mach,
Ten zy dat ghy met goeden kost
Van slaau te worden haer verloft.*

Soo sien wy dan, gelijck als een dijck die gesta-
digh af-spoelt, ende niet gestadigh onderhouden en
werdt met nieuwe aerde, het landt als dan komt in
te breken, ende verloren werdt: ofte ghelijck een
ketel met water, die gestadigh over 't vyer hanght
en fiet, allencxkens geheel uyt soude waessemen, in-
diender geen versch water by gegoten werde: also
soude het oock gaen met het gestadigh uytvloeyen
ende verteren van de substantie van onse lichamen,
indien het af-geespoelde niet met goede zooden van
broot en toe-spijs, en het uyt-gewaessemde met
vochtigheydt van wijn ofte bier onderhouden ende
verniet werde. Dese vernieuwinge alffe wel, be-
quamelijck, en volghens de regelen van de Konste
der gesontheydt, die wy hier beschrijven, geschiet,
soo ist dat de menschen in een langhduerighe ende
voorspoedige gesontheydt leven, ende anders son-
der ordre, ende in 't wildt levende, haestelijck, ende
voor haren tijt komen te sterven. Waer uyt blijkt
dat dit deel van onse Konste seer noodigh is te we-
ten, en datter veel aen gelegen is wat spijs of dranck
ghebruyckt werdt. Het welck daerom oock wat
wijdt-loopigh van ons sal verhandelt werden. In-
son-

sonderheyt mede, om dat de menschen in geen dingen, die de behoudenis der gesontheyt betreffen, meer bekommert en zijn, en van gesont ofte ongesont en weten te spreken, als van Spijse en Dranck, en evenwel in gheen dinc haer meerder te buyten gaen. Want sy nemen de Lucht, ende de andere dinghen (*Res Naturales* genaemt) soose komen: maer in Spijse ende Dranck hebbense groot onderscheydt, ende kiesen het een voor het ander, hoewel niet juyft alijt het beste. Want alsoo sy meest op de smaect en leckerheyt letten, soo en nutten sy niet alijt de beste en gesontste kost, maer alleen die haer best lust, en lekerst smaect. Ende ick heb dickwils bevonden, dat de gene, die d'een ofte d'ander quellingh onderworpen waren, meest alijt lust hadden tot het ghene dat haer quaerst was. Het welck de mensche, so in spijsse, als oock in andere dinghen meest van nature ghewent is, gelijk *Isocrates* seydt tot *Nicolem*.

De kost dan, ofte het Voedtsel/ daer wy nu van fullen handelen, is, 't ghene dat de substantie van ons lichaem kan voeden, ofte, dat door onse natuerlijke warmte verteert zijnde, in de substantie ofte selfstendicheyt van ons lichaem verandert kan werden. Waer door het van de Medicamenten onderscheyden wert: dewijl deselve niet en veranderen in de substantie van ons lichaem, maer beroeren alleen het selfde. En dat is het oprechte Voedtsel, het welck alleen kracht heeft, om door de gelijkheyt van sijn substantie met ons lichaem, het selfde te voeden, en niet dat met eenen ons lichaem kan beroeren, ofte veranderen. Gelijcker oock sulck een Voedtsel is, 't welck de Medicijns daerom *Medicamentus Voedtsel* noemen. Het selfde voedt ons lichaem wel, maer heeft daerbeneffens noch wat by, dat in de substantie van ons lichaem niet verandert en kan werden; dan evenwel niet stil en is, maer eenighe alteratie en veranderingh veroorsaect.

Wy sullen dit nu wat nauwer gaen insien. Al 't ghene wy nuttighen ende ghebruycken, doet sijn kracht, ende maect in ons veranderinge, ofte door sijn complexie ende getempertheyt, ofte door de gestaltenisse van sijn stoffe ende materie, ofte door sijn gheheele substantie; om hier in nu te volghen de pertinente distinctie (hoewel by velen besprongen) van den hoogh-geleerden Doctoor *Fernelius*, eertijts Raedt en Medicijn van *Henrick de Tweede*, Koning van Vranckrijk. Door getempertheyt, complexie, ofte hoedanigheyt werckt het kout water ende de Latouw in ons verkoelinghe, het Vyer ende de Wijn verwerminge. Door de stoffe werckt het gene, dat door dunnigheyt van sijn substantie doordringht, ende de humeuren ofte vochtigheden verdunt; dat door sijn dickigheyt verstoppt, door sijn taeyigheyt beslijmt, oft door sijn scherpigheyt suytvert en afveeght. Door de heele substantie werckt

het ghene, 't welck door d'aengenaemheyt ende de ghemenschap van sijn gheheele substantie ons lichaem voedt, ofte door strijdt en tegenheyt beschadicht en verderft. Waer van het eerste Voedtsel, het laetste sijn genoemt wert. Soo is dan het rechte Voedtsel, niet dat door sijn getempertheyt, ofte stoffe, maer door sijn gheheele substantie met onse nature over-een komt, ende daerom in de substantie van ons lichaem kan verandert werden. Het welck een simpele veranderinghe is: maer daer is verscheide Voedtsel, het welck op twee, ofte dierderhande manieren ons lichaem kan veranderen. Op tweederhande, den Azijn, door getempertheyt ende stoffe, want hy verkoelt, en doordringht met sijn dunnigheyt: de Latouw door getempertheyt en gheheele substantie, want sy verkoelt en voedt: onghedeessent Broodt door stoffe ende gheheele substantie, want het verstoppt ende voedt. Op dierderhande manieren wert veranderinghe ghemaect van de Wijn, dewelcke verwarmt, verdunt, ende voedt. Het ghene dan, dat door de ghemenschap van sijn gheheele substantie, in de substantie van ons lichaem verandert wert, is eygentlijk *Voedtsel*: het gene, dat de natuerlijke gestaltenis van 't lichaem eenichsins beroert, is een *Medicament*: ende 't gene, dat, terwijl het in 't lichaem verandert wert, het selve met eenen wat verandert, is, ghelijck gheseydt is, *Medicamentus Voedtsel*.

Nu de naem van *Voedtsel* wert by *Hipp. de Alimento*, op drie manieren verstaen, te weten, voor 't gene dat voedt ende Voedtsel is, voor 't gene dat als Voedtsel is, en 't gene dat voeden sal. Soo dat het ware Voedtsel is, het welcke komt, ende blijft in de plaetse van het ghene dat vervloghen is: als Voedtsel, is het ghene, dat aldernaest is om Voedtsel te wesen, gelijk het bloedt: toekomende Voedtsel is, alle Spijse die ghebruyckt wert, dewelcke als sy verteert is, voeden kan, en in de substantie van ons lichaem verandert werden. Derhalven wert alle Spijse die wy gebruycken, voor Voedtsel gerekent, niet dat de mensche daer nu af ghevoedt wert, ofte dat het soodanigh is dat het dadelijck voedt, maer om dat het wel van de nature verdout zijnde, voedtsel geven sal.

Al 't ghene dat ons lichaem voeden kan, bestaet ende wert ghenomen uyt tweederley dinghen, uyt *rebus animatis*, de gene die leven hebben; ofte *inanimatis*, die gheen leven hebben; als sijn Water ende Zout. De *animata*, of die leven hebben, sijn, ofte *Vegetabilia*, aerdt-ghewas, te weten, Kooren, Moes, Wortelen, ende Vruchten, ofte Dieren, van dewelcke sommige gaen, vliegen, ende swemmen, te weten, Vier-voetige Dieren, Vogels ende Visschen. Ende het voedtsel dat van deselve ghenomen wert, is wederom tweederhande, ofte de deelen en leden van deselve, ofte 't ghene van haer komt, als Eye-

ren, Bloedr, Melck, Wey, Boter, Kaes, Honigh, en diergelijcke. Maer in al dit voedsel, is een groot verschil en onderscheydt. Want de eene Spijse is van goet, d'ander van quaet sap ofte gijl, en gheeft derhalven goet ofte quaet voedsel: d'eene is licht, d'ander hardt om te verteeren: d'eene verderft lichtelijck in de Mage, terwijlse verteert wert, d'ander niet. Dan de alderbeste Spijse is, dewelcke licht is om te verteeren, veel ende goet voedsel geeft, niet licht en bederft, en weynigh overfchot laet. Daer is oock harde ende hertelijcke Spijse, dewelcke wel veel voedsel gheeft, dan groote kracht van warmte van doen heeft, om in de Mage wel verteert te werden, ende daerom bequamer voor de gene, die veel arbeidt doen, en sterck zijn, als voor ledige, slappe, ofte oude Luyden. Daer is mede slappe kost, die wel ras verteert ende voedsel geeft, maer het is weynigh, ende niet langdurigh. Het selve bederft oock lichtelijck in een stercke ende heere Maghe. Daer is oock Spijse al isse noch soo goet, evenwel voor een yegelijck niet nut en dienstigh, om dat de nature der menschen soo verscheyden is; waer door komt dat van eene Kost, den eenen mensche sieck sal werden, die een ander wel bekomen sal. Dese verscheydentheydt in de nature, maectt dat de Scheerlinck ofte dulle Kervel, daer de menschen van sterven, ende de wijse *Socrates* mede vergeven is, de Spreeuwen voor voedsel dient, ghelijck *Galenus* schrijft in sijn Boecken van de Gematigheden: ende dat een kruyd voor het een Dier fenijn, voor het ander Medicijne, ofte Spijse is, ghelijck seer aerdigh beschreven werdt van den Franschen Poët *du Bartas*, in den derden dagh van sijn eerste weke:

*Wat heeft de goede Godt, wat heeft hy schoone kruyden
Geschapen voor den mensch, voor alderhande luyden!
Niet een so schralen Wey, niet so verwoesten Velt
Daer niet een grooten hoop van planten wert getelt;
Van Planten wonder nut voor yder aen te merken,
Verscheyden in het loof, verscheyden in het werken,
Verscheyden in de veruw, verscheyden in den aert;
Siet wat een aerden klomp de menschen wonders baert!
Laet yemant aert gewas uyt Tuyn en Velden lesen,
'T sal desen heylsaem kruyt, en dien vergiftigh wesen;
'T sal yemandt dienstigh zijn, oock in sijn hooghsten noot,
'T sal yemandt binder doen, en geven aen de doode.
Men wont wel eer een kruyd dat Offen dede sterven,
Maer maecte een ezel vet, en deed hem bloedt verwerpen.
Daer is een ander kruyd de Spreeuwen wonder goet,
Maer dat in haest den mensch de leste pijn doet.
Een ander wederom dat sal den Muyl vergeven,
En brengen aen den mensch een nieu en wasser leven,
Schoon dat hy is vergift. Let op den Aconijt
Die ruckt als met geweldt de menschen uytter tijt;
En desen onwerlet soo worter niet gevonden,
Dat yemandt nutter is onrent de felle wonderen*

*Die hem een slange steecte, of in de leden bijt,
Terwijl hy door het Wout of in de Bosschen rijt.
Siet wat een vreemt gewas van ongesonde krachten;
Gantsch buyten ons begriyp en boven ons gedachten!
Het doot terstont een mensch, een vrou, een man, een kind,
Indien het geen fenijn in hare leden vint:
Maer isser gif onrent, het laet de menschen blijven,
En pooght met alle macht sijn vyandt uyt te drijven,
Het worstelt met het gif, het dwinget met geweldt,
Tot dat het op het lef alleen behoudt het velt:
En als het heylsaem bladt den vyandt heeft verslagen,
En d'eere van 't gevecht ten wullen wech-gedragen,
Soo scheytet uyt het lijf daer in de krijgh bestont,
En door haer beyder doot soo wort de mensch gesont.
Wat diener meer geseydt? waer yemandt komt gereden.
Daer vintmen diep geheym en saken boven reden,
Daer vintmen hoogh beleyd: en tot een kort beslyt,
Men vint den grooten Godt oock in het minste kruyt.*

Van wat aert en kracht dan dat elcke Spijse is, in welke lichamen sy gefont en voedende, ofte quaet en ongesont is, en op wat maniere sy genoten moet werden, sullen wy nu vervolgens aenwijfen, op dat een yeghelijck soude moghen aen-nemen, 't ghene hem nut en bequaem is, en schouwen, en wachten hem voor het ghene dat hem ondienstigh en ongesont is. Wy beginnen hier een groot werck, (seydt de Schrijver van de natuerlijke Historie, in de voorreden van sijn 20 Boeck) ende sullen den mensche sijne Spijse uyt-leggen, en hem doen bekennen, dat onbekent is, 't gene, waer door hy leeft: het welck so slecht en gering niet geacht en moet werden, al ist dat sulcks soude mogen schijnen den gene, die door de slechtigheydt van de namen bedrogen was.

Van Broodt, Pap, Bry, Koecken, ende alderhande Kooren-werck.

Het II. Capitel.

DE tijdt, beroemde vriendt, begint u aen te manen
Te spreken met bescheydt van alderhande granen,
Te schrijven hoemen eerst het edel Kooren wont,
Ten dienste van de maegh, en smaken van den mont.
De menschen hebben eens alleen maer kruydt gegeten,
En vry een ruymen tijdt geen beter kost geweten.
Oock in het aert-gewas verneemmen vollen lust,
Indienmen slechts alleen den gragen honger blust.
Het was een gulde tijdt, wanneer de menschen saten
Te midden in het velt en niet als vruchten aten,
Met kleynen kost gedient: het was een gulde tijdt,
Als met een schotel Moes een Prince was verblijdt,
Het was een gulde tijdt, wanneer een kudde Schapen
Gingh onder eenen boom met haren meester slapen,
Of weyden door het Wout en voor en nevens hem,
En sprongh of op het spel of op een blijde stem.

Het was een gulde tijdt, eer oyt de Lieden dachten
 Een Os, een jonge Koe, of ander Vee te slachten,
 En dat geen jarigh Lam met sijn onnosfel bloedt
 Haer monden hadt besmet, haer magen hadt gevoedt.
 'T is nu een ander eeuw: het vee dat wort verslonden
 'T en dienste van den buyck, en van de grage monden:
 Men wil geen kryden meer tot spijsse voor den noodt,
 Men wil de soete smaect van nieu-gebacken broodt:
 Men wil dat lekker is, wel gaet dan vorder treden,
 En tast hierin het Graen als met de gansche leden,
 Doorgront den rechten aert van Rogh, en Spelt, en Rijs,
 En leydt ons van den lust, en tot gesunde Spijs.



WY sullen de beschrijvinghe van de Voedtselen
 beginnen van het ghene, 't welck de aerde tot
 onderhoudt van de menschen voortbrenght, als van
 het gemeenste en oudtste van allen, met het welcke
 de Menschen van d'eerste tijden haer alleen plach-
 ten te behelpen, na het gevoelen van Hippocrates, in
 sijn Boeck van d'oude Medicijne. En daer is oock
 uyt de H. SchrifTURE niet wel te mercken, datmen
 voor de Sont-vloedt yet anders, het zy Vleesch oft
 Visch, gegeten heeft. De Luyden van die tijdt eten-
 de alleen om te leven, ende niet levende om te eten
 (ghelijck Socrates van sommige plagh te seggen) en
 sochten gheen leckernyen ofte vreemde koketten:
 maer alleen middel om den hongher ende dorst te
 lessen; en ghebruycken derhalven de Spijsse, die ge-
 reeft was, en niet veel toe-stellen van doen en had-
 re, als kryden, wortelen, vruchten, die altijdt by
 de handt waren, ende en aten gheen bloedt, als van
 Kersten, ende Moerbefyen: niet zijnde van de dwa-
 sen, daer de Griekische Poët Hesiodus van spreekt,
 die niet en weren, datter oock in slecht krydwt wel
 wat goets, ende van groote kracht is. Soodanigh
 voedtsel is oock by de ghene die soberlijck en hey-
 lichlijck gheleeft hebben, altijdt genut en gepresen.
 Xenophon, de Griekische History-schrijver, vertelt
 mede van de Persianen, datse voor Spijsse broodt, en

voor toe-spijsse de kerste plachten te ghebruycken,
 en dat, om dir sober leven her onder haer schande
 was, indiën yemandt snoot ofte spoude. In Indien
 is noch heden slaegh verscheyden volck, dat niet en
 eet van 't ghene leven ontfangen heeft. Defen sim-
 pelen kost schrijft Phytagoras de gulde eeuw toe, by
 den Poët Ovidius, in 't vijfthiende Boeck van sijn
 Transformatie: maer den selfden is daerna allengs-
 kens verandert. Soo ghecruyght Varro, de geleerste
 van de Romeynen, in 't eerste Boeck ende Capittel
 van sijn Landt-bouwinghe, dat het menschen leven
 van d'eerste memorie met trappen ghedaelt is tot
 onsen tijdt, en dat den eersten trap den natuerlijck-
 sten geweest is, doen de menschen leefden van het
 gene de aerde van selfs en ongequelt voort-bracht.
 „De eerste Menschen, seyd Lucianus Amorib soe
 „dra sy gheboren waren, sochten een dagelijcke
 „remedie voor den hongher; en aten uyt gebreck
 „het eerste krydwt datse kregen. Daerna sochtense
 „na de malste kryden, als oock de eekelen. Maer
 „de later eeuw heeft dese kost voor beelsten gla-
 „ten, ende de naerstigheyt van de huyluyden heeft
 „het zaeyen van Kooren en Gerst gevonden, ende
 „den middel, om deselve alle jaers wederom op een
 „nieu te doen wassen. By de Poëten wert hetvin-
 „den van het Kooren de Godinne Ceres toe-geschre-
 „ven, het welck daerom oock van Virgilius, het Zaet
 „van Ceres ghenoeemt werdt, schrijvende in 't eerste
 „Boeck van sijn Landt-bouwinghe aldus:

*De werelt leedt hier voormaels noodt,
 Men vouter Graen noch Witte broodt,
 Men at of kryden uyt het Wout,
 Of vruchten van het eycken-hout,
 Of Bramen van een Wilden struyck,
 Slecht voedtsel voor een gragen buyck.
 Maer doen quam Ceres in het lant,
 Die eerst den ploegh en kuer vant,
 Die heeft den rauwen hoop geleert
 Hoe dat het lant dient om-gekeert,
 En boemen Offen e' samen-vougt,
 En na den kunst den Acker plought:
 Siet dus soo wies het edel Graen,
 Dies had den eckel strax gedaen.*

En al ist dat in sommige Landen, daer geen Koo-
 ren en wast, broodt gebacken wert van ander meel,
 gelijk in 't Bylandt van S. Domingo, van een witte
 wortel, genaemt *Caxave*, als beschreven wert in de
 Chinese Voyagien, by den Spaenschen Schrijver
Gonzalez de Mendoza, ende van andere wortelen, by
 andere, oock Nederlandtsche Schrijvers: soo en
 komt evenwel soodanich broodt geensins noch van
 smaect, noch van kracht by het broodt, 't welck
 van Kooren gemaectt wert.

Onder het Kooren zijn al van ouden tijden, ende
 noch ghebruyckelijck Terwe, Spelte, Rogge, Gerst,

als oock ander aerdt-ghewas, Rijs, Geers, Haver, Erweten, Boonen, ende diergelijke.

De *Terwe* is warm en vochtigh van aert, ende gheeft meer ende vaster voedsel, als eenigh ander Kooren, en wert daerom oock meerder geoeffent. Want al isse wat vochtigh, en daerbeneffens eenighe raeyigheyt en klevende vettigheyt heeft, so wert nochtans deselve door bereydinghe verbeterd ende wech-genomen: insonderheyt in het Broodt, het welck de beste Spijse is, die van *Terwe* ghemaect werdt, ende oock de oudtste van alle, na de *Vruchten*. Want wy lesen in de *Boecken Moys*, dat Adam in het *Paradijs Boom-vruchten* at, ende daer uyt-gejaecht zijnde, dat hy de aerde boude, ende moest „ aenhooren de stemme, In 't sweert dijs aenschijns „ sult ghy u broodt eten. Welck sweet *Aben Ezra* uytleydt van dien arbeydt, door dewelcke het sweet meest verweckt werdt, als daer zijn, bouwen, wannen, malen, kneden, backen, soo dat Adam te ghelijck de straffe, ende de konfte van broodt maken gegeven is. Van die tijdt is het broodt altijt in 't gebruyck ghebleven: en voor de beste Spijse bevonden. Want in het selve werdt de *Terwe* alderbest bereydt: also de raeyigheyt door den deeffem verbeterd wert, en de vochtigheyt, so sy veel is, neemt het backen wech, waer toe mede niet weynigh en helpt het zout, datter in komt. *Aristoteles* schrijft in sijn *Problemat*. dat het onghesouten Broodt swaerder weeght, als het ghene, daer zout by ghedaen is, wel verstaende, als het anders van eenderley ghewicht is: hoewel dat het tegendeel waerschijnlijcker mocht aenghenomen werden, dewijl het zout swaerder is, als het water. Maer die de saeck wel insiet, sal bevinden dat de reden goet is. Want het zout verdrijft en verdrooght alle vochtigheyt, dewelcke door de warmte ghewoon is te bederven. Sulcks blijkt merckelijck aen *Vleesch*, *Visch*, ende ander *Spijse*, die langh in de pekel bewaert werdt. Op deselve maniere verteert oock door het zout de vochtigheyt in 't broodt: en als deselve by-blijft (gelijk geschiet in ongezouten broodt) so belwaertte het gewichte. Deselfde vochtigheyt wert oock in 't broodt gehouden, als het niet genoegh gebacken is. Het welck sommige backers al willens doen, om dat het soo veel te swaerder soude wegen. 'T en is oock niet beter, dat het door te grooten hitte van den oven, al te hart ghebacken wert. Want daer door en wert niet alleen de overrollige vochtigheyt verteert, maer oock het heffelijck sap, 't welck is als de ziele van 't meel, uytgewaessent ende verbrandt. *Soodanigh* broodt is hart te verteeren, geeft weynigh voedsel, schiet langhsaem nabeneden, en stopt den buyck. Maer het gene niet genoegh gebacken en is, bewaert de maegh, wert naelijcks verteert, verweckt veel wints, ende raey slijm. Maer schiet ras na beneden door sijn swaerte, ende maect der-

halven den buyck weeck. Waer uyt blijkt, datter op het backen wel moet ghelet werden. Ja daer is by-na so veel ghelegen aen het bereyden ende toemaken, als in de stoffe, daer het af gemaeckt wert. Want al is het broodt van 't beste Kooren gemaeckt, indien het evenwel niet heel wel ende konstigh gebacken en wert, so kan het tot onghesonde kost gedyen. De heele saeck bestaet insonderheyt in het rijsen, en backen; en daer is een groot onderscheydt tusschen *ghedeessent* en *onghedeessent Broodt*. Want door den deeffem werden de grooffte deelen verdunt, de taeye lichter ende lichter ghemaect, ende bequaem om wel verteert te werden. Maer *onghedeessent Broodt*, is swaer, grof, hardt om te verteeren, maect in het lichaem rauwe ende grove humeuren, ende veroorsaect vele verstoppinghen. En al geeft het valt voedsel, ende dat niet lichtelijck en vervlieght; soo en is het evenwel niet bequaem, als voor heel grove ende stercke lichamen, ende die swaeren arbeydt doen. Het broodt dan, dat wel gekneet, geresen, ende met matelijcke hitte gebacken is, wert met recht voor de beste Spijse ghehouden; ende is voor een yegelijck, van wat jaren ofte complexie hy zy, nut en dienstigh; ende wert bequameelijck tot alle toe-spijse als *Vleesch*, *Visch*, *Boter*, *Kaes*, *Fruyt*, *Moes*, gegeren; ende sonder het selve wert niet anders, als met schade van de gesontheit genoten. Het is mede de *Maegh* seer aengenaem: ende daer alle andere kost, indienmen hem dickwils kom te eten, ten lesten teghen wert, het broodt alleen en wermen niet moede, ende wert ghestadigh van de ghesonden met smaeck ghegeten; ende de siecken verliesen alderleest den smaek van 't broodt, en wederom bekomende, krijghen die eert weder.

Maer alsoo het broodt niet altijt van eenderley Meel gemaeckt en wert, en isser tusschen het selve oock groot onderscheydt. *Galenus* seydt, dat onder alle de gheslachten van broodt, het *Witte-broodt* ofte *Herren-broodt* / van de suyverste ende sijnste *Terwe-bloem* gemaeckt, het meeste voedsel geeft.

Daer aen komt het *Gehuyt-broodt* / te weten, daer de grooffte semelen niet by en zijn. Dan volghet het gemeen *Terwen-broodt* / dat al sijn bloemen, en oock al sijn semelen noch by sich heeft. Hier na werden gherekent de soorten van Broodt, die by-na niet dan semelen in en hebben, sulcks als is het Broodt, dat daerom *Gruys-broodt* ofte *Semel-broodt* gemeenlijck genoemt wert. Sulck broodt is het slechtste van allen, en voedt veel min, dan eenich van d'andere soorten van Broodt; daer-en-boven soo gaet het haest ende ghemackelijck van onderen af, ja maect ende houdt den buyck ghenteenlijck heel weeck. Maer al ist, ghelijck wy seydeyt hebben, dat het *Witte-broodt* het suyverste en voedsaemste van allen is, soo en dient het nochtans van de delicate Luyden, ende die gheen werck en doen

doen of haer lichamen niet wel en oeffenen, niet gestadigh gegeten, alsoo het selve de Lever ende Milt lichtelijck doet verstoppen, ende oock graveel ende gicht verweckt, om de taeyigheyt ende foetigheyt van de blom. Soo dat het gemeen Terwen-broodt by haer beter is, het welck om de semelen, die het by hem heeft, minder verstoppt ende lichtelijck na beneden schiet. Ende dit is een van de voornaemste oorsaken, wacrom de groote Heeren ende Wittebroots-kinderen veeltijts met graveel ende gicht gequelt zijn, volgens het gevoelen van onsen vrient, den hoogh-geleerden Heere Doctoor *Lodewijck Nonnius*, seer vermaert Medicijn tot Antwerpen.

Daer is oock onderscheydt te maecten tusschen versck en oudt-backen broot. Het gesontste ende liefelijckste is dat daeghs te voren gebacken is.

Heet Witte-broot / ofte ander heet broot, swelt in de Maegh, maect dorst, verstoppt de Lever, ende het ander ingewant. Heel oudt-backen broot is onlelijck, hert om verteren, ende maect swaer bloet: gelijk oock doen de korsten van broot, die daerom op vele Heeren taeffelen werden afgesneden.

Biscuyt / ofte twee-back, is niet quaet, insonderheyt voor de gene die wat vochtigh van complexie zijn, ofte veel vochtige humeuren by haer hebben.

Alle ander dingen, die van Tarwe gemaeckt werden, als daer zijn pappen, waeffelen, panne-koecken, korsten van patteyen, ende dierghelijcke, en konnen van deuchden ende gesontheit by het broodt niet vergeleken werden: alsoo in vele het vermengen van melck, boter, ende dierghelijcke de taeyigheyt van den Terwe niet en verbetert, maer eer vermeerdert, ende dat den Terwe oock soo wel niet en rijft ofte gekoockt en werdt. Ende al ist, dat de selvige wel goet voetsel geven, indien sy een stercke wermtende goede Maegh bekomen: nochtans dewijl het naelijcks en gebeurt, dat sy geheel in een swacke Maegh, ende in de ghene, die geen stercke wermtende in haer en hebben, ende haer niet sterck en oeffenen, verteert werden, ende datter eenige deelen onverteert blijven: soo sullen deselve sonder twijffel een raen ende taey voetsel maken, 't welck de naeuwe aderen, insonderheyt van de Lever verstoppen sal, ende stof tot graveel verwecken, ende de voedinge van het gantsche lichaem in roere stellen.

By ons is seer in 't ghebruyck de **Blanme-pap** / van terwe-blm met foete-melck ghekoockt: dewelcke veel voetsel geeft, en niet ongesont en is, by al dien sy soo heel dickwils niet gegeten en werdt. Anders doet sy graveel ende steen (gelijck nu geseydt is) in de Nieren groeyen, en verstoppt de Lever, als *Galenus* geruyght. Ende van dese natuer zijn meest alle andere pappen ende brijen, diemen van ander melck met Terwen-meel vermengt, ghewoon is in melck te koken, als van Rijs, Haver, Geers, Gerste, en andere. Want veel van deselve voeden wel ende

veel: maer sy doen den buyck dickwils swellen, en maken grof ende swaer bloet.

De gesontste pap, die niet van meel, maer kruym van broodt gemaeckt werdt, is de *Panada* (alsoo na het broot genoemt) bequaem soo wel voor de gesonde, als voor de gene die sieckelijck gaen.

De **Spelte** komt van nature aen de Terwe, en gelijk als tusschen de Terwe ende Gerste. Want sy geeft meer voetsel als de Gerste, en minder als de Tarwe. Soo dat het broot daer van gemaeckt, al ist goet in de maegh, oock minder voetsel geeft als Terwen-broodt.

De **Rogge** is wermer als Gerst, maer koelder als Terwe, het broot daer van gebacken geeft meer en vaster voetsel als het Gersten-broot, dan heeft eenige taeyigheyt ende verstoppende eygentheyt, door dewelcke dat hart ende swaer om verteren is, insonderheyt dat het gesift ofte gebuylt, ende van sijn semelen afghesondert is. Want 't gene dat van ongebuylt meel gebacken werdt, ende alle sijn semelen noch heeft, soo dat van de Molen gebrocht wort, alstet wel ende behoorlijck gedeessent, ende door-backen is, dan isstet min taey ofte swaer, ende en is niet heel moeyelijck om verteert te werden, en gaet haestelijck van onderen af: het en is nochtans dies aengaende niet al uyt met het ongebuylt Terwen-broodt te verghelijcken: want het is noch swaerder als het selve, ende moeyelijcker om te verdouwen.

Dan dit **Roggen-broodt** gheeft den lichame een vast, ghelijvigh, ende sterck voetsel, niet quaet van sap ofte gijl, welverstaende als het van goede Roggen gebacken is: Want Broodt van quade verdure ofte bedorven Rogghe ghemaect, doet in het lijf quaet ende haest verrotbaer bloedt groeyen, ende veroorsaect versckeyde langhduerige verdrietige siekten, insonderheyt de gene die wy Scheurbuyck ofte blaueschuyt noemen.

Maer om het Roggen-broot so veel te aengenamer ende lichter te maken, mengen sommige daer Terwe by, 't welck sy **Distelluyt** noemen, al of men gemengt broot seyde. En dat Broot is so taey en swaer niet, als het ongemengt Roggen-broot, ende blijft langer versck, weeck of sacht als het Terwen-broot self.

Biscuyt van Rogghe is voor de schippers, ende steden die belegert zijn, ende voor de menschen die grooten arbeyt doen.

De **Gerste** seyt *Plinius* 18. 7. is van d' alderoudtste kost, wert van *Galenus* 7. *Semp.* kout en droogh in den eersten graet getelt, en is de Tarwe van krachten gheensins ghelijck. Want de Terwe verwarnt merckelijck: Daer-en-tegen en verwermt de Gerste gantsch niet, en daer-en-boven in welcker voegen die gebruyckt wert, 't zy oock datmen daer brooden van maect, men sal daer eenige verkoelende kracht

in bevinden. Voorts soo verschilt sy van de Terwe ook aengaende de stoffe van haer voetsel, dat sy den lijve gheeft. Want de Terwe is dick ende taey van stoffe: maer de Gerste doet in ons lichaem ende dun, ende een weynighken afvragende vochtigheyt ofte gijl groeyen, waer van nergens na soo veel voedsel komt, als van de Terwe. Soo dat niet sonder reden de Gerst noyt in so grooten achtigh geweest is, als de Terwe. *Plutarchus* verhaelt van *Marcellus* in sijn leven, als oock *Livius* in het 37. Boeck van sijn Historie, dat hy de compagnien, die haer vaendels quijt geworden waren, in de stede van Terwe, Gerst liet uyt-deelen. Het selfde ghetuyght *Plutarchus* mede van *Antonius* in sijn leven, ende *Dio* in 't 49. Boeck van sijn Grieksche Historie. Als oock detelfde *Dio*, ende *Suetomus* van den Keyser *Augustus*. Soo weynigh was de Gerst by den Terwe geacht, dat sy de Soldaten die haer qualijck gequeten hadden, tot een straf en schandael gegeven werde.

Gersten-broot plagh by de Ioden heel ghemee te zijn, ende soo lesen wy in 't Euangelie, dat het by de hant was, als d'Heere *Christus* daer mede soo groot mirakel dede. Het is noch heden by ons in 't ghebruyck, dan soo heel gemeen niet, als Terwen, en Roggen-broodt, het voedt noch minder. Doch de gene, die van de beste Gerste gemaectt werden, en verschillen dies aengaende soo veel niet van de Terwe brooden: Maer die van voese ende lichte Gerste ghebacken zijn, komen van aert en voedsel met de Semelachtige ofte grove Gruysachtige Terwe-brooden heel over een. Dan het Broodt van foodanige Gerste gemacckt, gaet seer haestelijck van onderen af: 't welck in de andere soorten van Gersten-broot oock plagh te gebeuren, als men die met de Terwen-brooden souden willen verghelijcken. *Plinius* oordeelt op de verhaelde plaets, hier al te slecht van, als hy derst seggen, dat het Gerstenbroot gebruyckelijck by de Ouden, van 't gemeene leven weder-worpen, ende voor voer van de beesten gelaten is. Biscuyt van Gerst is selden goet, ten zy daer ander koren, als Terwe, Rogge ofte Mistelluyt by gedaen wert.

Gerste-pap wert gemacckt van het Meel in water, vleesch-sap, soete ofte keerne Melck, Wey, ofte yet anders gesoden. Maeckt vochtigh, ververst, en voedt matelijck: verweckt oock de ruste (daer de Roggen-pap mede toe gebruyckt wert) dan is wat windtachtigh, het welck mer een weynigh venckelzaet kan verbeterd werden.

De Philosoph *Aristoteles* schrijft, dat wy alderlangst sonder tegenheyt kunnen gebruycken de spijsse, die van Terwe ofte Gerste-meel gemacckt wert, om dat het ghene den mensche volgens de Nature voor spijsse toegeschickt is, alijt begeert wert. Derhalven soo gheschiet het van wegen de Nature, dat al ist dat wy sulcks gestadelijck gebruycken, evenwel

't selfde niet moede en werden, gelijk wy wel doen de alderbeste ende leckerste spijsse.

De ander Aert-ghewaffen en zijn soo voedende, noch so bequaem niet, als de gene daer wy nu afgehandelt hebben, en daer 't broot afgebacken wert.

De Rijs die in sommige Landen gebruyckelijck is, in plaetse van broot, wert gehouden te zijn werm in den eersten graet, ende droogh in den tweeden. Hy voedt middel-matigh, ende meer (ghelijck men heel Nederlandt door gewoon is) in soete melck gekookt zijnde. Wert heel lichtelijck verteert, ende maekt wat grof voetsel, is daerom jonge luyden die arbeiden bequaem; en dickwils gegeten veroorsaekt verstoppinge. Daerom moet hy wel gekookt zijn, en is beter in vleesch-sap, als yet anders.

Rijs half gesoden ende dan gedrooght, wordt wel drie of vier jaer lanck goet bewaert, ende heel Indien door (insonderheyt by de *Najres* of Heydenen) wort die Rijs veel geacht; en sy versien haer schepen daer mede, als sy een lange reys aennemmen, gelijk wy met Biscuyt of twee-back. Sy eten dat met heele handen vol: ende het smaectt seer wel: dan sy doen daer gemeenlijck Suycker by, of Daeyen, of eenigh ander ooft.

Die van *Maledrova* weten nu van dit soo ghesoden en gedrooght Rijs, verscheide koecken, Krakelingen, en Marsepeynen te maken. Dit selve also gesoden, en in de Sonne gedrooght Rijs, stooten sy soo kleyn als meel, en de pappe daer van gemacckt, noemen sy *Avela*.

Geers is van nature kout en droogh, niet onaengenaem van smaect, insonderheyt in soete-melck, gelijk men by ons den **Geersten-bry** maectt, gesoden, en dan geeft hy geen quaet, noch geen overvloedigh voedsel.

By ghebreck van ander Koren, is somtijds oock van Geers broot gebacken: maer 't selve geeft seer luttel voedsel, ende is kout van aerdt, seer dor ende breucksaem ofte morselbaer: want het en heeft gantsch geen gesmijghheidt, geen taeyghheidt ofte klevende vettighheidt. Ende daerom ist niet vreemt, dat het den buyck, die te weeck is, stoppen ofte stelpen kan.

Haver is werm van aert, en van weynigh voedsel. Wert in dese, als oock in andere Landen gehouden te zijn een goet voetsel voor de peerden, en sommige meenen dat het voor de menschen ondienstigh is. Nochtans maken sy in Duytschlant van de gepelde Haver een aengename spijs voor siecken en gesonde; in water gesoden, gelijk men de gepelde Gerst doet, ende dese noemen sy *Habermoes*. Diergelijcke wert hier mede van de Boerinnen langs de straet verkocht, ende uyt-geroepen **Haberen-bry** als nockin Switserlandt, te weten, van de bloeme van Haver-meel. In Wals-Engelandt werter oock broot afgebacken, dan geeft luttel voedsel.

De Haver werdt in een Vijfel gheftooten ofte in een molen gemaelt, en Gort ofte Gutteren daer af gemaect, 't welck alleen ofte met vleesch gefoden wert, of in veel andere dingen gebruyckt. De Gort van Haver of Gerst gemaect, is lichter om verdouwen, en geeft den lichame min voedsel, dan 't gene dat van spelte gemaect plagh te werden.

Boeckweyt werdt voor werm, ende niet seer droogh van aert gehouden, voedt min dan Terwe, Rogge of Gerste, maer nochtans meer dan Geers.

Van 't meel van Boeckweys met water wort Wey gemaect, en Knechten gebacken, die gegeten zijnde, lichtelijck verteert worden, haestelijck van onderen afgaen, lichten kamerganck maken, veel water doen losen, en den lijve wel luttel voetsels by-brennen, waerom gemeenlijck geseydt werdt, Boeckenden-bry, is verradery, alsoo de gene die daer van gegeten heeft en versadigt is, haest weer honger krijgt: dan het voedsel, datter van komt, en is niet quaet, bedorven, ofte onbequaem.

'T broodt dat van Boeckweyt in seer diere tijden gebacken werdt, ofte 't gene dat by ander meel het Boeckweyt-meel vermenght heeft, is vochtigh en waterachtigh, ende sinckt haester na beneden, ende heeft meer wintachtigheys in, dan 't gene dat van den Rogge gebacken werrt.

Onder de Pluck-vruchten, seydt *Plinius* 18. 12. werdt de meeste eere aen de Boonen gegeven, als van dewelcke men ook heeft gesocht broot te baken. Sy zijn kout ende droogh van aert, als *Galenus* getuygt in 't eerste Boek van de krachten der voetselen, op het 19. Capittel. Ende dat de groote *Hippocrates* schrijft 4. de vict. acut. 92. dat alle Pluck-vruchten wintachtigh zijn, heeft sonderlingh plaets in de Boonen: als oock dat hy schrijft 2. en 4. *Epid.* dat in tijde van hongers-noot, so mans als vrouwen, door het gheftadigh gebruyck van Pluck-vruchten swack en traegh van beenen werden. Want sy maken grof en rauc voetsel, en zijn swaer om verteren. Daerom zijne ongesont en schadelijck voor de gene, die met colijck, aenborstigheydt, ofte pijn in 't hooft ghequelt zijn. Hier-en-boven verwecken se noch een loomigheydt, en ongerusten slaep, gelijk *Dioscorides* ghetuygt 2. 98. ende daerom meenden sommighe, dat de Pythagorische Philosophen haer van het Boonen eren onthielen, als of (seydt *Cicero*) door sulcke spijs niet alleen den buyck, maer oock ons verstant op-geblasen werde.

Onse groote Boonen houde ick voor beter ende gesonder, ende zijn oock lichter te verteren, als de Roomsche boontjens. Daerom soude ick raden dat deselve alleen voor arbeyders, ende die stercke Magen hebben, gelaren wierden: en niet gebruyckt van de gene die ledigh gaen, goet ouwers, ende slap van mage zijn. De *History*-schrijver *Iovius* verhaelt dat *Andrea Gritti*, Hertogh van Venetien, over de

tachtigh jaren out zijnde, uyt groote lust een schootel met boonkens at, endr dat hy daer van groote krimpigh in den buyck kreegh, en alsoo storf. Om de wintachtigheydt ende raeuwigheydt wat te verbeteren, werden se gemeenlijck toe-gemaect met verwernde ende dun-makende dinghen, als Keule, Oregó, Carvi, Cumijn, Peper, Olyc, Azijn ende Zout-gefooden ofte anders bereyt, en groen zijnde met haer schellen, ofte rijp zijnde uyt deselve ghe-daen. De roode ofte rootachtige die haest morruw werden, houtmen voor de beste; de witte houtmen voor vochter, en nochtans voor harder om te verdouwen.

De Pluck-vruchten zijn by de Romeynen in soo goeden estime gheweest, dat oock treffelijcke gheslachten van deselve haren naem ghenomen hebben. Soo zijn, seydt *Plinius* op het derde Capittel van sijn achtende Boeck, de *Faby* genoemt, om dat se de Boonen, en de *Cicerones* om dat se de Erweten wel wisten te zaeyen. Dese leste werden mede veel by ons ghegeten soo groen, (raeuw en gekooct) als droogh. Sy zijn wintachtigh insonderheydt de groene: dan de drooge en zijn soo wintachtigh niet, en maken beter voedsel als de Boonen, maer soo veel niet. Anders zijne, gelijk *Galenus* schrijft 6. *Simp.* voor de ghene die werm van complexie is, als die kout is. Sy werden geloof de zenuwen hinderlijck te zijn; als oock de gene, die weecke ende loterende tanden hebben. De wintachtigheydt kan mede verbeteret werden, ghelijck van de Boonen geseyd is. Evenwel is 't sap van de Erweten beter, als de substantie self.

HIPPOCRATES

de affectionibus:

Panis purus ex farinis, ad robur & virium refectionem magis confert, quam qui non est incrimulo per purgatus, & recens quam hesternus, & ex farinis recentibus, quam ex veuustissimis.

PHILO JUDÆUS

de Victimis:

Cupedia, placenta bellaria, condimenta que alia curiosa pistorum & coquorum gustui seruiuntium, conciliant morbos tum corporei, tum animi insanabiles.

Van

Van de Moes-kruyden, Salaet, en Toe-kruyt.



Het III. Capittel.

Vermaerde Beverwijk, hier is het nu geraden
Te strecken uwe pen tot alderley saladen:
Ick bidde weygert niet; de grootste van het Lans
Die hebben menighmael het edel kruyt geplant:
De Vorsten even-selvs, en wijdt-beroemde luyden,
Die hebben ondersocht de krachten van de kruyden,
Die hebben na-gespoort tot aen de minste bies,
Al watter in den hof, of in de bossen wies.
Al wat hier nadeel doet of dienstigh is gegeten,
Is dienstigh, Hollants volck, voor u te zyn geweten;
Want die hier qualijck gaet, en sonder kernis pluckt,
Heeft sich des levens draet niet selden afgevrukt.
Wel leert dan na den eyfch de kruyden onderscheyden,
En even aen de heert ten besten toe-bereyden;
Want sooje dat begrijpt, en na de kunst doet,
Het stijft een swacke maegh, en koelt onstuymigh bloet.

NA het Koren ende de Pluck-vruchten worden
ook voor spijsse gebruyckt de Moes-kruyden,
bladeren, uyt-spruytels, wortelen, aerdt-vruchten,
boom-vruchten, ende dierghelijcke die uyt den hof
komen. Onder dewelcke vele al te medicamenteus,
ende geen goet voedsel en geven, geensins te ver-
ghelijcken met het ghene, dat van de voorschreven
vruchten komt. Alsoo deselve meest al goet voedsel
geven, ende foeder eenige onder zyn, daer wat
aen ontbreeckt, dat is weynigh te beduyden. Maer
in dese isser naenlijcx yet, dat geheel goet van stof is.
Daer zyn wel eenighe boom-vruchten, dewelcke
alste in de maegh wel verteert werden, geen quaet
voedsel en geven: evenwel soo goet niet als de voor-

verhaelde. Van de Moes-kruyden is byna de La-
rouw alleen, die goet bloet kan maken, ende dat is
noch koutachtrigh. In teghendeel zijnder vele, dat
quaet kruyt is, eenighe oock heel Medicamenteus,
en bequamer voor den Apoteeck, als voor de keuc-
ken, en sommige en schelen niet veel van fenijo. So
datter naoulijcx een Moes-kruyt is, dat t'eenemael
goet ende gesont voedsel geeft. Hierom doet de
Comedie-schrijver Plautus den *Parasitus* ofte Block-
volgher de Moes-kruyden de krancken toe-eyge-
nen; en by den selven leyt de Kock op die kruyden
de oorfaeck van een kort leven. *Pseudolo*:

*Daer komt een snelle doot oock op de jonge luyden,
Om datmen voedsel maect van alle vreemde kruyden,
En datmen een dorf van alderhands groen,
Dat even in het wout de beesten niet en doern.*

Wy besigen in spijsse onder anderen de bladeren
van Latouw, Kool, Spinagie, Beet, Maluwe, Suy-
ringh, Porceleyne, Kervel, Peterfelie, de uyt-
spruytels van Aspergès, ende Hoppe: de wortels
van Radijs, Knollen, gele, roode ende witte Peen,
Suycker-wortelen, Looock, Ajuy, ende soo voorts.

De Latouwe ofte Salaet wert gehouden voor
het beste van al de Moes-kruyden, ende is kout en
vochtigh, ende daerom de gene die werm van com-
plexie zyn bequamer, als de koude. Verkoelt een
heete Maegh, ende matighet de scherpigheydt van
alle humeuren; is derhalven gesont voor jonge luy-
den die heet en vol gal zyn, ende een heete maegh
hebben, ende in de Somer, en alst heet weder is, seer
aengenaem.

Grataque nobilium requies laetuca ciborum.

Sy verweckt den slaep, verslaet den dorst, ende
neemt de geilygheydt wech: waerom de Pythagori-
sche Philosophen haer genoemt hebben *Eunuchum*,
ende de Vrouwen *Astlyda*, als belettende *ton stylos*
te rechten, ghelijck *Celius Rhod.* schrijft 27. *Ant.*
Leet. ult. Daerom is sy bequamer voor Papen ende
Monicken, als voor mans die jonge vrouwen heb-
ben, ende derhalven goet huys moeten houden.
Sy maect oock overvloedigheydt van sogh, te we-
ten in de voesters en suyghende Vrouwen, die door
onmatighe hitte ofte drooghte geen ofte seer luttel
sogh hebben; want door dien dat sy de hitte en de
drooghte, door haer vochtige kouwighet matighet,
soo dient sy seer wel om de melck in de borsten te
doen komen. Dan in de vrouwen die kout van aert
zyn, en dient sy so wel niet, selfs sy belet haer melck
te krijghen. Men eet de Latouwe ghemeenlijck
rauw met oly, azijn, ende wat zout, ende dat met
goede smaek: maer voor de ghene die een kou-
de maegh hebben, ist beter datmensse koockt:
alsoo

alsoo vele dinghen die rauw goet zijn, haer deught mer koken niet en verliefen, maer veel eer verbeteren. En dan is sy oock beter om te verteeren, en geeft meer voedsel; insonderheyt met een hoen, ofte dierghelijcke ghestoof, daer by kruysdosen, ofte sap van liemoenen doende, 't welck een seer aengename smaek geeft. Men brenghet de Lattouwe gemeenlijck op tafel in 't begintel van de maeltijt, en men eertie voor alle andere spijse: 't weick de Poët *Martialis* oock betuyghet in lijnen tijt gebruyckelijck geweest te zijn, enne dat het in sijn Voor-vaders tijden her leste van de maeltijt plagh te wesen. En stelt derhalven in 't derthiende Boeck van sijn dichten dese vrage voor:

*Latou-salaet, beminde vrient,
Wert voormaels alderleest gedient,
Maer komt nu eerst op onsen dis;
Segh wat hier van de reden is?*

Waer op wy antwoorden, dat de Ouden, die gantsch soberlijck leefden, de Lattouwe niet uyt lust en aten, maer alleen om beter te rusten, het welck bequamer was op het laeste van de maeltijt, als sy te bedt gingen. Maer daerna is sy gebruyckt in 't begintel, om den appetijt en lust tot eten te verwecken. Dan in 't laefte gebeficht, kan sy oock de droackenschap, die door onmatigen dranck van wijn gekomen is, doen vergaen, door dien dat sy de dampen ende waesdommen van den zelve wijn belet te klunnen, en ten hoofdewaerts op te stijgen.

De Lattouwe, na de leeringe van *Galenus*, en stopt den buyck niet, maer en maectt hem oock niet weeck, om dat sy geen wrange ofte scherpe eyghtheden en heeft. Evenwel door dien sy den buyck vochtigh maectt, zo verweckt sy hem oock tot losinge, en tot het uydrijven der overvloedigheden, ofte doet hem ten minsten lichten kamerganck hebben. 't Welck dezelve *Martialis* oock betuyghet, als hy eenen vrient te gaff noodende, seydt, 11. *Epigr.* 53.

*Als ick heb een vrient of gast,
Soo wort dus op hem gepast:
Ick wil dat eerst krop-salaet
Voor hem op de tafel staet;
En het dient alsoo gedaen,
Om wel af te mogen gaen:
Maer pareye met Raket
Dienter mede by geset.*

Waer in hy aenwijst 't gene noch gebruyckt wert, ende oock behoort te gheschieden, dat in swacke en koude Magen, de salaet ghegeten wert met pereye, bisloock, raketre, kers, ofte diergelijcke heere kruyden, om haer koude wat te matigen.

De Crop-salaet wert voor de alderlieffijckste, en alderedelste van alle de soorten van Salaet ghe-

houden. Maer de Roomsche Lattouwe is bequamer om den kamer-ganck te verwecken, als de ander, gelijk *Lobel* betuyghet.

De kool houden sommige voor kout en droogh; maer werdt van *Cardano* (sulcks *Hippocrates* mede leert 2. de *diata*) en andere mer recht voor werm gheoordeelt, om datmen in het sap gewaer wert een bitterheyt en scherpigheyt, bequaem om den buyck weeck te maken: dewelcke in de ghesoden Koole altemael in het sap treckt. Door deze salpeterachtigheyt maectt het eerste water daer de Koolen in ghesoden werden, den buyck weeck, en doet eenen lachten kamerganck hebben: 't zelve doet oock het sap gedroncken. Dan als men dit eerste water daer de Koolen in ghesoden zijn af-giet, dan droogende den buyck, ende maken hem hart. Aengaende het voedsel dat de Kool ons Lichaem by-brenghet, dat is seer weynigh, ende de gijl ofte bloedt dat daer van komt, en is niet goet of prijfelijck, maer dick, swaer, grof, en melancholijck: waer van donckere dampen in 't hoofd op-stijgen, die de hersenen ontfellen, swaredroomen verwecken, de ooghen beschadigen, ende het gesicht swack maken, hoewel dat de Wirtte zoo groven bloedt niet en maectt, als de Roode: ende daerom is sy beter en bequamer om in spijze te ghebruycken: en noch beter en aengener zijn de **Blom-koolen** / en lichter om te verteren. Daer alle d'andere soorten hart zijn om te verdouwen, en niet en dienen als voor de ghene die swaren arbeyt doen, en heel sterck zijn.

De Kool werdt by vele Ouden zeer geprezen, om de dronckenschap te beletten. En *Athenaeus* schrijft 2. *Deipnos*, dat de Egyptenaers alse haer begaven om sterck te drincken, plachten gezoden Kool voor af te eten. *Aristoteles* zoekt hier reden van 3. *Probl.* 17. daer hy voorstellende waerom de kool de dronckenschap belet, om dat, zeyt hy, de Kool een zoet, ende drijvend zap in heeft, ende door datze kout van aert is, zoo treckze de wijnghe ende rauwe humeuren in de dermen, de dunne na de blaes loopende, ende zy zelve in de maegh blijvende, verkoelt het Lichaem; derhalven dat de humeuren in twee wegen na beneden zackende, en het Lichaem verkoelt werdende, de dronckenschap vergaet. Maer ick en zoude evenwel niemaer raden dat hy hem hier op te zeer verlatende, al te veel dronck.

Spinagie is kout van aert, ende zy wert gerekent onder de Moes-kruyden, die wat waterachtigh van stoffe zijn, ende gheen merckelijcke eyghtheydt in het smaken en vertoonen. Daerom sinckt zy haest nederwaerts, ende maectt den buyck weeck.

Men eet de Spinagie als zy ghezoden is: maer zy brenghet heel luttel, ja bykans geen voedsel by. En dat is noch kout, waterachtigh, ende windachtigh; doet daerom de Maegh haest om-keeren ende walghen, ten zy datze met gember, peper, zout, ofte

yet diergelijcks bespreyt en verbetert werdt. Men gebruyckt de Spinagie oock in het raeuw Salaet, te weten, alse eerst uyt-ghesproten is, ende eer dat de breedste bladeren gewassen zijn.

In Vranekrijck wert de Spinagie lucht opgesoden, ende kleyn ghescherft zijnde, tot een ront bolleken gemaeckt: ende alsoo te Parijs, en insonderheyt te Orleans voor de Studenten van de Pastey-backers in de Vasten verkost. Maer de maniere van toe-maken is verscheyden. Want sommighe kokense op in een porjen met weynigh vuur, in de boter ofte olye, en keerense gestadigh met een lepel om, daerna gieten sy, om de geur, een weynigh azijn, ofse verjuys daer by, en strooyender wat zout over. Andere fruytense in de pan met boter of olye, en dan doense daer mede wat voor de geur by.

De Beete werdt gemeenlijck ghesoden gegeten: en dan sinckts haestelijck na beneden, en verweckt den buyck tot het uytlaten ende af-drijven van de overvloedigheden, sonderlingen alse met het sap, 't welck eenighe brackigheyt ofte salpeterachtigheyt in sich heeft, daer sy in geloden is geweest, genofsen wordt. Soo klaeght *Cicero* 2. *Epist.* dat hy van veel Beet en Maluwe te eten den loop ghekrege heeft. Maer alsmense sonder sop eet, veeght sy min of, en en maeckt den buyck so weeck niet, door dien datse, ghelijck mede van de Koole nu gefeyt is, haer salpeterachtigheyt in het water af-geleyt heeft. Dan het Voedsel, ghelijck *Galenus* schrijft in het tweede Boeck van de krachten der Voedselen, dat van de Beete komt is heel weynigh, ende by 't ghene de Lattouwe heeft niet te vergelijken. *Martialis* maeckts met wijn en peper toe, 13. *Epigr.* 13.

Hy noemt de Beet daer Smits kost, also de Smits deselvede veel plachten te eten, om de hartlijghheyt, die se, van gestadigh by de vuur te zijn, kregen, daer door te verdrijven.

De Maluwe wordt by sommighe voor Moeskruyt gebesicht: dan is hedenstaeghs in soo groote achtunge niet, alse wel in voorleden tijt geweest is. Den ouden Griekschten Poët *Hesiodus* heftse in sijn gedichten seer gepresen, haer tot een exempel nemende, dat oock slechte kruyden den mensche seer nut zijn: met den welcken de Latijnsche Poët *Horatius* oock stemt, wanneer hy seydt dat de Maluwe het verladen en verstoppt ofte swaer lichaem dienstigh en gesont is.

Maluwe in spijsse ghebruyckt, geeft redelijck veel voedsel, seydt *Galenus* 2. *de Alim. fac.* 42. dan het sap ofte bloedt dat daer van komt, is wat dickachtigh. Sy maeckt den buyck weeck, ende doet lichten kamerganck hebben. Want sy sinckt haest na beneden: niet alleen om datse vocht is, maer om datse slijmerigh en slijberigh sap in heeft. *Martialis* 3. *Epigr.* 87.

Laet Maluw en Lattouw tot uwen dñ genaken,

Dat sal u door het lijf een rassen af-gangh maken:

Vergeet dit nimmermeer, het is een out gebruyck;

Want naer u wesen toont, ghy hebt een harden buyck.

Die van *Siena* in *Italien* waren soo hardt beleegert ende uyt-gehongert, datse al haer paerden op hadden moeten eten, soo dat de Borgery alle daegh seer verminderde, ende vele sonder sieckte op stier, de leden haer onverschens begevende, bleven legghen: het welck de *Medicijns*, de oorsaeck hier van ondersoekende, op het eten van de Maluwe leyden, dewelcke sy seyden dat den buyck te los maeckten, en het verteren belette, ghelijck beschreven is van den *President de Thom* in het 15 Boeck van sijn *Historie*. Hier van komt mislichien, dat *Phytagoras* het eten van de Maluwe verboden heeft; ofte, om dat, ghelijck *Alianus* schrijft 4. 17. hy het blad van Maluwe voor heyligh keurde.

De *Suyringh* of *Surchel* is kout en droogh, verteert en opent. Dit kruyt dickwils ghebruyckt, versterckt de *Mage*, verquickt het herte, ende gheueft alle de gebreken van 't ielue: verlaet den dorst, wederstaet en belet alle inwendighe ontstekinge en verrottinge, als Salaet ghegeten, maeckt dat de gal niet en breeckt.

De bladeren van *Suyringh*, als oock van *Patich*/*Patientie*/ en *Draken-bloedt*/ alle kruyden van een gheslacht, gesoden, en voor spijsse ofte moes ghebeught, maken den buyck weeck, ende veroorsaken eenen sachten kamerganck. Het welck de *Poëts Horatius* mede betuyght 2. *Sat.* 4. daer hy seydt, dat yemant die hartlijgh is, dient te ghebruycken het kort ofte mais kruyt van *Patich*; waer mede hy verstaet de bladeren die ghepluckt zijn, eer dat de steel uytgesproten is: want dan zijn de bladeren van dese kruyden alderbequaemste om te eten, ende op haer malschste.

De *Porceleptie* is kout in den derden graedt, en vocht in den tweede. Men eetse dickwils raeuw, 't zy alleen, 't zy met andre kruyden in salaet, met olye, edick, ende zout. Men doet daer gemeenlijck wat *Kerffe*, *Rakette*, ofte eenigh ander heet kruyt by, om haer koude eygentheydt te matigen ofte te bedwingen, door dewelcke sy sommighe maghen al te lastigh, ende hart om te verdouwen valt: anders en heeft sy geen merckelijcke schadelijckheyt in haer, dan alleen dese, dat het langh gebruyck van deselve, het ghesicht wat verduyftert. Sy verkoelt en versterckt de verhitte *Mage*, maeckt appetijt, ende verweckt de lust om te eten; dan 't voedsel dat sy geeft, is heel weynigh, ghelijck *Galenus* betuyght in 't tweede Boeck van de krachten der Voedselen op het 46 Capittel.

De *Kernel* werdt ghehouden voor werm in den derden, ende droogh in den tweeden graedt. Sy wert

wert hedenſdaeghs overal voor een ghemeyn Moeskruyt ghegeten: ende in ſpijſe gebruyckt zijnde, is aenghenaem van ſmaeck, ende de Mage goet en bequaem. Sy wert nuttelijck gemenght in 't wermoes mer beer en ſuyringh, ende geeft het een goede geur, ende raeuw mer Lattouwe ende andere ſalaet, het welck den appetijt verweckt. Met andere kruyden gheſoden ghegeten, ofte met meel en melck vermenght, ende daer een pap van gemaect, ofte oock een taerte ofte paſſey gebacken, doet wel ſlapen; en het ſchijnt datter gheen kruyt bequamelijcker by de melck gedaen wert, om daer een ſmakelijcke meelpappe van te maken, dan de Kervel. Sy is ſonderlinghe om het bloedt te ſuyveren, oock om de oude verkoude mans te paert te helpen, en dar om dat ſy eenige wintachtige ſtoffe heeft, die tot ſulcks niet onbequaem zijn.

De Peterſelie en wert niet alleen met haer bladeren, maer oock met de wortelen in de ſpijſe gebruyckt. Sy is werm en droogh van aerr, de mont ſeer aenghenaem, opent alle verſtoppinghe, ſuyvert de nieren, lijf-moeder ende inghewant, dan is hart om verdouwen, ende gheeft ſeer weynigh voedsel. Daerom plachtſe van velen ghegeten te werden tuſſchen andere ſpijſe, om deſelve te beter te doen verteren. Sommighe meenen dat de Peterſelie door haer door-dringende kracht in alle haer deelen ſeer nuttelijck ghebruyckt ſal werden van alle menſchen, om dat ſy ſoo goet is tegen den ſteen ende graveel: want (zeggen ſy) men vint weynigh menſchen, die geenen ſteen ofte graveel en hebben, het zy luttel of veel. Daerom raden ſy dit kruyt, ende oock de wortelen met vleefch en viſch &c. te eten. Maer ſy hebben groote miſlagh. Want indien de Peterſelie veel onder de koſt ghegeten wert, ſo brenghetſe mer haer af-drijvende kracht de rauwe humeuren, ende half verteerde gijl in de Lever, ende Nieren, ende veroorſaect aldaer verſtoppinghe. Soo datſe meer in de Nieren doet drijven om graveel te maken, als ſy uyt deſelve verdrijven kan. Dan die Peterſelie, ofte yet anders ghebruycken wil om water te loſen, ofte graveel af te zetten, ſal dat nuchteren doen, de Maegh te voren van alle rauwe humeuren wel gheſuyvert zijnde, om reden nu verhaelt. En deſe leſſe ſal oock dienen voor de ghene, die gheſtadigh gebruycken Brandewijn met aert-befien, hontſdraf, ende dierghelijcke, als oock Genever-water, waer mede ſy haerſelven voor het graveel meer ſchade, als bate doen. Sommighe meenen dat de wortel van Peterſelie beter is gefoden dan raew, en het kruyt beter raew dan gefoden.

De Endiwie werdt mede dickwils voor Moeskruyt gefoden, ende in de wintersche maenden, als ſy door konſte wir ghemaect is, raew met Olye en Edick in ſtede van ander ſalaet op tafel gebracht en gegeten. Sy is de Mage ſeer nut, ende de Lever be-

hulpsaem, en neemt de verſtopheden beter wech als eenigh ander moeskruyt. Dan het ſelſde doen noch beter de jonge uytſpruytſels van de tamme, en wilde Cichoyen.

De *Asperges* zijn van oudts alijt in goede achinge geweest, ſy verwerpen, noch verkoelen merkelijck, zijn aengenaem van ſmaeck, en verwecken den appetijt; dan ſy geven weynigh voedsel, en dat noch vocht en waterachtigh. Sy openen de verſtoptheyt van de Lever, en van de Nieren, en zetten 't water af. Men kanſe eten in vet vleefch-ſap gefoden; dan gemeenlijck werdenſe alleen in water gezoden, en met olye, azijn, en wat zout, ende peper gegeten. Maer men moet wel paſſen op het koken, alle te langh koken, zo worden ſy bitter ende taey, anders zijſe haect ghenoegh; waer van de Keyſer *Augustus* een ſpreek-woort had: Raffer als *Asperges* gekoockt werden, (*Suetonius* in ſijn leven, ende *Erasm. Chil. 3. Cent. 7. Adag. 5.*) Even-eens werden de ſcheurkens ofte jonghe uytſpruytſelen van de *Hoppe* voor ſpijſe gebruyckt, die in goetheyt van ſap d'andere kruyden verre te boven gaen. Want ſy zuyveren het bloet, en reynigen het ingewant, inſonderheyt de Lever. Sy werden toegemaect, en gegeten als *Asperges*.

Noch zijnder eenighe kruyden, die men met de ſpijs beſight, en gemeenlijck *Toe-kruyt* ghenoemt werden; als *kerſſe/Kakette/Dragon* en diergelijcke: maer en konnen geenſins onder de voedselen gerekent werden. Want alle planten, die niet veel in hitte ofte koude uyt en ſteken, die kan men noch een plaets onder de *Spijſe* laten: maer niet de gene, die tot den derden ofte vierden graet heet ofte kout zijn, dewelcke niet voor voedsel, maer alleen voor medicijne en konnen gebruyckt werden. Alſo is de *Water-kerſſe* die van ſommighe onder andere ſpijs gebruyckt wert, ſeer heet: en op de tongh bijtende, en kan qualijck van de maegh verteert werden, loſt her water, zuyvert de Nieren, en ſtilt de pijn van deſelve, verduert de grove en taeye humeuren, en bereytze tot toe-fluyten. En daerom, alſer zodanige in 't lichaem niet en zijn, zo is ſy onbequaem. De gemeene ofte *Waf-kerſſe* is mede ſcherp en bijtende van ſmaeck; en daerom is ſy oock ſterckelijck verwerende en verdroogende van krachten; inſonderheyt als ſy out en groot geworden is: want terwijlen datſe noch teer, jonck, maſch, en groen is, en is ſy zoo heet en droogh niet, en dat om de waterachtighe vochtigheyt die daer noch by is, door dewelcke haer ſcherpigheyt wat bedwongen en verduyſtert werdt. Invoegen datze dan bequaem is om met Broodt te eten als een toe-ſpijſe, zo *Galenus* daer van ſchrijft; en al hedenſdaeghs in Nederlant alleſins gedaen wert, daermen de *Kerſſe* (inſonderheyt in de Mey-maent) op het Boter-en-broot pleeght te leggen.

Men doet de *Kerſſe* oock veel by de *Salaet-kruyden*

den, gelijk Raketten en Dragon daer mede by ghesdaen werdt; en tot dien eynde wert sy meest ghesaeyt: te weten, om de koude kruyden, als Latouwe en meer andere diegelijcke, door haer hitte wat te matigen, ende te beteren. De Kerse is seer ghesont den ghene, die het **Scheur-buysck** onderworpen zijn: daer weynighe hier te Lande, het zy werende ofte onwerende, gheheel of bevrijt zijn.

Mostaert is heel heet en droogh, heeft een scherpe ende brandende kracht, daerom wert zy niet zoete dingen bequamelijck gemenght, ende insonderheydt niet most, of zap van peeren en queen, werdt hier te lande meest niet azijn tot een sauce ghemalen, die Mostaert gheheeten wert, dienende tot alle harde en rouwe spijsen, het zy Vleesch, 't zy Visch: want zy doet die verteren, ende is de Mage goet, dezelve verwerende, ende maect lust om te eten. Maer sy moet niet te veel matelijck gegeten werden, op dat sy de hersenen niet ontstelle. Want haer scherpigheyt trekt van stonden aen na den neuse opwaerts, gelijk men aen het niesen dick wils gewaer wert, zo dat de hersenen zelve door de scherpigheyt en treckende kracht merckelijck ontwoeren, ende dick wils gebruyckt maect pijn in 't hooft, ende verduyftert de oogen, door dampen die zy op-brenghet. Dit sal nu genoegh zijn van de Moes-kruyden. Wy zouden zoo mede van Rosinarijn, Salie, ende alderhande Vleesch-kruyt konnen schrijven, dan om niet te langh te wesen, zullen wy den Lezer wijzen tot de Kruyt-beschrijvers, en insonderheydt tot den Kruyt-Boeck van *Rembert Dodoneus*, wiens schriften wy oock alhier gebruycken, insonderheydt daer hy de leere van de Oude nagevolght heeft.

Van de eetbare Wortelen.

Het IV. Capittel.

Hier sie ick na my duncke een Vorst sijn knollen braden,
Hy eet met grooten lust, hy kan hem niet versaden:
Hy wil geen ruyck gheschenck, veracht het edel gout,
Vermits hy dit gewas in grooter waerden hout.
De wortels, lieve vrient, die inder aerden groeyen,
En sijn niet voor het swijn of voor de grove koeyen;
Maer sijn voek even-selvs gheschapen voor den mensch,
En menigh billick bert dat winter sijnen wensch.
Veracht dan geen Radijs, en min de soete Knoeken,
Veracht geen Hof-Ajym met sijn gebairde bollen,
Veracht geen roode Peen; maer leert het recht gebruyck,
Men wint se dickmael nut ten dienste van den buyck.

*Veracht geen Cichorey, veracht geen Pastinaken;
Sy komen voor u volck bequame spijsen maken:
Siet al dit wortel-tuygh heeft oock sijn voedsel in,
En die het wel gebruyckt, veracht het vuyl gewin.*



Onder de eetbare Wortelen zijn al van oude tijden de **stapen** ofte **knollen** meest in 't gebruyck. Wy lezen dat *Romulus*, den eersten Koningh van *Romen*, hem mer **Kollen** plagh behelpen, en dat hy noch in den Hemel dezelve eet, heeft na *Senecam* in *Apocol.* den Poëet *Martialis* gheschreven 23. *Epigy. 16.*

*Hoe! wijle dan geen werck van soete knollen maken?
Sy hebben menighmael oock Princen konnen smaken;
Men seyt dat noch de Vorst die *Romen* heeft gebout,
Oock in den Hemel selfs hier van sijn maeltijt hout.*

Alwaer hy niet recht de Winter-knollen prijsst, als dewelcke door nevel, rijp, ende kou wassen, en groot worden. De Koningh van *Vranckrijk*, *Lodewijck* de elfde, plagh mede zeer geerne Knollen te eten, ende begiften uytermaten een Boer, die hem met een groote Knol vereert hadde; waer van *Erasmus* van *Rotterdam* een zoete klucht vertelt in sijn r'Samen-sprekingen. Deze *Lodewijck*, als hy in 't leven van sijn Vader 't huys niet geruist konde wesen, zo onthiel hy hem in *Borgoinen*, en op zekeren tijt by gelegentheydt van de jacht kreegh hy daer kennis met eenen Koen, een slecht eenvoudigh huysman. Want in zulcke huyden scheppen de groote Heeren haer vermaeck. In de jacht quam de Prince *Lodewijck* dickwils aen des huysmans wooningh, en ge-lijck

lijck de Groote in slechte dingen dickwils lust hebben, soo aet hy daer veeltijds knollen met groote smaect. Daer na, als hy nu door het overlijden van sijn Vader tot de Kroone van Vranckrijk gekomen was, so werdt Koen van sijn wijf vermaent, dat hy den Koningh soude gaen vermanen van sijn oudt onthael, ende dat hy een deel groote knollen mede soude nemen, om hem te vereeren. Koen was hier eerst teghen, seggende dat het vergeeffsche moeyten soude wesen: want dat de Princen om sulcken kleynigheydt niet en dochten. Maer de vrouw hiel zoo langh aen, dat Koen een deel van de grootste knollen uyt-koos, ende hem daer mede op de reys begaf. Maer zy smaecten hemselfs onderweegh zoo wel, dat hys allencxkens allegader op at, behalven een gheheel groote. Als Koen in 'thof ghedrongen was, daer de Koningh most komen, werde hy terstont van de Koningh gekent, ende geroepen. Hy gaf terstont met een grooten yversijn present, 't welck de Koningh met noch grooter aengenaemheydt ontvingh, bevelende aen yemant van sijn Edelen, om het selfde te slayten by sijn kostelijckste dingen. Hy hiel Koenen by hem ten eten: ende na de maeltijt, als Koen wederom na huys woude gaen, dede hy hem voor de knol tellen duyzent Fransche kroonen. Doen de maer, ghelijck ghemeenlijck gebeurt, hier van door het gheheele hof liep, soo quam den hovelingh, en schonck den Koningh een schoonden paert. De Koningh welmerckende, dat hy door de mildadigheydt aen Koen den boer bewesen, opgeweckt was, ende mede een spieringh uyt-wierp om een cabbeljou te vangen, nam het geschenck mer een zeer bly aensicht aen, ende vergaderende sijn groote beeren began te beraetflagen, waer mede hy soude mogen volstaen, om zo fraey en kostelijck paert te vergelden. Onderrusschen, die het paert geschoncken hadde, boude vast Casteelen in de lucht, aldus by sijn selven overleggende: Indien hy zoo vergolden heeft een knol gheschoncken van den boer, hoe veel mildadigher zal hy wezen voor sulcken paert gheschoncken van een hovelingh? Als den Koningh gelijk over een groote saeck raet houdende, elck het sijne seyde, en dat de profijtdoender vast wat groots verwachte, zoo seyde de Koningh ten laetsten: My komt daer in den sin, wat ick hem vereeren zal: en roepende een van sijn Edellieden, luysterde hem in 't oir dat hy yet halen soude in sijn kamer (op de plaets die hy aenwees) in een zijde sluyer bewonden. Daer quam den knol voor den dagh: die geeft de Koningh mer sijn eygen handt zo bewonden aen den hovelingh, daer by doende, dat hem dochte het paert wel vergolden te zijn met de gift: die hem duyzent goude kroonen gekoft hadde. Den hovelingh sicheygende, vindt in de sluyer de knol, al verdrooght zijnde. Het welck lange tijt te hoof een klucht bleef, ende hy werde weldeghelijck uyt-gelacchen. Wy lezen

oock het ghene hier voor in 't Dicht staet, van een Romeyns Veldt-overste, *Manius Curius*, dat hy al sijn leven geerne Knollen at: en dat op een sekeren tijdt hem groote geschencken gezonden zijnde, daer hy zat knollen en braden, deselfde weygerde, zeggende geen gout van doen te hebben, also langh hy zulcke kofft wel mocht.

Knollen raeu gegeten, maken wint, waer van her spreek-woort komt, *Met rapen ist goet reysen; want sy zijn vroegh voor de poort*, en opblafinge in den buyck, ende geven den lichame dick ende kout sap. Ghesoden ofte anders gaer ghemaectt zijnde, en verkoeleden sy zoo zeer niet: selfs zo weynigh datmen daer geen verkoelinge in gemercken oft ghewaer worden en kan: nochtans zijn sy dan oock vocht en windachtigh. Dan daer is veel aen gelegen hoe ende waer in datmen de Rapen siet ofte gaer maectt. Want in water oft eenigh sop of vleesch-nat ghesoden, zijn sy vochter van ghestaltenisse, sincken haest nabeneden, ende maken den buyck los ende weeck. Dan op de kolen, oft op een rooster ghebraden, zijn zy drooger van aert, ende en brengen zo veel winden niet by, hoewel dat zy als dan noch niet heel vry van alle windachtigheydt in zijn: maer zulcx beter de Gember en Zout datter over gedaen werdt. Evenwel hoe dat zy gaer ofte ree gemaectt zijn, zy geven het lichaem veel meer voetsel, dan als zy raeu ghegeten werden; selfs dat voetsel en is niet overvloedigh, maer nochtans redelijck goedt, wat werm en vochtigh, ende daerom die aen de derden-daeghsche koorts ofte aen swaermoedige siekten gaen, ofte een quade borst hebben, niet onbequaem, insonderheydt met weren-nat.

De Radys is merckelijck verwerrende en verdroogende van aert: en heeft een dun-makende ende openende kracht, door dien dat de scherpe eygenheydt ende ghestaltenisse daer zoo veel krachts in heeft, aengesien dat hy scharp en bittende op de tonghe is. Dan *Galenus* stelt hem in den derden graedt van de verwerrende, ende in den tweeden van de verdroogende dinghen; ende zeydt dat hy bequaem is om andere spijsze als een sauce oft salaet in te leyden, maer selfs voor geen spijsze oft voetsel strecken en kan.

De Radysen verdunnende dicke ende taeve humeuren, doen water maken ende breken den steen, ende doen den zelve lossen ende rijzen. Om dees af-zettende kracht (ghelijck ick in de Petershe hier voren vermaent hebbe) moetmen de Radysen in 't beginzel van de matlijdt voor d'ander spijsze eten, alhoewel dat de gheleerde *Dodonaeus* van contrarie gevoelen is, ende zulcks verbiedt. Ia zy werden oock meest gegeten tusschen de maeltijt 's middaghs oft 's avonts, als een sauce van ander spijsze, om dezelve te beter te doen verteeren, ende na dat zy verteert zijn, het gantsche lichaem door te zenden of te ver-

spreyden, sonderlingen (gelijck *Dodonæus* seydt) alsmense in 't laetste van de maeltijt eet. Dan dat en kan ick niet goet vinden; alsof de Radijfen tusschen ander spijsse, ofte op het laetste van de maeltijt ghegeren, de spijsse eerste te dege verteert is, neer-dringen, en in plaats van te helpen teren, deselve half raen na de Lever drijven. Daer sy in 't beginfel van de maeltijt voor ander spijsse genoten den appetijt verwecken, ende matelijck met zout ende broot gegeten gheen walginghe, ende omkeeren van de Mage meer en maken, als of sy onder de maeltijt gegeten werden. Dan ick segge matelijck, anders te veel gegeten, kunnen lichtelijck doen braken. Maken oock alsof te veel ghebruyckt werden, den menschen mager, veroorsaken eenen stinckenden adem, doen de swangere vrouwen misvallen, verhinten 't bloedt, doen luyfen groeyen, zijn de tanden, hertienen ende ooghen schadelijck, en doen de melck in de Maghe runnen; daerom moermen voor, oft na, oft mer de Radijfen geen melck eten. Sommige maken van de eerste teere uytspuytsels met olye, zout ende azijn een salaet: dewelcke wel niet onaenghenaem van smaect en is, dan brengt het lichaem geen voedsel aan.

De Peper-wortel/ofte *Meradigh*, als of men seyde *Meer-Radijs*, werdt veel ende wel gebruyckt voor een sauce tot visch, en andere vochtighe spijsse. Is aldernuet voor de gene die een koude maegh hebben ofte kout en vochtigh van complexie zijn.

De Gele-Peen zijn middelmatigh in warmte, ende wat vochtigh van aert, werden meestendeel in vleesch-sop ghesoden ghegeten. Sy geven wel geen overvloedigh voedsel, doch redelijken goet, ofte immers beter dan 't gene dat van vele ander wortelen komt. Sy hebben nochtans oock eenige windachtigheyt in haer, doch niet soo veel, als de Knollen; en sy en sincken oock soo haest niet na beneden, als deselve Knollen doen. Sy moeten langh koken, anders zijn sy hart om te verdouwen.

De Rooode-Peen/ ofte *Carotten/* werden oock vele ghesoden gegeten, doch seiden met vleesch, gelijck men de Gele doet: maer men eetsse nu meest met Olye ende Zout, en sy dienen in de wintersche maenden voor een goede en bequame Salaet. Anders so zijnsse van krachten de Gele-Peen oock heel gelijck.

De Witte-Peen ofte *Pastinaken/* zijn matelijck werm, ende eer droogh dan vocht van aert. Sy voeden meer dan de Knollen, ende oock dan de Peen ofte Caroten; ende dat selve voedsel is oock wat dicker ende grover, doch geenfins quaedt oft onprijfelijck.

Men eet dese Pastinaken gesoden of immers niet raen: en soo gegeten behouden sy eenige windachtigheyt. Aengaende het af-gaen, ende sincken, soo en dalen sy na beneden noch te haestelijck, noch te

tragelijck; ende aengaende den buyck, sy en maken dien noch weeck, noch hart. Dan sy verwecken de pisse, ende lossen 't water: ende zijn de Maghe, de Nieren, de Blase, ende oock de Borste ofte Longeren merckelijck nut en bequaem. Men kanse een jaer ofte twee in d'aerde goet houden, om in den Winter ende Vasten te fruyten, ofte in Meel en Boter ofte Olye te backen, in stede van Visch: en soo gegeten, zijn sy out de swaermoedige menschen, en vermeerderen de lustigheyt en vleeschelijcke begeerte der mannen en vrouwen.

De Suycker-Peen ofte *Suycker-wortelen/* om haren soeten ende liefelijcken smaect also ghe-noemt, zijn redelijken werm en vocht van aert: sy werden haest ende lichtelijck verdout ende verteert: ende sincken niet tragelijck na beneden. Sy geven tamelijck veel voedsels, ende en zijn niet quaedt van sap. Sy hebben oock eenige windachtigheyt in haer, waerom dat sy den lust tot by-slapen verwecken, en werden daerom van de goede vrouwen de mans dickwils te eten ghegeven, seggende datse seer gesont zijn.

Men eet dese Suycker-wortelkens ghesoden ofte anders gaer gemaect zijnde: te weten, somtijts met Azijn, Zout, en wat Olye, als men de ander Salaet doet: somtijts fruytmense oft roostmense in Olye, ofte Boter, met blom van meel, ofte sonder; en op veel ander manieren.

Looch is seer scherp van smaect, heel verdroogende ende verwermende van aerdt, wel tot in den vierden graed, als *Galenus* betuyght: voor spijsse gebruyckt, verwermt het heele lichaem sterckelijck, ende doet de grove taeve vochtigheden, die daer in verspreyt zijn, scheyden ende rijfen, ende maect die dun en los. Het opent alle verstoptheydt, doet water maken, winden scheyden, ende de kindewormen sterven, ghelijck ick dickwils verfocht hebbe. Dan sonderlinge als het raen gegeten werdt, geeft het gantsch gheen voedsel: maer doet daer quaet, seer heet en scherp sap ofte bloet in groeyen. Daerom al de gene die heet van complexie ofte gestaltenisse des Lichaems zijn, moeten hun voor allen wel wachten van 't Looch veel te gebruycken. Maer alser gesoden of in 't water gekoockt wort, tot dattet sijn scherpigheyt verliest, dan isst soo krachtigh niet, ende en maect niet meer soo quaet bloedt, als *Galenus* betuyght, hoewel dat het den lijve dan oock seer luttel voedsels by-brenght: nochtans so voedet meer dan alser raen ingenomen werdt. Sommige lauderen het gebrade vleesch met Looch, het welck een aenghename smaect aen het vleesch geeft, ende het is selve dan soo scherp oft verhittende niet, ende is seer goet ende ghesont voor de ghene die kout van maghe zijn. Ende insonderheydt in tijde van peste, waerom het Boeren-Theriakel van *Galenus* genoemt wert. 'T is oock goet, seydt *Serapeion*, den ghenen die

die te sloop een verre reyse doen, voor den stanck van de pomp, ende het verdorven ende stinckent water, dat sy dickwils drincken moeten, ende de walgingh die de Zee in de Maghe maect, als oock om haer sterckte te vermeerderen. Daerom plachten die van Athenen alse een verre reyse souden doen, veel Loock in voorraet mede te nemen. Maer voor een yegelijck, hoe het oock bereyt wert, is het veel gebruycken schadelijck. Maect pijn in 't hooft, beschadicht de oogen, en d'ander sinnen, verweckt dorst, en is onbquaem om sijn dapperen en onverdraeghlijcken stanck. Daerom plagh by de Grieken eertijts, gelijk *Athen. 10. Deipn.* getuyght, verboden te zijn, dat niemandt in den tempel van de Moeder der Goden en mocht gaen, die Loock gegeten hadde. De Poëet *Horatius* vervloecht het oock *Epod. 3.* met dese versen:

*Een die sijn vader heeft gedoot,
Die etc Loock uyt hongers-noot;
Dat acht ick sijnmer kost te zijn,
Als dulle-kerwel, 't slim sijn.
Hoe grof is oock den acker-man,
Die 't hart gewas verdouwen kan!*

En Medicijn van de voorgaende eeuwe, *Jacob van Forly*, plagh door de reuck van loock niet anders te ontfellen, als of hy een pestilentialen reuck ingetrocken hadde. Hoe dat het Loock stinckt, soo ist evenwel, gelijk oock den *Ajuyn* van de superstitieuse Egyptenaers voor een Godt ghehouden, volgens haer schrijven van *Plinus 19.6.* Waer mede de Poëet *Juvenalis* spot *Sat. 5.* seggende dat het wel heyligh volck moet zijn, daer de Goden in de hoven wassen.

*Men mach Ajuyn noch Loock hier breken met de tanden,
Want 't is een schellem-stuck door al d'Egyptische landen.
Ist niet een heyligh volck, en van een grooten lof,
Dat voor sijn Goden eert, gewassen van den bos?*

Ajuyn is scherp van smaect, heet en droogh van aert, doch wat minder als loock, maect de grove raeye vochtigheden dun, ende doetsc scheidt. De Boeren etense racu, dan geven weynig en racu voedsel en ontfeken het bloedt. Maer gekooct zijnde, verliesense haer scherpigheyt, ende geven wat meer en beter voedsel. Voorts soo zijn de *Ajuynen* quaet voor de menschen die heet en haestigh van aert zijn, en veel galachtigh bloedt in 't lijf hebben: maer zijn goet en bequaem voor de gene, die veel racu, dick en grof, raey ende slijmerigh bloedt ofte onsfuyverheyt in 't lichaem vergadert hebben: ende zijn oock seer nut de vrouwen, die haer maent-stonden door koude oorsaken achtergebleven zijn: want sy openen al 't gene dat verstoppt is, verwarmen 't gene dat verkout is, ende verwecken de maent-stonden door haren besonderen aert.

Parepe is warm van aert, oock droogh-makende ende verdeylende, also wel als den *Ajuyn*: Sy verwermt het lichaem; ende doet oock de grove raeye vochtigheden scheidt, ende maectse dun, suyvert de Maegh van slijmigheyt, opent, en doet water losen. Maer sy maect quaet ende grof bloet, veroorsaect sware onrusten ende vervaerlijke droomen; verdonckert het gesicht, en is de oogen schadelijck. Sy is beter gesoden, als racu gegeten, also sy door haer scherpigheyt en windachtigheyt wat verliest.

Bies-Loock is van naturen de *Pareye* seer gelijk: te weten, verwarmende, verdroogende, dun makende, openende, ende de pisse verwekkende. Wert gelijk de *Pareye* in spijsse ende moes ghebruyckt, ende vermacht in 's menschen lichaem al 't selve dat de *Pareye* doet; behalven dat den reuk wat tegenstaende is. Daerom raedt de Poët *Martialis* een die *Bies-loock* gegeten heeft, met een toe mont te kussen:

*Al die oyt biesloock willen eten,
Behoeven dese les te weten,
Dat haer geen kus en dient genoten,
'T en zy haer mont zy toegesloten.*

Thadæus van Florençen, een treffelijck Medicijn in sijnen tijdt, schrijft door ervarentheyt bevonden te hebben, dat *Biesloock* in 't eerste van de maeltijdt racu met zout gegeten, de maegh ontlact van koude, raeye, en slijmerige vochtigheden. Dient evenwel selden gebruyckt.

In 't voorgaende Capittel is van de Beere-bladeren gehandelt, hier dient oock wat geseydt van de wortel. Men gebruyckt meest in spijsse de *Koode-Beret-wortel* te weten, eerst ghesoden, ende onder de heete affchen, ofte in den oven ghebraden, ende daer na in dunne schijfskens ghesneden, ende met *Azijn*, *Olye*, *Zout* ende *Peper* of *Gember* ghegeten. Men sietse oock wel eerst, ende daer na snijt men se in stucken, ende men leytsse te weycken met zout in stercken *Azijn*, om daer na met het gebract te eten, om den apperijdt te verwecken, dan voedt weynigh. Sy wert ghehouden voor een goet *Salaet* voor de gene die graveelachtigh zijn; want sy doet het water dapper losen.

Cicorey-wortelen werden mede gesoden tot *Salaet* bereyt, en de bitterheyt der selviger met *Corinthen* gematighet. Sy verkoelen, en openen, insonderheyt de lever.

De *Aert-buyten* ofte *Tubera terra* zijn by-nan van de eygen nature als de *Campernoelien*. Want sy zijn beyde kout, sonder smaect, geven een waterachtigh grof voedsel. En dat sy gekooct zijnde, de tonghe aenghenaem zijn, dat komt meer door de sançe, als door haerselven. De *Aerdt-buyten* werden boven de *Campernoelien* wel ghehouden.

om dat bekend is, datter niet weynigh van de Campernoelien ghestorven zijn, maer niemant van de Aerdr-buylen: nochtans makense beyde gresf ende swaermoedigh bloet, ende diese te veel beligen, vallen in Popelie, Gheraecttheydt, Colijck, Aemborstigheydt, Gicht ende Droppel-pis. Ia het veel gebruyck van de beste Campernoelien, die men voor onschadelijck houdt, heeft menigh mensch om hals geholpen, ick laet nu staen de gene die van aert ende nature vergiftigh zijn. Daerom en behoorens ofte gantsch niet gegeten te werden, ofte heel weynigh, ende wel gekooct ende toegemaect, daer goede wijn op drinckende: Want daer en zijn geen jaren van 's menschelijck leven, geen gheftatenisse des Lichaems, in 't welke niet meer schade, als voordeel uyt het ghebruyck van de Aert-buylen ende Campernoelien voort en komt. Het welck ook uyt den oorpronck lichtelijck te verstaenis. Want sy groeyen haestelijck en in eene nacht uyt een grove aerdachtige ende dampige materie, soo datse noch van de inwendige wermte, noch van de Lucht gerijpt en werden. Daerbeneffens, konnen sy lichtelijck uyt eenighe verrottinghe daer ontrent zijnde, als oock van slangen, padden, ende diergelijcke vergiftige beesten, eenigh vergif deelachtigh werden. Waer uyt dat blijktt, datse naelijcx sonder eenigh perijckel, ende buyten suspitie van vergif konnen ghegeten werden, ende datmen noyt genoegh toe en kan sien, of men kan beschadicht werden. So dat seer te verwonderen is, datter hedensdaeghs noch so veel af gehouden werdt, ende certijts oock soo veel by de Romeynen af gehouden is, gelijk men uyt de versen van de Latijnsche Poeten sien kan, ende wijtloopigh uyt *Plinius*, ende uyt andere autheuren aangewelen wert by de gene die op *Suetonius* geschreven hebben, in het leven van den Keyser *Claudius*, die met Campernoelien, die hy seer garen at, vergeven is.

Aert-noten zijn matelijck werm, maer wat meer verdroogende, daer een niet kleyne t'samen-trekinge bygevoeght is, en maken daerom den buyck hart. Gesoden ofte gebraden, ende voor spijsse ingenomen, zijn harder om te verteeren dan de Knollen ofte de Pastinaken en andere Peen, dan sy geven wel so veel voedsels als deselve, ende sy en veroorsaken soo veel winden en opblasinge niet in den buyck.

Van de Aert-vruchten.

Het V. Capittel.

Wy komen tot een vrucht gewoon om laegh te wassen, Daer voor eenyeder mensch is noodigh op te passen: Men sietet in 't gemeen, het is een selsaem kruyt. Wat langs der aerden groeyt, en noyt om hoog en spruyt. Pompoenen die bykans aen niemant oyt en smaken, Zyn echter gantsch bequaem om letters op te maken,

Ontrent haer groene jeught; want als de scharse wast;
So groeyt met een het schrift, en staet ten lesten vast;
 Maer wilder eenigh mensch haer lassen aert verschoonen,
 So moet de keucken-meyt al vry haer kunsten toonen:
 Hier dient een goede saus van peper by te zijn,
 Of anders laet de kost rot voedsel van het wijjn.
 Hem die Meloenen pluckt, is mit te zijn geweten
 Dat naeu van drysent een is mit te zijn gegeten.
 Comcommers (seyt de kunst) is van der maeghden aert,
 Sy dienen haest gepluckt, en niet te langh bewaort.
 Een tragen bovenier die kan het hier verkeroven,
 Want beyt hy wat te langh de vrucht die sal bederven;
 Sy dient als van de steel te werden afgeruckt,
 Sy dient en jonck, en groen, en versch te zijn gepluckt,
 En versch te zijn gebruyckt. Denckt hier op goede luyden,
 Die lust en smake soeckt ontrent de groene kryden:
 Maer druckt het boven al wel diep in u gemoedt,
 Indien ghy dochters hebt, of jonge maeghden voedt.

DE Comcommeren zijn kout en vocht van aert, ende soo is het voedsel, datse voort-brenghen, ende veel gegeten maken quade vochtigheden in de aderen, waer door stoffe van verscheyde koortsen vergadert werdt. Sy zijn best om te eten, terwijl den dat sy noch jonck, versch, groen, ende onrijp zijn (want als sy rijp ende geel worden, dan zijns onbequaem om te eten) met azijn, olye, zout en peper. Heel kleyn zijnde, werden zy veel in azijn met wat fenckel ingeleydt, ende om appetijt te maken voor ofte tusschen ander spijsse gegeten. Sy doen de minste schade aen de gene, die werm van complexie zijn, ende een heete Maegh hebben: maer de ghene, die de Maegh slapis, moeten haer heel van Comcommeren wachten. Ia, volgens het oordeel van *Galenus*, is beter voor een yegelijck, dat hy de Comcommeren, ghelijck alle kost van quade gijl, laet varen: ofte altijd weynigh, ende selden besight. De Grieken hebben een spreek-woordt, dat men de Comcommeren voor de Spinsters moer laren, om dat de Spinsters meestendeel, zoo men *Aristoteles* gelooven mach, geyligh en onkuys zijn. Nu de Comcommeren hebben kracht om dien brant te verkoelen, ghelijck *Diphilus*, een oudt Griecx Medicijn by *Athenaeus* geruyght.

De Meloenen zijn liefelijck van smaeck, ende aenghenaem van reuck, alsoe goet en rijp zijn: het welck oock maect datse te meer ghegeten werden. Maer sy zijn kout en waterachtigh van gheftatenis, ende verlaen daerom den dorst als het heet is, doen water losen, ende zuyveren de Nieren. Het en beurt niet selden, dat de menschen haer met Meloenen een sieckte op het lijf eten. Want sy bederven lichtelijck, en in den buyck bedorven zijnde, nemenze byna de nature van vergif aen, ende veroorsaken een sieckte, die wy Boorts noemen, ofte eenighe quaedaerdighe koortsen; ende men leeft in de

Historien van veel Keyfers ende vermaerde mannen, die door het eten van de Meloenen ghestorven zijn. En my ghedenckt dat ick, vliedende de pestilentialis koortse, die Anno 1616 in het gebiedt van de Venetianen seer in swangh gingh, my op de reyse na Romen begaf midden in de Somer, en evenwel onderwegen daer van betrappt zijnde, en te Siena genesen, en als van de doot verloft zijnde, door het eten van Meloenen weder inforten, en al desperaet gestelt werde by *Zoroastro Tinello*, vermaert Medicijn aldaer, en door sijn schriften allefins bekennt. So verhaelt de Françoische Historie-schrijver *P. Matthieu*, in 't eerste Boeck der Historien van Henrick de Vierde, dat de gemelte Koningh seer krank geweest zijnde, en in de gallerye van Monceaux wandelende, door het eten van Meloenen, wederom in-fortte, met groote perijckel deslevens. Waer uyt blijktt, hoe schadelijck de Meloenen zijn voor de ghene, die uyt een sieckte opstaen. Maer men dient oock te letten, om de Meloenen voor alle andere spijsze te eten (het welck oock in de Comcommeren, ende Pepoenen dient waergenomen te werden) op dat sy te lichtelijcker, alffer eenighe bedervinghe in haer begint te komen, van beneden zouden moghen afschieten. En dan moetmen daer goede spijsze na eten, op dat haren quaden aert verbeteret, ende de verdervingh voorgelomen mochte werden. Tot welcken eynde best is, darze met zout en broot gegeten werden. Om haer schadelijckheyt te verbeteren, prijzen eenighe den Wijn, andere niet. Maer voorwaer de Wijn is de rechte remedie, om het quaet, dat van de Meloenen kan komen, te helpen. Maer het moet stercke Wijn zijn, als Seck ofte andere Spaensche-wijn, ende die wat veelachtigh gedroncken, op dat hy de schadelijckheyt van de Meloenen zoude konnen verbeteren en verteren. Want als men maer een weynigh zoude drincken, ofte van kleynen en slapen wijn, zo en zoude de schadelijckheyt van de Meloenen niet verbeteret werden, maer de raeuwe en verdorve vochtigheden zoude uyt de Maghe na de binnenste deelen ghevoert, ende alzo de schade, die de Meloenen veroorfsaken, vermeerdert werden. Anders doen sy oock veel winden in den buyck groeyen, ende krimpel in de dermen komen. Daerom de ghene die Colijck ofte Scheurbuyck, ofte eenigh gebreck in de Milte hebben, ende voort alle oude ende koude menschen, die vol waterachtighe overvloedigheden zijn, moeten hun van de Meloenen wachten. Dan de jonge en heete menschen mogen se vrijelijcker eten, om dat sy kout zijn in 't beginzel van den eersten graedt, ende vocht tot in den derden, daer op hertelijck drinckende, gelijk geseydt is, heel stercken Wijn. By Melck, ofte andere spijsze, die lichtelijck kan bederven, zijn de Meloenen periculoos gegeten.

De Pepoenen en zijn geenfins niet zoo vochtigh

of hinderlijck als de Comcommeren, doch veel vochter dan de Meloenen: maer men cettse nimmermeer raeu gelijk de Meloenen en Comcommeren; dan men fruytse gemeenlijck in de panne ende men bestrooytse met Meel; of men siedse in vleesch-zop, ofte Soete-melck met Safferaen, en andere warmer Specerijen en Kruyden vermengt, om haer koude ende vochtige eygentheydt te beteren. Alzo bereyt zijnde, brengnen sy evenwel weynigh, dun, vocht, ende kout voedzel by. Ende alse in een slappe ofte koude Maghe niet wel verteert en werden, konneze het Lichaem, insonderheyt de Mage ende de Darmen zoo ontstellen, dat sy mede de Boors komen te veroorfsaken, dewelcke met een ghedurige brakinge en buyck-loop komt. Sommighe schrijven dat de Paus *Paulus de II.* van veel Pepoenen te eten, gestorven is: en dat *Clemens de VII.* oock veel daer van gegeten hadde in de laetste sieckte, daer hy van sterf. Daerom zijse nutter ghebruyckt den genen die eenige hitte in de Mage hebben: Sy doen pissen, ende genesen de droppel-pisse; ende beteren alle gebreken van de Nieren ende Blase: maer dickwils ghegeten, maken den menschen onvruchtbaer. Dan op dat de Pepoenen ons min schade doen, zoo zalmen daer mede goede vaste spijsze na eten, die de Mage versterckende, ende 't Lichaem voedzel ghevende, de Pepoenen uyt drijven mach. Anders als de Pepoenen niet haest na de darmen en sincken, zoo doen sy lichtelijck vergiftighe vochtigheden in den lijve groeyen. De vochte koude menschen moeten se dan heel laten, ofte stercken wijn op drincken, gelijk van de Meloenen gheseydt is; de heete menschen zullen 't met de Rijnsche wijn konnen afsien.

