

## SCHAT DER GESONTHEYT.

bloemde sijn groote wreetheyt met een verkeerde barmhertigheyt, als hy alle de Melaetschen liet dootslaen, om de selve, gelijk hy seyde, van haer ellendigh leven te verlossen. Het welck ick wel geloof, genoegh tegen haren danck geschiet te zijn: alsoo ick dickwils gesien hebbe, dat oock stock-oude en daer by gebreckelicke lieden, die uyt onverduldigheyt van pijn dickwils om de doot geroepen hadden, de selve beginnende te genaken, noch met groote begeerte na het leven jooctken, en voor het eynde van haren tijt seer schrickten.

De Menschen, seydt de eerw. *Joseph Hall* in sijnne Godtvruchtige Overdenckingen, in 't Engels beschreven (3. *Con.* 30.) en souden voor 't meeste deel niet geerne sterven, noch oudt werden. Wanneer wy een bedaecht mensche sien, die daer over-leeft heeft alle de tanden van sijnen mont, de haynen sijnns hoofts, 't gesichte sijnner oogen, den smaeck sijnns ghemelts; dan is ons seggen, dat wy niet geerne komen souden tot sulcken hoogen ouderdom, in de welke wy beyde, onse vrienden, en ons selven een last souden zijn: nochtans indien ons de keur gegeven werde op wat jaer wy sterven wouden, soo zouden wy het al tijt uytstellen tot op het naeste, en ons en ontbreken geen uytvluchten tot dat verlengh. En voorwaer, gelijk den selven *Hall* vermaent in sijn heylige Opmerckingen, 't Leven is in sijn selven goet, en de Doot quaet; anders en soude *David*, *Elias*, en vele voortreffelicke Martelaers niet gevluucht hebben om het Leven te behouden, ende Doot te ontgaen. Soo en soude oock *Ezechias* daerom niet gebeden hebben, nochte den Saligmaker ons niet vermaent hebben te vlieden, om 't leven te bewaren, noch mede Godt het selve aen den sijnen niet beloofte hebben, tot een loon van gehoorfaemheyt.

Dewijl dan 't Leven een geschenck en segen is van Godt almachtigh; en dat oock de liefste van 't selve, een kettingh is, gelijk *Seneca* spreeckt, die ons vast hout, soo moet een yegelick de soete gemeenschap van Lichaem en Ziele met alle middelen soecken te onderhouden, en alle vlijt aenwenden, om den tijt sijnns levens in gerustheyt des Gemoets, en welstant des Lichaems over te brengen.

### Van de Weerdigheyt des Menschen na Ziele en Lichaem, en met wat middel de selve in gesontheit langh by malkander gehouden werden.

#### Het II. Capittel.

**M**Aer schoon al is de mensch, door overzichtig malten,  
Wi sijn gedurighe beyl in swaren noot gevallen;  
Noch is des niet-te-min het edel menschen-kint  
Het schoonste dat men wees, en op der aerden vint.

Hy gaet des niet-te-min met op-gerechte leden,  
Is d'lijg in vernisft, en machig in de reden;  
Hy siet den hemel aen met op-getogen geest,  
Dat niet en wert gesien in enig ander beest.  
En Godt de rechte born van alderley genade,  
Noch gunstig aen den mensch en sijn gebeelen zade,  
En heeft niet al-te-maal de krachten wech-geruckt,  
Die hy in alle ding te zoren had gedruickt;  
Daer is, wy enckel gunst, noch segen in gelaten,  
Die aen het swackste vleesch sou namaels mogen baten:  
Jaer waer een nieuwen quael in enig lant ontstaet,  
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 eenig voordeel winnen:  
Tot sweet sijn wy gedomt, mit *Adam* qualick ging,  
En dat is beden noch de prijs van alle ding.  
Soo is dan by den mensch met alle vlijt te vrachten,  
Hoe dat hy, door de kunst, sijn qualen mag versachten;  
Hoe dat hy, door de kunst, mocht weeren uytter bloet,  
Al wat hem ongemack of eenig hinder doet.  
'Tis vry een mitter saeck gesont te mogen blijven,  
Als door een machigh kryt de sieckie wech te drijven;  
'Tis beter 's vyants heyr te weeren uyt de schans,  
Als binnen aen te gaen een ongewisse kans.  
Men kan een linnen-kleet, met looge, zeepe en asen,  
Al was het vuyl begaet, wel met en suyver wasen;  
Maer dencke vry dat het werck niet in sijn stant en blyft,  
Wanneer men in den wasch al vry wat harde wrijft.  
'Tis even met den mensch hier in aldus gelegen,  
Want schoon hy door de kunst verlichting heeft gekregen,  
Hy worter door verswackt, hy worter door ontfet,  
En staeg soo blyfter yet dat hem van binnen let.  
Wel aen dan, *Hollands volck*, leev na den regel leven,  
Hier is dat u onbrack, in onse Taal geschreven:  
De Maegte van onse Stede, die ghy hier zoren siet,  
Die is die u de kunst uyt enckel gunste biet.

