

staende houden, dat men oock door de Konste de natuerlicke palen van 's Menschen leven over-treden kan. Want al-hoewel men de gront-vesten, op de welke ons leven gebout is, niet altijd even goet en kan onderhouden: soo kan men nochtans de selve een langen tijt onderstutten, de natuerlicke wermte en in-geboren vochtigheyt (waer in het lang en kort leven bestaet) verquicken, verstercken, en onderhouden. Sulcx fiet men in de gene, die aen een Teringe ofte uyt-drogende Koortse gaen quellen, datse noch lange tijt door vochtige, verkoelende, ende versterckende middelen in 't leven, by na tegen de nature, gehouden werden. Het exempel van den wijzen *Democritus* is hier toe aen-merckens weerdigh. De welke als hy van ouderdom uytging, en de doot scheen op de lippen te hebben, siende sijn suster haer seer beklagen, dat sy door sijn over-lijden het aenstaende feest van de godinne *Ceres* niet en soude kunnen houden, stelden haer te vreden, en hiel sijn selven noch in 't leven, tot dat het feest over was, door den reuck van werm broot, gelijk *Laertius* schrijft, ofte gelijk *Athenus*, door den reuck van honingh; en ontsiep, alsoo sachtjens, na drie dagen, dat het feest duerde, als hy hondert en negen jaer out geworden was. Heeft dat *Democritus* stock-out, en op het leste zijnde, in sijn selven, hebben dat andere Genees-meesters in andere krancken kunnen doen, en met eenige hert-verquickende middelen de Ziele, de welke scheen met geweld uyt te willen vlieden, noch een tijt op-gehouden: soo meenen sy, dat sulcx veel meer en bequamer in gefonde en welvarende kan geschieden, alsoo het lichter is de krachten te onderhouden, als te herstellen. Wy sullen dan besluyten, dat het leven op die manier kan verkort en verlengt werden. De Propheet *David* seyt in den 54. *Psalm*, dat de bloet-gierige en godloose de helft van haer dagen niet en sullen vervullen, en in tegen-deel belooft Godt den genen, die haer Ouders eeren, een lang leven op der aerden. De gemelte Koning *Hiskia* door kranck leggende, en de bootschap des doots door den Propheet *Esaias* al ontfangen hebbende, werde evenwel het 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 na sien wat in een Latijns boeck, dat hier van uyt-gegeven is, veel geleerde en treffelicke mannen aen my geschreven hebben. Waer onder mede is den stichtelicken Brief van de wel-edele, en onvergelyckelicke Joffrouw, Joffr. ANNA MARIA VAN SCHUERMAN, en, onder den naem van PAEL-STEEN, in de Nederlantse tale onlangs gedrukt, en nu te sien in 'et by-voeghsel van 't 3. Deel van de Genees-konst, onder de Brieven No. 3.

Dat het schrijven van de bewaringe der Gefontheyt dienstigh en nootwendigh is.

Het V. Capittel.

MAer yemant sal missechien hier tegen komen drijven
Dat geensins noodigh is van die belevt te schryven,
Vermits dat kruyt, en dranck, en salf is sonder vrucht,
Ten zy der yemant quelt of in benautheit sucht.
Dat noyt de Medecijn en dient te zijn gebeden,
Als yemant wacker is en van gefonde leden:
Dat even Godes Soon die gronden heeft geleyt,
En dat bet waerheyt is al wat de Waerheyt seyt.
Maer, Vrienden, hoort een woord: indien de menschen waren
Als in den ouden tijt en langh-voorleden jaren,
Men hoefde geen behulp van eenigh heylsaem gras,
Vermits en spijt en dranck voor yder heylsaem was:
Vermits oock boren dien meest al de menschen aen
Alleenlick voor den noot, en geensins boren maten,
Dies was haer lichaem sterck, haer geesten wonder sijn,
Want al wat voedsel was, dat was bin medecijn.
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 segh my doch een reyrt,
Wie isser recht gefont, en dat in voller oysch? (sehen
Gant sech weynig, naer men siet: missechien van hondert men-
En isser niemant soo gelijk het is te wenschen;
Daer hapert alijt wat aen 't een of 't ander lit,
Vermits een stil bederf in ons verholten sit.
Maer Gods de Sone spreeckt van recht gefonde lieden,
En raet hun 't haren dienst geen meester oyt t' onbieden.
Maer, vrienden, letter op, en wat de sake wel,
Wat eerijs is geseyt is bedon ons bevel,
Dient u van desen Boeck, en laet de Medecijnen,
Ghy kont u swacken aert door kunst doen verdwijnen;
'Tis jae soo grooten deughd dat yemant 't sijne spaert,
Als dat hy over zee om groote winste vaert.