De Articioken plegen heel raer te wezen, zoo darze ten tijde van *Hermolau Barbarus* te Venetien maer in een hof te vinden en waren, nu zijse allefins, ende werden by een yegelijck voor een gemeene spijsze ghebruyckt. Sy zijn warm en droogh van naturen; werden van sommighe raeu met Peper ende Zout, dan meest ghesoden in ver vleesch-sop ende met Peper vermengt, gegeten voor een leckere spijsze, en gebruyckt tot verweckinge der vleeschelijcke lusten. Maer sy en geven gheen goet voedsel, noch en maken gheen goet bloedt, want sy hebben een groote overvloedigheyt van galachtighe ende warme vochtigheyt, en doen over sulcks oock zodanige in 't Lichaem groeyen. Zijnevenwel beter alse gesoden, dan alse raeu gegeten werden. Raeu en out geworden, zijse seer quaet, en moeyelijck om verteren, en brengen onreynne vochtigheyt by, daer de menschen machteloos en onsterck af werden: ende zijn sonderlinge quaet den genen, die veel met hooftsweergequelt zijn. Na het gebruyck van de Articioken loostmen gemeenlijck veel en stinckent water.

De Aert-besien zijn kout en droogh, maer hoerijper hoe matiger. Sy zijn goet in een heete Mage,

sy verkoelen den lever, sy verslaen den dorst, ende matigen de hitte van het bloedt. Daerom zijns alleen bequaem voor jonge Luyden, en die van gestaltenis des lichaems werm zijn: maer doen schade in een slappe Mage. Sy zijn dun van sap, zuyveren de Nieren, doen water losen, ende zijn de Milte bequaem. Nochtans bedervense lichtelijk in de Mage: daerom ist goet datse met wijn en zuycker gegeten werden. En dat niet op het laetste gerecht, gelijkmen gemeenlijk en qualijck doet, maer in 't beginfel van de maectijt, om reden hier voren meermaels verhaelt.

Het is een zeer quade maniere, dat sommighe de Aerdt-besien onghewasschen op tafel doen brengen, meenende dat alsse droogh en met een zuyvere hant geploekt werden, beter zijn, als gewasschen. Maer behalven datter somtijts eenige kleyne spinnen, ofte wormkens (gelijck ick wel gesien heb) onder konnen wesen: zoo zal tot waerschouwiughe moghen strecken het ghene hier over verhaelt werdt van den Hoogh-geleerden *Fabritius Hildanus* 5. *Obs.* 38. Een jonge en kloecke vrou in Switser-landt, als sy nuchteren een handt-vol ofte twee Aerdt-besien gegeten hadde, kreegh drie uren daarna groote pijn voor 't hert, dewelcke terstont zoo zeer vermeerderde, datter flacuten op volghden. Die daer ontrent waren, hier over ontfelt zijnde, gaven haer terstont Theriakel in, tweemaal op dien dagh; den volgenden nacht eens, maer al te vergeefs; want de pijn ende flacuten namen al toe, daer noch by komende draeyingh ende swijaelingh, groote spanningh, ende swellingh in de Maegh ende buyck. Als dit des anderendaeghs noch heviger was, zoo werde de gemelte Doctor *Fabritius* gehaelt, die alle d'accidenten eerst door braken, daarna door hert-sterckenden middelen dede overgaen. De oorfaeck van deze qualijckheydt is waerschijnelijck gheweest, dat de Aerdt-besien door eenige padden vergifticht waren. Want de padden, ghelijck *Paré* getuyght, scheppen sonderlingh vermaeck in de Aerdt-besien. Soo sien wy in onse Hoven dat sy haer onder dezelfde meestendeel onthouden. En het fenijn, datse mer haer water, speecksel, ende aeffem uyt-werpen, is doodelijck, gelijck geschreven is by *Rondelet*, in 't eerste Boeck van de Visschen, en *Paré* in 't twintighste Boeck van sijn Chirurgie op 't 30 Capittel. Dit kan oock ander fruyt gebeuren; en derhalven ist wel de pijnwaert, dat het eerst wel schoongewasschen wert.

Van de Heester-vruchten.

Het VI. Capittel.

Bereyt hier, geestigh man, een welt tot goede vruchten,
Voor menschen die in brant en heete koortsen suchten:
Denckt om dit kleyn gewas, eer datje boomen plant,
Het dient oock menighmael ten dienste van het lant.
Al wast het aerdtigh tuygh alleen aen lage struycken,
Men kan het na den eyfch met grooten nut gebruycken;

De minste dingen selfs en dienen niet veracht,
Sy hebben menigh mensch in beter stant gebracht.
Daer is een tijt geweest, dat tot de wilde bramen,
De jonckheyt niet alleen, maer alle menschen quamen,
Als tot een rijck banket, men pluckte met vermaeck,
Men vonter heylsaem vocht en even soete smaeck.
De vrucht met suyver was en koelen dan behangen,
Wert by de grootste selfs in grooten danck ontfangen,
Als hun die yemant schonck. Siet oock een slechten braem,
Gehandelt na de kunst, was Princen aengenaem.
Maer boven dit gewas soo wintmen nutter dingen,
Die aen een swack gestel geen mindcr voordeel bringen,
De kappers van den brem sijn lief-tal aen den mont,
En wie graveeligh is die achise voor gesont.
De suer-boom wel bekent in al de naeste dalen,
De beyers in haer veruw soo root gelijck koralen,
De swarte krake-bey, en ander kleyn gewas,
Bevintmen menighmael dat grooten brant genas.
Hou stille, snelle pen, en blijft in uwe palen,
Ten is u sake niet hier verder in te dwalen:
Gesellen, watier meer tot desen handel dient,
Gaet haelt dat uyt den mont van onsen weerden orient.

Onder de drie soorten van *Aelbesien* / Witte, Swarte, (die gheweldigh het water ofte pissé doen losen) en Roode, zijn de leste verre de beste, en de ghesontste. Dese Roode Aelbesien zijn kout en verdroogende, verre in den tweeden graed, ende wat r'samen-treckende van naturen, met eenighe dunnigheydt ofte sijnigheydt van deelen. En zijn daerom zeer goet ghegeten teghens alle verhittinge des bloedts, ende tot alle heete koortsen: want sy verkoelen den brandt, ende bedwingen de hitte van de Galle, ende het verhitte van de galachtige vochtigheden, ende zijn goet om de heete Mage ende verhitte Lever te verserschen, en het bloedt te temperen ofte matighen. Sy wederstaen oock alle inwendige verrottingen, ontfekinghe of inflammarie. Van den zelven aert, ende tot al het zelfde zijn bequaem de Besien van *Berberis*, diese *Saaisboom* of *Suerboom* in Brabant noemen, ende wert hier te lande in veel hoven onderhouden.

De *Braem*-besien zij lieffelijck van smaeck, alle wel rijp zijn, ende hebben veel saps dat matelijcken werm van aert is, ende daerom zoet, ende de Mage aengenaem, te meer om een kleyne r'samen-treckende kracht, diese noch behouden. Maer als yemant deselve in wat te groote menighe eet, dan zal hy daer pijn in 't hooft van krijgen.

De *swarte krake-besien* / zijn verkoelen de van aert, en dat tamelijck verre in den tweeden graed: ende daer toe oock, met een merkelijcke r'samen-treckeninge, drooghmakende van krachten. Sy zijn seer goet voor een verhitte Mage, verslaen den dorst, ende sy verkoelen den brandt van d'heete koortsen. Sy stoppen de loop, en maken den buyck hard: sy stelpen ende beletten het braken, walgen, ende op-

worpen van de Mage. Men eefte ghemeenlijck met wijn ende zuucker, dan die meer verkoelinghe begeeren, konnen rofen-water nemen.

De roode kralke-besien en zijn hier te lande zoo gemeyn niet als de swarte: maer op sommige plaetsen van Duytflant werdense veel gevonden. Sy zijn mede verkoelende en verdroogende, maer wat meer t'famen-treckende van smaeck, ende daerom wat meer stoppende van krachten.

De Dent-besien / die in de Veenachtige plaetsen van Hollant gevonden werden, zijn mede van diergelijcken aert ende krachten.

De Stekel-besien ofte **Croes-besien** / ofte gheelijck wyse hier gemeenlijck noemen **Cruys-bepen** ofte **Cruys-doornen** / eer sy rijp zijn, zo sy meest ghebruyckt werden, zijn kout en droogh, heel verre in den tweeden graet, ende t'famen-treckende van naturen, de onrijpe Druyven vol na ghelijckende: Daerom worden sy by de spijsen in stede van de onrijpe druiven ofte voor Verjuys ghedaen: ende het vleesch-sop ofte ander nat, daer sy in ghesoden zijn, behoudt daer van eenen seer aenghenamen smaeck, ende maect lust en appetijt om eten: verkoelt de heete Mage ende Lever, en doet vergaen de overvloedige inwendige hitte, en is goet gebruyckt den genen die koortfachtigh zijn.

Men roertse oock onder eyeren met zuucker, en men bereydtse op verscheide andere manieren. Dan hoe sy toe-gemaectt werden, sy doen altijt raen en kout sap ofte gijl in den lijve groeyen, t welck heel luttel ofte niet met allen tot de voedinge van t Lichaem en streckt. De rijpe Cruys-doornen, gelijk sy zoeter van smaeck zijn, zo en zijn sy oock by-na niet mer allen t'famen-treckende van aert, en hebben eenige kleyne wormte: oock zoo gheven sy den lijve dan meer voedsels als de onrijpe: ende dat zelve sap dat sy by-brengen en is zo raen niet, als t gene dat van de onrijpe komt. Nochtans werden sy seer zelden gesocht om by de spijsen te doen, en voor sauze te strecken, ofte alleen gegeten te werden.

De Cappers zijn warm van aert, ende zijn van stoffe, ofte dun van deelen. Als sy versck zijnde gegeten werden, dan geven sy den lichame niet seer veel voedsels: ende de ghene diemen in Pekel be-waert, voeden noch veel min: maer zijn alleen goet om met andere spijsse voor een sauze gegeten te worden, en zijn een medicinale toe-spijze, ofte salaet, dienende om den verloren appetijt wederom te doen keeren. Sy zijn nut voor de vochte Mage, ende beletten het walgen, ende op-werpen van dezelve, en het onmatig seeuwende ofte spouwen: ende doen die koude sluymen ende taeye slijmerigheden die in de Mage zijn, scheyden ende verteeren. Sy zuuyveren oock en ontfluyten de verstopheden van de Lever en de Milre: en met andere spijsse ghegeren, zijn de Milre-zuchtige zeer nut, ende de ghene die de

vierden-daeghse koorts hebben. Maer als men se eten wil, dan moet men se eerst met zoet water wel af-wasschen, en daerna moruw ghesoden zijnde, met Olye ende Asijn, als andere Salaet eten: ofte men siedtse, ende stoofse met ander spijsse. De groote, mits dat se meer sap ende vleesch hebben, zijn oock ongelijck beter ghezonder, ende voeden meer als de kleyne, hoewel dat de kleyne meer lust om eten en appetijt geven, en liefelijcker zijn van smaeck.

De Byem-Cappers zijn van dezelve kracht, en daer beneffens zeer goet voor t graveel. Sy werdē by vele voor gefonder gehouden, als de rechte Cappers.

Ick heb ghesien dat sommige in deze Stadt de Vlier-knoppen, ofte bloemen als zy noch ghesloten zijn, mede in Pekel ofte Asijn bewaren, en in plaetsen van Cappers op tafel zetten, dezelve den naem ghe-vende van **Vlier-Cappers**. Zijn mede de Maghe niet onaengenaem, maken lust en appetijt om eten, verdunnen en doorsnijden de dicke raeuwe ofte onrijpe vochtigheden. Dan te veel gegeten beroeren sy den buyck, en maken hem weeck.

Van de Boom-vruchten met harde schelpen.

Het VII. Capittel.

Hier is een ander vrucht, hier is dat *Amaryllis*
 Ten hooghsten wel bevalt, en best na haren wil is:
 Komt hier, o Coridon, en brenghet de lieve maeght
 Een fruyt dat weynigh kost, en efter haer behaeght.
 Het is een Herders gift, ghy kondt geen beter kjesen,
 Gaet leghtet in den korf gemaeckt van groene biesen:
 En giert dan u geschenck met woorden van de kunst,
 Soo vinje voor gewin haer ongeveynse gunst.
 En soo ghy wenst het stuck ten besten voor te stellen,
 Seght dat het is een fruyt van byster harde schellen:
 Maer dat het evenwel is binnen wonder soet,
 En dat sy tegen u aldus oock wesen moet.
 Dat sy een lange tijt met wonder harde streken
 U liefde tot den gront scheen af te willen breken;
 Dat nu dien stegen aert dient af te zijn geleyt,
 En eens tot uwen troost het soete Ia gheseyt.
 Komt op een ander tijt, en brenghet haer Ocker-noten,
 En als ghy in haer schoot de vruchten hebt gegoren,
 Soo seght haer dat het fruyt is dienslijgh voor fenijn,
 Maer datter by de Noot oock Ruyte dient te zijn.
 En siet op dit beleyt is mede wat te seggen,
 Dat ick niet voor en heb hier breeder nyt te leggen:
 Ghy voeghter weder by den keest van uwen mont,
 En siet hoe ghy het stuck te passe brengen kondt.
 Weest ghy het boom-gewas, laet haer de ruyte wesen,
 En seght dat dit vermengh veel qualen kan wesen,
 Seght vorder lieve orient, dat hier te seggen valt,
 Maer siet dat uwe tongh niet al te los en malt.
 Spreeckt niet als na de kunst, en om het wel te loeren
 Soo maect tot desen Boeck een vlijtigh oogh te keeren;

*Ghy sult hier konnen sien, so klaer gelijk den dagh,
Al wat het boom-gewas en wat het kruyt vermago.*

DE **E**ckelen zijn by alle de heydensche ichrijvers niet alleen gehouden voor de outste vruchten, maer oock voor het eenigh voedsel, waer by de eerste werelt alleen plag te leven, *Lucyot. in't 5 boek:*

*Al wat de sonne gaf, en watter van den regen
Komt spruyten uyt het velt, daer is een rijcken segen
De menschen aengenaem, en in het eycken woudt
Daer is dat al het volck sijn blyde feestten houdt.*

En hierom ist dat dese vrucht haren naem heeft na den Hebreusch **Altel** / oft **Eckel** / dat Eten beeteckent, *Fagus* in 't Latijn van het Griecx *Phagēin*, dat oock Eten gheseydt is. In een wet van de twaelf tafelen (dewelcke de outste wetten van de Romeynen waren) ons bewaert by *Plinius* in sijn 16 Boeck op het vijfde Capittel, wert toegelaren, datmen de Eeckelen, die op een ander mans acker vielen, vermochte op te rapen. Op welcke wet de groote Rechts-geleerde *Caius L. qui venen. ff. de verb. & rer. sgn.* aenmerckt, dat by het woordt Eeckelen niet alleen de vrucht van de Eycke, ofte alderhande Eeckelachtigh ghewas, maer oock van alle andere boomen moet verstaen werden, na het exempel van de Griekische spraeck, in dewelcke alle soorten van boomen *Akrodrya*, dat is, Eycken ghenoeemt werden. Dit schijnt wel plaets te hebben in die wet, dewelcke ick ghebove van de Romeynsche Thien mannen ghemaect te zijn, om den honger van de armen te verlichten, haer toelatende alderhande afgevallene vruchten op te rapen; dan ick twijffele, ofte dat allefins soo uyt te leggen. *Ovidius* in 't begin van sijn boecken van de *Transformatie*, daer hy van de guide eeuw spreect, en van 't gene dat de menschen doen aten, onderscheyt de Eeckelen van d'andere boomvruchten, met dese versen:

*Het aertrijck met den ploegh of egge niet gewont,
Droegh uyt een gullen schoot, en uyt een vetten gront.
Al wat den mensche spijst: wat kruyt en boomen geven
Dat is aen al het volck genoeghsaem om te leven:
De vrucht van 't eycken-hout, en van den wilden braem,
Die waren even-selvs de Princen aengenaem.*

Maer daer na het koren ghevonden zijnde, en de maniere om het lant te ploegen, ende te bezaeyen, hebben sy de Eeckelen voor de verckens ghelaten. Daer van ist spreek-woordt by de Grieken, *Al Eeckelen genoegh*, als of sy wouden seggen, alffer beter komt, dan laet men slechter staen. Nochtans gheuyght *Galenus* in het tweede Boeck van de krachten der Voedselen op het achtendertighste Capittel, dat die van Arcadien, als de ander Grieken al koren aten, noch lange haer aen de Eeckelen hielden: ende *Plinius* schrijft op de aengewesen plaetse, dat noch in sijn tijd vele volckeren by Eeckelen leefden: ja datse den Spaengjaerden soo aenghenaem waren, dat sy die voor bancket op de taesselen lieten setten,

Sulck bancket, seydt *Erasmus* van Rotterdam in de uytlegginghe van 't ghemelte Spreek-woordt, was heel bequaem voor de gene, die de pis tot spoelwater voor haer tanden gebruyckten. Maer al ist, dat niemant de leckere kost uyt Arcadien sal gaen halen, so zijn evenwel de Eeckelen dickwils seer wel te pas gekomen in hongers-noot. By aldien die van Leyden Eeckelen in haer stadt gehadt hadden, men soude van soo veel ellende in haer belegeringe niet ghehoort hebben Waer van *Galenus* een schoone gheuygenisse geven kan, in het vermeldte Boeck en Capittel, alwaer hy oock de maniere om de Eeckels tot spijse te bereyde beschrijft. Als op sekeren tijt, seydt hy, ons lant van hongers-noot geplaegt werde, en datter groote menichte van Eeckelen ende Mispelen gewassen was, soo begroeven de boeren deselve in kuylen, die in de winter en in 't voorjaer in plaetse van Kooren aten. Te voren waren de Eeckelen maer kost voor de Verckens. Maer alsoo de huys-luyden deselvighe doen, gelijk sy pleghen, niet en konden voeden, soo atense het Kooren voor eerst op. Daer na de Winter op handen zijnde, ontgroeven sy de Eeckelen, en bereyden die tot spijse op verscheyde manieren. Want sy koockense somtijts in water, ende bradense wat onder heete affiche, somtijts stieten syse tot meel, en maeckender pap en bry van, somtijts besproeyden syse alleen met water, ende dedender een sauce by; somtijts aten syse in melck gesoden, ofte in honigh geleydt. Voorwaer so in de stadt van *Numantia* eertijds, oft in onsen tijde te *Sancerrā* in Vranckrijk (daer niet ongegeten bleef) maer Eeckelen hadden geweest, sy ware onwinbaer gebleven. Want de stad *Chios* in 't Bylant van den selfde naem, hiel de belegering lo lange tegen met Eeckelen eten, tot darse ontfet werde; als uyt *Cornelius Alexander* by *Marthiolom* te lesen is, in de uytlegginge van *Dioscorides* 1.121. En *Galenus* seydt op de ghemelte plaetse, dat de Eeckelen niet minder voedsel geven, als veel spijse die van Koren gemaectt werdt. Maer 't selfde (als hy schrijft in 't Boeck van goede en quade gijl oft sap van het 4 Capittel) is dick, raeu, en kout, en gaet lanksaem na beneden, waer uyt volgt datse hart om te verdouwen en qualijck om te verteeren zijn. Also wy om d'outheyt, van de Eeckelen eerst gehandelt hebben, so sullen wy dit Capittel vervolgen met de boomvruchten die mede harde schelpen hebben, in 't Latijn met een gemeenen naem van Noten beeteckent, aengaende van de gene, die den selfden eygentlijck gegeven wert.

De **O**cher-noten zijn warm ende droogh, insonderheydt alffe wat verdrooght zijn. Want de versche hebben meer vochtighey, en minder warmre. Derhalven zijn de versche de beste, hoewel sy oock moeyelijck om te verteeren zijn, en luttel voeden: maer de drooge maken veel galle, ende zijn een.

een heete galachtige Maghe schadelijk. Daerom zoude men mogen dencken, datze voor oude luyden bequamer zouden zijn, als voor jonge: Maer om dat sy de krop van de Mage, Keel, ende Stroot beschadigen, hoeft verweken, en pijn in 't hooft maken, zoo zijne oock onnut voor dezelve. Sy zijn een goede remedie teghen vergift, met vygen ende wijnruyt, ende wat zout ghegeten. Ende dit ist secreet dat *Pompeius* vout, in 't Cantoir van den overwonnen Koningh *Mitridates*, met sijn eygen handt gheschreven, ghelijck te lezen is by *Plinius* in het 23. Boeck van sijn Natuerlijcke Historie, op het 8. Capittel. Sy werden gemeenlijck geprefen, ende goet gehouden op visch gegeten, om dat sy de vergaderingh van eenige slijmerigheyt, ende bedervinge van vochtigheden, die lichtelijck op het eten van de visch in de Mage gheschiet, met haer warmte ende drooghte beletten, ende indiender mischien eenige vergiftigheyt ofte quaet-aerdigheyt, gelijck somtijts gebeuren kan, in de visch is, dezelve met een besondere kracht kan tegenstaen.

De *Hafel-noten* gheven meer voedzels, dan de *Ocker-noten*, maer zijn wat kouder: evenwel warm en droogh. Sy zijn harder om te verteren, en maken grover ende aerdrachtiger zap of gijl, als de *Ocker-noten*. Veel op andere kost ghegeten, drijvenze in de Maegh, ende veroorsaken op-blasinghe, brakinghe, ende pijn in 't hooft. De versche zijn beter als de drooge, en maken de gezonde menschen haest ver.

Tot de *Eeckelen* en *Noten* behooren oock de *Castanien* (*Plin.* 23. 8.) de *Eeckelen* van *Iupiter*, in het *Grieks* genoemt, en in 't *Latijn* *Castanie-noten*.

De *Castanien*, zeydt *Galenus*, zijn de edelste van alle de *Eeckelen*, ende onder alle de wilde vruchten brenghen sy den lichame alleen een redelijck voedsel by, in het tweede Boeck van de kracht der voedselen. En in 't Boeck van het goet en quaet sap, op 't vierde Capittel, seydt hy, dat sy goet voedsel geven, als sy wel verteert werden. Maer sy zijn swaer om te verteren, en sincken seer tragelijck na beneden. Geven oock grofen durende voedsel, maken den buyck hart, stoppen de loop, en veel gegeten, verweken veel winden, en pijn in 't hooft. De raeuwe hebben een byeen-treckende kracht, en zijn dapper windigh, daerom zijne beter gebraden, of gezoden. Ick hebbe by om zijne heele boschen van *Castanien* de huysluyden, daer heele boschen van *Castanien* staen, en meest voor de *Verckens* geworpen werden, ghesien Broodt van *Castanien-meel* ghebacken, het welke zeer swaer en hart om te verteren is.

De *Pistatien* ofte *Pistien* zijn mede hart te verteren, doch minder als de *Noten*. Anders zijn sy goet van sap, en geven prijselijck voedsel, doch nochtans een weynighsken dickachtigh. Oock 't voedsel dat sy bybrenghen is tamelijck veel: en daerom konnen sy kracht geven, en wederom verstercken al de

gene die doorlange siekten ofte anders onsterck en slap geworden zijn: ende zy maken wederom ver ende gelijvigh die door dezelve oorzake mager zijn: Daerom zijn sy zeer nut de uyt-droogende ofte uytterende menschen. *Rabbi Moses* houtte voor de beste van alle vruchten, om datze de walginge beletten, en de Maghe etenslust doen krijghen. *Avicenna* zeydt oock datze de Mage zeer verquicken: het hert oock verstercken, en goet bloet maken; ja zoo goet zijn als de *Amandelen*. Dan *Galenus* twijfelt zeer ofte zoo veel deughden hebben. Immers men moet bekennen, datmen daer niet veel t'effens van eten en mach. Want sy vullen het hooft met dampen, ende schaden de kinderen, en de heete menschen, om datze haer 't bloet ontfeken, en dracyinge in 't hooft veroorsaken. Maer alsmer *Conserve* of *Rosen* met ofte na eer, dan en schaden sy niet.

Te *Venetien* maectmen een soorte van *Marcepeynen* uyt deze vruchten, *Pistaciare* genoemt, die goet gehouden werden, om de koude mans wat lust of krachts te geven om met de vrouwen om te gaen.

Onder de *Noten*, werden mede gherkent de *Amandelen*, en zijn tweederley, *Soete* en *Bittere*. Onder alle de soorten van *Noten*, daer nu af gehandelt is, zijn de *Soete Amandelen* de alderbeste, matelijck warm en vochtigh, ofte een weynigh na de drooghte treckende. *Galenus* schrijft in het 2. Boeck van de kracht der voedselen op het 29. Capittel, dat de *Amandelen* niet veel voedsel en geven. Maer de ervarentheyt leert, en zoo veelderhande spijsze, die van *Amandelen* gemaect wert, betuygt volkomenlijck, datze veel voedsel maken, en dat van matige en goede stoffe. Sy zijn seer goet voor uytgeteerde lichamen met *Suycker* ende *Rosen-water* ghegeten, ofte tot *Marcepeynen* gebacken.

De *Soete Amandelen*, als oock al de voorverhaelde soorten van *Noten*, zijn door haer windachtigheyt en substantie bequame, om den lust van byslapen te verweken, en te vermeerderen: dan het is een quaden put, daermen 't water in dragen moet.

Bittere Amandelen zijn onbequame om voor spijsze gebruyckt te werden, hebben evenwel gesien, *Marcepeynen* daer van gebacken, die men at om niet lichtelijck droncken te werden, dan heb niet konnen mercken, dat deselve ofte so toe-gemaect ofte uyt de hant gegeten, daer toe groote kracht hadden: al ist oock dat van dese kracht veel beschreven is by *Phurarch.* 1. *Symp.* qu. 6. *Athen lib.* 2. en *Plin.* 23. *Nat.* 8.

Van Appelen, Peren, ende ander Boom-vruchten met sachte schellen.

Het VIII. Capittel.

K Om hier wie immer was genegen om te snoepen, Ghy wort hier tot een feest van uwen aert geroepen.

*Hier is bevallich oest, en aerdigh boom-gewas,
 En wat men immermeer van gulle tacken las;
 Koom pluckt nu metter hant, en eet met wolle kaken,
 Maer wilt niet te grof of niet te gulsigh maken:
 En fruyten met bescheyt, en na de rechte maet,
 En let wat hinder doet, en wat de leden baet.
 Maer denckt oock boven dat, hoe seer het is te schromen
 Dat eens den appelman slaet om sijn gelt te komen;
 En daerom meest beset, op datje niet en eet
 Voor datje van het fruyt de ware gronden weet.
 Ghy dient van al het oest den rechten aert te weten:
 De Persen zijn ver gif door onvoorsichtigh eten,
 De Quee, de Vijgh, de Druyf, de Mispel dient gemijt,
 Ten zymen die gebruyckt op haren rechten tijt.
 De vroegen Abrikoek, den Appel van Granaten
 Kan desen hinder doen, en genen weder baten;
 De kunst gelt overal. En waerom meer geseyt?
 Geen sake dient gedaen als met een goet beleyt.*

Gelijck onder den naem van *Nux* niet alleen de noren, maer oock alle boom-vruchten met harde schelpen, in 't voorgaende Capittel beschreven, begrepen werden: alsoo en beteyckent de naem van *Pomum* in 't Latijn niet alleen de appelen, maer oock alle de boom-vruchten met weecke en sachte schellen, van dewelcke wy nu fullen handelen. Desē hebben meest al sap dat lichtelijck komt te bederven. *Galenus* verbiet daerom het gebruyck van deselvigē den genen die op haer gefontheydt willen leven. En ghetuyght van sijn selven, dat als hy door raet van sijn vader hem in sijn jonckheydt van fruyt onthiel, al tijt in gefontheyt bleef. Oock, als hy eens by geselschap van jonge luyden, wat te veel snoeyden in een stercke koortie verviel. Waer door gewaerschouwt zijnde, hy daer na sulcx naliet, ende wel te pas bleef. Het valt evenwel swaer voor de ghene die wat goet fruyts zijn, insonderheydt in so groote verscheydenheydt en liefelijckheydt, die het oogh en den mont selve schijnen te noodighen, haer gantsch ende gaer daer van te onthouden. Derhalven die den lust wat willen toegeven, moeten niet gulsigh, maer matelijck ende soberlijck van 't oest ghebruycken. Want uyt quaet voedsel en kunnen niet als quade vochtigheden in ons lichaem voorts-komen. Nu appelen, ende ander fruyt voedt weynigh, ende derhalven die haerselven daer mede opvullen, werden veel eer beswaert, als ghevoedt. Daer beneffens loopt dun en vochtig voedsel al te ras door het geheele lichaem, en daer van wert een raeuwe gijl veroorsaect, waer uyt lichtelijck koorsen, ende andere siekten ontsaen. En de snoepers van 't fruyt en komen niet licht tot eenen hoogen ouderdom.

Dan voor al moet geschouwt werden rauwe appelen, en ander fruyt, dat noch niet rijp en is. En het scheelt oock veel of de rijpighēdt gemaect is, of datse van naturen komt. Want 't gene in kaf of hoy bewaert wert om te meucken, dat mach vryelijck voor

gantsch ongefont verworpen worden. Maer dat rijp van den boom gepluckt werdt, is beter, Ghelijck in tegendeel 't gene wilt, wrangh, en ghewormsteect is, niet gegeten en dient.

Om nu van 't fruyt in 't besonder te spreken. De Appelen zijn allegader kout en vochtigh van naturen, ende hebben daer by een overvloedige waterigheydt. Maer ghelijckse seer verscheyde van smaeck zijn, want sommige zijn soet, sommighe suer, andere wrangh, eenige tusschen beyde, soo is oock den aert en nature van deselve verscheyden, na de verscheydenheydt en het onderscheyt van de smaeck.

De soete Appelen zijn min kout ende vochtigh, ende schier middel-matighlijck gestelt. Desē behouden de vastigheydt ofte gelijvigheydt van haer vleesch of stoffe, als sy gefoden of gebraden zijn, en brengen den lijve overvloediger voedsel, als andere. De suere Appelen zijn kouder ende oock vochtigher dan d'ander: Ende het vleesch of de stoffe van dese, als sy gefoden of gebraden werden, valt van een, ende werdt heel gesmijdigh, ende en behoudt geene gelijvigheydt mer allen. Sy en geven oock soo veel voedsels niet als de soete, en 't gene dat sy bybrengen, is raeu en kout. Dan sy slibberen so haestelijck ende soo lichtelijck door de dermen ('t welck de soete niet en doen) dat sy den Buyck die te hart was, week en los maken, insonderheydt als sy voor alle andere spijsē genomen werden.

De wranghe, wringhende ofte t'samen-treckende Appelen, als zijnde de Wilde en Onrijpe, zijn kouder van aert dan de voorgaende: ende sy doen dicker en heel windigh gyl in 't lichaem groeyen, en stoppen den buyck.

De Appelen die niet suer, ofte soet, noch oock wrangh, maer tusschen de voorsēde smaken gestelt zijn, en dickwils twee ofte drie verscheyden eygentheden ofte besondere smakelijckheden op de tonghe verroonen, fullen die werckinge van die eygentheydt die hunnen smaeck meest openbaert, oock meest voortbrengen: hoewel dat sy van de andere eygentheden oock mede deelachtigh zijn.

Dan voor allen zo zijn de gefoden ofte de gebraden Appelen al tijdt beter dan de raeuwe: want de schadelijckheydt die meest uyt de winachtigheydt en overtollige vochtigheydt komt, werdt door de hitte des vuurs wechgenomen: en deselve mach dan oock bedwonghen en verberert werden door goede ende bequame specerijen ende andere dingen diemen daer by doen kan.

Voorts zo kan men de appelen besighen, als medicamenreus voedsel: allegader alffer verkoelingh van nooden is, ghelijck in een heete Mage: de suere, alffer dun-makinghe van taeye vochtigheden van doen is: de wrange ofte t'samen-treckende, als den Buyck te week is, ende verstoppinghe ontbreckt: Maer evenwel zijn sy allegader van quaedt sap, ende voor

voor de Mage ende zenuachtige deelen onbequaem. Dan de schadelijckste zijn de gene, die geen smaeck en hebben, ende gantsch waterachtigh zijn, 't welck haer lichtelijck doet bederven. De zoete wel-riekende, ende die een specerijachtighen smaeck hebben, zijn de alderbeste: want sy geven het lichaem redelijck voedzel, zijn de teringe der Mage niet te ghen, verstercken het hert, verheughen den gheest, ende zijn in swaeremoedighe sieckten bequaem, voor dewelcke oock in de Apotheken ghemaect wert een Syroop van Appelen. Sy verlaen den dorst, openen de borst, doen de sluyten rijzen, en stelpen den hoest.

Appel-dranch / ofte *Cidre*, ghelijckmen hem in Vranckrijk noemt, wert van het uytgeperste zap gemaect, en is op sommige plaetsen, daer weynigh wijn wagt, als in Normandien, zoo ghemeen als by ons het bier, is van smake wijnachtigh, ende houdt hem oock ghelijck de wijn. Want metten eersten is hy zoet, daarna teert hy, ende is dan wat scherper. Ten laersten heel gheklaert zijnde, heeft hy eenen scherperen smaeck: dan metter tijdt verandert hy van smaeck ghelijck de wijn. Niettemin is hy in 't klaer worden veel liefelijcker, dan als hy heel klaer is. Als ick Anno 1615 te Caen studeerde, konden de ick geensins smaeck krijgen in dese *Cidre*, dan de Professoren zeyden my, dickwils ons bier verzocht te hebben, maer dat zy het mede niet en konden drinken. So getuyght de Heere van Montagne, 1. des *Essais* 25. dat hy hem tot alles wat voedsel gheeft sonder onderscheyt hadde konnen wennen, behalven tot het Bier, het welck hy niet en konde verdragen. De oorfaeck van beyde is de gewoonte van jonghs op, dewelcke met recht voor de tweede Nature gehouden wert. Dan men moet voor al weten dat de *Cidre* niet goet ghedroncken is den genen, die 't flere zijn hebben.

De Peren zijn mede niet min als de Appelen in nature ende smaeck verscheyden. Want men vindt zoete, zure, wrange, ende die een gelijck waterachtige zoetigheyt hebben. Waerom sy oock van geen eenderhande kracht en zijn. Alle Peeren stoppen den buyck en maken hem hart, insonderheyt de gene die wrangh en sarp van smaeck zijn; sy verkoelen meer als de zoete, maer zijn niet goet voor de Mage, dar-men, en de zenuachtige deelen.

Indiender yemant is begeerigh om te weten

Wat peer, of ander vrucht, is nut te zijn gegeten,

Die neme dit gemerck: Het fruyt dat niet en kraecht

Dat boumen in 't gemeen dat alle monden smaect.

De zoete Peren zijn meer ghetempert: maer zijn allegader meest van kouden ende vochtighen aerdt. Sommige zijn evenwel warm ende vochtigh, als de Muscatel-peren, ende daerom de bedervinghe meer onderworpen. *Galenus*, in het 6 Boeck van de droogen, schrijft de Peren een ongelijcke getempertheyt

toe na de deelen, en seydt dat eenige deelen aardachtigh, eenige waterachtigh zijn. Maer 't schijnt evenwel dat in de meesten de koude, en vochtigheyt, de soetigheyt en drooghte te boven gaet. Sy en zijn de Mage niet onaengenaem: Alse eerst ghegeten werden, dan stoppense (om sulcx te beletten, stovense sommige met Corinthen) maer ghegeten na d'ander spijsse, makense los, en sluyten de krop van de Mage: insonderheyt de ghene, die wat treckende zijn. Sy geven door de banck meer en overvloediger voedsel dan de Appelen, maer 't selve is mede kout en waterachtigh. En dickwils alse bederven veroorfaaken roo-loop en boorts: insonderheyt alse niet heel rijp en zijn, en oock al te vochtigh, ghelijck van de Muscatellen geseyd is. De soere, vette, en smoutachtige Peeren voeden meer dan d'ander. Sy zijn alle beer gesoden ofte gebraden, als raec gegeten, om reden in de Appelen verhaelt. Maer de ghene die met Colijck ofte krimpighe des buycks onderhevigh zijn ofte graveelachtigh, moeten haer van het Peren eten wachten, om datse kout en windigh bloedt maken, en steenen doen groeyen; anders weynigh ghegeten in 't laeste van de maeltijdt, en nimmermeer nuchteren, met Kaes, Zout, Suycker, Peper ofte Caneel, raec, ghesoden, gebraden ofte geconfijt mogen van alle menschen (behalven oude, ende koude) in alle tijden ghegeten werden, mits daer stercken Wijn op drinckende.

Men maect oock **Peer-wijn** / als van Appelen, (*Peer-dranch* of *Cidre-Peere* geheeten) die voor bier of Wijn streckt.

Van de **Citraenen** ende **Limoenen** en besighen wy in onse spijsse niet als het sap, in plaetse van Verjuys ofte Azijn. En soo ghebruyckt, kan het de heete ofte galachtige vochtigheden die in de Mage leggen krachtelooos maken of bedwingen: doet den verloren appetijt wederkeeren, ende is de Mage seer aengenaem. Van deselvige handelt de Poët *Virgilius* breet in het 2. Boeck der Lantbouwinge:

Wi Meden is een vrucht in ouden tijt gesproten,

Die heeft een egger sap in baren sehors bestoten.

Daer kan geen beter dranch of nutter julep zijn

Voor nare spokery of ander slim fenijn:

Want schoon aen eenigh mensch door gif de leden swellten,

Het sap dat sal het lijf in beter wesen stellen;

Het kan meer bate doen als eenigh heylsaem kruyt,

Het is een winnigh suer, het bijt den swadder wye.

Dus als een sief-moer pooght, door sellen haer omsteken.

Haer voor-hint quaet te doen, en haer verdriet te wreken.

Of dat een spoock ster grolt, en vreemde lagen brout,

Dit sap is dat de doot met krachten wederhoudt.

De stam daer aen het wast is keestigh opgeresen,

En schijnt aen zijn geway een lauwer-boom te wesen;

En soo men wyten reuck geen onderscheyt en nam,

Het ware ja den boom die eerst van Daphne quam.

En

*En schoon al ruyst de lucht met wonder harde vlagen,
Het blad dat kan een storm en harde buyen dragen,
Het bloeyfel even-selvs dat houdt geweldig vast,
Soo dat het op geen kou of stuceren wint en past.
De Meden achtent hoogh, en 't wort van hen gepresen,
Vermits het van den stanck den adem kan genesen.*

Van deselfde kracht is het sap van de sure **Oran-
gie-appelen**: dan 't gene dat van de soete komt en
is soo verkoelende, noch oock soo verdrooghende
niet, maer komt eer tot een matelijcke of redelijcke
warmte ende vochtigheydt, en is aenghenaem ende
behaeghlijck van smaeck. Maer het sap van de half
suere ende half soete is mede van aert ende krachten
tusschen beyde. Sy zijn allegader seer nut om de
sieckre die van quade of bedorven spijsje ende stinc-
kent water gekomen is te genesen: dan de Citroenen
zijn daer wel so krachtigh in. Soo lesen wy van onse
Reysen op Oost-Indien, dat soo haest de Schepen
een Eylant aendoen, daer Citroenen ofte Oraengie-
appelen wassen, het scheeps-volck dat van de Scheur-
buyck onbequaem was om yet te doen, terstondt
geneest, en fris en gesont tot haer werck keert. Dese
soete Oraengie-appelen zijn oock seer goet om alle
verstoppinge te ontslyten, en worden nuttelijck de
swaermoedige melancholijcke menschen gegeven, en
de oude lieden, en de ghene die veel sinckingen op de
borst onderhevigh zijn. Maer de suere verkouwen
de Mage, stoppen den buyck, en maken de borst, en
de aessem-aderen engh: dan als men daer niet veel
teffens van en eet, of darmen wat geconsijte Oraen-
gie-schellen daer toe eet, dan zijn sy de heete jonge
menschen, ende dat in heete tijden des jaers nut ghe-
noegh. Dese geconsijte schellen, als oock van de Ci-
troenen, stercken de Mage, en zijn goet voor de ge-
ne die een stinckenden adem hebben.

De binnenste sappige keernen van de **Granaet-
appelen** zijn tamelijck goet van sap oft gijl, ende
de Mage oock aengenaem: doch gheven luttel, seer
dun oft oock gheen voedsel. Dan alle de soorten
van Granaet-appelen zijn verkoelende eene wat r'sa-
men-treckende; maer allegader niet alleen. Want de
soete en verkoelen zo zeer niet als d'ander, noch en
zijn oock soo r'samen-treckende oft zo droogh-ma-
kende niet, maer vochriger dan d'ander, en bequa-
mer om het Lichaem te voeden: dan sy maken seer
haest winden, en swellingen in den buyck. Daerom
en zijns zo nut niet om van de kooftige menschen
gebruyckt te werden, als de andere. De suere Gra-
naet-appelen, ende sonderlinghe de gene die eenighe
wringigheyt in hebben, zijn merckelijck verkoelen-
de, droogh-makende, ende een weynighskan r'sa-
men-treckende van aert. De vochtigheydt of 't sap
is de Mage zeer bequaem: want sy sterckt de weeke
Mage, en verkoelt de verhitte, verdrijft alle walgin-
ge, en doet het braken op-houden.

De Queen zijn kout en droogh tot in den twee-
den graed, van lieffelijcken reuck: daerom geboodt
de wijse **Wet-gever Solon**, dat alle de jonge dochters,
eer zy met haer Bruydegomste bed gingen; in deze
vruchten bijten zoude, om daer van eenen goeden
aessem te behouden. Raeu en werden zy by-na ner-
gens ghegeten, en zijn schadelijck voor de senuwen,
ende maken krimpinge in den buyck. Gesoden ofte
gebraden, of oock met suycker geconsijt, ofte tot
marmelade (dat men oock **Queen-vleesch** ende **Quee-
kruyt** noemt) gemaect, zijn bequaemer ende lieffe-
lijcker om eten. Men eete veel tot hufspot, met scha-
pen-vleesch gestooft. Sy zijn hard om te verteeren,
geven luttel voedsel, en dat selve grof en niet haest na
beneden gaende: sy verstercken de Mage, en hou-
den het braken op, en indiens op her laefte van de
maeltijt genomen werden, gelijk men gemeenlijck
doet, met wijn gestooft, so sluytense den mont van
de Mage toe, en beletten dat de dampen van de spijsje
niet na de hersenen op en stijghen, ende maken den
buyck weeck, de spijsje neerdringende: maer in het
eerste en voor ander spijsje gebruyckt, stoppenze en
beletten dat de kost traghelijck uyt de Maghe gaet.
Dan is oock ondienstigh darze na andere spijsje te
overvloedigh gebruyckt werden: want dan dringen-
ze, door het geweldig toetrecken van den oppersten
krop van de maegh, de spijsje na beneden al-eer zy
volkomenlijck verteert is, en veroorzaken krimp-
ge en colijck.

De Persen / oft **Persijcken** werden gemeenlijck
veel gegeren, om haren lieffelijcken en aengenamen
smaeck, sy zijn bequaem om door haren reuck het
herre te verquicken, ende oock om den stanck des
adems te beteren, die van de maghe komt. Dan de
gene die hun gezontheit lief hebben, moeten daer
zoo luttel van eten alst moghelijck is, ende dat eer
nuchter als andersins, om datse haest in de maghe
bederven, ende geen goet voedsel en geven, inzon-
derheydt als menze na ander spijsje in 't laefte van de
maeltijt eet: want dan maken zy dat de ander spijsje
met haer in de maegh bederft, waer uyt koortse,
boors, ende andere sieckten ontsaen. Maer als men-
se in 't beginzel van de maeltijt voor alle andere
spijsje eet, dan en zijns zo quaet ofte zo hinderlijck
niet: want gemerckt darze vocht en slijbberigh zijn,
daerom sincken zy haest, endelichtelijcken na be-
neden, ende midtsdien den buyck weeck-makende,
zijn oorzaeck dat de ander spijsje te eer en te ghe-
mackelijcker nederwaerts gedreven, en van onderen
uytghelaten wordt. Sy moeten soberlijck ende met
zorge gegeten werden, ende men moeter geen bier,
water, ofte kouden dranck, maer goeden wijn op
drincken. Gedrooght zijnde en zijns zo schadelijck
niet, maer bequaem om het walgen en braken van
de mage, ende den buyck-loop te beletten. Want
door het verdroogen werdt de overtollige vochtig-
hey

heydt, dewelcke oorfaeck is datse soo lichtelijck bederven, verteert, ende eenige fuerigheydt, en r'famen-treckende kracht gelaten. Insonderheydt in wijn gekoockt, waer door sy de schadelijckheydt, diese mogten behouden hebben, komet te verlieden.

De Appicats, by eenighe vroege Perlen geheeten, zijn de Perlen seer ghelijck, maer beter als deselve, ghelijck *Galenus* betuyght, in 't 2 Boeck van de krachten der Voedselen op 't 20 Capittel. Want sy en bederven so haest in de Mage niet, als de Perlen, en zijn lieffelijcker, ende de Mage aengenermer. Want al ist dat een Italiaens Medicijn *Pisanelli*, van contrary ghevoelen is, (die oock gevolght wert in 't by-voegsel van onsen Nederlandtschen *Dodonæus*) en seydt, ofte dat den text van *Galenus* bedorven is, oft dat hy sijn smaect verloren hadde: so kan noch tanssen yghelijck die Persijcken ende Abricoosen kent, lichtelijck sien, dat *Galenus* hier in te vergeefs berispt wert. Want de Persijcken hebben ongelijck meer vochtigheydt, en zijn derhalven de bedervinge meer onderworpen: Maer de Abricoosen werden met minder perijckel gegeten, gelijck de ervarentheyt selve leert. Dat is evenwel de waerheydt, dat deselve, als oock andere fruyt, het beste voedsel niet en geven. Ende also sy kout ende vochr zijn in den tweeden graet, so en dienen se niet als jonge Luyden, die heer bloedt hebben, en sterck van Maegh zijn.

De Dispelen zijn kout en droogh in den tweeden graet; van den boom geplukt, zijns heel wrang, en onbequaem om te eten, voor al-eer sy moruw gheworden ende verrot zijn. Sy werden tragelijck verteert, en gheven weynigh voedsel. Sy zijn bequamer den genen die een heere Mage hebben, als andere: dan veel gegeten, belwaren sy de maegh, en zijn bequamer om voor Medicijne, als voor voedsel gebesicht te werden, gelijck *Galenus* seydt in 't tweede Boeck van de krachten der Voedselen op het 25 Capittel.

De Comocien zijn bijster sarp ende amper van smaect, ende dien volgende, soo verkoelende ende trecken wat r'famen. Zijn daerom de Maegh bequaem, alse wat verhit is. Maer de ghene die een koude en vervuylde Maegh hebben, zijn sy schadelijck.

De Kerffen oft *Kriecten* zijn tweederhande, suure, ende soete. Die suurachtigh ofte wijnachtigh van smaect zijn, en in Brabant gemeenlijck *Kriecten* by ons *Boogaerd-kerffen* gheuoemt werden, zijn de beste, en werden by vele boven alle ander fruyt gestelt. Sy zijn licht om te verteeren, en gaen ras na beneden, verkoelen de Maegh en Lever, verslaen den dorst, ende verwecken den appetijt; verderven oock soo lichtelijck niet, dan gheven geen oft luttel voedsel. De soete Kerffen zijn, om haer groote vochtigheydt, nergens na soo goet als de suure, en verderven lichtelijck: Doen quade vochrigheden

in den lijve vergaderen, waer van niet alleen veel ghewornte en onghedierten in de darmen groeyt, maer oock dickwils quade en besmettelijke koortsen veroorsaect werden. De arghste zijn de kleyne ofte vroege Kerffen, ende de swarte, die wy den naem van *Kriecten*, ofte swarte Kerffen geven, ende waer van de lippen seer geverwet werden. Dan de *Morrellen* zijn heel goet en ghesont, verkoelen en verstercken de Maegh, ghelijck oock doet den Wijn van deselve ghemaect.

De Pruymen zijn oock in veel soorten verscheyden. In ouden tijden plaghtmen meest te houden van de Spaensche, en die in Syrien, ontrent de Stadt van *Damasco* wieschen: maer dese werden nu mede in Europa onderhouden. Hedensdaeghs wassen seer veel Pruymen in Hongaryen, te weten, de langhe Pruymen, die veel in andere Landen versonden, en seer gepresen werden. Maer men moet niet soo seer uyt de plaets, als wel uyt haer aert en krachten de Pruymen estimeren. Sommighe zijn soet, sommighe suur, sommighe een weynigh wrangh, sommighe gemenght van sinaect: en daer zijn swarte, blauwe, gele, roode, ende groene.

Alle Pruymen zijn kout ende vochtigh: maer de *Soete*, en zijn so kout van naturen niet. Sy benemen den dorst, matighen de scherpigheydt van de galle, ende zijn derhalven de heere en galachtighe menschen bequamer als andere: sy zijn niet hart te verteeren, en gaen lichtelijck na beneden.

De versche Pruymen verkoelen wel meer, ende maken den buyck weeck, nuchteren, ofte in 't beginsel van de maltijt ghenomen, maer maken door haer overtollige vochtigheydt quaet en ongesont bloedt. Evenwel zijn d'eene beter als d'andere. Die vol racu en waterachtigh sap zijn, ghelijck de witte ofte gele Pruymen zijn ongesont. De *Blauwe* zijn heel vierich, en werden daerom in tijde van Pest met recht verboden. De *grootte* en *roode Eyer-pruymen* zijn de beste, en so vochtigh niet als andere: tusschen beyde gaen de gene, die wat groenachtigh zijn, die seer sappigh en redelijck getempert zijn. De *gedrooghe Pruymen* zijn veel bequamer om te eten, ende brengen beter voedsel by, 'twelck niet seer haest bedorven en wert: en houden evenwel een open lichaem. Het welck *Martialis* oock aenwijst in dese versen:

*Wijse buyck en mage ruymen,
Eet by wijlen drooge Pruymen.*

De gene die een weeke Mage hebben, moeten de pruymen laten, door diense deselve los en slap maken.

De Maerbesten zijn verkoelende en vochtigh makende van aert: sy verslaen den dorst, matighen de hitte van de Gal, geven weynigh voedsel, schieten ras na beneden: maer alse te langh in-ghhouden werden, dan verderven sy lichtelijck, en krijgen een quaden aert, by-na gelijck de *Meloenen* en *Pepoenen*.

nen. Daerom moetense altijd genomen werden in een ledige Maegh, en daer gheen quade vochtigheden in en zijn, op datse terfont neder mochten sacken, ende niet bederven souden alsse te langh in de Mage bleven, ofte eenige quade materie aldaer vindende, van deselve niet mede quamen te bederven. Dan in 't leff van de maeltijdt konnen sy mede gegeten werden, alsse niet volkomen rijp en zijn, ende noch wat op de tonge r'samen-trecken.

*Al die tot haren nut Moer-beyers willen eten,
Behooren na de kunst het recht gebruyck te weten,
Dit fruyt niet al te rijp is dienstigh voor het leff,
Maer anders etet eerst, 't is voor den eten best.*

Pythermus heeft beschreven, ghelijck *Athenus* beuyght op het 10 Capittel van sijn 2 Boeck, dat de Moerbefy-boomen in sijn Vaderlant twintigh jaren onvruchtbaer gheweest zijn, en gantsch geen vruchten en droegen, en dat daer door de gicht so dapper over de huysluyden quam, datse niet alleen mans, maer oock kinderen en vrouwen overviel.

Onder al het Ooft zijn de *Vijgen* alrijt in groote achtigh gewest, so om haren lieffelijcken smaect, als om dat sy van beter sap zijn, als ander vruchten. De *Philosooph Plato* plagh so veel van de *Vijgen* te houden, dat by daerom *Philosycos* ghenoeemt werde. Volkomen rijp, maer noch versch, zijns warm ende vochtigh, geven meer voedsel, als andere vruchten, en gaen haest beneden af. Sy hebben een doordringhende, ende suyver-makende kracht, suyveren de borst en nieren, ende setten 't graveel af. Maer te veel gebruyckt, maken sy winden en opblasinge in den buyck, en zijn derhalven niet goet voor de gene, die met het colijck veel gequelt zijn. Sy maken het Lichaem vet, maer het vleesch datse maken is sacht en bol. De *gedrooghe Vijgen* zijn warmer ende drooger, ende hebben meerder kracht om te suyveren, openen, ende dun te maken. Nochtans makense mede den buyck sacht, ende zijn heel soet, en daerom niet bequaem, als de *Lever* ofte *Milt* ontsteken is, om datse verstoppinge veroorloofen: welke onbequaemheydt verbeterd kan werden, als men daer eenige dingen by doet, dewelcke doorsnijdende en dun-makende van kracht zijn. Dickwils ende veel gegeten, maken geen goet bloedt, maer 't gene dat lichtelijck bederft; ende daerom wert geloofft, datse luyfen doen groeyen; soo dat niet vreemt en is, dat *Plato* gheschreven wert, van de *Luys-sieckte* ghestorven te zijn. Dan die schadelijckheydt wert verbeterd, alsse met *Amandelen* ofte *Noten* ghegeten werden.

De *Druyven* volgen de *Vijgen* in gesontheydt, so van smaect, als van goet voedsel, insouderheydt alsse heel rijp gheworden zijn. Dan in deselvighe is groote verscheydenheydt. Want eenige zijn soet,

andere suur, sommighe wrangh, ende vele die in geene smaect uyt en steken, en wijgige *Druyven* genaemt werden. De *soete* hebben warmer sap, ende verwecken daerom den dorst: de *suure* en wrange zijn koude: de *wijnighe* zijn tusschen beyden. Sy werden versch van den wijngaert ghepluckt en gegeten, ofte ghedrooght, diemen *Rozijnen* noemt. De *versche Druyven* zijn van weynigh voedsel, ende windachtigh, bederven als sy langh in den buyck blijven, ende verwecken aldaer spanningh ende krimpighe, doen de *Milt* swellen, ende vervullen de *Maegh* en *Lever* met raeuwe ende quade vochtigheden. Anders maken sy den buyck weeck: ende moeten daerom voor andere *Spijse* ghegeten werden. Maer de *versche* werden meer uyt lust, als om de gesontheydt, gegeten.

Onder de *Rozijnen* isser mede onderscheydt, van wegen den aerdt en smaect. De *wrange* zijn kouder, verstercken de *Maghe*, en stoppen den buyck: de *soete* zijn warmer, en geven meer voedsel. De gene die een ghemengden smaect uyt suur ende wrangh hebben, zijn van krachten mede tusschen beyden. Want door hare wrangigheydt verstercken sy de *Mage*, met hare soetigheydt tempereren sy de *humeuren* en vochtigheden, en nemen alsoo de *kleyne steecten* van de *Maghe* wech. En onder dese zijn de *soete*, die een weynigh treckende zijn, de *alderbeste*. Sy zijn de *Maegh* goet, de *Lever* soo aengenaem, datse met de eyghenschap van haer geheele substantie deselve helpen, en voor de *Livers-ziele* by velen ghehouden werden. Sy zijn oock goet voor den hoest, versachten de borst, en verstercken alle de *natuerlijcke Leden*. Die sonder keernen oft steenen zijn, en *Corinthen* geheeten werden, maken den buyck lossen: maer die steenen hebben, verstercken de *Maegh* meest. Nochtans is van d'oude meesters den *nakomelingen* na-gelaten en geleert, de steenen, eermen de *Rozijnen* ghenut, uyt te nemen, ofte met de vellen uyt te spouwen. Want gemerckt dat de *gestaltrenisse* der stoffe van de *Rozijnen* dick en ghelijvigh is, daerom en konnen sy niet lichtelijck door het gantsche lichaem gesonden en verspreydt werden, maer zijn oock wat onderhevigh, en sorgelijck om het ingewant te verstoppen; welke verstoppinghe door het by-wesen van de keernen vermeerderd wert: aengesien dat de *Druyven* so veel te ongemackelijcker verdeydt, en doot het lichaem verspreydt werden, en het lichaem soo veel te haester ende te meer verstoppen, hoe sy te meer r'samen-trekkings by haer hebben.

Men heeft van lange ervaertheyt bevonden, dat de *Rozijnen* en *Corinthen* dickwils des smorghens nuchteren met menichte van de jonge kinders, sonder eenighe andere *spijse* daer by te doen, gegeten, de wormen van deselve ombrengen, also wel, als eenighe bittere dinghen soude konnen doen. Sy zijn

voorwaer beter en ghesonder als de Druyven ofte Vijghen, en men sal niet lichtelijck van deselve eenigh ongemack gewaar werden.

De Olyven in Pekel ofte Azijn met Venckel be- waert, gelijckse hier te Lande, daerse niet en wassen, gebrocht, en gegeten werden, verstercken de weec- mage, en verdroogen de vochtigheydt van de- selve, en zijn seer nut den ghenen die veel seeveren en spouwen, en nemen de walginge der spijsse wech, en maken appetijt. Maer selve werden sy qualijck verteert, ende en gheven gheen ofte seer weynigh voedsel. Die in Pekel leggen, ontfeken het bloed, door de hitte en scherpigheydt, diese uyt het zout na haer ghetrocken hebben: daerom zijse boter na die in Azijn gheleydt zijn, en veel bequamer om de mage te stercken, ende de walginge te benemen.

De Olyve die versch is, en uyt heele rijpe Olyven gepert, is wel gerempert, en by-na met onse nature over-een-komende, soo dat hy ons lichaem een be- quaem en gerempert voedsel kan by-brengen. En wert daerom by veel spijsse gemengt, insonderheydt daer weynigh boter is, om haer uytstekende qualiteyt te verbeteren, en te matigen. Men houdt het oock daer voor, dat hy de vergifticheyt wederstaet. Waer- om sy oock gebesicht wert, tot verbetering van de schadelijckheydt van sommig voedsel, en om de raeu- wicheyt van de Salaet te verminderen en te matigen.

Van Suycker ende Kruydt.



Het IX. Capittel.

AL waer men Hollande noemt en zijn waer weynig steden,
 En Hollandes vrienden selfs en zijn maer weynig leden,
 En al van kleyn begrip: maer des al niet-te-min
 Daer schuylen over-al verscheyde wonders in.
 Soo wie maer eens betrect den ringh van onse Kusten:
 Die vint een schoon Prieel vol alderhande lusten:

*Al wat den Hemel sent, of uytter aerden groeyt,
 Dat komt ons met de Zee ter Haven in-gevoeyt.
 Godt is gelijck een Son die duysent gulde stralen
 Laet op ons kleynen Tuyn gedurig neder-dalen;
 Wat oyt aen boomen hingh, of op den velde stont,
 Dat komt hier aen het volck gevallen in den mont.
 Wat lijdt het heet Brasil op beden felle slagen,
 Om aen dit verre Landt sijn vruchten op te dragen!
 Hier is geen Suycker-riet dat in de dalen wast,
 En noch wort hier de jeught met Suycker overlast.
 Het Indisch rijk gewas van Peper, Foely, Noten,
 Wort hier, gelijck het graen, op solders uyt-gegoten:
 Men pluckt hier geen Caneel, geen ander edel kruyt,
 Wy deelen 't evenwel met gantsche Schepen uyt.
 Bedenck dit, Hollandts volck, bedenck den hoogen zegen
 Die u door Godes handt soo wonder is verkregen:
 In alle rijk gewas zyn uwe Velden schrael,
 Ghy noch die niet en hebt, die hebbet altemael.
 Wil yemandt nu de kracht van heere kruyden weten,
 En hoe veel in de spijs is nut te zijn gegeten,
 En waer toe Gember dient, en waer de Safferaen,
 Die leert uyt desen Boeck den rechten gront verstaen.*

HEt Aerdt-gewas fullen wy met Suycker ende Kruyt besluyten: het welck oock dickwils by het selfde in Spijsse gedaen wert.

Het Suycker is een traen die uyt een uyt-landts Riet loopt. Varroby Isidorum 17. Origin.

*By d'Indianen wast een Riet
 Daer uyt Syroop en Suycker vliet,
 Een vocht dat Seem en Honigh-raet
 In soeten geur te boven gaet.*

Desen traen oft sap geven de riet-pijpen uyt, door haer overvloedige vochtigheydt ter zyden de knoopen ofte kleyne sweet-gaetjens van de halmen ofte Riet-pijpen, sonder die te quetsen ofte te snijden, en daer komt hy te stollen oft dick te worden door de hitte der Sonnen: en dit is seer goet Suycker, en sulcks als de Oude alleen schijnen ghekent te hebben. Siet *Matthiolum*, in sijn uytleggingen op *Dioscor.* 2. 35. Want 't ghene dat wy hedensdaeghs meest hebben, wort uyt deselve Riet-pijpen met geweld gehaelt: want men pluckt dese halmen op bequamen tijdt, men doutsse in de Perffe, en 't sap dat daer uytvloeyt, werdt vergadert, en door de kracht des vyers wert daer van Syroop, *Grof-Suycker*, ende daerna verscheyde soorten van *Fijn* en *Wit-Suycker*, ghemaeckt. En dit is de eenighe wijse om Suycker te krijgen, te weten, de halmen oft stelen van dit Riet, als voren gheperft zijnde, ofte in kleyne stuoxkens gesneden, en op 't vuur so langh gesoden, tot dat alle de vochtigheydt door het vuur verdrooght zijnde, een droogh sap (dat is dit Suycker) na hem laet in den bodem van de Pot ofte Kerel.

Aengaende den aert en krachten van 't Suycker, het is warm en vochtigh in den eersten graet, afvaghende, onrdoende, en teerende, als Honigh, maer en maect soo veel dorst niet, ende en bijt ofte en schrapr de Maghe niet als den Honigh, ende en is oock soo heet niet, als deselve: 't en zy dat her door het suyveren ofte sijn maken, eenige scherpigheydt van de Kalck behouden heeft. Want als her grof bruyen Suycker door de scherpe Looghe van Kalck gemaect, gesuyvert wort, ende de vuyle en swarte Syroop daer uyt-gedreven is, soo krijght het eenen vreemden scherpen smaect, waer af het bloedt verbrandt wert, ende het hoofd beswaert: welken quaden smaect oock somtijts is in het best Wit Indiaens Suycker, dat te Venetien, Genua, en Marfilien ghebrocht wort, hoewel dat her van wittigheydt de Canarie Suycker beschaemt. Soo dat het ongesuyvert ofte *Grof-Suycker* somtijds beter is, dan 't ghene dat de scherpigheydt van de Looge, in het suyveren behouden heeft. Daerom salmen eer het bruyenachtigh en tamelijcken wit verkiesen. Want dat is uyttermaten goet in Spijse en Dranck, en om dat her soo heet niet en is als den Honigh, soo wert het bequamelijck ghedaen, soo by heete als koude Spijse: alsoo het noch de hitte, noch de kouwigheydt van deselve en vermeerderd, maer eerder beyde matigh. Het en is evenwel elck niet even nur. Want in heete lichamen verandert het mede haest in galle. Het grof ofte *Poer-Suycker* is meer avagende als het *Broodt-Suycker*, en oock scherper, 't en ware, gelijk gheseydt is, in deselve eenige scherpigheydt van de Looge gebleven was. Her houdt den buyck weeck, en is de borst seer toegedaen en nur, als oock de blase en nieren. Hoe het meer gekooct en gesuyvert wert, hoe het meer van sijn warmte, en avaghende kracht verliest.

By de Suycker dient het Kruydt, met welken naem alle Specerijen verstaen werden, als Caneel, Naghelen, Noten-Muscaten, Foelie, Peper, Gember, Safferaen.

De Caneel wast met gheheele bosschen in 't Eylandt *Zeilon*, alwaer oock de beste van daen komt. Den boom heeft twee basten, maer de Caneel dat is den tweeden bast: wert af-gesneden in vierkante stucken, en also te droogen geleydt, ende rolt dan in malkanderen, gelijk wy hem hier krijgen. Den boom daer den bast afgedaen is, laetmen so staen, en heeft onder drie jaren wederom andere basten, als te voren. De Caneel is heet in den derden graet, droogh in den tweede. De beste is, die wel ruyckt, by-na als Rosen van smaect, eerst wat soetachtigh, daerna op de tonge bijtende. Heeft een verwarmede, openende, ende dun-makende kracht, doch met eenige 't samen-treckinge: waer door hy de maegh ende al 't Inghewant versterckt, ende de Spijse doet verteeren.

De Nagelen wassen alleen in de Molucche Eylanden, aen boomen ghelijck de Laurier-boomen, die veel racckens ende overvloedigh veel bloemen hebben, welcke veranderen in dese vruchtjens, die wy na de ghelijckenis, diese met de Naghelen ofte Spijckers hebben, Naghelen noemen. Sy zijn van ghematigheydt heet en droogh, niet verre van den derden graet, ende hebben een versterckende, openende, doorsnijdende, ende doordringende kracht, dun-makende met eenige 't samen-treckinge: daer door stercken sy de heestenen, ende het gantsche ingewanr. By de Spijse gedaen, beteren sy de gebreken van de Maegh, Lever, Hert, en Hooft, uyt kouwigheydt veroorsaect zijnde: verheughen 't hert, en doen de Spijse verteeren. Sy zijn best gebruyckt in den Winter, van oude en koude menschen, die met slijm overladen, en met sinckingen ghequelt zijn. Oock salmense best by de koude vochtigh Spijse doen. Dan de heete galachtighe menschen zijns quae: nochtans in tijde van pest zijns goet geknaeut, om ons tegen de quade Lucht te behouden. By de spijsen machmense niet met al te groote menichte doen, midts datse deselve wel eenen goeden reuck doen hebben, maer eenen bitteren smaect geven, en den buyck al te hardt maken.

De Noten-Muscaten ende Foelie wassen niet verre van de Molucche Eylanden, in *Banda*, oock in de Eylanden van *Jarus* en *Suda* aen boomen, onse Pere-boomen niet ongelijck. Sy zijn met drierley basten bedeckt, den buytensten is ghelijck den bolster van onse Ocker-noten, als dese rijp wert, spout sy haer open, en dan siemen een dunne schorse ofte bast ghelijck een netken, ende is de Foelye, 't welck om de vrucht gaet, te weten, de Nore. Dese Noten zijn warm ende droogh, in 't laetsten van den tweeden graet, ende wat stoppende ende 't samen-treckende. Van ghelijcken aerdt is de Foelye oock. Dese Noren verstercken en verwarmen de koude Maegh, ende maken dat deselve de kofft beter kan verteeren. Doen kortelijck meest al 't selve, dat van de Nagelen gheseydt is. Dan de Foelye is in haer werckinge noch veel sijnder, ende meer doordringende.

De Peper is vierderley, te weten, swarte, witte, langhe, ende Canarijn. De swarte is de gemeenste, en die wy in de Keucken gebruycken. Wast meest in de Kust en op 't Landt van *Malabar*, de bladeren van den boom zijnde Orangie-bladeren gelijk, de vrucht wast in trosjens ghelijck de Aelbesien. De Peper is heet ende droogh in den derden graet, ofte in 't beginsel van den vierden. Dient daerom best de oude koude Luyden, insonderheydt in koude landen, en in koude tijden des jaers: en wert alderbequaemst ghedaen in koude en vochtigh Spijsen, doch niet heel kleyn gestooten, maer alleen wat geknust zijnde: en dan is sy bequaem om een koude
ende

ende vochte maegh te verwarmen, en te verstercken, en alle slijmerachtigheyt op te droogen. Dan de Peper en dient niet te veel ofte te dickwils gebruyckt, ende insonderheyt kleyn gestooten, want dan verhit hy lichtelijcker de Lever. Voor heere menschen, ende in heet weder is hy schadelijck.

De Gengber wast meest door gheheel Indien, dan de beste komt mede uyt *Malabar*. Sy wast ghelijck water-lies, ende de wortel, welcken onsen Gengber is, gelijkt mede den wortel van water-lies. De Gengber is heet ende verdroogende in den derden graet, en doet al dat Peper vermagh, doch wat tragelijcker, mits datse grover van stoffe is dan Peper, en altijd eenige onverwinnelijcke vochtigheyt behoudt, door dewelcke sy soo lichtelijck vermelt, en van de wormen gesteken: dan de warmte blijft haer vastelijck by: maer de grove oft rauwe vochtigheyt is als de gene die men in de lange Peper vint. In voeghen dat de warmte, die van Gengber komt, lancklamer beginnende, oock langer duert; daerom is Gengber bequaem om de koude lidmaten te verwarmen, ende niet om het lichaem haest ende heel warm te maken, ghelijck witte en swarte Peper doen. Sy verwarmt en versterckt een koude Maegh, doet wel verteren, ende appetijt krijghen. Is nut om by koude, ende vochtige spijsse gedaen te werden.

De Safferaent is wat r'famen-treckende van krachten, maer de verwarmende kracht, gaet daer in alle de ander te boven: so dat sijn gantsche wesen en eygenschap sulcx is, dat hy in den tweeden graet en verwarmt, en in den eersten verdrooght: en daerom heeft hy eenige kracht om te verdouwen, en te verteren, daer toe helpende de matelijcke r'famentreckinge, die daer in bevonden wert, gelijck *Galenus* betuyght. Hy wert in alle Landen veel gebruyckt by alderhande spijsse (insonderheydt die swaer van aert zijn, en dick bloet maken) niet alleen om sijn goeden reuck en smaek: maer oock om dat hy het herte verquickt, ende de swaerte van de spijsse vermindert, ende boven dien alle gerechten in't aensien liefelijck maect.

E P I C U R U S apud Senecam Epist. ex. *Ælianum*, Stob. Laërt. & alios.

Habeamus aquam, habeamus polentam, Iovi ipsi de felicitate controversiam faciamus.

Van den oorspronck van het slachten der beesten, en dat het Vleesch de voedtsaemste spijsse is.



Het X. Capittel.

TEn is (gelijck het schijnt) noch heden niet geweten
 Wanneer dat eerst het vleesch by menschen is gegeten,
 Het kruyt (gelijck men veel in oude boecken leeft)
 Dat is in langen tijds de beste kost geweest:
 Nu wort het vleesch gesocht, tot nadeel van de beesten,
 En dat is aenghenoom in alle blijde feesten,
 En na de kunste leert, soo voedter alderbest;
 Maer siet dat ghy den buyck niet al te seer en mest.

Alsoo wijloopigh genoegh gehandelt is van her Voedtsel ofte Spijsse, dewelcke van Aert-gewas genomen wert, soo ist nu tijt en plaetse, volgens onse verdeelinge hier voren gestelt, te spreken van Dieren, die ofte door haer lichaem, te weten vleesch ofte visch ons kunnen voeden, ofte door yet dat van deselve komt, als eyeren, bloet, melck, wey, boter, kaes, honingh, en soo voort.

Alle ander Dieren vervolgen door haren aert en ingeven van de Nature maer eenderley kost, ende schouwen alle ander. Die kruyden, wortelen, ofte vruchten eten, houden haer van't vleesch; ende die vleesch eten, laten het aerdt-gewas staen. Maer de mensche treckt al tot sijn keel wat hy op d' Aerde, in de Zee, ende in de Lucht vinden kan, ende sulcx doet hy noch op veelderley manieren toemaken. Waerom *Gryllus*, een van de gesellen van *Vlysses*, die van *Circe* in een vercken verandert was, de beesten seer prees by *Plutarchum*, (in sijn Boeck, Dat

oock de beesten reden gebruyken) tegen sijne Meester die hem wederom in een mensch woude doen veranderen, ende verhieft de nature der beesten boven de menschen: onder ander mede verhalende het gene wy nu geseydt hebben, van de verscheydenheyt, wulpsheydt, ende leckernije van de kost, die de menschen gebruycken, dewelcke soo veel siekten veroorsaect; daer de beesten lichte, simpele, ende eenderhande voornemen. Wel is waer dat de groote verscheydenheyt, en onmatigheyt van de spijs, veel ongesontheidt by de menschen veroorsaect; maer dit wert seer qualijck van sommige alleen het vleesch te last geleydt, als of de Luyden in de eerste Werelt daerom alleen soo lange leefden, om dat sy haer alleen met Aert-gewas behielpen, ende sonder bloet te storten haren honger versadighden. Alsoo spreeckt hier van *Pythagoras*, die geen vleesch en at, by den Poët *Ovidius* 15. *Met.*

*Hier voormaels in den gulden tijde
Doen was de mensch met kruyt werblijt,
Of wel met ooft en soet gewas,
Dat yemant van de boomen las;
Maer niemant wasser soo verwoet,
Dat hy vermaeck nam in het bloet.*

Want eerst langh daerna, ende in de ysere eeuw, gelijk de Poëten spreken, hebben de menschen dese matigheyt overtreden, ende de Dieren om te eten geslachtet.

Al-hoewel dese dinghen in de Fabulen gewickelt zijn, nochtans zijns uyt de fonteyne der waerheyt geput. Want op de plaets van het Boeck der Schepinge aen het eerste Capittel, het 29. vers, alwaer God tegen onse eerste Ouders seyt: *Siet daer ick hebbe u lieden gegeven allerley kruyt dat hem besadet op der gantscher aerden, ende allerley vruchtbare boomen, ende boomen die hen besaden, tot uwer ende aller gedierten spijs:* Ende op het 3. vers van 't 9. Cap. alwaer hy tot Noë dese woorden spreeckt: *Al wat hem roere ende leeft, dat zy uwe spijs, als het groen kruyt, hebbe ick u lieden ghegeven,* disputeren de Theologanten ofte in den staet der onnooselheyt het vleesch-eten by de menschen gebruyckelijck soude geweest zijn; en of het voor de Sont-vloet geoorloft was te eten.

Wat het eerste aengaet, vele segghen, dat wy in den staet der onnooselheyt niet anders dan kruyden en boom-vruchten gegeten souden hebben. Maer in de andere questie en komen sy niet over een. Want sommige (*Lyranus, Cavibufianus, Tostatus* in 1. *Genesis*) meenen dat 't vleesch-eten voor de Sont-vloet ongeoorloft, ende ongebruyckelijck is geweest. En van dese opinie zijn onder de Our-vaders *Tertullian. epist. de cibus Iudaicis*; en *Hieronym. 1. ad. Iovinianum.* Andere (*Caietanum com. in 4. Genes. Vatabl. in 9. Gen. 9. Dominic. Soto. 5. de iustit. & iure. Franc. de Victoria*

relect. de *Temperantie*) zijn van heel contrarie gevoelen, ende meenen dat het oock op die tijdt gheoorloft en gebruyckelijck is geweest vleesch te eten. Eenighe den middel-wegh in-gaende, segghen, dat wel het vleesch-eten voor de Sont-vloet niet verboden en was, maer dat evenwel de devotige luyden geen vleesch en nuttighden, om dat Godt, doen hy den mensche de spijs toe-voeghde, alleen gewach maecte van Aerdt-vruchten.

Soo dat na het ghevoelen van vele Wijsen in de Godheyt, het vry vleesch-eten eerst begonnen heeft, na dat Godt tegen Noë seyde: *Al wat hem roert ende leeft, dat zy uwe spijs.* Het welck uyt verscheyde Rabbinen met verscheyde redenen bevesticht wert van *Manassch Ben Israel*, gheleerde Jode tot Amsterdam, in de 10 questie op *Genesis*.

Porphyrus, die teghen het vleesch-eten veel in 't Griecx geschreven heeft, vertelt in sijn vierde Boek, dat in *Phoenecia* ende *Cypers* eerst de manier plagh te wesen niet dat leven ontfanghen hadde de Goden op te offeren: dan dat sulcks allencxkens af-quam, ende het vee begoft geoffert te werden, doch datse 't selve heel door het vyer lieten verteren. Maer dat ten tijde dat *Pigmalion* regeerde, een stuck van de offerhande op de aerde viel, het welck de Priester met haest op-nemende om weder op den Autaer te leggen, en sijn verbrande vingeren juyst in de mont stekende, om de smerte te versachten, en hy proevende de sinakelijckheyt van 't vleesch, ende oock op den reuck verleckert zijnde, niet alleen vleesch gegeten, maer sijn huysvrou oock te eten gegeven heeft, het welck *Pigmalion* vernemende, beestte beyde van een steen-klip doen werpen. Dan alwaer het dat *Pigmalion* dese nieuwe leckernije met alle macht socht te beletten, ende de vleesch-eters met groote tormenten dede straffen, dat evenwel de menschen eens de lieffelijckheyt van 't vleesch gesmaectt hebbende, sy door geenderhande straffe, tot haer eerste soberheyt konden gebracht werden.

Het zy daer mede hoe het wil: indien wy wel overweghen de autoriteyt van de alder-oudste schrijvers, soo sullen wy bevinden datter insonderheyt twee oorsaken zijn, die de menschen gebracht hebben tot het dooden van de Dieren. De noodtsakelijckheyt van haerselven te beschermen, also sy vreesden dat het getal van de beesten haer meester soude werden: en de Godvruchtigheyt, door dewelcke sy eerst de eerst vruchten, ende daarna de eerst-geboorene van het vee de Goden op-offerden. En hier van heeft het slachten van de beesten sijnen oorspronck genomen, en alsoo, gelijk geseydt is, mede het vleesch-eten. Het welck daer oock uyt blijkt, dat sy niet een beest voor haer eyghen gebruyck en slachten, of sy offerden de Goden daer eerst een portie van: en die sulcks niet en dede, werde voor godloos ghehouden, als een die van ongeoffert vleesch gege-

gegeten hadde. En alle dieren, diese tot spijsē slachten, noemdense daerom *Hierēa*, gelijk seer wel aengewesen is by den hoogh-gheleerden *Dafaulon* op Athen. x. *Animad.* II.

Om nu wederom te keeren tot ons vorighe proofoft; al ist dat de gulsigheyt der menschen lichaemen veel schade en ongesontheyt aenbrenght, so en behoort evenwel het gebruyck van 't vleesch daerom niet wech-genomen te werden. Want het misbruyck kan oock de alder-beste, ende nuttigste dingen den menschen onnuttig en schadelijck maken, die niemant evenwel daerom oordeelt dat gantsch uyt alle ghebruyck behooren ghesloten te werden. Vorders wat het Vleesch belanght, indien het wel, ende na behooren ghenut werdt, soo salmen niet lichtelijck yer vinden, waer uyt het Lichaem meerder ende beter voedsel trecken kan. Want sal de spijsē ons goet voedsel geven, so moetsē ons gelijk zijn, soo in de maer van haer substantie ofte gestaltenis, als oock in de matigheyt van hare hoedanigheden. In de mate van haer ghestaltenis heeft het vleesch ongelijk meer gelijckenis met des menschen lichaem, als eenige ander spijsē. Hierom werdt het oock lichtelijck in onse gestaltenis verandert. In de matigheyt heeft het vleesch, behalven de gelijckheyt in de eerste hoedanigheden van hitte, koude, vochtigheyt, ende drooghte, oock noch een ander ghemeenschap met ons: want het heeft, doen het beest leefde, een edelder forme of gedaente gehad, als yet anders dat wy eten: dien volgende oock een gematigheyt die onse natuerlijcke wermte gemeender ende aengenamer is. Het selfde wert oock door het bloedt beruyght, de stoffe ende matiere van 't vleesch: want uyt de naderheyt van dese materie, kan mede de gelijckheyt van de gematigheyt besloten werden. Daerbeneffens dewijl het van den aert van de spijsē is, datse warm ende droogh is, ende op den honger accordeert, die een appetijt is van warme en drooge dingen, so heeft het vleesch veel meer de over-censtemminge van dese hoedanigheden, als visch ofte moes-kruyt.

Dewijl dan het Vleesch van hoedanigheyt warm is, ende tusschen de vochtigheyt ende drooghte gematigh ten aensien van ons, en van andere dingen, die wy gemeenlijck eten, soo werdt het om de gelijckheyt van sijn voedsel lichtelijck in goet bloet verandert. Want hoe datter meer gelijckheyt is tusschen het voedsel, en 't gene dat gevoedet wert, ende minder strijt, hoe dat de Maegh oock minder werck heeft om 't selfde te verreren, de voedinghe beter toe-gaet, ende minder overschot vergadert werdt.

Darter oock meerder voedsel in 't vleesch is, als in yet anders, blyckt oock hier uyt, dat de gene die vleesch gegeten hebben, soo haeft geen honger en krijgen, als die van visch ofte kruyt versadicht zijn.

Want alsoo het vaster self-stendigheyt, meerder warmte, ende luchtige vette vochtigheyt heeft, so kan het 't gene dat vervlogen is vaster herstellen met yet anders in de plaers, dat wat langher stede hout, waer door de leden haer sterckte langh behouden, en vetmeerderen.

Daerom zijnsē seer bedrogen die daer menen dat de menschen in voor-tijden soo oudt werden, om dat sy haer onthielden van vleesch te eten, haer alleen onderhoudende met 't gene d'Aerde gaf. Want alfooder in de Spijsē drie trappen ghestelt werden, de eerste van de sterckste stoffe, de tweede van de middelbare, de derde van de slapste; behalven Erweten, boonen, en 't koren-werck in 't beginfel van de werelt noch onbekent, soo en bringht de aerde niet voort van de sterckste materie, oock seer weynigh in de tweede, maer meest al 't gene onder het slapste gerekent wert. Hier by is waerachtigh dat de groote *Hippocrates* seyt, dat slappe spijsē een kort leven maeckt. 6. *Epit.* 5. 20.

*Swacke kost den mensch gegeven,
Maeckt hem veel een korter leven.*

Soo dat het langher leven van d'eerste tijden en soorte van spijsē niet te wijten en is, maer liever andere dingen, die hier voren aengewesen zijn.

Hipp. 6. *Epid.* 5. 20.

Αδενέστερα σίλα ὀλιγοχροπίλω βροτῶ ἐχθ.

Imbecilles cibi brevem vitam praestant.

Van het onderscheyt ende verkiezinge van 't vleesch.

Het XI. Capittel.

Het vleesch dient met bescheyt en onderscheyt gegeten, En dit is wonder nut voor u te zijn geweten; Het is een groot verschil waer sich een dier onthout, Of op een schralen berg, of in het groene wout. En offer heeft verkeert ourrent de dorre landen, Daer yeder voelt de Son met heete stralen branden, Dan offer in de kou geduerigh is gevoedt, En daer het in de snee sijn wooning hebben moet. En of het kryden eet, of anders harde basten, Die maegh en ingewant geduerigh overlusten, En of men eenigh beest ourrent den winter slacht, Dan of men langer toeft, en tot den somer wacht, En of het in het bosch sijn wrybeyt heeft genoten, Dan of het in de koy plagh op te zijn gesloten. Siec dit loopt op het vleesch. Maer leert dit voor het lest: Is 't jongh, en kurt, en mals, soo is het alderbest.

Het onderscheyt van 't vleesch wel te makē heeft *Hons Oribasius* met korte woorden geleert: De kortigheyt

Kortghedyt ende *Malsheydt*, seydt hy, zijn twee teekenen van het vleesch van alle dieren wel te kennen; waer op lettende, so menght ghy van sulken vleesch daer ghy die twee teekenen in vint, vrijelijck u bekomste eten, daer ghy geen van beyden in en vindt, dat moet ghy laten staen: daer een van beyden maer in en is, daer meught ghy, alser anders niet en is, wel af eten, maer niet mede versadicht werden. Dan dese algemeene werenschap en is niet genoegh tot het gebruyck, 't welck in elcke saeck besonder aengemerckt wert. Want gelijk wel te recht *Aristoteles* 6. *Nicomach.* 8. vermaent, indien yemant weet dat lucht vleesch wel te verteren, ende gesont is: ende niet en weet wat lucht is, die sal de gesontheydt niet maken: maer die falsche eer maken, die weet dat het vleesch van de vogelen lucht en gesont is. Op datmen daer van te vaster soude oordeelen, soo sullen wy het onderscheyt wat nader uytleggen.

Voor eerst isser verschil tusschen het vleesch der vogelen en vier-voetighe dieren: daerna oock tusschen 't gene dat wilt ofte gemest is. En niet alleen in 't gemeen van malkanderen, maer oock tusschen het vleesch van een en 't selfde dier, het welck mede verscheelt na de jaren, het voer, het Jant, den hemel, de gestaltenis, ende de leden.

Het vleesch van de vier-voetighe dieren is vaster en swaerder als het vleesch van vogelen; en hoe het dier van beyde grooter is, hoe het stercker voedtsel gheeft. Daerbeneffens is het tamme meestendeel beter, als het wilde; het welck weyniger, en swaeremoedigh bloedt maect, *Rhasis* 3. ad *Almans.* ende *Iaac de universal. dietis* Cap. 13. Onsen *Galennus* 3. de *Alim. facult.* en *lib. de atten. dietis*, seydt dat het vleesch van de wilde dieren droogher is, als van de tamme, om dat de tamme minder gheoeffent werden, ende gemeenlijck in vochtiger lucht leven: ende d'ander veel loopen, door bergen ende bosschen haer vermayden, ende in open plaetsen haer onthouden. Waer nyt geschiet dat in een soorte van dieren, het wilde ende tamme vleesch veel verscheelt.

Het besonder verschil sullen wy beginnen van de *Jaren*, dewelcke in elck dier groot onderscheyt maken. Want in al de gheslachten der Dieren, is het oude vleesch hart, droogh, ende swaer om te verteren: het jongh-geboorten al te vochtigh, en vol overtollige vuylichheit: 't gene tusschen beyden is, ende noch sijn volkomen wasdom niet en heeft, hout de middelmaet. Soo datmen dese rekeningh moet maken, dat elck dier hoe het jonger ende sijn geboorte nader is, meerder vochtigheit heeft: en dat de vochtigheit allenckskens met de jaren vermindert wert, tot dat den Ouderdom een heele verdrooginge in-brenght. Elck dier dan, 't welke te vochtigh is, behoort in de fleur van sijn jaren gegeven te werden; en dat te droogh is, voor die tijdt. Daerom heeft *Galennus* wel gefeydt, dat het vleesch

van Verckens in 't leff van haer leven best verteert wert van luyden die op het best van haer leven zijn, en haer lichaem veel oeffenen: Maer dat voor andere bequaemst zijn de verckens die noch groeyen. Vorders ghelijck de Verckens in de fleur van haer jaren, nur zijn voor de jonghe luyden die wel ghedaen zijn: alsoo zijn oock de Ossen, die tot sulcke jaren noch niet ghekomen en zijn. Want een Os is van gematigheit veel drooger als een Vercken, ghelijck oock een man in 't best van sijn leven drooger is als een kind. Al het onderscheyt van de jaren staet tusschen dese palen, waer onder ofte over de verkiefinge van 't vleesch nopende de gematigheit niet en mach geschieden.

Ten tweeden maect het *Voer* geen kleyn onderscheyt. De Dieren, dewelcke teere ende eerst uyt-spruytende kruyden, oft jonge looten van boomen na haer genoegen eten, zijn vet en wel gedaen, ende dien volgende bequaemst om ons te voeren. En ter contrarie die groote kruyden, en al in 't zaet staende geerne eten, die zijn meestendeel bequaem om in de Somer, of 't eerste van den Herff geelagen te werden. Het welck *Hippocrates* oock aenwijft op 't eynde des vierden Boecx van de maniere van leven in haestige sieckten, alwaer hy seydt dat het geytenvleesch Somers het beste is, ende in den Herff het quaetste. Also, gelijk *Galennus* dat uytleyt in 't eynde van de Lenten, ende in de Somer de geyten bequaem voetsel hebben, aen de jonge loten en malste uyt-spruytelen van de boomen, dewelcke in den Herff verharden, en in hout veranderen. En in 't tegendeel, seydt hy, is het vleesch van de Dieren die kruyt eten, quaet in de na-Somer, om datse niet meer groen gras en hebben.

Ter derden hebben wy 't onderscheyt gestelt in 't *Land*, na welckers neut den aert van 't voer treckt. Want schrael en dor landt, ende dat magere bergen heeft, sal ander dieren uytleveren, als weelge en vette weyen, en vruchtbare bosschen. *Aristoteles* seydt dat heet vleesch van de viervoetige dieren, die in vochte, en broeckachtige plaetsen weyden, erger is, als van de gene, die in hooge plaetsen gaen. Hy seydt oock op een ander plaets, dat de dieren die op bergen en klippen loopen, veel wilder zijn, als die haer in 't vlacke velt houden. Welcke veranderingh van manieren na de verscheyde woon-plaetsen oock in de menschen in het tweede Boeck aengewesen is.

Voor 't vierde is *den Hemel*: die niet weynigh den aert van het voer, en de Landdouwe en verandert, Ende al-hoewel dese drie soo aen malkanderen vast zijn, datse al te samen maer een onderscheyt schijnen te maken: soo brenghet evenwel elck den lichame wat besonders by, 't welck in de ervaringe lichter te bemercken is, als te beschrijven. Want dat veel dingen in eenige landen niet wassen en willen, dat sommige op de een plaets weeldiger wassen, als op d'ander,

der, wat oorfaeck isser anders te vinden, als in de Lucht, en gheftaltenisse des Hemels? Dat by ons de Vriessche Ossen grooter als andere zijn, kunnen op gheen ander oorfaeck leggen: dewelcke oock by den Poët *Iuvenalis* aengemerckt is in de Spaensche Schapen, die hy met dese versen prijft. *Sat. 10.*

*Daer is een edel gras vol geurs en wonder soet,
Dat in de Spaensche Kust de jonge Schapen voede,
Daer is een soets Lucht, en wonder klare beken,
Die uyt een hoogen Bergh of van de Rotfen leken.
Al dienstigh voor het Vee: maer dat ick hooger acht,
Daer is in dat gewest een onbekende kracht,
Een stil en vrcemt gebeym als uyt de Lucht gesegen,
Daer niemant recht en weet waer in het is gelegen:
Siet daer uyt heeft het Schaep hier vry al beter keest,
Als elders daermen eet van dit onnoosel beest.*

Ten vijfde, de Gestaltenis: Want een vleesch is altydt beter en meer voedende vet als magher. Alhoewel dat hier oock maet moet ghehouden werden, want *Platina* heeft seer wel, en na de konste der Medicijns gheschreven, dat het beste vleesch is, het welcke niet al te vet, ofte al te mager en is. Also de groote vettygheydt den appetijt en lust om te eten, bederft, het verteeren ontroert, ende de Maegh los maect. Hierom, seydt hy, salmen van het vette vleesch het magerste, en van 't gene dat heel mager is, het vette eten.

Hier toe behoort het Lubben, 't welck wondere kracht heeft, om de gematigheydt en de gestaltenis te veranderen. Want het vleesch van de ghelubde Dieren krijght gantsch eenen anderen smaect ende reuck, ende is derhalven niet alleen aengenameer, als van de onghelubde, welckers vleesch een sware en stercke scherpigheydt van hem geeft, maer oock veel gesonder, gelijk *Galenus* beruyght, en *Mart. 3. 24.* *Het beest dient haest gelubt, dan sal het beter smaken,
En dat sal ewen-selvs sijn reuck te beter maken.*

Dit lubben is al een oude wreedtheydt, om sijn leckerheys wille de nature selve so smadelijck ongelijck aen te doen. En tenis niet by de mannekens alleen ghebleven, maer oock tot de wijfkens gekomen, gelijk by *Aristoteles 8. de Hist. anim. 50.* ende *Columella 7. de re rust. 9.* te sien is, welckers vleesch daerom oock soeter en aenghenamer is. *Galenus* seyr te wesen, als van andere wijfkens. En nu is dat by ons oock ghevonden, om aen de hoenderen in het werck te stellen, die daer door seer vet werden.

Ten seften, de Leden. Want elck deel van een Dier is verscheyden in voedsel, ten aensien van 't geheele lichaem.

De uytterste deelen, als Doeten/Smuyt/Ooren/ zijn taey ende hardt te verdouwen, en gheven weynigh voedsel. De voeten zijn evenwel beter als de snuyt, de snuyt als de ooren, die gemeenlijck niet als kraeck-beenen en vel zijn.

De *Carrilago* ofte kraeck-beenen van vol-wasse

Dieren, en kunnen geenfins verteert werden: Maer van de gene die noch in de groey zijn, indiense in de mont wel gheknacut, en in de maegh wel verteert werden, so gevense den lichame voedsel, dan weynigh.

De Tonge is aengenaem van smaek, licht te verteeren, maer gheeft weynigh voedsel.

De Nieren zijn malsch en liefelijck: de liefelijckste, die ontrent de mammen vol melck zijn. Sy geven voedsel het vleesch gelijk, indiense wel verteert werden. Anders maken sy racuwe, en slijmerachtige vochtigheydt.

De Nieren werden gehouden van quaet sap, hart om te verteeren, en met de hoedanigheden van het water, datter door moet loopen, war besmet, het welck de smaek oock soude uytwijfen, na het segghen van *Aristoteles*, en *Aëtius*. Dan ick diese geerne, en daerom veel etc, heb sulcken smaek noyt kunnen proeven, ende kan oock niet sien, alsoofse een vast, ende door veel kleyne aderkens wel gevoedet vleesch hebben, waerom darse niet onder het goet voedsel souden mogen gerekent werden.

De Herffenen walghen in de maegh, maken kout en slijmerigh voedsel. Evenwel de Herffenen van de vogelen lucht gebraden, en met zout en Peper, om de vochtigheydt te matigen, gegeten, en werden niet mispresen. Daer van seydt een Poët:

*Eet d'oogen van een vier-voet Dier,
Gebraden aen een luchtigh wyer:
Maer van de vogels eet het breyen,
Dat is u dienstigh, soo ick meyn,
Doch op dat het gesonder zy,
Soo docter zout en peper by.*

En in 't alghemeen, die geerne Herffenen eet, sal daer by doen peper, orego, oft diergelijcke, die hare taeye slijmerigheydt, en kouwichheydt kunnen verbeteren, hebbende een doordringhende en verwarmende kracht. Anders zijns onnut tot voedsel.

Het Moogh in de beenen, is warmer, vetter, ende liefelijcker als de Herffenen. Wat veel ghegeten, doet het walghen, gelijk de Herffenen: het geeft evenwel meer voedsel, als 't wel verteert wert.

De Klooten van vier-voetighe Dieren zijn hardt om te verteeren, en van quade gijl, om eenige feynijghe stanck, die sy ofte door het maken van 't zaet, ofte door haer eyghen voedsel bekomen hebben. Maer de klooten van de jonge Dieren, die noch niet ghespeelt en hebben, zijn daer vry af, en derhalven beter. Dan de alderbeste zijn de Hane-klooten, en insonderheydt de gemeste, die goet ende liefelijck voedsel geven. Maer van deselvige fullen wy onder de Vogelen breeder handelen.

Het Hert is hart van vleesch, en met vele veselen doorweeft: geeft wel veel, en geen quaet voetsel, als het wel verteert wert, dan is swaer om te verteeren.

De Lever is mede niet licht te verteeren, gaet lang-

langsaem na beneden, en maect grof bloedt. Men placht hier voormaels veel te houden van de Lever van een Vercken dat met Vijghen gemest was: als oock van Ganien-lever, waer van wy hier na sullen spreken. *Cardanus* prijft onder alle Kost de Lever van de Vogelen, sommige oordelen voor de beste de Lever van een Hoen, een Gans, ende End. *Bapt. Fiera* geeft dit oordeel:

*Een Hoen, een Gans, een End, die hebben goede Levers,
Maer van een ander beest die zijn maer voor de wevers.*

De *Milt* is van quaet ende swaermoedigh sap, oock onaengenaem van smaect, als hebbende eenige wrangigheyt.

Van de *Maegh* spreekt *Galenus* aldus: De Maeg wert meer in Spijse gepresen als de Darmen, insonderheydt van gemeste Hoenderen, ende noch meer, van Gansen: want sy is liefelijck, evenwel dick en hardt, en derhalven swaer om te verteeren, maer diese verteeren, geeftse veel voedsel.

De *Lunge* is soo veel lichter om te verteeren, als haer ghestaltenis yelder is. Sy gheeft weynigh, ende koudachtigh voedsel.

Wat belanght het ander inghewant, buyten de Verckens-darmen, is de rest niet bysonders.

En aldus het onderscheyt van de leden aengewesen zijnde, sal ick dit Capittel eyndigen, als ick eerst gheseydt sal hebben datter in 't vleesch selver verscheydenheydt gevonden wert, want anders ist aen den hals, aen de schouderen, aen de heup, aen de lenden, en andere deelen, hier malser, daer harder, ende soo voort. En in 't ghemeen wert het vleesch dat aen 't been staet, voor het liefelijckste ghehouden: waer van ons spreek-woort is, *Het vleesch dat aen 't been staet, is soet*: het welck al van oudts herkomt, want *Athenus* verhaelt daer van een versjen, uyt een Griecx Poët.

*Het vleesch dat naest is aen het been,
Dat houdtmen beter in 't gemeen.*

Van het vleesch der tamme vier-voetige Dieren.

Het X I I. Capittel.

