

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 geleghenheit 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 kemmen uwen aert,
En hoeje dient getiert, en hoe te zijn bewaert.
Gesontheit, schoon juustel voor alle dingh te prijzen,
Wie kan, na reebren eyseh, u eer genoeg bewyzen?
Ghy zyt een rijk gescheek 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 gelijk, in glans en ere leven,
Getroert van een Prins, oock na syn vollen wensch,
Soo ghy hem niet en srect, wat isst van de mensch?
Schoon yemant machtrigh veer, door Goder milden zegen,
Schoon yemant groot beslagh van landen heeft gekregen,
Schoon yemants rijke schat vervult een gantsche saet,
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 enkel 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 praet bevalt de gasten niet,
Ten zy ghy aen het volck u soete gunste biet.
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 duysent 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 enkel gal.
Wat dient 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



onfe tale over-gefet is. Diergelijcke Lof-fangh is mede van de Gefontheidt gemaect by den Poët *Orpheus*. Want de Griecten fiende op de groote gaven, en weerdigheyt van de Gefontheidt, hebben de felve onder 't getal van de Godinnen gefelt, en een onder haer, met namen *Cyrtias*, feyde de felve te wesen, de aengenaemfte voor den Menschen onder alle de Goden. In *Sicyonia* plagh eertijts het beelt van de Gefontheidt feer ge-eert te werden, alwaer de vrouwen 't hayr van haer hoofd fneiden, en defe Godinne offerden. Wy bevinden oock uyt de fchriften van de Griecten, dat fy in haer maeltijden na 't waffchen van de handen terfont malkander toebachten den dronker Gefontheidt. 'T welck wy wel fraeykens weten na te volgen met een grooten roemer, die wy daerom oock een *Santé* noemen, op eens anders gefontheidt, en dickwils tot ons eygen ongefontheidt, uyt te drincken. Andere onder de Heydenen, al hebbenfe de Gefontheidt niet aen-gebeden voor een Godinne: foo geven fy even-wel haer hooge weerdigheyt en nootfakelickheyt genoeghte verftaen. Als *Pyrrhus* de groote Koningh van *Epirus*, den Goden offerde, en plagh niet te bidden om meerder koningrijcken, om overwinninge

op fijne vyanden, om eere, gelt, goet, ofte andere dingen, daer de Menschen gemeenlik feer na haken: maer vereyficte alleen Gefontheidt, gelijk of hy die hebende, 't vordere wel volgen foude. De Koningh *Antiochus*, tegen de *Galaten* te veldt gaende, docht in den flaepe dat hem *Alexander* verfeheen en vermaende, dat hy, voor 't flaepe met den vyandt, de Gefontheidt tot het woort geven foude: het welck hy volgende, een groote overwinninge op fijn vyanden verkreegh. De wijfe *Pythagoras* en plagh anders geen groeten in fijn brieven aen de vrienden te gebruycken, als **V A E R T W E L**. 'T welck oock daer na fijne Leerlingen gevolgt hebben, als voor de Ziele en 't Lichaem niet beter zijnde, en waer alle onfe tijdelicke welvaert in begrepen is. Ja het teycken dat fy onder malkanderen gebruycken, noemden fy *Hygieia*, dat is, Gefontheidt, en druckten dat uyt met drie circulen door malkanderen gevlocht, uytbeeldende de Grieckfche letteren van de Gefontheidt. En noch hedendaeghs yemant begroetende, 't eerste dat wy vragen, is *fulex* niet hoe hy al vaert, en hoe het met fijne Gefontheidt gelegen is? Voorwaer alle onfe tijdelicke welvaert hanght daer aen, en sonder de Gefontheidt kan nergens volkomen

vreught zijn. Want of de Fortuyne al uyt een vollen schoor alle haer gaven mildelick op ons uyt-storte, en de Gesontheit alleen ontbrack, so en soude van al het andere geen recht gebruyck, noch eenigh vermaeck kunnen voort-komen. Wat sal yemant vernougen een tafel vol van de beste Spijse, die een quade en walgende Maegh heeft? Wat genuchte kan yemant in een schoone vrouw hebben, die voor ofte achter lam is? Wat helpen kisten vol gelt voor een die sieck te bedden leyf? De Poëet *Horatius* seyt seer wel:

*Het vat moet eerst gesuyvert zijn,
Of soete most wert suere wijn;
Wat baet doch rijkdom eenigh man,
Als by die niet gebruycken kan?*

Laet ons dan dese Gesontheit in weerde houden, en vry dencken dat wy in de wereldt niet kostelicker en besitten, als desen verborgen schat.