ONs soude missechien noch tegen-geworpen konnen werden, dat den gefonden alles gefont is, en dat wy derhalven te yergeefs schrijven van de middelen, om de gefontheyt te bewaren. Want gelijk de Poëet *Ovidius* seyt 3. de *Pomo* 4.

Die groeyt, en bloeyt in goeden staet,
En hoest geen dranck of meesters raet;
Maer volter yemant droeve pijn,
Die roep dan een Medecijn.

Het selfde leert *Plato*, *Celsus*, en daer toe werden oock eenige plaetsen getrocken van *Hippocrates*. Maer wat willen wy grooter getuygenis hebben, als van de Heere *Christus*, die by den Euangelist geseydt heeft, dat de gefonden den Genees-meester niet van doen en hebben, maer de krancken, *Matth.* 9. De reden

reden schijnt dit oock 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. Sulcx en bewijst niet weynig de huys-lieden, die ten platten lande verre van de Genees-meesters gefeten zijn, en evenwel gefont en wel te pas tot hoogen ouderdom komen, sonder immermeer eenige raet van Genees-meesters gedaen te hebben: daer aen de ander zijde de borgers, die vol op hebben van alle genees-middelen, en op haer gesontheit schijnen te leven, dickwils sieck zijn. Dat oock de naem selve van de *Medicine* ofte Genees-konste schijnt de Gefonden uyt te fluyten, alsoo de selve geen genefinge van doen en hebben: maer wel de Siecken.

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 gehadt, 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 konnen bewijzen. Al ist dan, dat de Genees-konste alleen schijnt te strecken tot genefinge der Sieckten: soo moet nochtans dit deel, 't welck de Gesontheit leert bewaren, niet uytgesloten blijven: ja kan oock het genesen soo gemeen verstaen werden, dat het de *Hygiene* begrijpt, dewijl se leert genesen de lichamelicke swackheyt, en de ontroeringe des Gemoets.

Het is oock waer dat de Nature ons wel leert, het goede na te volgen, en het quade te mijden: maer alsoo de selve ons niet effen de mate, hoedanigheyt, tijt, en maniere aengewelen en heeft, so is de Konste oock 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 om dat sy van sels en onwetende yet doen, 't welck dese konst gebiet. Sy leven sober, wercken neerstigh, slapen wel, soo dat al wat sy eten soo wel verteert wert, datter nauulicks eenige vochtigheden konnen overschieten, om sieckten te maken. Evenwel als de Sieckten haer over-vallen, soo komen sy lichtelicke te sterven, om datse niet wetende wat haer goet ofte quaet is, geen maet in eten, drincken, wercken, &c. en weten te houden. De borgers zijn dickwils sieck, om datse meer letten om goet chier te maken, als op haer gesontheit: liever op de gesontheit van andere drincken, als datse haer eygen gesontheit door soberheyt souden bewaren.

Wat aengaet het gesagh van sommige treffelijke Schrijvers, die ons tegen sichijnen te welen: Wy seggen voor eerst op *Hippocrates*, dat hy de Konst om de gesontheit te bewaren niet en verwerpt: maer alleen te kennen geeft, dat men de gewoonte, somtijts eens dient te veranderen, om het gevaer dat door gewoontelicke dingen kan komen. Want dewijl de Mensch

veel onverwachte dingen gestadigh onderworpen is, en het selfde niet alle tijt gebruycken en kan, so moet nootfelick een eenparige gewoonte gevaerlick zijn. Want indien men gedwongen is schierlick yet ongewoons te gebruycken, soo komt men daer groote schade door te lijden.

Op het gene dat *Hippocrates* een sobere maniere van leven in de siecken en gelonde misprijft: seggen wy dat hy de geheele sobere *Diete* verwerpt, om dat de mislagen, daer in begaen, niet wel en konnen verdragen werden, soo van de siecken, als van de gelonden, gelijk *Galenus* dat breeder uyt-leyt. Maer wy nemen hier de maniere van leven vry wat ruymmer. In de selve sin kan verstaen werden, 't gene *Hipp.* schrijft van het water, als het niet simpellick quaet en is, dat men het dan wel sonder onderscheyt mach gebruycken. Dat *Celsus* seyt, hoe een die gefont is, hem aen geen wetten en behoef te binden, maer vry alderhande kost mach gebruycken, en moet niet toegestaen werden; alsoo de lesse van *Galenus* veel beter is, dat men hem van alle quade en ongelonde spijs moet wachten: het welck *Arvicenna* mede bevestigh.