Komt leert hier, *Hollants volk*, waerom dat aen de Ioden, Het eten van het Swijn door *Mosen* is verboden, En hoe het dient genut, en hoe na rechten eysch Men eygent aen den mont het machtigh *Ossen-vleesch*. Leert wijders dat het *Kalf* is dienstigh om te slachten, En dat geen wijse *Kock* het *Schaep* en moet verachten, Geen *Bock* se van gelijck terwijl het beeste suyghet, En na de *Geyte-melck*, en na den *elder buyghet*. Een *Hamel* van een jaer wilt dien oock niet versmaden, Hy kan met nutte Spijs een holle *Maegh* versaden:

*Maer wat het Lam belanght, het dient te zijn gespaert,
En tot een ander tijdt en meerder nut bewaert.*

*Maer siet 't onnossel Dier en kan het niet verwerven,
Het moet oock voor de mensch (gelijck sijn moeder) sterven;*

*O wreedtheydt van het volck! wat gaet de menschen aen
Een Dier dat niemant let, een Schaepe doot te slaen?*

*My dunckt het heeft bescheydt een swijn te laten dooden,
En op sijn werten rugh een gragen mont te nooden;*

*Het is een gulsich beest, en dat niet goets en heeft,
Terwijl dat het wroet, en hier op aerden leeft.*

*Maer 't is een seltsaem werck een Lam of schaep te slachten:
Die geven ons de vrucht van hare ruige vachten,*

*Die geven ons haer Melck, en daer uyt goeden Kaes,
En dat is aen den Mensch een nut en voedsaem aes.*

*Maer des al niet te min schoon sy ons schattingh geven,
Symoghen evenwel by ons niet blyven leven;*

*Ons buyck is soo een wolf, ons mont soo grooten vraet,
Dat hem geen sachten aert, geen dienst te doen en baet.*

Dat de Beesten alder-eerst gheslacht zijn tot de offerhande, ende dat daer van het vleesch-eten sijnen oorspronck ghenomen heeft, is het oudt ghevoelen, hier voren verhaelt. Het gene dan, dat alder-eerst tot d'offerhande ghebruyckt is gheweest, schijnt waerschijnelijck oock het eerste voedsel gegeven te hebben: en sulcks wort van de treffelijckste Antheuren het Swijn toegeschreven. Het welck nochtans voor de Heydenen verstaen moet worden: want anders in 't alghemeen genomen, soude het valsch zijn. Also de *H. Schrifture* ons leert dat de eerste offerhande van Schapen gheweest is: Want in 't beginsel van 't vierde Capittel van het Boeck der Scheppinge, wert geseydt, dat *Abel* een Schaepherder was, en dat hy d'eerstelingen sijn Schapen den Heere offerde. Waer uyt blijkt dat het Schaepe alder-eerst geoffert is.

Het welck andere schrijvers, dien Godts Woordt onbekent was, van de Swijnen gheseydt hebben. *Varre* in 't 2 Boeck van sijn Landt-bouwinge op het 4 Capittel, en hem volgende *Athenus* in sijn 9 Boek, hebben sulcks uyt den oorspronck van de Griekische benaminge, als oock uyt d'alderoudtste offerhande van de Godinne *Ceres*, en andere oude Ceremoniest soecken te bewijzen. Daer van seydt *Ovidius* 1. *Faest.*

*'T is Ceres eerst gheweest, aen wien het gulsich swijn,
Een offer plagh te zijn,*

*Om dat het vroetigh beest den huysman schade doet,
En in het Kooren wroet.*

Maer 't schijnt wel dat de Natuer de Swijnen geschapen heeft, om den slager opgeoffert te werden: also sy tot het gemeen gebruyck van het leven, niet anders als haer vleesch te brengen en kunnen. Gelijck oock *Plato* de Comedie-schrijver seydt, datmen geen vier-voetige Dieren en behoort te slachten, als de

de swijnen: want, seydt hy, haer vleesch is liefelijck, en wy en hebben van haer niet anders, als borstelen, slijk, en gheknor. *Aesopus*, gelijk wy lesen by *Ælianus*, in 't 10 Boeck van zijn verscheyden Historien op 't 5 Capittel, plagt te seggen, dat het Vercken, so dra het gegrepen wert, luyds keels schreeut, om wichtighe reden. Want alsoo het geen wol en draeght, noch yet anders dat nut is, so droomt het terfont van de slager, wel wetende waer toe het alleen dienstigh is. Daer en is gheen Dier vuylder, plomper, en botter, soo dat de Philosophooph *Christippus* seyde (*Cir.* 2. de nat. *Deor.* *Varro*, *Plin.* &c.) dat de Nature het een ziel ghegeven hadde in plaetse van zout, op dat het niet en soude bederven. Wert daerom onder de onreyn Dieren gerekent, die noch geoffert, noch gegeten mochten werden, en derhalven her loodsche volck by Godt verboden, *Levitici* 11. en *Deuteron.* 14. Waer van nochtans andere schrijvers andere redenen versiert hebben. By den Philosophooph *Plutarchum* in zijn vijfde tafel-vrage van 't vierde Boeck, wil *Callistratus* de Gasten doen gelooven, dat de Ioden haer van 't verckens-vleesch ontbielden, om der eeren wil, om dat sy het Swijn als den leer-meester van het zaeyen, en ploeghen, de aerde met den muyl omwroetende, in waerden hielden. Hier op schijnt de Poët *Iuvenalis* gesien te hebben.

*Men siet als dat het gulsigh Swijn
De Ioden schijnt een Godt te zijn.*

Maer *Lamprias* seyde, dat sy sulcks nalieten (in welck gevoelen *Tacitus* mede steeckt, in 't 3 Boeck van zijn Historie) uyt vrees van de laerijne en melaetsheydt, diese seer onderworpen waren; ghelijck oock de Verckens zijn, die lichtelijck gorrigh worden, ende de melactsheyt veroorsaken: het welck oock doen kan, na vele schrijven, het veel eten van goet speck. Andere zijn van meeninghe, dat de Ioden het Verckens-vleesch verstoort hebben, om dat het beeft niet alleen ghestadigh in slijk en modder leydt en vroet, maer oock dat het so vratigh is, dat het alderhande vuylighydt eet, en 't vuyfste water met smaek drinckt, en daer van vet werdt. Het welck de Poët *Homerus* oock aenwijft met dese woorden:

*Het dronck muyl nat dat niet en vloeyt,
Daer van het Swijn in verheydt groeyt.*

Clement van *Alexandrien* 7. *Strom.* wederleydt de gene, die seyden, dat de Ioden de Verckens in sulcken eer hielden, om dat sy door het wroeten met haer muyl in d'aerde, den Mensche de konst van het ploegen souden aangewesen hebben: en schrijft, dat de Ioden gheen Verckens-vleesch en gebruyckten, om dat het Vercken so quaden beeft is, dat het meest van allen, de vruchten uytroeyt en bederft. Hier op slaen by-na de versen van *Ovidius* 15. *Met.*

*De seugh was 't eerste Dier dat op den Autaer storf,
Vermids het met den muyl 't gezeyde lands bedorf.*

En dit is de oorsaeck, dat het Swijn aen *Ceres* de Godinne van de landt-bouwinghe plach geoffert te werden. Even-eens als den Bock, die de Wijn-gaert af-knabbelt, aen *Bacchus*: en den Haen, die den dagh boodtschapt, aen de Godinne des nachts. Van 't eerste is een Griecx dicht in de *Antibolog. Epigr.* Van het ander is dit uyt *Ovidius* 1. *Fast.* vertaelt.

*Soo wert de springer van de bin
Geoffert aen de nacht-Godin,
Vermids hy uyt-roept metter daedt
Den aervangh van den dageraedt:
En daer mé raecht hy in der noode,
En wort oock voor den dagh ghedoodt.*

Sommige meenen dat God de Ioden heeft willen te kennen geven, dat de Mensch, die na Godes Wet zijn leven wil aenstellen, hem van leckerny, wraetheyt, en alle gulsicheyt, daer het Verckens-vleesch veel stof toegeven kan, behoort te mijden. Want, ghelijck *Cicero* seydt, daer en is in een Swijn niet, als om te eten: en wert derhalven gestelt als een teecken en beelt van een beettige gulsicheydt.

Wy fullen niet langer wesen in 't verhalen van andere redenen, die de menschen op de baen brengen, waerom dat Godt de Ioden het Verckens-vleesch verboden heeft: Maer komen tot het ghene hier moet verhandelt werden: te weten, of het ons gesont gegeten is, en wat voor voedsfel het den lichame gheeft.

De oude Romeynen, eerste dertel waren, hielden wonder veel van het Speck, (ghelijck noch heden-daghs sommige volckeren, die de gulsicheydt niet bedorven heeft) en aten dat op feest-daghen, ja het was haer Taert op de gheboort-daghen van haer vrienden. Ghelijck de Poët *Iuvenalis* betuyght *Satyr.* 11.

*Als yemant zijn gheboorten-dagh,
Of ander feest te vieren plagh,
Dan wasset dat hy speck en Ham
Wi sijn beroockte schoor-steen nam,
En setter voor een lieven vrient,
En die hiet sich dan wel gediens.*

Vele volghende haren leer-meester *Galenus*, dat een dapper Speck-eter geweest is, stellen het Verckens-vleesch boven alle ander vleesch, en segghen dat het al de conditien van een goet voedsfel heeft. Dat het in de eerste hoedanigheden van hitte, koude, vochtighydt, en droochte gematigh is, ofte een weynigh treckt na de warmte en vochtighydt met onse nature over-een komende: dat het goede, ve-

le, en langh tegen-houdende gijl heeft, ende licht te verteeren is. En segghen dernalven dat het niet alleen onder de viervoetighe Dieren, maer oock onder alle vleesch de kroon spant. En also het vreemt schijnt te wesen, hoe een Dier, 't welck ghestadigh in slick ende modder leydt en wentelt, noch goet vleesch soude hebben: so besluften sommige daer uyt, dat, indien het Swijn niet van een seer ghemaetighde ende gefonde complexie was, nimmermeer quaet voedsel in goet vleesch soude veranderen. Gelijk onder de menschen, die wel ghestelt, en heel ghesont zijn, niet seer beschadicht en werden, al ist datse somtijts quade kost eten: om dat haer goede nature, 't gene quaet was, metter tijdt goet maect. Indien wy evenwel alle de conditien, die in recht goet voedsel vereyscht werden, te weten, dat het gematigt van aert zy, licht verteert wert, goet voedsel geeft, en niet lichtelijck quade oft vreemde hoedanigheden in en voert, ende weynigh vuyligheyt over laet schieten; indien wy, segh ick, alle dese conditien in 't Verckens-vleesch willen onderzoeken, wy sullen se daer naeuwelijcks in vinden, en wy sullen het selfde de kroon boven alle vleesch niet lichtelijck toestaen. En 't en is niet sonder oorsaek, dat *Julius Caesar Schaliger*, in 't beginsel van sijn uytlegginghen op *Aristoteles*, van de Planten, sulcke gheheemseesters van malligheyt beschuldicht, die het Speck boven de Patrijfen presen. Want al ist mischien dat het Verckens-vleesch het Menschen-vleesch van smaek seer gelijk is, daer uyt blijckende, dat sommige dat in een quade herberge voorgeset zijnde, daer af aten, sonder in reuck of smaek eenigh onderscheydt te kunnen maken, als *Galenus* ghetuyght 3. de *Alim. facult.* 2. en 9. de *Simp. med. fac.* 13. ghelijck hier over eenighe jaren een Pasteybacker van Heusden gherabraect is, die mede van dese vervloecte konst was: so moetmen evenwel, gelijk *Cardanus* seer wel seydt, in Spijse meer letten op de substantie oft gestaltenis, als op den smaek. En welcke, en hoedanighe Spijse voor goet gehouden moet werden, betoont de ervarentheyt alderbest: ende dat is het beste voedsel, dat wy voelen dat onse lichamen best voeder. Indien wy dan met de ervarentheyt te rade gaen, soo blijkt datter ander vleesch is, het welck een yeghelijck sonder moelijckheyt ofte hinder gebruycken mach, ende lichter verteeren, en beter voedsel uyt-trecken kan, als van Verckens-vleesch. En al ist schoon dat het Verckens-vleesch sterck ende vast voedsel gheeft, en daerom de jonghe, stercke, gefonde Luyden, die ghesonden arbeydt doen, als huysluyden, gravers, maeyers, ende dierghelijcke arbeyders, een goet voedsel is: so en is het evenwel alle menschen niet bequaem: ende de ervarentheyt leert ons, dat de gequerste, schorste, en die andere seeren ofte leemten hebben, veel ander vleesch sonder eenigh hin-

der mogen eten, en van het Verckens-vleesch groote schade lijden. Want het heeft vele overtollighe vochtigheyt, het gheeft een groven en slijmerigen gijl, en die het veel eten, vergaren veel vuyligheyt ('ten zy, datse deselfde door harden arbeydt verdrijven) waer door lichtelijck eenighe verstoppinge in de Lever, en graveel in de Nieren veroorsaect werdt. Daer noch by komt, dat het Verckens-vleesch gemeenlijck uyttermaten vet is, 't welck de Maegh los maect, den appetijt doet over gaen, walginghe aanbrenghet, ende lichtelijck galachtighe vochtigheyt doet groeyen. En dat het stijver en vaster voedsel geeft, als ander vleesch, is sijn groote traeygheyt meer te wijten, als dat het met het menschen-vleesch meer gelijkheyt soude hebben, dat Weren ofte Kalfs-vleesch. Derhalven al ist dat wy toestaen, dat het Verckens-vleesch bequame kost is, voor de ghene die swaren arbeydt doen: soo is evenwel voor de gene die haer matigh oeffenen het Weren-vleesch, om nu van Hoenderen, Patrijfen, Phasanen, en dierghelijcke kostelijck vleesch niet te segghen, veel bequamer, en kan beter verteert werden, en geeft oock ongelijck beter voedsel als het Verckens-vleesch: het welck voor den ghenen, die heel stil zijn, en haer lichaem niet en oeffenen, al te swaren, en ongesonden kost is.

Het dient wel dat wy in dit Verckens-vleesch een weynigh onderscheydt maken, soo na de jaren, als oock na de deelen. War de jaren belanght, ick bevinde dat al van oudts de biggen, ende suygende Verckens voor seer leckere Spijse gegeten zijn, en dat door verscheide plaetsen, die uyt diverse Auteurs bygebracht werden van *Athenens* in sijn 9 Boeck. En *Celius Aperiens*, als oock de Poët *Martialis*, die doorgaens veel in sijn versen prijft, 't gene op sijnen tijdt te Romen voor lekker gerekent werdt, stelt een suygent bigsken boven een vet vercken. 14. *Epigr.* 41.

*Terwijl een machigh Swijn een gierig mensch vernuygt,
Set my een Bigge voor die noch de moeder suyght.*

Ende de Filosooph *Pythagoras*, die van alle tijden geloofte wert, niet gegeten te hebben dat leven ontfangen hadde, plag kleyne Bigskens en teere Boeckskens te eten, so het waer is dat *Aristoxenus* van hem geschreven heeft by *Agell. lib. 4. cap. 11.*

Men vertelt van *Henrick de VIII.* Koningh van Enghelandt, dat hy eenen slechten *Quidam* tot een groote staet verhieft, om gheen ander oorsaek, als om dat hy hem een lekker gebraden speen-vercken voor-gheset hadde, welcke Kost hem sonderlingh smaecte.

Evenwel zijn de Speen-verckens/ veel onghesonder, als de volwassenen, om datse veel vochtiger zijn, ende derhalven meer overtolligheyt, en quade vocht-

de vochtigheyt in't lichaem verwecken. Het welck de vryers van *Penelope* wel werende, lieten de biggen voor de boeren, ende deden haer van de volwassene ende gemelte opdissen, gelijk de Poët *Homerus* vertelt *Odysf.* 15.

Daerom schrijft *Galenus* seer wel, datmen de verckens van middelbaren ouderdom moet gebruyken, en dat de sulcke goet bloet maken, 't welck *Simoon Sethi* seydt verstaen te werden van een-jarige verckens. Ende gelijk de al te jonge biggen te slijmerigh zijn, alsoo is oock het vleesch van al te oude Swijnen te hart om te verteren, en maect gheen goet bloet. De ervarentheyt leert ons, dat verckensvleesch versch gellagen, en ongesprengt, seer machigh en swaer te verteren is.

Wat nu de deelen belanght, gelijk wy hier voren verhaelt hebben, dat het magerste vleesch 't welck by 't aldervetste staet, het beste is: so zijn de *Hammen* mede beter als het *Speck*. En daer het *Speck* onder luyden van soorte weynigh gheacht is, daer werden evenwel de *Hammen* in groote werde gehouden. Sommighe settense in't eerste op de tafel, om den appetijt te verwecken: ander in 't lest om de vermoede Maegh te verquicken, en dorst te maken. Hier toe werden meest de Westfaelse hammen ghenomen, die al ten tijde van de Romeynen vermaert zijn geweest, gelijk uyt de versen van de Poët *Martialis* 13. *Epigr.* 53.

*Brenght hammen voor den dagh van alderley gewesten,
Die uyt Westfaelen koemt die hou ick voor de besten.*

In Italien en Vrankrijk werden hedenstaeghs de *Hammen* van Ments meest gesocht, ende voor goede en aengename spijs gegeten. En voorwaer de *Hammen* en zijn niet alleen bevrijt van de groote vochtigheyt die in 't gefoden versch *Speck* is, door dat sy vleeschachtigh, ende soo vet niet en zijn, maer 't ghene datter noch soude wesen, werdt door den roock verteert. Sulcks kan oock ten deele doen het souden, en sulck ghesouden Vercken-vleesch is goet voor arbejders en soldaten: ende wert daerom hier voormaels onder de legher-kost gerekent, gelijk *Spartianus* ende *Gallicanus* verhalen in 't leven van de Keyfers. De Romeynen hebben wonder veel kokerten van een Vercken gemaeckt, dan alsoo die nu niet in 't ghebruyck zijn, soo en ist niet van noode daer van alhier veel af te spreken. Een sekeren gaff over maeltijt zijnde, *Livius*, *Plut.* &c. berispre den waert dat hy al te veel kokerten opgeset hadde, en was verwondert waer hy aen soo veel verscheyden wildt-braet quam, kreegh antwoordt, dat het al te samen van een tam Vercken was, alleen in het toemaken verschelende. Soo kan men nu mede noch op-setten *Speck*, *Ham*, *Sautijsen*, &c.

De Swijnen, gelijk geseyt is, en hebben niet dat

tor nut van de menschen dient, als alle haer vleesch. Maer de *Ossen*, behalven 't gene de *Koe* in haer leven geven kan, betoonen met de gedaente van haer lichaem, datse tot wat anders geboren zijn, als tot de slachtinge. Want het schijnt dat haren hals tot het jock gemaeckt is; ende dat oock hare krachten en breete om de Ploegh te trecken, en den mensche in de Lant-bouvery te helpen van de nature gegeven zijn, gelijk blyckt uyt *Cicero* 2. de nat. *Deor. Varro* 2. de rust. ende *Columell.* voor in sijn 6. Boeck. Om dit groot voordeel datmen van de *Ossen* en *Koeyen* treckt, pleegh het onghoorloft te zijn, ja voor een schelm-stuck gerekent te werden, *Ossen-vleesch* te eten. Dese onnoosele barmhertigheyt wert van de Poëten den gulden tijt toegeschreven, die oock klagen dat in de yfere ceuwe dese goede gewoonte gebroken is, met dese versen:

*Als d' eeuw van yser nam begin,
Doen kreegh de mensch een harden sin,
Hy smeed' een sweert met sellen geest,
En at den Os het trouwe beest.*

Noch heviger is de klachte van den Filosooph *Pythagoras*, dewelcke aldus van den Poët *Ovidius* verhaelt wert, 15. *Metamorph.*

*Waer heeft doch oyt een Os een boose daet bedreven,
Dat hem soo licht de mensch gaet brengen om het leven?
Hy is een neerstigh dier dat onse landen ploeght,
En staegh sijn trouwen hals tot sware lasten voeght:
De mensch die is onweert te nutten vette granen,
Die beesten moorden derf die ons den acker banen;
Den Os heeft u gedient, en vry een lange wyl,
Moet hy voor sijnen loon nu vallen door de byl?
Hy heeft een kalen hals in uwen dienst gekregen,
En kan oock even dat u herte niet bewegen?
Gewis, soo vrouwen beest, en van soo goeden aert,
Was nut te zijn verschoont, en weert te zijn gespaert.*

Hier te lande zijn de *Ossen* van den arbejdt verlost, maer werden alle ghehouden voor de keucken, so datter geen vleesch en is, dat van alle soorten van menschen meer gegeten wert, alsoo van 't selve een yegelijk tegen den Winter sijn provisie in de kuyp doet. Men hier in den ouden Poët *Homerus*, dat de Helden aldaer lustig schranften van 't *Ossen-vleesch*, en 't is hedenstaeghs in gemeene maeltijden veeltijts het hooft-stuck van de tafel.

Het *Ossen-vleesch* schijnt eertijts by de Grieken in achtighe gheweest te zijn. Want wy sien in den Poët *Homerus*, dat als den Koninck *Agamemnon*, ofte *Menelaus* maeltijt hielden, het rib-kuck altijd de eer bewaerde. Werdt evenwel van *Hippocrates*, *Galenus*, al de Griekische en Arabische Medicijns ge-looft, dat het qualijck te verdouwen is, dick en grof

bloet maect, en dat niet lichtelijk door de aderen en schiet: dat evenwel niet raey, ende slijmerigh is, gelijk het Verckens-vleesch: dat het veel eten van het selfde grove, drooge, ende swaermoedige vochtigheden in't lichaem doet groeyen, ende seer dickwils verstoppinge in de Milt veroorsaect. Insonderheyt 't vleesch van een Koe, ofte mageren Os, ofte die door ouderdom ofte arbeyt hart en droogh van vleesch geworden is, ofte vleesch dat geroockt is, ofte langh in de *Pekel* gelegen heeft. Maer 't gene maer eenige weken in 't zout gestaen heeft, en is so ongesont niet, en daerbeneffens seer lieflijk van smaek, en matelijk gebruyckt, kan de slijmerachtigheyt van de Maegh af-vegen, en tamelijk goet voedsel aen't lichaem geven. En gelijk het vleesch van de jonge Ossen gesonder en beter te verteren is, als het vleesch van de oude Ossen en Koeyen; soo werdt het selfde oock over-treft in beyde van het *Kalfs-vleesch* / ende dat mach by het Lams en Hamelen-vleesch wel gherekent werden. Het is gematigt, mals, van goet sap, van goeden smaek, ende licht om te verteren. Want de kouwigheyt en drooghte die het Ossen-vleesch heeft, en is noch in de Kalveren niet, die van wegghen hare jeught (in dewelcke wy hier voren gheleydt hebben dat alle Dieren warmer ende vochtiger zijn) een matighe ghestaltenis houden tusschen warm en vochtigh, welke ghematigheyt onse natuere aenghenaemt is. Maect evenwel een weynigh grover bloedt, als het Lams ofte Hamelen vleesch. Dan beter als het Geyten vleesch. Want de Geyten soo dra sy niet meer melck en besigen, krygen terstont eenen swaren reuck, ende hart vleesch: daer in de Kalveren den lieflijken smaek, en de malsheyt van 't voetsel langer blijft, die oock veel langer jeught houden.

Vorders isser groot onderscheyt tusschen den ouderdom van de Kalveren. Ick heb gesien dat in dese Stadt met groote menichte de nuchteren Kalveren te koop gebracht zijn: waerom de verkoopers van 't Gilt van de Vleesch-houwers voor de Kamere judicinal gecauseert werden, ende by deselve op mijn advijs, als geen vleesch maer louter slijm zijnde, voor ongesont geschout en verboden zijn. Soo datse ten minsten twee maenden out behooren te wesen, eerse goet zijn om op tafel gebracht te werden. Sulcke, ofte wat ouder slygende, of met melck alleen eenige maenden ghevoede Kalveren, werden om haer leckerheyt seer begeert, en geven het lichaem goet voetsel: Insonderheyt die noch slygende gelubt werden, dewelke in malsheyt het ander Kalfs-vlees te boven gaen. De *Beerssen* worden van den ouden Poët *Hesiodus* mede onder de spijs gerekent, in sijn Boeck van de daghen en werken, daer hy verhaelt den overvloet, en wellust van 't landt en boeren leven: dan haer vleesch en komt in goetheyt niet by het Kalfs-vleesch.

De onnoose Schapen, al ist dat sy levende met haer wol, melk, kaes, den mensche kost en kleeren geven, soo en hebben sy evenwel soo veel niet kunnen verwerven, datse niet gesteken en werden. Die oock daerom van *Pythagoras* beklaegt werden by den Poët *Ovidius* in dese verlen 15. *Met.*

Wat heeft het Schaep gedaen? 't en leeft maer voor de men-
Te geven vette melck, en wase vorder wenschen, (schem
Sijn Wol is aen het volck een deckzel in der noot;
'T is nutter dat het leeft, dan als het is gedoot.

De Epyptnaers plegen haer eertijts van 't Schapen-vleesch te onthouden, gelijk de Poët *Juvenalis* getuygt *Sat.* 15. daer hy spot met haer supersticien.

Al watter Wolla draecht en moet niet zijn gedoot;
Het geeft aen menigh mensch een deckzel voor den noot.

En daerom stater geschreven in 't 48. Capit. van het Boeck der Scheppinge, dat de Schapen-herders by de Egyptenars in groote verachtinge waren. De Schapen zijn by ons veeltijds waterachtigh, als het veel ghereghent heeft, ende daerna de Son schijnt. Want als sy dan uyt de plassen drincken, die vol onreyne gedierten ende bedorven zijn, soo krijgen sy terstont eenige blaeskens aen de Lever, vol van geel water, waer door het water de heelen buyck vol loopt. Dat kan men van buyten weren aen de ringhen diese om haer oogen hebben. Ende behalven dit, so is het *Schapen-vleesch* niet al te wel te verteren, noch en gheeft oock het beste voedsel niet. Want door gebreck van sijn eygen ongematigheyt, als oock van sijnen aerdr, ende om dat het dickwils jongen gehadt heeft: soo geeft het een taeyen ende slijmerachtighen gijl, ende die niet wel door het lichaem verdeelt en wert: gelijk oock het *Lams-vleesch* eer het een jaer oudt is: Maer daer boven zijnde, dan is 't Lams-vleesch van 't beste voedsel, van veel en goet sap, wel te verteren, ende matelijk tegen-houdende: ende is derhalven bequaem, om van alle menschen, insonderheyt die matelijken haerselven oeffenen, van jongs op tot het leste van haer leven gebruyckt te werden. En daer sal niemant lichtelijk eenige qualijkheyt van 't selfde vernemen, ghelijck van Speck ende Runt-vleesch wel gebeurt. Evenwel in de gene, die grooten arbeyt doen, wert het lichtelijk verdreven, en blijft gheen vast voetsel. Oock en ist so gesont niet voor de gene, die een koude ende vochtige Maegh heeft, alsoo het beyde die hoedanigheden soude vermeerderen: maer is bequaem in een warme, ende drooge Maegh, dewijl in deselve sijn overvullige vochtigheyt gematigt, ende alsoo tot goet voedsel gebracht wert. Soo dat het schijnt, dat het Schaep niet gezeten en wil wesen, eer het doorsijn ander gaven den menschen voordeel aen-

aengebracht heeft. Waer op siende de Wet-gevers van Athenen, verboden hebben 't eten van een jong Lam, beneden het jaer, ende dat sijn wol noch niet gheschoren en was.

Om dan dit dier gefonst, en aengenaemst te maken, soo is van nooden geweest, de natuerlijk gestaltenis te veranderen. Want wat groot werdende, bespringht terstont de Schapen, waer door 't vleesch sterck ende na den Bock ruyckt, ende quaet voetsel geeft: het welck door het lubben belet ende voorgekomen werdt. Welck Hamelen-vleesch van het beste voetsel gheeft, insonderheydt als den Hamel maer een jaer oudt en is. Want ontrent die tijt afgheleydt hebbende sijn overvloedige vochtigheyt, krijght een middel-matighe gematigheyt, en een malsheyt van substantie of gestaltenis, soo dat sulck vleesch ons nature gelijk wert, en bequamelijk verteert kan werden. Maer gelijk men geen Lam voor vijf maenden en behoort te lubben, alsoe indien sulck na het jaer geschiet, so en sal het vleesch so lieflijk niet wesen. Want met den ouderdom vermeerderd de drooghte, en het vleesch wert harder. Maer dit verandert veel na de verscheydenheydt van plaetse en voetsel. Te Mompellers hoog in Vrankrijk, tusschen Italien en Spaenjen, heb ick gesien aldaer studerende, dat de Lammeren so vochtigh niet en waren, om dat sy daer weyden in velden van Rosemarijn, Hyslop, Marioleyn, Thym en diergelijke welriekende warme kruiden beset, die haer vleesch seer kort, mals, en byna welriekende en van eenen aengenaemen geur maectten.

CICERO II. de Nat. Deor.

Tanta parabatur utilitas percipe ex bobus, ut eorum visceribus vestri scelus haberetur, &c.
Sus vero quid habet praeter escam? Cui quidem, ne putresceret, animam ipsam pro sale datam dicit esse Chrysippus, qua pecude, quod esset ad vescendum hominibus apta, nihil genuit natura fecundius.

Van Wildt-braedt.

Het XIII. Capittel.

Het wildt-braedt dient gedacht, en hier ook plaets gegeven, Vermis dat bedensdaeghs hier van de Princen leuen:
 T ginch eertijts anders toe, want, na men elders leest,
 Soo is het tamme vee al mede wilt geweest.
 Hier van is ons de jacht in ouden tijdt gekomen,
 Die beden wel te recht veel menschen is benomen:
 Ten is niet voor het volck, ten dient een yeder niet
 Dat hy met honden jaeght, of wilde dieren schiet.
 Laet Heeren van het landt en groote Princen jagen,
 Die komen dat beslagh en sware kosten dragen:
 T is beter dat het volck sijn spijs in streekt koopt,
 Als dat het na het wilt in woeste bossen loopt.

*Maer watter uyt de jacht is best te zijn gegeten,
 Dat kunje met bescheyt van onsen schryver weten;
 Wel, als ghy hebt een hart, een haes, een vinnigh swijn,
 Leert watter voor den mensch, is best genut te zijn.*



Dus verre isser gehandelt van 't vleesch van de tamme viervoetige dieren, nu fullen wy komen tot de wilden. De oude Schrijvers (*Arist. Plin. &c.*) leeren ons, dat in alle soorten van dieren, daer tamme af zijn, oock wilden af gevonden werden. So seydt *Varro* 2. de re rust. 3. De Schapen die wy houden, zijn van wilde Schapen gekomen; en de Geyren, die wy weyden, van wilde Geyren. Waer uyt waerschijnlijk is, 't gene *Plutarc.* seydt, dat 't eerste vleesch dat de menschen gegeten hebben, is wildt geweest. Wy lesen oock dat heele natiën anders niet gebruykt en hebben. Hier door is de jacht opgekomen, die nummaer onder Princen en Edelen gebruyckelijck is, van dewelke oock het wilt-braet meest gegete wert.

Wy fullen van 't **Wilde Verckens-vleesch** beginnen, om te slaen op 't tamme Verckens-vleesch: daer mede wy het vorige Capittel aengevangen hebben. Dese Wilde verschillen van de Tamme daer in, datse drooger vleesch hebben, gelijk oock al ander Wilt. Want door haer veel loopen, en vergaderen sy soo veel vets niet, en oock minder overschor, als de gene die ghemeest worden, en stil zijn, en krijgen door haer gestadige beweginge en open lucht, een harder en valster vleesch, 't welck daerom oock langer goet kan gehouden werden, gelijk *Galenus* seer wel schrijft in 't 3. Boeck van de krachten der Voetselen op het 14. Capittel. So dat een Wilt Vercken alle de deughden heeft, die hier boven van het Tamme verhaelt zijn, en die souden die uyt groote vochtigheyt komen, niet en heeft; en daerom seydt *Hippocrates* met korte woorden, dat het Wilt Verckens-vleesch ten aensien van het Tamme, drooght, versterckt, en beneden wel afschiet,

Herten-

Herten-vleesch is hart, droogh, swaer om te verteren, maect swaermoedigh bloet, infonderheyt als het wat oudtachtigh is, en niet wel verteert zijnde verstoppt de Lever ende Milt, en is daerom niet bequaem om van oude, ofte swaermoedige luyden gegeten te werden. *Galenus* seyt dat het naby 't Ezels-vleesch komt, en verwijft het aen de ghene die met lijf en ziel wat ezelachtigh zijn. Welcke Heerschappen seer aerdigh beschreven zijn in den gulden Esel van den Heer *Daniel Heinsius* Ridder, &c. en sulcke werdt het Herten-vleesch oock veel voor-gheset.

Het vleesch van een *Ree* / ofte *Wilde Geyte* / werdt van sommige voor het gesontste wildt-braet gehouden. Want het is goet van smaect, licht om te verdoen, ende geeft den Lichame goet voedsel, ende laet weynigh overschot. Want door haer gestadigh drubbelen wert de overtollige vochtigheyt verteert, ende het vleesch veel korter. Het is evenwel wat droogachtigh, en doet daerom wat swaermoedige vochtigheden vergaderen.

De geestige *Esoopus* vertelt, dat de *Hasen* by een vergadert zijnde, klaegden over haer ellende, als datse waren den roof van de menschen, vogelen, en wilde dieren: dat het beter was eens te sterven, als in gestadige vrees te vergaen. Daerom namen sy met gemeenderhandt voor, om allegader na een seker moeras daer ontrent te loopen, en door die middel een eynde te maken van haer ellendigh leven. Hier over tijdt elck aen 't loopen na de bestemde plaetse, daer komende, so raecten eenige vorssen, die op de kant van de moeras onder 't groen saten, in alarm, en springen al te samen in 't water. Waer op een van de bedaegste, en verstandigste *Hasen* luyt uyt riep, *Hola cammeraefts*, en gaet niet verder. Wy en zijnder zo qualijck niet aen, gelijk wy meenden: men vint noch ander dieren, die ellendiger zijn als wy, dewijlse ons vreesen. Door desen raet, te rechter tijdt gegeven, behieldt meester-*Haes* het leven voor sijn selven, ende voor al het *Hasen*-geslacht. Al ist, dat dese fabule sou konnen gepast werden tot verscheyde goede leeringen: so bewijst evenwel de ervarentheyt datter byna geen dier so veelderley gevaer onderworpen is als den *Haes*: selver oock met vreugt van de ghene, die hem in gevaer brengt. Daerom spreekt de jager in de *Spiegel* de volgende woordē:

*Al heb ick tot het wilds een wonder groot verlangen,
Noch sal ick geen Haes in sijnen leger vangen,
Ick scheppē meerder lust wanneer hy waerdigh loopt,
Want 't heeft doch beter gear al wat men diere koopt.
Wel op dan, vluchtigh dier, waerom hier stil gesten?
Ghy dient niet sonder sweet, en sonder stof gegeten,
Dat is u beste saus, u spier en smaecte ons niet,
Als ghy u sonder loop dus aen den jager biet.*

En voorwaer den *Haes* is soo aenghenamen dier,

dat hy, al ist tot sijn eygen schade, altijd vermaeck geeft, het zy in 't soecken ende op doen, het zy in 't jaghen en vanghen. Daer is alijt ghevaer in 't jagen van andere beesten: maer den *Haes* en kan gheen quaet doen, en heeft anders gheen toeverlaet als het loopen. *Plutarchus* 4. van de *Tafel*-redenen 5. seyd dat de *Ioden* haer onthouden van *Hasen* te eten, om de gelijkenis, die hy heeft met den *Ezel*. Want de koleur is in beyde gelijk, de ooren langh en groot, de oogen groot en glinsterende, soo datter geen dier en is van kleyn tot groot, die malkanderen meer gelijcken. Nu de oudttheyt heeft alijt geloofst dat de *Ioden* Goddelijcke cere aen den *Ezel* bewesen. Hier van seyt de *Romeynsche* *History*-schrijver *Tacitus*, het beelt van 't dier, door welckers aenwijfen sy van de dwalinge ende den dorst ontslagen zijn, hebben sy in den *Tempel* gheheylight. En dit (hoewel tegen de waerheyt) wert oock bevestigt door *Appion*, *Pauidonius*, *Molon*, *Strabo*, ende *Plutarchus* selve. Dese seyd vorder van de *Hasen*, ten zy misschien datse onder dese ghelijkenisse daer in noch volghen de *Egyptenaren*, die voor Goddelijck houden de snelghenheit van dit dier, en de volmaektheyt van sijn natuerlijcke sinnen. Want sijn gesicht is soo sterck, dat hy slaept met open oogen: daerbenneffens heeft hy oock een scherp gehoor, soo dat de *Egyptenaren*, die hem in waerden houden, het ghehoor uytbeelden met een *Haes*.

De *Hasen* zijn van alle tijden in weerden gehouden geweest, soo dat oock de Poët *Martialis* deselve stelt boven alle andere viervoetige Dieren:

*Van al dat om den Hemel sweeft
Is 't Sneytje 't beste datter leeft,
Maer van het wilt-braet uyt het wort
Den Haes men hoogst in weerden hout.*

Maer de *Medicijns* en sullen dat *Martialis* niet roestaen (hoewel dat *Doctor de Heer* van *Luyck* in sijn *Boecxken* dat hy van 't *Spae*-water geschreven heeft, die meeninge soeckt te verdedigen) dewelcke het *Hasen*-vleesch stellen onder de drooghe spijsen, en die swaermoedigh bloet maken. Het is bequaem voor de ghene die wat vochtigh zijn; dan voor die droogh van natueren zijn, en is het so bequaem niet. Indien 't evenwel wel verteert wert, soo en brengt het geen quaet sap by, en men seyd gemeenelijck datmen van 't *Hasen* eren seven dagen schoon blijft. Daer den selfdē Poët al af gheweten heeft, als hy in sijn versen geckt met de leckerheydt van *Gellias*, alias *Griet* 13. *Epigr.* 81.

*Ghy sent my veel een Haes, en laet my worder weten
Dat by sal schoone zijn wie daer van heeft gegeten
Tot seven dagen langh. Maer Griet, dits enckel raet,
Of seker ghy en aet u leven geen Haes.*

Plinius meent datter reden van moet wesen, om dat het so vast ghelooft wert, dan ick wilde wel dat hyse by-ghebracht hadde. De redenen die hier van *Calcagnius*, als oock *Levinus Lemnius*, Medicijn van Zierickzee, en anderen af geven, sluyten seer weynigh, en is derhalven onnoodigh, datse hier gebracht werden.

Al ist, seydt *Galenus*, dat het Hasen-vleesch grof en swaermoedigh bloedt maect, soo ist nochtans beter als Offen ofte Schapen-vleesch. *Simon Sethi* schrijft dat het de Lever en Milt verstoppt, de Longe schadelijck is, en den slaep belet. Daer nochtans *Caeser* seydt by *Plinius* 28. 19. datmen van Hasen-vleesch wel slaept. Ia men besicht oock hier onder de wijs de Hasen-ooren onder den hoof-peulen gheleydt, om te slapen. Dan hoe veel dat het helpt, sien wy alle daegh.

Hier voormaels hieltmen de schouderen van den Haes, boven de lendenen, gelijk verhaelt ende bespot werdt van den Poët *Horatius* 2. Sat. 8. Dan heden daeghs houdtmen meer van de Lendenen, ende dat niet sonder reden. Want een Haes is ontrent de schouderen droogh, en niet vleeschich, 't welck in tegendeel is aen de Lendenen.

De Conijnen werden by sommige onder de Hasen ghereken, ende zijn deselve seer gelijk, schelen nochtans veel van vleesch, gelijk de smaek wel uytwijft, als oock van den History-schrijver *Polybius* aangewesen is in sijn 12 Boeck. Sy zijn aengenaem van smaek, witter van vleesch, als de Hasen, en soo droogh niet; insonderheyt de wilde en jonge; want de ramme, die gehouden werden, al ist datse wel vet zijn, so is haer vleesch wat harder en onaenghenamer: de oude zijn mede hart en taey. In Spaengien zijn de Conijnen eertijts in so groote menichte geweest, (*Caullus* 37. noemt hierom *Celtiberiam cuniculosam*) dat sy een Stadt ondergraven hebben: en 't volck eens genoodtsaect is geweest aen den Keyser *Augustus*, om hulp van Soldaten tegen deselve te verfoecken. In Hollandt en is daer geen noot af.

Van de Vogelen.

Het XIV. Capittel.

WY komen tot het heyr bekleedt met dichte veren,
 En sien wat aen de maegh is beter om verteren,
 En watter dient genut, en watter dient gemijt,
 En hoe dat yder ding heeft sijn besetten tijt.
 Voor-eerst laet ick het volck een nutten regel weten,
 Dat als een Vogel broedt by niet en dient gegeten:
 Maecke spijse van den Haen eer hy met Hennen speelt,
 Maer laet hem in het kot wanneer hy jongen veelt.
 'K en wil niet als in noode, 'ken wil u nimmer raden,
 Tot Vogels die met vleesch haer hollen krop versaden:
 'T is beter voor de maegh al wat van Kooren leeft,
 En niet en is gemest, maer in het wilde sweeft.

Maer vraeghe watter mach de beste Vogel wesen?
 Phaisanten weerde vriendt, die worden hoogh gepresen:
 Maer des al niet-te-min soo houdt een jongh Patrijs
 Noch beter voor de maegh, en vry in hooger prijs,
 Men seydt hoewel een mensch door ongeregelt mallen
 De plage van Sint Iob ten deele was gevallen,
 Dat hy genesen sou alwaer hy diep gevat,
 Indien hy maer Patrijs en anders niet en at.
 Wat dat de Pau belanght, die heeft te schoone veren,
 My dunckt dat aen het Dier geen wract behoort te deren:
 Hy is te byster fel, te wonder onbeleest,
 Die aen een wreeden Kock soo schoonen Vogel geeft.
 Maer wat de vogels raecht die in het water leven,
 En des al niettemin oock in den veldt sweven;
 Al maecte dit gansche rot een grof en machtigh bloedt,
 Het is noch evenwel gefonde lieden goet.
 Ons Stadt, ons eygen Stadt die kan het ons betuygen,
 Dat hier meest al het volck weet voedsel uyt te suyen,
 Dat nut en dienstigh is. Wel acht dan onsen Bout,
 Die oock de France kust in grooter weerden houdt.
 Wat voorts de Ganssen raecht, en wat de wilde Swanen,
 Dat sal u mijn gedicht in 't lange niet vermanen:
 Al wat van dit beslagh u noch te weten staet,
 Dat geeft u Beverwijck, en dat in volle daet.



Het voedsel dat de Vogelen geven, is weynigh te ghelijkenen by het gene, dat van de vier-voetige Dieren komt, insonderheyt het Verckens-vleesch: maer het is lichter te verteeren, en van seer goet sap, principalijck van Hoenderen, Capoenen, Phafanen, Duyven: sommige hebben wat harder vleesch, te weten, Ganssen, Enden, Swanen, en kleyne Mosjens, die boven in de huysen, en torens nestelen. Die lichter te verteeren zijn, maken dunder bloedt, en suyver stoffe voor onse geesten: en geven derhalven bequaem voedsel voor luyden die studeren, veel sitten, haer lichaem weynigh oeffenen, als oock die

die sieckelijck gaen: ghelijck het vleesch van vier-voetige, bequaem en sterck voedsel geeft den genen, die grooten arbeydt doen. Want ander voedsel vereyffchen de krachten des lichaems, ander den lust des geefts: voor haer is vast voedsel, ende dat niet lichtelijck en verdwijnt, aldernuttst, dan de geeft vereyffcht, 't gene dat dun en klare geeften maken kan.

Maer het dient wel, datmen aenmerckt het onderscheydt datter onder de Vogelen is, van wegen den *Ouderdom*, tijdt des jaers, spijs, plaets ende lucht.

Oude Vogelen zijn om hare groote hardigheyt niet te verdouwen: de even ghekipte, zijn vol slijm. Tusschen beyden zijns goet: en alderbest, wat voor de helft van haer leven. Want alsoose wat droochachtigh van naturen zijn, soo wert dese natuerlijke droogheyt gematigh door de vochtigheyt van de jeught.

Op de *tijdt* oock als sy heet zijn, zijns mager: mede alse broeyen en kippen, zijns onaengenaem gegeten te werden. Want vol arbeydt en forge, om voor de jongen aes te soecken, vergeten sy haer selve, waer door sy mager werden. Gelijkmen dagelijcks aen de Hoenderen sien kan.

Sommighe zijn oock aengenamer in den Oegst, om datse dan Druyven, en andere besyen eten, als Snippen, Vincken: sommighe in de Somer, die Kooren eten, als Patrijfen: sommighe smaken best in de Winter, als Lyfters, Meerlen, Wilde Gansen, en alle water-Vogels.

Van haer *voer* wert mede geen kleyn onderscheyt genomen; want eenige eten vleesch, die niemant van versant lichtelijck voor spijs en ghebruyckt: eenige Kooren-gewas, als Hoenders, Duyven, Patrijfen, en diergelijcke, die oock het beste voedsel gheven; eenige halen de kost uyt het water, als de Swanen, Gansen, Enden, Talingen, maer dese hebben veeltijds eenen vischachtigen, ofte grontachtigen smaek, en zijn wat hardt om te verteeren.

De *plaats* maekt mede groot onderscheydt: want die op de Bergen opgevoedt werden, zijn beter als die van 't Velt, want sy gebruycken hekler lucht, en vaster voedsel. Soo moermen oock letten offse in de koy gestaen, ofte vry geloopen hebben: want die in de koy te mesten staen, ofte naeu in huys gehouden werden, al itt datse lekker smaken, zijn evenwel niet gesont, om datse vol overtollige vochtigheden zijn. Maer die de vrye lucht hebben, ende op 't landt haren kost soecken, geven beter voedsel, om datse de overtollicheyt die in 't lichaem groeyt, door gestadige beweginge, lichtelijck doen verdwijnen. En om in 't kort van alle soorten van Dieren te segghen: al de vertigheyt die in de Koyen door het mesten verkregen wert, al ilse de tongh smakelijck, so isse wel het lichaem niet gesont.

Het is nu tijt in 't bysonder van de Vogelen, die in onse spijs komen, te spreken; Wy sullen dan begin-

nen van den *Haen*/ die waerhy komt, hem meester maect, ende na het schrijven van sommighe eerst uyt Persien gekomen is, ende daerna in alle Landen in weerden gehouden. De Françoisen, gebruycktense eertijds niet so seer tot spijs als tot vechten, daer se so yverigh in zijn, datse haer eerst doot vechten, als opgeven. In Engelandt gaet het Hane-vechten noch heden daeghs seer in swanck. Hier te lande wel soo veel niet, dan sommighe maken daer evenwel al haer werck af.

De Hanen en komen naeulijks op Tafel, dan alse noch heel jongh zijn. Eerste de Hennen kippen, is haer vleesch, insonderheyt van de gene die tamelijck vet zijn, van goet sap, licht om te verteeren, appetijt verwekkende, en goet bloedt makende. Maer dit en duert in dit heete Dier niet langh: want alse groot werden, ende daerna alse groeyen, ende de Hennen bespringen, soo gaense met een vollen stap na de drooghte.

Daerom stelt *Hippoc. 2. de diet.* het Hane-vleesch onder het drooghite vleesch. Wt dese drooge ende heete ongematigheyt, krijgthet vleesch een snafelachtige hardigheyt, meerder ofte minder na den ouderdom, soo dat het oude Hanen-vleesch meer voor Medicijne, als voor spijs gerekent wert. Want morruw gesoden zijnde, geeft het eenige salpeterachtigheyt in 't sap, het welck af-veecht, opent, en den buyck weeck maect. Welck sap daer in andere purgatiën te boven gaet, dat het met eenen de ongematigheyt verbeteret, voedt, ende sonder walginge ofte tegenheyt genomen wert, ende de Maegh niet om en keert. Is daerom seer bequaem voor siecken, die aen de beter-handt zijn. De daugden die de Hanen ontbreken, werden overvloedigh bevonden, alse by tijds gelubt werden, te weten, in de *Capoenen*. Want haer vleesch dat anders door haer hitte ende ghestadigh springen op de Hinnen, droogh, mager en hardt is, werdt door het lubben vochtigh en mals, en uyt-treckende de hitte ende droogte, wert in alle gematigheden volkomen gematigh, licht om te verteeren, goet voedsel gevende, het beste bloedt makende, en onse natuerlijke warmte vermeerderende. So dat de Capoenen met groote reden onder 't beste dat op Tafel mach komen, kunnen gerekent werden. Hoewel dat eenige gelooven, onder andere oock *Ioban Crato*, Medicijn van drie Keyfers, dat het Capoenen-vleesch niet goet en is voor de ghene die gichigh zijn, om dat sy oock met Podagra gequet zijn, al of haer vleesch niet in ons Maegh, Lever, en aderen, verandert werde. De Gicht bestaet in de neervloeyingh van vochtigheden, ende in de swackheyt van de ontfanghende deelen, dewelcke door het eten van Capoenen-vleesch in onse lichamen niet verweckt en kan werden. Indiender evenwel yemant mocht door herghebruyck van 't selve, in Gicht vervallen zijn,

zijn, dat is gekomen, om dat sulcke Capoenen, in de koye te metten gheslaen hebben, welckers vleesch vele overtollige vochtigheydt heeft, waer door verstoppinghe in 't lichaem veroorsaect. Waerom oock alle vleesch dat in de koyen gemest is, van *Galenus* mispresen wert.

De Hoenderen volgen in goetheyt na de Capoenen, en zijn van oudts seer gemeen op tafel geweeft. Om die ten eersten kort te maken, pleghen de Romeynen deselve in Most te verdrencken, ghelijck blijkt uyt *Horatius*, in dese versen 2. *Sat.* 4.

*Krijght ghy misschien een spaden gast,
Op wien ghy niet en had gepast;
Soo doot een Hin en steek s' in Most,
Soo wort haer vleesch noch malsse kost.*

Andere plegense, om ras kort te werden, aen een vijge-boom te hangen, gelijk blijkt uyt *Plutarchus* 2. *Symp. quest.* 10. Sommige snijdense hedenstaegs de stroot af, ende werpense terstont in 't water, om daer in al op-springende te sterven, en also korter en malsse te werden. Maer 't selve geschiet veel rasser en beter in de wijn, so om de warmte, als om eenige gemeenschap der naturen, die de Hoenderen met de wijn hebben. Want ghelijck *Aelianus* getuyght 9. *de Animal.* 29. een Hoen dat in de wijn gevallen, en geslickt is, en treckt daer niet quaers uyt, noch en ruyckt niet: maer 't gene dat in 't water sterft, geeft een stanck van hem, en besmet de lucht.

De Hoenderen zijn best, die op de boeren-werven loopen, en met haver en gerst gevoed werden: daer-ten-teen niet gesont, die in doncker gemest, en met beslagen meel, gelijk de Capoenen gekopt werden, gelijk hedenstaegs veel geschiet, en al by de Romeynen gebruyckelijck was. *Martialis* 13. *Epigr.* 62.

*'T hoen wert in 't duyster vet, niet slechts van gersten-meel,
Soo sneegh is lekker-tant ten dienste van de keel.*

Sommige hebben de Hoenderen oock willen tot Capoenen maken, ende dat met een heet yser, waer door sy heel vet werden, ende, na de dunne tongen oordeelen, seer liefelijck van smaek zijn. 'T welck *Galenus* oock getuygt in 't eerste Boeck van 't Zaet, daer hy seydt, dat de wijfken van de Dieren mede gelubt werden, en dat sulcken vleesch soeter is, als ander. Om een cynde van de Hoenderen te maken, soo seggen wy, datse onder ander vleesch de kroon spannen, behalvendat het niet vast en hertelijck genoegh en is voor de gene die swaren arbeydt doen, die beter met speck en ruyt-vleesch gediend zijn, om reden hier boven verhaelt.

Wy seggen dan tot beslyt, dat onder de Hoenderen, het Capoenen-vleesch het gematigste ende gesontste is. Daarna komen de Kuyckens, die kort

en malsch vleesch hebben, maer wat vochtigh: de Hennen zijn wat drooger. Soo dat wy wel doen, met de Kuyckens gebraden, ende de Hennen gesonden op de tafel te brengen. Ick had by-na vergeten yet te seggen van de Hante-kammen / daer al van oudts veel af-gehouden is, ende men stoofte, ofte backte in Pasteyen. De vrouwen maken ons wijs, datse een man te paert helpen. Maer soomen haer gestaltenis aensiet, sy zijn quaet te verteeren, en van weynigh voedsel. Want baren aert is tusschen beyden, vleesch en geen vleesch, wat komende aen de nature van de knor-beenderen, gelijk oock betuygt wert by *Aristoteles*, in sijn tweede Boek van de Historie der Dieren op het 12 Capittel, en *Plinius* in het 11 Boek van sijn Natuerlijcke Historie op 't 37 Capittel. Waerom *Galenus* mede seydt, dat de Hante-kammen niet te prijsen, noch te laken en zijn. Maer hy prijft seer de Hante-klooten / insonderheyt de gemelte, en daer wert oock hy leckere luyden veel van gehouden. So dat veel Hanten te langer leven souden, en waer het niet om haer klooten, ofte indien sy deselve, gelijkmen van de Bevers schrijft, by geleghentheydt selve af-beten. Doctor *Amatus*, een Portugijs Medicijn, schrijft *schol. ad Cent.* 2. *Curat.* 81. dat een edele Joffrou, na datse een deel wackere Hanten tot Capoenen had gebracht, den af-val, als een spijs van goet voedsel, het bereyden met honigh en spegerijen; waer mede als de man sijn avondtmael gehouden hadde, quam te vervallen in een gebreck, dat de Grieken *Priapismus* oft Priapys-stuypen noemen; door dewelcke hy de vrou so moede maecte, dat sy ten lesten niet meer konnende, genoodtaeckt was de kamer uyt te loopen. Hy als rasende haer na. Maer also sy haer in een ander Kamer gesloten hadde, soo liep hy op een Kamer, alwaer drie vier meylens lagen, die hy allegader afveerdighde. In den dageraet als de spanningh noch niet over en was, liet hy een Doctor halen, die hem in-gaf zaet van Cayshboom met Campher, en de lenden dede smeeren met Popelien-salf: want door het geswelren lesten aen 't sincken quam. Maer of dit altyt vast gaet, laet ick de vrouwen oordeelen, die ghewoen zijn sulke snuyfstering voor haer mans op te kooppen. Siet van haer voedsel breeder, *Silvar. Contr.* 8.

De Patrijsen oft Veldt-hoenderen, zijn noyt soo gemeen geweest, als andere Hoenderen: en werden daerom mede van alle tijden in groote weerde gehouden. *Martialis* 13. *Epigr.* 65.

*Patrijs en wert niet veel op onsen Dis gevonden;
Dat vleesch in Heeren spijs, en kost voor lekker-monden.*

Haer vleesch is gematigh, maer wat droochachtigh, en moeten daerom jong gegeten zijn, en dan werden sy lichtelijck verteert, geven veel, ende van 't beste voedsel. Derhalven ist seer bequaem den

gene, die uyt een sieckte komen, ofte van Sint Jobs trappen ghevallen hebben. Soo dat een vermaert Italiaenich Medicijn geschreven heeft, dat yemant die daer mede beladen is, een heel jaer anders geen Spijse en at, maer alle dage een Patrijs, sonder eenige andere hulpe soude genesen.

De **Calcoenen** zijn hier te Lande redelijk gemeen, ende noch jongh zijnde, ghevense veel en seer goet voedsel, ende en wijcken noch in smaeck, noch in goetheyt onse Capoenen niet, dan zijn een weynigh harder van vleesch, als sy wat ouder beginnen te werden, en dan konnense van ledige luyden soo wel niet verteert werden, het welck onder de groote vogelen gemeen is. Maer sommige maken deselve ook kort, met de snafelen van haer vleesch om stucken te stooren, en gedooft, 's nachts in de lucht te leggen.

De **Phasanten** oft Fasanten zijn eertijts uyt *Colchis* van de Helden van 't Gulde Vlies, in Griekenlandt gebracht, en hebben haren naem behouden van een Riviere aldaer, by dewelcke sy haer met menichte onderhouden. *Martialis* 13. *Epiqr.* 72.

*Als Iafon 't Gulden Vlies uyt Colchis had genomen,
Doen ben ick met den Helt in Grieken-landt gekomen:
Te woren was alleen mijn Huys en Vaderlandt,
Daer hy tot sijn gerief een Konings Dochter vant.*

Sy zijn al van outs in so groote achting geweest, dat de Koningh *Protopolomus*, hem roemde noyt een Phasaengeproeft te hebbē, maer dat hy den selfden onder sijne vreemdigheyt bewaert hadde. De Keyser *Parrinax*, gelijk *Capitolinus* getuygh, heeft noyt voor sijn eygen mont een Phasaen doen reede maken, oft aen yemandt geschoncken. *Lampridius* verhaelt, dat voor den Keyser *Severus* de Phasaen niet als op groote feest-dagen aengerecht en werde. En voorwaer de seldenheydt en heeft dese kostelijckheydt niet gemaect: maer de goetheyt van haer vleesch. Want dat is lieffelijck van smaeck, en geeft van 't alderbeste voedsel, en is sacht om te verteeren. Ende derhalven bequaem, voor de gene die uyt een sieckte opstaen, om hare krachten weder te krijgen ofte die een maegh hebben, die slap in 't teeren is, also sy deselve verstercken, en de swacke luyden op de been helpen kan. Men seydt dat dit vleesch, hoewel het d' alderbeste deugden heeft, de huyluyden kort van adem maect: maer het perijckel en is niet groot, also 't niet veel voor haren neus en komt.

De **Duyven** hebben verscheyde soorten. De tamme hebben al te veel overtollige vochtigheyt: daerom zijn de wilde de beste, die door het vliegen de vochtigheyt verteeren. Nochtans is het vleesch van allegader stoorachtigh, swaer om te verteeren, geeft grof en swaermoedigh voedsel, en daerom en ist niet goet, veeltijds Duyven te eten. *Aldroandus* schrijft van een Medicijn *Curtius*, dat hy door het

dagelijks eten van de Duyven, sijn leven verkort heeft. Sommige verhalen van een *Cassia*, dat hy gestorven is, om dat hy driemaal op eenen dag van een gebrade Duyf gegeten hadde. En *Zimcon Sethy* seydt, datse verhitte, koortse maken, het hoofd en de oogen beschadigen, en veel gebruyckt, de laferije veroorsaken. Want also sy (*Arist.* 3. *de part. animal.* 7.) heet van maegh zijn, van heet, dick ende verbrandt bloedt, so en ist niet vreemt datse ons lichaem verhitte en ontsteken, en tot de laferije gereet maken. Even leeren sommige, dat haer vleesch goet is voor de gene die beroert zijn, oft de senuwen getrocken werden: andere, dat het lust tot byslapen verweckt, en dat daerom (*Plutarch.* *de Iside*) de Duyven van de Ouden, de Godinne *Venus* toeghe-cygent zijn. Hoewel dat van de **Ring-duyven**, ofte **Kries-duyven**, het contrarie van den Poët *Martialis*, die niet overtaren in dese dingen schijnt geweest te zijn, geseydt wert 13. *Epiqr.* 67.

*De Ring-duyf is een spijs die kan de kracht vertragen
Waer door een eerlijck man sijn vrouwe moet behagen:*

*Ghy die het eobte Bedt wilt schudden na den eyfch,
En eet de Ring-duyf niet, sy maeckt onwillich vleys.*

Sy zijn op haer best, alsse beginnen te vliegen, en het podden-hayr niet allegader quijt en zijn: en so wordense bequaemelijck gebraden, ofte, gelijkmen ghemeenlijck doet, met eenige verkoelende kruyden gestooft, ofte met geroerde eyeren op tafel gebracht. Het schijnt datmen al van oudts veel van de **Tortel-duyven** gehouden heeft, gelijk onder vele uyt *Plautus*, *Iuvencalis* en andere blijckt. Also sy van naturen droogh zijn, so zijse de verfte, de beste, en de gesontste. So dat *Martialis* wel seydt 13. *Epiqr.* 53.

*Wanneer ick Wilt-braet eet, of vette Tortel-duyven
Mach met een soeten vriendt aen Tafel sitten kluiven,
Daer wil ick geen latouw of flecken voor verkiefen,
'K. en wil aen slappen kost mijn honger niet verliesen.*

De **Pauwen** plegen in 't Eylant *Samos*, in 't wildt te loopen, en van daer zijse door geheel Europa gekomen. Sy zijn om de schoonheyt van haer veren vermakelijcker in 't oog, als gesont in 't lichaem. Worden oock op bruyloften, en groote maeltijden meer uyt pompeuheyte geset, als om de leckerheyt van haer vleesch. Want *Galenus* in 't 3 Boeck van de krachten der voedsel, seydt, dat het selfde snavelachtigh, en hardt om verteeren is, en oock swaermoedigh bloedt doet groeyen. De Arabische Medicijns leeren dese hardigheyt wech-nemen, met de Pauw eenighe dagen in de lucht te hangen. De jonge zijn beter, en so hardt niet te verdouwen. Dan moeten evenwel in een stercke maegh komen, sal haer vleesch wel verteert werden.

De Poët *Horatius*, schrijft over het eten van Pauwen-vleesch aldus:

Hebt

Hebt ghy een jonge pauw voor uwen dis gebraden,
 En dat ick niet een boen u mage quam versaden,
 Of vet kapoenen vleesch in plaetse brengen wou,
 Ick weet dat mijn gerecht u niet bevallen sou,
 Maer opent doch een reys den gront van u begeren,
 Ist om sijn steert en om sijn gulde veren?
 Of ist om dat het beest soo dier u komt te staen?
 Hoe dat het wesen mach, 't en is maer enckel waen.
 Al zijn de pluymen schoon sy doen geen vogel smaken,
 Het oogb wert u verleyt door schijn en beusel smaken.
 Het vruchtbaer hoender-kot verdient so grooten prijs
 Als eenigh pauwen-vleesch of diergelijcke spijs.

De **Lijsters** pleggen in meerder weerden voormaels te wesen, doense ghehouden, ende vet gemest werden; heden daegs eetmense vet ofte mager, gelijkse ghevangen werden. Sy zijn wel te verteren, ende geven goet ende vast voedsel. Soo datse niet sonder reden van de Poëten *Horatius* en *Martialis* seer gepresen werden.

De **Maerle** wert by sommige van de Lijsters ver-geleken: dan scheelt wat. Want het vleesch van de Lijsters en is niet alleen liefelijker, maer ook malser ende gesonder.

De **Winken** en **Leeuwen** en diergelijcke kleyn gebeent, zijn meest al licht te verteren, ende geven goet voetsel. De **Mossen** zijn wat harder. De **Arabische** Medicijns verbieden deselve tot spijsse, om haer kort leven en geyligheyt. Vele meenen datse daerom een traegh man te paert helpen.

De **Snippen** of **Hout-Snippen** gelijcken sommighe by de Patrijfen, hoewel die dierder zijn. Sy werden met darmen en ingewant gebraden, en het druypfel op geharft witte-broot ontfangen. En dit wert voor soo gesont gehouden, als smakelijck, by de gene die meenen, om dat sy her suyverste uyt het aertrijck trecken, en geen gal en hebben, datter ook niet quaets by haer en is. Het welck ick evenwel so heel niet aen en kan nemen; want hoe mense bereyt, altijd is de vuyligheyt aertachtigh, insonderheyt indiense, gelijk sommige seggen; pier-wormen eten, 't welck de roodigheyt van haer vleesch schijnt te beruygen. Haer vleesch is wat hartachtigh, dan goet en tamelijck gesont.

De **Doel-snippen** die wy's winters hier met me-nigthe hebben, zijn soo hart van vleesch niet.

Van **Reygers** / **Spreuwen** / **Quathels** / en dier-gelijcke, altoose seiden tot spijsse gebruyekt werden, is niet de pijnse waert, datter alhier veel af geschre-ven wert.

Onder de Water-voghels zijn by ons meest in 't gebruyck de **Enden** / die oock met den gemeenen naem van Vogel by ons bekend zijn. Sy werden ontrent onse Stadt Dordrecht overvloedigh ghevan-gen, op de manier die hier voor dit Cap. afgebeelt is. **Cato** (gelijck *Plutarchus* verhaelt) plagh sijn sieck

huysgefin te voeden met Enden, en Hasen-vleesch. Maer hy toonde daer in, als oock in 't kool eten, dat hy den besten Doctor niet en was. Want het Enden-vleesch is heet ende vochtigh, swaer te verteren, en van grof voedsel. De achter-bouren zijn morwst. De Poët *Martialis* 13. *Epigr.* 52. prijft de borst ende den hals.

*Is u een Ende toe-bereyt,
 Soo eter van met onderscheyt:
 De borst en hals is alderbest,
 Dus sint de kock al watter rest.*

De **Ganssen** zijn by-na van den selfden aert. De Oude Romeynen (het welck *Cesar* oock van de Engelsen betuyght) plegen deselve niet te eten, om datse eens oorlaek geweest hadden, dat haer *Capitolium* niet over-rompelt en werde. Maer daerna heb-bense die superstitie laten varen, en de Ganssen ghe-mest, en in voorname maeltijden aengerecht. *Lampri-des* verhaelt datse voor den Keyser *Severus* op feest-dagen plachten geset te werden. *Diodorus Sici-lus* schrijft datse gesoden, en gebraden alle daeg op de Egyptenaers tafel quamen. Evenwel zijns seer hart te verteren: dan in de stercke Maegh wel ver-teert zijnde, gevense veel voetsel. Men heeft eertijts seer veel ghehouden van de Lever, dewelcke als de Ganssen gemest werden, seer groot wort, ende is een aengename gesonde spijsse, en licht om te verteren, ende in Duytschlandt is dese kost noch seer bekend, sonderlinghe by de Joden. De ghemelte *Martialis* spreekt van de Ganssen-Lever aldus 13. *Epigr.* 58.

*Siet wat een Lever heeft de Gant,
 Sy overtreft het dier bykans:
 Dies seyd' ick, als ick die besagh,
 Ey segh my waer dit schepsel lagh?*

De **Swanen** hebben fibreus ende langh vleesch, dat seer hart om verteren is. En gelijck alle vogels die haer in 't water onthouden, overtollige vochtigheyt by haer hebben: so is deselve in de groote soo veel te meerder. Men backtse gemeenlijck in kor-sten, om haer vleesch door de spegerijen korter te maken. Dienen op de tafel, gelijck wy van Pauwen geseydt hebben, meer tot gieraet, als tot spijsse.

Van 't ghene van de Dieren komt:
 Bloedt, Melck, Boter, Kaes, Wey,
 Beulingen, Eyeren, en Honigh.

Het XV. Capittel.

GHy moet (ten zy ghy wilt) noyt levend dier verslinden,
 Daer is oock buyten dat wel voedsel uyt te vinden;

Daer is kaes, boter, melck, wey, eyers, honigh-raet,
 Waer van oock menighmael een Prince wert versaeft.
 Het nut van dese kost is metter daet te wijzen,
 Maer dat het Koe-beest geeft is boven al te prijfen;
 Wie hier aen twijffel staet en sie maer Hollandt aen,
 Dat laet aen alle kant sijn edel suyvel gaen.
 Dat stort sijn rijck gewas in alle verre landen,
 Vermits het dienstigh is voor alle grage tanden:
 Dat stort aen alle kant, uyt sijncken volten schoot,
 Een dienstigh onderhoudt, een voedsel in der noot.
 Prijft Spaenjen, prijft haer ooft, en waeter plagh te groeyen,
 Ons Hollandt prijft te recht de vruchten van de koeyen;
 Van daer komt nutte kost, ten goede van den mensch,
 Van daer komt mont-vermaeck en volten herten-wensch.
 Het ooft dat Spaenjen sent en is maer eens te plucken,
 En is maer op een jaer voor eenmael uyt te drucken:
 Maer dat het Koe-beest schenckt is wy al rijcker schat,
 Want tweemaal op een dagh soo geeft het edel nat.
 Benijt dan Spaenjen niet, benijt geen verre landen,
 Al waster enkel gout of ander rijcke panden.
 Danckt God, o Hollandts volck, en houdt u woorts gerust,
 Hy regent enkel heyl op u vermaerde kust.

WY hebben dus verre wijloopig gesproken van alderhande vleesch: het is nu tijt dat wy volgende onse verdeelinge van 't voetsel, mede handelen van 't ghene dat wel gheen deelen van dieren zijn, maer evenwel van deselve komt, ende tot spijsse gebruyckt werdt: als van Suyvel, te weten, Melck, Boter, Kaes, Wey, Eyeren, Honigh, ende Bloedt. Alle het Bloet is hart om te verteren, insonderheyt, 't gene grof en dick is, gelijk *Offen-bloet*, ende meer het *Stieren-bloet*, met 't welck de Grieksche Vorst *Themistocles* sijn selven vergeven heeft. *Galenus* prijft het *Hafen-bloet* voor het liefelijckste: maer *Homerus* geeft het *Geyten-bloet* de prijs, de manier van sijn eeuwe volgende. Want hy vertelt dat de Vrijers van *Penelope*, darmen met bloet en vet van Geyten gevolt aten. Van het bloet eten der Ouden is te lefen by den hoogh-gheleerden Heere van der Putte in *Serm. Genialibus*. Heden daegs hout men meest van *Verckens-bloet*, 't welck men met vet en specerijen in de darmen volt, ende *bloedt-beulingen* noemt. Dese ende alderhande Beulingen, Worsten, ende Saufijsen zijn meest hart om te verteren, en maken grof bloet. By den Poët *Homerus* eten de Vrijers van *Penelope* Geyten penissen met vet en bloet gevolt. Daer en is geen spijsse, seyd *Galenus*, die qualijcker verteert kan werden. Maer het was volck, die niet veel voor de maeltijt en betaelden.

Onder alle vochtigheyt, seyd *Varro* in sijn tweede Boeck van de Lant-bouwinge op 't II. Capittel, die tot spijsse gebruyckt wert, is de Melck de voetsaemste. De Poët *Homerus* maect ghewagh van eenige volckeren, die niet als Melck en aten. Ende *Strabo* vertelt, dat sy eertijts de meeste spijsse geweest is van

de Françoysen. By ons is de Melck, ende 't ghene daer van gemaectt wert, in overvloed; soo dat den Hertog van Alva, als hy eerst in 't lant quam, dreygde, dat hy de Nederlanders in haer melck en boter soude verdrencken. Sy is gematight van aert, doch wat meer na kouwigheyt en vochtigheyt treckende, het bloet, waer van sy met kleynre veranderinge in de borsten gemaectt wert, en aldaer van de borsten haer witte koleur krijght, in aert niet ongelijck, behalven datse wat kouwer is. Daer is geen spijsse, die hier te lande by alle soorten van menschen, insonderheyt vrouwen, gebruyckelijcker is. Sy geeft seer goet voetsel, indien se in de Maegh wel verteert wordt, ende indien gelet wert wat voor melck men neemt. Want daer is groot onderscheyt tusschen de Melck van 't een dier, of het ander, de Koeye-melck scheelt veel van de Schapen-melck, Geyte-melck of andere. Niet minder en scheelt oock de melck van een gesont dier, en van een dat ongesont is: of van een dat korts geworpen heeft, ofte dat langh geleden is, dat Somers, of 's winters gemolcken is: waer in oock de verscheydenheyt van 't voedsel gheen kleyn onderscheyt en maectt.

Maer men vint in de melck drierley deelen, Boter, Wey, ende Kaes. Boter is van warme ende olyachtige gestaltenis. De Wey is wel waterachtigh, maer heeft eenige soutigheyt by hem, gelijk hijt scherpigheyt uyt-wijst. De Kaes is kout en droogh, en aertachtigh van naturen. Maer dese drie deelen en zijn in alle dieren melck niet even-eens. En om alleen van Koeye-melck, Schapen-melck, en Geyten-melck, die by ons alleen in 't gebruyck zijn, te spreken: de Koey-melck is de vette ende dickste, en geeft de meeste Boter: ende voer daerom oock meest, en werdt met recht voor de melck gehouden die tot voetsel van ons lichaem alder-bequaemst is. Schapen-melck heeft mee kaes in. Geyten-melck hout hem in alles tusschen beyden, so in 't verteren, als in 't voeden.

Geen minder onderscheyt werdt in de melck gemaectt, als de beesten ghesont, ofte ongesont zijn. Want van een ongesont beest, en kan niet als quade melck komen. De melck verandert oock na 't voer, dat de beesten eten.

*Het is de beste melck wanneer de grage koeyen
 Te midden in de Mey de groene krayden snoeyen;
 Want als het dorre stry de kydde 's winters woedt,
 Dan is haer voedsaem sogh in verre niet soo goet.*

Want drooghe krayden, als hoy, gheven dicker melck: maer groene ende sappige boter: waerom de beste melck is, dewelcke in 't leff van de Lenten ofte in her beginfel ghemolcken werdt, als het vee jongh gras en de vette klaver-wey voor haer hebben. Hoe dat de melck van 't gene de beesten eten, vette

verandert kan werden, leert *Hippocrates 6. Epidem. 5. 35.* en werdt van de dagelijckiche ervaringe bevestight: te weten, dat de vrou, die een kint sooght, en een purgatie in neemt, het kint door haer soogh mede sal doen purgeren.

Hoe dat de melck oock dunder en weyachtigher is, hoese lichter verteert, rasser door gaet, en minder verstopt: maer oock minder voedt; en dat minder voet, maect den buyck weecker; en dat meerder voedt, maect den buyck minder weeck. Men sal daerom nu de eene, dan de andere, na gelegenthey van saken, kunnen verkiesen.

De Melck dan, die lieffelijck van reuck is, soet van smaect, van middelbare gestaltenis, niet te dick ofte te dun, niet te weyachtigh ofte te kaefachtigh, blank van couleur, ofte, ghelijck *Aristoteles* schrijft, wat uyt den blaewen, geeft goet, veel, ende tegenhoudende voedsel, doet het vleesch groeyen, ende maect het lichaem vet, en is derhalven een bequame spijsse voor de gene die uyt-teren, en verdroogen. In magere lichamen, ende die, gelijk men scydt, van de graet vallen, en isser geen bequamer voedsel, om deselve metten eersten te doen begrafen, dan de Melck: als dewelcke door soo veel kokingen al te voren van de natuerlijcke wermte bewerckt, en onse nature aengenaem en gelijk gemackt is. Maer gelijk de Melck lichtelijcken verteert, also verderitfe oock lichtelijck in onsuivere lichamen. Indiense valt in een koude maegh, so wertse lichtelijck suer, in een heete, soo verandertse lichtelijck in galle, en maect pijn in't hooft. Waerom het gebruyck van de Melck schadelijck is de gene, die een koortse gaen, uyt bedorven vochtigheden, ofte die met pijn in't hooft ende quade oogen gequelt zijn. Sy is oock niet bequame, die steen, verstoppinge van Lever ofte Milt, en 't ingewant opgeblafen hebben. Maer de quaertse verdervinge van de melck is, alsse komt te stremmelen in de Maegh: waer op quade accidenten, en somtijts de door selve volgt. Maer dat kan voorgekomen werden, indien mender wat zout (gelijk gemeenlijck geschiet) suycker, ofte honigh by doet. Het is best datse gegeten wert in een ledige Maegh, en datmen daer dan niet anders op en eet, voor dat de Melck heel verteert is. Want indiender ander spijsse terstont opgegeten wert, soo komt lichtelijck de Melck ende d'ander kost mer de Melck samen te verderen. Insonderheyt, is dickwils ondervonden, dat Wijn op Melck ghedroncken seer schadelijck is. Soo dat niet sonder reden Doctoor *Lemnius*, eertijds Medicijn van de Stadt Sicrick-zee, de jonge lieden berispt, 2. de *occult. Natur. & mirac.* 45. die na den eten om een roomjen gaen, en den wijn onder den room gieten, tot groote schade van de gesontheyt. Want de wijn doet den room stremmelen ende de dickigheyt van kaes krijgen, 't welck de Maegh niet konnende verdouwen, blijft daer leggen bederven, ende

verweckt verscheyde sieckten, en doen somtijds, met het braken den aestem sticken. De Melck is mede nier goet voor de tanden, en het tant-vleesch, en brengt daer in de verdervinge, om 't welcke voort te komen, salmen na het melck eten, den mont met wijn spoelen.

Maer de Melck en is niet alleen in 't ghebruyck, aldus in 't geheel, ende die drie deelen, wey, boter, en kaes by haer houdende; maer elck van dit wert lichtelijck ghescheyden, ende besonder gebruyckt. Het welck heel bequame is, alsoo dan het een, dan het ander ons dienstigher valt. Voor eerst soo besinggen wy de **Boter** in dese koude landen voor spijsse, en sauce: in Vranckrijck en andere warme landen, meest alleen voor sauce. Sy is warm ende vochtigh, ende byna van den eyghen aert ende nature van den Olye. Dan voedt evenwel meer, ende is om mede te koken veel bequamer als den Oly. Sy vervochtigh ende versacht, rijpt de materie in de borst, en dootse op-komen, doet de keel, ende de pipkens van de Longe versachten; daer den Oly, indien hy niet heel suyer ende versch en is, da keel ende de borst schrael maect, en doet eer den hoeft komen als overgaen. De Boter is mede aenghenaem van smaect, licht te verteren van veel voedsel, ende dat niet licht en verderft. Met dit deel van de Melck worden wy van kints been af meest gevoet. Nochtans en isse voor elck, noch op elcke manier niet even bequame. Want die vochtigh ende weeck van Maegh zijn, en diensse nier: also sy deselve noch weecker, ende swacker soude maken: insonderheyt indiense wat veel gegeten werde, ende boven d'ander spijsse dreef, ende walginge veroorsaecte. Waerom oock beter is datmen Boter voor ander spijsse eet, als daerna, so dat dit klippel veercken in den regel van Gesontheyt niet en sluyt:

*Boter voor, en boter naer
Doet ons leven hondert jaer.*

Want op't lest gegeten, beletse dat de Maegh niet wel toe-sluyten kan, waer door het verteren van de spijsse lichtelijck verhindert wert: dan een weynigh kan niet veel quaets doen. Oock en is de Boter soo goet niet voor de gene, die heet van naturen zijn, als voor andere. Want sy werdt lichtelijck ontsteken, eode in een galachtige Maegh in gal verandert, en doet alsoo walginge veroorsaken. De beste manier van boter te eten, is op broot, dat wy *Boteram* noemen, want dan geefte 't beste en bequameste voetsel. Maer in't koken blijftse so goet niet, en verliest wat van haer deught: al ist dat sy geen spijsse en verergert, maer, als gemeenlijck geseyt wert, onse lieve vrou slacht, en alle dingen verberert. Sy heeft oock die deugt, datse het fenijn wederstaet, insonderheyt voor 't selve ingenomen: waerom oock by vele gepresen

presen wert in tijt van pest'smorgens een vetten boteram gegeten: 't welck mede goet is voor de gene die in de Mijnen werken. Want om nu haer verborgen kracht niet te onderzoeken, sy kan door haer vertigheyt de kracht en scherpigheyt van 't feijn verdooven, en door haer slijbberigheyt de deelen des lichaems bevrijden, darse so lichtelijc niet beschadigt en werden, en met eenen beletten dat het so dra niet beneden en schiet, maer lichtelijc uytgebraekt wert.

Als de Boter geckaernt, en van de Melck gescheyden wert, 't gene datter dan overblijft, wert *Kartmelck* ofte *Boter-melck* genaemt. Dewelcke also sy van de Boter, dat is van haer warm deel, berooft is, so volght datse veel kouwer is, als de *Soete melck*. En is derhalven schadelijc in een koude Maegh. Maer de gene die een heete Maegh, ofte van nature, ofte daerna gekregen hebben, en is sy niet alleen gesont, maer oock seer aengenaem, insonderheyt in de Sommer, ende alst heet weder is. Daer toe streckt oock den *Ruyingh* en *Zaenen*, die in Zeelant heel gemeen is, en veel verkoelt. Dan de *Biest* is een vuyl en ongesont eten.

De *Kaes* is swaer om te verteren, en gheeft dick en hart voedsel, stopt den buyck en de aderen, en is graveelijc. Daerbenessens geeft den ouden Kaes quaet voetsel, ende erger als de jongen, als hy stercker, heeter ende drooger geworden is. Waerom hy oock de spijs in de Maegh doet verteren, maer selve niet wel verteert en werdt. Jonge en sachte Kaes is kout, ende vochtigh, ende wintachtigh van naturen. De heel oude, is de quaetste. Die tusschen beyde, ende niet te hart, ofte te sacht en is, matigh soet en vet, is onder d'ander de beste. Dan hoe dat hy is, hy moet altijt op 't leste, en met kleyne stukskens gegeten werden. Maer de Kaes is seer verscheyden na de dieren, daer de Melck af gekomen is, de wey, en 't landt, en de manieren van toemaken. De beste is *Schape-Kaes*, die so swaer niet en is om te verteren, en soo grof voetsel niet en geeft. En al voetsel minder, als de *Koeye-kaes*, soo geeftse nochtans so veel beter voedsel, als sy minder geeft. De *Koeye-kaes* volght in goetheyt de *Schape-kaes*: maer de *Geyre-kaes* is erger als die alle beyde. De manier van bereyden maect oock dat de Kaes niet op alle plaetsen even eens en is, en 't gebeurt dickwils dat sommige kafen niet soo seer om de sonderlinge deught van 't suyvel, als wel om het vernuftigh toemaken, 'twelck in eenighe plaetsen de huysluyden gemeen is, boven andere gehouden werden. Gelijk de *Parmesaen* al uyt Italien in ons Landt heel vermaert is; ende hier de *s'Gravezanse*, en *Goutse kazen* boven andere gepresen werden. De bequaemste manier, om goede Kafen te maken, is, als de vettigheyt, ofte room niet van de melck genomen is, maer te samen tot Kaes geronnen word. Want alfulcke *Room-kaes* en scheel niet veel van den aert van de Melck. Maer als den Room

ofte Boter daer van gescheyden werdt, soo zijn de Kafen schraelder, grover, en veel erger. Dickwils krijght de Kaes oock wat quaets, van het toemaken. Want die te zout is, maect veel stof, en materie tot graveel en steen, is swaerder te verteren, ende verbrandt de vochtigheden. De *Suere*, verswackt de Maegh ende Lever. Maer alsoo men niet juyst en kan weten, hoe de Kaes gemaeckt is, soo sullen wy die onder andere kiesien die middelmatigh van gestaltenis is, eer de sachte als de harde; liever met oogen, als die al te vast en taey is: liever die soet van smaek is ende een weynigh zout heeft, als die al te zout, of al te last is. Maer insonderheyt sal men hem wachten voor *Kaes*, die al te oudt, ofte verrot is: dewijl sodanige swarte gal doet groeyen, en verscheyde siekten veroorsaect. Want al ist dat den ouden Kaes sterck is (komende door de lub ofte runsel, 't welck is melck in de Maegh verdorven, en sterck geworden) ende op de tonge bijt, ende overfulcks mocht schijnen lichter om verteren te zijn, ghelijc men by andere grove en dicke spijsen dun-makende dingen doet, soo en treckt evenwel de Kaes uyt dese sterckigheyt geen voordeel; maer hy doet veel meer schade met sijn quaet sap en scharpe hitte, als de dun-makende kracht voordeel by kan brengen, noch en doen oock niet minder het graveel groeyen. Want graveel en steen groeyt, als slijmerigheyt met groote hitte vervoeght is. Soo dat wy niet sonder reden, met onsen *Galenus*, en andere Medicijns, den ouden Kaes seer af-raden. Daerom is het een groot misverstant van vele menschen, die de deught van de Kaes rekenen na de outheyt en sterckheyt. Dan dit komt hier uyt datse met de keel te rade gaen, ende soecken meer 't gene daer een dronck op smaect, als 't gene gesont is. Waerom de dronckaerts den oudtsten Kaes, ja daer de maeyen uyt loopen, voor den besten keuren.

Guyon schrijft van de Kaes seer wel, dat hy goede ghereede kost is voor Ambachts-lieden, arbeyders, Soldaten ende andere die ongemack en arbeyt gewent zijn, om dat hy lang hy in de Maeg duert eer hy verteert is, en beler dan den honger so dra niet weder en komt: gelijk verder te sien is in de verscheyde Lessen, die de voorlz *Guyon* in de Françoische tale beschreven heeft, in 't 4. Boeck van 't eerste deel, op 't 21. Capittel.

De *Wey* en voedt niet, ende is meer te rekenen onder de medicamenten, als onder de Voedselen. Want sy wert nuttelijc gebruyckt om het lichaem van waterachtige ende verbrande vochtigheden te suyveren. Maer van haer hoedanigheden en komen de Autheuren niet over-een. En *Galenus* en schijnt selve altijt niet in een gevoelen. In 't 4. Boeck van de krachten der ongemengelde genees-dingen op 't 7. Capittel feyt hy dat de *Wey* kout en vochtigh is. Ende in 't 3. Boeck van de krachten der Voedselen op 't

op't 16 Capittel schrijft hy dat de Kaerne-melk de warme en scherpe hoedanigheydt niet meer en behoudt, die de Melek van haer weyachtige vochtigheydt heeft. Maer dese dingen en strijden niet. Want de Wey bestaet uyt twee deelen, het een zout ende scherpachtigh, ende buyten twijffel warm; ende al isser van dat minst in, dewijl evenwel haer kracht ende werckinghe merckelijck in de Wey bevonden wert, so ist niet buyten reden datter gefeydt wert, dat de Wey eenige warmte deelachtigh is. Het ander deel is waterachtigh, en verre het meest, en daerna wert de Wey gefeydt te zijn kout en vochtigh.

De Eyeren werden wel van verscheyde Dieren gheleydt: maer wy en eten naelijcks andere, als Hoender-eyeren, ende dat niet alleen gefont zijnde, maer oock sieckelijck gaende. En daer en is geenderhande spijsse, seydt *Plinius* 29. 3. die in siekten meer voedt, en minder beswaert, en met eenen de kracht van spijsse en dranck heeft. Waer van breeder te sien is by *Doctor Silvaticus*, in de 11 *Controversie*. Sommighe hebben na het onderscheydt van 't farsoen, de deught van de Eyeren willen onderscheyden. So meenden de Poët *Horatius*, seydt *Plinius* 10. 52. dat de langhachtighe Eyeren beter van smaect waren. Datse van beter gijl ofte sap zijn, schrijft *Horatius* in dese versen 2. *Sat. 4.*

*Een Ey versch uyt het Hoender-nest,
En langh, en wit, is alderbest.*

Dat uyt de langhwerpige Eyeren de Hanen komen, uyt de ronde de Hennen, getuyghet oock *Columella*, hoewel *Aristoteles* in contrary gevoelen is. Die begeerigh is om meerder van de Eyeren, ende hare weerdigheydt te weten, die lese 't gene daer van beschreven is by *Caë. Rhodiginum*, in 't 27 Boeck van sijn Oude Lessen op 't 17 Capittel: maer insonderheydt de 20. Oratie van d'Heer *Erycius Puteanus*, alwaer sijn E. *bet lof van 't Ey* seer geestigh en geleerdelijck ingestelt heeft.

Het Ey bestaet uyt twee deelen, het wit ende den Door. Den Door is matelijck warm en vochtigh, en geeft van 't alderbeste voedsel. Maer het wit is kout en droogh, het geeft wel veel en vast voedsel, maer is wat hart om te verteeren. De versche eyeren zijn de beste, en geven veel, ras, en goet voedsel, en zijn derhalven alle menschen, op alle tijden, en in alle Landen bequaem. Want sy hebben gantsch geen quaet sap, ende en maken geen verstoppinge. Dan hoese ouder zijn, hoese erger zijn: ende de bedorventheydt der eyeren is seer schadelijck, daerom salmen hem van vuyle eyeren, als van senijn wachten. Maer al ist, dat de eyeren het beste voedsel geven: so isser evenwel noch onderscheydt in 't toemaken. Voor de gefontste machmen wel rekenen de sachte eyeren, die in 't heet water gesoden zijn, datmense uyt den dop kan slorpen. Want sy geven het beste en meeste voedsel: zijn wel te verteeren,

en laten weynich overtolligheyt: en zijn insonderheydt seer goet voor de gene die uyt een sieckte opstaen, oude Luyden, ende jonge kinderen die teringachtigh, ofte door andere sieckte onderkomen zijn, voornamelijck den Door. Maer die onder de asche gebraden werden, en zijn so goet niet, als die in water gesoden zijn; want sy lichtelijck de kracht van 't vyer gewaer werden, en verliesen oock meer van haer natuerlijcke warmte en vochtigheden.

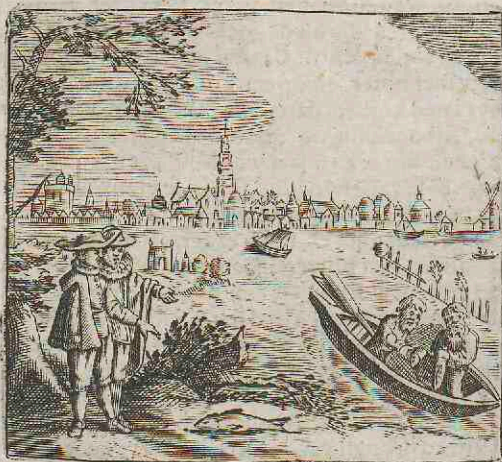
Sommighe hebben een manier van eyeren toe te maken, die sy oock boven de slorp-eyeren prijsen, Sy doen de Eyeren uyt haer schalen in een pot, doen daer wat wijns by, en noch minder azijn, een stuck boter, soo veel suycker, en zout alst behoort; dit by malkanderen gheslagen, stoppense de Pot met een decksel, en setten hem in een ketel ofte grooter pot vol water, en laten 't so staen koken, tot dat de eyeren een middelmatige dickigheyt krijgen. Het welk voorwaer niet quaet en kan wesen. Gelijk oock doen de *Vlaen*, van Eyeren onder Soete-melck geslagen; en so op een langsaem vuur dick staen werden: een goede en aenghename Spijsse voor swacke en teere luyden, maer voor arbeeyders souden niet lang tegenhouden. Daer dient oock geen wijn op gedroncken, van wegen de melk, gelijk hier voren vermaent is. De eyeren zijn mede goet in wijn en water geslagen, en tot *Suypen* oft *Candeel* gemaeckt. Oock geroert met boter, en op een kool vuur tot die dickigheyt laten komen, datmense even op broodt vatten kan. Als oock die op 't water, of anders gedopt zijn: alsmense niet te hart laet werdē. Want harde eyeren, al geveuse vaster voedsel, so zijnsse evenwel hoe harder, hoe erger. Maer de ergste van allen zijn, die in de Pan gesreut zijn; en noch erger, als sulcks met oly, dan als her met boter gedaen wert. Want al dat in de pan gesreut wort, geeft een quaden geur, alst in de maeg verteert, en die bederft d'ander spijsse die daer by is, en maectt een quaden gijl; ende verweckt in sommighe het colicompas, en pijn in den buyck.

Onder de voedselen, die van de Dieren genomen werden, is voor 't leste oock den *Honigh*. Dese is warm en droogh van naturen in den tweeden graet; dan den witten, en is soo warm niet, gelijk met de reden en ervarentheydt bewesen wort by den Spaenschen Medicijn *Vega*, in 't 2 Boeck van sijn Geneeskunst. Den besten is den Gelen, die klaer en liefselijck van reuck is, na geen kruyden oft bloemen en ruyckt, oft nergens na smaectt. Maer den Gelen, als wat warmer zijnde, is bequaem voor de Medicamenten: en den Witten in spijsse voor den gesonden. Nochtans is alle Honig medicamenteus voedsel, bequaem voor oude Luyden, en de gene die kout van naturen zijn. Want in sodanige wert hy in goet bloet verandert. Maer om dat hy lichtelijck ontsteect, en in gal verandert, soo en is hy voor heete naturen so bequaem niet. Hy en is oock niet nut voor de Lever,

om zijn groote soetigheyt, die de Lever doet swellen, maer nutter voor de Longen, ende, Borst. Anders heeft hy kracht om te suyveren, ende de verrottinge te wederstaen: het welck den rauwen beter doet, als den ghesoden, maer hy maectt meer winden, en om zijn ingeboren scherpigheyt gaet rasser van beneden af, als hy verteert, en door 't lichaem verspreydt kan werden. Maer den gekoosten, also hy die scherpigheyt meestendeel verloren heeft, ende maectt den buyck so week niet, en geeft den lichaeme meer voedsel, gelijk *Galenus* betuygt. Siet verder van de kracht van den Honigh, *Guyon*, in 't eerste Boeck van zijn verscheide Lessen op 21 Capittel.

Van Honigh en Water wert de *Mede* gemaectt, een stercken dranck, en die in 't hooft klimt, insonderheyt als daer eenige specerijen by gedaen werden, diese *Gekruyde Mede* noemen. Volght den aert van Honigh, dan is so veel heeter, alser greyn, Caeneel ofte andere specerijen by gemenght werden.

Van Visch, sijn gestaltenis, en verscheydenheydt.



Het XVI. Capittel.

T Is tijdt, vermaerde vrient, te komen toe de Vissen,
Die eerijs mensch Vorst schier noyt en konde missen:
Lucullus holdt een Rots tot in de woeste Zee;
Om vissen uyt het diep te locken aen de Ree.
Een visch heeft meerder prijs by wijnen moeren gelden
Als Schapen uyt den stal, als Ossen uyt de velden:
La wat aen eenen visch wel eer is uyt-geleydt,
Daer kan een groot banquet nu worden voor bereydt.
Maer wat van desen aert geduerigh plagh te woelen
Of in een modder-sboot, of in veruylde Poelen,
Bandt die van uwen Dis: maer van een klare beek
Vanght daer een goede soe op 'e eynde van de weeck.

De visschen van de Zee die werden hoogst gepresen,
En soo die schubben heeft, daer kan geen beter wesen;
De visch van desen aert die hondtmen wonder goet,
Doch meest die sich onthoudt ontrent den hollen vloet.
Ist niet een selsaem dingh! een visch gewoon te rusten,
En die in stille woont als in gestage lusten,
Is grondigb, sonder keest, en van een vromden smaeck;
En geen besette mont en winter ooyt vermaeck:
Maer die met harden storm gedurigh wort gedreven,
En door het woeste diep gedwongen is te sweven,
Die heeft een bever vlees: en wort om gesocht,
En wort oock wel te recht om hooger prijs gekocht.
Het is hier met den mensch oock even dus gelegen,
Hem dient geen stille rust, maer eer een staegh bewegen,
Hem dient gheen stille zee, maer eer een holle vloet;
Want sonder vorigh leedt en is geen vreugde soet.

DE Visch is wel by vele volckeren in achttinghe geweest, maer komen gantsch niet by de Romeynen, die soo veel daer van hielden, dat sommige de namen van haer gheslachten van de Visschen namen; sommige met ongeloofselijcke kosten Vijvers maectten, daer het Zee-water door d'nytgehouden steenrotsen in quam, gelijk *Plinius* van de Vijver van den dertelen *Lucullus* ghetuyght, waer van ick noch d'overblijfselen (*Piscina mirabilis* genoemt) buyten de Stadt Napels in Italien gesien hebbe. Ja eenighe hebben wel derven de waerde van een geheelen Os voor een Visch betalen. Waer over den ouden *Cato* oock klaegt, gelijk uyt *Polybius* van *Plutarcho* verhaelt wert, seggende: dat een Stadt niet en konde behouden blijven, daer een visch dierder verkocht werde, als een os. Maer ten tijde van *Cato* ging het noch redelijck toe, indienmen het met de navolghende tijden wil vergelijken, doen eenen visch, en die niet groot, tot hooger prijs, als thien ossen verkocht werde. *Plinius* schrijft dat een Borgemeester van Romen, *Asinius Celer*, twee hondert van onse Philips guldens gegeven heeft voor een Barbel. Sy zijn oock voor gesont gehouden geweest, om dat sie minder siekten onderworpen waren, als de Dieren der aerden, waerom men oock voor een ghemeen spreek-woordt seydt, *Soo gesont als een visch*. En om 't gorigh Verken, den aengewassen Os, het waterich Schaep, de koortsighe Geyt, en andere over te slaen: de Pest, die dan in 't Vee, dan in dese oft die beesten, dan in de Vogelen valt, en heeft de Visschen noyt bevangen, gelijk *Aristoteles* betuygt in 't achtste Boek van sijn Historie der Dieren op her 19 Capittel.

Evenwel soo is her voedtsel, dat van de Visch komt, kouwer en vochtiger, als 't gene het vleesch gheeft. En men sal naeulijcks eenige Visch vinden, die van soo goede gijlis, ende soo met de gematigheyt van de nature der menschen over-een-komt, als de spijsse van Kooren-werck, vier-voetighe Dieren, en Vogelen. Sy bederven oock lichtelijck, ende en.

en kunnen soo langh niet als het vleesch, goet gehouden werden: en bedorven zijnde, krijgense een quade en schadelijcke ghestaltenis. Anders verlich zijnde, en zijns niet alleen liefelijck ende de mont aengenaem: maer oock bequaem voor ledige stille Luyden, dien geen arbeydt en doen, oft haer lichaem veel oeffenen: anders voor huysluyden, en arbeyders, die hardt en veel voedsel moeten hebben, dat lang tegen houdt, is vaster, nutter, als speck, Ham, en dierghelijcke. Oock en is het visch-eten niet gesont voor de gene, die een koude, vochtige, ofte beslijmde maegh hebben, die met sinckinghen gequelt zijn, oft eenige koude siekte onder de leden hebben. Daer is mede geen minder verscheydenheyt onder de Visch, als onder het Vleesch. Want sommighe werden in de Zee gevangen, sommighe in de Rivier, sommighe in de Slooten en stil-staende wateren.