**A**L is de Mensch te verstont na den val van sijnne  
hooge heerlickheyt veel vervallen, en afgewo-  
ken, soo is hy even-wel door sonderlinge barmher-  
tigheyt Godts gebleven het heerlickste Schepfel des  
aerdtbodens; en heeft alles wat daer in is tot sijnen  
lust, gebruyck, en gebiet behouden. Hier van spreeckt  
de Konincklijke voor-segger *David* in den 8. *Psalm*  
aldus tot den Heere: Wat is de mensche, dat ghy  
sijnner gedencket? ende des menschen kint, dat ghy  
sijnner aen-neemt? Ghy sult hem ten Heere maken  
over uwer handen werck: alle dinck hebt ghy on-  
der sijnne voeten gedaen. Schapen ende Ossen al-te-  
mael: daer toe oock de wilde Dieren. De Vog-  
len onder den Hemel, ende de Visschen inder Zee,  
ende wat inder Zee gaet. De wijs-gerige *Aristoteles*  
heeft sulcx mede wel konnen verstaen, als hy, in 't eer-  
ste Boeck van de Gemeene saecken, schreef, dat de  
Plantsoenen voor de Dieren waren, en d'ander Die-  
ren voor de Menschen tot voedsel, kleederen, en  
vorder



vorder gebruyck. De treffelickste onder de Heydenen, siende op de uytmytentyt van macht, ende maecksel, daer mede den Mensche van Godt boven andere Dieren verheven was, roemen doorgaens in haer na-gelaten schriften de groote weerdigheyt van den Mensche. *Mercurius Trismegistus* heeft hem genoemt een groot wonder, een Dier God seer gelijk: *Pythagoras* de Mate van alle dingen: *Plato* een Wonder der Wonderen: ende met diergelijcke lof is hy van andere Wijs-gerige beschreven. Den ouden *Zoroaster* na dat hy by sijn selven langh overdacht hadde 't konstigh maecksel van den Mensche, bersten ten lesten uyt met dese woorden: *O mensche, ghy zijt een heerlick werck van de stont en alles dervende nature!* dese heerlickheyt bestaet soo wel in 't Lichaem, als in de Ziele: allóo hy met beyde alle andere dieren verre overtreft.

De Ziele is soo edel, ja by-nae Goddelick, datse haer somtijts verheffende boven alle natuerlicke gedaenten, en gestaltenissen, de onlichamelicke dingen, en die van alle stoffe bevrijt zijn, door een wonderbaerlicke en gantsch vrije kracht des Geests begrijpt. Sy wert alleen geschapen, sy is sonder stoffe, sonder lichaem, geen veranderinge, geen bedervinge onderworpen. Maer wat wil ick van de Ziele veel seggen, die Goddelick is, en wy van Goddelicke dingen, gelijk *Simonides* eertijts seyde, alleen konnen seggen, watse niet en zijn? Derhalven moeten wy de Ziele, gelijk oock alle verborgene dingen kennen uyt haer wercken, die wy sien, en gewaer werden. Dewijl dan een Mensche, als hy leeft, vele wercken uytvoert, die hy doot zijnde, niet eens aen en roert: soo is daer genoegh uyt te besluyten, dat het Lichaem de werckende oirsaek van de selvige niet en is; maer datter in de levende yet was, 't gene sulcx te voren konde uytwercken, het welck met de doot gescheyden is, te weten de Ziele.