'T gene *Plato* schrijft, dat de gelonde lichamen geen behulp der Genees-konste van noode hebben, is te verstaen van af-drijvende Genees-middelen, die wy bekennen met onsen *Hippocrates*, dat in gelonde Lichamen niet alleen ondiestigh, maer oock schadelick zijn. Want alse geen quade vochtigheden, seyt *Galenus*, in 't Lichaem en vinden, soo nemen sy de goede wech: waer door het Lichaem verswackt wert. Ende, gelijk de Heere *Christus Math. 9.* seyde, en hebben den Genees-meester niet van doen. Dan dit is te verstaen van de gene die heel wel te pas zijn, en den alder volmaectsten slagh van Gesontheit hebben. Maer hoe veel zijnder van desen slagh te vinden, en dieder al gevonden werden, hoe lichtelick komen so metter tijt, ofte door eenige ongelegentheit te veranderen? Andere die op desen trap der Gesontheit niet geklommen en zijn, ofte die van naturen swack, graveeligh, gichtigh, ofte eenige ander quelling onderworpen zijn, moeten wel met gestadige forghvuldigheyt onse regulen waer-nemen, en volgen het verhaelde exempel van *Herodicus*, en andere; als oock van een Venetiaens Edel-man *Lodewijk Cornaro*, en den welgeleerden *Leonardus Lessius*, die beyde in openbare schriften van haer selven getuygen, dat sy van naturen swack en sieckelick zijnde, en ooghschijnelijck om haest te sterven, nochtans door goede ordre te houden tot een hoogen ouderdom geklommen zijn.

Hier uyt kan genoegh blijcken, dat de *Hygiene*, of de Konste om gefont te leven alle Menschen, van wat staet ofte gelegentheit sy oock zijn, in alle hoecken van de werelt, in oude en jonge lichamen, en t'allen tijden dienstigh en nootwendigh is. Van dit deel der *Genees-konste* moet na mijn gevoelen verstaen werden 't gene van *Democritus* geschreyen is, in eenen brief

aen *Hippocrates*, dat alle Menschen behooren te verstaen de Genees-konste: want dit en past niet op het ander deel, het welck leert de Sieckten genesen, alsoo het selfde een kloeck en ervaren Genees-meester vercyft; maer wel op het gene de Gesontheit leert bewaren, het welck een yegelick behoort te weten, die sijn leven lief heeft. En daerom plagh de Keyser *Tiberius* te spotten met de gene, die na haer dertigh jaren den raet van een ander van doen hadden, om onderscheyt te maken wat haer lichaem dienstigh ofte schadelick was. De Keyser *Antonius Philosophus* had dese Konste soo diep in-gelogen, dat hy, tot bewaringe van sijn gesontheit, niet alleen niemants raet van doen en hadde, maer oock selve aen andere raet konde geven. *Petrus*, na de plaetsch van sijn geboorte, toegenaemt den Spaengiaert, en 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 gesontheit leefde, en oock van dat werck voor de nakomelingen treffelicke boecken na-liet. De Oude, seyt *Hippocrates*, en hebben hier van niet bysonders geschreven. *Plato* getuyght dat de eerste na-faten van *Esculapius* de selve niet veel gebruyck en hebben. En soo meent oock *Galenus* dat dese Konste ten tijde van *Homerus* niet geweest en is. Het welck niet te verwonderen is, alsoo de selve, om de sterckte van de Lichamen, matigh gebruyck van goede spijsse, en ander dingen, niet seer noodig en was. Maer als de Menschen haer matigheyt, en sobere maniere des levens begosten na te laten, en de kost sochten niet om den honger te verstaen, maer den selfden te verwecken, duyfent manieren vindende om de spijsse op het lekkerste toe te maken: soo zijn hier uyt alderhande sieckten en quellingen 't Menschelicke Lichaem over-gekomen. De grootste van de Genees-meesters, seyt *Seneca*, schrijft dat de Vrouwen 't hayr niet uyt en valt, noch de gicht niet en krijgen: 't welck men nochtans beyde nu siet, niet om dat de nature van de Vrouwen verandert, maer 't leven; waer door sy den selfen leugenachtig maken. Hy verstaet *Hippocrates*, op wiens tijt sulcx waerachtigh was, om de matigheyt en soberheyt van de Vrouwen: maer onwaerachtigh ten tijde van *Seneca*, gelijk *Galenus* die kort-bondige Spreucke van *Hippocrates* mede uytleyt. De Menschen dan allenckens afwijckende van de matigheyt der Voor-ouderen, en van erger tot erger vervallende, soo heeft de ervarentheyt ten leste de Konste voort-gebracht. Waer toe behooren de Middelen der Gesontheit van *Diocles*, *Asclepiades*, en *Galenus*: als oock de Gesonde vermaningen van *Plutarchus*. De wercken van *Diocles*, van de welke *Suidas*; en *Asclepiades*, van de welke *Celsus* getuyght, zijn vergaen. Die van *Galenus* en behagen sommige niet, soo om dat hy in dit stuck wat duyfter is, als oock om dat hy seer breed weyt in eenige dingē, die nu niet te pas en komen, gelijk daer zijn badt-stoven, vrijven, lineeren, en diergelijke. Van *Plutarchus* is dit werck