De Zee-visch wert voor de beste gehouden, om dat door het zout haren kouden, en vochtigen aert wat verbetert en als verdrooght wert. En onder de Zee-visch werden noch voor beter ghekeurt, die haer midden in de Zee houden, en van de winden beweeght en gedreven werden, als diemen ontrent het strant vanght. Al de oude Medicijns houden voor de beste en gesontste visch, dewelcke hem ontrent de klippen onderhoudt. *Alexander Aporidis*, heeft daer van dese reden 2. *Probl.* Om dat het water, oock in stil Weder, ontrent de klippen altijd beweeght wert. Want also hardt en sacht recht tegen malkanderen zijn, soo en konnense niet stil wesen, alsoe malkanderen raken. Nu 't gene dat beweeght, wert altijd dunder, als 't ghene stil blijft. Soo dat oock de Visschen, die haer veel roeren en bewegen, noodtsakelijck suyverder werden, ende oock lichter te verteeren zijn. Onse Visschers weten oock wel te seggen, dat tusschen de platen, en alwaer groote tye gaer, de beste visch ghevangen wert. Daer van is een Spreeck-woordt in Zeelandt: hoe verder by wesse, zijn de platen beste. Want ontrent de Vlaemische Kust, daer vele platen zijn, is grooter schuering van water, en dien-volgende de beste visch.

De Rivier-visch volghet den Zeevisch: ende onder deselve zijn mede de beste, die in groote ende sterck-loopende Rivieren, ofte in wateren die een steenighen ofte zantachtighen gront hebben, gevist werden. Maer die in kleyne Rivieren, ofte Havens, daer de gotieren ofte secreten van groote steden op uyt komen, ende daermen allerley vuyligheydt in worpt, ghevangen werden, zijn quaet en ongesont. Dan de slimste van allen zijn de Visschen, die haer in onklare slooten, ende stil-staende water onthouden, en sulck insonderheydt, dat gheen verversingh van ander water en krijght, en daermen allerley vuyligheydt in worpt. *Mnesitheus* seydt by *Athenens*, dat de Zee-visch, die uyt de Zee in de Rivieren, ende stil-staende wateren op-komt, al ist dat se vetter en sma-

kelijcker wert, evenwel hardt om te verteeren is.

Men vint oock onderscheydt in de Visch na haren ouderdom, gestaltenis, en leden, ende de tijdt. Want elke heeft sijn tijdt van 't jaer, dat hy op sijn best is. Sommige kan wel te groot zijn, en niet te beter, gelijk de Snoeck: sommighe wel te jongh, gelijk de Salm: maer door de banck is de oudste Visch de beste niet. Die schobben heeft, ende schilffert, is goet. In sommighe wert het hoofd gepresen, in andere de staert, de kuyt, ofte yet anders.

Van Zee-visch.

De Cabbellium ende Schel-visch / versch ende in haren tijdt, zijn schilferende en kort van Visch, van goet en bequaem voedsel, ende wel om te verteeren, insonderheydt met mostert, gelijk gemeenlijck geschiet, gegeten.

Den Abberdaen ofte ghesoute Cabbeljauw, is harder en droogher. Dan de Stoch-visch ofte ghedroogde Cabbeljauw is soo hardt, dat hy, eermen hem koken kan, met hamers gheklopt, en in water gheweyckt moet werden. Soo dat hy niet als grof voedsel geven kan en swaerlijck verteert, en alleen nur is voor de gene die een stercke maegh hebben, ofte veel wercks doen.

De Salm is de eerste onder de Visschen, die smaect in 't soete water hebben, en daerom uyt de Zee in de Rivieren komen: Waerom hy van sommige onder de Zee-visch, van anderen onder Rivier-visch gerekent wert. Hy is kritspende versch zijnde, ende schilferende van visch, goet van smaect, tamelijck om te verteeren, en goet voedsel gevende: Soo dat de Salm met recht onder de ghesonde visch ghestelt mach werden. Hy wert ontrent dese Stadt veel gevangen, ende so versch in de naburige plaetsen gesonde, maer mecht gesouten en gedroogt met menichte vervoert in andere Landen, en is aldan oock wel aenghenaem, en den appetijt verwekkende: maer veel harder te verteeren, ende en geeft oock so goet voedsel niet, als de versche.

Het hoofd, ofte (ghelijckmen 't noemt) het neusjen van den Salm, werdt voor het delicaetste, ende lekerst ghehouden: dan wy meer lettende op de gesontheyt als op de smaect, seggen, dat de snee oft moten veel beter en gesonder zijn. Alsoo alle verigheydt, en insonderheydt van visch de maegh los maect. En het neusjen, als zijnde kout en slijmerigh, en kan oock geen ander, ende dien-volgende den lichame geen goet voedsel geven.

De Steur komt mede uyt de Zee in de Rivieren, en is de grootste Visch, die op ons tafel ghebracht wert, treckt met de snuyt sijn voedsel, twelck weynich is, alsoo een klare lucht hem ghenoegh is, om van te leven, waerom hy oock een nauwen buyck en kleyne darmen heeft, in dewelcke niet gevonden werdt als eenighe raeyghedyt, die hy erghens uyt-

Besogen heeft. By ons is een spreek-woort, van de Gene die weynigh eten, *Hy slacht de Steur, hy leeft van de wint*. Hy is evenwel verter van visch als de Salm, en kan onder de visch in die graet ghefelt werden, die het speck onder het vleesch heeft.

De *Schollen/ Congen/ Platijfen/ Botten/* zijn allegader wel te verteeren, ende van goet voedsel. Dan ghedrooght, zijns harder en swaerder om te verteeren.

Den *Haring* wert veel onder Engelant van onse Buysen gevangen, en is goet van smaect, niet hardt te verdouwen, van goede, en geen grove oft slijmerige gijl. Hy wert meest gesouten, en dan rauegegeten, en wert soo oock voor goet, en ghesont gehouden van *Bouwen van Ronssen*, eertijds Medicijn ter Goude. *Epist. Med. 29.* Dan gedrooghten *Haringh, ofte Bockent/* en is soo goet niet.

Den *Elst* is de Salm niet van koleur, maer wel van visch en smaect ghelijck. Om haer menichte (ghelijckmen mede vertelt, dat eertijds de Salm in dese Stadt plag te wesen) zijn de Elsten in veel plaetsen weynich geacht; nochtans vallen se moeylijcker te eten, om haer veel graten, als datse ongesont zijn. Want alle vet zijn, gevens redelijck goet voedsel, ende dat wel verdeckt werdt. Een vermaert Poët in Italien, *Hieronymus Vida*, zijnde over tafel, alwaermen van 't verstant van de Vischen sprack, seyde, dat hem docht datter geen wijser Visch en was, als den Elst, om dat hy hem van ons niet en liet sien, dan als hy vet was, ende dat op de bequaemste tijdt, te weten, in de Vasten, als 't vleesch-eren verboden is. Den Elst slacht dan sommige menschen, die door haer verstant om den hals raken.

Den *Roch* is vrcemt van reuk, die evenwel meest vergaet, als hy wat ghehouden wert. Daerom geloofften in Vranckrijck, dat hy beter is te Roian, en te Lyons als te Marseille; en dat hy, door het vervoeren, malscher en smakelijcker wort, dan wy hebben hem hier te Lande liever versch. Yemandt by *Athen. lib. 8.* seggende dat de Roch een goede visch was, antwoorde *Dorion*, even ghelijck ofte yemandt een ghesoden mantel at. Hy is wat koortlich, veel gegeten: dan sijn Lever wert voor best geacht.

Van Rivier-visch, en die in het soete water leeft.

De *Voren* wert gehouden voor de gesontste visch die hem in 't versch en soet water onthoudt. Hy is liefelijck van smaect, wel te verteeren, en van goet en dun voedsel. Dan de groote Vorens hebben een slijmerich ver, ende en zijn so goet niet: de kleynen zijn de beste, en insonderheydt die wat rootachtigh van visch zijn, oft veel roode vlekken hebben. Want die onthouden haer in de klaerste wateren, en hebben geerne vettigheyt oft slijmerigheyt, waerom sy

oock beter verteert werden, rasser na beneden gaen, en minder overtolligheyt doen vergaderen. Sommighe hebben ghemeent, om datse den lijve koude gijl geven, en niet onbequaem om het heet bloet en lever te verkoelen, datse daerom, de gene die herfige koortsen hebben, gesont zijn: maer also de Vorens, insonderheydt de groote, door haren vochtigen aert, lichtelijck komen te bederven: soo soude ick beter achten, datmen deselve in sulcke gelegentheydt lier achter blijven.

De *Snoeck* noch kleyn zijnde, is wrongeligh van visch, niet hardt om te verteeren, en wert lichtelijck door 't lichaem verspreydt. Dan de groote en ouden en zijn soo goet niet.

Den *Baers* is malsch en wrongelich van visch, sonder eenige vettigheyt of taeyigheyt, is licht om te verteeren, en geeft goet voedsel: 't welck nochtans slap is, en haest vergaet. Men houdt voor de beste, die scherpt op den rugh zijn, ende in schoon water loopen.

De *Carpers* werden veel in de Vijvers gehouden, en setten wel voort. Sy zijn sacht en vochtigh van visch, en doen oock eenige overtolligheyt vergaderen. En daerom en dientmen gheen ander Carpers te eten, als die in klaer water ghevangen werden, en oock, gelijkmen meest alle Vischen doet, warm, op datse de maegh niet te koel en te vochtigh en maken: daerom en dienen sy onder ander kost niet ghegeten te werden, ende en dient oock niet datmen daer kleyn bier op drinckt, maer goede wijn. En is oock beter datse met wijn en specery, gelijkmen ghemeenlijck doet, ghehoofst werden, als simpelijck in water gesoden, en aldan geven sy geen quaet voedsel. De Carpers, werden in 't Latijn *Cyprini* genoemt, onder welken naem mede den *Braesjen* begrepen wert, by sommighe *Cyprinus latus*, en is den Carper van voedsel niet seer ongelijck.

Den *Barbeel* wert by ons niet veel ghegeten, en oock weynigh gheacht. Vele hebben van hem een spreek-woort, dat hy noch warm, noch kour, noch gesoden, noch gebraden, goet en is. Welck seggen mischien daer van daen ghekomen is, om dat de kuyt van deselve niet alleen krimpinge in den buyck maect, maer oock doet braken en ter stoel gaen, ende de boors verweckt, ende de eygen werckinge veroorsaect, die van fenijnighe, en geweldigh-purgerende Medicamenten komen. Waerom de kuyt van dese visch gantsch niet ghegeten en moet werden. Maer de visch selve, alsoo hy van geen quade gijl en is, machmen wel sonder schroom eten: ende den ouden wert regens den aert van andere Vischen voor den besten ghekeurt van den Poët *Aubonius* in dese versen:

*Barbeel, die in u quaestien tijt
Vry beter als te voren zijt.*

*Ghy hebt een gaef in u alleen
Die geen dier oyt en was gemeen;
Dat is, dat u den ouden dagh
Maecky beter als te voren plagh.*

De **Lamprep** ofte **Pyckte**/werdt by vele voor de edelste visch gehouden, ende derhalven by delicate luyden veel geacht, is van goede en leckere smaeck, als hy wel toegemaect is, en in den wijn ('t welke de gemeene bereyding is) gestickt, en met specerijen gestooft wert. Maer evenwel en verliest hy ook op die manier niet al sijn slijmerigheyt: waerom hy oock met recht van de Medicijns onder de ghesonde visschen niet gerekent en werdt, ende insonderheyt voor de gene die gicht, of eenige quellingh aen de zenuwen hebben, voor onbequaem gekent.

De **Seelt** hout hem meest in slickige, ende moerachtige gront, daer hy oock dickwils na ruyckt. Hy en is noch goet van smaeck, noch van voetsel, maer maect quaden gijl, die licht verderft, en om sijn slijmerigheyt niet wel verdeelt en wert, en daerom verstoppinge veroorsackt. Insonderheyt wert hy in de Honts-dagen voor heel ongesont gehouden. Die in de Rivieren en klare wateren gevangen werden, zijn so quaer niet, als d'ander, hoewel datse oock niet heel goet en zijn, ende alleen den genen, die veel werck doen niet schadelijk, Maer die haer in poelen en slickige gronden onderhouden, zijn de quaetste van allen, so van haer eygen nature, als van wegē de plaats.

Den **Blaeck** wert mede voor slechte visch gehouden, is dickwils beter van smaeck, om dat hy een groote gal-blaes heeft, die in 't schoon-maken lichtelijck breeckt.

Onder de kleyne vischkens dewelke licht te verteren zijn, en goet voetsel geven, werden gerckent **Post**/en de **Gundel**/die smakelijck en gesont zijn, en derhalven so wel de siecken als de gesonden konnen voorgeset werden.

Ael en **Palingsh** zijn wel liefelijck en aengenaem van smaeck, maer vol van taey en glat vet; waerom sy oock naeuwelijcks in de handen konnen gehouden werden, sonder te ontglijen, waer van het spreekwoort komt: *Een gladden ael hy de staert te hebben*. Geven geen van beyden goet voetsel, en zijn den siecken noch den gesonden goet om te eten insonderheyt wat veel. Dan alderquaetst zijnsē voor de gene, die een quade maegh hebben, ende die met gicht ofte steen ghequelt zijn. Oock houdense den loop der vrouwen tegen. Sy zijn beter gebraden of met wijn en specerijen ghestooft, dan gesoden, om dat daer door haer overtollige slijmerigheyt verbetert wert.

Van de Visch met harde schelpen.

Onder de Visch, die in harde schelpen besloten is, zijn de **Oesters** voor alle tijden voor de delicateste gehouden. Want sy verwecken appetijs, en lust om te eten, en by te slapen, 't welck alle beyde de lusti-

ge en delicate luyden wel aenstaet. Sy hebben een sultigh sap, ende daerom maken sy oock den buyck weeck, maer sy en voeden niet veel, en zijn de maeg, terwijlse verteert werden beswaerlijck, en doen in een kouwe maegh veel slijm vergaderen, en veroorsaken lichtelijck verstoppinge. En moeten daerom met zout, peper, ofte ander specerijen gegeten werden. Dan best zijnsē met boter, peper, zout, en wijn, ofte tusschen twee schotels, of in haer eygen schelp op den rooster ghestooft. Die in een korst, 't welck wy **Oester-pastey** noemen, gebacken werden, en vallen soo goet niet: noch oock de gesulte, die eenigen tijt in pekē bewaert zijn.

De **Mosselen** en zijn noch van smaeck, noch van substantie by de Oesters te gelijken. Racu dienen sy niet anders als voor sacke-dragers, ende diergelijcke die een stercke maegh hebben. Sy zijn beter gesoden, en dan met peper en azijn gegeten. Doch het voetsel datse geven is taey, en slijmerigh.

De **Crabbe**/ **Staur-Crabbe**/ **Kreefte**/ **Garnaet**/ **Bosse-Crabbe**/ geven al meest eenderhande voetsel. Sy zijn, insonderheyt de groote, hartachtigh te verteren: dan wel verteert zijndē maken sy vele, maer groove gijl, ende moeten derhalven gegeten worden met een verwarmende ende dun-makende fauce, om haer grovigheyt en raeyigheyt te beneemen, als is azijn met peper. Sy moeten allegader levend in een Ketel gelineten werden, anders en doogen sy niet.

De **Alpkruyden** werden mede by vele voor groote delicaets gegeten. Sy zijn taey en hart om te verteren, behalven 't achterste dat sacht is: en is best alleen gegeten. 't Welck oock waergenomen wert by de ghene, die de wijngaert-siecken voor spijse ghebruycken, gelijck ick in Italien dickwils gesien heb: dan also wy hier te lande sulcken kost niet en snoepen, so ist oock onnoodigh daer van veel te schrijven.

Alle dese kost wert weynigh tot voetsel, ofte om den honger te versadigen, gebruyckt: maer meest tot veranderinge, en leckerheyt.

*Oesters, Garnaet, Alykruycken,
Is geen kost voor bolle buycken;
Want dat woont in harde schelpen
Plagh den honger niet te stelpen:
Kreeft, en Staur, of Bosse-krabben,
Schoon sy ons de mage schrabben,
Zijn alleen voor geile lusten,
Die ons noyt en laten rusten:
Ghy die na den regel leeft,
Eet dat beter voetsel geeft,*

SENECA Epist. CVIII.

Ostrea non cibi, sed oblectamenta sunt, ad edendum satios cogentia: quod gratissimum est edacibus, & se ultra quam capiunt farcientibus, facile descensura, facile reditura.

Van den Dranck; ende eerst van het Water.



Het XVII. Capittel.

WY komen tot den Dranck, de koelte van het leven,
Die kan een dorstigh mensch als weder adem geven,
Die kan een dorre ziel vernieuwen hare kracht,
Schoon dat se leydt en sacht en van den dorst versmacht.
Maer leert hier Hollands volck, eer dat wy vorder komen,
Wat vocht tot uwen dranck is dienstigh aengenomen;
Niet alderhande nat en dient tot dranck bereydt,
Dus maect in dit geval een noodigh onderscheydt.
Het Water was voor-eerst een dranck voor alle menschen,
En niemandt van het volck en kande beter wenschen:
Het Bier was onbekent dat beden wonder doet,
En daer en wert gheen Druyf getreden met den voet.
Met wist geen Honigh-raet met water op te sieden,
Om voor een soeten dranck de gaspen aen te bieden;
Neen, neen, een suyver nat gesproten uyt den gront,
Dat was gemeenen dranck en yder bleef gesont.
Doch na het eerste volck van God is af-geweken,
Soo woonter slim vergif oock in de reyne beken;
Hier vinmen selsaem vocht dat suer of bitter smaeckt,
En elders killigh nat dat dicke kroppen maeckt.
Ghy, wijse, na de kunst, gesonde waters kiesse,
Wuer van haer schoone veruw noyt maecht en sal verliesse,
Noyt man sijn jeughdigh bloet, soo komt geminde vrient,
En leert hier wat gekoockt of rauw gegeten dient.

DEn Dranck is voor de menschen so noodtsake-
lijck, als de Spijse. Want gelijk door de Spijse
de drooge en vaste gestaltenis die verteert was, her-
stelt wert: so doet oock den Dranck in 't ghene dat
van onse vochtigheyt vergaen was. En diris 't voor-
naemste gebruyck van den Dranck, de vochtige ge-
staltenis van ons lichaem, dewelcke ghestadigh ver-
reert en vergaet, te herstellen ende te vernieuwen.
Waerom oock de Nature ons den dorst ghegeyen

heeft, die een appetijt en begeerte is van vochtig-
heydt, en dranck, te weten van foodanigen, die niet
alleen nytwendigh, maer insonderheyt in der daedt,
ende krachten vochtig is, noch oock in hitte uyt en
steeckt. Want anders en soude hy de verloren vocht-
igheyt niet konnen weder-geven, of den dorst over
doen gaen. Hierom het Vleesch-nat, al kan het mis-
schien al uyt-rechten, dat den dranck doet: soo en
kan het evenwel den dorst niet lissen, om dat het
eenighe drooghte behouden heeft uyt het af-koken
van de vaste deelen van 't vleesch. Het seldse ver-
mach Zee-water noch minder, 'twelk door het zout
drogmakende kracht heeft. Als by die vocht-
makende kracht van den Dranck kouwigheyt is, so kan
het veel meer den dorst lissen, als of den drank warm
ofte laeu was. Waerom een koelen dranck oock
veel aengener is, insonderheyt als het heet We-
der is, oft dat het lichaem door veel gaen, of arbeydt
vermoeyt en verhit is. Want alsoo de hitte die van
buyten in ons lichaem komt, groote kracht heeft
om ons lichaem te verlvacken, ende de vochtigheyt
te verstroyen: om sulks te voorkomen, en de krach-
ten die uyt het vervliegen van de vochtigheyt ge-
krenckt werden, wedert versamelens, is kouden
dranck sonderlingh bequaem, en doet het gene, dat
warmen drank nies en soude konnen doen; de wijl de
vochticheyt in den dranck alleen niet genoegh en is,
ten zyfe van de kou geholpen wert. Maer hier moet
evenwel maet inghehouden, en op den tijdt van het
jaer, Weer en complexie gelet werden.

Behalven dit gebruyck, te weten, den dorst te ver-
slaen, en de vochtigheyt te herstellen, so heeft den
dranck noch sijn andere nuttigheyt, maer gemeen
met ander nat en vochtig voedsel. Want hy helpt
dat die vette en dicke vochtigheyt door de nauwe
aderen kan schieten. Doet mede de Spijse in de
maegh onder malkander mengen, en verdunnen, op
dat sy lichter soude verteert werden. Verhindert
oock dat die vertigheyt tot voedsel van 't lichaem
geschickt, van de hitte niet ontfteken en wert.

Tot Dranck wert insonderheyt Water en Wijn
gebesicht, en 't gene na de gelijckenisse van de Wijn
van Tarwe, Gerst, en Hop gemaeckt wert, te weten:
Bier: oock Mede van water en honigh, en sap van
Appelen, Peren, en diergelijcke.

Van Water.

Het Water en is niet alleen den gemeenen dranck
van de beesten, maer oock van vele menschen. Als op
een sekeren tijt de Romeynsche Soldaten om Wijn
riepen, seyde *Pescennius Niger*, Hebt ghy de Rivier,
en eysecht ghy noch Wijn? Het seldse had by-na te
voren gelydt, de Keyser *Augustus* tegen 't volck van
Romen, als sy klaeghden over de schaertheydt van
den Wijn, met dese woorden: Mijne Swager *Agrippa*
heeft so veel waters in de Stadt geleydt, dat niemant
en

en behoeft dorst te lijden. Ende te voren, ghelijck *Julius Frontinus* getuyght, gebruyckte sy anders geen drack, als water, datse uyt den Tyber, ofte uyt de putten schepten. In Vranckrijk, Italien, Spaengien en drincken de Vrouwen naeulijcks yet anders. Maer sy hebben aldaer beter en klaerder water, en 't welcke so raeu niet en is, als hier te Lande. Noch tans en bekomt het een yegelijk niet evenwel. *Victor Cayes* in 't tweede deel van sijn Historie der oorlogen van Henrick de 4. in François beschreven, ende voor hem *Cicarelli*, in sijn Italiaensche beschrijvinge van 't leven der Pausen, verhalen, dat de Paus *Gregorius* de 14. van sijn achthien jaren af niet als water gedroncken hadde, en dat by vele geoordeelt werde, sulcks de meeste oorfaeck te wesen, dat hy seer met de steen gequelt was: om datter seydt *Cicarelli*, geen water soo suyver en is, ofte het heeft eenighe aertachtige vuyligheydt, dewelcke in lichamen, die daer toe genegen zijn, (en een steenachtige vruchtbaerheyt hebben, gelijk *Arcteus* spreeket) seer lichtelijck in gravcel ende steen komen te veranderen. Daer is in *Ormus* een ghemeene sieckte van wormen, die in de beenderen groeyen, welkers oorspronck op het water, datse aldaer drincken, geleyt wert: waer van onder andere te lesen is by *Linschoten* in sijn *Voyagien* op het seste Capit. Daerom staet ons wel te letten, wat water wy gebruycken, en waer in wy onse spijsse laten koken. Het gemeen water is van gematigheyt kout en vochtigh, geeft het lichaem meer veranderingh, als de Lucht: om dat het water langh in een plaets stede houdt, daer de Lucht haest vervliegheyt, en die van daegh in Vlaenderen is, komt binnen twee drie dagen in *Afrijcken*, en soo al voort in andere Landen, als uyt *Aristoteles* acnwijst *Huarie* in sijn Spaensch onderfocck der Verstanden. Ende gelijk de *Philosophen* seggen, dat geen suyver *element* kan *aliment* ofte voedsel wesen, soo gaet het oock met het water, dat by ons nergens suyver, ofte onvermengt ghevonden wert, welck menghsel groot onderscheyt ende verschil in 't water maect.

Het beste ende gesontste water, seyt *Plinius* 31. 3. is, 't welck de Lucht alder-gelijckst is, dat klaer in 't oogh is, en nergens na en ruyckt of en smaect. Die geen wijn en drincken, zijn de bequaemste, om hier van te oordeelen, dewelck het onderscheyd van 't water soo naeu kunnen proeyen, als yemandr anders van wijn ofte bier. De *Authcuren* beschrijven hier beneffens noch andere keuren van goet water. Te weten, het welck ras heet, ende ras kout wert. *Hipp.* 5. *Apb.* 26. ende *Gal.* 1. *Simp.* 18. Want 't gene het van buyten door de uyterlijke warmte lijdt, dat is geloofelijck, dat het oock van ons innerlijke warmte lijden, ende het inghewant niet beware en sal. Om welcke oorfaeck soo werden vleesch en vruchten noch veel eer moruw in goet water. So dat dra yet ghenoegh sieden, mede een teecken is van goet

water. Siet *Casaubon Animad.* in 2. *Athen.* 7. Gelijk oock is, dat den buyck niet op en blaest, noch langh daer in blijft, maer ras gelooft wert. Siet *Cal. Rhod.* 27. *A.L.* 5. Voor het beste water, wert van *Hipp.* gehouden, 't welck niet veel wijns en kan verdragen; dat is, 't welck by een weynich wijns gemengt zijnde, noch sterck ghenoegh is, als breeder gehen kan werden by *Casaubon.* op *Athen.* cit. Sommige wegen het water, en houden het lichtte voor 't beste, *Plin.* cit. Andere nemen eenige stucckens linden, en maken die in verscheyden water nat, en 'tghene eerst droogt, keuren so voor het dunste en lichtte water.

De teekenen van goet water, werden minder oft meerder in de wateren bevonden, na den aert en de verscheyden nature van deselvigc. Want daer is Fonteyn-water, Rivier-water, Regen-water, Pur-water, Moerasch-water, Sneewater.

Fonteyn-water heeft aldermeest de teekenen van goet water, indien 't beste gekosen wert. Want alle Fonteyn-water en is niet even goet: maer het beste is, dat de verhaelde teekenen heeft, by dewelcke noch andere gedaen kunnen werden. *Hippocrates* in sijn Boeck van de Lucht, Wateren, ende plaetsen, prijft voor het beste, 't welck spruyt ende loopt tegen het opkomen van de Son, insonderheyt de Somerdaeghsche: dat oock uyt suyvere aerde voortkomt, ende door gheen slickerighen gront en loopt, maer dat over zant en steenen vloeyt, en geen modder mede en sleet: (foodanige van de bergen komende, zijn krachtiger, seydt *Plutarchus*, als die in Grachten, ofte in 't vlack loopen, 8. *Sympos.* 5.) dat des winters lacuachtigh, ende Somers koel is, waer van de oorfaeck de diepte, ende dien volghende de suyverheydt van de aderen toe-geschreven wert. Maer de wateren die eenigen sinaek hebben, wijzen aen den aert van de plaets (*Senec.* 3. *Nat. Qu.* 20.) daerse doorloopen, en brengen met haer de krachten van 't minerael, als aluyn, sulpher, koper-roor, en diergelijcke, en moeten derhalven niet voor gemeenen dranck, maer voor Medicinalen dranck gebruyckt werden. Gelijk wy hier het Spa-water doen. Siet daer van breeder by *Doctor Langius* in sijn 43 en 44 Brief van sijn twet de Boeck.

Rivier-water is ghemeenlijck het meestendeel Fonteyn-water: want uyt vele Fonteynen 't famenloopende, groeyen de Rivieren. Ende om dat alle Fonteynen, die in een Rivier loopen, niet juyst van een nature en zijn, soo heeft het Rivier-water oock eenen vermengden aert, en krijght daer-en-boven noch verscheyden naturen van de aerde, daer het dikwils noch een groot stuck weegs doorloopt, dewelcke somtijts kleyachtigh, somtijts modderich, somtijts zandigh van gront is. Altemet wert het Rivier-water oock seer vermeerderd door 't Sneewater dat van de Bergen komt vallen, oft door het storten van veel regens. Maer dat voordeel schijnt even-

evenwel het Rivier-water te hebben, dat, dewijl het een groot reck loopt, door dat scholpen en beweghen verduot, (*Plin.* 3 1. 3.) en sijn raeuwigheydt als gebroken, en met eenen van de stralen der Sonnen verteert wert. Maer men moet daer op letten, dat als men Rivier-water wil gebruycken, insonderheyt dat uyt onse havens, daermen alle dingen in laet vallen, geschept wert, het selve eerst in den Emmer laet staen besincken, op dat het slijk ende vuyligheydt in den bodem mach blijven.

Regen-water werdt van *Palladius*, *Averroës*, &c. bovē alle andere water gepresen, insonderheyt, seyt *Avicenna*, het welck des Somers met den donder neder-valt, als zijnde het dunste ende lichtste; gelijk te voren oock *Hippocrates* geleert heeft 6. *Epid.* Ende het is waer, indien men maer op de dunnigheydt en lichtigheydt soude willen letten, darmen 't selfde voor het ander water soude moeten stellen. Maer alsoo uyt de aerde door de hitte verscheyden dampen op-ghetrocken werden, die tot den regen stof ende materie by-brenghen: soo schijnt wel dat het Reghen-water soo heel suyver niet en is. Om welke oorlaek het oock lichtelijk komt te bederven, gelijk *Plinius* mede seyt op de gemelte plaets, ende de redenen daer van aen-wijst *Cael. Rhodigen.* 27. *Ant. Sect.* 2. En ons Reghen-water dat van het dack gemeenlijk in een loo goot valt, en sleept niet alleen daer van een deel vuyligheydt, maer treckt oock dickwils eenighe ceruyfheydt uyt het loot, ons Lichaem seer schadelijk.

Put-water/also het onder de aerde is, en boven d'aerde niet verheven en wert, maer in de diepte, en stil blijft, tot dat het met een Emmer uytgeput wert, is grof ende swaer; waerom het langh in den buyck blijft hangen, en het ingewant beschadicht.

Stil-staende-water/ en dat uyt Moerassen ghehaelt werr, zijn van de alderquaetste. Want des Somers zijns nootzakelijk (seyt *Hippocrates de Aer. Sc.*) heet, dick, en ruyckende, des Winters kout, beroert, en bevrofen. En dewijlse stil-staen, ofte niet als heel langhsaem beweeght en werden, soo komen se lichtelijck te bederven: als oock gelijk *Plutarchus* schrijft 8. *Sympos.* 5. om dat se veel aerde in-genomen hebben; en zijn derhalven raeu, dick, en veeltijts quaet-aerdigh en pestachtigh. Anders bewaren sy evenwel de Maegh, verstoppen het ingewant, verderven de humeuren; waer uyt niet selden quade koortsē voort-komen.

Snee-water/ende dat van ghesmolten ys komt, wert mede voor seer ongesont gehouden, (*Hipp. cit.* ende *Aristot.* by *Agellium* 19. *Noët.* 5. en *Muretum* 9. *Var. Lect.* 9.) als heel grof ende dick zijnde. Want als het water door de kou soo beverft en verdickt, dat het snee of ys wert, soo werden de sijnste deelen daer uyt geperft. Behalven dat in het selve oock een groote kou is, dewelcke de Maegh ontstelt en be-

schadicht. Ende al ist dat jonge stercke luyden haer schade niet terstont gewaer en werden: so vernemen sy die evenwel met den ouderdom, en krijgen soodanige gebreken in de gewrichten, zenuwen, en het ingewant, dat se deselve niet lichtelijk en verwinnen. Doen ick uyt Italien over de hooghe bergen quam, *Alpes* ghenam, sagh ick al 't volck aldaer met seer groote kroppen, het welck my meerder soude verwondert hebben, had ick niet te voren by den Poët *Luvenalis* gelefen in sijn 13. Schimp-dicht:

*Wie vout oyt vrent de dicke kroppen,
Als hy genaect de koude toppen,
En onder hem de klippen fiet
Die al de werelt Alpes hiet?*

Plinius schrijft dat sulcks komt door foute van 't water dat sy drincken, in sijn 11. Boeck van de Nat. Hist. op het 37. Capittel. De gemelte *Langius*, Medicijn van den Palsgraef, in den 43. Brief van sijn eerste Boeck, en den 4. Brief van sijn derde Boeck, geeft hier van de oorlaek, dat het volck aldaer water drinckt, dat uyt de berghen, daer veel metael in is, af komt loopen, en dat veel quicksilver by hem heeft. Maer al en kan niet ontkent werden, dat het quicksilver een besondere kracht heeft om het slijm na de mont en keel toe te drijven, soo dat het oock van buyten gestreken zijnde, doet quijlen, en de tanden los maect, gelijk onse Chirurgijns wel bekent is: dewijl evenwel in Hongarijen, Seven-bergen, en andere plaetsen daer het quicksilver in groote menigte voort-komt, die kroppen niet gevonden en werden, soo dunckt my beter te zijn, dat men simpellic de oorlaek leyt op de raeuwigheydt van 't sneewater, dat van de hooghe bergen komt af-loopen, en van die Luyden aldaer woonende van jongs op gedroncken wert.

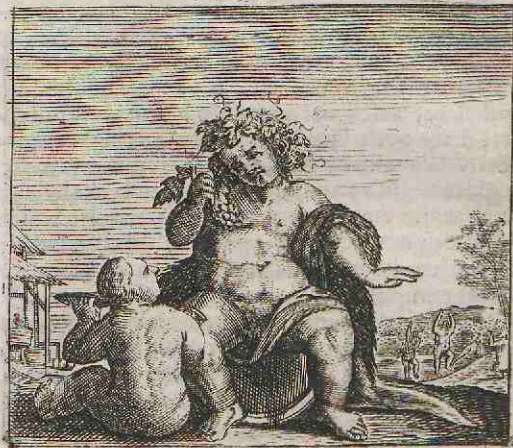
Om alderhande fouten te verbeteren, ende alle wateren bequamer tot den dranck te maken, wert het op-sieden seer gepresen; waer door niet alleen de kouwigheydt en raeuwigheydt verbertert en werdt, maer de aertachtige en ongesonde deelen, die daer in zijn, ende soo naeu onder een ghemenght blijven, dat men se niet ghewaer en kan werden, komen te scheidē, ende de warmte over zijnde, gaen op de gront sitten. *Plinius* seyt op de meer-gemelte plaets dat de remedie voort quaet water is, indien 't op de helft gekoockt wert. Dit gekoockt water is al by de oude Grieken in 't gebruyck geweest, gelijk blijkt uyt *Hipp.* 6. *Epid.* en *Athen.* 3. *Deipen.* 34. maer niet op de manier, als de Keyser *Nero* dat toe-maecten (*Casaub.* in *Animad. ad Ath. cit.*) ende te *Romen* gebruyckelijck was, na hem *Decosta Neronis* genoemt. Het is een vout, seyt *Plinius* van den Prince *Nero*, het water te koken, ende dan in een glas ghe-daen in 't snee te koelen. Waer door men het vermaeck

maeck van de koelte heeft, zonder de schade van het snee. *Iuvenal. Sat. 5.*

*Het water eerst gekookt, en dan met snee verkoelt,
Hier uyt is dat de Vorst geen kleyne lust gevoelt:
Te weten, als sijn maegh, verbit door drancken spijs,
Vereycht tot haer behulp de koude van het ys.*

Maer dezen leckeren drancken quam Nero niet wel te pas, als hy vlachtende uyt Romen, ende om sijn tyrannije ter doodt vervolght werdende, onderwegen water uyt een plas met sijn hant dronck, seggende: *Et hoc est Neronis decocta.* En dit is het lekker gekookt waterken van Nero, gelijk *Suetonius* in sijn leven beschrijft. In Italien is noch seer gemeen, de wijn in dubbele glazen te doen, daer in 't buytenste ys is: maer hy is al te kout, ende doet oock schade, insonderhey als men seer verhit zijnde, die groote kou in-neemt. Sommige misprijsen het koken van 't water, meenende dat daer door de dunste deelen van het water uyt-waessenen, en de dick blijven: maer men hoeft niet te vreesen, dat het water met sieden dicker zal werden: want het zal eer allegader versieden, ende uyt-waessenen, als dicker werden; en 't ghene uyt waessent en is niet het dunste deel van 't water, maer het heele water; ende wat dickigheydt darter onder vermenght is, dat komt na het koken te sincken, en van de suyvere substantie des waters te scheidyn. Maer zoo yemant het water met een helm over-halen, ofte distilleren wil, die sal het sonder twijffel suyverder, en veel beter maken.

*Maer ghy noch overwel, gelijk wy konnen merken,
En pleegh niet over-al op eenen voer te werken:
Hier wort een deftygh man door u gelijk een schaep,
En daer een hoogh gemoedt gelijk een rechten aep:
En zooje noch een reys voor hem wilt laten tappen,
Hy sal in korter stont gelijk een exter klappen:
En so ghy voordr gaet, een mensch die wort een swijn;
Siet daer, O soete jeught, de krachten van de wijn.*



DE wijn is beter ende bequamer dranck, dan het water. Want al itt, dat het zelve den dorst so wel verlaer als de wijn: indien men nochtans op de gesontheyt wel wil letten, zo zal men den wijn verre boven het water houden. Want de wijn en is niet alleen de nature aengename; maer het teren, en versenden van het voedsel wert daer door meer gheholpen.

Van den aert ende nature van den wijn zijn de autheuren van verscheide ghevoelen. Sy staen wel allegader toe, dat hy warm is: maer of hy warm en vochtigh, ofte warm en droogh is, daer in verschelen sy. Wy zullen de redeneu van beyde zijde, om kortheydts wille, overlaen, ende allsen voorstellen, 't geen ons dunckt mer de waerhey over-reen te komen, houdende het mer de ghene, die van opinie zijn dat de wijn kracht gheeft om te vewarmen ende te verdroogen. Ende indiender niet anders en was, dat sulcks betoonde, ende dat de wijn veel van de nature van 't vuur hadde, dit alleen zoude ghe-noegh wesen, dat de geest, die daer uytgetrocken wert (en waer van de wijn alle sijn kracht heeft) en de sijste Brandewijnen die meest van de gheeft hebben, seer lichtelijck branden. Van weghen desen gheeft, ende de brandige, heere ende drooge nature, werdt de wijn dickwils veel jaren goer gehouden. Maer het zelve bewijst oock ghe-noegh, 't gene hy doen kan. In wonden ende sweeringhen werdt de wijn bequamelijck ghebruyckt, ende insonderheyden

PLINIUS Lib. xxxi. Cap. iiii.
*Omnem decoctam utiliorum esse convenit. Vitiosa aque
remedium est, si decoquatur ad dimidias partes.*

Van Wijn.

Het XVIII. Capittel.

O Wijn, O machtrigh nat! O wijngaerts soete vruchten!
Ghy doet de bleecke sorgh en alle droefhey vluchten,
Ghy jaeght de wreese wech, en geeft een bloeden man
Dat hy oock voor een Prins vrymoedigh spreken kan:
Hy schijnt hem wet te zijn, schoon dat hy byster schrael is,
Hy beelt hem rijckdom in al is hy maer een kalis,
Hy pocht op sijn beleyt en niemant sijns gelijk.
Benhoofte vol soete most dat is een Koninghrijck.
Indien een jonge vrou u krachten koemt te smaken,
Ghy sulc haer gulle jeught, haer lusten gaende maken:
En asse boven maect haer met u vocht begiet,
Sy kent haer eygen man, haer echten boeder niet.
Ghy kondt door uwe hulp een dommen geest verlichten,
Ghy kondt een traegh verstant een weersjen leeren dichten,
Ghy maecte dat menigh Vorst sijn hoogen staet vergeet,
En als het hem betaemt sijn plichten niet en weet.

den geeft ofte brandewijn, die dezelve schoon hout, ende van alle vuyligheydt zuuyvert. Oock maeckt stercke ende milde Wijn dorst, belet den slaep, ende toont oock door andere weggen, zoo als medicijne, zoo als voedsel, sijn verwarmende ende verdroogende kracht. Want hy en verdrooght niet, gelijk sommige meenen, als medicijne, ende vervochticht als voedsel. Want hy heeft een nature, ende toont dezelve krachten, 'tzy dat hy als medicijne, 'tzy dat hy als voedsel gebruyckt wert: en voor voedsel genomen, maeckt hy bloedt, maer van sijnen aert, te weten, warm en droogh. Alzo de Wijn, ghelijck wy hier voor gheseydt hebben, is van die soorte van voedsel, het welck niet alleen het bloedt en vermeerdert, maer oock sijne hoedanigheyt eenighsins verandert. Want als hy ghedroncken wert van yemant die ghematight van complexie is, zo maeckt hy sijn bloedt warm ende droogh; van een die zelve warm ende droogh is, zoo vermeerdert hy die complexie: van een die kout en vochtigh is, zoo verandert hy alsulcke complexie.

De Wijn is dan een medicamenteus voedsel, warm en droogh: den eenen in den eersten, den anderen in den tweeden, en sommige in den derden graed. Soo dat de Ouden, om dat hy niet met sijne hoedanigheden het lichaem zoude veranderen, de Wijn met water pleghen te drincken, gelijk noch hedenidaeghs in Vranckrijck en andere plaetsen ghebruyckelijck is, en in Italien wert hy met water geperft. Waer door infonderheyt sijn droogende kracht ghebroken wert. Want al wert sijn warmte oock wat verandert, zo en wijst die zo veel niet voor de kou van 't watter, maer de drooghte wert lichtelijcker verandert, en tot matigheyt gebracht: zo dat gewaterde Wijn niet 'tonrecht voor warm en vochtigh mach ghehouden werden.

Al het ghene dus verre gheseydt is, moet verstaen werden van rijpe Wijn. Want alle Wijn, van wat aert en nature hy zy, als hy maer rijp is, heeft kracht om te verwarmen en te verdroogen: maer als hy onrijp is, ende meer na het verjuys, als na de wijn smaect, zoo wijckt hy veel van de nature van den rechten wijn.

Ondertusschen isser oock in 't verdroogen en verwarmen van den rechten wijn gheen kleyn onderscheyt, niet alleen van wegen sijnen ouderdom, maer oock van weggen sijn nature zelve. Want den eenen wijn is stercker, en mach meer water verdragen, eer hy verandert, als den andere: ende zulcke zijn oock meerder verwarmende en verdroogende.

Maer men telt zeer veel verscheide Wijnen, na den smaect, reuck, koleur, dickigheyt ofte dunnigheyt, dat is in de ghestaltenisse en gantsche stoffe van den wijn, als oock na het Landt, daer hy wast, waer door wy van sijn hoedanigheyt oordeelen.

Wat de smaect belanght, de rechte **Soete Wijn**

voedt best, ende alzo hy niet alleen de tongh ende mont, maer oock de maegh en inghewant aenghe-naem is, zoo werdt hy begeerlijck van haer ontfangen. Maer alzo hy wat dickachtigh is, zo verstoppt hy, ende is derhalven de gene, die een verstoppte ofte verhitte lever ofte milt hebben, seer schadelijck: verweckt oock spanninghe en opblafinge in den buyck, ende verandert oock lichtelijck in gal. Maer is ghesont voor de Longe, ende versacht de raeuwigheyt van de keel: ende en is niet te heet, noch en vlieghet zoo in 't hooft niet, ofte en beschadicht de zenuwen niet. **Wange Wijn**, heeft onder al de wijnen de minste warmte, blijft langh in den buyck, ende en gaet niet haest door de aderen, noch en schiet niet ras door het water af. Soo dat hy goet is voor den buyck-loop; maer quaet voor de gebreken der borst ende longe. Want hy houdt het op-spouwen tegen. Het is de beste wijn, zo veel de smaect belanght, die tusschen beyden gaet, en niet al te zoet, noch al te wrangh en is.

Daer en is oock gheen kleyn onderscheyt onder de wijnen van wegen den reuck. Want die een wijningen ende goeden reuck hebben, verquicken de krachten, vermeerderen de geesten, verheugen het gemoedt, ende verstercken alle de krachten van het Lichaem. Maer de wijnen die geen reuck en hebben, zijn slechter, ende en zijn tot volmaecktheyt van de veel-ricckende wijnen niet gekomen. Waeromse oock met sulcken begeeren van de maegh niet na haer genomen en werden, noch zo wel verteert, noch en geven oock zo goet voedsel niet, ofte zo goeden stoffe voor de geesten, noch en verstercken het herre zoo veel niet, noch en verquicken zo niet het heele lichaem. Maer die eenen vremden smaect hebben, her zy na het var, ofte verdervinghe, ofte darter yet onder gemenght is, gelijk de gesolpherde, zijn alle gader schadelijck.

Wt de koleur en kan men zoo veel van de Wijn niet oordelen, als nyt den reuck ende smaect. Dan daer kan men oock wat uyt raden. Want **Witte Wijn** verwarmt minder als de geelachtighe: maer daer is noch onderscheyt in de witte. Sommige zijn waterachtigh, ende niet alleen wit, maer oock dun. Dese en zijn niet sterck, trecken niet veel in 't hooft, maken wel water, ende zijn de heete ende galachtighe complexie bequaem. Nochtans werdender eenige onder de witte wijnen ghevonden, die in dunnigheyt ende klaerheyt het water zoo ghelijck zijn, datmense met het oogh daer van naulijcks onderscheyden en kan, ende evenwel sterck ende heel verwarmende zijn.

De **Swarre / of Bruyn-roode Wijn** is dick van ghestaltenis, is meestendeel zoet, ende voedt meer dan eenige andere: maer maeckt dick en grof bloedt, blijft langh in de maegh hangen, verstoppt de lever ende milt, ende vervult het hooft met sware dampen.

dampen. Hy is de ongefontste van alle wijnen, insonderheyt als hy door outheyt noch dicker geworden is.

Wijnige of Bierige Wijn / dat is na den gelen of gulden treckende, is middel-marigh tusschen den Witten ende Swarten te rekenen. Die noch wat bleycker is, en na den Witten meer treckt, by de Latijnen *vinum fulvum* genoemd, gelijk de *Rijnsche Wijn* / is de beste en bequaemste, om het hert, ende alle krachten te verstercken.

Rode Wijn is gemeenlijk zo warm niet, insonderheyt den Bleeck-rooden, maectt goet bloedt, ende en beswaert het hooft niet, is de mont ende de maegh aengenaem, die hy mede door sijn t'samen-treckende kracht wat versterckt. Maer indien hy daerbeneffens dick van ghestaltenis is, zo en is hy de Lever en Milt, om de verstoppingen die hy aldaer veroorsaect, niet seer bequaem.

Maer met deze koleuren gaer gemeenlijk de matre van de ghestaltenis. De dunnigheyt is insonderheyt in den witten ende waterachtigen wijn: daerna in de Wijnigen: de dickigheyt in den Swarten, ende Rooden. Dick zijn oock de zoete ende wrange. Daer en is oock niet weynigh aen ghelegen, darmen op de dunnigheyt ende dickigheyt van de wijn lette. Want de dunne schieten haest door, ende zijn alder-bequaemst, alser haestighe versterckinge van krachten van nooden is, sy openen, doen sweeten, ende water maken, ende reynigen den loop des waters, dan gheven den Lichame weynigh voedsels. Maer de dicke gheven veel voedsels, dan blijven langen in de leden steken, ende verwarmen ende verdroogen dezelve, ende veroorsaken dickwils veel verstoppingen.

Den ouderdom maectt mede groote veranderingh onder de wijnen. De **Most** is dick, en windachtigh, maectt colijck, ende graveel, ende belet den water-loop: maer maectt gheemeenlijk den buyck weeck, en die dat niet en doet, is zoo veel te erger: en veroorsaectt dickwils groote krimpelen in de darmen, en root-melizoen, en diergelijcke gebreken. Het welck meest van Most komt, die uyt suerachtige en warme druyven vloeyt.

Nieuwe Wijn / die noch wat van de mostachtige zoetigheyt behouden heeft, en wert niet lichtelijck door het lichaem verdeelt, en maectt rommeligh in den buyck, de maegh, en het gantsche ingewant met winden vervullende.

Oude Wijn / te weten, de ghene die door ouderdom scherp ende sterck gheworden is, beschadight de zenuwen, en vervult de hersenen met vele dampen, en verhit het lichaem.

De Wijn die in ouderdom tusschen beyde is, is tot alles de bequaemste. Want door den ouderdom openbaert de wijn sijn warmte: dewelcke weynigh kracht heeft in den nieuwen, meer in de ghene, die

wat ouder is, meest in de ghene die over het jaer is. Doch hier in valt mede veranderingh na den aert, en nature van den wijn. Want sommige zijn sterck en wijnigh, die seer verwarmen, en seer goet zijn voor een koude maegh, de teringe helpende, en de slijm-achtighe humeuren verdrijvende: dan sy klimmen wat in 't hooft. Sommige zijn slapper, ende hare krachten zijn oock in alles minder. Sommige gaen tusschen beyden. Eenige moghen tegen 't legghen; sommige werden terstont suer, ofte verschaect.

Behalven alle dese verscheydenheyt der wijnen, maectt het Landt daer dezelve wassen, noch een groot onderscheyt. Hier te Lande is de Fransche de gemeenste; de Spaensche, de Malvesey, en de Muscatel de sterckste: maer de Rijnsche (die van den Professor *Baudius* voor den besten Borgher van Dordrecht plach gerekent te werden) den liefelijcksten, zo van smaect als van reuck.

De **Malvasen** komt uyt een Grieks Eylant, tegenwoordigh *Candia*, en eertijts *Creta* genoemd, alwaer groote kerelen langhs de Zee-kant staen, daerse in gesoden wert. Maer die niet verder als Italien en gaer, die wert niet gesoden. Sy is tweederley, de eene zoet, sulcks als eygentlijk *Malvasia* heet, of *Malvasia dolce*: de ander is rinsch, die niet gesoden en werdt, sulcks als *Malvasia garba*, ofte *Larico* ghenaemt is. Dese heb ick veel te Venetien, dan hier noch noyt ghesien. Muscatel Wijn wast mede in het selfde Eylant, en op andere plaetsen. Die van *Frontignac* in *Languedock*, heb ick op de plaets selve gedroncken, en is den aengenaemsten dranck, diemen zoude moghen wenschen, ende daer voor oock door gheheel *Vranckrijk*, en elders vermaert.

Wijn Cunt / ofte **Wijn van Alicanten** / komt uyt den Zee-kant van *Spaengien*, en wast meest in *Catalonien*, en by *Alicanten*, ende van daer wert hy hier te Lande gebracht; maer meer gebruyckt om den buyck-loop te stoppen, dan om veel van te drincken: anders, als hy noch jonghen mostigh is, smaectt hy seer zoet, doch ontstelt de hersenen seer.

Dewijl dan zo grooten verscheydenheyt onder de Wijnen ghevonden werdt, zoo is lichtelijck te sien, dat sy niet allegader even gesont, noch allegader een yegelijck niet even bequaem en zijn. Dan in 't gheemeen zijn dat de beste wijnen, die van smaect tusschen zoet en wrangh zijn, wel ruycken, klaer ofte wat na den gelen trecken, niet te dun ofte te dick, nochtans meer na de dunnigheyt komende, niet te sterck ofte te slap, niet te jongh ofte oock al te oudt.

Alfoo de wijn voor vele te sterck valt, zo is al van ouden tijden in ghebruyck geweest, den zelve met water te mengen: en den dullen *Godt*, ghelijck *Plutarchus* spreekct (*lib. an seni sit gerenda respublica*) door den nuchteren en soberen te bedwingen. Her welck den Wijn niet alleen liefelijcker en maectt, gelijk *Arbenzum* betuyght 15. *Deipnos*. 5. maer oock

veel gefonder, te weten, dat goet water is. Want gelijk *Hippocrates*, in 't Boeck van d'oude Geneeskunst beruyght, den ongemengden ofte ongewaterden wijn veel gedroncken, maect den mensche eenighsins slap, en beneemt een groot deel van sijn krachten. Het welck de Poëet *Ovidius* oock te kennen wil geven met dese veerskens:

Gelijk onmatig spel ontrent de jonge vrouwen

Kan menigh ongemack, en vremde plagen brouwen;

Soo baert ons oock de wijn, gedroncken sonder maet,

Verswackingh in denkracht, en menigh ander quaet.

Maer hier te Lande, daer wy niet wel versien en zijn van zoo goet water, mogen wy den wijn liever ongewatert drincken, dan daer racu water by doende, onse Lichamen gichtigh, ofte ten minsten rappigh ende schurft maken. Want de Rijsche Wijn veryscht immers gheen water om te verkoelen: en de Fransche hoe heet hy is, heeft zoo veel waterachtigheydt ende slijmerigheydt, dat hy de menschen van Vranckrijck, al doen sy daer goet water by, al te lichtelijck vol krauwagien maect. Voorts oock de heete Spaensche wijnen werden wrangh ende onlietelijck als men daer water by doet: ende de Italiensche wel-riekende wijnen, als oock die sy *Vino Greco* ofte Griekische wijnen noemen, die sijn van deelen zijn, worden onlietelijck van smaek, alser water by ghedaen is. Dan de stercke dicke wijnen verdragen wel water, insonderheyt de Sigiliaensche, die dan oock beter van smaek worden, dan sy sonder water zijn. Dit heb ick oock te Montpellier hoog in Vranckrijck gesien in onse ordinaris tafel-wijn, die ick noch d'ander Studenten niet en konden sonder water drincken, hoewel wy sulcks poogden te doen; sonder dat evenwel yemant van alien eenigh schurft gewaer werde, door dat het water heel suyver ende klaer was, ende de wijn sterck ende volkomen rijp.

Soo verre ist by luyden hier te Lande van wijn met water te drincken, dat sy zelve het water, dat de nature daer in doet wassen, daer uyt-trecken, en drincken alleen den gheest, die wy ghemeenlijck *Brandewijn* noemen, waer mede menigh dronckaert sijn leven verkort. Insonderheyt de gene die heet van complexie is, ofte met galachtige vochtigheydt overladen, die hy noch meer ontsteekt, ende verdrooght, ende de Lever, gelijkmen seydt, verbrant. Want hy is by-na warm tot in den vierden graedt. Anders is hy seer bequaem in koude lichamen, ende koude ghebreken. Want in zulcke verquickt ende vermeerderd hy de naturlijcke warmte, versterckt alle de krachten des lichaems, ende doet yemant die flaeu is wederom tot sijn zelve komen. Sier verder van den *Brandewijn* by Doctor *Lemnius*, in sijn tweede Boeck van de verborgen miraculen der Naturen op het 34 Capittel.

Van zueren wijn wordt *Edich* / ofte *Wijn-azijn* gemaect, die verkoelt en maect de maegh graeygh,

ende lust om te eten. Sulcks doet mede het sap van onrijpe druyven, *Verjus* genoemt, maer en is niet bequaem, alser eenighe verstoppinge in de milt ofte lever is. Dangeen van beyde wert tot dranck, maer alleen tot sause gebruyckt. Ick heb evenwel gelesen in de Historie, die Anno 1632 van onse Nederlandtsche Oorlogen te Romen gemaect is, by *Famianus Strada*, in 't achtste Boeck, dat de vermaerde *Chiapin Vitelli*, zijnde boven maten swaerlijgh, ende zoo vet en dick van buyck, dat hy den zelve met een swachtel om den halsmoest op-schorten, ende daer verdriet, als in den oorlogh seer hinderlijck, in krijgende, hem gantsch van de wijn hiel, ende de rest van sijn leven niet als azijn en dronck: waer door hy rancker werde, en sijn lichaem seven-en-tachtigh pont af-nam.

Van Bier.



Het XIX. Capittel.

Wie kander van het Bier den rechte aert beschrijft
 En of het dienstigh is voor alderhande lijen?
 Dewijl het wort gekoocht uyt alderhande graen,
 En datter selsaem kruyt oock onder wort gedaen.
 De waters even-selvs zijn niet van eener krachten,
 Het eene wort geput uyt ongesonde grachten,
 Het ander uyt een beek, of uyt een driftigh zand,
 Het ander uyt een poel, of uyt een siltigh land.
 Ick sat dan, Hollands volck, in weynigh hier bestuytem
 En op dit gantsch beslagh een kurzen regel uyt en;
 Maecte dat sich uwen dranck in dese palen hout,
 Niet al te biyster jongh, niet al te lijdigh oudt.

Men kan niet wel in 't ghemeen seggen van wat aert en nature het Bier zy, dewijl het so seer versicheden

scheyden is, van wegen de stoffe, het water, den ouderdom, de maniere van bereyden. Het wert hier te Lande gemeenlijk gebrouwen van Water, Gerstemout, somtijds oock Terwe ofte Spelte, en de bloemen ofte bellen van de Hoppe. Dese verscheyde deelen hebben elck hun eygen en besondere krachten. Want het water daer het Bier van ghebrouwen werdt, is kout en vocht: het Mout is droogh en afvagende, met wat wermte: de Terwe en Spelte zijn middelmatig werm en droog: de Hoppe verwermt ende verdrooght in den tweeden graed, beroert het hoofd, en vervult dat met wasdommen, verweckt het water-maken, en heeft oock een afvagende en openende kracht.

Het bier dat van Terwe gebrouwen werdt, geeft meer voedsel als 't ghene dat van Gerst komt, verwermt, en vervochticht oock meer, insonderheyt dewijl by de Terwe gemeenlijk minder hop ghedaen werdt, als by de Gerst. Dewijl oock de Terwe wat raeyer gijl heeft, als de Gerst: so maect het Terwenbier oock taeyer humeuren in 't Lichaem, maect lichtelijcker verstoppingen, insonderheyt soo 't niet heel klaer en is, ende drijft het water niet af.

Bier van Gerste gebrouwen en verwermt soo seer niet van wegghen de gerste: maer alsooder dickwils veel Hoppe by gedaen wert, so krijght het daer van een verwermdende en verdroogende kracht, het voedt minder, en maect dunder sapin 't lichaem, en set het water beter af. Het ghene van tarwe en gerst onder een gesoden wert, heeft oock een gemengde kracht. Dat van gheen mout, maer alleen van koren in de Son gedrooght, gebrouwen is, heeft meer overtollige vochtigheyt, en maect dickwils verstoppinge in de kleyne aderkens, en kortheydt op de borst. Hoeder meer Hoppe by ghedaen werdt, hoe het meer drooght, maer minder voedt, soo licht niet en verstoppt, en meer water doet maken.

Maer het meeste onderscheyt van de Bieren komt tyt het water. Want dewijl het water van d'een plaets ofte d'ander seer verscheyden valt, en het Bier niet anders is als water met mout en hop opgesoden: so en kan het niet geschieden, ofte den aert van het water blijft oock in het Bier. Daerom die van de nature der bieren wel wil oordeelen, die moet insonderheyt wel lerten op de nature van de wateren: want die geven sommighe Bieren eenige bysondere eygenschappen. Waer toe niet weynigh en helpt de maniere van brouwen, en het Bier toe te maken.

Tongh ofte **Deitsch Bier**/ dat noch niet wel geresen en gesoncken is, doet den lichame veel hindernis, gelijcker wijs wy van den Most geseyt hebben. Het maect winden in den buyck, doet het graveel in de nieren en blaes groeyen, en veroorsaect vele verstoppingen.

Suut Bier is de senuwen ende de nieren hinderlijk, beroert de maegh, ende doet in 't lichaem

quade vochtigheden groeyen.

Maerts-Bier/ dat in de Maert gebrouwen zijnde niet voor de Somer en plag gedronken te werden, is so klaer als wijn en by-na soo sterck, wert hier te lande by sommige voor ongelont gehouden, als krimpelen in den buyck makende: maer de gene die 't gewent zijn, en voelen dit ongemack niet. Maer men moet wachtē, dattet niet al te out en te straf en wert, want dan wringht het te seer in de kele, en buyck, en is de senuwen quaet. Voorts is het dunste en lichtste Bier wel kout en vocht van aert, door diē dat de waterige eygenheyt en stoffe in 't selve wel de meeste is: het is nochtans niet gantsch sonder eenige wermte. Maer de dicke Bieren zijn veel warmer, doch minder als de wijn, die oock veel dunder en sijnder is.

Bier dat wel gesoden, en klaer is, niet te jong of te out, is voor alle menschen bequaem om te drincken.

Van suer Bier wert mede **Azijn** gemaeckt, dan en is zo sterck niet, als Wijn-azijn.

Onder de Griecksche *Epigrammata* lezen wy dit schimp-dicht van *Iulianus* teghens den wijn van gerste, by ons Bier genaemt:

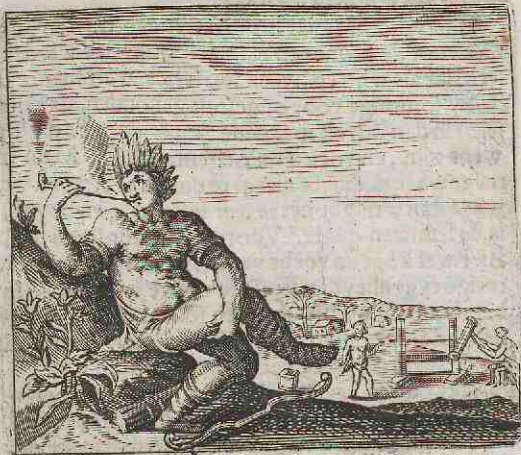
*Wie zijt ghy, lieve vrient? sout ghy wel Bacchus wesen,
Van alle man bemint, van yeder een gepresen?
Van Iupiter geteelt? neen die en zijde niet,
Gelijck men aen u verw en al u wesen siet.
Ghy zijt van quaden reuck, en uwe dampen stincken,
O! 't is een ander nat waer van de Goden drincken,
Dat heeft een frissen geur, en vry al beter smaect,
My duncke ick word een God als ick het vocht genaect,
Voorwaer ghy zijt geteelt daer noyt een druif en groeyde,
En daer noyt acker-man haer gulle rancken snoeyde,
Ghy kreegh u wesen niet tyt 's wijngaerts edel hout,
Maer tyt een brouwers kuyp, en vunstigh gersten-mout.*

Van den Taback.

Het XX. Capittel.

De Taback-blafer spreeckt.

*Wat macher eenig volck spek, vlees, of hammen wenschen,
Al dat maect drabbig bloet, en onvermende menschen,
Voor my ick weet een spys die ick al beter houw,
Die draegh ick in myn sack, of in myn wijde mouw.
Koom let op myn bedrijf, 't en zyn geen slechte saken,
De keck dien ick gebruyck dat zyn myn eygen haken,
Myn keucken is een pijp, een doos: myn schapperae,
Die draegh ick altyt met waer dat ick benen gae:
Een blat is myn gebrast. Van hier, O grage monden,
De schoorsteen is myn neus, is dat niet wel gevonden?
En roock dat is myn dranck, wat pas ick op den wijn,
Ick kan oock sonder hem gerust en vrolick zyn.
'Ken hoef aen geen seruet myn handen af te wegen,
Een kleynje wel gebruyck dat is een grooten segen:
Wel laeck my dien het lust. Het is een rustigh man:
Die met de minste kost hem vrolick maken kan.*



Dewijl wy nu van alderhande dranck gesproken hebben, soo en sal niet ondienstigh wesen, hier een weynigh by te voeghen van den Taback, die wy mede in onse tale seggen te drincken, al ist dat wy daer van geen vochtigheyt, maer alleen den rook af in trecken.

Taback heeft den naem van een Landtschap van West-Indien daer hy wel wast, even gelijk de wortel *Cina*, ende *Mechoacan* heeft, beyde in de Apoteken bekend. Hy heeft mede den naem van *Picotiaen* na eenen *Nicotius*, die den selfden, Ambassadeur in Portugael zijnde, van daer aldereerst in Vranckrijk bracht Anno 1560. ghelijck de Ridder en Admirael *Drake*, den selfden mede in Engelandt gebracht heeft ontrent het jaer 1564. Daer na is hy oock in Hollandt gekomen, alwaer met den selfden nu een stercken handel gedreven wert.

De Taback en is nier kout van aert, om dat hy den mensche slaperigh maeckt, gelijk *Dodonaus* eertijds plagh te meenen, maer heet ende droogh, ghelijck hy daer na oock door reden ende ervatentheydt wel geoordeelt heeft, ende dat wel ontrent den derden graet, gelijk hy ook gestelt wert van den Engelschen schrijver *Edoard Done*, hoewel hier in wat verschillen den Italiacschen *Casalpini*, den Spaenschen *Monardes*, ende den Françoyschen *D'alechamps*, van welke de twee laetsten niet verder en gaen in beyde de ghemarigheden als in den tweeden graet, de eerste houdt hem wel voor droogh in den derden, maer alleen werm in den eersten. Dese hitte blijkt genoeg uyt de bijtende scherpigheyt, die men in den Taback ghewaer werdt, als oock door dien hy soo gheweldigh alle vochtigheyt en slijmerigheyt uyt het hoofd treckt. Maer behalven dese kracht, heeft hy noch een verdrooghende eygentheydt, ende den roock in 't lichaem komende (insonderheydt in de gene, die hem ongewent zijn te drincken) werpt de

maegh om, ende maeckt den buyck heel los, met groote ontroeringe van 't gheheele lichaem. Daer beneffens wort hem noch sonderlinge kracht tegens het vergif toe-geschreven. Het is t'Antwerpen ghebeurt dat een snoepige kat een brock met rottekruyt toegeworpen was, die sy in-slickende op ende neder spronck, soeckende den selfden uyt te braken, maer te vergeefs. De vrou sulcks siende, maeckte den mont op te krijgen, ende stacker Taback met borer in, waer door de kat aen't brake komende, te lijf bleef. Maer dit soude alleen op 't braken konnen geleyt werden. Dan vele verfekeren, dat hy wonder goedt is tegens her pestilential fenijn. En my is van geloof-weerdige luyden verhaelt, dat ten tijde alffer leer groote sterfte te Londen in Enghelandt was, de Taback-huyzen heel bevrijt waren.

Het is aenmerckens weerdigh 't gene de ghemelte *Monardes* schrijft, dat de Indianen hunger ende dorst met den Taback verlaen, op dese maniere. Sy branden eenige schelpen van Rivier-slecken, die stootense sijn als kalck. Hier van ende van den Taback nemense even-veel, dat knaeuwense tot dat her gheleijck deegh aen malkanderen hanght, daer rollense ronde bollekens van, als erweten, dewelcke sy in de schaduwe drooghen, ende wech leggen. Als sy dan door eenighen bosschen moeten reysen daer te eten, noch te drincken en is, soo nemense al gaende een bolleken tusschen de lippen ende her onderste van de tanden, ende de vochtigheyt daer van komende, slickense door: ende met dat middel konnense drie vier dagen sonder de minste slaeuwigheyt hunger ende dorst wederstaen. De inwoonders van *Florida* doen her selfde met den roock van den Taback. Den selven drincken sommighe slaven en arbeyders in Indien en Spaengien, als sy heel vermoeyt gewerckt zijn, so veel tot dat sy suyselende daer van in slaep vallen: en wacker werdende, is al haer vermoeytheyt over.

De Taback moet des morgens gedroncken werden, ende als de maegh ledigh is, niet van kinders ofte die swack van hersenen zijn, ofte die een heete ende drooghe complexie hebben: maer van de gene die sterck, kout ende vochtig zijn, ende veel mer sinckingen gequelt werden. Indien evenwel soodanige hem te veel drincken, soo sal hy in plaerse van de suymen op te brenghen, ende de hersenen matelijck op te drooghen, her verteeren van de maegh belerten, (waer door vele rauwe vochtigheden verweckt werden) de hersenen ontfellen, ende de suymen in de borst verharden. Soo heb ick onder andere een man in dese Sadt gesien, die alle daegh gewent was inde twintigh pijpen te drincken, her welck hy soo langh dede, tot dat hy sijnen adem niet meer halen en konde, en in de suymen, die hy door geen middel op en konde brengen, ten lesten stickten.

De Taback wert van de Indianen gezaeyt en verplant,

plant, gelijk by ons de Koole, daer na cer hy bloeyt, afgesneden, de kleynste bladeren, stelen, en knoppen in Spaensche wijn, Malvasey, ofte oock Iopen-bier gesoden met zout, en dan Anijs-zaedt, en Gember daer by gedaen. In dit uytgeperft en afgegoten nat (van de Spaengjaerts *Caldo* gheuoemt) laten se de grootste bladeren warm staen broeyen tot dat se geelachtigh werden, dan rijghen sy se aen eenen diecken draet, ende hangen se uyt de Son te droogen, en gedrooght zijnde rollen sy deselfde op, gelijk wyse hier te lande krijgen. Op deselfde wyse wert hedensdaeghs de Taback gheoeffent by een koopman van Zeelandt, die jaerlijcx ontrent de vijf gemeren lants by Ter-Veer met Taback-zaet bezaeyt, en dat op de wyse van de Indianen teelt, en nu veel jaren zijn koopmanschap daer mede drijft.

Van Zout.



Het XXI. Capittel.

Het Zout is wonder nut, het moetet al bewaren,
 Wie kander sonder dat in verre landen varen?
 Al wat den mensche voedt, al wat men suyvel hiet,
 En deught of sonder zout, of sonder pekelen niet.
 Een kock en kan bestaen, geen meyt en weert te koken,
 Soo haest als haer het zout of pekelen heeft ontbroken;
 En wie de tafel deekt, en zout daer op vergeet,
 Dio toont dat hy sijn ampt in geen deel en weert,
 Zout dient ontrent het vleys, het dient ontrent de vissen,
 Dies kan men beter gout, als zout op aerden missen:
 Maer hier en over-al soo dient de middel-maer,
 Want als men dit vergeet, so wort het goede quaer.

WY hebben hier voor geseyt, dat alle voedsel genomen werdt van dingen die leven hebben, als aerdt-gewas ende dieren; ende die geen leven heb-

ben, als water ende zout. Ende also wy van't water na d'ander voedselen onder den Dranck ghehandelt hebben, so is het Zout alleen overigh, welckers nature wy in dit Capittel nu kortelijck fullen uytleggen.

Hier te lande plagh eertijts geen zout in't gebruyk te zijn, als dat ontrent de Zee uyt de aerde gegraven werde. Die aerde brandense tot asche, ende met werm water daer een loogh van makende, trocken daer feer wit ende blinckent zout uyt, het welck sy *Zel* ofte *Zilt-zout* noemden. Dese manier van zout maken sagh ick noch onlangs te Ziericzee (het welck hier van groote neringh hadde) in eenighe oude schilderijen seer aardigh uytghebeeldt. Daer na heeft het Spaensch ende Fransch zout, 't welck hier te lande gebracht werde, het gegraven zout te niet gemaect. Ick heb gesien in *Languedoc*, een Provincie hoogh in Vranckrijck, ontrent de stad *Montpellier*, dat sy't Zee-water wat diep in laten vloeyen, 't welcke ronts-om met een leegen rant aerde besetten, en als't selve door de Son uytgewaessent heeft, het zout met aerde gemenght opscheppen, ende soo gelijk tot eenen heelen bergh vergaderen. Nu hebben wy hier te lande, ende in sonderheydt ontrent dese stad Dordrecht, de Zout-keeten, in dewelcke het bruyn en grof zout uyt Spaengien, en Vranckrijck met Zee-water (waer door den hoop vermeerderd) gekoocht, en alsoo tot geheel wit en goet zout gebracht wert.

Van alle oude tijden is ghelooft, dat het zout her noodighste was, dat in de Spijse gedaen werde, ende dat wy sonder het selve niet en konden leven. *Plin.* 31.7. En noch hedensdaeghs en wert niet een tafel gedeckt sonder zout: soo dat de dienstmaeghr, die dat versuymt, gemeenlijck geseyt wert geen maeght te zijn: het welck haer niet aengenaem zijnde, wel forge draeght, om het zout eerst op te setten. Het is eertijts in soo groote achtinghe gheweest, dat se met zout, in plaetse van *Wicroock*, plegen haer offerhande te doen. Waer van noch tot desen tijt gekomen is, datmen 't voor ongeluck rekent, als het zout-vat over tafel komt te storren, als of de tafel daer mede onthelyght was.

Degroote nootsakelijckheyt van het zout, bevinden wy alle daegh: ende sonder het selve en soude niet alleen de kost onsmakelijck zijn, maer gheheel bederven. Het is de alderbeste sauce, en een sauce voor alle saucen, ghelijck *Plutarchus* seydt 5. *Simp.* 8. Voorwaer het gene in de oogen de groenigheydt is, in de ooren een accoort van stemmen, in den reuck de lieffelijckheydt, en de sachte wermt in 't gevoelen, het selve doet het Zout mer sijnen aengenamen geur aen den smaeck. Want het houdt hem soo onder de saucen, dat al ist, dat de soete subijlder ende volkomender den smaeck beweghen, evenwel voor een yeder soo aengenaem niet en zijn, noch oock by ver-

verscheide spijsse so niet gemengt konnē werden sonder walging, als de gene, die vā 't zout deelachtig zijn, dewijl zout alleen gemeenschap heeft met alderhande smaken. En schoon onder deselve so ontallick onderscheyt is, alffer in al d'ander sinnen kan gevonden werden, so maectt het evenwel in alderhande saucen een aengename proportie en over-een-stemminghe. Daerom seyde de Philosophooph *Plato* seer wel, dat de Cocks volkome meester van de spijsse zijn, gelijk de Sang-meesters letten op den toon vande verscheide stemmen, en hoe die best 'tgehoor bevalle n, sy ook so acht namen op de verscheide smaken, tot een goetd accoort, en een aengename liefdelijckheyt te brengen. 't Is nodig dat al de sinnen niet alleen met een maegschap en oorspronck over-een-komen, maer ook een gelijkformigheyt onder malkander hebben. Want gelijk in een ronde circkel, hoe de linien verder van 't middel-punt afghetrocken werden, hoese verder van malkander wijcken, nochtans haer evenheyt, of gelijkheyt die sy onder malkander hebbē, daerom niet verliefen: even-eens de sinnen, die van een gemeene fonteyn af-vloeyen, al ist datse door verscheide diensten geseheyden, en in besondere ampten verdeelt zijn, so verstaense niertemin malkander door een ghemeene gelijkheyt en over-een-stemming. So gaet het insonderheyt met de sinaken, al ist dat haer kanten en uitsceksels seer ver van malkander wijcken, zo werden sy evenwel van 't zout door een aengename over-een-stemming tot accoort, en een liefdelijcke smaek gebracht. Waer uyt merckelijck blijkt, de dengt van 't zout, die zo groot is, dat het zelve ook door het stadig gebruyck nimmer tegen valt. Welckers trefelijckheyt noch elders blijkt. Want alsoo de smaken haer woon-plaets hebben inde vochtigheyt, gelijk de reuken in droogte, zo wert nootzakelijck die smaek, boven alle andere gestelt, die de meeste vochtigheyt om te proeven de tong en gehemelt kan aenbrengen. Dewijl dan de zoutigheyt dat meest doet, gelijkmen uyt wat zout onder de tong geleyt, gewaer wert: waerom zalmen dan 't zout, als een gestadige voort-sefter en leytsman van den smaek, eerst op tafel laten setten? Derhalven ist niet vreemt, dat veie hier te lande de Kaes in 't leest eten om de maeg, te sluyten, en in 't beghinsel van de maeltijt wat zout, dat zy de sleutel van de maeg noemen, gebruyken, om t'openen, en tot appetijt te verwecken. Maer d'Oude hebben 't zout niet alleen voor een sauce, en om lust tot eten te maken, gebruykt, maer ook voor toe-spijsse genut, ('t welck noch onder gemeene luyden gebruyckelijck is, alffe yet willen gelijk als met eede bevestigen, datse daer op zout en broot eten) en daerom werde *Ceres* en *Nep-runus* in eenen tempel ghe-eert, gelijk in *Plutarcho* 4. *Symp.* 4. te lezen is.

Maer dit was gelijk 't noch is, alleen kost voor slechte luyden, hoewel ook de rijkste het zout niet missen konnen. 't Verwekt d'appetijt, en doet de Spijs wel

sinaken, zuuyvert de maeg van alle slijm, ja maectt een wacker verstant, en vet lichaem. *Apollonius* discipel van *Herophilus*, een der grootste Medicijns, verboodt de magere luyden de soetigheyt, maer geboodt zoute spijsse te gebruycken, om dat diens dunnigheyt van deelen 't voedsel lichtelijck door de kleyne aderkens sou voeren, gelijk *Plutarchus* verhaelt 4. *Symp.* 4. Zout maectt niet alleen 't lichaem verter, maer wert ook gehouden onder de dingen, die de vruchtbaerheyt vermeederen. De heel vette, en swaerlijvige vrouwen, die gemeenlijck onvruchtbaer zijn, werden door matig-gebruyck van Zout vruchtbaer. Want het suuyvert en verdrooght alle overtollige vochtigheyt des lijfs-moeders, so dat de vergaeftheyt (gelijckē dat noemen) daer door vergaet, en sy in een suuyvere en drooge lijf-moeder daer na beter ontfangen. Dat het in de mans de lenden ook wacker maect, bevinntmen genoeg aen de gene, die gewoon zijn veel zoute kost te gebruyckē. Daerom placht men de Spring-hensten, die te traegh in 't werck waren, zout onder haer voet te geven: ende de honden oock zout vleesch voor te werpen, om haer te ritstiger te maken. Dit is de oorsaeck, dat de Poēten vergieren, dat *Venus* uyt de zee geboren was: als oock, dat de Priesters van Egypten die kuysheyt beloofden, haer veel van 't zout onthielden, zo datse oock ongezoeten broot aten: om dat het zout door zijn warmte en scherpigheyt de lust tot byslapen ontfceekt, als *Plutarchus* getuygt 5. *Symp.* 10. of oock gelijk hy in sijn Boeck van *Isis* en *Osiris* schrijft, om dat het zout appetijt verweckende, de Priesteren tot gulsigheyt en dronckenschap mocht brengen. Maer met dese superstitie en hebbense haer gesontheyt geen voordeel gedaen.

Het zout maectt niet alleen alderhande spijsse aengenaem en smakelijck, maer kan oock lange tijt van de bederving bewaren. Gelijkmen siet aen gesprenght vleesch, en gezoete visch. Want het verdrijet en verteert d'overtolligheyt, ende heeft een packende ende toerreckende kracht. Derhalven drooge dingen, sose met veel zout besprenght werden, zijn onbequaem tot spijsse: gelijk of yemant een haas in 't zout wou bewaren, die sou veel te droogh, ende niet eetbaer zijn. Maer Speck wordt door de peeckel veel beter. Het welck oock van andere spijsse verstaen moet werden. Want hoe vleesch ofte visch slijmeriger en vochtiger is, hoe het bequaemer valt om het zout te vatten, en daer door te verbeteren. Daerom en dient in de Somer het zout so veel niet gebruykt als des winters. Daer beneffens in koude landen, in vochtige, vette, en swaerlijvige menschen, is het bequaemer. Want in de gene, die veel gals, ofte heet van naturen zijn, doet het, te veel ghenomen, groote schade: in de schrale en magere verbrant het en verdrooght het door sijn scherpe hitte 't bloer en d'ander humeuren. Vorder seggen de Arabische Medicijns, dat veel zout het ghesicht verduystert, het zaedt verteert, juckte, en schorft veroorsaect. Indien yemand alle daegh nuchteren een weynigh zouts onder de tong houdt, tot dat het smelt, die en sal niet geen bedorven tanden gequelt zijn. Vele gelooven, dat den adem van de gene, die geen zout en eten, een vierighen acrt krijght: ende dat daerom de Ioden een stinckenden adem hebben. Die de historie van de nieuwe Wereldt beschrijven, vertellen dat de Swarte mer Zout haer ghesontheyt bewaren, ende het selve by-na teghen gout op-wegen.

HET
VIERDE BOECK
VAN DE
BEWEGINGE
ENDE
RUSTE
DES
LICHAMS,
SLAPEN
ENDE
WAKEN,
AF-SETTEN
ENDE
BEHOUDEN.

Van de Beweginge ende Ruste des Lichaems.

Het eerste Capittel.

En die gesontheit wenscht die moet hem staeg bewegen,
 Dat is den rechten gront van soo gewenssten zegen;
 Speelt jonckheyt met den tol, of met den harden bal,
 Of jaecht een vluchtigh wildt in centich lustigh dal:
 Of roeyt een schuyeren voort, of rijt op snelle paerden,
 Of opent met de spae den boesem van de aerden
 Ter eeren van den Hof, op hope van de vrucht,
 So tijdt het bleeck gespuys, de sieckten, op de vlucht:
 Soo wert het innigh vier, de gronden van het leven,
 Verwackert, fris gemaect, en uyt den slaep gedreven,
 So wort het lichaem sterck, en al de binne kracht
 Indien het somtijts slaet, in beter stant gebracht.
 Wel, vrienden, repje dan: Want stil en ledigh wesen
 En wert noyt, door de kunst, de menschen aengepresen:
 Het water als het rust, dat wort in korten vuyt,
 En van een klare beeck ontsaet een modder-kuyt.

DE Beweginge ende Ruste des Lichaems, ofte
 Arbeyt en Ledigheyt, en hebben mede gheen
 kleyn kracht om het Lichaem in Gesontheit te onderhouden.

De Beweginge doet insonderheydt het Lichaem drierhande voordeel. Ten eersten, maeckt het al de leden door het onderlingh vrijven vaster en stijver. Ten tweeden, vermeerderd het de natuerlijke warmte. Ten derden, toert en beweeght het de gheesten. Wt dewelcke wederom ander voordeel spruyt, te weten, zodanige gestaltenis des lichaems, die niet lichtelijck van eenige uytwendige oorfaken beschadigh en kan werden, en die geheel bequaem is tot alderhande actien en werken. Door de vermeerderingh van de warmte werdt het lichaem oock beter gevoeder: ende door het bewegen van de geesten, werden de dampen ende de vuyligheyt door de gaetjes van de huyt uyt-gejaecht.

Met den naem van Bewegingen des lichaems verstaen wy alderhande arbeyt en oeffeninge, ghelijck wandelen, loopen, springen, rijden, varen, en diergelijcken. Tegen malkanderen te loopen is een oeffeninge onder ghemeene lieden, en daerom prijst *Cesar* in 't eerste Boeck van de Fransche oorlogen de Soldaten van *Arivivstus*, dat sy haer houdende aen de manne der peerden, met dezelve voortliepen. Maer onder alle de Beweginge heeft elcke sijn besondere kracht, en oeffent oock besondere leden. Met wandelen en loopen werden de beenen meest beweegt: met scherpen en roeyen meest de armen, ende bovenste leden. Singen, roepen, overluyt lesen, oeffent insonderheydt de hoest en keel. Maer al het lichaem wert bequaemelijck gheoeffent door het spel van den kleynen bal: welke oeffeninge daerom tot bewaringe der Gesontheit seer gepresen wert van *Galenus*, die een gheheel

Boeck van het spelen met den kleynen bal gheschreven heeft. Maer dat spel en is het eygen niet, dat nu in de Kaets-baen met het racket gespeelt wert. Want in het oude plegen sy veel met malkanderen te worstelen, en de eenen den anderen by den hals te grijpen, 't welk tegenwoordigh in onse kaets-banen niet gebruyckelijck is. Dan ick heb gefien te Florençen in Italien dit noch gebruycken in een out spel, datse *la Caccia* noemen, en werde aldaer Anno 1616 gespeelt voor twee Cardinalen, *Ubal dini* ende de *Medici*, den Hertogh, de Hertoginne, ende het gantsche Hof, na de bruyloft van den Hertogh van Mantua, met des Hertochs van Florençen suster. Het welck evenwel niet en gheschieden met een kleynen bal, maer met een grooten ballon, die door twee partyen (elck bestont uyt twaelf Edelluyden, van d'eeene was des Hertoghs oudtste soon, tegenwoordigh Hertogh, van d'ander sijn tweede broeder, *Don Lorenzo de Medici*) in gout en silver-laken geklect, over malkanders palen gheslagen werde. Onder Princen, ende groote Heeren is de jacht seer gebruyckelijck, ende die oeffeningh werdt voor seer gesont ghehouden by *Xenophon*, in sijn Boeck dat hy van de jacht beschreven heeft. Hier komt by het te paert rijden ende voltigeren, ofte op het paert te springhen, het welck de leden hardt ende sterck maeckt, als oock alderhande harde ende stercke oeffeninge: ghelijck een swacke het Lichaem versacht, ende veriwackert. Alsoo maeckt een haestige beweginge het Lichaem vast en dun: en een langhsame vermeerderd en opent het vleesch. Maer dit is al te samen te verstaen van matelijcke oeffeninge. Want die te veel is en boven de kerf gaet, verstroyt de gheesten, ende verteert de krachten van de vaste deelen, en verkout het gantsche lichaem, verspreyt de kracht van spieren, zenuwen en banden: spant somtijts de vliessen zo seer, datse scheuringh veroorsaect: beroert het ingewant met sulcken geweld, dat de aderen open barsten, waer uyt bloet spouwen, bloedigh water maken, pleuris, ende diergelijcke sieckten ontsaen. So dat nootzakelijck op den Arbeyt de Ruste moet volghen. *Ovid. i. de Ponto 5.*

*Met rusten is de geest en oock het lijf gepast,
 En beyde die vergaen door al te stagen last.*

Vorders de Rust en veel Stijte, ofte het langh opschorren van oeffeninge, gelijk daer is onder de luy-aerts, maeckt de geesten traegh, benaut de natuerlijke warmte, en maeckt het gantsche lichaem loom en onlustigh. Hier op volghet raewigheyt, verstoppinge, veel oeyertollichheyt, het welck oorfaken zijn van alderhande Sieckten. *Ovid. i. de Ponto 6.*

*Wanneer het water stille staet,
 Wanneer de mensche ledigh gaet,
 Wanneer het yser rusten moet,
 Niet een van drie en blijft ster goet.*

ARIST. 1. Probl. XLVII.

Cur cibum minuire, laborum autem agere salubre est? An quia caussum agrotandi excrementorum habet nimietas, quæ tunc certè exultat, cum aut cibum superest, aut labor deest?

Van Slapen en Waken.

Het II. Capittel.

Hoe kort is onse vreught en van hoe weynigh uren?
 Al wat men blydschap hiet en kan niet lange duren;
 Te midden in het spel of in een blijde feest
 Daer siemen menighmael een lichaem sonder geest.
 Gaet kiest tot u vermaeck het puycke van de lusten,
 Ten is als geenen tijt; de sinnen willen rusten:
 Geselschap, soete wijn, gesangh en snaren-spel,
 Een nacht-waack sonder meer verkeert in geguel.
 O slaep, ghy zijt een salf voor alle droeve saken,
 Ghy kondt de sinnen nieu en weder lustigh maken:
 Ghy, sijgt dan over ons wanneer het licht vergaet,
 Maer des al niet te-min soo doet het in de maet:
 Te veel in ruste zijn, en al te langh te waken,
 Dat kan ons allebey onnut en deusigh maken.
 Gesellen met een woort, de maet gelt over-al,
 En waermen die vergeet daer baertet ongeval.

Gelijck in de krachten, so volght oock de Beweginge en Ruste naest in ordre het Slapen en Waken: dewijl de Slaep niet anders en is, als de ruste van de Sinnen, en het waken de Oeffeninghe van dezelve. De Ziele gebruyckt tot uyt-voeringe van haer wercken, den dienst van de gheesten: ende derhalven werden in 't waken de geesten van binnen na de buyten-instrumenten der sinnen gedreven. So dat her matigh waken de geesten, ende sinnen opweckt ende rapper maect, de geesten ende warmte door al het lichaem verspreyt, de verdeelinghe van het voedsel helpt, en het uytwerpen van de vuyligheydt bevordert. Maer Waken, dat onmatigh is, verstroyt en verteert de geesten, en verdrooght het gheele lichaem, insonderheydt de hersenen, vermeerderd en ontsteect de gal, en is dickwils oorsaek van koorts, en andere heere siekten: en als ten lesten de warmte vervlogen is, van koude.

Attenuant juvenum vigilatæ corpora noctes.

Na het Waken komt de Slaep. Want also door den arbeyt van den dagh de mensche vermoeyt wert, en de krachten vergaen, ende door het gheftadigh wercken van de sinnen de geesten vervliegen, zoo is de Slaep ons ghegeven als een remedie voor de vermoeuytheyt. Want de matige Slaep doet den Men-

sche veel goets. De vermoeyde krachten werden als dan verquickt ende hersteit; de geesten die door den daeghen arbeydt vervlogen waren, werden dan weder gemaect, ende de natuerlijcke warmte wert na binnen getrocken, ende daerom zijn de slapende van buyten koelder, gelijk *Aristoteles* seydt, en hebben meer deckfel van doen als de ghene die waken. Hier door geschiet de teringhe des voedsels, ende der raeuwe humeuren in 't gheheele lichaem beter: ende in alle deelen, insonderheydt het ingewant, werdt in den Slaep goet voedsel gemaect, ende het lichaem sachtjens vervochticht, zo dat, gelijk *Hippocrates* schrijft 6. *Epid.* 5. de Slaep voor het ingewant spijs is, ende wy ghemeenlijck segghen, dat de Slaep zoo wel voedt als het eten. Want uyt de Spijs, die door den Slaep wel verteert is, wert beter ende overvloediger bloet: het bloet vermeerderd zijnde, vermeerderd de warmte, ende also wert het gantsche lichaem wel ghevoedt en gesterckt. Door den Slaep werdt de forge wech-genomen, de gramschap gestilt, ende het gemoedt gerust gestelt. *Tibull.* 3. *Eleg.* 4.

*De Slaep-gode is gheweldigh soet,
 Hy doet de krancke sinnen goet.*

Dezelfde houdt alle losingen tegen, behalven van het sweet. Maer de slaep is insonderheydt dienstigh voor oude luyden, en daer is naulijcks yet, dat de droogheydt van den ouderdom zo vervochtigen kan, als de Slaep. En dit voordeel en genieten niet alleen de ghefonde, maer oock de siecke: alsoo door den Slaep de krachten toenemen, het voedsel verteert, en de overtolligheydt gescheyden, en de pijnlijckheydt gestilt wert. Maer onmatige Slaep is het lichaem seer schadelijck, verduyftert ende vertraeght de geesten, maect een dom ende bor verstant, en door vergaderingh van raeuwe humeuren, ende inhouden van overtollige, soo verstoppt hy de natuerlijcke warmte, gelijk een vuur dat geen lucht en heeft.

Van Af-fetten, en Behouden, ofte van het losen des Camergancks, Waters, en andere overtolligheys, als oock van het By-slapen.

Het III. Capittel.

Hoe nieriigh is het vleesch, hoe veerdigh om te sterven?
 Een wint te seer geperst die kan een mensch bederven:
 Het water in de blaas dat brengt hem in den noot,
 En ick en weet niet wat dat brengt hem aen de doot.
 Doet wat natuer vereyscht, het sal u kunnen baten,
 Wat pooght om uyt te zijn dient uyt te zijn gelaten:
 Men geeft nich wat verdrags schoon datmen bonger lijd,
 Maer alffer afgangh perst dan schaect de minste tijt.

V 2

Indien-

Indiender eenige Spijze te vinden was, die gheheel in de selfstendigheydt van ons lichaem konde verandert werden, zo en souder geen overschot blijven, Maer also alle spijsze eenige ongelijckheydt heeft met ons Lichaem, zo moeter nootfakelijck yet van overschieten dat aen ons Lichaem niet ghehecht en kan werden. De grove en onsuivere kost laet veel overvulligheydt, de suyvere weynigh: maer meestendeel gaet het derdepart, ofte wat meerder van onderen af: en ontrent het derdepart gedijet tot voedsel, het overige gaet tot ander vuyligheydt, slijm, water, gal, sweert, roockachtige dampen, &c.

Dewijl dan de Spijsze om de ongelijckheydt, diese met ons lichaem heeft, niet altesamen in goet voedsel en kan veranderen: So is noodigh, dat het quaet van het goede ghescheyden, ende het een behouden, ende het ander geloofd wert. Als sulcks na behooren geschiet, zoo wert het lichaem in natuerlijcken stant onderhouden: maer indien 't gene ingehouden moet werden, afschiet, ende dat ghelooft dient, in het lichaem blijft, als dan komt de Gesontheyt een grooten af-breuck te lijden.

Maer gelijcker verscheyde kokingen, ofte teringen in 't lichaem zijn, te weten, de eerste in de Maegh, de tweede in de Lever, de derde in elck van de leden: zoo weter oock verscheyden overschot vergadert, als kamerganck, water, gal, melancholy, drooghe ende dampige vuyligheydt, die de huylt uyt-werpt, ende waer van de hemden vuyl werden, ende dickwils het sweert, dewelcke altesamen uyt de algemeene verteringhen voort-komen, ende boven dese noch eenighe die de besondere verteringhe van de leden voortbrengen, gelijck die uyt de hersenen door neus en mont dickwils gelost werden. Deze dan indien se wel afschiet, en doen niet weynigh tot de bewaringe der Gesontheyt: maer indien se ofte op-gehouden, ofte ontijdigh afghedreven werden, zo komsen se dezelve te veranderen.

Den af-treck, ofte het overschot van de Maegh ende dermen, indien het niet t'sijner rijt af en schiet, (dat is voor sobere luyden eens daegs voor den eten, ende voor de ghene, die wat veel eten, tweemaal) belet het teren; alzo daer van quade dampen in de maegh ende by-leggende deelen opstijgen. Sulcks beschadicht oock voornelijck een Iwack hoofd, ende valt mede d'andere deelen moeyelijck, verweckt winden, krimpunge in de dermen, ende dierghelijcke quellingen. So verhaelt *Alexander Benedictus* 19. de *aur. morb.* 36. van een vrou die in d'eene zijde ghereckct was, ende in een geheele maent geen af-treck en hadde, dat se daer van uytarmaten opswol. Ende een voornaem Magistraet van dese Stad Dordrecht, na dat hy een wij gheseten hadde op een winderigh secreet, bevoelden hem niet wel, ende en konde door geenderhande middel gebracht werden, om ter stoel te gaen, zoo dat hy daer van op den seyenden dagh

quam te sterven. Het zelve is mede in kort er dagen te Middelborgh aen een jonge dochter gebeurt. Siet *Schenckium* 3. *Obs.* 275.

Den Buyck-loop ofte Loslijvigheydt is dickwils gefonder als ongefonder, te weten, wanneer de Nature voelende in de Maegh een beginfel van verdervinge der humeuren, haer terstont ontlast, ofte oock door haer kracht de quade humeuren uyt andere partijen af-drijft, ende alzo dickwils de oorsaken van vele siekten voorkomt: maer wanneer sulcks veel en langh aenhoudt (want als de nature wel werckt, ende den buyck van zels weck is, zoo en duert die loop niet langh, en de Nature haer ontlast hebbende houdt terstont op) zoo werdt het Lichaem nootfakelijck van sijn voedsel verfteken, ende begint heel af te gaen, de krachten verminderen, en de dermen werden daer door verswack, en af-geschrapt. Waer uyt *Perfingh*, *Bloedrganck*, en dierghelijcke qualen voort-komen.

Op dezelfde maniere als het Water op sijn behoorlijcke tijt geloofd wert, dat is het Lichaem nut ende dienstigh: maer indien het te haestigh afghedreven, ende insonderheydt te langh op-gehouden wert, zo en verweckt het geen kleyne schade. Want sulcks en beswaert niet alleen de blaes ende de naburige deelen: maer vervult en spant de blaes dickwils oock zoo seer, dat se daerna haer selven niet toetrecken, ofte het water uyt-drijven en kan, (welcke oorsaeck *Galenus* wel stelt 6. *loc. aff.* 4. hoewel het van *Fernelius* berispt wert, 6. *Pathol.* 13. gelijck ick in 't *Steen-stuck* breeder met redenen, en ervarentheydt, uyt de Anatomie zelve bewijse) waer uyt dickwils een ontstekinghe in de blaes komt, ja de ervarentheydt leert, dat door ontijdige beschaemtheydt in maeltijden ende gheselschappen het water zoo langh op-gehouden is, dat het de door veroorsaect heeft. Ick en kan niet nalaten, een exempel hier by te brengen, het welck my mede-ghedeelt heeft in 't leste jaer sijns levens mijn weerde Neve, de Heere *Gerard van der Laan* zaliger, *Borghermeester* van *Haerlem*. Deze schrijft van sijn Oom *Nicolas van der Laan*, mede *Borghermeester*, dat als hy te *Delft*, zijnde *Landt-raed* ende gheheymen *Raedt* van sijn *Excellentie*, ghenoot waster maeltijdt by den *Grave* van *Hohenloo*, ende aldaer boven sijn vermogen tot drincken gedwongen werde, zoo langhe sijn water op-hiel, om andere niet op te doen staen, dat hy daerna door geenderhande middelen gebracht en konde werden om water te maken: ende dat hy van pijn te bedde geworpen zijnde, daer by de sprou en ontstekinghe in 't aensicht krijgende, also sijn leven eyndighde.

Geen minder perijckel konnen de Winden veroorsaken. Het welck de *Keyser Claudius* beweeghde, om een Wet te maken, waer by yemant oock in maeltijden, het welck te voren ongheoorloft was, 10ude

oude vermoghen een wint te laten: want hem was aengedient, datter yemant met groot perijckel een wint uyt schaemte ingehouden hadde, ghelijck *Suetonius* verhaelt in sijn leven. Daerom seyden de Stoische Philosophen; (*Cic. 9. Ep. ad Fam. 22.*) dat de winden so vry behooren te wesen als het rispen. En onsen *Erasmus* schrijft dat de gene, die uyt schaemte een wint inhouden, meer lerten op de beleeftheydt, als op de gesontheyt: en raet als sulcx in geselschap yemant overkomt, den selfden met een gemaecten hoest te bedecken.

*Qui veut vivre longuement,
Doit donner le cul au vent.*

*Wilje langh en lustigh leven,
Aen den eers dient wint gegeven.*

Dan ghelijck wy van den Camerganck ende het water geleydt hebben, dat her te veel af-schieten so veel quaedt doet, als het ophouden, soo gaet het oock met de winden. Doctor *Fernelius* schrijft 6. *Pathol. 10.* dat hy in vele, die gestadigh gewent waren de winden op te houden, na haer doot bevonden heeft dat den derm *Colon*, soo wijdt als een arm uytgereckt was: ende andere ghekenet heeft, die de winden van onderen in de Maegh op-steghen, soo datse meer rispen als woorden uyt-brachten. De Heere van *Montaigne* verhaelt 1. *des Essais 20.* een notabel exempel van een, die veertigh jaren gheduerighlyck winden loofden, tot dat hy ten lesten al vijftende sterf. Soo schrijft de Oudt-vader *Augustinus* van een, die soo veel winden liet, als hy begeerde; ende *Lodeuyck Vives* voeghter in sijn uytlegginge een exempel by van sijnen tijdt, van een die op de maet winden konde laten. Diergelijcke heb ick gesien te Florensen in een Nederlants Schilder, die boven door de mondt de lucht in-halende niet alleen ontallijcke winden en allerley geluyt en liet, maer oock alderhande liedekens soo perfect wist na te bootsen, datmen de wijse daer van lichtelijck konde verstaen.