En gelijk de Ziele des Menschen de edelste is van alle andere Zielen, die onder den Hemel zijn, so is oock de woonplaets van de selve, te weten sijn Lichaem, so verre boven alle andere Lichamen, dat het een regel en mate van de selvige geseyt magh werden. De waerdigheyt van het Menschelicke Lichaem betoonen onder anderen, eerst dat het recht opstaende is nae den Hemel, daer d'ander Dieren met het hoofd na de aerde gaen bocken: waer door een mensche vermaent wert na den Hemel te sien, en op Hemelsche saken te denken. De wijs-gerige *Anaxagoras* gevraecht zijnde, waerom dat hy geboren was? antwoorde seer wel, *Om den Hemel ende de Sterren aen te schouwen.* Sulcx is oock van den Poëet *Ovidius* aangewesen 1. *Metam.* daer hy spreeckt van de Scheppinge:

De beesten van het wout die kijcken nae der eerden.  
 Vry slechter als de mensch, en van geringer weerden;  
 Maer hy, een edel dier, en van een booger aerdt,  
 Siet nae den hemel toe, waer uyt hy is gebaert.

Ten tweeden, is het Menschelicke Lichaem het gematighste van allen, daer d'ander al te waterachtigh ofte te aertachtigh zijn: sulcx blijkt om dat het van alle uytmytende dingen even dra beschadicht wert, als van de selve even-veel af-wijckende.

Ten derden, heeft het Menschelicke Lichaem de fraeyste over-een-stemminge van alle sijn Ledē: so dat de Konstenaers na de selve alle hare werckē aenleggen.

Ten vierden, is de Mensche in vele van sijn Leden veel beter en aerdiger, als d'ander Dieren. Ende om niet te langh te welen in 't verhalen van alle; hy heeft boven in 't Lichaem seer groote Herffenen, als zijnde een redelick ende verstandigh dier, soo dat die van een kleyn Mensch wel eens soo groot zijn, als van den grootsten Os. Hy heeft oock by-na alleen Sleutelbeenderen: ende alleen Open handen, om alles wat de Reden gebiedt, daer mede uyt te voeren.

Ten vijften, heeft de Mensch in sich alleen 't gene de geheele Werelt begrijpt, ende wert daerom van de Wijs-gerige wel te recht *Mikrokosmos*, dat is, *kleyne werelt*, genoemt. Hier is Son, Maen, al de Planeten, al de Elementen: gelijk breeder van ons aangewesen is in het Gespreck van de nootsakelickheyt der *Ontle-dinge*, boven inde Schat der Gefontheyt.

Laet dan *Epicurus* vry ophouden met te roepen, dat des Menschen Lichaem by geval gemaect soude zijn. Laet mede uyt-gelacchen werden de onbeschaemtheyt van *Momus*, die in 't maecksel van 't Menschelicke Lichaem veel wist te misprijfen. Laet oock vry *Plinius*, en de andere bastaert-wijs-gerige by ons uyt-hebben, die de Nature berispen, datse den Mensche naeckt en ongewapent op de naekte aerde in sijnen geboort-dagh geworpen heeft tot schreyen en krijen. *Epicurus* en *Momus* en hebben niet veel antwoort van nooden; laetse hondert jaren versinnen om de gedaente en het stellen van een lidt te veranderen, sy sullen moeten bekennen, dat het niet anders ofte beter en konde gemaect werden, en dat de minste veranderingh het geheele werck soude bederven. Wat belanghs het gene *Plinius* seyde, dat d'ander Dieren terstont haer nature kennen, met gaen, vliegen, swemmen; en dat de Mensche als hy geboren is nergens van en weet, als van schreyen: dat de nature d'ander Dieren verseyde deeffelen en bescherm-middelen gegeven heeft, schilden, huyskens, borstelen, wol, pluymen, hoornen, klauwen; maer de Mensche naeckt ter werelddt doet komen: Wy seggen dat dien Schrijver niet wel begrepen en heeft de macht van de Goddelicke gaven, daer den Mensche boven andere Dieren mede vereert is. De Mensche is voorwaer naeckt geschapen: maer om dat hy over alles, dat onder de wet der Naturen staet, heerschen soude. Want gelijk de gereetschap van de vijf Sinnen vry is van alderhande hoedanigheyt, om niet verhindert te werden in 't hare te ontfangen (gelijk in de Crystalline vochtigheyt van het Oogh, en is geen verwe, om datse

