

Het Phlegma is kout en vochtigh, sonder smaeck, van gestaltenis en verwe het wit van een ey gelijk. De Phlegmatijcke zijn saluw, vet, en loom.

De Gal is heet en droogh, dun van gestaltenis, geel van verwe, en bitter van smaeck. Sy maect de Menschen bleyck, dun, rat, lucht, en haestigh.

De Melancholye is kout en droog, dick van gestaltenis, swart, en wrangh. De Melancholijcke menschen zijn bruyn van verwe, traegh van lichaem, vol gedachten, slantvastigh, ofte hartneckigh.

Deze Vochtigheden werden, gelijk geseyt is, in de Lever gemaect, en van daer tot voedsel van de Leden door de Aderen het geheele Lichaem door-gesonden, waer van elck na hem treckt, 't gene met sijn Nature over een komt. En als dese Vochtigheden nu wel en natuerlick gefelt zijn, dan werden de Leden bequamelick gevoedet, en anders niet.

Om nu volkomentlik te verstaen hoe de Voedinge, en 't maken van 't bloet en geesten geschiet, soo sullen wy dit alles wat verder verhalen. De Spijse in de Mont wel geknaect zijnde wert in de Maegh gesonden, en aldaer verteert zijnde, gebracht tot een stoffe, den room niet ongelijk, van waerse gact na de Dermen, en wert uyt deselve door kleyne Aderkens gesogen in de Lever, die se verandert in bloet, waer van, gelijk geseyt is, het heele Lichaem gevoedet wert. Dan, alsoo het gene wy besigen door de ongelijkheit niet geheel in de gestaltenis van ons Lichaem en kan veranderen, soo ist datter veel overfchot blijft.

De eerste teringe geschiet in de Maegh, en in de Dermen, en daer van blijft de grofste stoffe over, die ons door de kamer-ganck of schiet. De tweede in de Lever, en uyt de selve werdt het dickste, dat tot voedsel onbequaem is, van de Milt na getrocken, het dunne dat galachtigh is, van het Gal-blaesgen, dat aen de lever hange: en dan de waterachtigheit, na dat sy het bloet door de kleyne aderen geleydet heeft, wert gesuyvert door de Nieren, en van daer in de Blaes gestort, en soo gelost. Nu het dunste, en sijnste van het bloet verwekt eenen damp, die in de Lever met de Geesten, aldaer van nature ingeplant, vermengt zijnde, wert de natuerlicke Geest, gelijk wy hem noemen, en is een werck-tuygh, waer door de Nature, en in-geboren Wermte het verteren werckt. Wat van desen natuerlicken Geest door de holle ader met het bloet na het Hert gedreven wert, verandert daer by-na in de dunghheit van de Lucht, en met de Lucht, die aldaer door de Longen in-getrocken wert, vermengt zijnde, werdt de levende Geest, die het Herte met het Bloet door de Slagh-aderen tot behoudenis van het leven over het gantsche Lichaem sent. Wat hier van door de Slagh-aderen van den Hals in de Herffenen komt, wert van de Lucht die de Neus in-haelt, verquickt, en verandert in den Geest, die wy *Animal* ofte *Zielijck* noemen, en vordert het werken van de sinnen.

Dit is wat belangt de kennisse van ons Lichaem.

Cicero seyde vorder, dat onse gesontheit bestont in 't wel acht nemen op 't gene ons nut en schadelik mocht wesen: te weren, wat een yders nature kan verdragen, waer sy na treckt, wat haer helpt, wat haer beschadigt ofte tegen is. Wat spijs, wat dranck yemant geerne gebruyckt, en waer van hy een af-keer heeft. Dese verscheide eygenschap der Menschen, nopende soodanig onderscheit, maect dat den eenen geerne kaes, ofte yet anders eet, daer den anderen soo groote tegenheit van naturen in heeft, dat hy qualick wort, indien hy oock onwetende daer van eet. Welck verborgen vermaeck en tegenheit niet alleen tusschen ons, en het voedsel is: maer oock in de kruyden, en 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 yegelijk sijn eygen nature kennen, en weten wat hem goet en quaet is: gebruycken het gene de nature aengenaem is, en helpt; na laten 't gene haer tegen is en beschadigt, daer in volgende de Nature, als een goede leer-meesterse, dewelcke (gelijk *Cato* seyde, by *Cicero* in 't Boeck van den Ouderdom) den besten Leytman is van ons leven, toonende door veel tekenen wat se wil, wat dingen sy soeckt, wat se begeert, en wat haer tegen is. Wy hebben nu getoont, waer in de kennisse van ons Lichaem bestaet: de Middelen waer door de Gesontheit onderhouden wert, sullen wy in 't volgende Capittel verhalen.

Waer in het Leven bestaet, en door wat middelen het selve in Gesontheit onderhouden wert.

Het VIII. Capittel.