wel en geleerdelick uytgevoert; maer hy en heeft in soo weynigh bladeren de geheele stoffe niet kunnen verhandelen. Wy sullen de voer-stappen van dese treffelicke mannen na-volgen, en alles na de geleghentheit van ons Lant aenleggen, en bestieren.

Van de Gesontheit, en hare weerdigheyt.

Het VI. Capittel.

Gesontheit, edel dingh, van u ist dat wy schrijven,
Op dat u soete liebr by ons sou mogen blyven,
Op dat een yder mensch mocht hemmen uwen aeri,
En hoeje dient getiert, en hoe te zijn bewaeri.
Gesontheit, schoon juustel voor alle dingh te prijzen,
Wie kan, na reebren eyseh, u eer genoeg bewyssen?
Ghy zyt een rijk gescheuck dat van den hemel daelt,
Dat als een gulde Son hier op der aerden stract.
Schoon yemant van het volck tot boogen staet verbeven,
Magh, boren syns gelick, in glam en ere leven,
Getroerelt van een Prins, oock na syn vollen wensch,
Soo ghy hem niet en srect, wat isst van de mensch?
Schoon yemant machtrigh vee, door Goder milden zegen,
Schoon yemant groot beslagh van landen heeft gekregen,
Schoon yemants rijke schau vervult een gantsche sacl,
Ach! sonder u behulp, wat isst al-te-mael?
Schoon yemant voor hem siet een tafel vol gerechten,
Die slaegh wort aen-gedist met hondert flucxe knechten,
Schoon yemant wort getoest met alderhande wijn,
Sit ghy niet aen den disch, 't is al maer enckel pijn.
Schoon yemant hoort den sangh van hondert soete kelen,
En hoort een geestigh volck op gulde snaren spelen,
Als ghy maer henen gaet en uyt de kamer vliet,
Soo is de gantsche vrught niet anders als verdriet.
Schoon yemant is geplacst daer met een aerdigh jocken,
Veel gessten besich zijn om blyschap uyt te locken,
Eylas! de soete praer bevat de gasten niet,
Ten zy ghy aen het volck u soete gunste bier.
Schoon dat de some schijnt dat alle kryyden groeyen,
Dat al het boom-gewas staet lustigh om te bloeyen,
En dat de koelen Mey ons brenghet den soeten tijt,
't is winter even-wel soo ghy-der niet en zyt.
Schoon yemant heeft de keur van duysem schoone vrouwen,
En magh het puyck jen selfs van alle maegden trouwen;
Godinne, sonder u en heeft geen val:
Want al wat honigh scheen, en is maer enckel gal.
Wat dienter meer gesyrt van alle werelts saken,
Die niet gesont en is wie kan hem vrolick maken?
Wel aen dan, wieje zyt, gaet soecht dan aldermeest,
Gesontheit aen het lijf, gesontheit aen den geest.

Dit is den Lof-sangh van de godinne *Hygieia*, dat is, Gesontheit, die van *Julius Scaliger* seer genuchelick en vol van gratien genoemt wert, en uyt het Griecx van *Ariphron Sycionius* met de selfde gratie in onse