alder-



alderhande verwen soude konnen vatten; en soo gaet het voort in d'ander sinnen) also en moest de Ziele des Menschen, dewelcke, gelijk *Aristoteles* seydt, in macht by-na alle dinck was, met geen bysonder konst vergiert werden. Het Lichaem moest oock naeck en ongewapent wesen, op dat het Dier, 't welck over d'ander soude heerschen, niet aen eenen slag van wapenen soude gebonden blijven. Want hoe ongemackelick, hinderlick, en qualick-voegende soude het zijn, dat de Mensch, die tot wercken des verstants geboren is, altijd gewapent stont? Ware het niet beter dat hy soo geschapen was, dat hy alderhande wapenen aen en uyt konde trecken, als hy begeerde? Maer Godt heeft hem voor de naecktheyt gegeven twee dingen, daer d'ander Dieren af verstenen zijn. Voor de naecktheyt der Zielen, de Reden, de welke een konst is voor alle konsten: voor de naecktheyt des Lichaems, de Hant, een instrument van alle instrumenten. Door de redenen en 't vernuft kan hy alderhande dekselen en wapenen bedencken en verfinnen, door de handen maken en gebruycken. Al ist dan dat de Mensch swack en naeck ter werelt komt, soo kan hy sijn selven door de Reden en Handen bevryden van d'ander Dieren; en haer gewelt af-slaen: maer de selste Dieren en konnen niet al haer kracht niet beletten, datse van de Menschen niet onder-gebracht en werden. So dat de Mensch meer hulp heeft van de Reden, als de stomme Dieren van de Nature: meer van de rappigheyde der Handen, als de Stieren van haer Hoerns; de Wilde Beesten van haer Tanden en Klauenwen: dewijl hy haer gewelt door de Redenen ende Handen over-wint, ende onder sijne macht brenght.

Nu wat aengaet de swackheyte en sieckten, daer de Menschen seer mede gequelt werden, ja sommige het leven moede maken, daer toe is de *Genees-konste* van den barmhertigen Godt, die alles wat hy geschapen heeft; oock goedertierlick onderhout, den Mensch tot een groot geschéne en *heylsaem behulp* gegeven. Dewijl hy dan van sijn geboorte af swack is, so heeft hy de middelen van dese konst ten eersten van doen. Ja ook voor sijn geboorte, als de Ouders geleert wert, wat tot een goede telinge noodig is, en door wat middelen de onvruchtbaerheyte wech genomen kan werden. Door deselve konste leert de Mensch daer na sijn selven wachten van de quade gestaltenisse des Luchts, ongesonde Kost, en Dranck mijden, en andere dingen doen en laten, waer door hy, sonder swackheyte ende sieckten, sijn Lichaem in langdurige gesontheyt magh onderhouden. En al-hoe-wel yemant mocht dencken, waer de Mensch dese verlichtinge van daen soude halen, indien alles om de sonde vervloecht is geweest; soo staet hier op te antwoorden, dat Godt de fonteyne van alle goetheyt, niet alle het goet dat hy de Scheppinge verleent hadde, door de vervloeking uit-gebluscht heeft: maer datter uyt sonderlinge genade noch genoeg overgebleven is, om het leven der Men-

schen te onderhouden, en datter niet alleen quaet onkruyt en distelen, maer oock gesonde kruyden uyt de aerde spruyt, gelijk de Poëet *Ovidius* mede aenwijst;

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

Soo is oock elck Lant versien met eygen en bysondere Genees-middelen, voor de Sieckten, die aldaer, na den aert van de plaetse, meest vallen: waer van den Boeck der Naturen ons verscheyden exempelen aenwijst; gelijk by ons verhaelt wert in de *Inleydinge tot de Hollandsche Genees-middelen*.