't Is nu tijd, dat wy gaen ondersoecken wat de selve zy. Alle Menschen, seyt *Galenus*, menen datse gesont zijn, alse door het gebruyck van de leden, de natuerlike en tot het leven noodige wercken sonder eenigh beletsel kunnen uyt-voeren. Soo houden wy de Maeg voor gesont alse wel teert, den Voet als hy gaen kan, het Oogh als het wel siet. Maer voor sieck werden by een yegelick gehouden, die sulcke wercken ofte niet, ofte qualick kunnen doen. En also in de gene, die dese gewoonlike en natuerlike wercken des Lichaems uyt-voert, twee dingen bevonden werden, de werckinge selve, ofte de macht daer van: blyckt hier uyt, dat de Gesontheit bestaet ofte in doen, ofte in 't kunnen doen. Maer dat de Gesontheit juyft aen het doen selve niet en hangt, kan men daer uyt af-meten, dat de gene die slapen, of op eenige andere maniere rusten, van vele wercken stil staen, en vele leden niet en roeren, noch op eenige ander maniere oeffenen, de welke nochtans gesont zijn. Waerom *Galenus* wel seyt, dat niet in het wercken, maer in het kunnen wercken de Gesontheit bestaet. *Horat. l. Sat. 3.*

*Schoon dat Hermogenes by wijlen stille swijghet,
Hy heeft een soete stem die in den hemel sijghet.*

En voorwaer een yegelick oordeelt hem recht voor gesont, niet alleen als hy sijn behoorlike werckinge doet, maer oock als hyse niet en doet, en slechts doen kan: en die en magh niet recht niet sieck geseyt werden, die de natuerlike wercken niet en oeffent, als hy kan, maer diese niet en kan oeffenen, als hy wil.

Om nu volkomentlick de nature van de Gesontheit te verstaen, dient verder ondersocht, waer uyt dese macht om de natuerlike wercken te oeffenen haeren oorpronck heeft, en door wat oorfaeck den eenen tot die wercken bequaem is, den anderen onbequaem. Dewijl dan tot alle wercken twee dingen van noode zijn, de *Faculteyts*, gelijk men die noemt, of de Ziele met haer *faculteyts* of krachten bekleet, de welke de

voornaemste oorfaeck is van alle werckinge, en waer door het Lichaem werckt, daer na het Werck-tuygh, daer de Ziele haer werckinge mede doet: soo en kan men de oorfaeck hier van op de Ziele niet leggen. Want de Ziele en kan niet beschadicht werden, maer blyft altijt even de selve, en onveranderlick, soo lang de mensche leeft, en doet de eygen wercken, als sy maer het eygen Werck-tuygh en heeft; daerom seyt *Aristoteles*, dat een oudt man soo wel soude sien als een jong man, wanneer hy maer het oogh hadde, als een jong man. Dat de Mensch dan nu gesont, nu sieck is, daer van moet de oorfaeck in de gestaltenis van het Werck-tuygh gesocht werden. Want wien al de Leden natuerlick gestelt zijn, die is bequaem om alle wercken te doen.

De gestaltenis van elck Lidt is tweederley, de eene selfstandigh, de andere toevalligh. De selfstandige onstaet in de stoffe, en gedaente, waer uyt sy haer nature, en wesen heeft. De toevallige volghet de eerste, en is geen gestaltenis van gematigheden, en ander toe-vallen in elck lidt, en het naeste werck-tuygh, waer door de selfstandige gedaente kracht heeft, en alle wercken uytvoert, en volgens de verscheydenheit van de selve verscheyden werckt. In de selfstandige gestaltenis en bestaet de Gesontheit niet. Want de selve is, soo lange als de Mensch leeft, onveranderlick: alsoo de selfstandigheit ofte het wesen van een faeck vermeerderd noch vermindert en kan werden, maer is gelijk een getal, en allefins waer sy bevonden werdt, daer is sy geheel, maer de Gesontheit blyvende de selfstandige gedaente, en het selfde wesen, kan verandert werden, een en de selve Mensch is nu gesont, en dan sieck. Daerom moet liever de Gesontheit in de toevallige gestaltenis gestelt werden. Want dese is veranderlick, en de selfstandige in haer geheel blyvende, vervalt tot verscheyden en vele veranderingen, volgens den ouderdom, kost, lucht, en andere omstandigheden: en dese verandert zijnde, soo werckt de Ziele hoe-wel altijt even de selve en onveranderlick blyvende, in een en het selve lichaem anders en anders: en daerom en siet het oogh van een oudt man so scherp niet als het oogh van een jongh man: een en de selve maegh teert nu wel, dan qualick.

Hier uyt is nu lichtelick te beschrijven wat de Gesontheidt is, te weten, de macht om te kunnen uytvoeren de natuerlike wercken van het menschen lichaem, voort-komende uyt een natuerlike gestaltenis van alle de leden. De goede gestaltenis bestaet daer in, dat alle de Leden wel gematight zijn in hette, koude, vochtigheit, en drooghte, dat sy haer natuerlike gedaente hebben, en aen malkanderen wel en bequaemelick gevoeght zijn. Als van dese drie yet ontbreeckt, dan werdt de goede gestaltenis van elck lidt beschadicht, en van de natuerlike gesontheidt berooft. Hoe sulcx te wachten zy, sal in 't navolgen- de geleert werden.

Waer