Het gene nu verhaelt is, heeft mede plaets in ander vuyligheyt. Want dit is een gemeene wet der naruren, dat de vuyligheydt moet uytgeworpen werden, op dat het lichaem een suyver voedsel krijghe. Als sulcx geschiet, so verreert de spijs, het lichaem blijft wel gedaen, en wert fris en gesont gehouden. Maer als die ingehouden werdt, soo vervuyt het voedsel, als die ingehouden siekten spruyten.

Ten lesten behoort tot het af-drijven ende behouden mede het byslapen, in 't welck her zaet af-schiet. Want al is her selve eygentlijck geen vuyligheyt, so is her evenwel overschot van de derde teringhe, ende moet daerom oock gestelt werden onder de dingen die af-schieten of binnen blijven, also her zaedt, ghelijck *Hippocrates* beruyght, van den gantschen liye

en alle de deelen af-schiet. En dewijl het af-schieten en behouden van het zaet, groote veranderingh in de Gesontheyt kan maken, so is billick, dat alhier mede van het byslapen gehandelt wert.

Alle dieren is van naturen gegeven een begeerte tot versameligh, en een groote genuchte in het telen, om datse dar werck geerne zouden by de handt nemen, en also voort-setten. En sulcx matelijck ende na behooren geschiedende, is den Lichaem nut ende ghesont. Hoewel dat de wijse *Epicurus* meer op de sedigheydt als de gesontheydt siende, zeggen dorst, datter geen byslapen dienstigh en was, volgende daer in mischien den Philosoph *Pythagoras*, dewelcke gevraecht zijnde, wanneer men by een vrou behoorden te komen. gaf voor antwoord, als ghy swacker wilt werden. Daer men nochtans siet, dat de mans en vrouwen, insonderheydt weduwen, her zaedt te langh opgehouden zijnde, 't gantsche lichaem swaer en loom maect: ende metter tijdt komende te bederven, sware accidenten, als op-stijgingh van de Moeder in de Vrouwen, ende dierghelijcke mede in de Mans verweckt. Soo dat *Aristoteles* onghelijck heeft, als hy ontkent, dat man, noch vrou niet sieck en werden, ofte en sterven door her ophouden van 't zaet. Een ander Philosoph *Diogenes* verstont dat wel anders, gelijck *Galenus* in een onbeschaemt exempel van hem verhaelt 6. *loc. aff. 5.* Ende *Aristoteles* selve maect gewagh 4. *Probl. 30.* van verscheide siekten die de Mans door onthoudinge over-komen. Wy lesen van een seer geleert Spaengjaert *Michiel Verinus*, dat hy hier van sieck zijnde, niet en konde beweeght werden tot her byslapen, en dat hy daer over quam te sterven.

Ne se pollueret, maluit ille mori.

Een ander Bisschop had daer geen sin in, dewelcke als hy door raet van den Doctoor, ende sijn vrienden, dese remedie tot genesinge gebruyckt hadde, en daer na schreyende, van sijn vrienden, die meenden dat sulcx quam uyt berou van de sonde, getroost werde, so gaf hy haer tot antwoord, dat hy niet en schreyde om de sonde, maer om dat hy niet eerder begonnen hadde, gelijck verhaelt wert by *Fulg. in l. fi. ultra. fi. ff. de piet. act.* So dat her wel swaer te begripen is, hoe stercke en ghesonde luyden haer kuys ende eerlijck konnen houden sonder quetsinge van haer ghesontheydt. Seer wel seyde de Paus *Pius* de Tweede, dat om ghewichtige reden den Houwelijcken-staet de Priesters benomen was; maer dat hy om grooter reden haer wederom behoorde toeghelaten te werden. Want het is meer als seker, dat alle gader niet en konnen zijn als de vrome Kardinael *Bellarminus*. Dewelcke, als hy yet hoorde of las de Houwelijck-sche saken betreffende, was altijs genootsaect een ander te vragen, wat sulcke woorden bereyckende,

waer in hy soo onwetende was, als in de sake selve, gelijk onlanghs in sijn leven beschreven is van een Iesuijt Fulgario, en is uyt sijn Italiaens in Latijn overgeset, en t' Antwerpen gedruckt Anno 1633.

Wy sien by de Poëten, hoe mildelick datse een deel van haer jaren geven aen de gene, diese beminnen. Sy gevensē, seyt Seneca 6. van de weldaden 27. en sy en wetent niet: en sy gevensē soo, datse haer af-gaen, sonder aen haer Lieven te vermeerderen. De Pertrij, seyt Plutarchus, werdt van dit spel ver. Maer het gaet met ons gheheel anders. Soo dat wel waer-genomen dient de lesse van Celsus uyt het eerste boeck en Capittel aldus in rijm gestelt:

Een sacht, een reyn een vrolijk bedt,
Daer voor men twee paer schoenen set,
Dat is de mensch een nutte saeck,
En kan hem dienen tot vermaeck,
Indien hy na den regel gaet,
En houdt de gulde middelmaet:
Maer die, met lusten opgevat,
Spilt al te ruym zijn dierbaer nat,
Diens rijk en kan niet lange staen,
Maer sal in korten ondergaen;
Want als de lust te dertel speelt,
De geest, en oock het lichaem queelt,
En zijde swacker alsje plaght
Eer datje by een vrouwe laght,
Soo leght u saken beter aen;
Want, orient, ghy hebt te veel gedaen.
Weest daerom hier en over-al
Niet al te wijs, niet al te mal.

Want die in dit werck onmatigh en al te driftigh zijn, verdrijven de natuerlijcke wermte, verkouwen en verswacken haer gantsche Lichaem, vergaderen veel raeuwigheydt, beschadigen de senuwen, maken haer lichaem vol gicht, en lammigheyt, en veroorsaken een swackheyt in verstant en sinnen: ja dickwils (daer van wy hier en elders exempelen hebben) de door selve.

Het zaet is dierbaer nat; laet vry een ader steken,
Oock veel gelaten bloets en sal u geensins breken,
Of so veel hinders doen, als hier een drop alleen;
Want vocht dat menschen veelt is hondert tegen een.
Het sijste levens sap, het beste van de leden,
Wort in een korten stont door lusten af-gereden:
Al watter overblijft en is maer enckel draf,
En siet! dan komt de doot, en snijt het leven af.
Is niet de wijste vorst met cen-en-vijftigh jaren
In haesten wech-gerucke, en in het graf gevaren.
Alleen maer oude geseyt (soo menigh man geloofte)
Om dat hy door de lust van krachten was beroofte!
Wel aen dan, weligh volck, wilt uwe jeught besnijden,
En op een rechte maet, en op bequame tijden;

*Want als het echte paer geen regel houden kan,
't Is schande voor de vrou, en schade voor de man.*

CASTIGLIONE

lib III. del Cortegiano.

Xenocrate fu tanto continence, che una bellissima donna, essendogli colcata à canto ignuda, & facendogli tutte le carezze, & usando tutti i modi, che sapea, delle quai cose era bonissima maestra; non hebbe forza mai die fare che mostrasse pur un minimo segno d'impudicitia, avengo, che ella in questo dispensasse tutta una notte.

MONTAIGNE

III. des Essais V.

Et en outre, que nous avons appris de leur propre bouche la preuve qu'en firent autres-fois en divers siecles un Empereur, & vne Emperiere de Rome, maistres ouvriers & fameux en ceste besongne: lui depucela bien en vne nuit dix vierges Sarmates ses captives: mais elle fournit reellement en une nuit à vinge & cinq entreprises, changeant de compagnie selon son besoin & son goust.

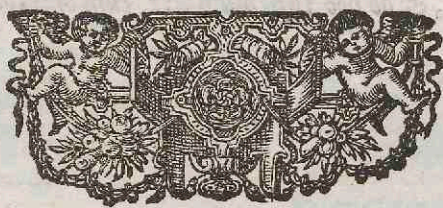
---adhuc ardens rigida tentigine vulvæ,
Et lassata viris, nondum satiata quiescit.

Et que sur le different avvenu à Cataloigne, entre une femme se plaignant des efforts trop assiduels de son mary: à laquelle plaine le mari respondit qu'aux jours mesme de jesusne il ne s'en scauroit passer à moins de dix: Intervient ce notable arrest de la Roynne d'Arragon: par lequel apres meure deliberation de conseil, ceste bonne Roynne pour donner regle & exemple à tout temps de la moderation & modestie requise en un juste mariage: ordonna pour bornes legitimes & necessaires, le nombre de six par jour. Relaschant & quittant beaucoup du besoin & desir de son sexe, pour establi, disoit elle, une forme aysée, & par consequent permanente & immuable. En quoy s'escrient les docteurs, quel doit estre l'appetit & la concupiscence feminine, puis que leur raison, leur reformation, & leur vertu, se taille à ce prix? considerant le divers jugement de nos appetits: Car Solon patron de l'escole legiste, ne taxe qu'à trois fois par mois, pour ne faillir point, ceste hantise conjugale.

Eynde van 't eerste Deel.

H E T
T W E E D E D E E L
V A N D E N
S C H A T
D E R
G E S O N T H E Y T.

Waer in verhandelt werdt, hoe en op wat manier
de verhaelde middelen in elck gedeelte des Ouderdoms tot
de gefontheydt moeten ghebruyckt worden.



T A M S T E R D A M,
Gedruckt in 't Jaer onfes Heeren. 1651.

H I P. I I. Aph. L I.

Ἡαὐτὸ πολλὸ τῆ φύσε πολέμιον. *Omne nimium naturæ inimicum.*

A R I S T. VII. Ethic. XI.

Ὡσπερ γὰρ φύσις ἤδη καὶ ἐθῶ. *Tanquam enim natura jam consuetuda est.*

H I P P. VI. Epid. IV. XX.

Ἀσκησις ὑγιείης, ἀκροατή, καὶ ἀσκνή. *Sanitatis exercitatio non implecibus, & impigrum esse ad laborem.*

C I C E R O I. Officior.

Utendum exercitationibus modicis: tantum cibi & potionis adhibendum, ut reficiantur vires, non opprimantur.

C E L S U S I. de re Med. III.

Purgationes ut interdum necessariae sunt, sic ubi frequentes sunt, periculum asserunt. Assuescit enim non alij corpus, & ob hoc infirmum erit, cum omnibus morbis obnoxia maxime infirmitas sit.

Hoebij een yeghelijck in 't ghemeen de Gefontheyt moet bewaert worden.

Het eerste Capittel.

TReet dieper in de kunst, en leert gemeene gronden,
Die tot uws lijfs behoudt de reden heeft gevonden,
Leert hoemen spijs en dranck, en lucht gebruycken moet,
'T en eynd' in u ontsta een fris en jeuchdigh bloet.
En om tot uwen dienst een weynigh hier te seggen,
En tot het vorder werck de gront te mogen leggen,
Soo leert van heden aen, als voor den besten raet,
In alle dingh te gaen na rechte middel-maet,
Geen mensch en zy te sijn, geen mensch en moet de leden
Tot al te grooten werck en stagen last besteden:
Hebt niet te schralen Kock, oock niet te gullen keel;
En slaept niet al te langh, en waecht niet al te veel,
Gewent u niet te licht om op gesette stonden
Te drincken machtigh nat, en vast te zijn gebonden
Aen regels van de kunst, en neemt geen drancken in,
Om, ick en weet niet wat, en uyt een lichten sin,
Door vasten, stil te zijn, en door gerust te leven,
Wort dickmael sonder meer een koortse wech-gedreven.
Weest matigh, dertel volck; ghy kondt oock sonder kost
Van pijn, van ongemack, van siekten zijn verlost.

DE maniere en stoffe, waer mede de Gefontheyt
onderhouden wert, is in 't eerste deel wjdtlo-
pigh verhandelt; ende aldaer oock aangewesen wat
dinghen het zijn, en wat kracht sy hebben om ons
Lichaem in Gefontheydt te bewaren, of ongefons-
heydt en siekten te veroorsaken. Nu is overigh,
dat mede verthoont wert, hoe, ende op wat manier
men Lucht, Spijs en dranck, ende d'ander middelen
moet gebruycken, om 't Lichaem langh in 't leven,
ende in gheduerige gefontheydt te behouden. Dit
werck vereyscht twee dingen. Voor-eerst, dat in het
alghemeen aenghewesen wert, het ghene alle men-
schen onderhouden moeten. Daerna wat een yege-
lijck in 't bysonder dient waer te nemen, volgens het
onderscheydt datter tusschen den eenen mensche
ende den anderen, nopende de jaren, de complexie
ofte ghematigheydt des Lichaems, als oock 't ver-
schil van Man en Vrou.

De algemeene leeringen zijn seer weynigh, alsoo
alles allen ende eenen yegelijck niet even nut en is:
maer dat den eenen goet en dienstigh is, bevintinen
dickwils dat eenen anderen beschadicht en hindert,
dat den eenen aengenaem is ende heel wel bekomt,
dat is een ander heel tegen, ende hy wert daer van
beswaert. Hierom seydt onsen Hippocrates in sijn
Boeck van de ghesonde Diere, dat de maniere van
leven om gefont te blijven, moet gepast werden na
den ouderdom van de mensch, den tijdt van 't jaer,
ende de gestaltenis van 't lichaem. Derhalven sullen

wy oock weynich van de alghemeene maniere van
Leven segghen, maer deselve met een lichten arm
over-loopen; en fooder mischien yet mocht ont-
breken, dat hier toe scheen te strecken, dat sal hier
na in de maniere van Leven van een gematight vol-
wasschen mensche verhandelt werden. Want gelijk
in andere deelen der Medicijne, so wert oock alhier
een gematight mensche als tot een regel gestelt, en
hem een bequame maniere van leven voorgeschre-
ven, ende dan salmen daerna beter kunnen sien, op
wat manier die geregeert moeten werden, welckers
lichamen van de gematighde gestaltenis afwijcken.

De ghemeenste Wet, ende die van een yegelijck
moet onderhouden werden, is altijd ende in alles
maet te houden: al wat te veel is, valt ons tegen,
en is de nature vyandt, ghelijck Hippocrates seydt 3.
Aph. 52.

*Al water uyt den regel gaet,
Dat is voor alle menschen quaet:
En daerom dient na rechten aert
De gulde middel-maet bewaert.*

Want al-hoewel de ongematigde lichamen door
contrarie ongematigheydt tot natuerlijke stant en
ghestaltenis, gebracht werden, even gelijkmen een
krom hout, aen de weder-zyde ombuygt, om recht
te maken, soo en schaet evenwel aen geenderhande
complexie de gematigheydt, maer 't gene dat buyten
de maet gaet, kan aen vele schade doen. Hier komt
by de Gewoonte, die by-na de andere nature is,
(Arist. 7. Ethic. 11.) ende het gene men van langer-
handt gewent is, seydt Hippoc. 2. Aph. 50. al en ist
van 't alderbeste juyft niet, en valt soo moeyelijck
niet, als het gene datmen geheel ongewent is.

*Al wat de mensch staegh weder-waert,
Wort als sijn in-geboren aert.*

Na dese twee voorschriften salmen het wit stellen
van de ses middelen der Gefontheydt, die in 't eerste
deel beschreven zijn, en na deselve micken en aen-
legghen een gemeene maniere van Leven, die voor
allen en eenen yegelijck nut en bequaem is.

Voor eerst wat de **Lucht** belanght: Voor alle
menschen is een klare, suyvere, ende ghematighde
Lucht dienstigh en ghesont, ghelijck een onsuivere,
donckere, en onghematighde, schadelijck en onbe-
quaem. Voor Lichamen die heel gematight zijn, is
oock de alder-ghematighste Lucht alder-ghesont.
Maer de gene, die van de middel-maet wat af-wijc-
ken,

ken, is bequaemst foodanighe Lucht die van contrarie hoedanigheyt is: gelijk voor koude licha-
men warme Lucht, voor warme koude, voor vocht-
rige drooge, en voor de ghene, die te drooch zijn,
een Lucht soo veel te vochtigher, als de ghematig-
heyt van de Lichamen in drooghe hoedanigheyt
uytsteekr. Evenwel al is sulcke Lucht in onghema-
tichde Lichamen bequaem, soo en is nochtans
de getemperde haer niet schadelijk, gelijkse voor
de getemperde Lichamen alder-bequaemst is. Dit
is de oorlaeck dat de Lenten voor een yeghelijk
aengenaem vallen, dewelke de gematichste zijn van
al de ghetijden des jaers, en oock de gesontste, ge-
lijk wy uyt *Hippocrates* hier voren vermaent heb-
ben. Elck een moet dan, soo veel als moghelijk is,
kiesen een suyvere en klare Lucht, als de alderbe-
quaemste, tot behoudeniſſe der gesontheit. Want
een vuyle en stinkende Lucht, die mistigh en met
quade dampen vervult is, en kan niemant goet ofte
ghesont wesen, en moet daerom van een yegelijk
geschour werden. Insonderheyt, indien op eenige
plaetsen de Lucht altijd ongesont is, so sal de gene,
die sijn leven en gesontheit lief heeft, hem wach-
ten om aldaer te gaen wonen. Maer de ghene die
nootakelijck in al sulcke onghesonde plaetsen haer
woonplaets hebben, en dat haer gelegentheydt niet
toe en laet, om deselve te verlaten, die sullen haer
best doen, om de quade Lucht, so veel alst moghelijk
is, te verbeteren. Het welck geschieden sal met den-
ren en vensters, die in 't Oosten en Noorden staen,
open te setten, ende de Son en Winden, daer door
te ontfangen, als oock in de kamers veeltijds vuur
te stoken van wel-rieckent hout. Op foodanige ma-
nier heeft *Hippocrates* de Pest uyt Grieken-landt
vejaecht, ende de Lucht met vuuren gesuyvert. En
Empedocles, gelijk *Plutarchus* beschrijft, met het sluy-
ten van een gat in sekeren Bergh, die over de gan-
sche Landouwe een swaren en onghesonden damp
uyt-gaf, sloot mede de pest uyt dat Landtschap.

En al-hoewel wy het uytmyten van de Lucht,
in hitte, koude, vochtigheyt en droochte niet ge-
heel en konnen vlieden: so kan sulcks evenwel ten
deele verandert en verbetert werden.

De Lucht die al te kout is, kanmen mer goet vuur
verwarmen, van eycken-hour, ofte genever-hour,
het welck oock een aengenamen reuck geeft. Soo
kanmen oock een Kamer beroocken met nagels te
branden, oft genever-biesen: oft oock op een yfere
schop heet gemacckt zijnde, te laten druypen van
den bruynen Balsen, die veel uyt West-Indien ge-
bracht wert. In Duytslant gebruycken sy hier toe
de Badt-stoven, so datse van haren Winter een So-
mer maken, en dat niet alleen in haer huysen, maer
oock midden in 't landt. Gelijk daer zijn de Hoven
te Heydelbergh in den Pals, en te Castell in 't Landt
van Hessen, diemen 's Winters met plancken besuyt,

hebbende op de vier hoecken stoven, die het bin-
nenste matelijck verwarmen, soo dat daer wassen
Orangie-boomen, Citroen-boomen, Vijghe-boo-
men, Granate-boomen, also groote en goede vruch-
ten dragende, als ick op de Grensen van *Provence* in
Vranckrijck, ofte by *Genus* in Italien gesien hebbe.

Indien oock de Lucht al te heet was, deselve kan
ghematicht werden, met kout water gestadigh van
het eene vat in 't ander te gieten, oft over de vloer
te sprenghen, ofte oock linden dat in 't kout water
gesteken heeft, in de Kamer op te hangen, ende de
vloer te bestroyen met versche Rosen, Wilge-bla-
deren, Biesen, Wijngaert-rancken, Bloemen van
Plompen, en diergelijke verkoelende kruyden. In
Italien wert over vele Tafelen een deur oft bart bo-
ven aen de folder vast zijnde, op en neder ghehaelt,
by-na gelijkmen de kloock laydt, welcke wint, ge-
lijk als een waeyer, groote verkoelinghen aen de
gasten geeft.

Al te vochtige Lucht kan met vuur en reuck van
verwarmende specerijen, en wel-rieckent hout ver-
betert worden, gelijk terstont van de koude Lucht
geseydt is.

Al te drooge, wert met nat-maken, ende stroyen
van biesen, en andere vochtige kruyden gematicht.

Ten tweeden, wat *Spijs* en *Dranck* aengaet;
al-hoewel mede een en deselve Spijs een yegelijk
niet bequaem en is, en elck sijnen eygen kost heeft
gelijk hierna geseydt sal werden: so is nochtans
hier oock yet, dat alle en een yder dient wel te on-
derhouden. Want voor-eerst soo en kan Spijs van
quaden gijl voor niemant gesont zijn. Alsoo moet
oock het langh gebruyck van grove, taeye, slijmeri-
ge, koude, heel vette, en scherpe Spijs van een yega-
lijk gelaten werden. Want van foodanige Kost, al-
soo hy niet wel en verteert, noch oock gheen goet
voetsel en geeft, groeyen veel quade humeuren oft
vochticheden, oorsaken van menichvuldighe ende
verscheyde sieckten. So dat de beste Spijs is, en die
het beste voetsel geeft, dewelcke niet te dick ofte
te taey van gijl en is, oft oock al te dun en te ware-
rich. Want die te dun is, alsoof weynigh voetsel
geeft, ende, gelijkmen seydt, niet aen de ribben en
kleeft, soo maect sy de Lichamen slap en mager.
Die dan tusschen beyde gaet, dat is de gesontste, en
foodanige maect middelmatigh bloet, en een fris,
gesont, en sterck lichaem. Wy moeten dan alijt de
gesonde en goede kost voor de quade en ongeson-
de verkiesen; de beste voor de slechtste. Maer hier
dient evenwel oock eenich oogenmerck genomen
te werden op den Lust. Want deselve maect dat
de aengename Spijs sterckelijck van de maeg wert
ingetrocken, wel en valt omhelst, geluckelijck ver-
teert, en het quaet datter in is, overwonnen en ver-
betert. Daer onaengename Spijs, hoe goet datse
oock is, alse sonder smaect en lust geteten wert,
doet

doet walgen; en alsoof de Maegh met tegenheydt ontfangt, en niet wel en verteert, so en konnen daer van niet anders als raeuwe en quade humeuren in het Lichaem groeyen. Ten anderen, dient op de Gewoonte glet, gelijk terfont geseyd is. En het ghene wy van de Spijse nu vermaent hebben, moet oock van den Dranck verstaen werden. Hier-beneffens staet dit oock by een yeghelijk waer te nemen, datmen soo veel van de Spijse nuttigt, waer door de krachten verquickt, maer niet overladen en werden, ghelijk Cicero seer wel seydt in het eerste Boeck van sijn Officio. Want als men de Spijse gebruyckt op de behoerlijcke mate, en niet te veel oft te gullich in en slockt, so wert de natuerlijke warmte in goeden staot bewaert, het welck den mensche in een vaste gefontheydt onderhoudt, en doet alle werckinge vlijtiger geschieden. Maer als door te vele Spijse de natuerlijke warmte overstolpt wert, dan ist datter veel grove ende raeuwe humeuren groeyen, en dat alle werckinge der Zielen, en des lichaems vertragen, oock een wanckelbare gefontheydt, en veelvoudighe siekten voort-komen. Alsoo komt mede door te veel vasten het lichaem te verdroogen, en uyt te teeren. Dan hier en is soo dickwils geen swaricheydt af te verwachten, als van het veel brassen en slempen, waer toe den eenen den anderen in Gelagen en Maeltijden dickwils met gheweldt parst; gantsch tegen de Gefontheydt, ende de Tafel-wetten van onsen Poët:

- De Weert, na onsen raet, die moet ten eersten schouwen,*
- De Gasten aen den Dirsch met kracht te willen bouwen;*
- De Gasten tegen menigh te porren tot den dranck,*
- De Gasten in het Huys te sluyten tegen dranck.*

En gelijkmen Water in den Wijn doet, om sijn kracht te breken, so is oock nut en dienstigh dat het langh sitten aen Tafel niet juyft met drincken, maer met goede ende bequame redenen overghebracht wert, mengende also den sellen God Bacchus met de soete Musen en Gracien, gelijk Plutarchus spreeckt, 1. Symp. 1. Dese redenen moeten vermakelijck, ende niet al te diepsinnich wesen, noch oock met subtijsle disputen vermenght, op datse de sinnen niet seer en ontroeren, ofte de geeiten te veel van de Maegh na de Herffenen op-treken, en also het verteeren van de Spijse beletten. Sulcks is mede in de stichtighe Tafel-wetten niet vergeten:

- Wat is van groote kost? noyt heefer vreucht ontbroken,*
- Daer soete Tafel-praet wert geestigh uyt-gesproken;*
- Daer is in dit geval yet beter als de Wijn,*
- De Tafel even-selvs die kan van diep geheym te spreken, &c.*

Het is een oudt seggen, *A poculis absint seria*, datmen by den dranck gheen groote wijsheydt moet

voor-hebben. De Grieksche Orateur *Isocrates*, over maeltijt verlocht zijnde, dat hy wat soude uytleggen van de wel-sprekenheyt, gaf voor antwoordt: Het gene de tegenwoordige plaetse en tijt vereyscht, en versta ick niet: en 't gene ick versta, en past niet op de tegenwoordige tijdt, noch plaetse. Daer zijn veel dingen uyt de Historien, uyt voor-vallende saken, uyt exempel en van Wijzen voort te brenghen, die een stilltant in het drincken maken, en evenwel den gheest verheughen, ende ons manieren niet minder lichten. Alsoo plach gheseydt te werden van de Maeltijden van den Philosooph *Plato*, datmen van deselve noch 's anderen-daeghs vrolijk was. De Griekische Poët *Homerus*, brenghet tot den selven eynde de Musijck en het Gespel over de Maeltijden, niet so seer tot vermaeck, seydt *Plutarchus*, maer om het ghemoedt op te wecken, ende de heete kracht van de Wijn te matigen. Daerom seydt *Aristoxenus*, dat de Musijck over de Maeltijden ghebracht was, om, gelijk de Wijn het Gemoecht ende 't Lichaem van de gene die daer van te veel drincken, verswackten, dat also de Musijck deselve door haer soet accoordt stilde, ende in contrarien staet bracht.

Van de Passien ofte de Beweginghen des Gemoechts, kan dit in 't gemeen geboden werden, dat een yegelijck vreesse, schrick, droefheydt, onmatige blyschap en diergelijcke soecke te schouwen, indien hy ghesont van lichaem, en gerust van gemoecht wil blijven. Hier van heeft de vrome *Boethius* wel gheschreven 1. de Conf. Phil. 7.

- Pooght ghy een stillen geest, en wel-gestelde sinnen,*
- Pooght ghy een vasten stant in u gemoecht te winnen;*
- Siet hier een korte les die wonder veel beslyt,*
- laegt hope, jaegt den angst, jaegt druck en blyschap uyt.*
- Daer is geen beter wegh om wel te mogen leven,*
- Als aen dit grillich wolck een plaets in u te geven;*
- Want konje dat gewoel niet wijfen van der hande,*
- Ghy wort gelyck een slaef gehouden aen den bande.*

Op den Camerganch moet mede wel acht genomen werden, dat hy sijnen loop houdt, en niet te langh achter en blijft, op dat de hardtlijghheit, en het in-houden van de vuylicheydt niet en kome de natuerlijke warmte te overvallen, verdervinge van humcuren te veroorsaken, het verdeelen van het voedtsel te beletten, en also aen onse gefontheydt een groote crack geve.

Van d'ander Niet-natuerlijke dingen, en kan in 't gemeen niet veel vermaent werden. Want voor kinderen, jonge Luyden, oude Mans en Vrouwen, en is geen een maniere van oeffeninge, slaep, en diergelijcke te beschrijven. Dan dit sal ick hier evenwel noch aenroeren, datmen, volgens de lesse van *Celsus* 1. de re Med. 1. wel moet wachten, de behulpelen voor de ongefontheyt en siekten, niet te gebruycken in tijde van gefontheydt.

Het is by wijlen nut mee drincken of de drijven
 Het sijn, dat in de maegh of elders plagh te blijven:
 Maer als men dat te veel of sonder regel doet,
 Soo wort na recht en eyfch het lichaem niet gevoet;
 En daerom wort de mensch verswacke in al de leden,
 Dat leert de ware daedt en oock de wijse reden,
 En swackheyde is de gront, en als een vruchterbaer zaet,
 Waer uyt de bleecke koorts en ander quael ontstaet.

Want ghelijck Galenus wel seydt op de 37 Kort-
 bondige Spreucke van Hippocrates in 't 2 Boeck, een
 Medicament oft Purgatie, geen quade oft ongeson-
 de humeuren in een lichaem, dat wel te pas is vin-
 dende, so purgeert het de goede, en doet het bloedt
 en vleesch verteeren, waer op volgen groote krim-
 pingh in den buyck, draeying in 't hooft, en dierge-
 lijcke accidenten. Soo dat wy hier uyt kunnen sien,
 wat voor een quade gewoonte dat sommige heb-
 ben, die haer sonder eenige nootd dickwils purgee-
 ren, ende buyten reden juyft alle Mey haer lichaem
 met laten, en purgation quellen.

*Al die haer billen
 Gewennen tot pillen,
 Die moghen wel stillen
 Haer malle grillen;
 'T en zy sy willen
 Haer leven spillen.*

Dir is even-eens of men schoon en wit linden in de
 wasch smeet, en liet dat buyten nootd door de Seep
 en Watters handen af-vrijven, gelijk *Plumarchus* dese
 ghelijckenis bequamelijck ghebruyckt. Het is dan
 beter 't lichaem dagelijcks matelijck te bewegen, op
 datter geen overtollige vochtigheden en komen te
 vergaderen, maer veel eer verdout en verteert mo-
 ghen worden.

*Die 't lijf gesont behouden wil,
 En wesen niet gedurigh stil:
 Maer plegen staegh een matich werck,
 Dat maect de swacke Leden sterck.
 En wert oock niet te seer gevoet,
 Dat is voor ziel en lichaem goet.*

En indiender een weynigh ongesontheit schijnt
 onder de Leden te willen komen, so is dese raet van
Hippocrates den besten, dat door stilte en vasten veel
 groote siekten voorgekomen werden.

Waer de Ouders op moeten letten
 in het telen der Kinderen.

Het II. Capittel.

En die genezen is na rechten eyfch te schrijven,
 Hoe dat men langen tijt mach fris en jeuchdigh blijven,

*Dien is ten eersten nut dat wijlich zy gelet,
 Wat regel noodigh is ontrent het echte bed.
 Al die maer wunfigh zaet in baren acker zaeyen,
 En kunnen anders niet als snoode vruchten maeyen:
 En wie dat huysen bout, en quade gronden leydt,
 Heeft sich maer enckel leet en moeyte toe-bereydt.
 Ghy die eens Naso laest om wel te leeren minnen,
 Leest hier te deser tijdt hoe kinders zijn te winnen:
 De kunst heeft wonder in. Wie nutte dingen weet
 Hem dienen even hier de sinnen in besteeft.
 Koom leert dan na den eyfch een jonge vrou beslapen,
 Om uyt het Echste-bed bequame vrucht te rapen,
 Want die hier na de lust, en buyten reden gaet,
 Beklaecht sijn domgewool, wanneer het is te laet.*

NA dat wy in 't voorgaende Capittel aangewe-
 sen hebben, wat in 't gemeen by een yegelijck
 tot sijn gesontheit dient onderhouden te werden;
 soo sullen wy nu verder gaen verhoonen, wat elck
 in 't bysonder na de jaren, ghematigheydt des Li-
 chaems, ende andere omstandigheden voor maniere
 des Levens moet ghebruycken, beginnende aen de
 beginselen van den Mensch, en tot den ouderdom
 op-gaende. Ende voor eerst sullen wy volghen het
 exempel van den voortreffelijcken Filosooph *Pla-
 tarchus*, die in het Boeck van d'opvoedingh der Kin-
 deren, sijn leeringen aenvangt van de telinge der sel-
 ver, als van een sake, daer veel aen gelegen is: de-
 wijl in deselve de fondamenten geleydt werden van
 het gantsche welvaren der kinderen, en dat de Ou-
 ders de beginselen van goede oft quade gestaltenis
 des Lichaems en Gemoeds, de Vrucht in de telinge
 mede-deelen. Soo dat het aen de telinge hangt, dat
 de Republiek met vrome en ghesonde, ofte boose
 en sieckelijcke Luyden versien wert. Waerom mis-
 schien *Aristoteles* de telinge *denurgian*, een publick
 ofte ghemeen werck gheuoemt heeft, ghelijck *Iulius
 Scaliger* meent, in sijn uytlegginghe over het eerste
 Boeck van de Historie der Dieren, op het derde Ca-
 pitel van den gemelten *Aristoteles*.

De wijl dan het welvaren der kinderen meesten-
 deel hangt aen de goede gematigheydt der beginse-
 len, uyt welcke sy bestaan, soo is voor al van nooden,
 dat wy aenwijzen, hoe de Ouders ghestelt moeten
 wesen, om gefonde ende stercke kinderen voort te
 brengen. Want daer is so veel gelegen aen de goede
 gestaltenis van de stoffe, en werckende oorlaek, om
 wel-gestelde en gematighe kinderen te telen, alser
 is aen stercke Fondamenten, om een goet ende vast
 Huys te bouwen. Daerom raden de groote Philo-
 sopen *Plato*, in sijn Boecken van de Politie, en van
 de Wetten, ende *Aristoteles* in sijn Boecken van de
 Politie, in den Houwelijcken-staet insonderheydt te
 letten, op de behoorlijke conditien van Man en
 Vrou. Want de kinderen, die een quade gematigheydt
 der voornaemster deelen hebben, ende van weghe
 haer

haer innerlijke beginfelen qualijck gestelt zijn, en kunnen haer niet wel in de werelt behelpen: Dewijlse niet alleen onbequaem en zijn tot de werken des lichaems, maer oock des verstants. Waerom sy oock ghemeenlijck van andere menschen veracht werden; also alderhande menschelijke leelijckheyt, indiense wat te verre gaet, komt het eene beeft ofte het ander te ghelijcken. Na welcken regel plegen *Aristoteles*, en d'andere Philosophen niet sonder reden uyt het uytterlijck fatsoen van den mensche te oordeelen van sijnen aert en manieren. Wy seggen hier van ghemeenlijck, datmen hem wachten moet van de gene, die Godt geteyckent heeft. Derhalven de Poët *Homerus*, beschrijvende den ongeschickten ende onbeschoften *Thersites*, die niet en dede als de beste, te na te spreken, gheeft hem een leelijck en mismaeckt lichaem. In tegendeel gaet het met de gene, die schoon en wel-gemaekt zijn, want tot deselvighe hebben wy een natuerlijcken treck, en vertrouwen daer alles goets van. Die van *Lacedemonien* trocken dit wat te verde. Want de Regeerders maecken terstont onderfcheydt in de kinderen, en die van goede nature, ende van lijf en leden wel gestelt waren, lietsen op-voeden, maer aen d'andere achtense die moeyten onnoodigh, en dedense aen een kant helpen, gelijk wy lesen by *Diodorus Siculus*, in't 17 Boeck van sijn Bibliotheke. Dit hardt en wreet volck en wilden onder haer niemant hebben, als die met raet en daedt sijn vaderlant konde dienst doen, vast stellende, alleen daer toe bequaem te wesen de ghene, die wel geschapen en wel gematigt waren. De Poëten hebben sulks oock wel verstaen, als sy hare Helden fraey van lichaem maecken. So beschrijft *Homerus* den vromen en strijtbaren *Achilles*, den wijzen *Ulysses*, den Graef van Hoornen, *Mene-laus*, ende andere treffelijke mannen; *Virgilius* geeft aen sijnen *Aeneas*, by-naeen Goddelijcke getalpenis. T welck soo vreemt niet en is, als zijnde een natuerlijcke soon van *Venus*, de Godinne der liefde, die hem van den goeden *Anchises* met groote begeerte, en vermaeck ontfangen hadde, gelijk te sien is uyt den Lof-sanck die haer ghemaect is van den Poët *Homerus*. En so sietmen dat de bastaerden veelrijdts fraey en geestigh zijn, om datse gemeenlijck komen van heet en droogh zaet: het welck rijp ende wel ghekoockt zijnde, oock volmaeckter vruchten voort-brenght, als ander, dat te raeuw is, en dickwils al te vroegh (*par forme d'acquit*, seydt *Montaigne*) ten orberghebracht werdt. Want uyt de stoffe der Ouders, komt het, dat de kinderen kloeck ofte slap zijn. Derhalven heeft *Homerus* wel geschreven, dat *Ulysses* veel kracht aen sijnen soon *Telemachus* gegeven hadde, willende te kennen geven, dat de kinderen sterckte aankomt uyt de eerste beginfelen, die sy van haer Ouders ontfangen. Het selfde betnyght de Poët *Horatius*, als hy seydt, dat de stercke koinen

van de stercken. Derhalven heeft *Galenus* groot gelijk, als hy (in't 10 Boeck, en Cap. van't gebruyck der deelen) klaecht, daer de huyluyden groote neersfigheydt aenwenden in't zaeyen, ende goede sorghe dragen om de aerde wel te bereyden: maer dat in het leven van den mensche so naeu niet geler en wert, en dat elck meer sijn eygen wellust volcht, als het gene behoorlijck is. Yemant soude hier wel te recht mogen vragen, indien, volgens het gene nu gesejdt is, en ons gemeen spreek-woort oock mede-brenght, dat het kint heeft een aertjen, na sijn Vaertjen, hoe't dan komt, dat wijse Luyden (twelck oock van *Alexander Aphrodisaeus* voorghestelt werdt, *Probl. 26.*) gemeenlijck de wijste kinderen niet en krijgen? Op welke vrage seer qualijck geantwoort wert, dat wijse Luyden, veel in haer hooft hebben, en oock seer eerlijck en beschaemt zijn, waer door sy dickwils in de telinge de sinnen tot het werk niet en geven, ende dien volgende mede eenige dingen overflaen, die noodigh zijn tot volmaecktheydt van de vrucht. Sulcks willense bewijzen met eenighe plompe en onbesuyfde vaders, die, om datse al haer kracht en macht van lijf en ziel, tot de telinge aenwenden, veelrijdts wijse ende verstandighe kinderen voort-brengen. Maer dese antwoort en komt niet over-een mer de natuerlijcke Philosophie. Derhalven om wel te antwoorden, moeten voor-eerst eenige andere dingen vast gestelt werden: van dewelke een is: dat de redelijke faculteyt is contrary de haestige en begeerlijcke, in voegen, als een man geheel wijs is, so en kan hy niet wesen van groote couragie, van dappere krachten, een grooten eter, noch sterck om te telen, alsoo de natuerlijcke ghestaltenisse, die noodigh is om de redelijke faculteyt te doen werken, gantsch contrary is van't gene, de haestige ende begeerlijcke vereyfschen. De couragie ende de natuerlijcke sterckte, ghelijck *Aristoteles* wel seydt *14. Probl. 15.* bestaet in warmte: maer wijsheydt ende verstant, in kou en droochte. So sien wy oock dagelijcks, dat d'alderstoutsten weynigh verstant hebben, niet veel en spreken, niet wel jocken en verstaen, en haest gheraect zijn, soo datse terstont de handt aen den Degen slaen. Maer die verstandigh zijn, ghebruycken veel reden, aerdtige antwoorden, ende eenighe kluchten; waer mede sy vermijden, handts-ghemeen te werden. Van foodanigen aert schrijft *Salustius*, dat *Cicero* was, seggende, dat hy't veel in de mont hadde, maer seer licht in de beenen was: waer in hy gelijk heeft; want sulcke wijsheyt en konde niet bestaen, als met blooheydt om te vechten. Niet minder en strijdt de Animale faculteyt met het begriip, soo dat een Man van groote sterckte des lichaems, niet en kan een aerdtigh verstant hebben: de reden is, dat de sterckte van armen ende beenen, komt door harde ende aerdtachtighe hersenen. En al is waer, dat door de kou ende

drooghte van de aerde het verstant goensoude konnen wesen; soo werdt evenwel het selve verloren door de gravigheyt; ende door de kouw komt daerbenessens de koragie te vergaen. Soo sietmen somtijts eenige, die groote sterckte hebben, ende nochtans seer bloode zijn. De strijdtbaerheyt, die de vegetative ziele heeft met de redelijke, is noch bekender als al d'andere: dewijl hare wercken (te weten voeden ende telen) beter gheschieden met wermte ende vochtigheyt, als met contrarie hoedanigheden, het welck de ervarentheydt klaer aen-wijst, siende hoe sterck de kinderen, ende hoe swack d'oude luyden zijn: ende in de kinttheydt en kan de redelijke ziele niet wercken, maer in den ouderdom (dewijl daer hitte noch vochtigheyt en is) doerfe wonderlijk haer werck. In voeghen, dat hoe de mensch krachtigher is in 't telen, ende in veel kost te verteren, hoe hy meer verliest van de redelijke faculteyt. Hier op slaet het geene *Plato seyt Dial. de nat.* datter geen vochtigheyt in den mensche en is, dat sijn verstant soo vermindert, als vruchtbaer zaet; alleen helpt het, seydt hy in *Sophista*, om versien te maken. Sulcks sietmen oock dagelijks, soo drayemant begint te lief-kooften, dat hy terstont een Poët wert; ende die te voren een slons was, dat hy terstont heel net is, en den hoet op drie haertjens set. De reden is dat sulcke dingen hangen den d'imaginative kracht, dewelcke waft, ende allenckskens op-klimt, met de groote wermte, die de liefde veroorsaect heeft. En dat de liefde, een werme alteratie is, sietmen klaer, uyt de sterckte ende koragie, die in de amoreusen maect, en om datse haer den lust tot eten doet verliesen, en niet en laet slapen. Ten laetsten, al de faculteyten of krachten, die den mensche regeeren, indiense geheel sterck zijn, so verjagen sy de redelickte. Ende daer uyt komt het, dat wijse luyden, met eenen oock bloode ende maf zijn, kleyne etens, en onsterck om te telen. De oorsaek is, om dat de hoedanigheden, die haer wijs maken (ghelijck ziin kouw en drooghte) de andere krachten doen ver-swacken, gelijk men siet aen oude luyden, die, behalven in raet en wijsheydt, in andere dingen kracht noch macht en hebben. Dese leere vast gestelt zijnde, leert *Galenus 1. de Semine 8.* dat tot de telinge van eenigh volmaect dier tweederley zaet van nooden is, het eene, om te wesen het werckende ende satsoen gevende, het ander, om te dienen het voetsel van 't selfde. Even-eens gaet het in de eyeren, in dewelcke het kuycken uyt 't wit komt, en den doir tot voetsel streckt. Het vrouwen-zaet behoort tot voetsel; maer dickwils is het krachtiger als het mannelijcke, 't welck het dan oock overwint, en selve tot voetsel gebruyckt. En dit is de reden, dat de kinderen van wijse vaders veeltijts bot zijn, om datse opgeleyt zijn van haer moeders zaet; dewijl dat van de vaders (uyt oorsaken verhaelt) onvruchtbaer is, en in de

telinge niet en streckt als tot voetsel. Ende de mensche die uyt vrouwen-zaet gesproten is, en kan niet verstandigh oft geestigh wesen, om de groote kouw en vochtigheyt der Vrouwen. So dat vast gaet, als een kint verstandigh is, dat hy van sijn vaders zaet komt, en als hy bot is, van 's moeders. Daer op siende mischien de Wijse-man, seydt *Prov. 10.* Een wijse soon verblijdt sijn Vader: maer een dwase soon, is de droefheydt van sijn Moeder.

Indien dan de Lantman, eer hy den acker bezaeyt, wel acht neemt om daer goet zaet in te werpen, wetende dat van licht en voos zaet geen goede vruchten en konnen voortkomen, hoe veel te neerstiger en forchvuldigher behooren de Ouders daer op te letten in het telen der kinderen? dewijl de kinderen niet alleen en aerden na haer Ouders, in wesen ende manieren, maer oock in de gebreken des lichaems. So is dickwils gesien, dat maer een uytterlijck tecken op het lichaem, 't welcke de Vader gehadt hadde, de kinderen en alle de nakomelingen behielden. Het gebeurt oock somtijts dat de Kinderen haer Groot-vader ofte Over-groot-vader gelijcken, om datter in het zaet van de Vader noch eenige kracht van de Groot-vader, oft Over-groot-vader gebleven is, en *Aristoteles* seydt, dat dese gelijckenis tot in den vierden graet voortset. Want ghelijck de Seylsteen sijn kracht over drie, vier en meer naelden aen malkander leggende, verspreydt: also wert oock de kracht van de gelijckenisse van het eene zaet tot het ander overgedragen. So lesen wy, dat een Vrou, die by een Moor geslapen hadde, geen swarte Dochter en baerde, maer dat de soon van die dochter wederom een Moor was, gelijk sijn Groot-vader. Eveneens heeft de Poët *Nicens*, geboren van blancke Ouders gaert na sijn Groot-vader, en is swart ter werelt gekomen. Dese kracht van 't Zaet streckt hem so verre, dat het selve oock de lichamelijcke gebreken en onghesontheden doet erven, gelijk wy alle daegh gewaer werden, in de gene die geboren zijn van Ouders, ja oock van Voor-ouders die met Graveel, Steen, Gicht, Vallende-sieckte, Melaeftheydt, Teringh, en diergelijcke quellingen zijn besmet geweest. Daerom indien de ghene, die sware en aenklevende Siekten onderhavigh zijn, haer onthielen van het voort-telen, het soude haer gerutter, en het menschelijcke geslacht, beter wesen.

Dewijl dan de Lantman niet alleen en let, dat het zaet niet voos ofte verduft en is, maer oock dat het volkomen rijp, ende niet al te oudt en is, ende daerbenessens dat hy daer toe vruchtbaer aerde krijght: so moeten oock de gene, die gewenschte vruchten van haer houwelijck willen sien, wel acht nemen op de jaren, ende den ouderdom van haerselven, ende van de gene daer sy mede paren. Het welcke na de Leere van de Philosophen en Mediçijns (te lesen by den Hoogh-geleerden Heere, Raet-beer van der Purte,

Putte, in *Genial. ferm.* en *Montaigne 2. des effias 8.* Maer seer wijt-loopigh by *Tiraguell. in 6. Leg. Connubial. gloss. 1. part. 6.* en *Ioh. Gerhard. Loc. Comm. 7.*) Sibylle in het vermaert Houwelijck aldus bepaelt heeft :

*Indien ghy soeck een aerdigh paer,
Soo geeft de Maeght drie seuen jaer :
De Jonghman seuen boven dien,
En groetsse dan voor echte lien ;
Een weynich meer, of weynigh min,
Dat maect een eerlijck huys-gezin.*

Die geheel jong oft geheel oudt zijn, en bederven niet alleen haer eyghen nature, en verkorten haer leven met het by-slapen, maer haer zaet is oock gemeenlijck onnut en onvruchtbaer. Dese geschiedenissen die wy lesen, die hier wat tegen sichijnen te gaen, zijn seer selden, so dat niet voor waer opgenomen moet werden, het gene men gemeenlijck seydt, dat een Man, so langh by een weder van sijn mont kan blasen, noch een kent kan telen. En dit spreck-woordt.

*Een jonge Oey, een ouden Ram,
Dat viel wel binnen 's jaers een Lam.*

Is te verstaen niet van slappe, en stock-oude, maer van kloecke en welvarende oude Luyden, ende die noch niet met het been in 't graf en gaen.

De Griekische Wijfen hebben den Trou-tijt van den Man ontrent de dertigh, van de Vrouwen ontrent de seventhien jaren geset, als den ouden Poët *Hesiodus* in dese versen betuyght :

*Verkeest bequamen tijdt om wel te mogen paren,
Een Man beginne werck ontrent sijn dertigh jaren,
Een vrijster mach het doen ontrent de seventhien,
En eer (om wel te gaen) en magh het niet geschien.*

De nature moet tijt hebben om haer te bereyden ende bequaem te maken tot het werck, sonder datmen deselve in haer beginselen yet moet verghen, dat haer als een nieuwe, en eerst opgaende vlamme, terstont soude doen verdwijnen ende uytgaen. Gelijckmen oock fiet dat nieu-gheplante boomen niet eer en dienen gesnoeyt, voor deselve in vollen wasdom zijn. De groote Philosoph *Aristoteles*, heeft seer wel gemerckt, *7. Polit. 2. §. 16.* dat de jonge en al te oude lieden, niet als swacke kinderen en relen, en voor het meerendeel, vrouwelijcke schepselen : om dat in d'eerste naruerlijcke warmte noch niet volmaect en is, en dat deselve in de tweede vervalt.

Ick en wil hier nu niet aenwijzen, hoe de lust tot dit werck verweckt kan werden, ghelijck *M^r. Ambrosius Paré* dat gedaen heeft, in sijn groote Chirurgie op het 4 Capittel van sijn 23 Boeck : 't welck onsen goeden *Dr. Carel Barrus*, in de Françoysche Tale

heeft laren staen, als hy dat werck in 't Nederlands overfette. Ick en wil oock niet veel spreken, in hoe-danigen gestaltenis des lichaems, de te linge behoort te geschieden, also sulcks onlangs by sekere geestighe Joffrouw onnoodigh geacht werde, dewijl, gelijck haer *Ed. seyde*, het werck sijn selven leerde, en die het niet en konden, mochten laten. De Latijnsche Poëten, *Horatius 1. Sat. 2.* en *Ovidius 3. de Arte*, die beyde hier in gheen idioten en waren, prijsen de ghemeene fleur. De natuerlijcke Poët *Lucretius* beschrijft mede, dat de geriefelijcke Godinne *Venus* (die het beste immers wel op haer duymtjen behoorde te weren) met haren *Mars*, een wackere Cabouter, so langhe om jock leyde en worstelde, tot datse ten lesten, als de swackite, de onderlaghe kreegh. Waer op sy van haren Man, den mancken en beroockten *Vulcanus* schielickt betrappt zijnde, in een sijn Net te samen werden toeghelstrickt, ende tot haer beyder schaemte van den onbedachten dwaes so ten toon gestelt voor alle de Goden. Onder dewelcke eenen drol was, met namen *Mercurius*, die wenschte, dat hy oock eens so mochte beschaemt werden, gelijck na het oudt geloof betuyght is onder anderen by *Ovidius* in *Metam*, en *Lucianus*, in de t'samen-sprekinge der Goden.

Notior in caelo fabula nulla fuit.

De aengeroerde gestaltenis wert alleen voor goet ende natuerlijck op-genomen van den Spaenschen Jesuijt *Sanchez*, in sijn groot ende grouwelijck werck van 't Houwelijck : en hy maecte een groote sonde, van 't gene deselfde Poët *Lucretius* schrijft in sijn 4. Boeck, als of het gantsch tegen de nature was.

*Daer is vry wat aengeleg
Hoemen tot een vrouwe gaet,
Hoemen door bequame wegen
In haer brengt het edel zaet.
Even als de Dieren paren
In het bosch of jeuchdigh groen,
Soo plagh in voorleden jaren
Man en Vrouwe wel te doen :
En daer, zjinder die gewagen,
Dat een wijf alsoo geracckt,
Al vry rasser plach te dragen,
Als een die het anders maect.*

Mercurialis, een seer vermaert Medicijn in Italien, houdt het met *Lucretius*, en schrijft, *Lib. de hominis generat. cap. 13. Et 1. Var. Lect. 6.* dat dese manier van doen, niet te verwerpen, maer in reden gefondeert is, so datse schijnt onbequamer (gelijck oock het geheele werk) om van te spreken, als om te doen. Sulks wert mede van sommige Griekische Medicijns gepresen : ende ick heb eenige gekent, die dit de oorsaec gaven datse Vader geworden waren, daer se tevoren

voren niet toe en hadde konnen geraken. *Rodericus* van *Castro*, een Portugijs Medicijn te *Hamburg*, berispt in 't 2 Boeck van de *Nature der Vrouwen*, op 't 5 Capittel, den vermelden *Mercurialem*: dan van sijn reden werdt in teghedeel by de *Vrouwen* selve geoordeelt.

Hier en dient ook niet vergeten, tegene na *Hippocrates* in 't Boeck de *superfetat*, en *Plato*, in 't 2 ende 6 Boeck der *Wetten*, *Plutarchus* seer wel vermaent, dat, die sijn *Vrou* wil genaken, sulcks niet beschoncken, maer nuchteren moet doen: also de gene, die van volle en droncke *Ouders* geteelt zijn, gemeenlijk dronckaerts werden. Het welck *Diogenes* oock te kennen gaf tegens een onbeschoften jongen: gelijk uyt *Plutarcho* aengewesen is in het derde deel van 't *Houwelijk*:

*Genasckte geen Echte Vrou wanneer zij beschoncken,
Ghy zijt dan niet bequaem, als om te leggen roncken;
'T is hinder aen het Landt als yemandt qualuyck mint,
Een ongeregelt bed, een ongeregelt kint.
Sy doen een dubbel quaet die van de Wijn verwonnen
Oyt met een droncken hoeft dit wichtigh stuck begonnen,
Wat kan het anders zijn als schuym van liechten aert
Dat Bacchus heeft geteelt, en Venus heeft gebaert,
Diogenes vernam een onbesuyden jongen
Die met een vreemt gebaer op strate quam gesprongen,
De lecker (sey de man) die soo onaedigh speelt,
Moet uyt een droncken hoeft voorsaker zijn geteelt.*

Ick heb een *Man* gekent, die sijn *vrouwe*, noyt als wel droncken zijnde, en besliep, ende vele kinderen teelde, die allegader de vallende sieckte kregen, en ten laetsten daer oock van storven. Evenwel also dit een werck is, het welck niet veel en schijnt te passen een langen baert, oft een statige troonje van een *Philosooph*, soo en soude het misschien niet ongeraden wesen, datmen hier toe quame wat vervrolijckt, en na datter een kleyn glaesjen ghedroncken was, om met geen gefronst hoeft een heugelijk werck te doen; het welck van *Plutarchus* selve oock toegestaen wert. Ende is wel geleydt van *Ovidius*, in het tweede Boeck van de *Konste der Minnen*:

*De wijn verheugt den geest, de wijn geeft jeuchdich bloet.
De wijn maecte dat de sorch uyt ons verhuysen moet,
De wijn ontfronst het hoeft, de wijn verwekt de vreucht,
En stort in alle dingh gelijk een nieuwe jeucht.*

Dan dit is te verstaen van den *Wijn*, die met matigheyt gedroncken wert, dewelcke niet alleen den geest en verheucht, en tot een vrolijk werck verweckt: maer maecte oock goede stoffe tot de telinghe, insonderheydt, na het oordeel van den *Spaenschen* Schrijver *Huarte*, om gauwe en verstandighe kinderen te krijgen.

*De wijn, de soete wijn is dienstich om te minnen;
Maer neemt hem niet te veel tot ondiensf van de sinnen.
Door wint soo leeft het vyer, en brant na onsen lust,
Maer is de wint te groot soo wortet uyt-geblust.*

Even-eens werdt door veel suypen den lust der minnen wech-genomen, en als den man heel droncken is, soo ist gemeenlijk al droncken, om dat, gelijk *Aristoteles* seydt, het zaet tot water versmelt. Dit is de oorsaeck dat veeltijds de dronckaerts om de vrouwen niet en gheven, gelijk in tegendeel de gene die vrouachtigh zijn, het droncke drincken hant. Het een heeft plaets in de *Italianen* en *Spaengiaerden*, het ander in de *Duytschen*. Van *Alexander de Groote* lesen wy in de *Historien*, dat hy een grooten dronckaert was, maer seer kuys ten insichte van de vrouwen. *Julius Caesar* was een dapper vrouwen-man, maer onderusschen heel sober: soo dat *Cato* van hem seyde, dat hy 't alleen was, die in soberheydt de *Republijck* onder-gebracht hadde.

Is vorders van nooden tot bequame telinge, dat de *Ouders* haer *Lichaem* matelijck oeffenen, van de beste en voedsaemste Spijse eten, en evenwel niet te veel. Moeten oock metten vollen buyck niet terfont van tafel na bedt gaen, maer wat tijts tusschen beyde laten. Een seker *Medicijn* van sijn vrouwe gevraecht zijnde, welck beter was 'savonts oft 'smorgens? antwoorde, dat het 'savonts vermakelijcker, maer 'smorgens gesonder was. Waer op het soet hartjen repliceerde, Doet het dan 'savonts om de genuchte, en 'smorgens om de gesontheyt. Dan oft sijn duplijcke hier goet op viel, en sal ick op dese plaets niet verhalen. Ter eeren van dese *Matrone* zijn eertijts eenige versen in *Latijn* gemaecte, en nu aldus over-geset:

*Moy Geertruyt eerste getrouwt die was gesint te weten,
Wanneerman alderbest den echten acker spit:
Een geestich Medicijn, benevens haer geseten,
Bedacht hem op de vraech, en sey ten lesien dit:
Wanneer den dageraet haer rosen komt ontluycken,
Dan is het spel gesontst en voor de leden goet;
Maer die ontrent de nacht haer echte deel gebruycken,
Genieten dieper lust, en vinden meerder soet.
Wel sey de jonge Vrou, soo wil ick dan besorgen,
Te plucken in het bedt de vruchten van de jeucht:
Voor-eerst, om wel te zijn, ontrent den rooden morgen;
En als het avont wert, dan om de soete vreucht.*

Dan is ghesontst niet alleen voor den bou-man selve, maer oock voor de vrucht, ende om de telinghe bequamer te maken, dat de *Venus*-seest 's morghens gehouden wert, als de *Spijse* wel verteert is, en datmen geen raeuwigheydt in de maegh en voelt, ghelijck breeder te sien is by *Ioubert 2. des Erreurs populaires 7.* Ende daerom raet *Aristoteles* in dese gheleghentheydt, des avonts weynigh te eten; ende om niet flaeuw te werden, te voren een

goet middaghmael te houden. En hier toe en moet geen ongerust gemoedt, geen bedroefden geest, geen hoofd vol muysen-nesten bygebracht werden.

Geen ongestuymigh hoeft, geen omgeroede sinnen,
 Zijn dienstigh in het volck aen zaet te mogen winnen;
 't Zy datmen menschen plant, of datmen haver zaeyt,
 Het is de beste tijt wanneer het niet en waeyt.
 Hier dient een stille ziel die niet en is bewogen,
 Die uyt een vorigh leet geen spijt en heeft gesogen:
 Hier dient een stille ziel die niet en is beschoormt,
 Die van geen droevig lijck of siecke lieden koomt:
 Hier dient een stille ziel bevrijt van alle tuchten,
 Die irack uyt enkel spijt op haren naesten sochten,
 Hier dient, O soete jeught, hier dient een stille ziel,
 Die noyt op vrent gepers in desen handel viel.
 't Is menighmael gesien dat lieden van verstande,
 De kloeckste van de stad, degrootste van den lande,
 Voor ouders zijn bekent van kinders sonder naem,
 Recht klumtens voor de ploegh, en anders niet bequaem,
 Voor reden wert geseyt, dat als de wijse mannen
 Zijn met een diepe sorg geduerigh ingespannen,
 Het beste leven-sap en al het sijnste bloet
 Niet is gelijck het zout, of daer het wesen moet,
 Of zy dan schoon het werck ter rechter uren plegen.
 De sinnen reysen uyt, of blijven onderwegen,
 De ziel is elders vast, het lijf is maer een romp;
 Dus weter yet geteelt, het is geweldigh plomp.
 Ghy daerom hebje lust een aerdigh beelt te malen,
 Soo laet in dit geval geen sinnen elders dwalen:
 Entaeckt noyt echten wijf als met een wollen wensche;
 De mensch die mensche recht beboeft een gantsche mensch
 De krachte van al het lijf moet hier te samen werken,
 De geest moet niettemin de buyte-leden stercken;
 Noyt siemen datter mensche of eer of danck behaelt,
 Die met den lijve werck, en mer de sinnen dwaelt,
 Daer is op die geval noch vry al meer te lesen,
 Maer een gebode alleen kan u voor duysent wesen:
 Maeckt soo te zijn gestelt wanneerje kinders bout,
 Gelijckje metcer daer u kinders wenschen soud.

Her is aldernatuerlijckst, seyt Aristoteles, sijns gelijck te telen, ende op een ander plaets schrijft hy, datmen in seker lant daer de vrouwen ghemeen waren, de kinderen een vader toe plagh te wijzen, diense best geleken, als of de gelijckenis teecken ghenoegh was, om den rechten Vader aen te wijzen. Vrlateranus schrijft 5. Geograph. van Iacobo Appiano, Heere van Plombin in Italien, dat hy geen kinderen hebben-de, ende meenede dat sijn boel, die ondertusschen met sijnen speelman, wefende een Moor, ghespeelt hadde, by hem swaer gingh, de gesanten van de naburigesteden op de geboorte ende den doop van het kint dede nooden: en dat sy ondertusschen van een swart kindt, de vader ghelijck, verlostte, tot lacchen an degenoodde, ende schaemte van Heer Iacob, die

dat spel niet wel in sijn ooren klonck. So en is oock onder ons niemandt rouwigh, dat de kinderen hem gelijcken, en sulcx werdt de vrouwen tot een teken van eerbaerheit toegerekent. Catullus in het Bruylofts-dicht, dat hy ter eeren van Manlius Torquatus, ende Iulia ghemaect heeft, ghebruyckt dese toewenschinge:

Ick wensche dat een aerdigh kint,
 Het schoonste datmen yewers vint
 Het soetste van de gantsche stad,
 In uwen schoot gedoken sat:
 En dat het met een soeten lagh
 Sijn vader wenschte goeden dagh:
 Sijn vader even soo geleeck,
 Dat yeder die het eens bekeeck
 Tersont aen't kroos en wesen sagh
 Wie dat de vader wesen magh,
 Ter eeren van de rechte trouw,
 En u ten goede, weerde vrouw.

Om de eere, die de vrouwen in dese ghelijckenis stellen, so en is het kint naelicx te werelt gekomen, of elck roept: Ie! hoewel gelijck dat kint sijn vaertjen; Het is al of het uyt sijn aengesicht gesneden was. Het welk Theophrastus oock aengemerckt heeft Erk. Charast. 5. Tot dese ghelijckenis doet seer veel, dat de gehoude malkander wel gesint hebben, sonder haer sinnen en onkuytsche ghedachten op een ander te laten loopen. Tibullus 1, Eleg. 6.

Met desen besigh in het minnen,
 Op genen loopen haer de sinnen.

Want dese inbeddinge heeft soo grooten kracht, datse de ghelijckenis oock aen de vrucht kan geven, van de gene, die over het werck niet gheweest en is. So is't gebeurt, dat een vrou dewijlse met een ander doende was, ondertusschen bekommert zijnde; dat de man onversiens mocht r'huys komen, ende haer betrappen, op de neghen maenden ghelach van een kint, niet den Pol, maer den man wel ghelijckende. Waer van een seer aerdigh Dicht in Latijn gemaect is by Tomas Morus, weerde Cancellier van Engelandt, en een seer groot vrient van onsen grooten Erasmus van Rotterdam: het welck in onse tale mede overget is by de eer van de Hollandtsche Regeringe ende Poësy in dese versen:

Na dat Ian Al-beschick getrouw was binnen Londen,

So had hy metter tijt al menigh kint gewonnen;

Maer als de goede Ian den gantschen hoop bekeeck,

So vont hy onder hem niet een dat hem geleeck.

Dit heeft sijn lossen kop te bijster seer gespeten,

Hy meends dat het wijf had achter uyt gesmeten:

En watter yemant doet, en wat hem wert geseyt,

Het stuck by hem geloof en wert hem niet onleyt.

T'geviel om desen tijt dat Trijn een soontjen baerde
 Dat schier in alle dingh na sijnen vader acerde,
 Die heeft het grilligh hooft in volle daet bemint,
 Hy meynde dat alleen dat was sijn eygen kind.
 Maer siet een kluchtig quant die quam met hem te spreken,
 En seyde, lieve maet, ghy seylt verkeerde streken:
 Hebt ghy een vaster gront ontrent een echte vrou,
 So w aerje beter noyt gekomen in de trou.
 Siet als een dertel wijf laet haren acker telen,
 Van yemant wel gewoon met haer te komen spelen,
 En datse seker weet haer man is in de stadt,
 So isse van den angst geduerigh opgevat;
 Sy is geheel ontfes, en al haer sinnen schromen
 Dat hy sal daer onrent en by den handel komen;
 Hierom so wert sijn beelt so diep in haer geprent,
 Dat zy het aen de vrucht ten vollen overfent.
 Haer man is daer te sien. Siet dus so gaen de saken,
 Men kan op dit geheym geen vaste gronden maken;
 Of't kind sijn vader lijckt, of dattet anders gaet,
 Ten maect geen vrouwe goet, ten maect geē vrouwe quaet.
 Het gacter selsaem toe als mans en jonge vrouwen,
 Ten goede van het lant, den soeten acker bouwen;
 Nature doet haer werck, doch waer, en hoe, en wat,
 Dat heeft tot heden toe geen mensche recht gevat.
 Daer stont doen lan en keeck, en gaf dat stuck gewonnen,
 En heeft sijn ouden luym na desen noyt begonnen:
 Wel, vrienden, alsje siberst, of soete reden drijft,
 Maectt staegh dat man en vrou in goeden vrede blijft.

Staet oock te letten, ten aensien van de vrou, dat
 het dienstig is puyt te laten slapen, wanneer de maen
 achter de Kerck is, Moses 15. Levit. 19. Also in die
 tijt boven de tegenstaende vuyligheydt, het ontfan-
 ghen niet en kan ghelucken, om dat de vruchtbare
 kracht van't zaet niet allen verdooft, maer oock ge-
 fickt wert. Iouber. 2. de Erreurs populaires 5. dat indien
 het mannelijck zaet met geweld doorbreekt, en door
 sijn sterckte de kracht van de vloet teghenstaet, loo
 werter een slappe vrucht geteelt, en suicke kinderen
 werden by geleydt tegen de Maen gepist te zijn, en
 zijn ghemeenlijck Malaersheydt, ende ander onge-
 mack onderworpen, Avicenna 4. fen. 4. c. de Lepra.
 Levin Lemnius 5. de occ. Nat. mirac. Mercurial. de
 hom. generat. 5. Siet hier breeder van by Ioh. Gerardus
 som 7. Loc. comm. 438. Daerom is wel geseyd van
 den Poet in't noyt-genoegh-geprezen Houwelijck.

Daer zijn in 't echte bed veel ongelege stonden.
 Wanneer u kinder-sucht is dienstigh meebonden:
 Het is een oude wet oock voor een jonge bruyt,
 Viert Mena, reyne jenght, en stel u saken uyt.
 De lant-man mocht te-mets het zaeyen beter staken,
 Om dattet nutter is by wijlen eens te braken;
 Daer is een seker tijt te toomen uwen brant,
 Daer is een seker tijt wanneer men menschen plant.

Nu en is oock niet alleen van nooden, dat wel op
 den tijt gelet wert, te weten, kortts na dat de vrou ge-
 suyvert is, ende dat beyde de Ounders gerust van ge-
 moet en gefont van Lichaem zijn; maer dient oock
 wel waergenomen te werden de vermaninge van den
 grooten Philosooph Aristoteles, datmen de vrouwe
 niet sedigheyt en bescheydelykheyt genake, op dat-
 se door de groote dertelheydt, ende ketelige mellust
 buyten het spoor van eerbaerheydt niet en kome te
 springen. Dese lesse is by den moralen Poet mede
 niet vergeten:

Men heeft van outs gepooght de vrouwen aen te praten
 Dat stuck een echte wijf haer schaemte dient te laten
 So haest sy maer de borst des avonts open doet,
 Maer datse met het kleet die weder nemen moet.
 Voor reden wort geseyt, en metter daet gepresen,
 Dat vrouwen op den dagh wel eerbaer moeten wesen,
 Maer als de swarte nacht bedeckt de gantsche kust,
 Dat dan het echte wijf mach sijgen in de lust,
 Mach uyt een volle drift met haer geselschap mullen,
 En met een lossen toom in minne-stuypen vallen,
 Mach springen wyten vant, en plegen metter daet
 Al wat een lichte koy by-wijlen onderstaet.
 Maer hoe sal onse vrou Vhysses wijf geliicken?
 En als het duyster wort van hare plichten wijcken?
 Sal oyt een reyne ziel gaen breken in der nacht
 Al watter op den dagh ten goede was gebracht?
 O neen, vriendinne, neen, ten is u niet te raden,
 Het sal u in den geest en aen de seden schaden;
 Siet als de jonge vrou haer kleet heeft uytgedaen,
 So moetsse metter daet de schaemte trecken aen.
 Sy moet oock als de son gaet in het water sincken,
 Met des te meerder glans in reyne seden blinken:
 Zy moet, al is het licht schoon uyte weegh gebracht,
 Haer sralen laten sien oock in de middernacht,
 Zy moet in ware rucht met haren man verkeeren,
 Hoe duyster dat het zy. De nacht is oock des Heeren,
 De nacht is enkel dagh voor Godes heel gesicht;
 Ghy, viert dan alle tijt een reyne vrouwe-plicht.

Het gene die geleerden voor de goede seden, ende
 eerbaerheydt gebieden, wert by de Medicijns oock
 voor seer nootwendigh tot de telinghe gheoordeet.
 Want de overtollige wellust, dewelcke met te groot-
 ten drift geschiet, belet het ontfangen. Lucretius in 't
 vierde Boeck.

In 't bed te weligh zijn belet het vruchtbaer telen,
 En daerom moet het wijf niet al te dertel spelen;
 Want in een losse doel, daer na dat yemant schiet,
 En treft men noyt het wit daer op de schutter siet.

Nu oock te dickwils hervat zijnde, soo bederft
 het zaedt, ende werdt onvruchtbaer, alsoo het voor
 sijn rijpighet geloft werdt. De Philosooph Plutar-
 chus seydt seer wel in 't leven van Lucullus, ghelijck
 onna-

onmatig spreken de reden ydel ende dwaes maectt, dat oock alsoo het zaedt van de gene, die ongebonden in 't byslapen zijn, ghemeenlijck voos ende onvruchtbaer is. Soo datter niet beter ende bequamer en is tot de telinge, en om wel zaeyen, en oock wel te ontfangen, als de marigheyt, ende niet te plocken voor dat het rijp is.

*Onmaect in alle dingh verveelt,
Doch meest wanneer men kinders teelt.*

De Koninginne Zenobia wert in de Historien hier over seer getoemt. Dese als sy eens by haren man geweest hadde, wachte de maent uyt om te sien offe swangher was, ende sulcx zijnde, beyde na de verlossinge, om geen vergeefs werck te doen: maer niet swangher zijnde, soo namse wedrom een proefken voor een maent, gelijk Tobellius Polio getuyghet. En wy lesen by Sossomenus van een vreemt Philosoph met namen Aeos, hoe dat hy een schoone vrou hebende, haer maer driemaelen bekende, en drie sonen teelde. Van dit exempel seydt een gheleert Rechtsgeleerde in Vrankrijk, (Tiraquellus in 15. Leg. Conubial. gloss. 15. 83.) die de rebublijck alle jaet een kint ende een boeck maecte, (gelijck de President de Thou in sijn Historie van hem schrijft) indien dat het alle mans souden willen navolghen, dat de vrouwen, hoe eerlijck sy oock mochten zijn, daer mede niet wel vernoeght en souden wesen: en dat het beter was, heel vergeten, als zoo selden ghegroet te zijn. Want ghelijck sommighe hier van pleghen te segghen, *Die noyt en at, noyt en bongerde.* Populla de dochter van den vermaerden Romeyn M. Agrippa ghevraeght zijnde, waerom de beesten na datte met jonghen waren, niet meer en speelde? antwoorden aerdigh, Om dat het beesten zijn. *Macrob. 2. Saturn. 5.*

Teel-konst.

Voor de gene die genegen zijn haer gesin, en met cene de werelt te vermeerderen.

*Indien yemant is genegen om te weten
Hoe dat de minne-plicht behoort te zijn gequeten,
Die let op die geschrift, en op de bedde-wet
Die hier u door de kunst voor oogen wert geset.
In 't soeste van de Mey wanneer de velden bloeyen,
De kruyden jeughdigh staen, de jonge boomen groeyen,
Als ghy dan hebt gerust, u mage wel geteert,
En dat u geen verdriet of swaer gepeys en deert,
U leden zijn verquickt, vermoeytheit wech-genomen,
En dat in hare plaats de geesten zijn gekomen;
Soo dat u jeughdigh bloet, als van den slaep verweckt,
Wort gaende door het lijf, en na de vrouwe treckt,
En dat u soete duyf heeft wel-gestelde sinnen,
En leden wel bequaem om zaet te mogen winnen,*

*Soo roept tot u behulp den vader van de vrou,
Begeeft u dan met ernst ontrent u jonge vrou,
En doet dat u betoemt: en naer u reyne lusten,
Soo blijft noch op het bed een weynigh leggen rusten,
En sluymert noch een wijl; of Zoo u slaep ontbreect,
So maecte dat ghy alleen van soete dingh spreeckt,
Een quellijck bet-gepraet en dient geen jonge vrouwen,
En past geen echte mans die haren acker bouwen.
Ghy dan jaeght bange sorgh en droefheyt op de vlucht;
Een acker eerst bezaeyt die wil een sachte lucht.*

HUARTE

en el exam. de ingenios cap. 15. §. 3.

La crudeza que mas danno haze à generation, es la del vino: por que este licor, por ser tan vaporable y subtil, haze que elios demas alimentos, vayan crusdos a los vasos feminarios, y que la simiente irrite falsamente al hombre, sin estar cozida y fazonada: y por tanto loa Platon una lez que hailo en la republica de los Carthaginensfis, que el hombre casado ni fu mugher, no beviessen vino el dia que se pensavan llagher al octo de la generation: entendiendo que este licor hazia mucho dano à la salud corporal del niao: y que era bustante causa para que saliesse vicioso, y de malas costumbres. Pero sise beve con mederation, de ningun manjar se hazia tan buena simiente como del vino blanco, especialmente para dar ingenio y habilidad.

OVIDIUS

Lib. III. de arte amandi.

*Mille modi veneris. simplex minimique laboris,
Cum jacet in dextrum semisupina laus.*

Hoe een bevruchte vrou haer onderhouden sal.

Het III. Capittel.

*Als nu de teere vrucht is binnen u ontfangen,
So komt, O jonge vrou, en leert bequame gangen,
Leert regels tot het werck; want alffer yemant draeght,
Soo dienter aen de kunst om nieuwen raet georaeght.
Dus als het u gebeurt dat naer een diep verlangen,
Ghy voelt een teere vrucht in u te zijn ontfangen,
So neemt met alle wlijt u swacke leden waer,
En doet niet alle dingh gelijk als voor en naer.
Een vrou die swanger is die moet haer leeren mijden
Van ongeregelt spel, van rotsen ende rijden,
Van al te swaeren pack, van al te rassien ganck,
Van al te goeden reuck, van al te wuylen stark,
Van alle mal geraes, van alle dertel springen,
Van door een vreemt gebaer de leden om te wringen,
Van over-al het ooghe te willen laten gaen,
Van angst, van alle schrick, van onbedachte waen.*

Een vrou die swanger is moet even dan gedencken
 Door praem van enge dracht haer niet te laten krencken :
 Geen dingh so onbequaem ontrent een teere vrucht,
 Dan als een jonge vrou in naeuwe kleeren sucht.
 Een vrou die swanger is moet haer geduerigh wachten,
 Van nare dwepery, van alle droeve nachten,
 Van door een gramme sucht te werden omgevoert,
 Ia van een groote vreught te werden omgevoert :
 Want als het swanger wijf is besigh met de tochten,
 So kromt de swache geest in veelderhande bochten :
 En wat ontrent de vrucht zijn kracht besteden moet,
 Veygeet sich in de gal en aen het vinnigh bloet.
 Ghy, maect u daerom sterck om nyt te mogen jagen
 Schrick, wrevel, gramme sucht, en alle quade plagen :
 Gewent u tot gedult, en wacht u van de spijt,
 Schoon datje licht te peert, en wonder haestigh zijt.
 Wanneer het jeugdigh hout met vruchten is beladen,
 Een vlijtigh hovenier die vint terstont geraden,
 Met allerley behulp den boom en yeder tack
 Te stijven tegen wint en ander ongemack ;
 Want als hy dat versuymt, so kan het licht gebeuren
 Dat van den eersten storm de tacken sullen scheuren :
 Siet daer een jonge stam, en al het teer gewas
 Geslingert op het velt, gedompelt in het gras.

Ick sal my wel wachten om in geen ongenade van
 eenige happige wijfs te vallen het gene in 't voor-
 gaende Capittel van de Coninginne, ende den Philo-
 sooph verhaelt is, hier veel te prijfen : nochtans en
 kan ick niet verswijgen, dat alhoewel de Vrouwen
 den Beurtnier niet aen Lant en laten staen al heeft
 het Schip sijn volle vracht in (gelijk by na plagh te
 seggen *Iulia* de dochter van den Keyser *Augustus*, by
Macrob. 2. Saturn. 5.) en dat sulcx haer vernoocht als
 te voren, om reden by *Andreas Laurentius*, en andere
 te lehen : zo is evenwel beter, en behoort oock onder-
 houden te werden de lesse van de Doctoren, dewelcke
 in 't Houwelijck met deze gulde verfen uytghe-
 druckt is :

'T is voor het echte volck geraden om te rusten,
 Wanneer het swanger wijf gevoelt haer eerste lusten :
 Wanneer een jonge vrou haer maeghen herte klaeght,
 En voelt in haer geheym een teken datse draeght.
 Want als een teere vrucht haer eerste begint te seiten,
 Al wat de vader doet dat sal de moeder letten ;
 Wie veel den acker ploeght wanneer hy is bezeyt,
 Die braeckst sijn eerste werck en maect het al bekaeyt.

Dan in 't leste van de dracht en kan dit spel gheen
 quaet doen, en wert oock geloof, dat het den arbeyt
 aldan lichter, en de baen gladder maect,

Al de Konst om de vrucht te behouden staet daer
 in, dat de swangere vrou wel onderhoudt het recht
 ghebruyck van de Niet-natuerlijke dinghen. Want
 t ghebeurt dickwils, dat een ghematighde en wel-
 ghestelde Lijf-moeder de beste beginfelen van ons

leven ontfanght, en een volkomen scepzel voort-
 brenght, het welck daer na door verzuym ende on-
 achtzaamheydt van de Moeder qualijck bejeghent
 wert. Daerom raet *Hippocrates* zeer wel in sijn eerste
 Boeck van de Vrouwelijke Siekten, dat de Vrou-
 wen zonderlinge forge dragen, om de vrucht te be-
 houden, ende wel te onderhouden tot den tijdt van
 de verlossinghe. Het welck geschieden zal indien se
 haer gezontheyt wel gade slaet, en haer lichaem niet
 en pranght met naeuwe kleederen. Want dat pran-
 ghen beschadicht de vrucht op dezelve manier, als
 andere uytwendighe ende inwendige oorzaken, die
 de Lijf-moeder drucken ende benauewen. Daerom
 zeyde *Aristoteles* zeer wel in sijn eerste Boeck van de
 telinge der Dieren op het 12 Capittel dat zeer goet
 is voor het welvaren ende groeyen van de vrucht,
 geen zwaerte op de Lijf-moeder te brengen. Ende
 daerom is den buyck niet geen been bezet, ghelijck
 het hoofd ende den borst, op dat de maeghen en Lijf-
 moeder haer vryelijck zouden kunnen uytzerten.
 Daerom leydt oock de Lijf-moeder op den cyndel-
 darm, als op een sacht kussen voor de hardigheyt van
 den ruck-graet, gelijk *Galenus* aenwijst in 't 4 Boeck
 van het Gebruyck der leden op het 14 Capittel.

Maer inzonderheyt dient een swangere vrou haer
 te wachten voor groote beweginge des lichaems, en
 des gemoeds, als rijden, rotzen, loopen, dansen en
 springen : van verschricken ende haestelijck ontfel-
 len. Want hier door krijtze dickwils voor den tijt
 den arbeyt op den hals. Ick en prijs evenwel niet een
 leu en leusigh leven, waer door vele ongezonde hu-
 meuren vergaderen, en de natuerlijke wermte over-
 stolpt wert : maer de bevruchte vrou dient wel in de
 eerste maenden weyniger, in 't leste van haer dragen,
 ende tegen dat den arbeyt komen zal, haer meer en
 dickwils te bewegen, en veel te gaen wandelen.

Hier en boven heeft een bevruchte vrou haer
 oock te wachten voor te grooten hitte en te grooten
 koude. Want dewijl sy zelve sieck kan werden door
 het langduerigh inhalen van al te heete ofte te koude
 lucht : soo sal veel lichtelijcker de teere vrucht daer-
 door beschadicht werden : insonderheydt indien op
 het langh inhalen van hitte ende koude, schierlijck
 volghet het intrecken van vochtige en drooge lucht.
 Want dat is de oorfaeck, waerom, als op een natten
 ende soelen winter drooghe, ende koude lenten vol-
 gen, dat de swangere vrouwen, een misdracht krij-
 gen, ofte by aldien de kinderen levend ter werelt kom-
 men, daer na lichtelijck sterven, ghelijck *Hippocrates*
 leert in 't derde Boeck van de Kort-bondige spreuc-
 ken, ende *Galenus* in sijn uytlegginghe. Het welck
 hy seyt also te zijn, om dat de lichamen die van de
 wermte ende vochtigheyt los ende sacht gheworden
 zijn, lichtelijck tot haer binnenste toe kunnen ontf-
 angien de koude, drooghe, ende scherpe hoedanig-
 heyt van de lucht. Derhalven de teere kinderen, die
 lange

lange tijdt aen een soele lucht ghewent zijn, komen dapper te outstellen van een schierlijcke en drooge kou, inso derheyt die wat tenger zijn, en door haer moeders lichaem, en kleederen nietorghvuldigh bedeckt ofte bewaert en werden. Den Spaenschen Docter *Mercatus* is hier te vergeefs tegen, alsoo men nootfakelijck moet toestaen, dat de kinderen niet even-eens gestelt en zijn, of de moeder gematighde, ofte raeuwe, heete, ende onghematighde lucht inhaelt, dewijl sy die onghematighde in haer niet en matighet, maer soodanigh de vrucht toefendt. Daerom behoort een vruchtbare vrouwe haer, so veel als moghelijck is, uyt de lucht, die in eenige hoedanighdeyt te seer uyt-streckt te onthouden, maer insonderheyt uyt quade, onsfuyvere, stinckende, ende mistige. Behoort haer oock te wachten voor stanck van uytghedaen kaersten, swavel, beverswijn, en diergelijcke stinckende dingen: als oock van zeer ruyckende kruyden, ghelijck munte, poley, ende andere, insonderheyt van muskelaer, amber, civet, en ruyckballen, die daer van gemaectt werden.

Vorders salze voor haer eten ghebruycken Spijze van goet voedsel, ende een weynigh verdroogende, demenichte moet wezen zoo voor haerselven, als voor de vrucht, zoo datse de mont dickwils al wat bieden moet, al heeftse de grootste lust niet om te eten: sy en behoeft haer oock zoo naeu aen de vastdaghen niet te binden: want door veel vasten soude de vrucht lichtelijck slap ende sieck werden, ende voor den tijdt uyt willen, om sijn voedsel buyten te soecken, dat hy binnen most derven. Sy moet haer evenwel oock wachten van al te veel te eten, alsoo door al te veel voedsel het kindt lichtelijck komt te stikken; ofte wert ten minsten daer door zoo grof, dat het op sijn plaets niet wel zoo langh en kan dueren, om [voldragen te werden: ofte valt daer van in een sieckte, dewijl te veel spijsie niet wel konnende verteert werden, haestelijck bederft, en quaet bloet maectt, het welck tot onghesont voedsel voor de vrucht, die dat na hem treckt, nootfakelijck moet ghedijen. Noch is noodigh haer te mijden voor alle spijsie die te kout, te heet, ofte te vochtigh is, en insonderheyt zodanige in 't beginsel van de maeltijdt niet te eten. Gekruyde spijsie, en die in korsten gheleyt is, en dient haer niet. De Spectrijen machse oock niet gebruycken, als alleen op 't lste de Caneel ende Safferaen. Andere scherpe spijsie moerse oock laten, als loock, ajuyne, en diergelijcke, insonderheyt die eenige medicinale kracht heeft om water te doen lozen, en walginge ofte niessen verwecken kan. Want, ghelijck *Hippocrates* schrijft in 't eerste boeck van de siekten der vrouwen, de swangere vrouwen die wat scherps, ofte bittere buyten gewoonte eten, of drinken, konnen de teere vrucht bederven. So seyt oock *Galenus* in 't achtste boeck van de ongemengde genees-middelen, dat wilde Comcommers, en alle andere bittere

dingen, als oock die sijn van deelen zijn, inzonderheyt de heere, de vrucht doen sterven. Daerom vermaent *Avicenna* Lib. 3. fen. 21. rr. 2. de bevruchte vrouwen, om haer te wachten van alle scherpe en bittere dingen, ghelijck Cappers ende Vijgh-boonen het zelve leert oock *Paulus* in 't eerste boeck ende Capittel. Want dat bitter, ende heel scherp is, heeft een kracht om in te eten, ende om te brengen de teere dieren. Ende daerom heeft *Aloë*, ende diergelijcke kracht om de wormen te doden. Derhalven en bedervense niet alleen de vrucht, om datse den buyk beroeren en kamerganck verwecken, ghelijck *Mercatus* meent, ende oock van *Hippocrates* te voren gheseydt is, alsoo door de beweginghe de Lijf-moeder mede komt te lijden; maer oock om de bitterheyt selve, dewelcke de teere vrucht gantsch teghen is. Geheel zoute dingen dienen mede van een swangere vrouwe geschout te werden. Want, ghelijck *Aristoteles* seyd in 't 7. Boeck van de Historie der Dieren op 't 4. Capittel, als deselvige te veel zout gebruyckt, soo werdt het kint sonder nagelen ghebornen. Merwelcke woorden hy schijnt te kennen te gheven, dat het gene zout is, kracht heeft om na hem te nemen het klevende deel van de stoffe der telinghe. Ende *Hippocrates* in sijn Boeck de *superfies*. Stelt onder de teyckenen, dat een kint niet op en sal komen, indien het sonder nagelen geboren wert. Derhalven is seer noodigh, dat een bevruchte vrou haerselven daer van wacht. Dan indiens groote lust kreegh tot eenighe kost, die juyft van de beste stoffe niet en was, die en moeten haer niet gheheel onthouden, maer hier in vry wat door de vingeren sien. Want by swangere vrouwen heeft het meest plaers, dat wy in 't eerste Capittel uyt *Hippocrates* van de lust en aenghenaemheydt der spijsie gheseydt hebben. Staet evenwel te letten, datmen by haer gheen praet en maectt van onghesonde kost, ofte die niet te krijghen en is, om niet te vergheefs haer tanden watengh te maken.

Noch is dienstigh dat een swanghere vrou niet hardlijvigh en zy, ende datse alle daegh, zo't moghelijck is, eens te stoel gaer. Ende indien dat van selfs ende uyt de natuer niet en wil komen, soo salse 's morgens nemen sap van pruymen, ende corinthen, appelen sacht ghekoockt wel ghesuyckert, ende een goet stuck boters daer in. Ende dat niet helpende, soo en zal men niet licht tot set-pillen, ofte kleystere (als in 't alderleste, en wanneer den arbeydt voor de handt is) komen, insonderheyt die wat scherp zijn, alsooze de Lijf-moeder, die op de darmen leyt lichtelijck souden beschadighen, ende een misdraecht konnen veroorzaken. Daerom ist beter datmen haer van boven ingeve eenighe sachte medicijne, als daer is *Manna* in wat hoender ofte weren nat gesmolten, ende dan wel doorgedaen. Den *Rhabarber* en is oock niet ondienstigh met wat lange restijnen ingenomen

het ghewichte van een halven Franschen kroon, ofte wat meer. Het is een groot mislagh, dat sommige meenen, een bevruchte vrouwe schadelijck te wesen, het Lichaem te purgeren ende ader te laten: daer het beyde niet sonder perijckel van de vrucht ende de vrou dickwils nagelaten wert. Ick bekenne evenwel, datmen hier in met groote sorghvuldigheydt moet te werck gaen.

Men sal haer dan, na de leere van Hippocrates 4. Aphor. 1. als het den noot vereyacht van de vierde tot de sevende maent matelijck moghen purgeeren, om dat de vrucht in die tijt op het sterckste is; maer vroegher ofte later, als deselve noch swack, ofte al te rijp is, zalmen daer mede niet licht doorgaen. Indien men dan mach purgeeren, het lichaem vol humeuren zijnde, zo mach men oock wel laren, alzo het zelve minder ontfelt, als het purgeeren, in sonderheydt in 't beginsel, alfter overvloet is van bloet, en de vrucht noch teer zijnde, weynigh voedsel van doen heeft. Dewijl de Nature selve somtijds het lichaem van de sware vrouwen door het bloeyen uyt de neus, het speen, ja oock somtijds door de Lijfmoeder, sonder eenigh letsel ontlaf, waerom soude de Konste sulcx niet moghen navolgen? Ick ken verscheyde bloedt-rijcke vrouwen, die als sy swaer zijn, haer ghemeenlijck twee drie mael doen laten, oock in de leste maenden, ende als sy dat overslaen, zo zijn de kinderen vol vierigheydt. Ia de ervarentheydt leert ons, dat sommige vrouwen zo bloetrijck zijn, dat indiense niet terstondt op de tweede maent ghelaten en werden, misdragen, ofte van een doot kint verlossen. Een seker Medicijn verhaelt, dat hy over twee bevruchte vrouwen ghegaen heeft, waer van in de eene door overvloedigheydt van bloet vier kinderen op de achtste maent verstickt waren, in de andere twee op de sefte maent. Dewelcke, als hyse op de vijfde maent veel bloedts afgelaten hadde, daer na verscheyde reylen geluckelijck van voldraghe kinderen verlosste. De aderen van de voet en moeten in swangere vrouwen niet ghelaten werden, om dat sulcks het bloedt mer gheweldt na beneden treckt, ende de vrucht doet sacken. Op de achtste en negenste maent en mach men niet sonder grooten noot laten, insonderheydt in de ghene die door swackheyt of slibberigheydt van de Lijfmoeder lichelijck een mischiens krijgen.

De Slaep (om geen van de ses Niet-natuerlijcke dingen over te slaen) sal wesen by nacht, om de spijse wel te verspreyen: want het waken veroorsaect rauwigheydt en siekten, daer de misdracht dickwils op volght: niet terstondt na den eten, maer 's morgens vry wat langer alsse gemeenlijck gewent is.

Eer ick dit Capittel besuyte, zoo en dient gantsch niet vergeten de nootwendige lesse, die de Ed. Heer *Jacob Cats* geeft in sijn vermaert Houwelijck, met dese versen:

*Wanneer de vrouwe draeght so dient de man te letten,
Dat niemant door het huys mischien en kome setten*

*Yet dat wanschapen is, een wreet of selsaem beelt
Dat ons het ooge terghet, en so de sinnen steelt.*

Al wat oubolligh staet, of vreesse kan verwecken,

Of met een snelle sebrick ons in de leden trecken,

En dient een jonge vrou voor al niet daerse slaep,

En van de reyne trou de soete vruchten raep.

Wilt oock om dese tijt u niet te seer vergapen

Een eenigh selsaem dier, als simmen, katten, apen:

En draeght niet in den arm, en legh niet aen den mant

Een vreemden baviao, of plat-geneusden bont.

'T is by de vrouwen zelfs in geen en deel te merken;

Hoe dat een vreemt geval kan op de vrouwen wercken:

Hoe onverwachte sebrick tot aen de vrucht belent,

En hoe een selzaem spook sich in de moeder prent.

Wanneer een vrouwe draeght, het schijnt dat alle krachten

Zijn besigh aen de vrucht, en op de moeder wachten;

Dies waerder eenigh dingh sich in de sinnen vest,

Dat sackt van sonden aen, en druckt in dat gewest.

De Schrifte getuyghet het zelfs, dat Iacob voor de dieren

Van Laban heeft geleyt gestreepre populieren,

Om even als het schaepe sou paren met den ram,

De plecken van het bou te drucken in het lam.

Ghy die genegen zijt om zaet te mogen winnen,

Hebt geen wanschapen dier, geen monster in de sinnen:

Stelt liever voor het oogh, waermeer ghy vruchten teelt,

Een schoon een geestigh kint, een aerdigh menschen beelt.

Hier door ist wel gebeurt dat yemant van de Moxen

Vont in voorleden tijt een witte vrucht geboren:

Hier door ist wel gebeurt dat van een leelijck paer

Men wert oock, tegen hoop, een aerdigh kint gewaer.

Een wijf by al het volck vermaert in leelijckheden,

Wiens man haer niet en weeck in onbeschafte leden,

Kreegh evenwel een kint het schoonste datmen vante

Een perrel van de staet, een wonder in het lan

Een kint gelijk een beelt, dat alle menschen presen,

En namen in den arm, of met de vinger wesen,

Een kint na vollen wensch, een gaen en aerdigh fret,

En niet te byster schrael, en niet te lijdigheit:

Een yeder stont verbaest, en sagh de frissche leden,

En sagh de schoone verw, onzeker van de reden;

Dies gincker over-al een spreucke door de staet,

Als of hier in de vrou haer eer vergeten hadt.

Een man die vorder sagh gingh al het huys beschouwen,

Gingh leeten op het stuck, ter eeren van de vrouwen:

Hy vint een schoon verreck, daer op een schoon buffet

Een aerdigh kinder-beelt stont geestigh afgezet

Hy vont een ledekant behangen met gordijnen,

Een leger voor den weert, gelijk het mochte schijnen:

Hy vraeght wie datter slaep, hem wort bescheyt gedaen,

En stracks zo gift de man hoe dat de zaken staen.

Hy spreekte tot al het volck, Ick zal het oordeel vallen,

Laet maer het jonghste kint hier in de kamer stellen,

De meyt die loopt om zoo weerdigh alsse kan,

En brenght het in de zael, en geeft het aen den man.

Die gaet metter daer ontrent den beelde setten,
 Die maent een yeder aen hier op te willen letten,
 En siet, die nu het beelt en dan het kint bekeect,
 En vont noyt eenigh ey dat so een ey geleect.
 Daer gaet de kloeckste geest met vaster reden wiffen,
 Wat datter uyt het oogh kan in de simmen rissen:
 En hoe een diep gepeyst, door onbekende macht,
 Het ingenomen beelt kan prenten in de dracht.
 Stracks reser groote vreught, de boose tongen swogen
 De vrou heeft metter daer haer eere weer gekregen:
 En waer doen eenigh paer te samen wert geset,
 Daer was een schoon gesicht ontrent het echte bed.

Dierghelijcke historic wert mede verhaelt by den
 Out-vader Hieronymus, en zeyt de waerheyt van de-
 zelve ontdeckt te zijn door vernuft en wijsheyt van
 den treffelijcken Medicijn Hippocrates. Soodanigen
 exempel is oock te lezen by Plutarchus, alwaer verhaelt
 wert van een vrou, die ontrent haer bed eenen Moor
 had uytgeschildert hangen, en daer door een swart
 kint gebaert heeft. So schrijft Galenus in sijn Boeck
 van den Theriakel, dat hy eenen Moor om een fraey
 kint te krijgen, geraden heeft een schoon beelt aende
 voeten van 't bed te hangen, en dat de vrou in 't bysla-
 pen daer sterk op kijcken soude: en dat sulcx by den
 Moor nagekomen, en oock wel uytgevallen is. Wy
 lesen oock onder andere by Montaigne 1. des Essais 20.
 dat eertijts aen den Keyser Karel de 1 V. vertoont is
 een dochter, die heel ruygh was: het welck de moe-
 der zeyde gekomen te zijn, door dien datter een beelt
 van St. Ian den Dooper in haer bed gehangen hadde.
 Welcke exempelen oock bevestigt werden door de
 Historie van Iacob in 't eerste Boeck Mosis op het 30
 Capittel, by een yeder genoegh bekend, en in de ver-
 haelde versen oock aengeroert. Alhoewel hier met
 spies en speer tegen is den geleerde Doctor Huarte in
 sijn Spaensh Boeck van 't ondersoek der Verstan-
 den, cap. 15. 4. en zeydt dat de Historie van Iacob
 heel miraculeus is, en het ander van den Moor een
 recht praetjen: alles gebouwt (gelijck hy voorgeeft)
 op een vals fundament en reden van Aristoteles.

ULPIANUS

Leg Quæritur 14. 1. ff. de fœtib. ed.

Maximum ac præcipuum munus feminatum est, accipere
 ac rueri concepum.

PLINIUS 8. Epist. 10.

Quo magis cupis ex nobis pronepotes videre, hoc tristior au-
 dies neprem tuam abortum facisse, dum se prægnan-
 tem esse puellariter nescit, ac per hoc quædam custodien-
 da prægnantibus omittit, facit omittenda, quem erro-
 rem magnis detrimentis expiavit, in summum pericu-
 lum adducta.

In hoe veel maenden een kint voldra-
 gen werdt.

Het VI. Capittel.