De *Genees-konste* dan leert ons onderscheyt maken tusschen het gene de gesontheyt, ende het leven dienstigh, ofte schadelick is: en haer kracht bestaet ofte den Mensch in gesontheyt te behouden, of sieck zijnde wederom gelont te maken. Om alderhande Sieckten en Gebreken te genesen, isser van verscheyde Genees-meesters in onse tael geschreven, ende menichte van Genees-middelen over hoop gehaelt, tot seer kleyn voordeel van den Leker; also het genesen niet en bestaet in veel pillen ofte drancken voor te schrijven, maer in de kennisse van de sieckten, en de maniere om de Genees-middelen wel ende te gelegener tijt te gebruycken; gelijk wy aengewesen hebben in den *Schat der Ongesontheyt*. Welckers stoffe by de gantsch ongeoeffende, en onvernufte niet volkomentlick en kan gevat werden, hoewel soodanige over 't gene sy niet en verstaen, niet en laten vrymoedelick haer oordeel te vellen. Maer van de Gesontheyt te bewaren, 't welck een yegelijk begripen, verstaen, en volgen kan, en is by niemant eens aengeroot. Daer nochtans dit deel der Genees-konste het outste 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 is. Want al-hoe-wel in dese bedorven eeuwe weynigh op de behoudenis der Gesontheyt gepast werd, en de Menschen niet veel en bedencken, wat voor een verborgen schat de Gesontheyt zy, voor al eer datse in eenige kranckheyte komen te vervallen,

*(Siet! niemant kent sijn eygen goet,  
Voor dat hy 't eens onbeeren moet:)*

nochtans is het beter voor een verstandigh Mensch, liever met wat sorghvuldigheyte desen schat te bewaren, als den selven verloren hebbende, met moeyte en gevaer wederom te gaen soecken. *Demosthenes* plagh van die van Athenen te seggen, datse waren gelijk de boeren, die op het scherm-school haer oeffenende, den schildt elcke reys hielen voor de plaets daerse den steeck ontfangen hadden, en niet te voren eerste hem kregen. Niet anders doen de gene, die haer liever van Sieckten laten genesen, als haer voor deselve wachten. Niemant sal den vyant in de stad laten komen, om hem



hem daer na met groot gevaer uyt te slaen : maer sal veel liever alle neerstigheyt aenwenden, om hem daer uyt te houden. Alsoo is het oock lichter met de waerneming van het gene wy sullen aenwijzen, de siekten uyt het Lichaem te keeren en te houden, als deselve daer na met de scherpe wapenen der genees-middelen uyt te jagen. De *Purgerende medicamenten* suyveren het lichaem wel, maer maken het daer-benevens oock swack, gelijckerwijs (als *Plutarchus* hier van seer wel seydt) als en seep het linden in den wasch wel schoon maken, maer oock doen verslijten. De selfde *Plutarchus*, als oock *Plato*, vermanen daerom met goede reden, dat men niet dikwils, maer alleen als de noot dringt, drancken om te purgeren of te braken en behoort in te nemen. Ick ken sommige, die alsoe wel goet chier gemaect hebben, terstont met haer pillen in de weer zijn, al of het droncken drincken dan geen quaet en konde doen; daer het een soo wel als het ander het Lichaem ontroert en verswackt. Wie soude dan niet het beste en sekerste kiezen, en de Gefontheit niet liever door goede ordre bewaren, als de selve, door onordentlicke maniere van leven verloren hebbende, door onsekere middelen gaen soecken?

### Waerom de Menschen in de eerste tijden langer leefden, als tegenwoordigh.

Het III. Capittel.

**D**E menschen die wel eer hier op der aerden waren,  
Beleefden menighmael de negen hondert jaren,  
Val kracht en groene jeught: men vout geen droeve pijn,  
Geen pest; geen heete koorst, geen wreeden streecijn;  
Maer nu de grijse tijt is hooger op-gekomen,  
Soo heeft de snelle doot de werelt in-genomen,  
Gicht, scheur-busck, kugh, graveel, en ander ongeval,  
Die vielen uyt de lucht, en vloegen over-al.  
Geef reden, Samh-goam. De werelt eerst geschapen,  
Liet uyt haer gullen schoot een machtigh woedsel rapen,  
Het was of edel zaet, of wonder schoon gewas,  
Al wat men uyt het velt of van de boomen las.  
Geen mensch en wert geswacke door lust of gulstigheden,  
Maer jaer spit het lant, en deffent soo de leden:  
Men at geen leckernij, maer slechts gemeene kost,  
En water uyt de beeck dat wat him soete most.  
De sterren niet vergift met ongesonde qualen,  
Die gaven enkel beyl, en niet als soete stralen:  
Maer, dat ick hooger acht, de mensche nieu geplant,  
Quam eerst als uyt de vorm van Godes eygen hant.  
Dat van de Schepper komt, hoe kan het licht bederven?  
Dat uyt het leven rijst, hoe kan het haestigh sterven?  
O! groote Leven-vorst, d! 's menschen hoogste goet,  
Koom woon doch binnen ons, doch meest in ons gemoet.

**D**E Mensche van eene vrouwe geboren (seyt de *H. Job* in sijn 14. Capittel) is kort van dagen, hy komt voort, als eene bloeme, en wordt afgelieden: oock vlucht hy, als eene schaduwe, ende en bestaet niet. Op de selfde maniere heeft *Homerus*, de Prince van de Griekische Poëten, de Menschen vergeleken by de bladeren, die van de boomen vallen, en andere wederom in haer plaetsche groeyen. Een ander (\*t is nut de versen van de Poëten met de spreucken van de *H. Schrifure* te vergelijken, gelijk ons na *Basilium* geleert heeft den geleerden *Hollander* in de voor-reden van *Stophaneus*) te weten, *Pindarus*, seydt den Mensche niet anders te wesen, als een droom van een schaduwe, met een bequame gelijckenis, gelijk *Plutarchus* oordeelt, in sijn troost-reden aen *Apollonius*. Want wat isser, seydt hy, slapper en minder als een schaduwe? en met wat woorden soude noch yemant een droom van de selve kunnen uyt-beelden? *Glaucus* gevraegt zijnde na sijn geslacht, gaf eertijts by den Griekischen *Homerus*, en nu by den *Nederlantschen* dese antwoorde:

*De dochters van het wout, de frische boom-gewassen,  
Zijn op bequamer gront de menschen toe te passen:  
Haer groen, des somers kroon, dat wort dor winters roof,  
En siet een jonger blat verdrijs het oude loof.  
Wy groenen inder jeught, en hebben blijde dagen,  
Maer worden van de doot allecxen wech-gedragen;  
En 't wyl de tijt verloopt, en onse vruchten leest,  
Soo wort een nieu geslacht dat wy eens zijn geweest.*

In dese kortheyt van ons leven is wel onderfoeckens waardigh, waerom dat de Mensche soo verre, en tot eenige hondert jaren sijn leven in de eerste eeuwte plagh uyt te strecken; daer nutter tijdt het leven der Menschen soo kort is, en voor groot wonder gerekent wert, als yemant de hondert jaren kan halen.

De oorsaken werden verscheydelick by verscheyden Schrijvers voorgestelt, dan zijn meest vervat in de verscheyde lessen, die *Pedro Mexia* in 't Spaens beschreven heeft, dewelcke wy alhier kortelick sullen aenwijzen.

Ons eerste Voor-ouders *Adam* en *Eva*, als zijnde sonder eenigh ander middel van de eygen hant Godes geschapen, zijn buyten twijffel geweest van de alderbeste gematigheyt, die sy, met goeden regel van leven te houden, wel bewaerden, en alsoo haer leven verre uytstreckten. Waerom oock de kinderen van so gesonde Ouders gesproten, en van soo edel stof op-geleyt, mitsgaders oock de kints kinderen, die van nature soo lange leefden, moesten mede na haer Ouders gematigde gestaltenis aerden: totter tijt toe, dat door veranderinge van eeuwen (door dewelcke gemeenlik alle dingen vergaen en veranderen) de menschelike nature begoft te krencken en te vervallen, en dat de tijt van 's menschen leven korter begoft te werden. In dien tijt hadden sy noch een sake, die haer mede te langer dede