Het is een out verschil, en over langh gedreven,
 Waerom men in het recht niet selden heeft gegeven,
 Hoe langh een echte vrou haer kinders dragen kan,
 Om niet verdacht te zijn van eenigh ander man.
 Daer is een vaste tijt dien alle beesten dragen,
 Een hont en heeft niet meer als hondert twintigh dagen,
 Thien maenden houdt het paert sijn vullen in den bant,
 Twee jaren geeft het volck den grooten Oliphant.
 De tijt van hare dracht die wort hun langh gegeven
 Naer mate van het beest, of naer het plagh te leven;
 Ist groot, of leeft er langh, so hoeftet ruymet tijt
 Als yet dat kleynder is, of haest ter aerden ghyt.
 Doch wat de menschen raecte, men kent geen vaste stonden
 Daer aen een vruchtbaer wijf in desen is gebonden;
 So dat haer goede naem niet eens in wiffel staet,
 Schoon zy een langer tijt als negen maenden gaet,
 Doch wilder eenigh mensch dit naerder ondersoeken,
 Wat hoeft men vreemde racl, of ver-gesochte boecken,
 U pen, en diep vernuft, geleerde Beverwijck
 Is hier een volen born en uytermaten rijck.

DE Nature heeft alle dieren eenen sekeren ende
 bepaelden tijt gestelt, om haer jongen voort te
 brengen; doch niet alleen den selven. De oorsaeck van
 die verscheydenheyt leyrt Aristoteles op de groote van
 haer Lichamen, ofte op de langhduerigheyt van haer
 leven. Zijnde waerschijnlijk dat een groot dier en
 van langh leven langer tijt moet hebben, om tot sijn
 volmaecktheydt te komen, als dat kleyn ende kort
 van leven is. Soo sietmen dat een Hondt die kleyn
 ende kort van leven is, op de vierde maent ghewor-
 pen wert, het Paert, 't welck groot is, al en leeft het
 niet langh, op de thiende maent: maer den Oliphant
 die groot is, en van langh leven, wert eerst volmaeckt
 en voldragen in twee jaer. En by aldien dat sulcke
 dieren weyniger tijdt in de Lijf-moeder blijven, als
 haer bepaelt is, soo en blijven sy niet te lijf. Maer
 de Vrouwen en hebben geen sekeren tijdt om te
 verlossen, ende konnen op verscheyde stonden haer
 kinderen ter werelt brengen: hoewel sy niet alle even
 bequaem en zijn, en de kinderen niet van alle drach-
 ten even kloeck ende langh-levende ghebornen wer-
 den. Want de ervarentheydt leert ons, dat het kint,
 't welck minder als ses maenden gedragen is, niet op
 en komt, ende dat eerst op de sevende maent, een
 kint dat leven sal, ghebornen wert, ende dat de ver-
 lossingh haer oock op de elfde maent kan uytstrec-
 ken; dat nochtans meestendeel ontrent den uytgang
 van de negende maent, en het ingaen van de thiende
 de natuerlijcke verlossinge geschiet, ende dat desen
 tijt

tijt de natuerlijksten is van des menschen geboorte: alzo de dinghen, die meestendeel ghebeuren, meest volgens de nature zijn, gelijk *Aristoteles* zeyt. Hierom hebben alle goede Auteurs de neghende ende thiende maent voor den wettighen tijt gestelt van de natuerlijke verlossinge. Want alsoo het satsoenen en het bewegen van de vrucht in de Lijf-moeder niet altijt precijs op eenen dagh en valt, maer eenige breete heeft, als *Hippocrates* en *Aristoteles* ghetuygen, en men ghewoon is met *Hippocrates* van de formatie te tellen tot de beweginge, van de beweginge tot de verlossinge; zo en kan de tijt van de verlossinge zoo naeu aen de negenste maent niet gebonden werden, maer loop gemeenlijck tot in de thiende. Want dewijl datter groote verscheydenheit is in de gematigheden en ghestaltenissen der Lichamen, zoo ghebeurt het, dat de eene vrucht rasser, de ander lancksamer volbracht ende voldraghen werdt: en de voldraghen vereyscht meerder voedsel, ende ruymmer lucht. Ende alzo de moeder hem van beyde door de aderen, en slagh-aderen van den navel niet ghe-noegh en kan toelenden, zoo soeckt hy uyt sijn hol te springen; ende de Lijfmoedet niet wel konnende verdraghen al dat springen ende uyt-trecken, soeckt haerselven van dat lastigh pack te ontlasten. Als dit voor het half jaer gebeurt, zoo en kan het kindt niet out werden. Ende by aldien altemet gheschiet, dat in 't begin van de zefte maent, gelijk Docteur *Spiegel* seyde ghekent te hebben een bode van Zeelandt op Hollant, of een weynigh voor de sevenste maent, ghelijck andere ghetuygen, een kint op-komt, sulcx moet gerekent werden onder de dinghen, die heel selden ghebeuren. De reden is, om dat zodanigh kint al te slap, ende noch niet volbracht en is. Daerom om indien het ofte uyt ghebreck van voedsel, ofte door eenige andere oorsaek aldan uyt-komst moet soecken, zo kan het lichtelijck in den arbeyt verstickt of verplet werden; en al geboren zijnde, en is het niet bequaem om de lucht, en nieu voedsel te verdragen.

Een kint van *seven maenden* (wy rekenen voor elke maent dertigh dagen, gelijk de Rechts-geleerden ook doet, *Mynsinger*. 6. *Obj.* 40. wert wel geboren, om dat tot volmaektheit van zijn leden, niet en ontbreekt. Want de twee volgende maenden en werdt niet meer bygedaen tot volmaektheit van de leden, maer alleen tot volmaektheit van de kracht en sterckte. So dat sulck een kint wel in 't leven kan bijven, ende oudt werden, (siet *Cuiacium* 4. *rec. Sentent. Jul. Pauli.* 1. 9.) insonderheyt, gelijk *Hippocrates* dat bepaelt, het welck is van twee hondert en thien dagen, dat is van 't laetste van de sevende maent. Nu de oorsaek waerom dat sommige so lang voor den tijt komen, is sonder twijffel in de gematigheit van het zaet en bloet, waer aen de natuerlijke sterckte en swackheit hangt. Den tijt van den arbeyt wert oock altemet verhaeft door de sterckte van de *formatrice faculteyt* of de sats-

soenerende kracht, daer by komende een wel ghekoockte materie, dewelcke de werckinge van de geseide kracht lichtelijck aenneemt, en haer met het behoorlijck satsoen laet bekleeden. Maer alhoewel het kint van seven maenden van goede stoffe opgeleydt is, en van goede kracht voortkomt, so is het evenwel wat slapper, om dat de formatie van al te haestighe beweginge gevolght wert.

Een kint van *acht maenden* en blijft niet te lijf, seydt *Hippocrates*, om dat het tweestooten kortst op malckander niet en kan verdragen. Want dewijl het kint op de sevende maent gearbeydt heeft om uyt te komen, en daer over vermoeyt is, so kan het den arbeyt daer terstondt wederom op volgende niet wederstaen: maer om sulcx wel te konnen uytstaen, so was van noode, dat het de achtste maent noch besloeten bleve, om middeler tijt sijn krachten te verhalen. Andere dies niet tegenstaende houden her daer voor, dat oock een kint van acht maenden wel somtijts op kan komen. Want indien de breete van de menschelijke gematigheit, en de verscheyden ghestaltenissen der lichamen oorsaek is dat sommige op de sevende maent, andere op de negende, eenige op de thiende voldraghen werden: so en isser naelijcx een noodige oorsaek te vinden, dewelcke beletten soude, dat uyt haerselven of de nature van 't zaet den tijt van voldraghen en verlossen niet op de achtste maent somtijts en soude vallen. Het schijnt oock datter naelijcx een bondige reden by te brengen is, waerom dat een kint op de achtste maent niet volkomen en voldragen soude zijn, ende wel geboren zijnde, niet op en soude komen, en over sulckst voor onwettigh ofte een misdracht soude gherekent werden. Want het gene dat men seydt, van de beweginge op de sevende maent, heeft grootelijcks sijn bedencken, of her vast gaet, dat alle kinderen nootakelijck op de sevende maent haer roeren om uyt te komen. Want alhoewel de kinderen op de sevende maent, haer eerste volkomenheit, ende beginsel van perfectie krijgen, zoo en zijnze nochtans allegader niet zo volkomen, datse pogen geboren te werden: maer die alleen dewelcke van krachtige gematigheit en sterck maeckzel zijn, porren om op de sevende maent uyt te komen, te weten, die haestigh volmaectt zijn, haestigh bewegen, en haer uytkomst haestigh vorderen, ghelijck *Avicenna* schrijft *Lib. 3. Fen. 21. tract. 2. cap. 1.* In de rest en is gheen waerschijnelijcke reden, waerom dat de vrucht zoo vroegh soude soecken gheloft te zijn. Het en gaer mede niet seker, dat de bevruchte vtouwen stercker beweginghe voelen op de sevende maent, als op andere. Ende indien het kint van die beweginge zo zeer verswackt op de sevende maent, dat het in gheen gheheel maent sijn krachten verscheppen, ende daerom op de achtste maent geboren zijnde niet te lijf en kan blijven, veel minder zoude het 't leven konnen behouden, als het in de ey-

ghen Maent ghebooren werde. Daer-beneffens en komt niet de ervarentheydt niet wel over-een, dat de Vrouwen meest op d'achste Maent qualijcker te pas zijn, als op de Evende, ofte negende. Schijnt derhalven datter uyt de nature van de vrucht ende van de moeder, naelijcks bondige redenen konnen gegeven werden, om te bethoonen, dat een kint van acht Maenden niet en soude konnen in 't leven blijven.

De wettighste tijdt om te verlossen is de negende Maent, en sulcke kinderen leven gemeenlijk lang: en de natuerlijckste en gemeenste tijdt wert gehouden te zijn van den vijf-en-twintichste dagh in de neghende Maent, tot den vijf-en-twintichste in de thiende. Maer of dese tijdt noch verder uytgestreckt kan werden, en blijkt soo klaer niet. Hippocrates stelt ergens den langsten tijdt in de thiende Maent, en op een ander plaats komt hy tot in de elfde, ghelelijk oock doet Aristoteles, 't welck van verscheyde met verscheyden exemplen bevesticht wert, hier al te langh om te verhalen; ende is oock by eenighe Recht-gheleerden voor wettigh geoordeelt. *Baldwin. Revard. en andere in Leg. 12. Tab. P. Victorius s. Var. Lect. 18. Plaut. Citell.*

*Tum illa, quam compresserat,
Decimo post mense exacto hic peperit filium.*

Al-hoewel dat de knoddige Doctor *Rabelais* daer mede spottende seydt, dat de jonge Weduwen twee Maenden na haer Mans doot, moghen niet vter herten spelen op sijn rekeningh. De Keyser *Iustinianus*, en houdt een kint van elf Maenden niet voor wettich, in *Aub. de restit. § ea qua parit. in 11. mense. cap. 2. fi.* Maer sulcks als te wreedt zijnde, wert van den grooten Recht-geleerden *Andreas Alciatus* mispresen, 3 *Parad. 7.* en uyt hem *Menoach. 2. de arbit. judic. Cent. 1. Cas. 69. N. 50.* Soberispt oock Doctor Spiegel, *Lib. de formato foetu 7. Ulpianum*, om dat hy *L. intestato ff. de suis, § leg hered.* Een kint dat thien Maenden na sijn Vaders overlijden geboren is, uytstuyt van de Vaderlijcke erffenis, en hy brengt een exempel by van een Vrou die sesthiende Maenden gedraghen hadde: ghelijck *Avicenna* van veerthien, *Plinius*, ende *Cavdanius* van derthien, *Augenius* van twaelf Maenden. In dese gelegentheydt moet onderscheydt ghemaect werden, wat de Nature gemeenlijk werckt, en wat selden geschiet. En op die manier heeft Hippocrates wel geseyd, dat de thiende Maent den uyttersten tijdt was om te verlossen, als den gemeensten en natuerlijcksten, also de vrucht na de thiende Maent nu groot zijnde, naelijcks plaats en voedsel genoegh in de Lijf-moeder kan hebben. Al ist dan dat niet alleen kinderen op de elfde maent, maer oock op de twaelfde, derthiende, veerthiende, vijftiende, ende sesthiende, ghebooren, van de Medi-

gijns en andere beschreven werden: so moeten wy sulcks nemen voor dingen die heel selden gebeuren, oft oock dat de Vrouwen haer rekening qualijk gemaect hebben, ofte datter wat van *Rabelais* ofte *Sint Annen* onder loopt.

Wy sullen nu tot beslyt wat dieper ondersoecken de oorfaeck van dese verscheydenheyt van 's menschen gheboorte. Vele leggen deselfde op de verscheyden gematigheyt en gestaltenis, daer by komende dat de andere Dieren een sekeren tijdt hebben datse ritsich werden, en dat na die tijdt de wijf-kens schouwen de by-komste van de mannekens, daer de menschen desen bepaelden tijt niet en hebben, ende de goede vrouwen, gelijk Doctor *Joubert* seydt 3. *des Erreurs populaires 2.* so vriendelijck ende geriestelijck zijn, datse geen tijdt aen en sien; en niet en weygere als om welstaens wil; datse daerbeneffens alderhande kost eren, verscheyde veranderinghen door de beweginge des gemoedts, en inbeeldingen onderworpen zijn. Maer Doctor Spiegel van Brussel, onlangs Professor te Padua, meent dat dese oorsaken al te verre van den wegh gaen, en brengt een ander by, die hy voor nader houdt, te weten, dat de vrucht rijp en voldraghen wert op onsekere tijdt, en dickwils op verscheyde Maenden, na de faculteyt oft kracht, die deselve regert en onderhoudt, slapper oft stercker is. Welcke kracht slap ofte sterck is, ofte door haerselven, te weten uyt het zaet, waer in sy als in haren oorspronck vast is; ofte door toeval, te weten, by gebreck van goet voedsel, waer door de beenderen niet versterckt en konnen werden, en de andere deelen niet wel en konnen toenemen, so dat het kint op den rechten tijdt als het behoorde ghebooren te werden, hem niet buygen, noch roeren en kan. Dit gebreck van voedsel komt, ofte door foute van de Moeder, te weten, uyt sieckte, vasten, en diergelijcke, oft door sieckte van de Vrucht, veroorfaeckt uyt quaet ofte te veel voedsel, dat het van de Moeder na ghenomen heeft. Want dat de kinderen oock in 's moeders lichaem verscheyde sieckten onderworpen zijn, blijkt niet alleen uyt de Schriften van de Ouden, maer oock uyt de Anatomie ofte ontledinghe van haer lichaem, (*Sylvius in Isag. Anat.*) Alsoo wy dan sien in ons die ghebooren zijn, dat het swacke lichaem dickwils weynich, somtijts niet met allen en groeyt, insonderheydt als het aen een langhe quelling gegaen heeft, ten zy het de krachten wederom veriamelt: so konnen wy lichtelijck bemercken, dat op deselfde maniere door eenige sieckte de rijpicheydt van de vrucht opgehouden; en het voorkomen uyt de Lijf-moeder uytgestelt kan werden, ter tijdt toe, dat het versterckt zijnde tot sijn volle perfectie gekomen is. Wy sien oock dat de gene, welckers lichamelijcke krachten stercker zijn, rasser volbracht, ende eerder geboren werden; en dat die op de sevende Maent ter werelt

komen, meest knechtjens zijn, selden meysjens, en deselvige niet langh levende. Men siet oock in Appel, en andere Fruyt-boomen, dat niet alle vruchten, die op eene tijdt bloeyen, gelijk rijp werden, ende afvallen: maer eenighe, om datse niet wel ter Son, ofte seer op den Noorden-wint ghestaen hebben, ofte door haghel ende nevel beschadicht zijn, haer voedsel niet wel na haer nemende ofte vertrende, langh na d'andere op de boomen blijven hangen, eer datse volkomen rijp werden. Waer uyt af te nemen is, dat de rassicheydt ofte de langsaemheydt van het rijp werden, den arbeydt doet verhaefsten ofte vertrecken; ende dat de oorsaek van het uytkomen van de vrucht niet so veel en is, sijn grootte, noch ghebreck van voedsel, ghelijck de Ouden gemeent hebben; maer de volmaecktheydt en rijpicheydt selve van de vrucht, dewelcke, insonderheyt ontrent de levent-makende en natuerlijcke deelen foodanich zy, dat het in de werelt komende, door neus ende mont sijnen aeffem halen, ende soch uyt 's moeders borsten suygen konde. Wy sien dat vele Moeders dickwils kleyne kinderen baren, die nochtans daarna met de jaren seer opschieten; somtijds oock groote kinderen, en tweelinghen: ende na de verlossing de tweelingen, de groote, ende de kleyne alleen niet soch uyt haer borsten voeden, niet een Maent of twee, maer oock een gheheel jaer: het welcke niet en soude gheschieden, indien de Vrouw verloste, ofte het kint uyt-quam om de groote van sijn lichaem, ofte om ghebreck van voedsel. Want dat bloedt, 't welcke na de verlossing met so grooten menichte na de Borsten loopt, konde het oock niet loopen na de Lijf-moeder, om de vrucht noch meer te voeden?

Vorders de gene, die de onsekerheydt van de verlossing stellen in den onsekeren tijdt van het by-slaapen, verschedenheydt van Spijse, inbeeldingen, en alderhande bewegingen des gemoedts, zijn in haer gevoelen gantschelijck bedrogen, om datse meenen dat de vier-voetige Dieren, die een ofte twee jongen werpen, als de Merrye, Ezelinne, Koe, Oliphant, op een sekeren tijdt verlossen, te weten, de Merrye op het eerste jaer, den Oliphant op het tweede, en dat sulcks den bepaelden tijdt van haer geboorte is; het welck de reden, ende de autoriteyt van de Scribenten bethoonen onwaerachtigh te wesen. Want de rassicheydt ofte langsaemheydt van de geboorte, kan in dese Dieren om oorsake komen, hen met de menschen ghemeen. Daerom al ist, dat *Abstrous*, een goet Vee-meester, schrijft, dat een Vullen elf Maenden en thien dagen gedragen wert, so doeter nochtans *Varro* een Maent by, en seydt, dat de ghene, die later komen, meest onnut en onbequaem zijn. Alsoo heeft *Aristoteles* gheschreven, dat den jongen Oliphant twee jaer gedragen wert, dan *Serabo*, *Diodorus Siculus*, en *Avianus*, segghen van

sefthien, ofte ten langsten achthien Maenden; andere als *Plinius* ghetuygh, van thien jaer.

PLAUTUS STICHO:

*Audivi saepe hoc dictum vulgò dicier,
Solere Elephantum gravidam perpetuus decem
Esse annos.*

Van den Arbeydt, ende het Ampt der Vroe-vrouwen.

Het V. Capittel.

HEt wonderbaer gebeyn, den inganck van het leven,
Dient mede voorgebracht en na de kunst beschreven:
Want als sich quaet beleydt ontrent het baren vint,
Het schater twee gelijk, de Moeder en het kint.
Wel aen de vrucht is rijp, sy kan niet langer dueren
In dat verzegelt slot, bereydt de kinder lueren;
De Moeder voelt gewoel, haer Leden zijn ontfelt,
Het kint wil meerder lucht en soeckt een open velt.
Hier dient een handich Wyf in dese kunst ervaren,
Die schickt voor-al het werck om wel te mogen baren,
Die leert de jonge Vrouw hoe sy haer voegen moet
Als sich de vrucht beweegt en tot de Reyse spoet.
Die weet het teer gewas al sachtjens af te leyden,
En kan het van de pees en van de Moeder scheyden:
Die weet het tanger lijf, het kiecken-mieuwe vleysche
Te vatten daer het dient, te keeren na den eyfch.
Ghy weest dan hier besocht om wel te mogen kiefen,
Indien ghy niet en wilt u goeden stant verliefen:
Het raecte u, jonge Vrouw, en u, ó deftrich Man,
Dus roept hier niemant toe als die het ambacht kan.

HEt Kint tot sijn volmaecktheyt gekomen zijnde, so en isser niet overich, als dat het gheluckelijck geboren wert, waer in geen miuder wonder van de Nature, en wijfheydt van Godt Almachtich en blijkt, als in de formatie van de vrucht. Het welck niet onbekent en is gheweest onsen *Galeno*, die, na dat hy onder andere plaetsen, 15. de us. part. 4. mer groote reden hem verwondert, over het ghene de Nature werckt, in het formeren ende scheppen van de vrucht, ende de maniere om deselvde door bequame wegghen ende middelen te voeden: vint daarna op het 7 Capittel van het elfde Boeck, sulcke grouwelijcke wonderen van de Nature in den arbeydt, dat hy seydt, datse het menschelijcke verstant te boven gaen; soo datse voor ons meer te verwonderen, als te begrijpen zijn. Ende de *Prus* van de Arabische Medicijns, *Avicenna lib. 3. Fen. 21. tr. 1. cap. 2.* schrijft dat de dinghen, die in de geboorte gheschieden, van de secreten en geheymenissen

nissen Godts zijn. Want het dunckt hem vreemt, dat defelvige kracht, die de vrucht geschapen en groot gemaect heeft, daarna oock wonderbaerlijck defelfde foeckt uyt te setten: te weten, dat een ende defelvighe saeck, sonder eenige veranderinge te lijdē, in een gheheel contrarie manier van werckinge verandert. Sulcks is merckelijcker in een Hoen te sien. Want het selve soude in den tijdt van twintich daghen dat het broeyt, eer van honger sterven, als het de eyeren soude laten in perijckel van breken ofte verkouwen: maer als het merckt dat het kuycken volbracht is, en tijdt is ghekipt te werden, dan verandert het terstont van voornemen. Want dan haelt het hem om de schael omstucken te picken, ende het Kuycken uyt te krijgen, op dat het niet en soude stikken, en van honger vergaen; even-cens de Lijf-moeder, die de vrucht negen Maenden soo wel bewaert heeft, heel vast toegesloten zijnde, soo dra alle gewaer wert, dat de vrucht voldragen is, ende dat alle de Leden ende deelen des lichaems kloeck en sterck zijn, soo foeckte haer van dat pack niet alle kracht te ontlasten. Het kint mede nu tot sijn volkomen rijpicheyt gekomen zijnde, foeckt niet langher in den nauwen buyck besloten te blijven, maer tracht in de ruyme lucht te komen. Daer toe beroert het handen en voeten, en breekt al springende en spartelende de vliessen, daer het ingewentelt is.

In desen strijt oft arbeydt (gelijck die wel te recht gheenoemt werdt) is de Kraem-vrou in groote beaenueyde, ja in grooter als eenighe van d'andere Dieren, en sulcks tot straffe van haer sonden. Hier konnen oock natuerlijke redenen by-gevoegt werden. Ten eersten, dat de vrouwen veel teerder ende delicates, veel banger en kleynzeeriger zijn, als de wijckens van alle andere Dieren, die sterck, moedig, en hertigh zijn. Nu om te verlossen, is moedt ende kracht van nooden, ghelijck *Hippocrates* seydt. Ten tweeden, dat de vrouwen meest sitten, en veel van haerselven houden, en als het op den arbeydt aankomt, dan staense vreemt toe en kijken, als niet gewent zijnde pijn te lijdē. Boven haer ledicheyt eten sy veel onghesonde Spijse, waer door sy veel quade humeuren vergaderen, en defelve veroorsaken korten aessem, dewelcke seer moeyelijck valt in het verlossen. Tanderden, dat het kints hooft grooter is, als de rest van 't lichaem, in vergelijckinge met d'ander Dieren, gelijck *Albertus Magnus* schrijft: waerom oock *Aristoteles* de kleyne kinderen dwergen gheenoemt heeft; en het hooft eerst uytkomende, maect een groote openingh en scheuring, en dienvolgende groote pijn. Her welk meest gewaer worden, seydt *Hippocrates*, die het haer eersten is, om datse sulcken arbeydt niet gewent en zijn; als mede die oudt en bejaert zijn, om dat in soodanige de Ys-beenderen soo lichtelijck niet en wijcken, als in de jonghe: de

Pesen ende Banden harder en drooger zijnde.

Dewijl wy hierspreken van den arbeydt, so sullen wy van het Ampt der Vroe-vrouwen een weynich aenroeren. De dagelijcksche ervarentheyt laet ons sien, hoe dat vele vrouwen verlossen sonder hulpe van eenighe Vroe-vrou. Ick heb verstaen uyt een Boerin van Dubbeldam, die eenige jaren in Yerland ghewoont hadde, dat de vrouwen aldaer sommige van de buer-vrouwen inroepen, en dat het kint van defelve ontfangen wert, sonder daer toe te hebben een besondere Vroe-vrou: en datse oock van in de Kraem te leggen, ofte haer wel te laten koesteren, niet met allen en weten. So schrijft *Aristoteles* van de vrouwen van *Ligustrie*, datse sonder pijn baren, ende alsoo haelt sy verloft zijn, wederom tot haer werck keeren. *Linschoten* verhaelt op het 39 Cap. van sijn Indiaensche Reysen, dat hy een van de *Canarijns* vrouwen gesien heeft, een kint datse terstont alleen ghebaert hadde, selve staen wasschen, en weder tot haer gewoonlijck werck gaen. Siet *Cluwerum* 1. *German. antiq.* 21. ende *Montaigne* 1. *des Essais* 40. De History-schrijvers van *America*, ghetuyghen van de vrouwen aldaer, datse na de verlossinghe, de Mans haer plaetse geven, en defelve carefferen en wel koesteren, gelijckmen hier de Kraem-vrouwen doet, en dat die mede alsoo van de vrienden en goede kennis gevand werden. Dit selve bevintmen oock in andere Natien. Des niet tegenstaende wijft ons d'Oudtheyt aen, datter van alle tijt Vroe-vrouwen geweest zijn. Wy lesen in de Schriften van *Plato*, *Laertius*, *Valerius Maximus*, ende andere, dat de Moeder van den wijfen *Socrates* een Vroe-vrou was. Men vint oock dat d'oude Rechts-gelcerden gagie toegeleydt hebben aen de Vroe-vrouwen, als *Ulpianus* getuygt *L. 1. de extraord. cognitione.* en oock straffe voor de gene, die haer ampt qualijck bedienen, *L. Item si obstetrix.*

De Vroe-vrouwen plegen in oude tijden drie dingenter hande te trecken, na de getuygenisse van den Philosoph *Plato* in *Theaeteto*, ende den Medicijn *Galenus*, in sijn uytlegginghe op 5. *Aphor.* 62.

Haer eerste ampt was, de Man aen de Vrou te koppelen, en te oordeelen of het een goet paer wesen soude, om fracye kinderen voort te brenghen. Men siet huyden daeghs versicheyde Luyden geen kinderen in haer houwelijck voortbrenghen, die nochtans beyde wel vruchtbaer zijn, gelijck blijkt datse, of voor oft na, de vrou by een ander man, of de man by een ander vrou, kinderen verweckt hebben. Om tot sulck ongeval niet te komen, haddense hier voormaels haer Vroe-vrouwen, die oordeel konden geven, of de complexie en gematicheydt van beyde wel op een soude sluyten, ende also een vruchtbaer houwelijck wesen. Want 't komt den eygen bou-man toe, seydt *Plato*, de vruchten te versamelen, en goede aerde te verkiesen, om het een of 't ander zaet daer in te werpen. Dit soude seer wel te pas komen

voor Koninghen en Prinçen : als oock andere die haer geflacht geerne vervolcht hebben : maer onse Vroe-vrouwen en zijn hier in gantsch niet t'huys.

Het tweede Ampt van de Vroe-vrouwen was, de Craem-vrouwen in barens-noodt by te staen, de kinderen van haer te ontfangen, en eenige remedien in te geven, gelijk blijkt uyt *Andria van Terentius*, alwaer een Vroe-moer aldus spreeckt:

*Na ick hier teyckens sie en alle dingh bemerk,
Soo gaen de saken wel en 't is behouden werck;
Om hier dan wel te gaen so laet de Kraem-vrou wassen,
En wilt na rechten eyfch op hare diensten passen:
Oock schenck haer geenem dranck die ick haer heb bereydt,
Maer laet de mate zijn gelijcker is gesejdt.*

Dit volgen oock sommige van onse Vroe-moers, maer meest tot haer eygen schande, en groote schade van d'arme Craem-vrouwen. Maer haer ampt was insonderheydt om met de handt het werck van den arbeydt uyt te voeren, ende het kint in de gheboorte te ontfangen. Sulcks en vermochte niemant te doen, als de gene die selve kinderen gehadt hadden, alsoomen, gelijk *Plato* seer wel seydt, niet soo wijs noch soo bequaem en kan wesen om sulcks byder handt te nemen, als door volkomen kennisse en ervarentheydt van het selve. Sy en vermocht oock het Vroe-moers ampt niet te oeffenen, voor al-eerse uyt het kinderen ghescheyden was : alsoo het een vrouwe die noch kindert ende swangher gaet, seer moeyelijck valt de kraem ende arbeydt van andere waer te nemen.

Het derde, dat de Vroe-vrouwen deden, was te onderscheyden of een Vrouwe bevrucht was, ofte niet. Ende daerom ordonneert de Wet ghegeven, à *D. D. fratibus*, dat drie eerlijcke Vroe-vrouwen, en in haer konste wel ervaren, sullen besien, en ondersoecken den buyck van de Vrouwe, en oordeelen van haer swangerheydt.

Maer de Vroe-vrouwen zijn daerna, boven de gesejde, noch in een ander ampt getreden, en hebben tot haer gerrocken het oordeel over den Maegdom van de jonge dochters. En al ist, dat de Medijns alle de teekenen voor seer los en bedriechlijk houden, so weten sy evenwel wonder daer af te spreken, en veel voor den dage te halen; het welck al te samen weynich slots heeft, also de fundamenten, op dewelcke sy haer kennisse bouwen, gheheel los zijn, en d'ontledingh van 't gheheim der Vrouwen, by haer niet verstaen en wert, ghelijck klaerlijck te sien is in de attestatien, die sy gheven van Dochters, die gesejdt waren verkracht te zijn, in dewelcke sy soo veel dinghen over-hoop halen, al of die plaetse den Walvisch van *Lucianus* was. So dat het meest louter bedrogh is, dat de Vroe-vrouwen de Luyden wijs maken, datse sekere teekenen hebben, om te kon-

nen oordeelen of een Dochter Maecht is, ofte niet. De teekenen zijn te sien onder andere, by den Italiaenschen Medicijn *Bonaciol. Ennead. mul. 3.* en den Spaenschen Iesuijt *Sanchez 7. de matrimonio dif. 113. 10.* Maer de onsekerheydt van defelvige wert aengewesen in Latijn by den Cancellier *Ranchin* (dieick te Montpeliers behoort hebbe) 1. *de morbis virg. in 't Françoys by Ioubert, 5. des Err. pop. 4.* ende in het Spaensich by den Chirurgijn van den Koningh, *Françoso 2. Chirurg. Univerf. tit. para conocer la virginidad en la muger.*

*O maeghdom, dier juweel, wie kan u recht beschrijven,
Wie kan u in het gout of in het koper drijven,
Wie kander schilder zijn van datmen noyt en sach,
En datmen nimmermeer met handen raken mach?
Ghy zijt een diep gebeym daer van de rechte gronden
By niemant zijn gesien, by niemant ondervonden:
Men lese, men besie, men soecke watmen wil,
Ghy stelt noch evenwel de werelt in verscheil.
Wat isser al te doen, wat isser al te klappen
Van u bescheyden aert, en wonder eygenschappen!
Maer 't is al sonder slot; want u verholten schat
En wort door geen vernuft na rechten eyfch gevat.
Ghy wacht dan wie ghy zijt door ver-gesochte reden,
Of door een diep vernuft in dit Paleys te treden;
De maeghdom heeft te veel dat niet geweten dient:
Een die haer niet en raecht dat is haer beste orient.*

Den Oudt-vader *Ambrosius* seydt seer wel, 8. *Epist. 64.* dat de voornaemste Doctoren alijt geoordeelt hebben, dat het besien van de Vroe-vrouwen gantsch gheen vasticheydt en heeft: ende geruyght selve gesien te hebben, datter soo groot verscheil onder de Vroe-vrouwen was, datse meer disputeerden over de ghene diese besien, als diese niet besien en hadden. Waer ghelijck een ander Oudt-vader *Cyprianus* schrijft 1. *Epist. 11.* het oogh ende de handt van de Vroe-vrou kan veeltijds missen. Maer het voornaemste is, dat de teekenen selve, indienze al vast gingen, lichtelijck na-gebootft kunnen warden, (het *Arnoldum de Villanova 3. Breviar. 6. en Parnorm. in c. fraternitatis, & c. si. de frig. & malef.*) het welck in Italien dickwijs gebeurt, alwaer de maeghdom van een jong meysjen, aen verscheyden en op verscheyden tijdt verkocht wert. So brenghet *Balzoo* een exempel by in den 16. Brief van sijn 3. Boeck, van een moy meysjen, dat vijftigh mael te Hoof verkocht, 't ghene sy in de School verloren hadde. De wijse Koningh *Salomon*, seydt in sijn Spreucken 30. 18. datter vier dinghen zijn, van dewelcke geen spoor ofte teecken te vinden en is, des Arents wegh in de lucht, der Slangen wegh op eenen Rotz-steen, den Schippers wegh midden in de Zee, ende eenes Mans wegh tot eene Maghet. Dit en brenghen wy niet by, om dat de Dochters het daer op aen souden laten

laten komen, al offe, wat ghebeficht zijnde, evenwel voor goede Maeghden doorfouden gaen (het welck foo niet en is, ghelijck op een ander plaats breeder sal aangewesen werden:) maer alleen om te verwerpen de neufwijfgheydt van eenige Vroevrouwen, die noch met dese laetdunckentheydt beladen zijn. Alle de Italiaensche Doctoren gaen hier tegen de Vroe-vrouwen. Voor de Françoysche is de vermaerde Rechtl-ghelerde *Cujacius* 17. *Observat.* 27. daer hy seydt, dat de macht om van den Maegdom te oordeelen, by de Borgerlijcke Wetten haer noyt en is gegeven. Daerom behoortmen dat ongheschickt bekijken en betasten, als oneerbaer en schandelijck te verwerpen, ende de Vroe-vrouwen, die haer met foodanige vuyllicheydt behelpen, voor bedrieghfters te laten loopen. Also niet alleen door de Vroe-vrouw, maer oock door het curieus onderfoeck van de Maeghden selve, de maegdom dickwils verloren wert.

*Els in haer eerste jeucht die wou geduerich weten,
 Waer dat haer maegdom lach, of waerse was geseten,
 Sy seyde menichmael, Indienmen 't haer versweegh,
 Dat sy wou elders gaen, tot sy dees kennis kreegh.
 Haer voester was beducht om dit naeu-keurich vragen,
 En vreesde dat het Dier het elders mocht gewagen;
 Dies sloot sy in een Doos een ongetemde Vmck,
 Daer mede sy in haest tot onse vrijster ginck,
 Siez Elseje (sey de Vrouw) hier binnen leydt verholen
 Dat u door mynen vaet ten dierste wert bevolen:
 Ich doe noch (soo ghy siet) ten lesten uwen sin,
 Hier is dat wonder dingh, hier sit de maegdom in.
 Doch midts ghy dese gunst van my nu hebt genoten,
 Wat ick u bidden mach, soo laet de Doos gesloten:
 Want soo dat schoonjuwel eens krijcht de ruyme lucht,
 Het sal van stonden aen gaen rijden op de vlucht.
 De voedster had geseydt; maer sy was naeu vertogen,
 De Doos is op-gedaen, de vogel uyt-gevolgen:
 Daer stont doen Els en keeck vervult met enkel spijt;
 Een die haer maegdom vint, die is haer maegdom quijt.*

Het is dan best, dat de Vroe-vrouwen haer alleen met haer ampt bemoeyen, dat is, na de kunst het kint te ontfangen. Tot welck werck sy niet en kunnen komen, als sulcks wel verstaende. En daerom heeft de E. Magistraet deser stede Dordrecht seer wel geboden, datter gheen Vroe-vrouwen in haer Stadt het ampt en mogen bedienen, als die te voren by de Doctoren ondervraecht zijn, en wel gheantwoordt hebben. Een Spaensche Medicijn *Gallego* beklaecht, niet sonder reden, dat sulcks in Spaengien niet gebruyckelijck en is: ende datse daerom met veel onwetende Vroe-vrouwen geplaecht zijn.

Sulck' een Vroe-vrouw dan (de naem selve brengt wijfsheydt mede) by een swangere Vrouw, die op haer tijdt is ende den arbeydt krijcht, ghehaelt zijnde, sal

haer bequamelijck stellen ende niet verschricken, indiense na stercke ween heel bangh ende qualijck wert, also den arbeydt daer gemeenlijck op volcht, gelijk ick noch voorleden weeck in mijn Huysvrouw ghesien hebbe. Die slaucwicheydt en kan gheen quaet teecken wesen, alsoofse niet veroorsaecht en wert uyt eenige quade dampen ofte scherpe vochtigheden: maer alleen door het kint, het welck nu negen Maenden besloten gheweest zijnde, en ytkomst soeckende, buytelt met het hoofd, als het swaerste wegende, na beneden, en stoot also tegen de maegh, het welck de Vrouwe qualijck maect, maer gaet haest over. Ende als het kint aldus gheboren wert, so kunnen d'andere Leden sonder belet wel volghen, ende dat is den natuerlijcksten arbeydt. En hier van komt de oude manier, datmen de dooden met de voeten voor uytter aerden draecht, als wesende de doot recht teghen de geboorte, *Persius* in sijn derde Schimp-dicht:

*Wanneerder eenich mensch op aerden wort geboren,
 Hy buytelt onder uyt, en met den hoofde voren:
 Maer alffer yemant sterft en sijne dagen sluyt,
 Soo reyft hy na het graf de voeten voren uyt.*

Als het kint aldus gheboren is, sal het terstont (na de kunst) van de strengh gescheyden werden, sonder onderscheydt te maken van knechtjens (die vele vrouwen meenen, dat hier na versien blijven) ofte meysjens, ghelijck te sien is by Doctoor Spiegel, de *formatio foetu*, en *Ioubert 4. des Erreurs populaires 4.* Daerna salmen het by-hangende stuck met linde docken bewinden, op dat het met sijn koude het kint geen pijn in den buyck en make, gelijck geschiet, als dat verluymt wert, tot dat het van selfs af-rot, ende alsoo af-valt. Hier soude yemant moghen vragen, waerom dat den mensche voor het af-snijden den navel gebonden wert, ende andere Dieren niet, dewelcke allegader na de verlossinge, den streng met de nageboorte op-eten, sonder eenich ongeval van bloeyen. Op dese vraech dienen twee redenen. Eerstelijck, om dat in de navel van de menschen de vaten van de navel veel grooter ende wijder zijn, insonderheydt de ader, die eenigh is, door welcke vaten het bloedt, ende de levendige geesten lichrelijcker kunnen uytvloeyen. Ten anderen, bijten de Dieren den strengh af, dicht aenden buyck van haer jongen, soo datter niet over en schiet, en dan trecken se met licken het vel dat rondt-om den navel leydt, over de uytterste eynden van de navel-aderen, het welck daarna daer op en over groeyende in sommige vier-voetige Gedierten, in stede van de navel een knoopjen laet, in andere maer een kleyn teecken, soo datmen het in eenige naeulijcks sien en kan. Dit is de rechte reden, waerom dat de menschen een grooten navel hebben, ende d'andere

Dieren een kleynen oft geenen, en niet de gene die van *Aristoteles* by-gebracht wert. 3. *Probl.* 45.

Na dat den navel wel gebonden, ende de strenghe afgesneden is, so sal de Vroe-vrou terstont het kint reynigen. Want als het ter werelt komt, soo is sijn geheele huyl, mont, neus, ooren en oogen, vuyl van slijmerige vochtigheydt. *Hippocrates* beveelt sulcks te doen met laeu water, in sijn Boeck van de gesonde manier van leven: het welck *Galenus* in sijn uytlegginge oock toestaet, ende met reden bevelticht. Deselve berispt seer de wassinghe met kout water, en schrijft 1. *Sanit.* 10. dat de maniere van de Duytschen, die sulcks deden, beter is voor de Ezels, als voor de Menschen. Waer op slaen dese versen van *Virgilius* 9. *Aeneid.*

Wy zijn een harigh volck, gewoon in koude Beken

Een nieu-geboren kint of in het ys te steken:

Dat maect de Leden harde, en geeft een vacuwe borst,

Die op geen kou en past, oock midden in de vorst.

Van welke manier breeder te lesen is by *Cluverum*, in 't eerste Boeck van sijn beschrijvinge van oudt Duytslant op het 21 Capittel. *Aristoteles*, in 't sevendende Boeck van sijn Politien op het laetste Capittel, schrijft, dat het goet is, de kinderen van jonghs op tot de kou te wennen, ende dat sulcks gesonde ende stercke Lichamen maect. Want het is seker, ghelijck *Galenus* seydt, indien de warmte van de kinderen soo sterck is, datse van de kou niet overwonnen en werdt, dat deselyghe noch stercker worden van het kout, als van het warm water. Maer also sulcks geen plaets en heeft als in geheele stercke lichamen, en dat andere daer door lichtelijck om hals raken, die oock van de koude Lucht selve beschadicht werden: so ist wreet en onmenschelijck, ghelijck *Galenus* wel vermaent, om een onseker en kleyn voordeel, de jonge kinderen in de waech-schael te stellen. So dat alderbest is, datmen deselyghe met laeu water allcen, ofte met wijn ghemenght, afwascht. Want sy sullen lichtelijck van selfs, ende door 't gebruyck van uytwendige dingen, ghelijck lucht, linden, en diergelijcke, komen tot sulcke gematigheydt des huyls, die van *Galenus* vereyscht wert tot gebruyck van een decksel. Maer die dit wat nader wil insien, moet letten op de natuer, gestaltenis, ende manier van leven, daer elck kint in opgetrocken sal werden. Want voor teere vrouwen, en ledige mans, is bequamer dat de huyl sacht en open is, als vast en hardt: voor de ghene, die in den oorlogh ofte op 't landt opgevoedt werden, is de vasticheydt en hardigheyt beter, als de openheydt, daerom moet deselve van begin gesloten werden, met dingen die toetrecken, in 't water te laten sieden. Na het wasschen smeertmen gemeenlijck het lichaem met gesmolte boter, ofte olye van soete Amandelen. Ende tot meerder

versterckinge met olye van Rosen, of diergelijcke.

Het kint aldus gewasschen, ende gesmeert zijnde, sal sachtjens in de luyren geslagen ende opgebakert werden. Waer aen vry veel ghelegen is, om dat de teere en sachte Leden, na datse ghehandelt werden, niet anders als Was, mede-geven en buygen: so dat door het qualijck bakeren, de kinderen veeltijds krijgen. Wt de verscheydenheydt van 't bakeren in verscheyde Landen, sien wy de noodfakelijckheydt. Meest geheel Spaengien door, swachtelmen maer den buyck met de korte ribben, en men bewint oock de armen in de Winter tot de vierde Maendt, in de Somer tot de derde. Want also die beentjens heel teer zijn, indiensel los hinghen, soo soudensel lichtelijck breken oft ontleden. Evenwel latensel op eenige plaetsen deselve heel los, om datse door het stil houden, niet en souden vertragen. Want door het bewegen komt de kracht beter, als met stil zijn. Maer hier te lande, als oock in alle koude Landen, worden de kinderen van den hooft tot de voeten in de luyren gheslagen, en soo oock met de armen (in het eerste) en de beenen met swachtels bewonden. Het welke mede in Vranckrijk en elders geschiet, ende werdt ghepresen van *Plato*, *Galenus*, *Moschius*, *Erocius*, *Bonacciolus*, en andere. Want door dese manier van bakeren zijn al de Leden best beschermt, en werden oock recht gehouden. Maer onder al de uytterlijcke Leden moet sonderlinge acht genomen werden op het hooft. Want als het selve in dese Landen niet wel bewaert en wert, so vatten de teere ende sachte hersenen terstont een koude, waer door een gestadige ongesontheit veroorsaect.

Als het kint nu op-gebakert is, en behoefmen het niet terstont tequellen met in-geven van Wijn, Mithridaet, Theriakel, ofte diergelijcke: noch oock Syroop van Rosen, ofte yet anders, om eenige vuylicheydt af te serten, ghelijck gemeenlijck gedaen wert: alsoo sulcks ghenoech en best doen kan het eerste sogh van de Kraem-vrou, ghelijck wy in het volgende Capittel aenwijsen.

Ick en soude mede niet raden de Kraem-vrou terstont met veel ingheven tequellen. Dan men sal haer in 't eerste op-bedden, wat hooch met 't hooft en de voeten leggen, op dat de vuylicheydt beter afschiete, den buyck swachtelende met een kleyn tafellaken dubbelt, soo om de Lijf-moer op haer plaets te houden, als om de vuylicheydt soetjens neder te persen: wel toe-siende, dat de Lijf-moer geen wint en vat, het welck seer lichtelijck gebeurt, en sulcks doer de Moer op-blasen, de mondekens van de aderen, door dewelcke de suyveringh gheschiet, toefluyten, waer op dan volcht pijn, slijding, krimpigh, opstijging, koortse, en veel andere, ende noch quader accidenten, ghelijck ick in verscheyde Kraem-vrouwen gesien hebbe.

Als men

Alfmen dan de Kraem-vrou drie ofte vier uren na de verloffinghe in stilte (evenwel sonder slaep) ghouden heeft, so machmen haer wat Weren, ofte Hoender-nat, ofte een Eyken Lombaerts doen befigen, en daer mede laten slapen; de deur ende weynich licht in kome. Sommighe hebben een quade manier, dat sy de Kraem-vrouwen terstont met veel eten quellen, al of syse kroppen wouden; ghevende voor reden, dat de Lijf-moeder ledigh is, en wederom vervult moet werden. Maer de Lijf-moeder, die haer eenighe daghen na de verloffinghe ontlast, alffer niet meer overigh en is, so sluytse, en treckt haer vast by-een: soo datter gheen ledighe hollicheydt en blijft, noch oock vervullingh vereyft. En als sy dat al van doen hadde, soo en soude sulcks uyt de schapperay niet te halen zijn. En 't ander en komt niet te pas, dan als de Kraem wel uyt is. Derhalven en ist niet dienstigh, insonderheynt in d'eerste daghen, de Kraem-vrouwen soo veel te doen eten. Want daer door de koortse, quade tepels, ofte yet anders, datse souden mogen hebben, komt te vermeerderen. Evenwel insicht nemende op het gene sy quijt gheworden zijn, machmen deselve wel wat meerder voeden na d'eerste seven ofte acht dagen: ende noch meerder, alsse, ghelijck 't behoort, selve suyghen.

Dit zy nu alles gefeydt van den gemeenen en natuerlijcken Arbeydt: dan het gebeurt somtijds, dat den selven so swaer valt, ende datter yet anders tuschen komt, dat de vrouwen 't eynde raet zijn: in die gheleghentheydt moetmen sijn toevluet naest Godt tot de Doctoren nemen. Want het en is hier ons ooghen-merck niet, om alles wat tegen de nature valt, te leeren wech-nemen, en te hulpe komen.

Dat het eerste Sogh van de Kraem-vrou, de jongh-geboren Kinderen nut ende dienstigh is.

Het VI. Capittel.

Maer siet het kint is hier, het kint dat is ghebeiden.
 Van daer het was geplaeft. Wilt voedsel gaen bereyden, de mont, de teere mont, die dient te sijn gevoedt, (den, Maer niet gelyckmen plaech of als men heden doet; Want schoon men menichmael ten hardsten heeft gedreven, dat hier geen Moeder selfs het voedsel dient te geven, En dat aen hare borst geen kint en dient geleydt, Vermids haer raetwe melck niet recht en is bereydt: Wilt efter dit geheym wat naerder overleggen, Ghy sulter anders doen. ghy sulter anders seggen; Nature, Godes hande, die wetet watse doet, En hoe een swacke vrucht behoort te sijn gevoedt.

Het nieu en bieftich sogh is nut aen teere magen,
 Om daer het taeye slym met krachten uyt te jagen:
 Syroop van Rosen selfs, of ander Medicijn,
 En kan in dit geval niet goet of dienstigh sijn.
 Waerom soeckt yemant baet in kryydt en vreemde dranccken
 Gebruyckt maer Moeders borst, ghy sullet u bedancken:
 Gaet siet eens Ambachts-mans, of boer, of herders kint,
 Hoe dat het geen behulp, als aen de Moeder, vint.
 De Moeder soocht haer vrucht by-naest ter eyger uren
 Dat sy met barens-noodt haer wreuchde moet besuren:
 En des al niet-te-min het kint dat is gesont,
 Al sooght het enckel bieft oock met een teeren mont.
 Al wat nature werckt dat heeft besette raden,
 Daer komt geen bieft om niet in uwe teere Leden:
 Wel aen dan, jonge Vrou die op u baren gaet,
 Waer toe hier vreemt behulp? gebruyckt hier eygen raet.

Soo dra het kint geboren, gesuyvert, en opgebakert is, geven sommighe het selve, dewijl de Moeder van den arbeydt vermoeyt is, een weynigh Syroop van Violen, of wat verliche boter met Suycker, ofte een weynigh Honigh, ofte wat oly van soete Amandelen: oft oock Syroop van Provençy-Rosen, om de vuylicheynt, die het kint in de darmen heeft, af te setten: andere meenen dat die bruyne vuylicheynt fenijnich is, gheven het kint een weynich Theriakel ofte Mithridaet in, het welck in *Ambrosius Park* secret mispresen wert van den Spaenschen Doctor *Galleo de la Serua*, *De alend. inf. cap. 7*. De Boeren belighen hier toe mede haren Theriakel, te weten het Loock, Soo lesen wy in de Françoysche Historie van *Victor Cajet*, dat *Hendrick d'Albret*, Koningh van Navarre, sijn Dochters soen (die daerna geweest is de Groote *Henrick de Vierte*, Koningh van Vranckrijck en Navarre) so dra hy geboren was, aen een bollen Looks liet suyghen, en vorder als een Boere kint dede opvoeden, welcke harde opvoedingh hem daerna wel te pas quam, als hy met veel onghemack, om de Kroon groote oorlogen moft voeren.

Wat belanght de taeye en bruyne materie, die de kinderen terstont na de geboorte, ofte binnen 24 uren daerna, van onderen quijt werden; daer van en zijn de Doctoren allegader niet van een ghevoelen. Sommighe Ouden hebben gemeent, dat de vrucht in 's Moeders lichaem soogh, ende door de mont gevoedt werde, alsoo sy niet en konden bedencken, waer dese vuylicheynt anders van daen soude komen. Doctor *Andreas Laurentius*, ende meest alle de nieuwe Medicijns seggen, dat het een overschot is, van onsfuyver ende grof bloedt, het welck door kleyne aderkens uyt de Milt in de Darmen gheforden werdt. Andere gelooven dat het uyt het heele Lichaem door de aderen van het *mesenterium*, in de Darmen loopt. Maer al-hoewel ick niet en onkenne, dat het uyt de Milt ende het gheheele Lichaem in de Darmen kan komen, soo ben ick evenwel van

van ghevoelen, dat foodanige fuyveringh van swart en grof bloedt door de aderen niet en gefchiet, foo lange de Vrucht noch in de moeder befloten is, wel gefelt zijnde, gelijk de nature altydt pooght: alfo niet sonder fwaricheydt de openingh der aderen in de vrucht foudē konnen gefchieden, en dat oock de grove en dunne vuylicheydt meefstendeel bequamer door de wijde fweet-gaetjens van de huylt uytgeworpen wert. Daerom houde ick het liever daer voor, dat dese vuylicheydt uyt de maech en dunne darmen voort-komt. Wt de maech eenige flijmericheydt, aldaer uyt het hoofd gevallen, uyt de dunne darmen de galachtige humeuren, die aldaer uyt het gal-blaesjen gefonden zijn. Dit beyde haer in de dicke darmen vermengende, ende langh onderwege zijnde, wert allengskens door de hitte harder en bruyder, gelijkmen fiet, dat het de kinderen afgaet. Ende alfoo dese gal groenachtigh wert, alfo minder aenghebrant is: ende daerna meerder aenghebrant en verdroocht zijnde, swart wert, daerom is de dunne vuylicheydt in de dunne, ende eerfte darmen geelder, ende de dicke in de onderfte ende dicke darmen swarter. Hier uyt kan dan blijcken, waerom de kinderen terftont na de geboorte, ofte den eerften dagh, kamer-ganck van verfcheyde koleuren quijt werden, eerft bruyen en hardtachtich, daerna geel, ten leften dun en wat witter.

Dese vuylicheydt, alfo fy nootfakelijck af moet fchieten, fo en is evenwel daerom niet te prijsen, het quaet ghebruyck van de Vroe-vrouwen, ja van vele Medicijns, die dese vuylicheydt uyt de maech en darmen van de nieu-gheboren kinderen doen purgeeren, met Syroop van Rosen, en diergelijcke, als gheseydt is. Want fy gaen voor-by de groote ende fonderlinge voorsienigheyt der natueren, dewelcke voorwaer het kint, foo dra het ter werelt gekomen is, van de Moeder niet en ruckt ende de Apothekery overgheeft: maer heeft het in dese nootfakelijckheyt verforcht met de bequaemste, ende natuerlijckste Medicijne uyt des moeders borften, dewelcke veel aengener, beter, en gefonder is, als eenige andere: die de Vroe-vrou foudē moghen ingeven. Want indien dit bieftich fogh, dat de eerfte daghen in de Kraem-vrou borften komt, terftont van het jongh kint gefogen wert, fo fal het dese vuylicheydt fonder eenige fchade, ende lichtelijck loffen. Alfoo het fogh van de Kraem-vrou een Medicijnael voedsel is, het welck de nature tot dien eynde voortgebracht heeft, om dat het matelijck voedende, met eenen fachtelijck, na de swackheyt van 't jonghe kint, eenighe dagen foudē fuyveren. Daer de Medicijne, die wy fouden mogen ingeven, te flap oft te fterck kan wesen, als de krachten vereyffchen. Daer-beneffens foo verleent de nature levens, daer wy verfcheyde reysen fouden over in-gheven; ende vermindert allengskens de kracht van fuyveren, en

vermeerdert die van 't voeden. Soo dat met groot onverftant ghelooft wert, dat het kint de eerfte daghen het moederlijcke fogh niet en behoort te fuyghen, en dat van fulcken bieftigh fogh de kinderen sieck werden, dat het in de maech ftremmelt, ende met de gefeyde vuylicheydt vermengt zijnde, komt te bederven, en alfoo quade dampen in het hoofd doet opftijgen, oorfake van verfcheyde accidenten: dat het oock van geen oft quaet voedsel is, als niet hebbende de teeckenē, die de Aetheuren het goet foch toefchrijven: te weten, van matige gefaltēnis, wit van koleur, lieffelijck van reuck, foet van fmaek: maer ter contrarie grof, geelachtigh, onlieffelijck. Wat het eerfte quaet belangt, dat wert by ons ont-kent, en oock door de ervarentheydt bewefen. Wat letfel hebben de kinderen van de Boerinnen, ende diergelijcke, die defelfde de eerfte dagen geen andere te fuyghen en gheven, maer terftont aen haer eygen borft leggen? Dat het van 't beste, dat is, van het voedsaemite foch niet en is, werdt by ons toe-geftaen: maer wy seggen dat het evenwel voor de eerft-gheboren kinderen beter en bequamer is, als het ghene dat ouder is, ende meer voedsel gheeft. Derhalven fo moeten de Kraem-vrouwen en Vroe-vrouwen vermaent zijn, dat fy het eerfte foch niet en verwerpen, als of het onnut en fchadelijck was, en haer onderruffchen dan laten fuyghen van jonge Hondkens, ofte Soochfters, tot dat het goet foch komt, alfoo de Nature het eerfte foch de Vrouwen niet te vergeefs, maer tot gefontheydt van het kint gegeven heeft, om het felve van d'eerfte vuylicheydt te fuyveren. Behalven dat het oock niet goet voor het kint en is, dat het terftont met fulcken foch, het welck veel ende 't beste voedsel gheeft, gevoedt werde, voor al-eer het te voren met bieft eenighe dagen gefuyvert is. En alft gebeurt dat de kinderen de eerfte dagen na de verloffing niet wel gefuyvert en werden, gelijk dickwils gefchiet, daerfe de Min moeten fuygen, die al over eenige Maenden uyt de Kraem ghekomen is, ende dit bieftich foch niet en heeft; fo gebeurt het, datse lichtelijck sieck werden, en veel koortfen, ftuyppen, vyericheydt, quaer-Seer, en diergelijcke quellingen onderworpen zijn, fo dat het een naeu ghenefen is, of het ander borft weder op. Want hoe het foch ouder is, hoe het meer voed, en minder fuyvert; fo dat het kint daer van hardlijvich wert. Waerom oock van nooden is, almen geen verfche Kraem-vrou (gelijck Paulus en Avicenna feer wel vereyffchen) tot een Min kan krijghen, haer eens fachtjens te purgeeren, en fomtijds het kint wat Syroop van Violē ofte Provency-rofen, uyt een lepel met foch in te geven.

Dat elcke Moeder haer eygen Kinderen, soo het moghelijk is, behoort te suygen: ofte anders, wat Minne sy sal verkiefen.

Het VII. Capittel.

Wanneer de milde Godt u kinders heeft gegeven,
En dat u beyder jeught in haer begint te leven,
Siet daer een soete vreught, een wettigh tijt-verdrijf,
Ten goede van de man en van het echte wyf.
Hier is de juste stont dat alle moeders poogen
Het nieu-geboven kindt met eygen borst te soogen.
'T is onrecht dat het wyf ontrent een teere vrucht
Niet recht en stelt te werck de ware moeder-sucht,
'T tepels zijn gemaect niet om u borst te gieren,
Maer liever tot gebruyck van uwe teere dieren:
Ey voedt met uwe melck de vrucht van uwen buyk
Dat u sijn eygen werck, sijn recht en reyn gebruyck,
Siet alle dieren aen, die in de diepe kuylen,
Die in het woeste bosch of in de rotzen schuylen.
Niet een van al den hoop soo vrangh of verwoet
Dat niet met eygen borst sijn kleyne jongen voedt.
Siet hoe de bogert-man verfoeyt de snoode tacken,
Die haer gewassen fruyt ter aerden laten sacken
Eer dattet is gespeent: geen boom en isser goet,
Die niet het jongh gewas ter woller rijpte voedt.
Het was u groote vreught eens binnen u te dragen,
Yet ick en weet niet wat, dat noyt de mensche sagen,
Nu dat het u besiet en op sijn moeder lacht,
Soo laet u moeder-sucht vernieuwen hare kracht:
Wilt uwes eygen vleesch en uwer vrucht erbermen,
Nadien het aerdigh dier tot u begint te kermen,
Tot u sijn handen reyckt, en klopt aen uwe borst.
Om daer (gelijk het dient) te laven synen dorst.
'T is wy een wyf verscheil als eygen moeders soogen,
En met een open borst een gunstigh herte toogen,
Als dat een vreemde Min het kindt te voeden heeft,
En dickwils ongesint gestoorde borsten geeft.
Sy die een teere vrucht laet eygen borsten suygen,
Sal tot de soete plicht haer leden willigh buygen,
En schoon het doet haer wee, 's en acht de pijn niet,
Maer voelt een stage vreught als sy haer macck sel siet,
Als maer de kleynemont nu wat begint te quelen,
Te gapen na de mem, en met de borst te spelen,
Dat maectt een geestigh soch al wasset eerst beswaert,
Gelijck de gulde Son een droeven Hemel klaert.
Gebruyck dan, jonge vrou, gebruyck u reyne flessen,
Om aen de teere vrucht sijn dorst te mogen tessen:
Een die haer kinders baert is moeder voor een deel,
Maer die haer kinders sooght is moeder in 't geheel.

De wijl dan, gelijk wy nu bewesen hebben tegens
de gemeene Gewoonte, het Sogh van de Moeders
oock in de eerstedagen, als het noch van 't voedsel
laemste niet en is, voor de nieu-geboven kinderen

evenwel bequaem ende dienstigh ghevonden wert: hoc veel te meer is het te gelooven, dat her selve al-
lenckens verbeterende, oock tot beter voedsel van
de kinderen kan gheraken. Daerom en hebben niet
sonder groote reden de Wijzen van alle tijden en na-
tien hertelijcken alle Moeders vermaent, datse doch
hare kinderen geen vreemde, maer haer eyge borsten
fouden laten suygen. De Philosooph *Phavorinus* by
Agell. 12. Noct. Art. 1. gaet so verre, dat hy wey-
nigh onderscheyt maectt tusschen de ghene, die het
verveelt haer kindt te suygen, ende het berooft van
sijn natuerlijk voedsel, daer het al in 't Lichaem me-
de gevoet is geweest: en sodanige, dewelcke het om-
brenghet so drae het ontfangen is, om het ongemack
van het dragen te ontgaen. Want hy meent datse so
licht haer bloedt weygeren soude aen de vrucht, die
noch in 't Lichaem besloten is, alse weygert aen her
geboven kindt haer soch, 't welck niet anders en is
als bloet, dat in de borsten een witte koleur krijght,
als de vrucht rijp geworden is, om van het selfde, ge-
boren zijnde, sijn voedsel te trecken. Maer sommige
saerse ende canratige wijs, die haer geerne van de
moeyten ontslaen, sullen hier mogelijk op ant-
woorden, datmen het kindt wel een ander kan laten
suygen, ende selve het oogh daer over laten gaen.
Maer ick bidde haer datse willen letten op de onge-
legentheyten en het ongeluk dat hier uyt kan ontsaen.
Siet voor eerst op de verwisselingh, die seer lichtelijck
kan geschieden. Het kindt wert aen de Min gegeven,
als het naelijcks kenbaer en is. Het kan in haren
slaep, gelijk sy het dickwils aen de borst leggen, en
soo in slaep vallen, verstickt werden (waer van niet
als al te veel exempelen en zijn, en een oock verhaelt
wert in her leven van *Julius Scaliger*) oft door eenigh
ander versuym verongelucken (also sy so veel soch
niet en dragen als de moeder selve:) waer over sy
vreesende van gestraft te werden, lichtelijck her een
bedelaersters kindt, ofte het ander de Vrouwe 't huys
brengen. Men seydt ghemeenlijck van de kinderen,
die haer Ouders noch in wesen, noch in Lichaem en
ghelijcken, datse by de Minne verwisselt zijn: her
welck somtijts wel op sijn hooft geraden wert. De
Historien getuygen van *Arthebar*, den Koningh van
Epirus, dat hy out zijnde een soontjen hadde, her
welck verwisselt werde, met een soontjen van een
Edelman, die de Min daer toe met groote geschen-
ken om-ghekoft hadde. Maer na her overlijden van
den Koningh, de Min van 't feyt berou krijgende,
bracht de verwisselingh uyt: her welck so sware
oorlogen verweecten tusschen den verwisselden, en
wertighen soon, datse beyde in eenen slagh om-
quamen. Hierom kosen die van *Lacedaemonien* uyt
de twee sonen, die *Thomiste* haren sevenden Koning
na-liet, de jonghsten, die van de Koninginne sijn
Moeder gesooght was, tot Koningh, voorby gaen-
de den outsten, die een vreemde vrou ghesogen had-

de, vreesende of hy mocht verwisselt zijn. Ten tweeden, soo ist onmogelijk dat de liefde niet seer veel en vermindert, ofte soo vierigh en is, soo van wegen de Moeder tot het kindt, als van wegen het kindt tot de Moeder, indien sy het selve niet gesooght, en opgebracht en heeft. Want soogende geefe sy het kindt van haer eygen bloet: onderrusschen groeyt de gemeenschap ende ghenegentheydt, ende daer andere kinderen krijten, als de Moeder haer maer eens wil nemen, en gestadigh na de Minjoocken, so en tracht het niet als by de Moeder te zijn, ende haer alle soete vriendschap te bewijzen: het welck een vreught boven alle vreught is. Ende Plato en seyde niet sonder reden dat de kinderen nimmermeer soo seer haer ouders en beminden, dan als sy van de Vader dickwils op den arm gedragen, ende van de Moeder selve gesooght waren. Suicx wert mede betuyght door het exempel van den Velt-oveersten *Cornelius Scipio*, dewelcke verwesen hebbende thien van sijn braefste Capiteynen, en achte niet eens op het voor-bidden van sijn broeder *Scipio Africanus*, maer lietse los op het versoeck van de ghene, die met hem een borsten gesooght had: het welck hem van sijn broeder verwenen zijnde, gaf voor antwoord, dat hy meer gehouden was in sijn Minne-moeder die hem gesooght had van sijn Moeder verlaten zijnde, als in die Moeder die hem wel ter werelt ghebracht, maer daarna een ander overgegeven hadde. Dierghelijcken exempel lesen wy van een ander Romeyn *Gracchus*: gelijk het selve met veelvoudige redenen in't houwelijck van de Ridderlijcke Poët, Heer *Jacob Cats*, seer aerdigh verhaelt wert.

Wat vorders de manieren betreft. Daer en is geen ghelijckenis tusschen het voedsel van de Min, en van de Moeder. *Galenus*, ende andere hebben gheschreven, dat de manieren volgen de gematigheyt van het lichaem, welcke gematigheyt gebout is op het goet voedsel; ende gelijk de humeuren gestelt zijn, soo zijn oock de manieren. Men moet dan ghelooven, dat een kindt, het welck de borsten suyght van een Minne, die niet veel en stuyt, met het sogh haer fouten en gebreken insuyght: en daerenboven, als het verstant begint te krijgen, en let op het gene de Min al seyde en doet, dat het sulcx oock onthoudt, na seyde, en na aeft. Nu al't gene dat van jongs op ingeprent is, en kan men daer na nimmermeer, ofte seer qualijck uyt krijgen. Daerom raet *Plato* de kinderen niet te seggen ofte toonen, dan dat fraey en eerlijck is. Soo verbiet oock *Aristoteles*, dat men haer geen ongeschickte schilderijen en sallaten sien. Hoe veel te meer kan dan tot het bederven van de goede seden doen het gestadigh bywesen van een ongeschickte min. Men schrijft van een kindt, dat een teve ghesoghen hebbende, 's nachts op stont ende met de ander honden gingh bassen.

Laet yemant eenigh lam een geiten-elder suygen,
 Het krijght een geiten-aert; de wolle sal 't getuygen.
 Want schoon sijn eerste bont was uycermaten sacht,
 Het krijght door geite-melck een harde geite-wacht.
 Men leeft van seker kindt in bosshen en opgetogen,
 Dat uyt een vuyle seugh sijn voedsel had gesogen,
 En als het grooter wert en hooger was bejaert,
 Soo haddet inder daet een rebren seugen aert.
 Ten was niet uyt en dreck, uyt modder niet te keeren,
 Het rolde in het slick, oock met de beste kleeren,
 Het wont sijn besten dranck ontrent een vuyle plas,
 En niet en achtet schoon, als datter leelijck was.
 Het is een Frans gebruyck een geitjen nyt te kieser,
 Wanneer de voester-wijfs haer eerste sogh verlieser,
 En dan sokomt het kindt, so dickmael als het dorst,
 En voeght sijn reere mont ontrent de geite borst.
 Het wicht aldus gevoed heeft wonder vreemde grillen,
 Heeft, ick en weet niet wat, dat niet en is te stillen,
 Het trippelt alle rijt, en staegh een nieuwen spronck,
 En heeft sich over-al gelijk een geite jonck.

Plato willende reden geven waerom dat *Alcibiades* so stout en onvertsaecht was, zijnde van Athenen, daer de luyden vreesachtigh en bloode van naturen waren, seyde, dat hy gevoedt was van een vrou van Lacedaemonien, dewelcke voor stercke hay-bayen gehouden werden. Waer op de Filosooph *Diogenes* eens gaende van Lacedaemonien na Athenen, seyde, dat hy quam van de mans, en gingh na de vrouwen. En *Tacitus* schrijft, dat de Hooghduytsche onder alle natien in groote en sterckte plegen nyt te munten, om datse haer moeders sogen, die mede groot ende sterck waren. Men bevinde oock dat eenige kinderen die kleyne Minne gesogen hebben, niet so groot noch sterck en zijn, als die de moeder selve op-brenght. De Griekische Historie-schrijver *Dion* en wijt de wreetheyt van den Keyser *Caligula* vader noch moeder, maer alleen de Minne. En deses voorsae *Tiberius* was een dronckaert, om dat hy een droncken Minne ghesogen hadde. Also leert ons de dagelijck-sche cvarentheyt, dat de Min niet alleen haer quade manieren, maer oock haer ongesontheyt en gebreken de kinderen mede deelt. Soo gheruyght *Pierre Matthieu* in sijn Fransche Historien, dat een groot Koningh van onsen tijdt sijn Minne de Pocken afsoogh.

Leert hier, O jonge vrou, wat onbekende vleecken
 V kinders nyt de melck van vreemde borsten trecken;
 Leert hier, O jonge vrou, gelijk de daet betuyghet,
 Dat yemant beestigh wort wanneer hy beesten suyghet.
 Hoe menigh eerbaer wijf heeft dochters opgetogen,
 Die buyten alle rucht en in het wilde vlogen!
 Men wijft niet hoe het quam, maer die het ondersocht
 Vont dat haer voester-wijf niet veel en had gedocht.
 Hoe menigh aerdigh kindt, gesont en wel geboren,
 Heeft door een snoodde min sijn eygen aert verloren!

*Het is een goede leer, het is een oude vont,
De vischaert na de zee, de plante na de gront.*

Wat moeder en soude dan niet veel liever haer wat pijnigen, om haer kindt selver te soghen, ende also een gheheele moeder te wesen: als het onnoosel schaep al dese perijckelen te onderworpen. Niemandt behoeft te dencken, dat sy te edel, te rijck, ofte te groot is, om haer eygen kint op te queecken, en met het selfde wat moeyte hebben. Ick heb met vreught ghelesen in de Memotien van *Marguerite de Valois*, Koninginne van Navarre, dat doen sy veynsende qualijck te pas te zijn, maer inder daet om haren broeder den Hertogh van *Alençon* meester van het land te maken, ghelijckse oock door haer beleydt te weegh gebracht heeft, een reyse op *Spae* dede, en in eenige Nederlandtsche Steden quam, verhaelt dat sy aldaer sittende met de grootste vrouwen en Princesen in seker bancker, deselve niet en ontfaghen haer suygende kinderen over tafel te laten brengen, ende deseivigh aldaer de borst te geven. Een van deses Koninginne, als oock van haer mans *Henrick de Vierde* voorouders, de Koninginne *Blanche van Kastilien*, huysvrou van *Lodewijck den achtsten*, Koningh van *Vrauckrijk*, sooghde selve haren soon, met sulckenorghuldighheydt, dat hy eens krijtende in haer afwesen, de borst gesogen hadde van een groote vrou, die hem wilde stillen, sy sulcks vernemende, stack haren vingher in sijnen mont, ende dede hem dat soghuyt-sponwen, ghestoort zijnde, ende qualijck nemende dat haren soon yemandt anders borsten soude suyghen, als de hare. Ende dese is daer na gheweest Koningh *Lodewijck de Negende*, die om sijn vroom ende Godtsaigh leven na sijn doodr onder 't ghetal der Heyligen gestelt is. Maer wat wil ick hier breeder gaen weyden, daer dit alles volkomenlijck in het Houwelijck van onsen Poët aangewesen is met dese versen:

*De boesems diese draeght, so geestigh op-geswollen,
So kunstigh uytgewracht, gelijk yvare bollen,
En dienen niet alleentot ciersel van het lijf;
En minder rotte pronck van eenigh dertel wijf:
Gewis die werde schat, die liefelijcke bergen,
Die knoppen van de roos is ander dienst te vergen
Als ick en weet niet wat, als bant en ooge-lust,
De dorst van uwe vrucht die dienter mee gelust;
Dat u haer eygen wit. Eylaes! de kleyne dieren
En vinden geen vermaeck noch in de sware bieren.
Noch in de Rijnse druys, noch in de malvesey,
Alleen u reyne melck kan stillen haer geschrey.*

Een dingh sal ick hier noch by voegen: dat al ist, dat de Vrouwen wel te vreden zijn om haer kinderen selver te suyghen, sulcks evenwel somtijds, belet wordt door de Mans, die het ghekrijt van de kinde-

ren 's nachts niet en mogen hooren, ende daerom alleen gaen slapen, het welck de Vrouwen niet geerne hebbende, haer kinderen liever aen de minne geven. Andere zijnder soo delicaet, datse haer vrouwen niet en willen laten suyghen, om den reuck van 't sogh niet te ruycken, of om dat de borsten niet te slap en souden werden. Maer sulcke quanten (ghelijck *Ioubert* seyt *5. des Erreurs popul. 1.*) en zijn dickwils in beyde niet te vijs ontrent de Minnen, die veeltijts als 't kint al gespeent is, van haer niet ongespeent en blijven. En daerom zullen de Vrouwen wel doen, datse met alle middel trachten haer kinderen selve te soogen. Het welck wy evenwel verstaen willen hebben, indien sy gesont ende sterck genoegh zijn. Want vele zijnder die het hert wel goet is, maer dewelcke of geen sogh ghenoech en krijgen, of het zuighen niet en konnen verdragen. Als de moeder oock met geyligheydt, haestigheyt, of eenige quade manieren beveleckt is, in sulcke gelegentheyt ist veel beter na een goede minne uyt te sien, om zo veel mogelijck is voort te komen, dat het kint de quade gebreken van de Moeder met de melck niet in en suyge. Dan men dient wel sorg te dragen, datmen van het water niet in 't vier en loopt. Dewijl de kinderen die de min quaet sogh afflygen, de steen, gelijk *Hippocrates* seyd, en andere ongesontheyt krijgen. Sulcx geschiet, als sy ofte van nature, of door quade manieren van leven ongezont is. Want na dat het voedsel is, zo is het bloet, na dat het bloet is, zo is het sogh: waerom oock van *Aristoteles* geschreven is, dat een dronke min zo veel quaets doet aen het kint, al of het selve wijn dronck. So dat wy, gelijk *Cicero* zeyt, gemeenlijck navolgen 't gene wy met de melck ingezogen hebben. Daerom zalmen zulck een minne kiezen, die deze conditien volkomen ofte ten naesten by heeft. Te weten, datse van een goeden tock is, van goede manieren, van lustighen geest, goet sogh heeft, en van een knechten te voren in de Kraem gelegen heeft. Elcke van dese conditien en behoef ick niet nader uyt te leggen, alzo zulcks volghens de leere van *Galenus 1. de sanit. tuend. 9. Plutarchus de educat. lib. Avicenna 1. Fen. 3. Doctor 1. cap. 9.* en andere, al te voren volkomenlijck aangewesen is in de moeder-wetten van de meer-welghemelte Heer *Jacob Cats* met dese versen, die ick alhier uyt het Houwelijck zal by-brenghen:

*Wie goede kinders heeft, en niet en wil verliezen,
Die leere met bescheyt een rechte voester kiesien,
En dat op dese wijs; Verkieft een handigh wijf,
Van leden wel gemacckt, en van een vleesigh lijf,
Van aengename verw, en suyver aen de tanden,
Geboren in den ringh van onse Nederlanden,
Niet root ontrent den new, niet elders ongesont,
En die geen wuylen stanck en aessent uyt den mont,
Niet al te byster schraael, niet al te seer geswollen,
Met brassen niet gewoon haer leden op te wullen;*

Niet in haer eerste jeught, niet al te seer bejaert,
 En die voor desen mael een soontjen heeft gebaert,
 Die niet en is gewoon, door spijt, of bewigh kiyven,
 Of door een mallen angst haer vruchten af te drijven:
 Niet treurigh yter aert, of die geduerigh klaeght,
 Of die een verssen rou in haren boesem draeght,
 Niet tot onguere lust, tot snoepen niet genegen,
 Die voor een dertel wicht niet bloot en heeft gelegen,
 Die in onkuyfche jock haer vreughde niet en raect,
 Die niet te veel en drinckt, en niet te vast en slaept.
 Haer tepels root en gaef, haer borsten blaau geadert,
 En van een vaste stof, en ront in een vergadert,
 Haer sogh van soete geur, niet schrael en niet te wet,
 Maer dat sich op een hair, of op een nagel set.
 Siet daer een rechte min, gelijkker naer het leven
 By lieden van de kunst is geestigh af-geschreven:
 Doch soo ghy desen slaght niet by der hant en want,
 Ten minsten brenght het stuck so naen ghy immer kont.

Hoe langh de kinderen dienen te suy-
 gen, en hoe sy tot haer seyen jaren
 opgevoedt moeten werden.

Het VIII. Capittel.

WEl aen de tijt verloopt, het kint begint te wassen,
 Dus moete des te meer op uwe diensten passen;
 O moeder, zijt getroost al weent u teere vrucht,
 Ghy des al mettemin en set geen droeve such,
 Ghy kont tot sijnen troost verscheyde dingen plegen,
 Ghy kontet met de wiegh, of metter hant bewegen,
 Ghy kont of door geklanck, of door een kinder-lie
 Verjagen sijnen druck en stillen zijn verdriet.
 De mensch bemint den sangh so haest hy is geboren,
 Een stem, een soete stem die kan hem liebt bekoren,
 Of als dat niet en helpt, so leght het aen de borst,
 Want 't heeft voorseker pijn, of anders heeten dorst.
 Alleen een weynigh soghs dat kan het al genesen,
 Een dronck uyt uwe borst die geeft een ander wesen,
 Het lacht zijn moeder toe, en met het sbaepje lacht,
 Soo wort u swater gemoedt in beter stant gebracht.
 Wat breeder van den dranck. Wilt voor de late jaren,
 Wilt voor een treurigh hert het sap van druiven sparen:
 Het is een oude spreuck. Het kint met wijn gevoedt,
 Dat krijght een grilligh breyn, of ongesinnigh bloet,
 De blydschap van de jeught die komt haer van het spelen,
 Geen jonckheyt dient verdriet, geen kint en dient te quelen,
 Het spel ontsuyt den mensch, en oeffent hem het lijf,
 En dat is al het huys een eerlijck tijt-verdrif.
 Voor meysjens is de pop, den hiltick met de noten,
 Voor knechtjens nauwer werck, de ballen met de koten;
 Ey laet de jonckheyt doen, benijt haer vreughde niet,
 De school die naerdert vast, en dat is haer verdriet.
 Dus gaetet over-al, dus gaetet hier beneden,
 Stracx naer een weynigh vreughde so watter druck geleden,
 Waer ons een klar en dagh een vrolick uytjen sent,
 Daer is van stonden aen een stuere vlaegh ontrent.

Het schijnt (seyt Galems in 't eerste Boeck van
 de onderhoudinge der gesontheyt op het 7 Ca-
 pittel) dat de Nature niet alleen 't Sogh tot voedsel
 voor de kinderen bereyt en heeft, maer oock van be-
 ginself haer een natuerlijke kracht heeft inghestort,
 om het selve te ghebruycken. Want als men een kint,
 zo drae het geboren is, den tepel maer in de mont en
 steeckt, zo weet het terstont te zuigen, en het sogh
 door te swelgen. Ia als het moeyelijck is, zo laet het
 hem datelijck met de borst stillen. By welke remedie
 voor de krijtende kinderen noch twee andere zijn, te
 weten, matelijcke beweginge en sangh. Waer door
 de Moeders ofte Minnen niet alleen de kinderen en
 stillen, maer oock in slaep sullen: de nature daer mede
 te kennen gevende, datse tot Musijck en oeffeningh
 van haren eygen aert genegen zijn. Wat nu belanght
 den tijdt, en hoe langh de kinderen suygen moeten,
 die en is soo heel precijfelijck niet te bepalen. Maer
 daer toe is noodigh, dat men in siet, of het kint kloeck
 ende sterck werdt, en andere kost (diemen het on-
 derruffchen al dickwils moet geven) garen eet, ende
 of de tanden vroegh uyt komen. Want in sodanige
 gelegentheydt vereyfcht het vaster spijsse, ende mach
 veel eerder gespreent werden als een ander, dat niet op
 en wil, ende swack ende onderbleven is, ofte langh-
 factin tanden krijght. Paulus van Aegina een Griecx
 Medicijn schrijft, dat een kint twee jaren moer suy-
 gen; het welck oock bevestigt wert door den Arabi-
 schen Avicenna, als hy seyt dat de natuerlijke tijt van
 te suygen is twee jaren, om dat op die tijt de tanden
 uyt komen, sulcx beteyckende, dat het meerder ende
 vaster voedsel van doen heeft. Maer als men let op
 het ghene ick nu verhaelt hebbe, soo sal men 't oock
 vroeger, te weren, op het ander half jaer, ofte op het
 jaer; en wel voor het jaer, soo de vrouwe bevrucht
 wert, mogen van de Mam nemen. Waer toe het niet
 t'evens, en op een bot, maer allencxkens moet ghe-
 bracht werden: de halven salmen het selve hoe langhs
 hoe meer met bier-en-broot, pap, panade, en dierge-
 lijcke voeden, en onderruffchen met bier laven, ofte
 selve uyt een lul laten drincken, sonder te vreesen, ge-
 lijck den Engheleschen schrijver Barclaius 4. Sayr. 1.
 uytgeeft, dat het daerom van jonghs op aen den
 dronck soude slaen. Op dese manier de kinderen ge-
 houden zijnde, soo sullense allencxkens van de Mam
 wennen, en van het speenen, daer sy anders sieck ende
 moeyelijck af zijn, niet eens weten. Hoewel datmen
 hem oock niet te seer en behoeft te ontferren, als de
 kinderen op dese tijt, als oock voor ofte naer wat ko-
 men te krijten, dewijl het weynigh schreyen deselve
 niet ondienstigh en is, gelijk na de redenen van Ari-
 storeles in 't 7 Boeck van sijn Politien op het laetste
 Capittel, Avicenna, ende andere Medicijns, met dese
 versien aengewelen wert:

De moeder dient de jeught niet alle tijt te vleyen,
 Het is de kinders goet indrense matigh schreyen:

Want

*Want (na de kunst leert) als yemant tranen krijt,
So wort het vochtigh breyn sijn quade dampen quijt.
De mage wort verwarmt, en al de taeye sluymen
Die worden even dan gedwongen om te ruymen,
De milte doet haer op al isse schoon verslopt:
Ghy, maeckt dan dat het kind geen tranen op en kroyt.*

Dan hier dient men wel neerstelijck te letten, datter goede maet gehouden werdt, alsoo het veel ende langh krijten ende schreeuwen de kinderen dickwils doet scheuren, ende verlust werden. Want alsoo sy haren noot niet klagen en konnen, pijn van het uyt-komen der tanden ofte anders hebbende, moede geleghen zijnde, ofte vuyl leggende, soo en doense niet als krijten, het welck wy niet langh en moeten aenhooren, maer deselve op-nemen, ende soose vuyl zijn, verschoonen, de borst geven, singhen, ende met deselve spelen, ende alsoo het krijten stillen.

De oeffeninge der kinderen sal wesen, het wiegen, en het bewegen van de Moeders ofte Minnen in de armen. Meerder beroeringh van tijden ende rusten is de jongh-geboren kinderen te sterck: dan dienn drie ofte vier jaten oudt zijn, mach men wel vryelijck op wagens en schuyten mede nemen. En men machte haerselven wellaten oeffenen, alse beginnen op handen ende voeten te kruypen, ende noch meer, alse beginnen aen stoelen en banken te gaen. Dan men moeste niet al te vroegh tot het gaen porren, (gelijck Plato de Minnen seer wel vermaent in het 7 Boeck van de Werten,) op dat door de swaerte van het lichaem de reere en slappe beenen niet krom en werden. Voorwaert men hier oock in de eerste kintsheyt, wat een gemeenschap dat onse nature heeft mer de oeffeninghe, daer de kinderen, al zijns in een plaets besloten, niet en laten te spelen, ende gins ende herwaerts te loopen. Soo heeft oock elk dier een natuerlijcke genegentheyt om yet te doen, waer mede de gesontheit onderhouden wert.

Nu de kinderen die van de gematigste complexie des Lichaems zijn, en hebben oock geen seylen aen haren gheest ende manieren. De gene die haestigh, moeyelijck, kortsel, bot, stout, ofte bloode zijn, die en hebben de deelen des lichaems, waer mede zodanige werckinge geschieden, niet wel gestelt. In een kind dat wel gematigt is, also men geen van sijn manieren en behoef te verbeteren, zo moet men dezelve bewaren, datze niet bedorven en werden. Elck dingh werdt met het eyghen bewaert, daer door het bedorven wert.

De manieren werden bedorven door quade gewoonte en misbruyck in't eten, drincken, oeffenen, hooren, sien, en diergelijcke. Op welke dingen wel te letten staet voor de gene, die de kinders gesontheit wel zal waernemen. Want gestoort heyd, krijten, niet slapen, verweckt koortsen, ende beginselen van ander siekten: en aen d'ander zijde te groote stilte

ende loomigheyt maeckt de kinderen slap, bleyck schrael en mager, van wegen de swackigheyt van de natuerlijcke wermte, dewelcke in de palen der Gesontheit moet gehouden werden.

Daer toe sal men dan de kinderen van jonghs op haer laten oeffenen in alderhande vermakelijck kinder-spel. Om haer Lichamen allencxkens fuischer ende stercker te maken. Want het fundament van eenen goeden ouderdom, te weten, een stercke gheftaltens des lichaems, moet in de jeught gelcyt werden. Maer behalven de sorge des lichaems, zo moet men oock wel letten op de volmaecktheyt des Gemoedts. Want ten is niet genoegh om de volmaecktheyt te bekomen, dat de redelijcke ziele alle sijne natuerlijcke krachten heeft, die noodig zijn tot behoudnisse des levens, ten zy oock alle de begeerende, en kennende faculteyten door goede oeffeninghe tot volmaecktheyt gebracht werden. Derhalven moeten begeerte, memorie, wille, ende verstant terstont in de kintheit door goede oeffeninghe wel reguleren. Want al de natuerlijcke werckingen werden door oeffeninge stercker en volmaeckter, ende door stilte trager, als Plato leert in *Timaeo*. Ende ghelijck het lichaem, seyt *Isocrates*, door matelijcke oeffeninge, alsoo vergroot oock het verstant door goede leerlinge. Want alle konsten ende wetenschappen vervallen 't gene aen de Nature ontbreckt. *Aristoteles 7. polit. 15.* wil hier in ghegaan hebben na de orde, die de Nature houdt in de reinghe. Derhalven, gelijk in deselvjge de Nature eerst voort-brengh't ghene onvolmaeckter is, en het welcke om yet anders dat volmaeckter is, gesehopen werdt: alsoo oock dewijle het lichaem gemaect is om 't gevodlijck, en dat om het redelijck, zoo moet het lichaem eerst volmaeckter wezen om sich wel te hebben tot de ghevoelijcke werckingen, ende die moeten mede volkomen zijn, op datze goede dienst ende ghehoorsaemheyt mogen bewijfen aen de redelijke. Daerom bestaet al het fundament van de menschelijcke volmaecktheyt in het matighen van de ghevoelijcke begeerlijckheyt. Want door die matigheyt wert de begeerte gebracht tot ghehoorsaemheyt van de reden. Ende deselvjde maeckt den mensche vroom, ende gelucksaligh: alsoo hy alsdan niet onbehoorlijcks en zal aentrehen. Derhalven moeten in de kinderen ten eersten de passien bedwongen werden, die anders door gewoonte de overhant nemen. En alse daer toe vervallen zijn, zal men se eerder breken als buygen.

Nempe adeo in teneris consuescere multum est.

Gelijckmen dan (seyt *Plutarchus* in sijn Boeck van de opvoedinge der kinderen) in goet weder reeschap maeckt voor het onweder: alsoo moeten oock inde jonckheyt reys-gelt ree maken voor den ouderdom met sedigheyt ende matigheyt. Want na de kin-

deren van jonghs op gehouden werden, zoo zullen se daer na in haer oude jaren wesen. Siet *Guyon 4. des divers. leçons 19.* En een wel-geregelde opvoedingh en houdt niet alleen het lichaem in een groote gematigheyt en gesontheit, maer geeft oock een vroom ghemoeft, en maect de kinderen lustigh en aerdigh van gheest. Daerom dienen de Ouders van jonghs op de kinderen in eenen goeden regel te houden, alzo het licht is teere gemoederen te leyden: maer swaer de feylen wech te nemen, die met ons opgewassen zijn:

*Terwijl het rijt is jongh en swack,
En heeft niet eenen harden rack,
Terwijl het spruyzen buygen kan,
So moet een neerstigh bogert-man
Het boomken leyden metter hant,
Het boomken houden in den bant:
Ten eynde dattet sonder bocht
Ter voller hooghte komen mocht.
Leyt, orient, en leert u weerde kind
Soo haest sijn eerste jeught begint;
Want kromt het dan, en recht ghy 't niet,
So ist een eeuwigh huys-verdriet.*

Evenghelick de paerden (seyt *Plutarchus* op de gemelte plaets) indien se niet van jonghs op getemt, en wel geleert en werden, altijts hart inde mont blijven, en na den toom niet en luyfteren: zo gaet her oock met de kinderen, indien men haer den vollen toom geeft, en in 't wilt laet opwassen:

*Met kinders, die men heeft geteelt,
En dient niet alle-tijt gespeelt;
Want schoon men die ten hooghten mint,
En boven maten heeft gesint,
Noch kan het ester niet bestaen
Het ongetucht te laten gaen;
Want ouders van te sachten mont
Zijn voor de jonckheyt ongesont.
Men houdt dat meest de kinders zijn
Gelijck een mat en weligh swijn,
Dat soo men 't troetelt in den neck,
Gaet leggen midden in den dreck;
Dus so ghy tracht na deught en eer,
En streelt u kinders niet te seer.*

Hier in moetmen den middel-wegh in gaen, ende niet al te mal met de kinderen wesen, om haer niet te wulps en te stout te maken: noch tegen haer oock al te hart en stuers, op dat se daer door niet al te bloo, en vreesachtigh en werden: altijdt acht nemende op den aert en nature van deselve. Sommighe kinderen zijn dom en loom, die moeten met soetigheyt opgheweckt, en haer moet gegeven werden: andere al te wilt, die dienen ghetempr, ende tegen gehouden.

Sommige moeten onder vrees, en de roede gehouden werden, het welck andere verhart. En het doet door de bank meer quaet als goet, datmen de kinderen met veel slaen meent na sijn sin te krijgen: alzo zulcke hardigheyt de beste kinderen quaet maect, en de fraeyste verstanden verstockt. Ende voorwaer het slaen voegt beter boeven en slaven als kinderen; die met goede vermaningen geleyt, ende met wreetheyt moeten gedwongen werden. Die dan al te stout onvertsaeght, oploopende, ende, gelijck men zeydt, te heet gebakert zijn, moetmen met soetigheyt ondergaen, ende door stilte, singhen, ende spelen, als oock met speultjens te vertellen, tot sachtmoedigheyt brengen. Maer den Goddelijcken *Plato* (zeydt *Plutarchus*) heeft de Minnen zeer wel gheboden, niet anderhande speultjens ende fabulen de kinderen te vertellen, op dat haer verstant niet van jonghs op met beuzelingen en zoude belemmert werden. Daerom en ist niet goet, datmen een luys in een pels zet: maer men moet de kinderen van jonghs op het beste in stampen; volghens de lesse van den Griecckschen Poët *Phocildes*:

*Als 't kind is jonck, sijn leden teer,
Dan isset nut tot goede leer;
Ghy vaders onderwijst het dan,
Soo wast het tot een eerlijck man.*

Alzo zalmen dan mede de kinderen die al te bloode, en vervaert zijn, met oefeninghe des Lichaems, met vermaninghen, ende het hert onder den riem te binden, op-wecken, ende wacker maken. Die al te beschaemt zijn, by 't volck veel doen komen, ende in ghefelschap laten spreken. Waer van in Vranckrijk ende elders beter manier is, als hier te lande, daer de kinderen het spreken in gezelschappen ghemeenlijck verboden wert, waer door zy bloode, ende verbluft werden, ende dickwils altijt blijven. Want ghelijck het zegel (zeyt *Plutarchus*) in 't wasch lichtelijck gedruckt wert, het welck daer na als het wasch droogh geworden is, niet lichtelijck uyt en gaet, zo ist mede in het gene, de kinderen van eersten aen ingheprent wert. Waerom men oock sonderlingh wachten moet de kinderen met een bulleman, ofte dierghelijcke vervaert te maken.

*Daer is een vreemt bedrijf in menigh huys te vinden,
Bequaem, gelijck men acht, om kinders in te binden,
Om kinders, so het schijnt, te houden in den bant,
En 't is (na mijn begriep) een enkel onverschant.
Soo haest men in het huys een kind begint te stillen,
So brenghet men aen den dagh een deel versierde grillen,
Een spoock, een bulleman, een liveloose geest,
Of eenigh vreemt gespuys, of eenigh selsiem beest.
Dit wort soo vast gedrucke in alle teere sinnen,
Dat niemant machtrigh is die weder in te minnen:*

Ia datter koude schrick door al de leden schiet,
 Al roetter maer een blat, al ruyster maer een riet.
 Al wie van desen angst is eenmael ingenomen,
 Sal ick en weet niet wat, sal alle dingen schromen,
 En sien dat niet en is, en wyt een dwase waen,
 Niet onder in het huys niet boven willen gaen.
 De jeught in tegendeel vrypostigh opgetogen,
 En die wyt dit bedrogh geen waer en heeft gesogen,
 Gaet midden in der nacht, gaet vlytigh over-al,
 En vreesst geen ydel spook, of ander ongeval.
 Ick bidde jonge vrou, hier op te willen achten,
 De schrick van desen aert verbastert alle krachten,
 Verwijst een edel hert, so dattet niet en rijst
 Daer deught en vrye sucht of daer de reden wijst.
 En laet geen meysen toe met enkel wijse vassen
 Een ongezuuten angst de kinders in te blasen;
 Noyt wortt eenigh mensch van dese waen geraeckt,
 Dan alsser sotte klap de sinnen gaende maeckt.
 Verboet met alle vlijt dat aen de teere spruyten
 Geen breyen en zy vervoert, geen ooren mogen tuynen
 Door yet dat Faustus doet, of Wagenaer verhaelt:
 Niet datter aen de jeught meer in de sinnen maelt t
 Ghy, wilt geen tijt-verdrijf aen uwe jonckheyt soecken
 In eenigh spook-geschriefft, of diergelijcke boecken:
 Maer doet een soet verhael, dat schoon in jock geseyt,
 De sinnen evenwel tot goede saken leyt.

Om nu voort het voedsel daer van wy hebben be-
 ginnen te spreken, aen te wijzen: Het is dienstigh
 dat de jonghe kinderen, na datse de borst verlaten
 hebben, voor eerst met pap opgebracht werden, niet
 van soete melck en tarwe bloem ghemaect, die te
 seer verstoppt, maer met wel-gebacken witte-broot,
 of kruym van tarwen-broot: sopkens van hoender
 ofte weren-nat: slorp-eykens, en diergelijcke.

Daer na zalmen allencxkens tot vaster en ster-
 ker spijsse komen: althijt lertende dat de spijsse de eerste
 drie jaren wat vochtachtigh is, en met de gematig-
 heyt van de jonckheyt over-een komt, ende datse de
 vochtighdyt en natuerlijcke wermte vermeerderen
 mach, en het gantsche lichaem bequaem maken, om
 daer na al den tijt des levens het zelve in Gesontheyt
 te behouden.

Men zal oock de kinderen wat dickwilder laten
 eten (*Hipp. 1. Aphor. 14*) om dat zy wassen en groot
 worden moeten, en haer van de beste spijsse geven,
 doch mer maten, alzooy sy van al te veel eten, niet te
 meer en groeyen, ghelijck men meent; maer onder-
 bleven ende zo veel te kleynder blijven, ende daer be-
 neffens traegh ende plomp werden.

Door spijsse te veel gennut is meerder hoop bedorven,
 Dan alsser door gebreck oyt menschen zijn gestorven.

Daerenboven moetmen althijt zorgē dragen, dat-
 se niet dertel ende lekker en werden, maer alles, dat
 ghesont en goet is, leeren eten. Het welck oock niet

over-geflagen is van den Poët in sijn leeringen voor
 de kinders.

Hoort noch een huys-gebodt, hier mede nut geweten;
 En maectt noyt eenigh kindt nacu-keurigh in het eten;

Niet lekker in de spijs, niet dertel in den dranck;

Het blijft him anders by haer leven dagen lanck;

Siet! als men wortt genoot in rouwer lieden huysen,

Daer sal u teere jeught ellendig sitten pluysen;

Een mont van lieschen aert dat is een lastigh pack;

En voor haer eygen selfs een droevigh ongemack.

Noch moet ick voor een les de Moeders hier belasten

Geen kinders immer meer te setten by de gasten;

Want onder dit gewoel gebeurt niet seldom wat,

Dat by de teere jeught niet op en dient gewat:

Het kindt in desen stant gaet buyten alle palen,

Het laet een gretigh oogh op alle schorsels dwalen,

Het eyst, een yeder geeft, endit, en weder dat,

En hier af wortt de maegh tot aen de kele sat:

Dit hindert, jonge vrou, dit hindert aen de leden,

Dit hindert aen de geest, dit hindert aen de seden:

Ey! streelt niet al te seer, al is de liefde groot;

Doet kinders uyt te weegh wanneer men gasten noot.

Dit laatste dient oock daer toe, dat, als de kinde-
 ren over tafel komen, elck een van de gasten haer
 lichtelijck wijn laet proeven: het welck leer schade-
 lijk is, om dat de wijn haer liefelijcke wermte op
 de manier van een purgatie overwint, den ouder-
 dom verhaest, de vochtighyit vermeerdert, en haer
 teere gheesten beroert. Hierom heeft Plato in sijn
 tweede Boeck van de Wetten verboden de kinderen
 voor haer achtien jaren geen wijn te geven, seggen-
 de datmen geen vier in het lichaem ende de ziele en
 moet storten, voor al-cer sy mannen gheworden
 zijnde, beginnen te arbeyden: also sy anders rasende
 werden. Maer dit en is de rechte reden niet, dewijl
 de lichamen op het 18 jaar heeter zijn, als te voren,
 so dat om die reden van geen vier by vier te doen, op
 die tijt het wijn drincken noch minder plaets soude
 hebben. Dan misschien is de Wijn dan beter, om dat
 in sulcke jonghe luyden de natuerlijcke wermte ende
 gheesten daer door vermeertert ende ghevoedt wer-
 den, daer hy in de kinderen beyde vermeertert ende
 verstint.

Ick en wil evenwel onse kinderen soo naeu aen
 dese wet niet binden, voor eerst om dat onsen ordi-
 naris Rijnschen ofte Franschen wijn nergens na zoo
 heet en is, als de Griecksche wijn, daer Plato van
 spreekt: daer-beneffens, om dat onse kinderen soo
 naeu niet gewacht en werden, of sy snoeyen tusschen
 tijden veel raewighedyts in, waer door sy dickwils
 een koude enlijmerige maegh hebben. Daerom en
 soude ick niet ongeraden konnen vinden, soodanige
 kinderen altemet een weynigh wijns over tafel te
 geven, op dat haer maegh wat versterckt, en de raew-
 wighedyt te beter verteert mochte werden. Dan
 hier

hier dient met groote forghvuldigheydt in ghegaen. Want indien de kinderen te veel wijns drincken zoo werdense heel wilt ende woest. Doctor Gallego de la Serna, Medicijn van den tegenwoordigen Koning van Spaengien Philips de Vierde, verbiet (in het 16 Capittel van sijn Boeck, dat hy onlanghs uytgegeven heeft van de maniere om de kinderen op te voden) heel niet allen het wijn drincken, de kinderen die men verstandigh, ghemaniert, ende van goeden aert wil hebben; insonderheydt ghematighde ende heete Landen. Want in de Noortiche Landen, seyt hy, zijns gedwongen wijn te drincken, zoo om de groote kouw, als uyt gebreck van goet water, waer door geschiet dat het meestendeel niet anders, als de beesten, haer begeerlijckheydt volghr, den meesten tijt mer brassen en slempen overbrengende. Wt welke maniere van leven, seyd hy, werdense zoo verbystert in haer verstant, datse verlatende de Roomsche Kercke, alle nieuwigheydt ende ketteryen aennemen, de tijdelijcke vreught voor de eeuwigha verkielende. Maer of de ketters ende ketteryen alleen uyt het Noorden ghekomen zijn, laet ick den Leser oordeelen: ja oock of by ons door de bank de kinderen te veel wijn drincken. Het schijnt om dat hy gestadigh van ons racu en quaet water praet, dat hy niet en weert van ons bier, ofte daer moft oock de kettery uyt te halen zijn.

Wat den Slaep belanght, die moet mede in de kinderen meer wesen, als in de volwassene. Dan hoese ouder werden, hoe men hem allencxkens moet verminderen: anders souden sy door al te veel slapen, onlustigh, loom, en traegh werden.

Maer ghelijck alle menschen sin hebben in fraeyc ende aengename dingen, soo siet men dat de kinderen insonderheydt, alsoose levendt ende vrolijk van aert zijn, groot vermaeck schiepen in yet dat blinkt ofte flickert, als oock in vriendelijcke woorden, ende andere dinghen, die den gheeft verheughen, ende het gemoedt vrolijk maken. Sulcx bevinmen dat alse moeyelijk zijn, lichtelijck door een brandende kaers, ofte yet anders glinsterende tot stiltte gebracht, ofte oock met een deuntjen in slaep gesuft werden. Daer in regendeel sware, donckere, ende onaengename dinghen haer vervaert en verschrickt maken. So siet men, dat als een oudt, ende verschrompelt besjen een kint op den hals neemt, en daer mede wil spelen, hoe dat het terstont sal spartelen en tieren, om wechte wesen: maer by aldien dat het van een fraeye, ende opgeschickte vrougenomen wert, so neyght het daer met beyde armen na toe, en is wel te vreden. Derhalven doen sommige seer onbedacht, die haer kinderen een moeyelijcke en leelijcke Minnen geven, of van oude wijfs laten kauwen, en by de selve slapen. Wapt also se eenen swaren en vierigen adem hebben, en na den bock ruycken, zo gebeurt het, dat wat uyt sodanige lichamen komt, van de kinderen nagetoc-

ken werdt. Het welck de teere schapen tot grootte ongesontheyt gedijt.

Van de maniere van op-voedingh in de tweede en derde leven jaren.

Het IX. Capittel.

Ukint doet sijnen loop tot tweemaal seven jaren, En siet hier komt de geest zijn krachten openbaren: Wel op nu, vader op, geleyt de frissche jeught Tot kunst, en tot vernuft, en tot de ware deught. Dit is de rechte bloem van al het vorder leven, Ghy kont nu aen de staet bequame steunfels geven: Gaet oeffent haeren geest en eygent haer verstant, Ten dienste van de Kerck en van het vaderlant; Maer wilt u gamsch bedrijf met reden overwegen, En let waer toe het kint van eersten is genegen, Doorgront zijn innigh bert, en waer het henen sweeft, En wat het voor een drift in zijnen boesem heeft. Wat desen wel bevalt dat doet den genen suchten, Geen gront en isst nu tot alderhande vruchten, Hier wafst het koren best, en ginder soeten wijn; De leught dient aengeleyt na dat haer tochten zijn. Geen dwangh en is bequaem ontrent de jonge sinnen, Weest soet in u beleyt al warje wilt beginnen: Hoe menigh geestigh kint is van de kunst geruckt, Vernuft ber in de school wert lydigh onderdruckt. Een hoogh een edel hert en kan geen felle slagen, En wil geen harden dwangh of sture woorden dragen: Wanneer een moechtigh paert is geestigh uytter aert, Soo dient het vinnigh spoor een sweep te zijn gespaert.

Het kindt nu in sijn tweede seven jaer ghetreden zijnde, is noch werm van complexie ende ghematigheydt in sulcken gaet als het te voren was: maer zoo vochtigh niet, alsoo alle dieren van haer geboorte af allencxkens drooger werden. Waerom oock de vochtigheydt van de spijsse, daer wy hier voren af vermaent hebben, allencxkens een weynigh vermindert moet werden: evenwel neerstigh roeffiende, dat de natuerlijcke vochtigheydt, daer wy tot behoudenis van 't leven groote forge voor te dragen hebben, door te veel drooge spijsse niet verteert, ofte al te seer verdrooght, en den wasdom daer door belet en werdt. Om welke oorfaeck mede de oeffeninghe van 't lichaem wat minder ende lichter dient te wesen, als de krachten wel souden kunnen verdragen. So moet oock gelet werden, datse op dese tijt niet te veel hippelen, en springen, geen leden en krenken, of, gelijk ick dickwils tot groot verdriet van de ouders ghesien hebbe, in eenigh scheursel en verval-

len. Alzo nu met de jaren het verstant mede begint te vermeerderen, zoo zalmen niet alleen letten om de kinderen ghesont ende sterck van lichaem op te voeden,

voeden, maer haer ziele foecken te vergieren met deughden, en goede manieren, op datse haer goede Ouders gelijk, en daerna tot vreucht van deselve, ende tot dienste van haer Vader-landt mogen geraken,

Om de Republike goede Borghers te geven, is meest ghelegghen aen de opvoedinge der kinderen. Daerom segghen de vermaerde Wijsen, *Lucurgus, Socrates, Plato, Xenophon* ende *Plutarchus*, dat de verdorventheydt van de Republiken, komt door onachtzaamheydt ende versuym van goede opvoedinge, ende dat de feylen die de jeucht ingeprent zijn, niet licht uytgheewilt en werden; ghelijck in tegensteel, als de deucht daer by tijds wel wortelt, daerna vele goede vruchten voort-brenght.

Alle Ouders moeten dan vermaent wesen, dat, als haer een kint gheboren wert, daer van wel mogen goede hoop hebben, dat het verstandigh ende deughdelijck sal werden, indien sy het wel op-trecken ende onderwijfen, ghelijck *Quintilianus* seydt. Want dewijl het voor de menschen soo natuerlijck is, de reden te gebuycken, als voor alle de Vogels is, de reden te vliegen, soo moeten wy oock voor vast houden, dat, gelijcker seer selden Vogels uytkomen, die onbequaem zijn om te vliegen, dat oock alsoo seer weynich menschen geboren werden, die, alse goede opvoedingh hebben, onbequaem souden wesen tot het recht gebuyck van de reden. Want al ist dat sommighe kinderen in 't eerste loom, bot en plomp schijnen, soo werden evenwel vele swaricheden overwonnen, door langh en gestadigh onderhoudt van goede dingen, door goede exempelen en navolginghe. Want, gelijck *Aristoteles* schrijft, *x. Met.* alle menschen zijn van naturen genegen om te leeren. Derhalven dienen alle vrome Ouders wel forchvuldigh te wesen, om hare kinders van jonghs op het beste in te scherpen. Want gelijck het teere lichaem van de jonge kinderen, als hier voren in het 5 Capittel gheseydt is, indien het niet van beginsel wel gewachtelt en onderhouden wert, in verscheyde mismaecktheydt komt te vervallen: so gaet het oock met het ghemoedt; 't welck van beginsel niet wel gade gheslagen zijnde, tot geen deught en kan geraken. De kinderen die sonder snoeyen, gelijck de Wilde boomen, gehouden werden, brengen gemeenlijck bittere vruchten voort. Want ghelijck *Plato* schrijft, in 't tweede Boeck van sijn *Republike*, wy zijn van nature meer genegen tot de feylen, als tot de deuchden. De baen tot de feylen is glat, ende daer kommen lichtelijck toe, maer voor de deucht, seydt hy, hebben de Goden het sweet ghestelt. Het selfde getuyghet oock *Aristoteles* *x. magn. moral. 9.* Ende reden gevende *6. Polit.* waerom de Wer-gever niet en behoorde toe te laten, dat elck een na sijnen sin leefde, seydt, sulcks behoorlijck te zijn, om dat alle menschen de boosheydt aengebo-

ren is. Dewijl dan in de kinderen de Reden, dewelcke is den toom van 't ghene ons tot quade begeerlijckheydt lockt, noch gheen kracht en heeft, maer dat haer ghemoedt, ten aenfien van de werckinge, weynich verscheelt van het ghemoedt der beesten, gelijck *Aristoteles* leert, in het achtste Boeck van de Historie der Dieren op 't eerste Capittel: soo is nootwendig datse ten eersten door een goet leydtman tot de deught geleydt, ende van de feylen afgeleydt werden. Want gelijck *Quintilianus* seydt, wy zijn van naturen seer vast houdende, van 't gene wy in onse jonghe jaren aengenomen hebben: even gelijck de koleur, daer de witte wol mede geverwt is, niet en kan uytgewasschen werden. Ende ghelijck de Poët *Horatus* seydt in sijnen tweeden Brief van 't eerste Boeck:

*Een ton, of fles, of ander vat
Smaecte veeltijds na sijn eerste nat.*

In dese opvoeding en onderwijfing moetmen de kinderen niet al te naeu houden, maer haer d'oeffeninge van de kintsheydt toelaten, op dat wy niet en schijnen de nature te willen beschuldighen, (die de jonckheyte swack gelaten heeft) en met ontijdelijck zaer den onbereyden acker des verstants bederven. Laet haer vryelijck spelen, en het School meer gebuycken tot veranderingh van spel, als tot tegenheydt: anders werden sy het leeren tegen, eerste weten wat leeren is. Ick hebber veel gekent, die om de hardigheyte van de Meesters, de Scholen en Studien verlaten hebben, daer over sy haer daerna, als over wreede beulen, altijd beklagghden. Een die de Roovers ontloopen was, die hem gedreygh hadden op te hangen, gevraeght zijnde, mer wat ghemoedt hy de doot verwacht hadde, antwoorde, gelijck ick eertijts een kint zijnde, de slagen van den meester. Daer-beneffens so verteert de gestadige vreesse van de kinderen, haer natuerlijcke vochtigheydt, waer door haer lidmaten moeten groeyen ende rat werden. De maegh en kan oock haer werck niet doen als het vuur optreckt, tot hulp van d'ontfelde herffenen; het bloedt en kan door het lichaem niet verspreydt werden, maer werdt door de ghestadige benaueydt onderdruckt. De veulens laten wy na haren lust in de wey springen ende spelen, om haer aenkommende kracht niet voor den toom vervaert te maken. Dat wy in de beesten toelaten, sullen wy dat in ons kinderen niet doen? Met recht wort dan gepresen d'Heer *Christiaen Huygens*, Secretaris des Raedts van Staten, die sijn kinderen al spelende geleert heeft, waer van wy de vruchten noch onder andere sien in sijnen sone, de Heer *Constantijn Huygens*, Ridder, Heere van Zuylechem, Raedt en Secretaris van sijn Hoogheydt, den Prince van Oranien. Het welck mede aengeroert wert in 't vijfde Deel van 't Houwelijck:

*Ick weet een achtbaer Man, die sonder eenich kiyven,
Alleen uyt soete jock, sijn kinders leerde schryuen,
Hy gaf hem op de vloer, daer sat hy in het sant,
En wees een A een B te stellen metter hant;
Al scheem het gansch beslagh tot spel alleen te strecken,
Soo leerde doch de jeucht bequame letters trecken;
Siet! eer de schryver wist wat schryuen was geseydt,
Soo wasser in de kunst een wasser gront geleydt.
Dit pleegde dese vrient in weelderhande dingen,
Entot wybeemsche Tael, en om te leeren singen.
Siet wat een wijs beleydt! de jeucht by hem geteele
Heeft alle rydt geleert, en niet-te-min gespeelt.*

Men moet evenwel dese eerste jaren in geen ongebonden vrygheydt laten loopen. Laet haer altydt ontsagh hebben, eerbiedingh tot haer Ouders, en niet veritaen wat sy doen mogen. Maer insonderheydt moet ghelet werden, alse yet sullen leeren, waer mede sy haer daerna souden moghen geneeren, op haer nature en gheneghentheydt, en waer op dat haer sinnen meest loopen.

*En om met goet beleydt hier dieper in te treden,
Soo proeft u jongh gewas en sijn genegentbeden,
Hebt acht met alle vlyt, en dat van eersten aen,
Waer op de ziele speelt, en hoe de sinnen gaen.
Het is om niet gepoocht door ongetydsich kiyven
Een kind van goeden aert geduerich aen te drijuen;
Alwaer het innich hert is tegen aengekant,
Dat wort te geener tydt de menschen in-geplant.
Wie is sijn leven oyt tot hoogen lof gekomen,
Die tegen sijn vernuf heeft saken aengenomen?
Wie heeft oyt beroep ter eeren uytgestaen,
Die tegen synen aert heeft dingen ondergaen?*

Men vint eenige verstande die tot d'eene konst oft wetenschap heel bequaem van natueren zijn, en deselve haest vatten: daer sy een ander met gheen moeyten ofte arbeydt en sullen kunnen leeren. Want daer en kan geen konste tot volmaecktheydt gebracht werden, sonder natuerlijke geneghentheydt van de ghene, die se leert. By aldien dat Cicero had moeten Versen maken, ende Ovidius Oratien, geen van beyde soude daer mede soo grooten naem verkregen hebben. Soo seydt Hippocrates in sijn Wet, dat het verstant van de menschen deselfde proportie heeft met de wetenschappen, die de aerde heeft met het zaet. Want al is de aerde vruchtbaer, so moeten se evenwel bouwen, en besien wat se voor zaet best draecht: also alle aerde niet bequaem en is om alderley zaet evenwel te dragen, sommige heeft liever Tarwe, andere Rogge, Garst, oft Haver. Maer de Lantman en siet niet alleen op dit onderscheyt: maer na dat hy d'aerde in goet Weder omgeploegt heeft, soo verwacht hy oock goeden tijdt om te zaeyen,

(also alle tijdt mede niet even bequaem is) en als het op-gekomen is en wel staet en wast, so doet hy het wyen, op dat het den verwachten Oegst mocht inbrenghen. Soo moetmen oock doen met de Jeucht, en als men gesien heeft haren sin en bequaemheydt, so dient men se te doen leeren in haer eerste jaren, die de bequaemste daer toe zijn, gelijk Aristoteles seydt 30. Probl. 4. en oock om dat de konsten langh zijn, en ons leven kort, Hipp. 1. Aphor. 1. Evenwel en moeten men geen hoy over de baick eten, ende de kinderen al te veel opleggen. De gene die haer kinderen al te vroegh wijs willen hebben, sien dickwils dat het anders uytvalt. 'T en is niet ghelegen, om welgedaen te werden, in 't veel eten, maer dat matelijcke spijs van binnen wel verteert wert. En gelijk gras ende kruyt (om de gelijkenis van Plutarchus te gebruycken) met matelijcke nattigheydt wascht, met te vele verdrückt wert: also wert oock de geest, door matelijck arbeydt versterckt, ende door al te grooten overlast. De Italianen segghen wel, *Chi va piano, va lontano*. Als oock de Poët Hesiodus:

*Doet by een kleynse dickmael was,
Soo wortet noch een groote schar.*

Men siet, seydt Barclaius 4. Sat. x. dat de Verstande, daer de krachten uytgeput zijn, so stil staen, dat de gene, die boven andere kinderen in wijsheyt uytstaken, daerna sonder mannelijk verstant half leuteren. De President Thuanus, in 't eerste Boeck van sijn leven, berispende de Ouders, die haer kinderen al te vroegh gheleert willen hebben, brengt het exempel by van Quintilianus, die sijn Soontjen van groote hope door veel studeren om den hals bracht. Van het tweede seven jaer, tot den uytganck van het derde, seydt Galenus, is het tijdt om her gemoedt te vercierien met alle gaven, die de werenschap ende wijsheyt betreffen, en om het Lichaem tot sijn volle krachten en sterckte te brengen. Daerom sal oock een yghelijck op dese tijdt soodanighe maniere des levens aenvangen, als hy denekt voortaan te onderhouden, en hem ghewennen tot sulcken oeffeninge aen te nemen, en daerna den regel van spijs, dranck, en diergelijcke aen te stellen. Op een ander manier moet een die studeert, en sijn tijdt meest met suten ende stillicheydt overbrenght, hier in gaen, als een soldaet, en eendie yet ter handt treckt, daer swaren arbeydt mede gemenght is. Want dese moeten op haer derde seven jaer meerder eten, ende haer oock tot sulcke spijs gewinnen, die veel en sterck voedsel maect; als mede met meerder oeffeninge, haer lichamen stercken, op datse daerna bequaem souden zijn alderhande werck en arbeydt, als oock alderhande gestaltens des lichts te verdragen. Maer andere, die stil op en nedergaen, is soo stercke oeffeninge onbequaem, als oock soo veel ende grof voedsel,

voedtsel. Wat onder sodanige, de Studenten aengaet, die moeten in dese jaren forge dragen, dat hare geeften en inwendige sinnen altijd suuyver en net zijn, om veel te kunnen studeren. Het welck sy verkrijgen sullen, alffe, so veel alst mogelijk is, haer onthouden in een suuyvere en klare lucht: en daerbeneffens gebruycken geen grove ofte taeve spijsse, en daer veel vuylicheydt van overschiet: maer sulcke, die suuyver en goet bloedt kan maken. Want uyt foodanighe Lucht en bloedt werden oock suuyvere en goede gheesten ghemaect. Noch moeter gelet zijn, dat alle d' overtollige vuylicheydt op sijnen tijdt geloft wert: also insonderheydt, die studeeren, daer aenghelegen is, dat haer lichaem van de onreynigheyt, die de werckingen des geefts belet, gefuyvert zy. En haer staet oock voornamelijck te wachten, dat sedoor ongetijgh studeren geen raeuwicheydt en vergaderen, en het lichaem slap en sieck maken: maer men moet de sinnen alsoo oefenen, dat oock het lichaem in sijn volle kracht ghehouden wert, op dat het een bequame woon-plaets mach blijven voor de ziele: Want als dat gebou begint te vallen, soo lijdt den heelen schat der zielen groot ghevaer. Maer alsoo dese dinghen oock in de volgende jaren plaets hebben, soo en behoeven wy van deselve hier niet breeder te spreken. Alleen sullen wy hier voor het leste by-voegen, datmen hem in dese tijdt onthoude van by-slapen, alsoo het de natuerlijcke warmte ontijdelijck verlinst, het lichaem verswackt, verkout, en verdroocht, ende den behoorlijcken wafdom belet: daer-benefens door het aenlocken van de wel-luft de sinnen verdraeyt, ende hare werckinge verdooft, ende die gebreken de volgende jaren mede-deelt.

Van de maniere van leven der volwassene, oft middel-jarighe, en voor eerst van de verkiefinge der Spijsse.

Het XI. Capittel.

WY komen tot de kost en watter dient geeten,
Want dat moet yder mensche op vaste gronden weten,
Oock op die Keucken-tuych behoort te zijn gelet;
Wel leert dan van de kunst een nutte Tafel-wet:
En wilt geen slappe beurs, geen swacke maech bevochten
Met dier-gekochte Spijs, of weelderly Gerechten:
Het een en't ander schaet; ghy set op uwen Dis
Dat niet te veel en kost, en niet te selsaem is.
Men sietet mensichmaet, al wat de Liederen achten
En is niet in de daedt, maer slechts in waen-gedachten:
Wat ons van buyten komt is dickmael niet soo goet
Als yet dat even hier geringe lieden voet.

*Men wil Faysanten-vleesch en dieren kost gebruycken,
En 't is een lekker aes voor alle luye buycken;
Ons Bout is al te slecht, een Gans en achtemen niet,
Om datmen het gestaech op onse Tafel siet.
Was uyt een verre Kust in Hollandt wert gevonden,
Dat is gewenste Kost voor af-gerechte monden:
Men acht voor-al de Worst die ons Boloigne sent,
Om dat hy selsaem is en niet te seer bekent.
Men siet hier dertel volck met grage tanden bysen
In vacuws Kaveat een vont der Moscorryen,
Daer visch uyt onse Zee, en vleesch uyt onse stal,
Is beter in de smaect en verre boven al.
En wilt geen vreemde kost uyt verre Landen halen,
Al wat ons noodich is dat wast in onse palen:
Het is eenrechte vract, of dertel weelde-kint,
Die wat hemvoedtsel geeft in Hollandt niet en wine.*

D En ouderdom, die het derde seven jaer volcht, ende door vier-volgende seven jaren, gaet tot het vijftigste jaer, houden wy voor de middel-jaren, in dewelke een mensche op 't best van sijn leven gerekent wert. Daerom sullen wy nu vervolgens gaen beschrijven de maniere van leven, die wy dienstigh achten voor de gene, die in het midden zijn soo van jaren, als oock van ghematicheydt des Lichaems. Want dese vier seven vereyfschen meestendeel eenen regel van leven: behalven dat d'eerste helft van het vierde seven-jaer, ghelijck oock de laetste helft van 't sevende, wat meerder over-een komen met de maniere des levens van die jaren, dese naest raken. En in dese middel-tijdt des levens, werden de meeste fouten in eten, drincken, en diergelijcke begaen, ende vele halen alsdan door brassen, suypen, gramscchap, en ander ongeregeltheyt de doot op den hals, oft maken ten minsten, datse vroeg oudt en onghevallich werden. Want de fouten van desen tijdt moet den ouderdom daerna misgelden. *Persius Sat. 2.*

*Indien ghy langen tijdt gesont begeert te leven,
Ghy moet u nimmermeer tot stempen over-geven;
Want die te gullich drinckt, en al te dickmael brast,
Wort in der haesten oudt en van de doot verrast.*

Op dat dan sulcks niet en geschiede, so heeftmen te letten op een goeden regel, over de Niet-natuerlijcke dinghen. Onder deselve en valt hier van de Lucht niet sonderlinghs te seggen boven het gene, dat al te voren vermaent is. Wat nu de Spijsse belanght, daer in staet te letten op de Hoedanicheyt, Menichte, den Tijdt, Maniere van eten, ende diergelijcke omstandigheydt.

Men sal dan uyt de spijsse, van welckers hoedanigheyt en kracht in 't eerste Deel geschreven is, verkiefen de gematighste, en die met onse nature meest over-een komt. Onder dewelke wel de voornaemste is, het wel-gebacken Broodt, dan het Vleesch en

al wat van de Dieren komt, daerna de Visch, ende van 't gene de aerde voort-brengh. In dese soorten van Spijse zijn verscheide deelen: sommige trecken na de aert van 't been, en zijn bequaem om het been te voeden: sommige zijn van den aert van zenuwen, van kraeck-been, van bloedt, van geest, en werden van de natuerlijke warmte gescheyden, verandert, en door de ghelijckheydt met de deelen, dese voeden moeten, daarna toegetrocken. Het welck wy oock bevinden in dinghen die buyten ons smelten van de Son; ofte een matelijck vuur, dat sommighe haer na de lucht, sommighe na het water, en sommighe na d'aerde begheven. Maer wy moeten weten, dat alle voedsel meer in heeft om te voeden sulcks, daer het selfs uyt ontfaect. Ende derhalven, al ist dat van Kalfs-vleesch alle de deelen van ons lichaem ghevoedert werden, so krijgh evenwel het vleesch daer het meeste voedsel van: ghelijck van kerffen ende druyven, het bloedt; van longen en vijgen, de longhe; van pluck-vruchten het gebeente; van eyeren en pistacien, het zaet; van mostaert de gal; en soo voort. Daerom, dewijlder in den Tarwe eenighe vettigheydt is, yet beenichs, ende vleesch, als oock geesten, en dat hy ghematighcydt van ons lichaem niet te buyten en gaet, soo werdt hy een bequame Spijse: maer also hy al de deelen van ons lichaem, dat deselve van nooden is, niet ghenoech aen brengh, so wert by de Terwe, oft 't Broodt bequamelijcke toc-spijse ghedaen. De gene, die haer gewinnen tot vleesch of ander spijsse, weynig broodt te eten, krijgen gemeenlijck eenen stinckenden adem. In Engelandt is een eygen sieckte, dese *Consumption* noemen, dewelcke ghestadigh meerder menichen wech-sleept, als eenighe andere, ghelijckmen uyt het aenbrenghen, daer gebruyckelijck, kan weten. D'oor-sack van deselve wert geleydt op de quade manier, die d'Engelschen hebben, in veel vleesch te eten, en naulijks geen broodt, daer-beneffens in veel vettigheydt en soetigheydt te gebruycken. Het welck veel gals, bedorven humeuren, en walginge veroorsaect. So datse schierlijck, gelijk als van een boors, komen te sterven. Voor de beste Terwe wert met de reden gehouden de gene die vast en gelijvich is, ende van haer gantsche stoffe en gestaltenis so hardt, en dicht in een ghedrongen, datmense met de tanden naulijcks breken, oft in stucken bijten kan. Want foodanige Terwe geeft in kleyn gewichte het lichaem veel voedsel. En indiensse in geen vuyle, moerassige, en seer gemiste: maer in een drooge en gefonde aerde gewassen is, so bewaertse de jeucht, het leven, en de gefontheydt: anders brenghse weynich ende quaet voedsel by, ende verhaest den ouderdom.

Van gelijcken de Moef-kruyden, en vruchten die uyt een suyvere en niet gemiste aerde spruyten, zijn mede gesonder, als d'andere.

Het vleesch van jonghe Dieren, maectt jeucht;

van oude, ouwelijckheydt. Van heel jonge, terfont na de geboorte, swackheydt; van loofse (na sommighe meenen) gelijk Vosschen loofheydt; van bloode, gelijk Hasen, bloodicheydt: en so van andere. Derhalven, indien het vleesch van fenijnige Dieren niet om en brengh, so maectt het mede 't lichaem, dat het voedt, fenijnich, ende en heeft dan geen schande van vergif te verwachten. Gelijk aen den Koningh *Mithridates* wel gebleken is. Want als hy van de Romeynen overwonnen zijnde, hemselfen met vergif wilde ombrenghen, so bevont hy dat het selfse op hem gheen vatten en hadde, door dien dat sijn Lichaem van langher handt daer toe ghewent was. Het welcke de Poët *Martialis* oock aenroert in dese versen:

*Een Vofst die Mithridates hiet,
Dien is een vreemde saeck geschiet;
Hy was soo tot fenijn gewent,
Dat hem 't vergif liet ongeschiet.*

Maer het en is niet waerschijnelijck dat foodanige langh kunnen leven, om datse so verre van haer eygen nature afgeweken zijn.

Veel leckere Luyden laten het vleesch drie, vier dagen, ofte oock langer haagen, om dat het korter en malser soude werden. Maer sulcks is seer ongefont, also die korticheydt een beginsel is van bedervinge, ghelijckmen aen den reuck wel gewaert, en daer zijn genoegh andere middelen om 't vleesch kort te maken.

De deelen en leden van de Dieren, door de gemeenschap dese met deselfde leden van ons lichaem hebben, kunnen deselve best voeden. De voeten van de Dieren voeden onse voeten: de levers, onse lever: vleesch maectt vleesch, en so voort. Waerom dat te letten staet, alser yet aen eenige van onse Leden hapert, deselve met het eten van diergelijcke te onderhouden.

Dat de Vruchten oock op haren tijt de menschen van 't Landt daerse wassen, insonderheydt van selfs, nut ende dienstigh zijn, schijnt ons de Goddelijcke voorsichtigheydt te vermanen. Want in 't voor-jaer bloeyen de bloemen, op datse door haren lieffelijcken reuck ons lichaem, dat hem dan mede roont-om ontset, souden verquicken. In de May en Junio zijn de Kerffen, Kriecken, Aerdt-besien, bequaem voor ons bloedt, van nieuws dan ghelijck als bloeyende. In Julio zijn sachte Vijgen, en daerwa de waterachtige Pepoenen, Appelen, en Peeren, nut om de humeuren, die door de hitte verdroogen, te verversen: en oock, also de natuerlijke warmte dan slap is, om te voeden. In den Oegst, als het lichaem na de Somersche hitte verdrooght is, ende de gheesten met een donckerheydt en swarte gal bedwelgh zijn, heeft God de Druyven verleent, die het lichaem versachten,

ten, de geeften verheugen, ende de humeuren herstellen. Hier op volgen de Granaet-appelen tot het selfde gebuyck: maer soo sappich niet, om dat het reghenachtigh Weder de lichamen begint te vervochtigen. Daerna komen de Kastanien, en andere harde vruchten, om dat de lichamen nu overvloedige vochtigheydt hebben, door het aenkomen van den winter. Volgende de Queen, en Mispelen, hardt te verteeren, omdat den buyck warm en vol vochtigheyts is: en in desen tijdt bewaertmen het Winter-Ooft, het welck door de overvloedighe warmte en vochtigheydt genoegh verdouwt wert. De Oraengie-appelen beginnen ghelijck rijp te werden, en te bloeyen, om datse het heele jaer door dienstigh zijn. 's Winters, om de grove taeye vochtigheden te scheyden, en af te setten, als oock om te openen de geflote mondekens van de aderen, die den appetijt verwecken. Des Somers om te verkoelen, de gal te doen losen, ende de bedervinghe te weder-staen. Men bewaert de Olyven, en de Kaes om de maegh te verstercken, ende de spijs neder te setten. Ende indienmen op alles wel acht neemt, men sal bevinden, datmen t'allen tijde in kruyden, vruchten ende Dieren, bequame Spijs, en geneef-middelen van naturen kan hebben, ten zy de gaven Gods misbruykt werden. Ende de gene daer geen Orangie-appelen en wassen, en behoeven daerom haer Landt niet te beschuldighen: want sy hebben in de plaets Azijn. En om dat het een Landt soude konnen bekomen, uyt het ander, het ghene dat het selve niet en heeft, daer in is versien door de Schip-vaert. Hoewel dat elck Landt genoegh heeft, om den honger van d'Inwoonders te versadighen, ende de siekten die daer vallen te geneesen. So dat het een groote dertelheyt is, datmen sijn eyghen kost, en sijnen eygen dranck versmaect, en niet en mach als dat van verre komt, ende veel kost, tot ondiensf niet alleen van de lichamelijcke gesontheydt, maer dickwils oock tot bederf van het huysghesin. De Romeynen, doen se in groote matigheydt, en soberheydt leefden, brachten de geheele werelt onder haer gebiedt; dan zijn ten lesten door haer groote weelde ende overdaect selver ondergebracht, gelijk onder andere seer wel aenghemerckt is by *Rebadeneira lib. 2. de las virtudes del Principe Christiano cap. 2.* Ende de Poët *Juvenalis*, berispt sulcks in sijnen tijdt, met dese versen uyt sijn Schimp-dicht:

*Sy streelen haren lust, en soecken aller wegen
 Waer toe dat evenstaech haer buycken zijn ghenegen:
 Het schijnt dat sy alleen tot vreten zijn gemaect,
 En hoe yet dierder is, hoe dattet beter smaect.*

Sommige hier te Lande houden meer van *Caviar* uyt *Muscovien*, als van onsen verschen *Visch*: meer van *Saugijsen* van *Bolonien*, als van de gene die hier

gemaect werden; ende soo voort al wat van verre komt, is soet. Het welck in de Romeynen mede berispt wert van *Petronius Arbitr* in *Sat.*

*Een jongh Faisant gebaelt uyt ver-gelege Kusten,
 Dat is een soete beet voor hare grage lusten,
 Dat is gewenschte kost voor Ioncker lecker-tant,
 Om dat hy niet en is te vinden in het Lant.*

Daer nochtans ons Landt van alles overvloedigh versien is, de Nature haer oock met een weynich te vreden stelt (*Cic. 2. de Fin.*) ende lichtelijck haer komste krijcht. Laet ons water, laet ons Meel hebben, seyde de wijse en sobere *Epicurus*, by *Senec. Ep. 110. Aelian. 4. 13. Stob. 17. Laert. in. vii.*) en wy sulen ons geluck tegen *Iupiter* stellen. Seer prijfelijck zijn dese versen van den Poët *Euripides*, verhaect by *Athen. lib. 4. ende Agell. 6. Noct. 16.*

*Hebje water, hebje broodt,
 Klaecht dan niet van hongers-moodt.*

Behalven water en Broodt, daer mede de Nature kan versadicht, ende ons lichaem ghevoedt werden, heeft de goede Godt noch veelderhande Lijf-tocht verleent, die ons evenwel niet aen en staet, of hy moet op verscheyde manieren, waer door dickwils groote ontfeltenis in 't lichaem komt, toegemaect werden. Maer anders en soude het niet wel smaken; de smaect moet voor de ghesontheydt gaen. Daer nochtans den Hongher de beste sauge is voor de Spijs, ende den Dorst voor den Dranck, *Socrates* by *Cicero 2. de Finib. en Athen. lib. 4.* Als *Ada* de Coninginne van *Carien*, veelderley Spijs en alderhande Bancket van haer Kocks seer curicufelijck toegemaect, dickwils sont aen *Alexander de Groote*; soo seyde *Alexander*, dat hy by sijn selven al veel beter Kocks hadde, het reysen by nacht, waer door hy sijn middagh-mael, ende een sober middagh-mael, waer door hy sijn avontmael soet en smakelijck maecken, *Plutarch. in Apopth. S. lib. non posse suaviter vivi sec. Epicur.* Men hiel te *Lacedaemonien* seer veel van een sekere bruyne sop; om dewelcke te proeven, liet *Dionysius* den *Tyran* van *Sicilien*, een Kock van *Lacedaemonien* komen, hem belastende dat hy gheen kosten sparen en soude, om die sop wel toe te maken. Maer deselfde geproeft hebbende, spoochse uyt. Waer over de Kock seyde: Heer *Koningh*, die sop moet eerst gegeten werden, als het lichaem op de maniere van *Lacedaemonien* gheoeffent is, *Cicero 5. Tusc. en Plutarch. in Lacon. Instit.* De *Koning Darius*, van *Alexander* in de vlucht gheslaghen zijnde (*Cicero 5. Tusc.*) als hy met troubel-water en dat van de doode Lichamen noch vuyl was, sijnen dorst gelift hadde, seyde nimmermeer met beter smaect gedroncken te hebben. Want hy en hadt noyt met dorst

dorft gedroncken. Noch *Protophantus* en hadt oyt met honger gegeten; dewelcke, als hy door sijn Koningrijk van Egypten reyde, en van sijn ghevolch verdwalende, hem in een Boeren hutte grof broodt voorghefet werde. seyde nimmermeer ghegeten te hebben, dat hem beter smaecte. So seggen wy voor een Spreek-woordt, *Hongher maecte vaet boonen soet*. Derhalven salmen de spijs niet gebruyckē tot wellust, maer als een remedie voor den honger, en altyt meer letten op de gefontste, als op de lekkerste kost.

*Oock slechten dranck en sachten bry
Verfaet den mensch, en maecte hem bly.*

De Philosoph *Apollonius Tyanetus*, seydt by *Philostratum*: Ick ghebruyck lichte en slechte spijs, die my veel beter smaect, als de leckere koketten van andere, het welck mijn verstant wonderlijk verklaert, so dat ick oock alle duystere dinghen, gelijk als in eenen klaren Spiegel, volkomenlyk kan sien. Maer insonderheydt moetmen hem wachten voor Spijs, die van quaet stof is. *Galenus* heeft ons dat wel uytduckelijcken gheleert in het 2 Boeck van de krachten der Voedselen op het 6 Capittel. Een yegelijck, seydt hy, moet dat altydt onthouwen, dat, al ist schoon dat yemant yet verteert, 't gene voor een ander quaet te verteren is, soo behoudt degijl, die daer van door 't lichaem verspreydt wert, evenwel de eygenschap van 't voedsel. Want het en kan niet gheschieden, dat de gijl, die van een Pepoen komt, grof en dick soude werden, al ist dat hy wel verteert was, en die van Linsen, oft Ossen-vleesch komt, en is noyt dun ofte waterachtigh: En daer is veel voor de gefontheydt aengelegen. Om die oorfaeck dan, seydt hy vorders, rade ick, datmen alle Spijs van quaet sap ofte gijl, laet yaren, al ist datse van sommighe wel verteert werdt. Want terwyl wy minst daer op acht nemen, soo vergadert ondertusschen na langerhandt quaet sap in de aderen: het welcke de minste ghelegentheydt tot bederver krijgende, quade koortsen ontfteekt.

Maer onder de Spijsen, die van de gematigheydt wat afwijcken, beschadicht de eene veel lichter als de andere, meest uyt oorfaek van de gewoonte, gelijk wy hier voor in 't eerste Capittel geseyd hebben, dat het gene men gewoon is, so moeyelijck niet en valt, als het ghene men ongewent is, schoon genomen het beter was. Soo datmen voor enen algemeenen regel houden moet, dat in het verkiesen van de Spijs gheen enen voet voor alle-man geraemt en kan werden. En al-hoewel de Spijs, voor soo veel het Spijs is, niet seer en behoort uyt te steken; dewijl nochtans de gheheele ghematighde Spijsen seer weynich zijn, ende de Lichamen verscheyden, soo kunnen oock de hoedanigheden en conditien van de Spijsen, na haer verscheyden na-

ture, mede verscheyden zijn. Want de Spijs, die in een swacke Maegh en Lever qualijk verteert, kan in een goede en stercke seer wel verdouwt werden. En een vaste en stercke warmte in de Maegh ende Lever, en een kracht als van een vuur door arbeyden, insonderheydt bekomen, verteert alles, en geen harde oft sware Spijs en deert haer: ja slappe spijs soude by haer bederven, ofte al te ras verteert zijn. So seyde *Aristoteles*, dat, die een heete maegh hadden, beter en gesonder was Ossen-vleesch te eten, als eenige delicate Spijs. Maer indien den harden kost een ander die hem niet gewent en is, oft niet en arbeydt, noch te stercken en is, een drie dagen wilde eten, die soude, den selven niet konnende verdouwen, seer lichtelijck sieck werden.

Men dient hem evenwel niet te ghewennen, om slappe Spijs, dewijlse wel te verteeren is, altydt te eten: want alsoo deselve gheen vast voedsel by en brengh, so en kanse tot geen langh leven strecken, ghelijck *Hippocrates* seer wel seydt, 6 *Epid. 5*. En om dese oorfaeck meent *Cardanus*, dat *Brasavolus* vermaent de Medicijn van den Hertog van Ferrara, tot den eersten ouderdom niet en konde geraken: dewijl hy meest altydt de *Prisane*, oft gepelde gerst gebruyckte, dewelcke weynich ende kort voedsel geeft, en in een koude maegh lichtelijck suer wert.

Hier staet vorder aen te mercken, Of het beter is op eenen tijt eenderhande Spijs te gebruycken, oft verscheyden. Vele meenen dat de simpelste kost de beste is, ende datter naelijcks yet anders en is, dat meer siekten veroorfaekt, als veel verscheyde spijs op een maeltijt gegeten, (*Senec. Ep. 2. 95.*) Also de nature van verscheyde Spijs oock verscheyden is, van dewelcke eenige ras, eenige langhsaem verteert wert, (*Arist. 1. Probl. 15. ubi multa Septalius*) en dewijl de eene verteert, so bederft de andere: so dat de verscheydenheydt van Spijs veel quaers ende ongefontheyts, welcke de raewicheydt en bedorven teeringhe, ende verrottinge van humeuren gemeenlyck volcht, den lichame inbrengh, *Gal. 1. Pract. 18*. Waerom seer wel gheseydt is van den Poët *Horatius*, in het tweede Boeck ende Schimpdicht:

*Kgom leert hier uytter daedt en uyt dereden weten,
Wat voordeel datter is in schaers en matigh eten;
Een mensch die siber leest die is geduerich sijn,
En door het gantsche lijf gesont gelyck een vis;
Maer veelderhande kost in eenen buyck te mengen,
En kan niet anders doen als leet en hinder brengen;
Ey denckt hoewel het gingh doenghy eens weynich aet,
En sonder groot beslagh aen uwe tafel saet.
Maer nu ghy visch en vlesch u voor beslaet te setten,
En eet als sonder maet en buyren alle wetten,
En nut op eenen tijdt gesoden en gebract,
Soo doet het aen het lijf, en aen de sinnen quaet.*

*Wat soet was keert in gal, en byster raeye sluymen
 Ontstellen u de maegh, onwillich om te ruymen:
 Ey kijck hoe bleyck hy siet, hoe wol van ongeval,
 Die raedt-slaet over Dis wat kost hy eten sal.
 Die gister heeft gebrast, die is door al de Leden
 Swaer, loch, en onbequaem oock op den dagh van beden:
 En als het lichaem queelt en na der aerden helt,
 De geest, ons beste deel, is even soo gestelt.*

Daer-en-boven, seggen se, dewijl de verscheyden-
 heyd een aengenaemheyt by haer heeft, en gelijk-
 men ghemeenlijck seydt, nieuwe kost maect nieu-
 wen appetijt, soo noodigh deselve den mont, om de
 maegh op te vollen, en doet meer eten als den licha-
 me dienstigh en gesont is. Hierom rade *Socrates* seer
 wel, ghelijck *Plutarchus* schrijft, (in sijn regulen der
 Gesontheyd, en sijn Boeck van de Curieusheyd,) datmen hem wachten soude van Spijse, dewelcke
 tot eten verweckt den ghenen, die geen honger en
 hebben, en van dranck, die tot drincken verweckt
 den genen, die niet en dorsten.

Nu aen d'ander zyde houden het eenighe daer
 voor, dat de veranderinghe van Spijse, niet heel te
 verwerpen en is. De Poët seydt seer wel in de
 Mannelijcke achtbaerheyd t:

*Geen kost bevat de maegh, al isse noch soo goet,
 Indienmen dagh aen dagh niet anders eten moet.*

Want alsoo simpele ende eenderhande kost haect
 versadicht, en lichtelijck doet walghen, ende daer-
 en-tegen de veranderinghe aengenaem is, en t gene
 men met smaeck eet, van de maegh beter omhelst
 en verteert wert: soo en schijnt de verscheyden-
 heyt van Spijse, so ondienstigh niet. Hier-benevens
 soo isser in t lichaem groote verscheydenheyt van
 de Leden, dewelcke elck met besonder voedsel,
 volgens haer eygen nature, moeten gevoeder wer-
 den, waer toe de verscheyde spijsen schijnt nut en van
 noode te wesen.

By *Plutarch. 4. Sympos. 1.* en uyt hem by *Macrob. 7.*
Sat. 4. werden dese redenen onder de Tafel-questien
 over wederzyden ghedisputeert, doch niet gedece-
 deert. Ons dunckt datse beyde plaets kunnen heb-
 ben, alse wel verstaen werden. Want soo veel be-
 langt t gene geseydt wert, dat de verscheydenheyt
 van spijsen schadelijck is, en veel siekten veroorsaect,
 sulcks is te verstaen van soodanige verscheydenheyt,
 als men sevens en onder malkanderen, oer spijsen van
 verscheyden aert, en ghestaltenis, als men onder een
 lapr dick en dun, heet ende kour, dat swaer en licht
 om te verteeren is: gelijck ofte yemandt vleesch,
 visch, melck, en soo voort onder malkanderen at.
 Want uyt soodanige verscheydenheyt komt het,
 dat de eene al heel verteert is, als d'andere noch
 raec blijft, (*Hipp. de Flat.*) het welck niet anders als

een quaet mengelmoes, en een verdervinge kan ver-
 oorsaken. Ende moet daerom soodanige verschey-
 denheyt van Spijse by een yeghelijck, die sijn ghe-
 sontheyd lief heeft, geschour werden. Maer indien
 de Spijse van aert en gematigheyd malkander ge-
 lijck is, soo dat tot het verteeren van deselve by-na
 een warmte en tijdt van nooden is: dan en schaect
 het niet op eenmael verscheyde Spijse te gebruyc-
 ken. En dese verscheydenheyt is de nature aen-
 ghenamer: insonderheyt, indien de toebereydinghe
 mede soo bequaem is. Maer men moet letten dar-
 ter niet te veel ghegeten en werdt: want de Spijse
 alsdan qualijck bekommende, moet sulcks niet den
 aert van de Spijse, maer de tonge der menschen, die
 haer door de leckerheyt laet verleyden, gheweten
 werden.

Van de mate der Spijse, en hoe veel men eten moet.

Het XII. Capittel.

Al is de spijs goet, en even hier gewassen,
 Noch moet een bilik mensch hem geensins overbrassen:
 Want soomen al te veel sijn gulle lusten bie,
 De maegh wert overlast, en doet haer plichten niet.
 De kost die licht gepacke, men kanse niet verdouwen,
 Dies isset alderbest sijn lust te wederhouwen;
 De maet is over-al en in de spijs goet:
 Dus leert op vasten gront hoe veel men eten moet.
 Wilt ghy geen bindor doen aen Lever, Maegh, en Longe,
 En drinckt niet sonder dorst, en eet niet sonder honger,
 En nut oock niet te veel, dat is voor u gesont;
 T is quaet den wollen esch te geven aen den mont.
 Doch als ghy zijt beswaert door al de groote lasten,
 Gaet beters wegbreck, en stelt u om te vasten:
 Is u het lijf ontset, of anders als het plach;
 Maecke dat het wederom te rechte komen mach.
 Wilt oock geen vreemt beslach en grage saucen maken,
 Door honger sal u moes en raeuwe boonen smaken.
 Onthoudt dan dat de kunst en onsen raet belast,
 Eet niet dan als het dient en als de mage bast.

TEn is niet genoeg dat gelet wert op de hoe-
 danigheyt van de Spijse, en datmen de ghe-
 fontste verkieft: maer men moet oock sorghe dra-
 gen, datmen van de beste Spijse niet te veel en eet.
 Want al te veel op malkander ghestout zijnde, so
 beler de eene de andere, datse niet wel verteert en
 kan werden, het welck verscheyde siekten veroor-
 saect. *Cicero* schrijft sulcks in t eerste Boeck van
 de Officien:

*Door spijs en haer genut, en dranck van goeden wijns,
 Soo dient het lijf verquickt, en niet belast te zyn.*

Men

Men moet dan niet meer eten, dan de nature verdragen kan, en waer van men voelt gesterckt, ende niet beswaert te zijn. Het welckmen, gelijk *Hippocrates* schrijft in sijn Boeck van d'oude Medicijne, niet door 't gewichte of 't getal afmeten en kan, maer alleen na datmen sich bevoelt. En na dat de Spijse verteert is, en ist niet quaet te raden, of de maet in eten en drincken wel gehouden is. Want indien ses oft seiven uren na den eten bevonden werdt, dat de maegh ledigh is, en men honger krijght, en datter noch rispen, reuck, noch beswaerte by en is: indien de slaep niet ongheruft en is, indienmen niet veel wacker en wert, indien het hooft 's morghens niet swaer, ofte den mensche niet slaperigh en is, maer gaueu wacker tot sijn dingen, en datter oock geen vreemden smaeck in de mont en komt: soo ist een teycken dat de Spijse op sijn behoerlijcke mate gegeten is.

Maer waer van men de maet van de Spijse nemen sal, terwijlmen noch eet, dat en is so licht niet te bepalen. Sommige meenen datmen so lange behoort te eten, als men honger heeft. Andere zijn van gevoelen, om dat *Hippocrates* seydt, 6. *Epid.* 4. dat de oeffeningh der Gesontheit, bestaet in niet te veel te eten, en niet traegh tot den arbeydt te wesen, datmen niet eenich overblijffel van honger van Tafel moet gaen, gelijk *Avicenna* leert, 3 *primi. doct.* 2. c. 7. Dan dit en is so in 't gemeen niet te beramen, maer om de mate der Spijse te stellen, soo dienter op drie dingen gelet te werden, eerst op den aert ende de nature van 't voedsel, ten tweeden, op de gestalte-nisse des lichaems, ende de maniere des levens ende oeffeninge, ten derden, op de tijdt des jaers, ende gedaente des Hemels.

En voor-eerst, soo isser groot onderscheydt tusschen de Spijse. Harde Spijse te veel gegeten, doet meer quaets als sachte, en die licht te verteeren is. Ten anderen doet het oock minder quaet, als de spijsse alleen te veel is, als of sy oock daer by een quade gematigheydt hadde. Want indien de Spijse eenige quade gematigheydt heeft, en te veel ingesloekt wert, so en kan 't niet wesen, oft sy moet den lichame beschadigen. Dan hier dient niet weynich gelet op den smaeck, en aengenaemheydt. Want alsoo de maegh de lieffelijcke en aengename Spijse niet begeerte ontfanght, ende verdouwt: soo wert daer van grooter menichte lichter verteert, als veel minder hoop van de gene, die niet smakelijc en aengenaem en is. Doch al is het Broodt, gelijk op sijn plaetse geseydt is, ons soo aengenaem, dat wy het gestadigh tot alle Spijse etende, evenwel het selfde nimmermeer moede en werden: so en isser dies niet tegenstaende niet quader oft ongefonder, als van te veel droogh broodt vervult te zijn; dewijl het door sijn taeyigheydt te seer op malkanderen packt, en alsoo niet wel konnende neder schieten, leydt en be-

derft. Ick heb gesien in sommige bevruchte vrouwen, die uyt groote lust langhe tijdt veel droogh broodt aten, datse heel vol wormen wierden. Wy en sullen alhier misschien niet buyten propoost onderfoecken. Dat, dewijl de lieffelijcke en aengename spijsse, gelijk nu geseydt is, niet meerder begeerte van de maegh ontfangen, en beter verteert wert, als grove ende slechte kost, waer uyt dan komt, dat de Spijse, hoese lekkerder en smakelijcker is, gelijk daer zijn Hoenderen, en Perdrijfen, hoe wijse rasser moede werden, en hoe datse de maegh eerder tegen is: En waerom wy in tegendeel het geheele jaer door Kaes-en-broot, Runt-vleesch, en andere grove kost eten, sonder de minste tegenheydt? Daer zijn twee saken en vaste gront-steenen in de natuerlijcke Philosophie, op welke de beantwoordinghe van den voorslaght gebout moet werden. Den eersten is, Dat al 't ghene den mensche regeert, bloot is, en sonder eenige eygenschappen ofte hoedanigheden van het *Object*, daer het op werckt, op dat het wel soude konnen kennen ende oordeelen van alle sijne verscheydenheydt. So sietmen aen de oogen, dewijlse alderhande figuren en coleuren mosten ontfangen, datse noodtsakelijc daer van ontbloot zijn: want by aldiense geel geweest waren, so souden haer alle dingen, die se sagen, geel geschenen hebben, gelijkmen bevint in de ghene, die met de Geele-sucht gequeet zijn. Soo moet oock de Tongh (zijnde het instrument van de smaeck) gantsch sonder eenige smaeck wesen: ende wy bevinden door de daghelijckse ervaringe, als deselve soet, ofte bitter is, dat al het ghene wy eten ofte drincken, den eyghen smaeck heeft. Het selfde gebeurt in 't gehoor, reuck, ende ghevoelen. Den tweeden gront-steen is, Dat alle dingen, die geschapen zijn, haer behoudenis van naturen soecken, en besorgen dat sy altydt mochten blijven, ende dat den tijdt die Godt ende de nature haer gegeven hebben, niet afgesneden en werde: al was het oock datse daerna tot beter nature souden mogen geraken. Door desen gront-steen, hebben alle natuerlijcke dinghen, by dewelcke eenige kennis oft gevoelen is, een af-keer van al 't gene haer natuerlijcke t'samen-voegingh kan veranderen ofte bederven, en vlieden van het selfde. De maegh is ontbloot ende verstecken van het wesen, ende de hoedanigheden van al de Spijse der werelt (gelijk het Oogh is van de coleuren en figuren) ende als wy een van deselve komen te eten, ende die oock van de Maegh overwonnen ende verteert wert, soo deselve Spijse evenwel oock haer werck tegen de maegh (als hebbende contrarie beginselen) en verandert ende bederft haer gematichheydt en wesen: dewijl geen werckende saeck soo sterck en is, oft en lijdt mede van 't gene daerse op werckt. De delicaetste en lieffelijckste Spijsen maken groote veranderingh in de Maegh, sommighe, ten aentien sy deselve

deselve koockt ende omheft met groote begeerte en vermaeck; sommighe om datse selver seer luttelijc zijn, ende sonder overtolligheyt, schuyven haer in de substantie van de Maegh, waer sy niet uyt en konnen gheraken. De Maegh daer na ghevoelende, dat soo danigh voedsel haer natuerlijcke ghestaltenis verandert, ende haer berooft van de proportie dese heeft met ander voedsel, krijgheer een tegenheyt in, ende indien het daer op aenkomt om sulcx te eten, soo is van nooden met veel zout of suyr den appetijt te verwecken, ende de Maegh te bedriegen. Al het selve is gebeurt aen de *Mama* in't beginnel: dewelcke al was't een delicaet ende liefelijck eten, nochtans werden't de kinderen Israels in't laetste so moede, datse seyden Num. 21. *Onse ziele walght nu van die lucht kost.* Het tegendeel gheschiedt in't terwenbroot, dat wy eten, ende't vleesch dat wy uyt de hal halen. Het grof eten, ende dat van de beste ghestaltenis niet en is (ghelijck Koeyen-vleesch) heeft veel overtolligheyt, ende en wert van de maegh met sulcken begeerlijckheyt niet ontfangen, als leckere en aengename spijs: en heeft oock langer werck om daer eenige veranderingh van te voelen. Van deze vrage is niet vreemt noch een andere, te weten, Dewijl de zoete dinghen de nature zo aengenaem zijn, waerom datze dan zoo drae den honger over doen gaen; zoo dat yemaut die maer weynigh zoete kost en eet, terstont versadicht werdt. *Aristoteles* heeft dit aengerocht 22. *Probl.* 3. daer hy zeydt, Dat wy van scherpe ende amperc dinghen, alsoose niet veel voedsel en geven, maer veel overtolligheyt by haer hebben, veel eten, ende onsen honger niet wel en verzadigen, maer dat zoete dinghen geheel bequame spijs zijn. Waer uyt blijkt de meeninge van *Aristoteles* te wesen, dat zoete kost daerom den honger ras over doet gaen, om dat hy gheheel tot voedsel streckt. Maer het voeden en kan zoo ras niet gheschieden, als den honger wel vergaet. Ende zommighe dinghen, die meer voedsel geven, als suycker en souden mischien den appetijt zo drae niet over doen gaen. Hierom meent *Nicander Iossus* in een kleyn Tractaetjen, dat hy van Honger en Dorst gheschreven heeft, dat het raken van zoete spijs zo liefelijck en aengenaem in de maegh is, dat deselve daer toe komt als los te werden, daer by komende een aengename uyt-dampinge door den geheelen buyck, waer by schijnt al of hy niet als spijs en was, en dat dit de oorzaeck is dat den appetijt zoo dra vergaet, dewijl dezelve gheschiedt door matelijck toetrecken van de maeg. Dan hier op past alderbest deselve antwoort, die wy terstont van alderhande leckere Spijs gegeven hebben.

Daer na moet oock ghelet werden op de nature van't Lichaem, de maniere van leven, ende d'oeffeninghe. Een koude maegh heeft ghemeenlijck meer honger alse kan verteren; daerom zullen de ghene

die een koude Maegh hebben, wat minder eten, als sy wel zouden na haren hongher, ende staen van tafel op eer zy volkomen verzadicht zijn. Maer die werm van maegh zijn, alsoose gemeenlijck weynigher hongher hebben, alse verteren konnen, die mogen wel zo langh aen tafel blijven, tot datze wel verzadicht zijn. Want indien zulcx niet en geschiede, ende de wermte meer verteerde, als de Spijs herstelde, zoo soude het Lichaem verminderen ende af-nemen. Maer de gene die een gematighde maegh hebben, alsoose gheen grooter appetijt en hebben, dan sy konnen verteeren, die moghen na den appetijt de mate van haer eten stellen, ende geen spijs nurten voor dat den honger en komt; ende die komende eten, tot dat hy over is. Want hy en vereycht niet meer, dan hy verteren kan. Maer het is altijd beter, dat de wermte des maeghs wat boven de mate der Spijs is, als datter rauwe humeuren vergaert werden door de spijs die boven deselve wermte was. So dat het een gefonde les is, noyt fat te eten, ende op te houden, eer datmen voelt dat de maegh beswaert is.

Ten lesten moeter op gheen een maet ghegeren werden van de ghene die ledigh gaen, ende die veel arbeyts doen. Want die ledigh gaen, verteren minder: die wercken, meerder. Soo dat die studeren, ende al de gene die stil op en neder gaen, sonder het Lichaem veel te oeffenen, minder moeten eten, alse wel hongher hebben: maer die stercken arbeydt doen, moghen zoo veel eten als haren hongher vereycht.

De tijdt van 't jaer komt hier oock in achtigh: soo datmen na de leere van *Hippocrates* in het derde Boeck van de Dieren; des winters meer moer eten, ende minder drincken, ende regel-rechts anders des somers. Also, gelijk hy meer in de 6 Kort-bondighe spreuck van sijn eerste Boeck, het inghewant des winters ende in de Lenten de meeste wermte heeft, ende de Slaep langht is, waerom de Spijs dan beter verteert wert.

Daerom sal de gene, die sijn Gesontheyt lief heeft, wel neerstelijck letten, hoe veel Spijs hy verdragen kan, op dat hy door te grooten hoop sijn natuerlijcke wermte niet en overstelpe, en door brassen en suypen sieckte op sijn hals hale.

Ende of het gebeurde dat yemandt of door quaet wensel, of door smakelijckheyt van de Spijs, hem hier wat in te buyten gegaen hadde: dat sal hy daer na verbeteren met vasten, soberheyt, slaep, stilte, braken. Daerom is goet voor de gene die somtijds wat te veel eten, datse eens in de weck haer avontmael over stier laten loopen, ofte ten minsten sober eten. Want op die manier werden de rauwigheden verteert, ende de oorsaken van sieckten wechgenomen. Ghelijck oock dienstelijck is, als yemandt eenighe rauwigheyt buyten gewoonte voelt, dat hy

dan wederom wat goede spijs neemt. Want de Nature wert door de nieuwe, en goede Spijs verweckt tot de teringe, om 't gene sy niet en konde verwinnen wederom aen te grijpen, en gelukkig uyt te voeren.

Hoe dickwils daeghs men eten moet, ende op wat ure.

Het XIII. Capittel.

Wle ghy nu vorder gaen, en tot den handel komen
Hoe dickmael op den dagh de spijs dient genomen,
Weet dat oock dit beleyt na reden moet geschien,
En 't is hier alderbest de lieden aen te sien.
Wie rappe gasten zijn, of met den lijve wercken,
Laet die oock viermael daeghs haer jonge leden stercken;
Een ambachts-man verteert den kost in syn bedrijf,
En van gestage spijs soo wast een jeugdygh lijf.
Maer een die niet en woelt, en heeft nu ripe jaren,
Die mocht soo ruymen kost na desen beter sparen,
Hy ete somtijts laet, en dan eens weder vroegh,
Maer tweemaal op een dagh dat is voor hem genoegh.

DAer staet oock te lerten op den tijt, wanneer men dient te eten. Hier wert eerst gevraeght, Of het ghesonder is maer eens des daeghs, ofte dickwilder te eten; waer in oock eenige verscheydenheydt valt. Want men kan dickwils en veel, ofte dickwils ende weynigh, ofte veel ende selden eten. Dickwils ende veel eten, ghelijck eertijts de schermers en wortelaers deden, en is noch voor het lichaem, noch voor de geest ghesont. Wat de ander manieren belanght, het is beter dickwilder, als eens te eten. Want alsoo salder niet sevens te veel spijs ingesloct en de maegh overladen werden, noch het Lichaem en sal niet uytteren. Het is een mislagh dat somnighe meenen, datmen in Ouden tijden maer eens daeghs plach te eten: het welck gesproten is, (*Muret. 4. Var. 12.*) uyt den Brief van Plato, in dewelcke hy schrijft, hem seer mishaeght te hebben, datmen in Sicilien tweemaal daeghs sat werdt. Maer het is een ander dingh te eten, een ander sat ofte vol te eten. Siet *Dempster. over Rosin. 5. Antiq. 7.* Hierom seydt *Celsus* seer wel, dat het beter is tweemaal, als eens daeghs te eten: en beyde genoegh, als het maer verteert wert. Maer osmen nu oock meer als tweemaal eten mach, en wanneer, daer van kan dit in 't gemeen gelycwt werden: datter soo vele tijts moer gaen tusschen het een mael en het ander, dat de voorgaende kost heel verteert kan zijn, ende dat den honger, de beste sause, wederom gekomen is. Want soo lange men geen honger en krijght, dat is een teycken, dat de Spijs noch in de maegh, ofte in de aderen is. Evenwel en moetmen niet, so haest

men honger begint te voelen, aen het eten vallen: noch oock den honger lange lijdten. Want dat is beyde schadelijck. Te eten soo drae men honger begint te krijgen, veroorsaect veel raeuwigheydt. Want de krop van de Maegh zijnde seer gevoeligh, wert haest beweeght, en al wacker gemaect, alser maer wat voedsel, het welck hen noch niet verdeelt en heeft, overigh is. Langh oock honger te lijdten, vervult de Maegh met quade humeuren, die se uyt het lichaem treckt.

Soo men nu vraeght, hoe dickwils datmen eten moet? 't ghesontste is, voor een mensche van middelbare jaren, ende die wel ghematight is, tweemaal daeghs te eten. Want daer door kan al het onghemack, het welck door te langh vasten, ende te dickwils eten veroorsaect, voorgekomen werden. 't En is oock niet schadelijck tweemaal daeghs sijn bekomste te hebben: als men soo veel niet en eet, dat het de Maegh beswaert. In de rest, moetmen de jaren, de ghematigheyt, de maniere van leven, ende de gewoonte wat toe-gheven. De kinderen moeten dickwils eten, want sy niet veel sevens verteren: en hebben veel van doen, niet alleen om ghevoedt te werden, maer om te groeyen en te wassen. Stockoude Luyden, die mede slappe krachten hebben, en veel kost niet verdraghen en kunnen, moeten dickwils ende weynigh sevens eten. Maer middelbare oude luyden kunnen best tegen het vasten. Die van middelbare jaren, dewijse tusschen beyden gestelt zijn als sy tweemaal alle daegh eten, so konnen se haren honger versadigē, en haer krachtē genoeg versterken.

Daer en is nu oock geen minder onderscheyt van weghen de Complexie. De ghematighde, daer wy hier insonderheydt van spreken, hebben haer in de middel-maet. De gene die warm van nature zijn, en kunnen niet wel hongher lijdten: maer gaen doorte veel vasten lichtelijck van haerselven. Ende moeten derhalven dickwils eten, insonderheyt de ghene, die de gal veel op-breeckt. Maer die kout van complexie zijn, kunnen langher honger lijdten. 't En sjaet oock de vochtige niet, datse wat langh vasten. Want den honger verdrooght. Die dun en schrael zijn, en een open huyt hebben, in dewelcke het voedsel veel vervlieghe, moeten dickwils eten: ende die ver zijn, en dicht van huyt, so dickwils niet. Hier beneffens moet oock gelet werden op de oefeninge, arbeyt, en maniere van leven. De ghene die haer weynigh, ofte tamelijck oefenen, hebben genoegh aen tweemaal daeghs te eten: maer die meer en grooter arbeyt doen, mogen 's morgens wel onblijten, en na den middagh shoven: want als sy sulcks niet en doen, soo en zijn de krachten niet sterck genoegh om den arbeyt te wederstaen.

Hier moet mede grootelijcks acht genomen werden op de gewoonte. Want, gelijk Hippocrates seydt in het tweede Boeck van de maniere van Spijsen in selle

selle siekten op den twee-en-twintighsten Text, zoo voor de ghene, die eens, als die tweemaal ghewent zijn te eten, is het schadelijck ende ongesondt schierlijck te veranderen: en die niet ghewent zijnde middagh-mael te houden, evenwel 's middaghs eten, werden daer door slap, loom, ende beswaert. Ende indien sy daer op des avonts wederom eten, zoo rippen sy suer, ofte krijghen den loop. Want de Maegh wert buyten ghewoonte overlact, ghewent zijnde tweemaal op te drooghen, niet tweemaal te swellen, ende tweemaal spijsze te verteren. Daerbeneffens, ghelijck hy daer mede verhaelt, in de vier-en-twintighste Spreuck, die tweemaal des daeghs ghewoon zijn te eten, indien sy haer middagh-mael niet en nemen, werden slaeu, ende krijgen pijn voor 't hert. Het schijnt dat haer ingewant hanght, maken heet water, en verbranden kamer-ganck: somnige hebben eenen bitteren mont, holle oogen, de slag van 't hooft klopt haer, en de buytenste deelen van 't lichaem zijn kout. Vele oock, gelijck hy in de volgende spreuck leert, die geen middagh-mael ghehouden hebben, en konnen des avonts niet eten: dewelcke als sy 's avonts eten, werden seer beswaert, en verteren de spijsze qualijcker, als of sy 's middags gegeren hadden.

Dewijl nu voor een gematight mensche, ende van middelbaren ouderdom, bequaemst is, ten zy de noot hem bedwongh te wercken, tweemaal des daeghs te eten: laet ons gaen sien op wat ure van den dagh hy eten moet. Alzo eenen natuerlijcken dagh (gelijck de Authenren dagh ende nacht noemen) bestaet uyt 24 uren: zo en schijnt niet ongevoeglijck den selven in twee gelijcke deelen af te meten, en datter twaelf uren quamen tusschen den noene en het avontmael. Maer dewijlder oock acht genomen werden op andere dingen, tot de maniere des levens behoortende: zoo heeft het gemeen gebruyck vast gestelt, dat de tijdt van het middagh-mael tot het avont-eten korter is, als van het avont-mael tot den middagh. Want alzo de Slaep den mensche gegeven is, om sijn krachten te verhalen, en de geesten die door den dagelijcken arbeyt vervlogen zijn, te her-scheppen: en dat op die tijt de sinnen rustende alleen, de levende en natuerlijcke kracht haer werck doet, ende om de verteringe te volbrengen, en alle raenwe humeuren te verdouwen veel vermach: zo moet de Slaep wat toegegeven werden. Maer alzo men terstont na den eten, gelijck hier na breeder geseyt zal werden, niet en moet slapen, en dat wy niet terstont uyt het bedt na de tafel en moeten loopen: zoo is nootfakelijck de tijt tusschen het avontmael en middagh-mael des anderen daeghs langher, als tusschen het middagh-mael ende avontmael den zelsden dagh.

Welck beter is des middaghs, ofte des avonts meer te eten, ende wat voor ofte na gegeren dient.

Het XIV. Capittel.

Het is een oude vraegh en overlangh gedreven,
Daer menigh edel geest heeft defstigh op geschreven.
Te weten of de noen, dan of een avont-stont
Is beter om den eyfch te geven aen den mont:
Voor my ick vinde stof, en dat ter weder zijden,
Om met een ruymen toom op dese baen te rijden:
Maer als ick op het stuck mijn oordeel vellen moet,
Ick hou den nacht bequaemst om wel te zijn gevoet;
Dan slaen de geesten stil, dan rusten al de leden,
Dan mach de binn-kracht sich aen de maegh besteden,
En dat vry langh genoegh; want (so een yeder waer)
Het is een lange wijl eer datmen weder eet.
Doch wilder eenigh mensch hier in geleerder wesen,
Die moet een meerder werck en groeter boecken lesen,
Ick hebbe maer alleen den eersten gront geleyt;
Ghy, siet wat onse vrient op desen handel seyt

MEn heeft veel ende langh gedisputeert, welck van beyden beter is, 's middaghs ofte 's avonts meer te eten. Sommige willen met vele redenen bewijfen, dat het middagh-mael ruymmer behoort te wesen: dan alzo dezelve van verscheide Doctoren volkomenlijck, gelijck wy meenen, wederleyt zijn, zoo sullen wy dezelve alhier overslaen. Andere dan seggen, datmen des avonts meer mach eten, als des middags, om dese redenen: dat na het avontmael de rust en slaep volghet, dat alzo de natuerlijcke wermte en geesten door de kou van buyten na binnen gedreven werden, en dat het uur-werck van de sinnen stil staende, de natuerlijcke werckinge de meeste kracht heeft, en daerom de verteringe geluckelijck uytvoert. Dat daerbeneffens de tijt tusschen het avont en middagh-mael veel langer is, als die tusschen het middagh en avontmael komt. Waerom oock Hippocrates van datmen in de Winter en Lenten meer eten mach, deze reden geeft, 1. Aphor. 15. dat den slaep dan op sijn alderlanght is. So dat de wermte na den eten niet alleen stercker, maer oock langer tijt werckende, genoegh is, oock om vele spijsze te verteren. Nu meer 's middags als 's avonts te eten, schijnt niet weynigh ongelegentheyte mede te brengen. Want indiender op het middagh-mael maer wat meer spijsze gebruykt en wert, als in die korte tijt tusschen middagh ende avontmael niet wel verteert kan werden, en datmen dan daer 's avonts wederom van nieus op eet: zoo moet nootfakelijck volgen, datter veel raeuwigheden vergaderen, en dat daer door de gesontheyt te kort gedaen wert. Die oock maer even lo veel 's middags en at, als tot 's avonts wel verteert konde werden, so datter tegē't avontmael gants geen raeuwighet over was, ende

ende dat hy daerna 's avonts noch minder at, die en soude in geen minder ongelegentheyt vallen. Want alffer minder des middaeghs, als des avonts gegeten wert, ende 't gene welck de spijsse moet verteren, onghelijck krachtiger is, en den tijt langer, so en kan het anders niet zijn, als dat die weynige spijsse in korten tijt vertere, en in de gestaltenis van het lichaem verandere. Welcke tijt verstreken zijnde alffer noch niet weynigh tijts overigh en is tot het middaghael, so sal de natuerlijcke wermte, die niet stil en is, werken op de vochtigheden van 't gantsche lichaem, en het voedsel der leden verteren, het lichaem verdroogen en mager doen werden.

Alsoo dese redenen niet slecht schijnen te zijn, soo souden wy het oock houden met de gene, die leeren darren des avonts meer moet eten, als des middaghs. En by de Ouden is dit so vast gehouden geweest, dat se het selve niet alleen in geen twijffel ghetrocken hebben, maer dat oock by haer dese maniere van leven neerstelijck onderhouden is, haer beste mael-tijt des avonts doende. Op dat evenwel niet loopen soude, dat wy hier te licht mede deurgingen, en loopen eenigh onderscheyt, dat hier vereycht werdt, yet steld. so seggen wy al voren: Dat als wy het avontmael wat ruymmer nemen, als het middaghael, dat wy dat verstaen van een gesont en wel gemaricht mensche, en die sijn eygen meester is, en niet en vraeght watter gedaen wert, maer watter ghedaen moet werden, en die het beste wil kiesen. Daerbeneffens en is het ruymmer avontmael also niet te verstaen, als of men de Maegh aldan met spijs en drank mocht overlaffen: maer dit is onse meeningh, indien de spijsse, daer de mensche eenen dagh aen genoegh heeft, in twee gedeelt werde, darren het grootste deel 's avonts en het kleynste 's middaeghs nemen soude. Vorders staet dat hier oock aen te merken, dat wy in dese questie van de menighe der spijsse spreken. Anders staen wy toe, datter sommige kost is, dewelcke, so men op sijnen aert en nature let, mischien beter 's middags als 's avonts gegeten wert. Want ghelijck *Cardanus* hier van schrijft *I. de tuend. lan. 3.* indien yemant uyt vreesse van vergif Wijnruyt wil eten, dat sal hy met minder schade, ende beter 's middags doen, als 's avonts. So oock indien yemant Ajuyn, stercke wijn, ofte andere kost, daer scherpe en stinckende dampen van opstijgen na de hersenen, wil besigen, dat sal mede bequamer 's middaghs geschieden. Want also by daegh de mont open staet, en de wermte van den dagh uyt-treect, so sal het middaghael minder schade doen, als het avontmael: om dat 's avonts na den eten de vuyle, scherpe, verbrande, quade en fenijnige dampen van de Lever ingetrocken, en in 't hooft op-stijgende, en wederom door de rouwe slaggh-ader in de Longen ghesonden zijnde, een schade die niet te verbeteren en is, in dese vier bysondere deelen des lichaems veroorsaken. Ook

so en ontkennen wy niet, dat de gene, die de gesontste niet en zijn, en een swack hooft hebben, ende veel met sinckingen, suyselingh, en andere quellingen in de hersenen gequelt zijn, minder des avonts moeten eten, als de gene, die so swack van hersenen niet en zijn. En hier moet mede op de Gewoonte geler werden, also 't gene dat men langh gedaen heeft, de nature al gewent is, en so vele niet en schaet; ten zy men de gewoonte allencxkens verbeteren wil.

So wy op onse manier ende gewoonte letten, men siet datter 's middaeghs langh genoegh over tafel geseten, en veel gegeten wert. Want also de lieden te genen de middaghael aen tafel komen, na dat de spijsse wel verteert, en den buyck heel ledigh is, zoo hebben se grooten honger, ende sonder op het avontmael te dencken, versadigen sy den selven volkomelijck met veel te eten. Ende dewijl die spijsse om de kortheyt van de tijt niet wel verteren en kan, zoo en voelense 's avonts niet veel hongers: en daerom indiensie niet sieck willen werden, so etense nootfakelijck des avonts wat weyniger; ofte indiensie dat niet en doen, zo hebben se een ongerusten nacht, en werden 's morgens raeuwigheyt gewaer. Derhalven alzo her quaet is tweemaal op eenen dagh heel versadicht te werden, zo ist nootfakelijck na de huuden-daeghsche maniere van leven, dat op een vol middaghael een soberder avontmael volge, en dat van het selfde wat vermindert werde.

Ten lesten weter oock over *d'Ordre van de spijsse* onder de Doctoren verscheyden gediscuteert, dewijl sommige een precijse ordre onderhouden willen hebben, ende andere meenen datter niet aengelegen is, welck voor ofte na gegeten wert. Om hier van mede in 't kort wat te zeggen, datter wat aengelegen is dese ofte die spijsse eerst ofte leest eten, toont de daghelijcksche ervarentheyt zelve, die ons doet sien dat men walght, weeck of hart in den buyck wert door het voor ofte na eten van eenige spijsse: dat men na loock, ende ajuyn minder ofte meerder ruyckt, na het eerst of leest gegeten werdt. So datter eerst dient gegeten te werden, 't gene den buyck sacht maect, en dat van 't beste voedsel niet en is, licht verteert, en haelt uyt de Maegh schiet: waer op dan volgen moet 't gene den buyck kan hart maken, zoo licht niet te verteren en is, langfamer na beneden gaet, en van beter gijl is. Want zo deze ordre niet onderhouden en werdt, en de spijszen, die eenige gladdigheyt maken op 't leest ghegeten werden, zoo wert de krop van de Maegh los gemaeckt, ende daer door walgingh en braken veroorsaeckt. Indien oock de spijsse die licht te verteren is, en haest na beneden schiet, tegen-gehouden, ende gelijck als besloten wert; zo zalle te lange in de Maegh blijven, ende van de wermte, die noyt stil en staet, verdorven werden, en met eenen oock alle d'ander spijsse verderven. Het welck veel lichter oock zal doen zodanige spijsse, die de verdervinge anders

ders onderworpen is, ende zo heel goet sap ofte gijl niet en heeft. Maer zoose in 't eerst van de maeltijt gegeten wert, al verderfse al, zo zalse lichtelijck een uyt-komst vinden, en andere spijsze niet bederven. Ende al en kan niet ontkennt werden dat de Kost in 't verteren sich onder malkander vermenght: zo moet men evenwel ghelooven dat de ordre van het besigen niet heel omgeroert en wert. Maer als 't gene gladder, lichter, ofte de bedervinge meer onderworpen is, voor gegeten wert, als dat verteert is, ofte dat de nature eenige beswaerte voelt, ofte eenigh ongemaeck van de bedervinge gewaer wert, dan schicktse haer tot uyt-smijten, ende kan haer zo lichtelijcker quijt maken dat eerst gegeten is. De redenen die *Mercenarius* hier tegen in-brengh, werden wijt-loopigh wederleyt van *Angenius* 5. *Epist. Med.* 5.

Van den dranck: sijn mate, ende tijdt.

Het XV. Capittel.

VAn eten al genoegh: laet ons te drincken brengen,
 Wilt nat met drooge spijs (maer na den regel) mengen;
 De maegh bemint de maet, het is een edel vat,
 Het mortel datje maectt en dient niet al te nat,
 Het mortel datje maectt dat moet de muren bouwen,
 Die's lichaem en de ziel met krachten moeten houwen,
 Die vrienden zijn gevoeght door soo een swacken ban;
 Ghy doet dan even hier u saken met verstant.
 Wanneer men spijs mit dan sstet best te drincken,
 Soo kan het droogh en nat te samen neder-sincken;
 Maer als ghy zijt vermoeyt, of uyter maten beet,
 Soo drinck geen killigh vocht terwijl het lichaem sweet,
 En als ghy naer het mael tot slapen wort genezen,
 Soo laet u tot den dranck niet op een nieu bewegen:
 Oock maectt u niet gewent te drincken in der nacht,
 Want hierom wert de maegh als uyte zó gebracht.
 Maer wacht tot aller tijt de leden vol te suypen:
 Dat maectt een grilligh brem en baert onguve stuypen:
 Hy quetst sijn beste deel al wie ommatigh giet:
 Ghy daerom, Hollants volck, verdrenck u ziele niet.

Datter sommige dierē zijn, die gantsch niet drincken, is over lange bewesen van *Aristoteles* in sijn Boecken van de Historie en Deelen der Dieren. Dezelfde soude men vergeefs met den dranck quellen, als strijdende tegen haer nature. Maer sulcx heeft selden plaets in de menschen. De Raets-Heer *Est Pasquier* verhaelt in 't 13 Bock van sijn Françoische brieven aen *M. Servin*, dat de *Marquis de Pisan* sijn leven noch warer, noch wijn, noch yet anders en dronck. En meer dergelijcke exempelen zijn te lesen by *Plin.* 7. *Nat.* 18. *Cael. Rhod.* 13. *Ans. leff.* 24. *Montaigne* 3. *des Essais* 13. Maer al ist datter somtijts eenige menschen gevonden werden, die ofte nimmermeer, ofte

in vele jaren (gelijck oock van het eten getuygt wert by *Quercet.* 2. *Diet.* 4. *Schenck.* 3. *Observ.* 39.) gantsch niet en drincken, soo en is evenwel sulcx daerom niet gesont: dewijl den dranck soo wel als de spijsze tot onderhoudt des levens van nooden is, streckende niet alleen om den gijl van de spijsze te verdunnen, en beter te verspreyen, maer oock om selve besondere deelen te voeden. In den dorst is so qualijck te lijden, dat wy in de Historien lesen, dat daer door niet anders als door hongers-noot, sterckten, en steden overgegeven zijn. *Lysimachus*, als hy onder de Scythen (ghelijck *Plutarchus* verhaelt) groot gebreck van drank lijdende, hem en zijn gheheel leger in handen der vyanden overgaf, ende doen eens kout water dronck, O Goden! seyde hy, om wat een korte vreught heb ick een groot geluck verloren. Maer het is nu so verre mer ons ghekomen, dat wy niet alleen sonder noot en drincken, maer oock eenighe dinghen daer toe alleen eten, om op den dranck te komen. Daer van seyden de Scytische Ambassadeurs, hoe de Parthers meerder droncken, hoe datse meerder dorst kregen. En haren Koningh *Anteus* schreef aen den Koning *Philips* van Macedonien, Ghy gebiet de Macedonyers, die geleert hebben oorlogh voeren: maer mijn gebiet streckt over de Scythen, die tegen honger en dorst, kunnen strijden. Het is voorwaer te verwonderen, dat onder alle dieren, de mensche alleen, daer hy nochtans niet reden ende verstant begaeft is, sonder dorst kan drincken. Daer van is een Spreeck-woort in Vranckrijck, Datmen een Esel, als hy geen dorst en heeft, tot geen drincken sal kunnen krijgen. Het welck oock in der daet also bevonden wert. Set hem voor het water, en slaet hem so ghy wilt; hy en sal sonder dorst geensins drincken. De dronckers souden hier op mislichien seggen (ghelijck wy byna van *Iulia* in een ander materie verhaelt hebben) dat hier uyt blijckt, dat het rechte Esels zijn.

Het voornaemste gebruyck van den dranck is, gelijck wy geseydt hebben, de vochtigheyt, die vervlogen is, te herstellen. In simpele vochtigheyt vint het bloet en andere humeuren alleen haer voedsel, maer niet het vleesch, been, of senuwen. Want indien men suyver water niet en helm wil overhalen, men sal onder in de gront niet vinden. Daerom en voedt het water niet anders als de geeften, daeuachtige humeuren, en de wey van 't bloet. Maer de wijn ofte dick Bier niet alleen deselfde, maer oock het dicke deel van 't bloet, als mede het vleesch, beenen ende senuwen. Het welck de oorsaek is, dat de gene die veel Wijn ofte dick Bier drincken weynigh eten, ende dat de water-drinckers hongerigh zijn. So dat het water-drincken bequaem is voor de gene, die verscheyde harde en welrickende spijsze ghebruycken, en in heete Landen wonen. Maer de wijn voor de gene, welckers spijsze simpel is, van weynigh substantie en sonder reuck, ende welckers Landt, ende complexie

kout van aert is. Daerenboven is de Wijn mitter voor den genen, die haer maegh ende ingewant wat swack en teer is: en het water voor den genen, die de maegh vast en sterck is, gelijkmen fiet aen de hoenderen en voghelen, datse oock steenkens verdouwen, door de groote hitte en sterckte van de Maegh, ende door datter niet licht uyt en kan schieren.

De wijn is als een genees-middel gegeven voor den swacken: en om datter weynigh zijn, die niet eenige swackheit en hebben, so is hy een drank geworden van alle menschen. Hy versterckt de krachten, vervochticht het lichaem, onderhoudt de geesten, helpt tot het verteren en verdeelen van de spijs, doet het water losen, verwermt de gematigheydt van ons lichaem, verweckt den slaep, is een remedie teghen de kouwigheydt en drooghte van den Ouderdom, verquickt her gemoedt, en maect vrolijk. Is daerom seer goet voor de gene, die ofte van nature, ofte door ongeluck melancholijck en swaeremoedigh zijn, gelijk Salomon, ende Plato ghetuygen. By den Poët *Homerus* (die van alle tijden voor de fonteyne van alle geleertheit gehouden wert) drinkt *Helena* en *Telemachus* den wijn om de droefheydt te vergeten: *Ulysses*, om de moeyigheydt, die hy, schip-breuck geleden hebbende, ghecregen had, te verdrijven. *Timotheus* drinkt hem, door raet van den Apostel, om sijn swacke maegh te verstercken.

De deugden van den wijn sijn seer aerdigh beschreven by d'Heere van *Bartas*, wiens versen uyt *Françoys* aldus overgeset zijn:

*De wijngaert die geen boom en schijnt te mogen wesen,
Maer om sijn edel vocht ten hooghsten is gepresen,*

*De wijngaert die den Olm als sijn vriendin omvanght
En even als verliest aen hare tacken hanght.*

*Die plante geeft vermaeck, en door haer soete vruchten
Geneesst menigh hart dat eertijts plagt te suchten,
Geest eet-sucht aen de maegh, en baert gesuyvert bloet,
En is so voor de blaes als voor de lever goet.*

*Verweckt bequame verw, en maect de geesten wacker,
En is gelijk een dau ontrent een dorren acker,*

*Verquickt het deusigh breyn, en maect de leden werm,
En maect een suchten buyck, en maect een open derm,
En maect de leden fris, al schijnt de ziel geweken,
En leert een stommen mont bequame reden spreken:*

*In 't kort, het edel nat dat van den wijngaert koomt
Maect dat ee' mensche hert ge' noot of doot en schroomt.*

Maer om den wijn zijn deugden te behouden, moet sonderling gelet werden op de maer, en tijt van drincken. Want ghelijck hy matelijck gebruyckt zijnde, alle de verhaelde deugden over hem heeft: soo is in regendeel sijn onmatigh gebruyck, en het droncke drincken een pest voor des menschen ghesontheydt. Dewijl door het selve de natuerlijke wermte overstijlt wert, veel quade en rauwe humeuren vergade-

ren, de sinnen ontstellen, en de mensche byna dul en rasent wert. Gelijk *fulcx* de Poet *Lucretius* seer wel beschreven heeft in sijn 3 Boeck:

*Wanneer een grage mont te gulsigh heeft gedroncken,
En dat also de mensch ten lesten is beschoncken,
So wort het lichaem swaer, de beenen wonder swack,
Oock rijst onoverstant, en ander ongemack,
De mont is zonder slot, het oogh begint te swieren,
Men schreeuwter over-hoop gelijk als wilde dieren,
En zoder yemant soeckt de gronden van het quaet,
Het komt ons van den wijn gedroncken zonder maet.*

Daerom ist een schadelijcke leere, eerstelijck van de Arabische Medicijns *Rhazes* en *Avicenna* ghekomen, en oock by Doctor *Sylvius* van Parijs gepresen, gelijk *Montaigne* getuygt van hem verstaen te hebben 2. des *Essais* 2. eens of tweemaal's maents (*Campanella* stelt eens's jaers) droncken, ende gelijk de dronckaerts spreken, den buyck uyt de kreucken te drincken, als of de maeg daer door wackerder soude werden: so dat dit gevoelen wel te recht wederleyt wert van *Sylvius*. *Conr.* 14. *Beter* was de vermaningge, die de wijse *Androcides* dede, (*Plin.* 14. *Nat.* 11. 5.) om des Konings *Alexander* dronckenschap in te roomen, *Gedenck* Heer *Koningh*, seyde sy, als ghy wijn sult drincken, dat ghy het bloet der aerden drincke. En men leeft van den Philosoph *Anacharsis* (by *Plin.* 15. *Nat.* 22. *Senec.* *Epist.* 83. & 94. *Stob.* *Serm.* 18) dat hy 't eerste glas rekende voor de gefontheyt, het tweede voor de lust, het derde tot de smaek, ende de vordere tot dulligheyt.

Maer hier en dient niet alleen op de maer, maer oock op de tijt gelet te werden. De bequame tijt om te drincken is over maeltijdt, ende tusschen het eten. Want dan helpt den Dranck tot het verteren ende verspreyen van de spijs. So dat het een quade manier is van de *Touonpinanbaoultis*, de welke, gelijk beschreven wert by *Lery* in sijn *Fransche Hist.* van *America* chap. 9. als sy sirten en drincken noyt te eten, en over maeltijdt zijnde nimmermeer en drincken, even gelijk de paerden.

Nuchteren in een ledige maegh, (*Hipp.* 3. *de vict. acut.* *Gal.* *ad.* 2. *Aph.* 21.) ofte oock na de maeltijdt drincken, en is so goet niet. Want als den dranck in een ledige maegh komt, so beschadigt hy de heisenen ende senuwen: na de maeltijdt gedroncken verstoort hy het teren van de maegh (niet anders gelijk een pot die men van de zo brengt, als men, ter wijl hy staet en fiet, daer eenige vochtigheyt in komt te gieten) waer door veel rauwe humeuren veroorsaect werden. Somtijds is het evenwel dienstigh, om het voedsel door 't lichaem te verspreyen, na den eten te drincken: maer alleen den ghenen, die de spijs niet lichtelijck na beneden en gaet. Nochtansen dient men dan oock niet te drincken voor al-eer de spijs wel en volkoment-

volkomenlijk verteert is. Want anders wert de tering niet alleen belet, maer de kost noch raen zijnde uyt de maegh na de lever gedreven. Het is ook beter den dranck, die men over maeltijt drinkt, te verdeelen, als sevens eenen grooten teugh te drincken. Want so kan hy hem bequamer onder de spijs vermengen, en den dorst beter verlaen. Maer met een reys een groot glas gedroncken, maect schommelingh in de maegh, het welck 't inhouden en verteren van de spijs se schadelijck is.

Men moet hem oock onthouden van drincken, als men staet om te gaen slapen, ofte te bedde is. Want den dorst, diemen dan mocht hebben, sal met den slaep wel overgaen, ghelijck Hippocrates wel leert 5. *Aph.* dewelcke het gene, dat den dorst verweckt, doet verteren. En insonderheyt als men heet gewerckt is, of besweert gegaen heeft, so is het kout drincken heel schadelijck, (*Celsus* 1. 3. *Diosc.* 6. 33.) ja somtijts doodelijck. Also schrijft *Buonfiglio* in 't derde boeck van het tweede deel van sijn Italiaensche Historie van Sicilien, dat den Dolphijn van Vrankrijk, de soon van Françoys de eerste Koning van Vrankrijk, gestorven is, om dat hy heel heet gespeult zijnde, kout gedroncken had, waer door sijn bloet subijtelijck streemde. Het selfde is in onsen tijdt mede geleyt van den Prince van Wales, de soon van Jacob de eerste, Koningh van Engeland, en is oock so aengeteykent in het tweede stuck van de Fransche *Mercur*.

Maer 't gene gemeenlijk geleyt wert van de gene, die 's avonts bechonken geweest zijn, en 's morgens over 't hooft klagen, het hair van den hont ('t welck geleyt wert op den beet, die den hont yemant gegeven heeft) te gebruyken, dat is, de onluft van de wijn met wijn wederom te doen vergaen: heeft alleen plaets in sodanige, die door swackheyt van de maegh uyt kou, de wijn 's avonts te voren gedroncken, niet wel verteert en hebben, waer van rauwe dampen na 't hooft gesonden werden. Sodanige gebiet Hippocrates zelve op 't laetste van 2. *Epid.* een roomerken stercke wijn te drincken, om het koken van 't voedsel te helpen, de rauwigheyt te verbeteren, en de rauwe dampen van 't hooft te doen vervliegen. Aen de zelve schact oock het vasten, dewijl het de menighe en scherpigheyt van de opwellende dampen vermeerderd, dewelcke de ingenomen spijs tegenhoudt ende versacht. So mede als yemandt die door te veel ofte quaet voedsel genomen te hebben, rauwigheyt in de maegh voelt, wederom een weynigh spijs nut, van beter substantie, zulcx zal de rauwigheyt wech-nemen. Want de nature neemt het koken en verteren door het aenkomen van nieu voedsel van nieu byder hant, en voibrengh daer door het gene sy te voren niet en had konnen uytvoeren. Dan rauwigheyt op rauwigheyt geleyt, overvalt de kracht van de maeg: maer dat weynig en goet genomen wert, brengh de nature wederom tot teringh, en verbetert de rauwig-

heyt. In deze dan, ist goet, datze 's anderendaechs een wijn-sopken, of een glas alfen-wijn nemen, ofte op een biscuytjen een roomer andere wijn drinken. Dan voor de gene die zodanige rauwigheyt in de maegh niet en voelen, ist veel beter datze haer netten van zelfs laten droogen.

Wat den tijt des jaers belangt, dewijl in de winter door de uytwendige kou de inwendige wermte ende dampen ingehouden werden, ende daer door het ingewant wermter, stercker en vochtiger is, zoo is dan wel veel spijs, maer weynigh dranck van nooden. In tegendeel des Somers, wanneer 't ingewant slapper en koelder is om de naruerlijcke wermte en de dampen door de uiterlijke hitte uytgetrocken werden, zo moet dan weynighen van lucht spijs gegeten, maer vry meerder ghedroncken werden. Maer ten behoeft juyft niet altyt van 't kleynste bier te wezen, of oock, gelijkmen siet dat de luyden dan soecken geheel koelen dranck, also de weynige wermte van de maegh daer door lichtelijck uytgebluft werdt. Derhalven machmen zelfs in de hontsdagen, wel Spaensche ofte andere stercke wijn drincken: het welck met *Hesiodus* en *Plinius* de ervarentheydt selve oock voor goet keurt. In de tijden die tusschen beyde komen, moetmen hem oock hier in tusschen beyden reguleren.

Van de Oeffeninge, ende Rust des Lichaems.

Het XVI. Capittel.

Het lichaem, lieve vriend, is niet alleen te spijsen.
 Ick wil u boven dat al naerder onderwijzen;
 Indien een water-pot geduerigh stille staet,
 Het vocht dat kryghet een reuck, en wort ten lesten quaer,
 Maer soye wilt den born by wylen ledigh maken,
 Het nar sal klaerder zijn, en des te beter smaken;
 Dus gatet met den mensch, hem dient geen stage rust,
 Ten is hem niet genoegh dat hy den honger bluft.
 Geen lijf dient altyt stil, het dient te zijn bewogen,
 Maer dat oock met bescheyt; want isst vol gesogen,
 En met de kost belast, so dientet niet geroert,
 En geensins door geweld met horten omgevoert.
 Verwacht een beter tijt, of doetet voor den eten,
 Wanneer het edel gyl ten lesten is geseten,
 De mage sonder spijs: gaet dan en roert het lijf,
 Dat is voor alle man een noodigh tijt-verdrijf.
 Oock is in dit geval, en diergelycke saken,
 Ia meest in alle dingh een onderscheyt te maken;
 Want een die ledigh gaet, of die geduerigh waecht,
 En dienen niet gelijck in desen aengerachte.
 Een wacker ambachts-man die mach de gantsche leden,
 Oock dan wanneer hy sweet, in eenigh spel besteden:
 Maer die niet veel en doet, of by de boeckensie,
 En dient maer op de maet en niet te seer verhe.

*De tijt dient oock bemerckt, want in de winter-vlagen
Soo dienter meerder kracht te dringen op de magen:*

*Maer als de somer blaecht met heeten sonne-schijn,
So moet het lijf-geroer maer kort en matigh zyn.*

*Een woort noch tot beslyt. Al dit geduerigh spelen,
Die moet de weelde zelfs in korten tijt veroulen,*

En die geduerigh werckt besuert te grooten last;

De mensch dient alle dingh met beurten toegepast.

Gelijck de putten die uytgheput ende beweeght werden, veel klaerder water gheven, ende in tegendeel, die stil blijven, komen te bederven: ende ghelijck het yser stil leggende verroest, ende met besigen schoon gehouden werdt: so maect oock de oeffeninge dat het Lichaem ende den Geest in eenen goeden stant blijven, daer de ghestadige stilte deselvighe af-brenghr. Evenwel en is alle Oeffeninge een yeghelijck niet al even dienstigh. Voor magere en schrale Lichamen is weynighe, ende voor stercke meerder beweginghe nut ende bequaem. Die kout van complexie zijn, moghen haer oock meer oeffenen, als de ghene die heet ende galachtigh van aert zijn. Voor den gefonden is tot behoudenis van haer gefontheit, het wandelen en diergelijcke sachte oeffeninge genoegh, alzo zulcke beweginghe genoegh is om de wermte te vermeerderen, de geesten te bewegen, en de vuyligheydt af te setten, tot welcken eynde het lichaem gheoeffent werdt. Maer de gene, die ghesonr zijnde haer veel stercker oeffenen, die putten het Lichaem uyt, ende ontroeren eenighsins sijne ghestaltenis. Dan hier moet oock na de leere van Hippocrates 2. Aphor. 49. op de gewoonte oogenmerck ghenomen werden, alsoo de gene, die dagelijks ghewent is te arbeyden; al is hy oudt ende swack, daer minder of weet, als een ander die jongh ende sterck is, en niet ghewoon te arbeyden. Men dient oock te letten op den tijdt des jaers. Want in de Somer moet de oeffeninghe lichter, ende korter wesen, en dat uyt de lucht: in de winter vry meerder ende langher. De maet zal zijn, tot dat het aengesicht begint te blofen, ende het sweet maer even begint te komen: en in stercke Oeffeninge, als den aefsem begint te veranderen. En als men dese teekenen gewaer wert, dan is het tijt om op te houden. Want onmatige Beweginghe verstroyt de geesten, krenckt de krachten, en verswackt het Lichaem: verhet en ontsteect oock het bloedt, insonderheyt in de heete naturen.

Al te slappe ofte weynighe beweginghe beweeght ende roert de overtolligheydt, maer en kanse niet uytwerpen. So dat hier, gelijk in alle dinghen, de middelmaet best is.

Dewijl mede de Oeffeninghe de overtolligheydt uyt-sluyt kan, ofte door het lichaem verspreyen, zoo dient wel waerghenomen te werden, datmen geen vol lichaem tot de oeffeninge en brenghr. Der-

halven is de bequaemste tijt, als de Spijse en 't voedsel in de maegh al verteert is, ende het lichaem de dermen ende de blaes van hare overtolligheydt ontlafst heeft. Want alzo de verdeelinghe van 't voedsel door het lichaem van de offeninghe veel gheholpen wert, so moetenmen zorge dragen, dezelfde niet te beginnen, als de maegh noch niet onverteerde spijsse, ofte de aderen met raeuwe humeuren vervult zijn. Maer als de verteringhe van beyde ghedaen is, dan is het best het lichaem te oeffenen. Sulcks blijkt uyt de koleur van het water. Want als het sonder koleur, ende gelijk gemeen water is, sulcks bereyckent, dat de gijl, die de maegh na de aderen ghesonden heeft, noch raeuis. Maer als het geel ende galachtigh is, sulcks beduyt, dat deselvede gijl ghekooct ende verteert is. En 't gene maer wat bleyckachtigh is, toont dat de tweede kokinghe maer volbracht en is. Als nu dan blijkt uyt het geel water, dat oock de derde gedaen is, soo ist de rechte tijt om het lichaem te oeffenen. Want alsdan werpt zodanige Beweginghe, de overblijfselen uyt, ende de vuyligheydt, die in de kleyue sweet-gaetjens steeckt. Maer indien men het Lichaem oeffenen wil eer dat de Spijse verteert is, zoo werdt het verteren belet, en het voedsel noch niet wel verdout zijnde, door het Lichaem verspreyt, ende alsoo vele raeuwe humeuren in de aderen vergadert, ende daer door verscheide siekten veroorsaect. Nu ghelijck de oeffeninge bequaemst is voor den eten, ende als de Spijse van de voorgaende maectijt volkomenlijck verteert is; zo en moetenmen oock niet deselve niet al te langh wachten, ofte tot datmen al wederom honger heeft. De bequaemste tijt dan om het lichaem te oeffenen, kan niet eenige wet bepaelt werden: Daer honger, ofte noch raeuwe Spijse in 't Lichaem is, en moetenmen niet arbeyden. Hipp. 2. Aph. 16. Daerom is de mogen-tijt, de bequaemste om het Lichaem te oeffenen als de maegh ledigh, en de vuyligheydt en 't water geloofst is.

Deselvede tijdt is oock bequaemst om te studeren, en met de sinnen te arbeyden. Want de wermte is dan wackerder, en niet besigh met het verteren van de spijsse, en de geesten kunnen dan vryer in de hersenen opgetrocken werden, die oock door den slaep alsdan vermeerderd zijn. Maer indien men terstont na den eten wil gaen studeren, so werden de geesten en de wermte van de maegh af-ghetrocken, ende de hersenen met dampen vervult: het welck raeuwigheydt in de maegh, swaerte in 't hoofd, en ander quaet veroorsaect.

In de Oeffeninghe moet dit oock waer-genomen werden, dat vele beweginghe in de Son het Lichaem verhet, de humeuren smelt ende beroert, ende den ghenen die een swack ende vol hoofd hebben, zeer schadelijck is. Daerom is het nut ende oorbaer datmen hem oeffent in de schaduwe. Hierenboven moet-

moetmen letten dat in de oeffeningen de meeste leden beweeght werden. Want alser maer een lidt en beweeght, ghelijck de armen in de schoenmakers, de beenen in de loopers, dan wert dat lidt alleen door de oeffeninge stercker: ende de ander onghedeoffende blijven swacker, ende trecken na haer al de quade humeuren en sieckten van de stercke. Daerom wert ghelooft dat de Napolitanen, die meest rijden, ja oock gelijk ick aldaer gesien hebbe, met een stoel door de Stadt gedragen werden, seer met her Podagra gequelt zijn, en niet al te bequaem, om haer vrouwen, ofte veel liever, om haer eygen werck te doen: het welck Hippocrates vermaent van de Scythen in sijn Boeck van de lucht, wateren, ende plaersfen.

En gelijk de lichamelijcke beweginge niet prijsfelijck en is alse te luttel, te veel, ofte maer in een lidt en geschiet: so gaet het oock met de oeffeninge van onsen geest ofte verstant. Die haer verstant gaensch niet en oeffenen, zijn in alle dingen los, ende moeten mer schaemte dick wils swijghen, daer een ander met eeren spreckt. Die het weynigh oeffenen, laten haer veel voorstaen, ende meenen dat sy alle man te wijs zijn. Soo seyde eertijts de Philosooph van de jonghe Studenten, die alse eerst te Athenen quamen heel wijs waren, ende alse daer van daen gingen, maer half wijs: want daer een tijt gestudeert hebbende, saghense wat haer ontbrack, ende die te voren meenden alles te weten, verstonden na veel leeren het dewijs van den Hoogh-ghelerden ende noyt ghenoech ghepresen Heere Daniel Heinsius; *Quantum est quod nescimus!* Wat isser al dat wy niet en weten!

Die maer in een deel van de Ziele goeffent werden, zijn traegh in't ander. Die alleen sien op de studien, zijn gemeenlijck heel bor in den borgerlijcken om-gangh, zoo datse by't volck eer voor zot, als wijs gehouden werden: die een Hovelingh alleen wil wien, blijft ghemeenlijck ongheler. Het is oock een mislagh, dat sommige meenen door eenderley studie, het zy de Rechten, Medicijne, ofte yet anders, alles te weten, ende van alles te oordeelen; want die altijt in een konst blijft hangen, is in een ander heel onervaren. Maer dewijl alle Wetenschappen, gelijk Cicero seer wel geseyt heeft *pro Archia*, eenen gemeenen bant hebben, en almer een maeghschap onder malkanderen verknocht zijn, zo is alderbest datmen van eene sijn voornaemste werck maect, sonder evenwel de andere heel aen een zijde te setten.

Die haren Geest oeffenen sonder het Lichaem, zijn een proye, seyde de Preeck-heer *Campanella*, voor de machrige struyck-roovers, vry-buyters, Doctoren, en Aporckers: ghelijck die het lichaem sonder den Gheest oeffenen een proye zijn voor de Sophisten, Hoof-Ketters, en Guychelaers. Daerom en plach-

ten de Romeynen, gelijk *Sallustius* beruyghet, den Geest noyt te oeffenen ionder het Lichaem.

Die het verstant te veel oeffenen, ende haer sinnen al te veel te doen gheven, verteren haer geesten, ende krencken haer Lichaem: ghelijck men siet aen het teer welen van de ghene, die sonder op-houden ghestadigh mer den neus in de boecken sitten. Laet sulcke luyden na de vermaninge van haren Seneca huysteren, die aldus spreckt in't laetste Capittel van't boek van de Gerustheyt des Gemoets: Men moet, seyde hy, het gemoedt wat los laten: gerust hebbende sal het beter en te vlijtiger op-staen. Ghelijck men vruchtbare ackers niet te veel en moer vergen: want de vruchtbaerheyt noyt braeck leggende, soude haest uyt-geteelt zijn, alsoo breeckt oock den gestadigen arbeyt een wacker verstant: Waer uyt blijktt, dat de Rust niet minder noodigh en is, als den arbeydt. Want deselde is de toevlucht ende remedie van de moeyigheyt, ende herstelt de vervallen krachten. Daerom gaet het seer wel met den Geest, ende het Lichaem als arbeyt en ruste bequaemlijck door malkanderen gaen. *Ovid. Epist. Her. 4.*

*Die altijt woelt, en niet en rust,
Wort veel in haesten uyt-geblust;
Maer somtijts schoven tusschen bey,
Is als een regen in de Mey.*

Van Slapen, en Waken.

Het XVII. Capittel.

DE nacht daelt uyt de lucht, en noot ons om te slapen,
Ghy doet na sijn bevel, by isser toe geschapen:
*En schoon dat u de geest tot lesen is belust,
Ghy des al niettemin begeeft u tot de rust.*
Doch eer ghy dat bestaet, soe buyghet u swacke leden,
En gaet tot uwen Godt, en offert hem gebeden;
*Wat weder eenigh mensch, die beden slapen gaet,
Of hy sal mogen sien den naesten dageraet?*
Ghy neemt tot u geres een slaep van seven uren,
Maer laet u bedde-rust voor al niet langer duren:
*Wie seven uren slaept, die heeft sijn wolle maet,
Het zy de jonckheyt rijft, of datse neder gaet.*
Het gantsche lichaem sluyt wanneer de sonne-paerden
Sich geven naer de zee, en wycken van der aerden:
*En hy weckt op een nieu de sinnen uyt den droom,
Wanneer hy weder komt geresen uyt de stroom.*
Verfet u diep gebeym, verdrijft de sware sorgen,
Maer laetse weder toe ontrent den vroegen morgen,
*Maect u dan weerdigh op, dat is de beste tijt
Die van der aerden stijghet, en na den Hemel rijft.*
Is u de snelle pen genegen om te scrijven,
Of wilsse dijnen geest tot in den Hemel drijven,
*Of hebbe diep gepeys ten goede van den staet,
Daer is geen nutter tijt als in den dageraet.*

D d

Wanneer

Wanneer ghy neder sijght, so wilt u matigh decken,
 En pooght noyt al te seer de leden uyt te strecken:
 En leght niet op den rug als ghy den slaep verwacht,
 Dat maect u menighmael een ongeruste nacht.
 Het stopt de geesten op, en baert onguere droomen,
 Die, schoon het u verdriet, ghy niet en kont betoomen;
 En laet geen venster op; en soo het wesen mach,
 En slaapt niet in de Maen, of midden op den dagh,
 En wilt oock, alsje rust, den mont niet open setten,
 Dat sal u inder nacht den sbralen dorst beletten;
 Want die in sijnen slaep de lippen niet en sluyt,
 Die jaeghter onverboets de beste dampen uyt,
 Oock soo ghy zijt geneeyght den acker van de vrouwen,
 En onder dit gebeym u eygen huys te bouwen,
 Dit is de nutste tijt, nu dient het lant bezeyt;
 Het lichaem is gerust, de geest die is verfraeyt.
 Gelooftet racuwe seught: die echte vruchten telen,
 Gaen tot een desigh werck, en geensins om te spelen;
 En doet het nimmermeer (het is een quaer gebruyck)
 Of met een droncken hoest, of met een wollen buyck.

Al ist datter van seker volck, *Troglo dyten* genoemt,
 gheschreven wert datse nimmermeer en slapen;
 endat *Plinius* mede getuygt 7. *Nat.* 51. dat *Mecenas* in
 geheele drie jaer niet een oogenblik geslapen heeft,
 zo is zulcks evenwel gheheel tegen de nature. Want
 de Slaep ons niet veel minder noodigh en is, als het
 eten. Maer om hem wel te gebruycken, moet voor
 eerst op den tijt gelet werden.

De bequaemste voor den Slaep is des nachts, om
 dat het als dan duyfter, stil, en koel is. Laet dan de
 Oeffeninge, gelijk geleyt is, voor den eten geschied-
 den, ende de Slaep na den eten, doch evenwel niet
 te seer, maer een uur ofte twee naer het avont-
 mael, want het hoofd soude anders met veel dam-
 pen vervult werden, gelijk *Galenus* seer wel seydt op
 4. *Aph.* 67. De wijse *Socrates* seydt by *Plato* in sijn
 boecken van de Politie, dewijl het deel van onse zie-
 le, 't welck de reden deelachtigh is, in den slaep mede
 gelijk slapende wert, so konnt het deel, dat wilt ende
 woest is, door veel spijsse ende dranck op te blasen,
 ende in den slaep heel vreem te ontroeren, waer door
 quade ende ongheruste droomen veroorsacckt wer-
 den. Daerom raet *Plato* dat als men slapen sal gaen,
 het lichaem so te stellen, datter niet in en is, 't welck
 ons ghemoedt eenige ontfsteltenis aen kan brengen.
 Maer dit sal geschieden, indien wy wel gerust tot de
 ruste gaen, en met matige en gesonde spijsse gevoedt,
 doch niet overladen en zijn.

De Slaep over dagh is mede om deselfde reden
 voor den ghesonden ongefondt, also hy de dampen
 in't hoofd doet opstijgen, die anders door het waken
 lichtelijck verteren, waer uyt sinckingen, pijn in 't
 hoofd, en andere quellingen voortkomen. Maer yem-
 ant, die door veel arbeydt vermoeyt en verslapt
 was, ofte een ongeruste nacht gehad had, en wacker

gehouden was, die mach sulcks by daegh wel we-
 derom in-halen.

Men moet oock letten dat de Slaep niet kort ofte
 te langh en zy. De rechte maet is, tot dat de Spijsse
 in de Maegh en Lever vertereert is, en de vervlogen
 geesten herstelt zijn. Maer dese tijt moet wat ver-
 andert werden, na dat de natuerlijcke wermte veel
 ofte weynigh is. Minder als ses uren te slapen, is
 naelijks genoegh: al wat boven de negen uren gaet,
 dat is te veel: seven uren mogen door de banck be-
 staen, so dat die de middel-maet mogen stellen.

Hier dient vorder aenghemerckt, dat sommighe,
 insonderheit de gene die studeren, seer qualijck doen,
 alse 's avonts langh na den eren op-blijven, ende
 daer-en-regen des morgens na het op-gaen van de
 Son blijven leggen, ende alzo, gelijkmen seydt,
 een gat in den dagh slapen. Want sy veranderen also
 de ordre der Naturen: dewijl den nacht om te sla-
 pen, ende den dagh om te waken gheordineert is.
 Want als de Son op-komt, ende d'aerde beschijnt,
 soo opent sy door de wermte de kleyne gaertjens van
 de huyl, en treckt de vochtigheden ende gheesten
 van binnen na buyten, ende noodight ons alsoo tot
 waken ende arbeiden. Maer als sy wederom on-
 der gaet, dan werden dezelve gaertjens gesloten, ende
 de vochtigheden ende geesten in-ghetrocken, ende
 den mensche alsoo tot de ruste vermaent. Die dan
 's morghens als de Son ende de Werelt ons opwec-
 ken, slaapt, ende diep in den nacht, als de Nature
 ons beveelt te rusten, waeckt, die stoot de gemeene
 ordre, ende de bysondere in sijn zelven, gantsch om,
 ende verwackt de humeuren, ende gheesten door
 contrarie bewegingen, dewijl hy alles na buyten
 treckt, als de Nature 't zelve tot rust binnen roept.
 De gene, seydt de Platonische Philosooph *Ficinus* c. de
Vita. 7. die den nacht, tegen de nature, voor den dagh,
 en in tegendeel den dag voor den nacht wil gebruyc-
 ken, gelijk de uylen: die volgen oock tegen haer
 danck daer in de uylen, dat gelijk de oogen van de
 selvige in 't licht verduyfteren, alzo mede het licht
 van haer verstant tegen het blincken ende glinsteren
 van de wachtheyt verduyftert. Daerbenessens werdt
 het verteren van de spijsse, door die manier van doen
 seer verhindert. Want van de Lucht, die by daegh
 weter is, ende van arbeydt ende Waken, zijn de
 geesten wat vervlogen, zo datse van nieus wederom
 ghemaect, en herstelt moeten werden: het welck
 de gene, die 's nachts langh op blijven, insonderheit
 die studeren beletten, alsoo dat haer gheesten tot het
 teren van de maegh, ende het over-dencken niet en
 konnen genoegh doen. Want sy trecken een groot
 deel van dezelve uyt de maegh na het hoofd, ende
 vervullen met eenen de herstelen mer dampen, waer
 door verscheide raewigheden door het ghehele
 Lichaem, ende sinckingen in het hoofd groeyen.

Die een slappe maegh hebben (onder welck ghe-
 tal.

tal een groot deel van 't Steeds-volck is, ende byna alle Luyden van studien) moeten insonderheydt op haer slapen wel acht nemen: op dat het ghene, van wegen het lichaem, de plaets, of de studie af-neemt, door forghvuldigheyt herstelt mach werden. Onder deze, die 's nachts sijn spijsze wel verteert heeft, mach sonder omsien 's morgens wel opstaen: die niet wel verteert en heeft, dient noch wat te rusten: ende indien hem de noot ghedwongen heeft om vroeger op te staen, mach vry wederom wat gaen leggen. Wiens spijsze geheel niet verteert en is, die moet hem geheel stil houden, sonder het lichaem veel te bewegen.

Hier moet oock gelet werden, hoe men hem leggen zal om te slapen, (*Hipp. 2. Prognost. Arist. 5. Probl. 3.*) te weren, niet heel stijf uytgestreckt, maer armen en beenen een weynig gebogen, het hooft wat hooger, en het lichaem op een zijde. Siet *Guyon. 3. de divers leg. 7.* Het slapen op den buyck, en op den rug is beyde schadelijck. Als oock het slapen onder den blaewen Hemel, ende onder het schijnen van de Maen, en mer open vensters: maer de slaep-kamer dient van alle lucht, damp, stanck en vuyghgheyt gesuyvert gehouden te werden. Het bedt moet sacht zijn, en na den tijt des jaers gereguleert. Wat belangt de stoffe, die en is in alle Landen niet even-eens. De bedden, en matressen werden gemaectt van wol, katoen, ofte pluymen. Elck mach gebruycken daer hy aen gewent is, sonder te letten op 't gene hier over geschreven wert by *Doctor Roderick van Fonseca*, eertijts Professor te Padua, alwaer ick Anno 1616, sijn leste gehoort, en sijn practijck gevolght hebbe. Men moet hem wel wachten, seyt hy, *lib. de tuend. valet. cap. 6.* te slapen op bedden die met pluymen ghevoert zijn, gelijk in Duytslant: also zulcks graveel in de Nieren doet groeyen, onnatuerlijcke wermte verweckt, en het lichaem tot de teringh bereyt. Maer dat den geleerden Heere hier in bedrogen is, blijkt aen veel duytsenden van menschen in Duytslant, en in Nederlandt, die alle haer leven op zodanige bedden geslapen hebben, en evenwel nimmermeer zodanigh ongemack gewac en zijn geworden. Behalven dat de hitte der Nieren geen oorfaeck en is van Graveel, ghelijck ick breeder aangewesen hebbe in het *Steen-stuck*. Dit staet hier evenwel waer te nemen, dat sommighe seer qualijck doen, die te bedde gaende, haer hooft met bonte mutsen, en diergelijcke heere dingen bedecken, ende al te seer broeyen, waer door het uyt-waessenen belet zijnde, verscheyde catarthen en sinckingen veroorsaectt werden.

Om dezelve oorzaeck meenen sommige dat het ghesont is met een open mont te slapen. Want dat aldan alderhande dampen beter kunnen vervliegen, en den adem oock vryer kan vergaen. Maer het teghendeel is waer. Want gelijk het legghen op den rug aen de longe ende het middel-schot hinderlijck

is, also dezelve door toe-vloeyen van vochtigheden op-swellen: zo en doet oock geen minder schade aen de gesontheit het slapen met een open mont. Dewijl de Longe door de stroot-pijp de lucht daer ontrent in-haelt, dewelcke des nachts meest onsfuyver en troubel is, waer van de lucht-aderen vervult zijnde, een heese, ofte verdoofde stem maken. Maer als de mont ghesloten is, zo en schiet de lucht niet sevens in, maer gaet allencxkens door de kromme wegen van de neus, en zo van langer handt wat opgehouden, en daer door bereyt zijnde in de longen, en matight also de hitte van 't herte. Waer door geschiet, dat de ghene, die met een toe mont slapen, zoo dorstigh niet en zijn. Maer die met open kelen slapen, door dien den adem en lucht tegen malkander spelen ende verhitten, wert tongh en gehemelt droogh, ende krijgen derhalven 's nachts veel dorst. Dit ghevoelen kan met vele, ende vaste redenen bevestight werden, maer met geen vaster, dan dat het teren in de Maegh veel beter gheschiet, als yemant met een gesloten mont slaept: dewijl daer door de natuerlijcke wermte ghesterckt wert, dewelcke haer kracht dan oock op de spijsze stercker uyt-voert. Want ghelijck potten en vleesch-kerels, veel eerder de spijsze gaer maken, wanneer se een decksel op gehadt hebben, om datter gheen wermte, ofte waellem uyt en vlieght: op deselvd manier gaet het toe in ons lichaem, dat als de wermte ingehouden wert, de spijsze veel eerder en beter verteert.

Vorders als nu door den Slaep het verteren van de Spijsze volbracht is, en de geesten ende krachten versterckt zijn, zo moetmen tijdelijck op-staen, en aen sijn werck gaen, sonder langh te blijven leggen snorken, om niet alleen gheen stuck van den dagh, maer gheen grooter deel van het leven door den slaep te verliezen; volgende daer in de neertigheyt van den Griekschen Orateur *Demosthenes*, die hem bedroefde, als hy sagh dat yemant van de ambachts-lieden voor hem op was. *Aristoteles* prijft mede het opstaen voor den dagh 2. *Oecon. 6.* en seyd, dat het nut is voor de gesontheit, goede huy shoudinge, en de studie. Die slaept, schrijft *Plato* in 't sevende Boeck van de Wetten, is niet weerdigh, niet meerder als of hy niet en leefden. Want recht soo langh leven wy, als wy waken. Evenwel zo moet het waken mede matigh wesen. Want te veel zijnde, verteert het de natuerlijcke wermte, verstroyt de geesten, verdrooght het Lichaem, verduyft de finnen, en beschadight alle werckingen des Lichaems.

Van het losen des Kamergancks, waters, &c. als oock van het By-slapen.

Het XVIII. Capittel.

Het lichaem is gevoet, het moet sijn af-gang hebben, Alwaer het is gevoelt, daer moet het weder ebben.

En als dit in den mensch niet over-hant en gaet,
 Soo isfet aen de maegh en al de leden quaet.
 Ghy, als die qualijk wil, zo wilt den af-gangh wetten
 Door pruymen, lang-rosijn, of moes, of violetten,
 Van beere, van latou, van ander heylsaem kryyn,
 Dat maect de wegen ghat, en jaeght het swadder uyt.
 Wilt vorder t' uwer baet in alle vlijt besorgen,
 En kemmen daer het dient, en wassen alle morgen,
 Maecghe neus en oren reyn, en spoelt voor al den mont,
 Dat is voor eerst de maegh en al het lijf gesont.
 Noch isfet wonder nut om dampen uyt te dryven,
 De leden alle daegh met doecken af te wryven:
 Al dit is wonder nut, en even wonder net,
 Dus siet dat ghy gestaegh op dezen regel let.

NU is noch overigh tot onderhoudinge der Ge-
 lontheyt, dat het overschot, 't welck alle dage
 na het verteren van de Spijse vergaderd werdt, af-
 schiet, om het Lichaem suiver te houden. Daer-
 om ist dienstigh, datmen des morghens op-staende
 terstont te kamer gaet, op dat de vuyligheyt door
 het werck van den dagh niet en kome te verdroogen,
 en verstoptheyt te verooraken. Indien den buyck
 wat hartachtigh is, zo zalmen hem verlichten, met
 in 't beginsel van de maectijt ofte wat te voren te ne-
 men, lange rosijnen, hanen-nat, kool-wermis, ofte
 dat van groen kruyt ghemaect is, als beet, maluwé,
 violen, ende diergelijcke, pruymen met korinthen
 ghestoof, ofte oock eenigh vleesch-nat met wat
 sene-bladeren gheweyckt, een uur voor den eten ge-
 nomen.

Soo moet oock het overschot van de tweede te-
 ringh, die in de lever ende aderen gheschiet, als me-
 de van de derde, in elck deel afschiet werden. Ende
 dewijl dit leste naelijcks van de Nature ghedaen en
 wert, zo moet de dagelijcksche offeninge haer daer
 toe helpen. So drae dan yemant op-staet, zal hy sijn
 hoofd kemmen, den mont spoelen, de tanden ende
 tonge reynigen, oren ende neus schoon maken, de
 oogen ende 't gheheele aensicht met kout water af-
 wassen, het lichaem, en insonderheyt armen en bee-
 nen wryven: en aldus bereyt zijnde hem tot sijn ge-
 woonlijcke oeffeninge begeben.

Hier toe behoort mede het afschieten van het
 natuerlijk zaet. Want als het zelve in sijn vaten
 overvloedigh is, zo moet het nootdruyvelijck by tijds
 geloofd werden, ofte bederven, ende een fenijnige na-
 ture aen-nemen, insonderheyt in de gene die gesont
 ende fris van Lichaem, werm ende vochtigh van
 complexie, en dien volgende van bloedt (het welck
 de materie van 't zaet is) overvloet hebben. Want
 in zulcke, indien het zaet niet by tijts af en schiet,
 werden veel schnickelijcke en doodelijcke accidenten
 verweckt, te weten, kortheydt van aeffem, swaer-
 moedigheyt, loomheyt, gheuwten, suchten, benaut-
 heydt, ydelheyt van hooft, ende dierghelijcke. Dan

als sy dat quijt werden, zoo zijn sy mede van alle die
 qualijkheyt licht, ende werden wederom fris ende
 wel-ghedaen; te weten, als sy daer van over-laden
 zijn gheweest. Ende men behoort het oock niet eer
 in 't werck te stellen. Doch men moet de nature en
 krachten aen-sien. Want daer den eenen over krocht
 ende steent, daer gaet den anderen licht mede deur.
 Men vinter sommighe die in dit werck meer arbeyt,
 als plaesier vinden, daer andere by-na ghestadigh op
 haer neus souden legghen. Waer van ick eenighe
 mede heb hooren roemen, dat sy den amoreulen
 Poët niet toe en gaven, die van sijn selven aldus
 aengact. 3. Amor. 7.

So veel daer yemant telt van onse sangh-godinnen,
 Soo dickmael gaf ick tol aen die ick plagh te minnen:
 Moy Aeltje, nette Trijn, en Roosje weter van,
 En yeder houtet vast dat ick het ambacht kan.

Dan dit en is geen ordinaris werck, maer een buy-
 tekans geweest, gelijk Sofia by Plutum spreeckt *Am-
 phiryone* van den langen nacht die *Iupiter* by *Alcumena*
 besteden, om den stercken *Herculus* voort te brengen.

Hæc nox scita, exercendo scorto conducto male.

Maer dit en komt noch niet by 't gene van een se-
 keren Springer verhaelt wert in de Franche Proeven
 van d'Heer van *Montaigne* 3. des *Essais* 5. die hierom
 van sijn vrou in recht betrocken werde. Waer over
 de goede Koninginne van Arragon vonnis wijfende,
 eens so veel daeghs stelt, als de wet-gever *Solon* in een
 maent.

De Keyferinne *Messalina* was hier gantsch onver-
 sadelijck, soo dat de Poët *Iuvenalis* van haer schrijft:

Sy was gestaegh aen *Venus* dans,
 En eer vermoeyt, als sat van mans.

Een Dominicaner Monick *Thomas Campanella* in 't
 Medicijn-boeck onlanghs in 't jaer 1635 uyt-gege-
 ven, stelt de maer voor de gehoude 's weecks na het
 ghetal der *Gratien*, voor de ongehoude, alsoo seydt
 hy, sy minder daer toe verweckt werden, soo veel
 's maents, als de Maen in die tijdt om loopt. Laet
 dan de Geulen vry stil swijghen, met haer verwijten
 dat de Monicken onwetende zijn, dewijl sy so naeu
 weten te bepalen oock die dingen, in dewelcke haer
 onwetentheyt so geheel schandelijck niet soude we-
 sen. Maer om de verschillende gestaltenisse der licha-
 men, en de verscheyde gematigheyt der menschen en
 kan hier in geen algemeene wet gestelt werden: dan
 is alrijt beter sijn nature te weynigh toe te geven, als
 te veel, en men vinter seer weynigh, die de stant va-
 stigheyt van de Philosooph *Xenocrates* navolgen, de-
 welcke met geenderhande careffen van een lchoone
 en

en wackere basin tot wellust konde beweegt werden, al waft dat sy haer sulcx wel verfont, en eenen heelen nachr daer toe besteden, gelijk, uyt *Laërtius* schrijft *Castiglione* in het derde Boeck van sijnen Italiaenschen *Cortisaen*, en is met dese versien uytghebeelt:

*Xenocrates die was een streng en eerbaer man,
Die met een hoogen moed de wellust overwan:
Daer was in synen tijt een van de schoonste vrouwen,
Die konden Princen selfs en vorsten onderbouwen:
Want dat was haer bedrijs, dat sy tot in den gront,
En na den rechten aert, en na de kunst verfont,
Sy lagh met hem te bed bedeckt met syde spreyn.
En gingh eerst syn gemoeet met sachte woorden vleyen.
Sy streeld' hem na den eyfch byna den heelen nacht,
En heeft daer op gewrocht als met de gantsche kracht.
Sy nam de volle proef van alderhande saken
Die in een dertel mensch de lusten gaende maken,
Sy pleegde slim bejagh en alle vrouwen list,
Daer wort een echte wijf of wrijsster van en wist,
Maer wat sy pogen mocht, sy kon hem niet bewegen,
Hy wert tot dertel jock tot mallen niet gemegen,
Hoe sy hem ondergingh, of waerse nam ter hant,
Geen teycken in den man van lust of minne-brant,
Hy bleef gelijk hy was, en van haer dertel woelen
En scheen zyn stil gemoeet in 't minste niet te voelen;
Dier wort het wijf gestoort, en seyd in schamper jock,
Dit lijf en is geen mensch, het is een houten block.*

Een ander liefjen, met namen *Calisto*, meende al vaster in dit ambacht te wesen. Dese, ghelijck *Aelianus* verbaelt in 't 13 Boeck van sijn vericheyde Historien op 't 32 cap. alsse eens tegen den Philosooph *Socrates* seyde: Ick vermach voorwaer vry wat meerder, als ghy. Want daer ghy niemant van mijn volck kont vervremden, so kan ick, alst mijn lust, alle uwe discipulen van u af trecken. Maer *Socrates* gaf haer een goede antwoord: Wat wonder is dat, seyde hy? Want ghy treckte na een leege en vlacke wegh, en ick na de deught, 't welck een steyle en ongebaende wegh is.

De rechte maet in 't byslapen is, tot datmen voelt dat het lichaem hier van verlicht, ende veel lichter werdt als te voren, maer die na het werck een swaerheyt voelen, moeten weten dat sy meer doen als sy kunnen verdragen, ende haer krachten toelaten, die daer door seer verminderen. Die kout en droogh van complexie zijn, oude en sieckelijcke luyden, en mogen hier niet wel tegen, ja voor de leste en is het niet alleen schadelijck, maer dickwils doodelijck. Want tot een werck, daer uyt een mensch een ander springht, ghelijck de Philosooph *Democritus* sprack, (*Phin.* 28.6.) behooren al vry wat krachten. So dat sulcx best past de ghene die kloeck van lichaem zijn, een warme en vochtige complexie, gelijk geleyt is,

ende dien volgende veel bloets en zaets hebben: als ook die phlegmatijck (*Hipp.* 6. *Epid.* 6.) en sterck zijnde en infonderheydt die in de fleur van haer leven zijnde, ende daer van seggen wy gemeenlijck: oude luyden mogen het doen, maer het is jonge luyden werck.

Niemandt en dient hier toe sijn nature te verwrecken: maer langht te beyden, seyt *Aristoteles*, tot dat hy daer toe van selfs geprickelt wert. *Petronius* schrijft van het misbruyck wel te recht.

*Een die sijn vleys misbruyckt door hitte van de jeught,
Die pleeght een vuyl bejag en heeft maer korte vreught;
Want schoon hy lust geniet oock hy een schoone vrou,
Wanneer het is geschiet dan is het maer berou.*

*En weest in dit geval geen onvernusfrigh dier,
Maer houdt u lusten in en blift het schendigh dier.
Het is van outs gemerckt, dat naer een wyle daer
Men dickmael heeft gespeurt uyt liefde wrangen haer.*

Wat de tijdt des jaers belanght, al isser weynigh schijn, dat sommige hate uytpruyende drifte daerna sullen uytstellen: soo en dient hier oock niet overgeslagen, dat het byslapen gefonder is 's winters ende in 't voorjaer, als des somers ofte in den herfft. Het welck na de leere van *Celsus* in sijne eerste boeck ende *Capittel* aldus uytgedrukt is:

*Wilt ghy gebruycken na den eyfch
De krachten van u jeughdigh vleys,
Soo houdt, O vrienden, dese wet
Die u de kunst voor ooggen set:*

*Wanneer de groene lente-tijt
Met haer gebloemde wagen rijt,
Of dat de stuerre Noorde-wint
Een groote meyr te samen bint,
Soo dat de jeught glijt op de west,
Dan is een by-slaep alderbest.*

*Maer als een heete sonne-brant
Kont stralen op het dorre lant,
Of dat het jaer ter neder helt,
En ons met droeve sieckten quelt,
Of dat de wint het velt ontbloot,
En soeckt u dan geen bed-geenoot.*

*Maer hoe het gae, of wieje zijt,
De zomer is de quaetste tijt;
Maeckt dan u leden niet gemeen,
Maer leeft gerust, en slaapt alleen.*

Al schijnt het oock datter verskil is onder de oude Doctoren, of het gefonder is hier toe met een volle, ofte een ledige maegh te komen: soo is evenwel het beste gevoelen, dat het niet ghesont en is terfont na den eten met een vollen buyck, maer 's morghens als de spijsle verteert is, het lichaem lucht ende de gheeft lustigh, dit heugelijck werck te beginnen: ende daer dan wat op te slapen: ofte altijd wat te rusten, sonder terfont op te staen, volgens het *Spreeck-woort*, *Op gedaen werck is goet rusten.*

Van de maniere des levens van Oude luyden.

Her XIX. Capittel.

MAer schoon op ons bedrieff wert neerstig acht genomen,
Noch laet den ouden dagh niet over ons te komen ;

Al staet de keerse stil en buyten alle wint,

Men siet dat eygen vier ten lesten haer verstint.

De doot woont binnen ons, en dese swacke leden

Die suellen naer het graf, en hellen naer beneden :

Al wort een out gebou by wijlen eens vermaeckte.

Noch siet men evenwel dat sijnen val genaeckt.

Welom dit kranck gestel te mogen onderhouden,

So moectmen na den eyfch verscheyde dingen schouwen,

Versheyde saken doen. Van beyde dient gewaeght,

Voor u die van den tyt en oude dagen klaeght.

Voor eerst wilt u gemoect van alle rochten keeren,

En laet u nimmermeer van lusten over-beeren ;

Al wat den geest beroert dat is geduerigh quaet,

Doch meest wanneer de mensch tot hooge Iaren gaet.

Voort, hoet u van de spijs die swaer is om verteren,

En laet geen harde kost u teere leden deren :

Siet oock dat ghy voortaan u niet en over-braft,

Want voor een swacke maegh en dient noyt sware last.

Van tafel naer het bedt. Vermijt u van de vrouwen,

En laet de frissche leught den ochten acker bouwen ;

Het is een ware spreuck, Wie op syn leersfen pist,

Dien isser meer als nut dat hy syn boeltjen mist.

Of wel een schoone maeght by David was gelegen,

De vorst en dede niet, dat jonge luyden plegen :

Sy gunt hem jeughdigh bloet, doch bleef gelijk se was,

So dat hy noyt een bloem van haren maeghdom las.

De vorst verstomt het stuck, hy wist hoe dese saken

De krachten hinder doen, en swacke leden maken :

De mensch is kort en droogh onrent den ouden dagh,

Soo dat hy heet en vocht niet meer ontberen mach.

Wel oeffent dan het lijf, maer door een sacht bewegen,

En voer een langer slaep, dat is de besten segen :

Neemt noch tot u behulp de geesten van den wijn,

Maer die moet everwel naer eyfch gedroncken zijn.

Bevracht een open lijf, en dat met sachte kuyden,

Een vocht dat krachtigh ruyckt en dient geen oude luyden :

Dat raet de kunst noyt als in een hoogen noot :

Want aen een kranck gestel en dient geen harden sloot.

WAt forge en neerstigheydt men oock aenwent
om het lichaem wel te regeeren, soo gaet het
evenwel nootakelijck aen na sijn eynde, en de ou-
derdom komt ons onverwacht, en gelijk als als la-
pende op den hals. Het is dan oock dienstig en noot-
wendigh, dat dewijl wy van d'ander jaren gehandelt
hebben, nu alhier beschrijven de maniere van leven,
die by de Oude luyden dient onderhouden te wer-
den. Want also de natuerlijcke wermte in dese jaren
slap is, ende de kracht ende sterckte van 't ghecele

Lichaem nu verswackt : soo openbaren haer sichte-
lijk in deselve de fouten ende onhergegheden, die
in de vorige jaren begaen zijn : en die noch in deselve
begaen werden, en blijven niet langh verholen, ende
versuymt en geen acht geslagen zijnde, soo komense
alle dage te vergrooren. Waerom wel ghelet dient,
datmen op dese tijdt een goede maniere van leven
waer-neme.

De wijl dan in den ouderdom (wiens beginsel wy
rekenen na het sevende seven jaer, ofte het vijftigste
jaer) het lichaem alle jaer meer verdrooght, ende de
natuerlijcke wermte verteert : so moeten alle Oude
luyden in 't gemeen letten, om de drooghte voort te
komen, en de wermte so veel als mogelijck is, te be-
waren : derhalven dient alle haer maniere van leven
te strecken na de wermte en vochtigheydt.

Laet dan de oude luyden een wermte en vochtighe
Lucht soecken ; ende die van haerfelve soo niet en
is, na de gematigheydt toemaken, in den Herfst in-
sonderheydt ende winter, dewelcke de oude luyden
aldermeest tegen is. Want al is de winter vochtigh,
soo werden evenwel op die tijt de oude luyden door
de kou, die onse natuerlijcke wermte tegen is, en sy
weynigh hebben, seer beschadigh.

Het Doedsel moet oock werm en vochtigh zijn,
van goet sap en licht om te verteren : ghelijck daer is
broot dat wel gerefen ende gebacken is, het vleesch-
nar, vleesch van kicken, hoenderen, en capoenen :
als oock kalfs-vleesch, geyten-vleesch, eyeren, ende
diergelijcke, die haest in de selfstandigheydt van ons
lichaem veranderen, ende den lichame veelen goet
voedfel gheven, ende in de maegh niet lichelijck en
bederven. Vele prijsen hier, als de Oude luyden seer
nut ende dienstigh, den Honigh, dewijl deselve ver-
wermt, ende deslijmerachtigheydt, die veel in oude
luyden is, af-veeght ende suyvert. Alle grove, harde,
taeye spijs, oock dielicht in 't hooft treckt, die in de
maegh suer wert, en lichtelijck bederft hoedanigh die
oock is, moet gantschelijck geschout werden, ende
zoo veel te meer, hoe den ouderdom hooger ghe-
klommen is. So dat op 't leste de Stock-oude luy-
den haer alleen dienen te onderhouden met vleesch-
nat en slorp-spijs : alzo de wermte in deselve zeer
afgenomen heeft, waer door sy niet wel en verteren,
ende de tanden oock, om vaste spijs te breken ende
te knauwen, haer nu ontbreken. Hier en moet oock
niet alleen ghelet werden op spijs van goet voedfel :
maer oock dat de ghewoonlijcke portie vermindert
wert. Want ghelijck het licht van een Lamp, die by-
na uyt is, noch onderhouden werdt, met weynigh en
dickwils olye by te gieren, ende mer veel ende tef-
fens over-gieren uyt-gaer : zoo wert oock in Oude
luyden de weynighe ende byna uyt-gaende wermte
door weynigh ende dickwils voedfel te nemen ver-
quickt, ende door te veel uytghebluft. Derhalven
moeten de Oude luyden ten minsten tweemaal, ofte
liever

liever driemael daeghs eten, ende den kost diese besigen willen, in drien verdeelen. Eerst voor den onbijd eenigh sop ofte vleesch-nat, ofte een ey, ofte een sree broots met boter ofte honigh, ofte yet dierghelijcke dat in drie vier uren ontrent kan verteert werden. Daer na sullense op de middagh wederom wat besigen: als oock des avonts, ende als dan sullensy het grootste deel van drien nemen. Maer hier moet sonderlingh waergenomen werden, dat Oude luyden niet al te veel en eten, maer in de hoedanigheyt mogen sy somtijts wel wat verandering maken. Dan 't is seer quaedt, sijn gewoonlijke maniere van leven in den ouderdom te veranderen. Het welck als de Paus *Clemens de Sevende* bestont door raet van sijn Medicijn *Curtius*, quam daer over te sterfen, gelijk *Sleidanus* betuyght in sijn 8 boeck.

De oude luyden mogen voor haren *Quants* nemen goet vet Bier, waer uyt sy mede voedsel voor haer Lichamen konnen trecken. Van sodanigh Bier seyt men gemeenlijk, datmen soo goet koren brout, als backt. De Wijn is mede haer niet min dienstigh, en werdt derhalven de Melck van de oude luyden ghe-noemt. En de wijse *Plato* schrijft in 't 2 boeck van sijn Werten, dat Godt de oude luyden den Wijn gegeven heeft als een heylsamen remedie tegen de strafheyt van den ouderdom, en om haer beswaertheyt in vrolijkheyt te doen veranderen. Maer dit moet van het matelijck gebruyck verstaen werden. Want ghelijck het selve den geest en 't hert verheught, soo verweckt het veel drincken, hooft-pijn, sinckingen, en door deselvyge veelderhande siekten: ende doet oock door de hitte van den Wijn de vochtigheyt des lichaems te rasser verdroogen. Sy sullens dan met matigheyt drincken Wijn, die werm, dun, van goeden reuck ende smaect, niet te oudt ofte te nieu en is. Maer dicke wijnen, die een verstoppende, ofte samen-treckende kracht hebben, ofte het water tegen houden, sijn Oude luyden seer ongesont. Ende also dese jaren veel siekten onderworpen sijn, als sinckingen, gicht, graveel, steen, droppel-pis, beven, schudden, ende diergelijcke; soo moeten de wijnen, die sulcks yet konnen verwecken, in deselve heel naghelaten werden. Voor oude luyden is de Mede oock bequaem ghedroncken. Men leest by *Plin. 22. Nat. 24.* dat *Pollio Romulus*, over de hondert jaren out zijnde, van den Keyser *Augustus* ghevracght werde, door wat middel insonderheyt hy soo lange die frisheyt van geest en lichaem bewaert hadde: ende dat hy antwoorden, van binnen met Mede, en van buyten met Olye.

De Oeffeninge des Lichaems is voor oude luyden mede nut en dienstigh, op dat, seyt *Galenus*, haer kleyne wermte door te groote stilte niet vaddigh en werde. Dan dese Oeffeninge moet niet te swaer sijn, maer alleen om als een koel windeken de natuerlijke wermte te doen ontsoncken, ende niet uyt te blasen.

Evenwel die den arbeyt van jonghs op gewent sijn, en moeten hem niet terfont sevensachterlaten, aengesien de ghewoonte haer den selven beter doet verdraghen, als andere die jonger en stercker sijn, maer onghewoon te wercken (*Hipp. 2. Aph. 49.*) Dienen nochtans den selven allencxkens te verminderen (*Cicero Catone*) en wat lichter arbeyt aen te houden tot haer sestighe jaren, te weten alfulcken, op dewelcke geen groote vermoeytheyt en volght. Daerna is het langh wandelen genoegh, evenwel niet achter een: maer tusschen beyde wat rustende, op dat de krachten niet en komen te verflappen. Want oude luyden en dient gantschelijk geen arbeyt ofte oeffeninge, die vermoeytheyt maect, of swaer en lastigh valt. Maer insonderheyt is het wrijven, ende sulcx meest 'smorgens de oude luyden seer goet. Want also door den ouderdom haer kracht van het voedsel te verteeren en te verdeelen seer swack is, zo wert de wermte door het wrijven 's morgens na den slaep meer ontvonckt, en de verteringe en verdeeling van 't voedsel, ende dien volgende het voeden van het lichaem geschiet alsdan zo veel te beter. Maer dit wrijven moet heel matig sijn, 't welck de wermte alleen verweckt, en het voedsel na haer treckt, maer het nagetrocken niet en verstroyt.

De Slaep is de oude luyden hoogh-noodigh, ende moet in haer oock langher wezen als in andere, om haer droogh lichaem te vervochtigen, de raeuwe humeuren te doen verteren, en de beginselen des levens te verstercken. En dat yemant ons hier tegen wilde werpen het Francoys Spreek-woort;

*Quand jeune veille, Et viel dort,
C'est signe de prochaine mort.*

*Als lange luyden niet en slapen,
En oude luyden niet en waken,
Sy konnen 't bey niet lange maken.*

Daer op antwoorden wy, dat sulcx waer kan wesen van sieckelijcken en onnatuerlijcken slaep, gelijcker dickwils veroorsackt wert door verstoptheyt en veel vochtigheyt in de hersenen: maer niet van de gene die matelijck en natuerlijk is. Want daer is naeulix yet anders, dat de lichamen der oude luyden so versacht, als de Slaep; en daerom hebben sommige den slaep het leven van de oude luyden genoemt, ende *Galenus* prijft den Poët *Homerus* dat hy hierom den oudē *Nestor* beschrijft, dat hy gewassen en gegeten hebbende, na het toeging, als sulcx het recht zijnde van de oude luyden. Maer het waken is haer seer tegen, als 't welke drooghte, die d'oude luyden alderschadelijckst is, veroorsaeckt. Waerom, so veel als mogelijk is, gelet dient, datmen hare slaep behoude ofte weder doe komen. Waer toe bequaem sijn de soete amandelen, latou, en dil. De Latou om dat se kout is, moet gestooft op het laefte van de maeltijt gegeten werden.

De Dil en is niet alleen goet, om dat hy doet slapen, maer oock om zijn wermte en vochtigheyt. Het is mede dienstigh de voeten te wasschen, eerste slapen gaen, in werm water, daer bloemen van plompen, dil, manckebollen, wilge-bladeren, ende diergelijke in gesoden zijn.

Voornamelijk moeten haer de oude luyden wachten voor alle *Passien* en ontroetingen des gemoeds, dewelcke de swacke wermte lichtelijck verstroyen, ofte versticken, en oock de vochtigheyt verteren, den slaep beletten, en de doodelijcke drooghte verhaeften. Laet dan de Oude luyden meest letten, datse niet eerlijck vermaeck haer lichaem ende gemoedt oeffenen, en geen van beyde met arbeidt ofte ongenuchten quellen. De liefde past een oudt man ghelijck een harnis. So dat *Ovidius* seer wel seydt, in de *Konst der Minnen* :

*Een out soldaet en voeght niet wel,
Hy mocht al beter rusten ;
En min noch dient gerimpelt vel
Tot amoreuse lusten :
Is yemant kael of is hy grijs,
Indien hy vrijt, hy is niet wijs.*

De gierigheyt is hem geheel onnut : dewijl de gene, die niet veel weghe meer reysen en moet, weynigh reys-gelt van doen heeft. En waer voor wil yemant vreesen, die sijn broot op een stuck na op heeft.

Ten lesten dienen de oude luyden daer oock op te letten, datse haer vuyligheyt wel quijt werden. Want om de flappe wermte blijft in haer veel overschot, ende haer nytdrijvende kracht is swack, ende het lichaem droogh, waer door sy dickwils hartlijvig zijn. Derhalven is dienstigh haer den buyck, de noot sulcx vereyschende, met vochtige spijs weeck te maken : het welck in de Somer ende den Herft gheschieden kan, met rijpe vruchten, gelijk druiven en pruymen, 's winters met rozijnen, corinthen, vijgen, pruymen van *Damaft*, ofte het sap daer van, in 't eerste van de maeltijt ghenomen. Sulcx doet mede den *Honigh*, ende de *Mede* die van *Honigh* ghemaect werdt : als oock sommighe moes-kruyden, ghelijck kool, beer, spinagie, larou, maluwe, ende soete olye, ofte versche boter alleen ghenomen. Den *Honigh* van *Provençy*-roosen is hier toe mede seer bequaem : want hy heeft van de *Rosen* de kracht om den buyck weeck te maken, ende van den *Honigh* om te suyvren, ende af te veghen. Maer stercke dinghen, ende die heel *Medicinael* zijn, en moeten Oude luyden niet geven, ten zy de groote noot sulcx heel vereyst en, ghelijck *Galenus* oock gebiet, indien met de verhaelde dinghen den stoel-gangh komt, al en ist juyft niet alle daegh, maer alleen over den anderen dagh, so en is niet dienstigh yet *Medicamentus* in te geven. Het gebruyck van dese dinghen, moet, na de ver-

maninghe van *Galenus*, somtijds verandert werden, ende men dient niet altijd een, ende het selve te besigen. Want als de *Nature*, door het veel ghebruyck, een dinghen gewent wert, so en false ten laetsten na de kracht van het selve niet vragen, of daer door eenigfins beweeght werden. Daer beneffens moeten se niet al te veel daer van nemen, om in haer swacke *Lichamen* geen loop te veroorsaken. En dickwils hoe den buyck van sulcke dinghen loffer wert, hoe hy de volgende dagen meerder sal stoppen.

Oude mannen die in haer jonckheyt wel gheleeft hebben, ende geen afgheslooft lichaem aen den ouderdom over en geven, kunnen noch wel tot seventig jaren, ende verder vruchtbaer zijn. Soo verrelt *Doctor Lemnius* dat te *Stockholm* in *Sweden*, een man van hondert jaren, een dochter troude van dertigh jaren, en by deselvede noch veel kinderen teelde. En die onlangs in *Engelant* overleden is op het 151 jaer sijn onderdoms, had (na de wetten van 't Landt) ter oorsake van onkuytheit doen hy 105 jaer out was, met een wit hemt in de *Kerck* ten toon gestaen. En voorwaer op den genen, die sijn pijlen niet te vroegh verschoten heeft, van den welcken men ghemeenlijck seyt, *Vroegh henghst, wroegh ruyn*, kan wel gepast werden het gemeene leggen :

*Geen Schip so oudt, sey Schippers meysjen,
Of doet noch somtijts wel een reysjen.*

So lesen wy by *Plin.* 7. *Nat.* 14. dat *Cato*, na sijn 80 jaer, ende de *Koningh Masinissa* op sijn 86 jaer noch een soon teelden. In de *Kempen*, daer de luyden in een gefonde lucht leven, en heel fris en sterck van lichaem zijn, ist by-na ghemeen, dat oude mans van tachtigh jaer jonge meysjens trouwen, ende daer by kinderen verwecken. Dan dit en is niet over al de gemeene fleur : ghelijck de *Poët Horatius* oock van sijn selven getuyght 3. *Od.* 26. in dese versen :

*Ik was in mijnen tijt eens lief-tal aen de vrouwen,
Ik kon met goeden lof, de vrijsters onderbouwen ;
Maer dat is nu gedaen, dewijl een grijsen baert
Voortan my niet en raet om meer te zijn gepaert.*

So dat den Ouden man groot ghelijck heeft, als hy aldus spreeckt in den *Spiegel* van onsen *Poët* :

*Wel vrienden boort een woort : wie stil begeert te leven,
Die moet dit mal gewoel de jonckheyt overgeven,
Want uit de daet geleert, so roep ick met berou,
Ontrent een grijsen baert en dient geen jonge vrou.*

Maer men vint huyden-daeghs veel oude harsen, die op dese lesse niet veel en paffen, en meer op haren lust als op haer krachten ende ghesontheydt letten.

*Men winter over-al, die in haer oude jaren
Noch even sijn gemoedt als sy te voren waren ;
Men siet dat hun de jeucht noch in de Leden rijt,
Al is haer kranck gestel verwomen van den tijt.*

*Een oudt Iagber (seydt het spreek-woordt) hoort
geerne van de weyery. Maer hy en kan evenwel de
jacht selve niet volgen. Oude Luyden moeten dan
wel ernstigh vermaent zijn, haer stil te houden, ende
te dencken datse haren tijdt ghehadt hebben, die nu
verstreken is; en dien volgende, mogen sy dit werck
de jonge Luyden wel overgeven, ofte anders by
tijds na een doodt-kilt uyt-sien. Hier op hebben de
Engelschen een aerdigh segghen, het welck in dese
versien uyt-gebeekt is:*

*Een oudt man die een vijfster trout,
En haren gullen acker bout,
Indien sijn kracht soo verre streckt,
Dat hy een vrucht by haer verweckt,
Dan isst datmen seggen kan,
Hy maect een kind, maer breeckt een man.*

*De Françoysche History-schrijvers getuygen van
haren Koningh, Lodewijck de Twaelde, hoe dat hy nu
bejaert zijnde, troude des Konings Suster van En-
gelandt, maer 18 jaren oudt, en sonderlingh schoon
zijnde, in dewelcke hy groote vreucht en vermaeck
schepte, dan dat hy inlecks wel haest met de doodt
bekocht. P. Iovius, schrijft van Iohannes Manardus,
vermaert Medicijn van Ferrara, dat hy krom van
Gicht, en met het een been in 't graf gaende, noch
een jonge frische deerne, daer beter een hupsle baes
op ghepakt soude hebben, tot sijn huysvrou nam :
maer dat het spel met hem haest uytghespeelt was.
Waerom op dit of dierghelijcke veers, volgens het
Latijn, doen gemaect, kan gepast worden :*

*Een die hem wel verstont (gelijck het wert geloofst)
Te seggen yder mensch sijn gantsch roekomslich leven,
En hoe dat hy daer van eens stont te zijn beroofst,
Die had aen onse Fob hier op bericht gegeven;
Hy seydt hem dat hy sou versmoren in een sloot,
En dat een diepe graf hem sou afstoych maken,
Maer Fob geheel vervoert van soo een vreemde doot,
En wou noyt water-put, of beeck, of Vaert genaken:
Doch na hy had geleest tot in de sestiich jaer,
En dat sijn eerste wyf nu lange was gestorven,
Doen werten nieuwe jeucht aen onse Fob gewaer;
Dies beest hy metter daedt een jonge vrou verworven.
Hy was schier even-staech ontrent de nieuwe bruyt,
En 't wyfse socht vermaeck en wou geduerich uyt:
Eylaes! de goede man die schut sijn beursjen uyt:
Maer 't was als geenen tydt dat hy begon te quelen.
En waerom sal ick langh op desen handel staen?
Hem mocht geen machtyg kryyt, geen drank of wortel baten,*

*Syn kracht is uyt-geput, sijn leven heeft gedaen,
Hy most de jonge vrou en al sijn vreuchde laten:
Hier riep doen al het volck: 'Tfy sinckers vuylen hoop,
Die sich door al het landt van waer te seggen roemen.
Van hier met u bedroch; 't en heeft geen vasten loop.
Men hoort u al gelyck maer leugenaers te noemen.
Maer seker geestich quant, bewust van dese doot,
Die sprack: De kunstenaer en heeft u niet bedrogen,
De graft waer van hy sprack dat is een vrouwe-schoot,
Daer, daer is onse Fob de gantsche ziel ontvolgen.*

Maer het is evenwel goet en prijsfelijck, datmen by stock-oude en koude mannen, om haer lichamen te verwarmen, en de weynige warmte die sy hebben te vermeerderen, jonge kinderen, gelijk Galenus seydt 7. Meth. of een frische jonge Maegt leyt, volgens 't exempel van den Koninck David. Want de Oude Luyden hebben koude en drooge lichamen, en luttel natuerlijcke warmte, dewelcke door klee-deren en decksel wel wat bewaert (Plutarobus de vert. S vitio) maer niet versterckt ofte vermeerdert en kan werden: ghelijck geschiet door het by-leggen van een jonge Maeght, welckers lichaem warm en vochtigh is, ende overvloedt heeft van natuerlijcke warmte. Daer-benefens hebben de oude Luyden cengooen en stinckenden aessem, van veel raeuwigheydt diese vergaderen, en om d'onsuyverheyt van de levend'-makende deelen, ende de quade gestaltenis van 't gantsche lichaem: noch is haer huyt droogh, rou, en straf. In tegendeel hebben de kinderen ofte jonge dochters, een soeten en lieffelijcken aessem, een vol en poeffelachtigh vlesch, en een sachte huyt. So dat in alle manieren deselfde groot voordeel konnen doen aen stock-oude Luyden. Want dewijlse deselve van haer warmte mede-deelen, so helpen sy veel tot het verteren: waer toe sommige jonge honden op haren buyck plegen te leggen. Sy verquicken oock het hert met haren lieffelijcken aessem: en de beginfelen des levens worden door haer vermeerdert. Want de groote drooghte, ende de kleyne warmte, die in dese oude mannen is, treckt als een Spongie, ofte een kop, na hem d'aengename en lieffelijcke warmte uyt het maegdelijcke lichaem tot sijn voedsel: waer door die kinderen of dochters daerna uyt-teeren, alse een jaer ofte wat meer by d'oude luyden geslapen hebben, gelijk de ervarentheyt ons leert. Even-eens so gaer het met jong-mans die by oude wijsf slapen: ende dat is de kortste wegh na de doodt. Maer om d'oude gheen goet te doen tot verderf van de jonge, soo is beter datmen hier toe neemt verte jonge honden. Want al ist dat sy de natuerlijcke warmte soo wel niet en konnen vermeerderen, dewijlder soo grooten gemeenschap niet tusschē beyde en is, so kan evenwel oock haer warmte, ghelijck Galenus ghetuygh, veel helpen, en de verteringe te beter doen geschieden.

Van de maniere des levens, der gener, die een ongematight, ende swack Lichaem hebben.

Het XX. Capittel.

Wanneer de soete slaep van u begint te vluchten,
 Dat voor een bly gopeys u quest een angstich duchten,
 Dat u geen kost en smaectt gelijk se voortijds plach,
 En dat geen jonge vrou u meer bewegen mach:
 Of dat u blijde verw nu kryght een ander wesen,
 Of dat een witter hair in u komt op-gerefen,
 Of datje niet en looft dat van u plach te gaen,
 Gelijk je menichmael voor desen hebt gedaen;
 Soo stelter voor ghewis dat uwe saken hellen,
 Dat uwe krachten gaen, u leden haer onstellen,
 Dat u borvallich lijf, en u geheelen staet,
 Niet meer en is geplaeft in haer bescheyden maet,
 Om hier in wel te gaen, soo dienter waergenomen
 Hoe dat u snelle val mach werden voor-gekomen;
 Koom leert oock dit geheym van uwen Beverwijck,
 En wenscht hem voor sijn loon het eeuwich Koninckryck.

WY hebben dus verre gheschreven de maniere des levens, die van kindt-been aen tot den hoogen ouderdom moet tot gesontheit aengewent werden by Luyden, die van goede complexie, en gematigt van natueren zijn. Maer also vele menschen, oft van haer geboorte, oft daarna, door toevallende oorfaken van de beste gematigheydt afwijcken: so en sal niet ondienstigh zijn, dat wy oock alhier voorstellen, op wat wijze, ende door wat middel sy haer lichaem best voor de sieckte en kranckheden sullen bewaren.

De Lichamen, die van de beste gematigheydt, en gesontheydt aegaen, zijn tweederley.

Voor-eerst werden daer sommige lichamen gevonden, dewelcke wel ghenoech uyt-voeren alle werckingen en ampten des levens, en waer van luttel vrees is, dat se haest in sieckten mochten vervallen, maer wijcken evenwel van die beste gematigheydt, en zijn ofte te heet, ofte te kout, ofte te vochtigh, ofte te droogh.

Daer zijn noch andere Lichamen, dewelcke de ongesonde en sieckte gestaltenis wat nader komen, als de voorgaende, en zijn wederom tweederhande. De eene heile door de groote ongematigheydt geheel na de sieckte, en souden in deselvige lichtelijck vervallen, ten ware de Medicijn door sijn konste sulcks belettende: de andere, die even uyt een sieckte opstaen, ende noch swack en slap zijn.

De teeckenen van alle dese gestaltenissen, zijn seer noodigh wel te weten. Van d'eerste schrijft Galenus overvloedelijck in sijn Boek van de Geneef-konste, en wijft volkomenlijck aen, hoe dat te kennen zijn

de uytmytende hoedanigheden in 't gheheele Lichaem, als oock in elck deel van 't selvige in 't bysonder. Maer om de lichamen, die van den natuerlijcken standt na de sieckten toe-hellen, wel te mogen kennen, so dient sonderlingh acht genomen op dese drie toevallen: Indien eenighe werckinge in het Lichaem verandert, indien hongher, dorst, slapen, waken, gesicht, reuck, smaectt begint te veranderen, indien de Leden sonder oorlaeck moede zijn, ofte seer doen, (*Hipp. 2. Aph. 5.*) ofte diergelijcke veranderinghe vernomen wert; sulcks is een teycken, dat de natuerlijcke ghestaltenisse des lichaems begint te vervallen. Daer-en-boven wert het selve hier oock uytghemerckt; indien de koleur van 't lichaem, ofte eenige andere hoedanigheyte verandert; indien oock het lichaem selve af, ofte toeneemt. Ten laetsten betoont het overschor ofte de vuylicheydt, mede veranderingh in de ghesontheidt, als die ofte in menichte, oft in hoedanigheyte, oft in de wijze van losen en af-schieten, oft op eenige andere manier van den natuerlijcken stant begint af te wijcken.

Wat nu belangt de lichamen van den eersten graet (van dewelcke wy in dit teghenwoordige Capittel sullen handelen) die van de natuerlijcke middelmaet geweken zijn, ten aensien de complexie ofte gematigheyte, sulcke zijn soodanigh (te weten, heete, kout, de, vochtige, drooge) oft van d'eerste geboorte; oft door gewoonte, spijs, ende diergelijcke. Nu al ist sulcks datmen een ghematigheydt die aengeboren is, ofte, ghelijckmen seydt, die al in 't gebeente is, en by-na het natuerlijcke wesen aengenomen heeft, niet wel en kan veranderen, soo en ist evenwel niet onmogelijck; dewijl wy alle daegh sien, dat de lichamen niet alleen met de jaren, maer oock door Spijs, en manier van leven, verscheydlijck komen te veranderen, en daer door, die te voren heet waren, kout, ende die vochtigh, daarna droogh; ende in teghen-deel, de koude heet, ende de drooge vochtich werden. Maer sulcks en kan niet haestigh gheschieden; dan daer toe wert langhe ende naerstighes forchvuldighbeyt allengskens vereyscht: en om daer toe te geraken, is de sulcke oock noodigh.

Nu mer wat middel en maniere van leven soodanige lichamen geregeert, en onderhouden moeten werden, en zijn de Medicijns allegader niet van een ghevoelen. Sommighe willen haer gelijcke, andere contrarie dinghen gegeven hebben. Maer uyt het gene nu by ons geseyd is, en sal 't niet swaer wesen, dit geschil neder te leggen. Want indienmen geen gelegentheydt, tijdt, ofte wil en heeft, om een ongematicht Lichaem tot een beteren stant te brengen, soo moet her door ghelijcke onderhouden werden; te weten, de heete gematigheydt met heete dingen, de koude met koude, ende soo voorts in d'andere ghematigheden. Waer in nochtans dient waergenomen, dat niet alleen in 't ghemeen, ofte van weghen

ghen de menichte, maer oock in den selfden graet de gelijcke dingen genomen werden; te weten, als het afwijcken van de gematigheyt niet al te veel en verscheelt. Want sulcks zijnde, salmen gelijcke dingen minder, en in lager graet van gematigheyt befighen. Anders, indien de Lichamen, die op den hoogsten trap ongematicht zijn, gelijcke dingen gebruycken, so sullen se lichtelijck in gelijcke sieckten vervallen; te weten, heete in heete, ende koude in koude. Maer by aldien men pooght om deselvige in beteren stant te brengen, soo moeten soodanige Lichamen allengskens tot contrarie dingen gewent werden. Derhalven wilmen warme lichamen in deselve complexie houden, soo is warme lucht haer bequaem, evenwel niet heel heete ofte brandende. Want in soodanige gestaltenisse des lichts, soudense lichtelijck in koortsen, ofte andere heete sieckten vervallen. Maer wilmen de hitten tot gematigheyt brengen, daer toe is koude lucht bequaem.

Hier dient evenwel acht ghenomen op de verscheidenheyt van de complexien of gematicheden. De warme en vochtighe komt met onse nature best over-ten: en also deselvige geen sieckten en veroorsaect, en moet gantsch niet verandert werden, dewijl datse een langh leven veroorsaect: maer de complexie, dewelcke veeltijds oorfaeck van sieckten is, moet in de kinttheyt en jeught met vochtige in minder graet, in den ouderdom met vochtige in gelijcken graet onderhouden werden. Dan Lichamen, die tot drooghte vervallen, moetmen al tijdt, soo veel alst moghelijck is, en al den tijdt des levens vervochtigen. Het welck niet ondienstich sal zijn, dat wat nader aengewesen wert.

De gene die heet van complexie zijn, dewijlse al den loop van haer leven tot den ouderdom toe, meerder en scherper hitte hebben, insonderheyt in de jeught ende middel-jaren; vergaderen oock veel scherpe overtollicheyt, ende werden na haer jonge jaren alle daegh droogher. Daerom dient wel gheacht, dat door het gebruyck van heete en drooghe dingen, die ongematigheyt niet toe en neemt. Soodanige sullen dan schouwē heete lucht, heete scherpe Spijse, die gekruyt is, ende alderhande, die galpe achtige vochticheyt in 't Lichaem doet groeyen: gelijck daer zijn loock, ajuyne, mostaert, ende diergelijcke. Sy moghen wel tamelijck veel, maer gheen stercken dranck drincken. Den genen, seydt Galenus in sijn uytlegginghe, op de leste Cort-bondighe Spreuck van Hippocras. in 't vierde Boeck, die drooghe van buyck ofte inghewant zijn, machmen wel veel dranck gheven, maer die daer vochtigh zijn, weynich. Voor soodanighe Lichamen is sulck Bier bequaemst, het welckmen fiet dat de Lichamen vermaect, gelijck op vele plaetsen van Tarwe gebrouwen wert, het welck vervochticht, en redelijck verwarmt. De Oeffeninghe moet matelijck, en niet te

sterck wesen, ofte te langh dueren. Hier is oock dienstigh, het Lichaem dickwils in soet water te baden. Dese moeten voor-al den toorn en gramschap mijden: haer hoofd oock niet breken met diepe gedachten. De lange slaep is haer goet: maer het waken quaet. Waerom sy juyft niet op den gheserten tijdt en behoeven te letten: maer slapen als sy best slapen kunnen.

*Als u de Slaep niet toe en lacht,
Als ghy die nut en dienstich acht:
Soo maecke ten minsten datje rust,
Wanneer t u siecke Leden lust.*

Nu als niet alleen de hitte uyt en steeckt, maer oock de vochticheyt oft droochte buyten de maer gaen, so dient op deselvede mede acht ghenomen te werden. Die heet en drooch zijn, moeten alle heete ende drooghe dingen schouwen, ende toesien, dat de droochte niet door groote hitte ontijdelijck en vermeerdere, ende de kou te ras in plaets komende, den ouderdom verhaeft wert. Derhalven doet een heete ende drooghe gestaltenisse des lucht, en sulcke Spijse, als oock stercke oeffeninge, aen soodanigen complexie veel meer schade, als aen de ghene, die ofte alleen heet, oft te samen heet en vochtigh zijn. De warme en vochtige gematigheyt, indien beyde die hoedanicheden niet veel boven de maeren gaen, is den Mensche alder-bequaemst tot een langh leven: ende als dese hoedanicheden al een weynich uytmyten, soo en strijdt evenwel soodanigen gestaltenisse niet tegen een langh leven, dan is vele vuylicheyt onderworpen, daer uyt lichtelijck verschyden sieckten, en insonderheyt eenighe verrottinge veroorsaect wert, daer op dickwils de doot haestelijck komt te overvallen. Daeromme is noodich, datmen de vochticheyt, indien deselve matelijck is, neerstelijck onderhoudt, en niet en laet verdroogen, op dat den ouderdom niet voor sijnen tijdt en kome: en datmen meerder forge draecht, dat de hitte vochticheyt niet toe en neme, ende alsoo sieckten veroorfaek, als dat de tegenwoordige warmte ende vochticheyt door verkoelende, en verdroogende middelen vermindert souden werden. Want door den onvermijdelijcken loop der Naturen, komen wy ten laetsten allegader tot de drooghe ende koude gestaltenisse des lichaems, en daer door tot de doot selve. So dat dese noot-dringende vyanden, die ons over 't hoofd hangen, en de nature gestadich dreygen, niet ontijdelijck dienen van ons aenghaelt te werden: maer men moet de warmte ende vochticheyt, in welcke hoedanicheden ons leven bestaet, met alle forchvuldicheyt soecken te bewaren. Dan hier op dient wel ghelet, dat de maet niet en werde te buyten gegaen, waer uyt verrottinge, en andere siekten groeyen. Dese hebben daerom haer te wach-

ten van heete en vochtige lucht, insonderheydt die niet wel doorwaeyt en wert. Haer Spijse sal zijn, dewelcke eenige dun-makende kracht heeft; neerftich lertende, datse in de Maegh wel verteert, op datse anders komende aldaer te bederven, gheen verrottinge oft sieckte en verwecke. De Oeffeninge moet soodanich zijn, datse de overtollicheydt en vuylicheydt wel doet schieten, maer de vaste Leden niet en verdroocht. De andere dingen dienen alle-gader oock matigh te wesen, meer kracht hebbende om dese complexie te behouden, als om te veranderen. Insonderheydt moet sorghe ghedraghen werden, dat de kamer-ganck ende het water haren vryen doorgang hebben. Ende de ghematigheydt mach beter teghen drancken, als eenighe andere. Wanneer dan purgeten, ofte ader-laten, in sodanigh Lichaem van noode is, dat dient terstont in de Lenten te geschieden. Want als de hitte vermeerderd, dan werden dese lichamen door overvloedt van vochtigheden met alderhande siekten gequelt.

Die kour van aert zijn, moeten met warme spijsse ghevoedt werden, oeffeninghe ghebruycken, die de warmte alleen kan verwecken, maer niet verteeren; indier eenighe slijmerichcydt vergadert, deselve by tijds af-setten.

Die droogh zijn, sullen vochtighe spijs en dranck gebruycken, dickwils in soet water baden, en haer van stercke oeffeninge wachten.

De quaetste gematigheydt is de koude en drooghe, die van begin af den ouderdom gelijkert, ende tot den selvigen haestelijck loopt: ende by aldiense niet verbetert en wert, alle den tijdt des levens slappe werckinghen veroorsaect, ende den mensche sieckelijck maect. Soodanighe moeten dan met alle neerftigheydt verwarmt en vervochtight werden: warme en vochtige Spijse gebruycken, en het Lichaem alsoo oeffenen, dat daer door de warmte alleen opheweckt ende versterckt wert, maer niet en verdwijnt. Langhe slaep is haer dienstigh: maer het by-slapen seer schadelijck.

Indien de gematigheydt kour en vochtig is, soo salmen de kouwicheydt soo veel als mogelijck is, verbeteren, ende de vochtigheydt evenwel behouden. Waer toe insonderheydt helpt matighe oeffeninghe: alsoo deselve de warmte beweeght, ende gaende maect, om van de overtollige vochtigheydt meester te werden. Dewijl oock in soodanighe gematigheydt des lichaems veel vuylicheydt groeyt, soo moetmen sorghe dragen, om deselve wel ende rijdelijck quijt te maken. Ende dit is, soo vele belanght de maniere des levens, van onghematighe Lichamen.

Maniere des levens, der gener, die van verscheyde siekten gedreygt werden.

Het XXI. Capittel.

Wanneer u stant verswackt, en dat de laetste jaren Omrent u kranck gestel haer kyachten openbaren, Soo datter dit en gunt aen Maegh of Lever schort; Of datter quellich vocht van boven neder-stort: En laet u niet terstont een dranck of pillen brengen; En laet geen bitter sap met vreemde kuyden mengen: Maer oeffent u gedult, en houdt de Leden stil, En let hoe dattet gaet, en waer het henen wil. Gebruyck maer weynich spijs, en tracht gerust te wesen; Dat kan oock menichmael een sware quael genesen. Weet dat een kranck gestel niet hardt en dient gedruyck, En dat een krachtigh touw niet stijf en dient geruyl.

DE lichamen, die noch verder van de gesontheit gheweken zijn, en door de minste oorlaeck in siekten vervallen soudent, ten zy sulks door de konste belet werden, sullen wy nu mede in dit Capittel haren regel van leven voorschrijven. Waerom sodanighe lichamen de siekten so onderworpen zijn, moet insonderheydt op twee oorlaken geleydt werden, te weten overvloedt, en verdervinge van 't bloedt. Als een van beyde ons met eenighe sieckte schijnen te dreygen, so dienen se terstont wech-genomen te werden, al-eerse het lichaem van den natuerlijcken stant in een sieckelijcken verwerpen. Maer hier staer wel aen te mercken, dat het niet altijd noodig en is, sijn toevlucht terstont tot de medicamenten, oft geneef-middelen te nemen: alsoo door rusten en vasten alleen veel groote siekten kunnen voor-komen werden, so dat dickwils genoeg is, in dese gelegentheydt niet te arbeiden, en luttel te eten. Maer indien 't verval grooter is, als dat het op dese manier soude verbetert kunnen werden; dan salmen tot de twee voornaemste geneef-middelen van den overvloedt, en bedervinge des bloets komen, te weten, het ader-laten, en purgeren, en alsoo de volheydt verminderen, en de quaetheyt verbeteren. Her welck niet alleen, nopende 't geheele lichaem, maer oock aengaende de bysondere deelen te verstaen is. Dan hoe dit alles dient in 't werck gestelt, dat gaet een ander deel der Medicijne aen, het welck van de genesinghe handelt: en daer over salmen te rade gaen met een geleert en ervaren Medicijn. Alhier hebben wy alleen voor, het lichaem voor ongesontheit te bewaren, en niet van deselvige te genesen. Derhalven sal ick daer van hier geen breeder gewag af maken: maer alleen twee dingen vermanen.

Eerstelijck dat de Lenten, ofte het voor-jaer de bequaemste tijt is, om de sieckte voor te komen: en dan is het goet bloet te laten, en te purgeren, gelijck Hippocrates leert in sijn 47 Spreucke van 't 6 Boeck.

Dan

Dan het is bequamer de slijmerachtige, ende swaer-
moedighe vochtigheden, die in de winter vergadert
zijn, in 't beginsel van de Lenten te suyveren: en op
het laetste, de galachtige, die alsdan insonderheydt
beroert werden. Het is oock goet, de swaermoedi-
ghe vochtigheden, en swarte Gal, in den Herfst te
suyveren, ende also de siekten, die daer uyt plegen
te groeyen, voor te komen.

Ten anderen dient oock wel t'onthouden, dat het
so goet niet en is als sommige voorgeven. *Aloë, Bit-
ter-heyligh*, of Pillen die daer van gemaeckt werden,
voor de gesontheydt dickwils in te nemen. *Galenus*
schrijft in 't 6 Boeck van d'ongemengelde Geneef-
middelen, dat den *Aloë* de Maegh so aengenaem is,
als eenich ander geneef-middel: en de *Bitter-heyligh*
wert van velefeer gepresen, om de bedorven voch-
tigheden, die aen de sluysen van de maeg gebacken
zijn, te suyveren. De Arabische Medicijn *Mesue*, houdt
den *Aloë* voor een van de beste, ende aldergesontste
geneef-middelen. Want also andere purgerende din-
gen de maegh plegen te verswakken, en de leden te
beschadigen: so meent hy dat den *Aloë* daer van be-
vrijt is, als dewelke niet alleen niet en soude bescha-
digen, maer daer-en-tegen oock verstercken. Ia hy
is van gevoelen, dat de gene, die hem gestadich ge-
bruyckt, geen sieckte overkomen sal, dewelcke niet
geneesbaer en is. Maer dit wert wel te recht wede-
leydt van *Cardanus 1. de Sanit. 45.* alwaer hy schrijft,
dat *Galenus* seer qualijck geleert heeft, dat den *Aloë*
des maegs vrient is: en dat hy door die dwalinge ont-
tallijcke menschen, die door sulck behulp tot een
hoogen ouderdom meenden te geraken, vroeg om
den hals gebracht heeft: Want dewijl de soete din-
gen de maeg aengenaem zijn: en den *Aloë* seer bit-
ter is, dien volgende oock onaengenaem en schade-
lijck. De *Bitter-heyligh* mede, al isse verbeteret, ende
somsijts niet onnut: so keurt hy evenwel deselvighe
oock hinderlijck aen de maeg en 't leven. En daer-
om meent hy dat *Mesue*, als aen *Galenus* te veel ge-
loofs gegeven hebbende, niet alleen geen en hoogen
top geschoten heeft, maer in de fleur van sijn jonck-
heydt met den *Aloë* gestorven is. Dat de Lever daer
van beschadicht wert, gaet wel so vast, en sulcks ge-
ruyght *Scaliger*, veertigh jaren langh ondervonden te
hebben, 160. *exerc. 3.* ende dat hy vele verloft heeft,
die door het gebruyck van *Aloë* in groot gevaer ver-
vallen waren. Dan dit wil ick alleen aennemen van
schrale en maghere Luyden, in dewelcke den *Aloë*,
gelijck oock alle purgatiën, als mede andere heete
en drooge geneef-middelen, ganssch onnut en scha-
delijck zijn. Soo schrijft *Galenus 3. sec. loc.* dat den
Aloë alder-hinderlijckst is, als sulcke menschen die
sonder eenige quade humeuren van een heete ende
drooghe gematigheydt gequelt werden. En dat de
naefte schade komt over de gene, die kout en droog
zijn, en in 't gemeen alle die alleen uyt quade hoe-

danicheydt in eenich deel beschadicht is. Want daer
geen overvloedt van vochticheydt en is, daer wert
door het ghebruyck van *Aloë*, het lichaem uyt-ge-
droocht. Maer de ghene die veel met catarrhen en
sinkingen gequelt zijn, een slijmerige maeg hebben,
en vochtich van complexie zijn, konnen den *Aloë*, in-
sonderheydt als hy wel bereydt is, ofre daer hy in-
komt, als *Bitter-heyligh*, en *Pillen Ruffi*, sonder hinder
ghebruycken. Dan die aen 't speen vast zijn, kan hy
door 't openen van die aderen, niet altijd dienstich
wesen. Siet van die krachter breeder by *Matthiolus* op
het 3 Boeck van *Discorides cap. 22.* *Valesius 9. Contr. 3.*
en *Dodonæus* in 't 11 Boeck van sijnen Kruyt-boeck
op 't weede Capittel.

Hoe de ghene leven moeten, die even uyt een sieckte op-staen.

Her XXII. Capittel.

Hoort noch een korte les u nut te zijn geweten:
Waert ghy noch onlangs sieck, so wilt met oordeel eten:
Maect datj' het swacke sterckt, en sachtejens henen drijft.
Dat u noch van de quael in Maegh of Lever blijft:
Zijt ghy langh sieck geweest, en metter tijd genesen,
Soo moet oock desgelycks u voedsel lang saem wesen
Maer was u sieckte kort, en waerje ras gesont,
Soo geeft in volle maet het voedsel aen den mont.
Ghy hebt nu weynich bloeds, en dat moet weder groeyen,
Dus wilt u niet te ras met sware dingen moeyen:
Gebruyckt meest sachte kost, en sap van gulle jeucht,
Op datje buyten sorch u saken reddden meucht.
'T is dienstigh even-selvs voor alle jonge vrouwen,
Haer jonste tot den Man met kracht te wederhouden,
Wanneer sijn broose jeucht, na siock te zijn geweest,
Vernieuwde krachten voelt, en wederom geneest,
Hier isset tegen recht u vriendt sijn recht te geven,
Want wie hem dan gelieft die tast hem aen het leven:
Hier is de soerheydt wreedt, de wrange stuerheydt soet,
Hier is het geven quaet, hier is ontsoggen goet.
Noyt dienter eenich vuur van vuur te zijn genomen,
Wanneer de gulde vlam eerst uyt begint te komen:
Geen boom wannieuws geplant en dient te zijn besnoeyt,
Tot dat het jeuchdigh hout in volle tacken groeyt.

De gene die van eenige sieckte ontslagen zijnde,
weder op de been komen, en dienen niet te dencken,
dat het genoeg is, dat se, geduerende de sieckte,
haer van alles wel gewacht, en nergens in vergrepen
hebben, en nu so naeu niet en behoeven te sien, maer
vryelijk haren lust mogen volgen. Sulks heb ik dik-
wils gesien eenige seer qualijck bekomen te zijn. Men
siet hoe haest dat een kaers die even uyt is, wederom
aengeblasen wert. Even-eens gaet het met de siekten.
Derhalven die uyt een sieckte even op-staen,
moeten met goede manier van leven, wel forge dra-
gen voor twee dingē, dat se niet weder in en storten.

en datse haer vorige krachten wederom mogen bekomen. Voor-eerst, gelijk (als *Hippocrates* wel seydt in sijn 12 Spreucke van sijn 2 Boeck) 't gene, na het scheidyden van de sieckte noch overschiet, wederom doet instorten: so ist noodich alser wat van de stoffe der sieckte overblijft, al schijnt men al wel te zijn, datmen het selvige allengskens en met soetigheyt wegneme, en de voornaemste deelen ondertusschen verstercke. Maer wanneer datter gheen quade materie meer overigh is, dan salmen 't lichaem alleen sijnen deegh doen. Want in een lichaem, 't welck wederom bekومت, is wel goet bloedt, maer weynigh, en in de vaste deelen is meerder droochte. Derhalven is alsdan van nooden vochtige Spijse, die licht te verteeren is, en goet voedsel geeft: gelijk daer zijn doren van eyeren, panade, kuykens, capoenen, ende diergelijcke. De slaep helpt het teren, en derhalven mach hy in dese gelegentheydt wel wat langer zijn, oft oock dat aen den nacht ontbroken heeft, by dage ingehaelt werden. Men sal de maegh voor den eten strijcken met versterckende olyen; niet te veel spijsse sevens ghebruycken, maer deselve liever verdeelen, en is beter driemael daegs weynich, als eens veel te eten. *Hippocrates* heeft ons wel geleert in de seven-kort-bondighe Spreuck van 't weede Boeck, dat de Lichamen die van langer-handt uyt-geteert zijn, mede van langer-handt moeten herstelt werden: maer de gene die ras vervallen, mede haestelijck. En alsoo de gene, die uyt een sieckte opstaen, seer slap en swack zijn, so moet insonderheydt gelet werden, om de slappigheyt met versterckende dingen wech te nemen. En al ist, dat 't gene voor het hert aengenaem valt, ende de natuerlijcke warmte vermeerdert, soodanige lichamen nut en dienstigh is: soo en moeten sy evenwel alles sonder onderscheydt niet gebruycken, maer sien op de oorsaek van hare swackheydt, en besigen 't gene het overschot van hare sieckte wederstaen kan, en haer seer wachten, van 't ghene d'ongematigheyt, van dewelcke haer sieckte ghesproten is, eenichsins soude wederom doen komen.

Maer dewijl de gene, die uyt een sieckte opstaen, niet terstont en sevens haer krachten weder krijgen, en de swackigheyt uyt de sieckte veroorsaect, allengskens door goede maniere des levens verwonnen wert, alleen de deelen der telinghe terstont kracht krijghen, en groote courage vertoonen, soo moeten evenwel deselve oock teghen danck in den toom gehouden werden, ten zy datmen niet alleen met de gesontheidt, maer oock met het leven selve wil spelen. Als die deelen verrijfen, en vol levens zijn, daer al d'andere noch swack en slap blijven, is een seker en ontwijffelijck teycken van gesontheidt, en dat het leven behouden is. Het welck daer uyt geschiet, om dat de verstoppinghe van d'aderen geopent zijade, Lever, Nieren, en d'ander deelen, die het

voedsel door het lichaem verdeelen, alder-eerst de Spijse nutten, en voor d'andere versterckt werden: waer door sy krachten bekomen, ende met natuerlijcke, en levende geesten overvloedelijck vervullen, van welckers beweginge, ende voort-drijvende beroeringe de gesejde deelen op-blafen, en tot een ketelende begeerlijckheydt verweckt werden, daer de verste Leden, gelijk armen, beenen, schouders, dye, hals, later het voedsel en 't levende sap ontfangen: behalven oock dat de nature de natuerlijke deelen vry nauwer ghevoelen heeft gegeven, gelijk hier voren verhaelt is, waer door deselvige het wel ofte qualijck varen van 't geheele lichaem veel eerder ghewaer werden. Alsdan de gesejde deelen door gesont en suyver bloet van de Lever beginnen te verquicken, so brengen sy het eerste teycken aen, dat het lichaem nu gesont en wel gestelt is. Her selve en is de goede vrouwen oock niet onbekent, als sy de kinderen voor heel ghesont oordeelen, wanneer se wel opgeschort zijn. Al ist dan dat den gene die even uyt een sieckte bekomen, al de krachten door de sieckte ghebroucken, 't lichaem vervallen en ongedaen, en alle de Leden heel verzwackt zijn: so brengt evenwel dat lit de eerste tijdinge van gesontheyt. Maer ingevalle dien eerste lufft ingevolgt wert, so krijghenmen terstont tijts genoeg van berou. Ick weet verscheyde exempelen van Heeren van qualiteyt, die aldus om hals gekomen zijn: sommige, die naulijcks een uur daerna geleest hebben: andere, die jaer en dagh gingen quellen. De reden is, om dat het beste en suyverste deel van 't voedsel, ende de douchtichge vochticheydt, waer door de schrale, verdroogde, en door de sieckte, uytgemergelde leden, besprengt en vervochticht werden, het lichaem ontrocken, en gelijk den room van de melck afgescheyt wert: waer door geschiet, dat de krachten, die nu begonnen wat aen te nemen, vervallen ende te niet gaen. Maer 't is een geheel ander saek met de vrouwen, die van het by-slapen so niet en vermoeyen, als de mans, ja daer door bekomen en stercker werden, so dat sommige, die hier toe wat genegen zijn (gelijk de meer-gemelte Doctoor *Lemnius*, Medicijn van Zierickzee, schrijft) haer somtijts sieck houden, om datse wat deegs souden gedaen werden. Waer van sy veel tijts dit spreek-woort in den mont hebben: *Men moet de siecke vroukens altijd wat bidden*. Daer mede verstaende, seydt *Lemnius*, datse juist niet altijd met hoender-nat, candeel, ofte eenige delicate spijsse moeten gekoestert zijn, maer datter dickwils wat anders hapert, daer de nature na treckt. Dan gelijk een eerlijck man, veel doet om sijn lieve vrou te believe, so moet hy evenwel van dit werck heyligh avont nemen, als hy selve sieck geweest is, ende sijn vorige krachten noch niet bekomen en heeft: anders doende, breekt hy 't fondament van sijn gesontheidt, en split al spelende sijn leven. Hoe

Hoe verre de verhaelde middelen
der Gefontheydt by een yegelijck
moeten waer-genomen worden.

Het XXIII. Capittel.

Het aengevengen Werck, wyt enckel gunst beschreeven,
Dat aen het Vaderlandt wyt liefde wert gegeven.
Ten goede van het volck, dat kryght hier sijn besluyt.
En kome van nieus geciert gelijk een jonge bruyt.
Het brenghet u schatten met en alderley juweelen,
En wil, alwaer het koomt, de vrienden mede-deelen;
Ghy, Leser wieje zijt, ontfanght het edel pant,
En bieret over-al u trouwe rechter-hant.
Al zijn de regels veel, en wilt u niet ontfetten,
Ten zijn niet al-te-mael gelijk als strenge wetten,
Al wie een kunst beschrijft die geeft de volle maet;
Maer oordeel met bescheydt dat brenghetse tot de daet.

Als ick meende hier op te houden, ende tot het
eynde gekomen te wesen, soo kreegh ofte nam
ick stoffe, om dit Capittel noch tot besluyt te stel-
len, door het schrijven van den vermaerden Heere
Casper Barleus, die sijn on-uytsprekelijke gheleert-
heydt gewoon is te vermengen, en gelijk als te lar-
deren, mer een seer aerdighe geestichydt. Op dit
schoon schrijft hy my onlangs, als hy dit werck ge-
sien hadde, indien alle de werelt precijs na een regel
moet leven, dat het ghedaen soude wesen met het
menschelijke gheslacht, het welck al te geerne tot
yet ongewoons verandert: Dat hy veel houdt van
een goede manier van leven: maer soodanighen,
tusschen dewelcke somtijds wat onghelijckheydt
valt: dat so harde en stercke wet in eten, drinken,
oeffenen, rusten, &c. een rechte tyrannije is, en een
pijn-banck van een goet verstant. Laetse eten en
drinken, seydt hy, op de maet, die 't niet en lust te
lacchen: laetse op een gesetten tijdt rusten, dien het
arbejdt is, haer te verroeren: laetse letten op de
veranderingh van de Lucht, ende de trappen van de
warmte, die Leeuwerken begeeren te wesen: laetse
op haer tijdt slapen, die 's nachts noyt te schrijven
en hebben. Ten laetsten besluyt hy, dat, gelijk een
goet Orateur, de konste van wel-sprekentheyt be-
deekt; alsoo oock de maniere om ghesont te leven,
best overleydt wert by de ghene, die de wetten der
Medicijns so heel naeuw niet en onderhouden. Dese
woorden van soo treffelijke personagie, en hebbe
ick niet wel konnen over het hoofd sien, sonder de-
selvige wat nauwer te overwegen. Men hoort vele
Luyden in den mont hebben, dat die meest op haer
ghesontheydt leven, dickwils eerst sterven, en dat-
men meer oude dronckaerts vint, als oude Docto-

ren. Wat het laetste belangt, dient voor antwoordt,
datter mede vry meer dronckaerts gevonden wer-
den, als Doctoren. Behalven dat oock de Docto-
ren niet altijd en leven na de ghesontheydt: ja in
't gene sy een ander belasten, haerfelven dickwils te
buyten gaen. Een soodanigh Doctor, als hem sulcks
van een ander toe-geschoten werde, engaf niet on-
gherijmt tot antwoordt. Dat hy een ander rade,
't ghene de konste der Medicijne behaeghde, maer
dat hy selve dede, 't gene den Medicijn behaeghde.
Het is oock onwaerachtigh, dat, die op haer ghe-
sontheydt leven, rasser sterven. Want indien de ge-
ne, die swack van naturen, ofte eenich quael onder-
worpen zijn, (hoedanige gemeenlijck wat meer op
haer ghesontheydt lerten) onordentlijck quamen te
leven; men soude wel haest sien, hoe weynich haer
leven soude duren, daermen nu in teghen-deel be-
vint, dat soodanighe met een goede manier van le-
ven, oock buyten hoop van alle menschen, by-na
teghen de nature het selve verlengen, ende andere,
die wat beter gestelt zijn, tot den hooghten ouder-
dom geraken. De beroemde Medicijn en History-
schrijver *Paulus Iovius*, verhaelt in 't leven van onsen
Paus *Hadrianus V I.* van Utrecht, dat hy so naeu de
ure van sijn maeltijdt waernam, dat, al was hy doen-
de met de alder-gewichtighste saken, deselvige ter-
stont liet staen, so dra den Hoof-meeester hem aen-
seyde, dat de Tafel bereydt was. Hy leefde over de
vier-en-seftigh jaer (ghelijck *Panvinio* in sijn leven
ghetuyght) noch kloeck en gaue, seydt *Iovius*. Ende
soude lichtelijck veel langer geleeft hebben, by al-
dien het hem niet verkort en ware gheweest. De
History-schrijvers en maken daer gheen ghewach
van, dan my is te Romem selve de plaetse gheroont,
daer hem de vijgh, na dewelcke hy gheen andere
meer en at, gegeven soude zijn. Maer by *Iovius* wert
de oorfaeck van sijn sieckte qualijck geleydt op het
bier drinken. Hoe aenghenaem sijn doot de Ro-
meynen was, bleeck wel, alffe by nacht het huys van
sijnen Doctor, *Anracino*, met groene Meyen besta-
ken, en daer by stelden desen tijtel, *Liberatori pa-
triae S. P. Q. R.* dat is, Den Raet en 't volck van Ro-
men heeft dit gestelt ter eeren van den Verlosser des
Vaderlands. Wy sullen wat nader komen met een
ander exempel. Een deftrigh Venetiaens Edelman,
Lodowijck Cornaro, als hy noch jongh zijnde, seer siec-
kelijck gingh, werden by de Doctoren geoordeelt,
haest te moeten sterven, by aldien hy gheen nauwe
en scherpe maniere van leven en hiel. Welcke ver-
maninghe hy wel ter herten nemende, pasten op al-
les, 't welck sijn ghesontheydt aengingh, so naeuw,
dat hy selfs alle sijn Spijse ende drack smiddaeghs
ende 's avonts dede wegen, en die maet in 't minste
nimmermeer te buyten en gingh. En hy, die anders
gelchepen was, jong te sterven, quam met de voort-
leyde maniere van leven tot den hooghten ouder-
dom.

dom. Doen hy dit selve in Italiaens beschreef (het welcke in 't Latijn over-gheset is van den Hoogh-geleerden *Lessus*, en by sijn *Hygiasticon*, te Antwerpen ghedruckt) was hy al in de tachtigh jaer, ende heeft noch vele jaren daarna geleest. En dat meer is, altijd wel-gefelt van gemoedt en lichaem, vrolijk en gesont. Het gebeurde, dat hy eens by onghewal met sijn Karosse om-viel, en hem seer quetsste: waer over de Doctoren, hem wilden na ghewoonte purgeren en laten. Dog hy de gelegentheyd van sijn eygen lichaem beter kennende, seyde haer, Heelt maer de wonden toe, sonder eens te vreesen, datter eenighe quade humeuren mochten na toe sincken, also ick die niet en hebbe. Het welck oock alsoo geschiede. Diergelijke exempelen soude ick meer konnen verhalen, dan sal die, als haestende na her eynde, tegenwoordigh overslaen. Nu komt het hier op aen, ofte het wel geraden is, dat een yegelijk soo nauw op alles soude letten, en sijn selven by-na tot een slave van sijn lichaem maken. Om dit wel te verstaen, soo moeten wy weten, datter tweedehande soorten van menschen zijn, welckers gesontheydt in achttinghe wert genomen. Sommige zijn fris, sterck, en heel volkomentlijk gesont, andere swack, teer, en sieckelijck. De laetste, indiens haer uyt een teere en weecke gesontheydt niet in siecken willen werpen, moeten noodtsakelijck na Doctours raet leven; vlieden, 't ghene met haer sieckelijcke genegentheydt over-een komt, en gebruycken 't ghene, daer tegen strijft: volheydt van humeuren, ofte quaet bloedt, als het eenige siecken schijnt te dreygen, by tijds wech-nemen. En die een sekere en vaste maniere van leven aengenomen hebben, moeten die niet te buyten gaen, maer haer aen deselve vast houden, anders komense in ongelegentheydt te vervallen. Soo schrijft de vermeldde *Cornaro*, dat hem seer qualijck bequam, als hy door aen-raden van sommighe, die meenden dat hy te weynich at, sijn gewoonlijcke mate wat vermeerderde. Het is aenmerckens weerdigh, 't ghene *Celsus* verhaelt in sijn 3 Boeck op 't 21 Capittel, van een treffelijck Medicijn, die by den Koning *Antigonus*, een die de water-sucht began te krijgen, befoeckende (die hy kende voor gulfsich en onghebonden, daer die sieckte vereyscht lijdsfaemheyd, honger, dorst, en

veel andere moeyelijckheydt) hem voor ongeneeslijck oordeelde. En alffer een ander Medicijn was, die hem beloofde te genesen, soo seyde hy, dat die sach op de sieckte, maer hy op den siecken. Daerom bevintmen oock, dat sommighe, die schijnen op haer gesontheydt te leven, tot haer voornemen, daer sy anders wel toe soude komen, niet en geraken, dewijlse ofte niet en volherden, ofte haer ergens in misgrijpen. Om nu oock te spreken van de gene, die dapper sterck en volkomen ghesont zijn, die en behoeven haer soo naeu niet te verbinden: maer ghewennen haer lichaem vry tot alles; d'een tijdt vatten, d'ander vrolijk zijn; somtijds rusten, maer meestendeel doende zijn; alderhande Spijse gebruycken, die het volck eet, alle niet heel ongesont en is, evenwel sulcks niet te veel, also quade kost in geen lichaem goet voedsel kan brengen; liever tweemaal daeghs als eens te eten. En insonderheit wel wachten, gelijk *Celsus* mede vermaent, datmen de middelen, die tot de Sieckten van noode zijn, in tijden van gesontheydt niet en verbesicht. Maer gelijkker seer weynich gevonden werden, die met soo een volmaeckte gesontheydt, en stercke kracht versien zijn, ende de gene, diese al hebben, wel verlieten ofte verminderen, soo dient een yegelijk wel gewaerschout, indien hy juyft alles soo precijs niet en kan onderhouden, dat hy immers soo na komt, als hem mogelijk is. De Heer Borgemeester *Cicero*, daer hy beschrijft een volmaeckte Orateur (om te blijven by de gelijkkenis vanden Hoogh-geleerden Heer *Barlaeus*) seydt, dat hy den selvigen stelt, niet na datse gemeenlijck zijn, maer gelijk hy van sijn leven overleydt heeft, datse behooren te wesen: en als yemant juyft niet en kan komen tot die hoochste volmaecktheydt, dat hy evenwel groote eere inleydt, die van de naeste is. Het selve legge ick oock in dese materie, te weten, dat ick geschreven hebbe, 't gene my dochte dienstich ende noodtwendig tot bewaringe der Gesontheydt, en dat onder de gene, die alles niet wel en konnen na-komen, de sorchvuldichste zijn, die het meeste en voornaemste waernemen. Na welcke lesse hem een yder mach sehicken, altijd voor oogen hebbende de waarheyd van 't gemeen seggen, dat de G E S O N T H E Y T eenen verborgen S C H A T is.

E Y N D E .