Ons welstant wort beuert door ses-der-bandte saken,
Daer op voor yder mensch een regel is te maken;
Wel komt dan, wie je zijt, en leert hoe grooten schat
Light door een kort verhael in desen Boeck veruat.
Wat lucht ons dienstigh is, wat kost ons plagh te baten,
Hoe al wat n verteert, dient uyt te zijn gelaten;
Hoe lang men slapen sal, en hoe men waken moet,
Wat oeffningh den mensch of nu of hinder doet.
Hoe dat een edel hert sijn tochten moet bestieren,
Om niet verwoest te zijn gelijk als wilde dieren;
Siet daer, wie hier ourent sijn regel bouwen kan,
Is, in de leven-kunst, een sneegh een handigh man.
Wel treet dan dieper in, en gaet hier vorder leiten,
Hoe ghy op desen weg u voeten hebt te setten;
Ghy sult hier op een ry den gantschen handel sien,
Die u dit ondersoeck ten goeden kan gedien.
Want even als een lamp soo lange plagh te leven,
Gelijk den oly duert die haer n in-gegeven;
En als het geete vocht allencxen n vergaen,
Vervalt van alle glans en kan niet langer staen:



Soo gaet met den mensch. Sijn swacke leden buygen,
 Soo haest sijn edel hert niet meer en heeft te swygen:
 Want als sijn leven-sap ten eynde wort gebracht,
 Is sijn sijn schoone glans begraven in der nacht.
 Wel, om dit edel nat door konst te mogen sparen,
 Te voeden na den eysch, en dat voor lange jaren,
 Soo leest dit aardigh Werek, ick bidde, vrienden, leest,
 Hierin dat ngebreck en swacken aert geneest.

Also ons Ziele en Lichaem van malkanderen veel
 verschillen, en derhalven door de ingeboren
 wermte, gelijk met eenen bandt aen malkanderen ge-
 hecht zijn, en dese wermte de vochtigheyt tot haer
 voedsel vereyscht, mede in dese twee het leven bestaet,
 en aen de selve oock hangt het lang ofte kort leven, ge-
 lijk *Aristoteles* betuyght in sijn 2. Boeck van de Zie-
 le, op het 4. Capittel: soo is noodigh dat wy hier, al-
 waer wy voornemen te handelen van het leven in
 langdurige Gesontheyt te onderhouden, mede korte-
 licken aenwijzen, hoedanigh die beginselen en gront-vel-
 ten van ons leven, te weten wermte en vochtigheyt,
 moeten gestelt zijn, om tot ons ooggen-merck te gera-
 ken. Hoe dat de ingeboren Vochtigheyt wesen moet,

wert mede van *Aristoteles* geleert, die haer toe-
 schijft dese drie voorwaarden. De eerste, dat sy in hoedanig-
 heyt wel gematight zy, gelijk daer is vette en dicke
 olye, om dat de selfde niet soo licht en verteert en
 vergaet. Het welck hy met dese reden bevestight:
 Al wat Luchtachtigh is, en bederft niet haest. Maer
 vette vochtigheyt is luchtachtigh, om datse lichte-
 licken ontsteekt en brandt. Het eerste wordt aldus be-
 wesen: Al wat na by de nature des vyers komt, en be-
 derft niet lichtelick; soo is 't gene dat luchtigh is.
 De tweede voorwaerde is, dat de Vochtigheyt veel
 zy, alsoo 't gene dat weynigh is, haest verteert, en ver-
 drooght kan werden. Want gelijk de vlamme van
 een brandende lemmer soo veel te langer duert, hoe
 daer meer olye in de lampe gegoten wert: soo duert
 oock ons leven langer, hoe datter in 't lichaem meer
 van de luchtige, vette, en wermte vochtigheyt is. En
 hierom geschiet het, dat de grootste dieren gemeenlik
 langst leven, om datse meest van die natuerlike voch-
 tighen hebben; en het leven der Menschen oock lan-
 ger is, als van sommige grooter dieren, om dat in de
 selve de ingeboren vochtigheyt veel gematiger is. De
 derde eygenschap van dese vochtigheyt is, datse niet
 alleen

alleen veel en zy, maer oock met wormte vergheselschap. Want de wormte doet dat de vochtigheydt niet lichtelijck en stremmelt: ende de veelheydt van de vochtigheydt belet, datse van de wormte niet rasch verdrooght ende verteert en werdt. Om dese oorfsake is de Mensch de langst-levenste van meest al de Dieren. Ende in tegendeel een Paert, Os, ende veel andere Beesten, al ist datse veel grooter zijn, als de Mensch, nochtans zijns korter van leven, om dat hare vochtigheydt, hoewelse veel is, even-wel soo suyer en werm niet is, als de vochtigheydt der Menschen. 'T welck blijcken kan uyt den adem, die alsoo in sulcke beesten langhsaem gaet, betoont niet anders als een slappe wormte, en dat de natuerlicke vochtigheydt met weynigh in-gebooren wormte versien is. Om deselfde reden leve de vijschen so langh niet, als de dieren der aerden, om datse weynigh wormte, en waterachtige vochtigheydt hebben, die beyde niet langh tegen houden, maer lichtelijck vergaen.

Dit zijn de inwendige en in-gebooren oorfsaken van ons leven: dewelke indien wy onderhouden konden, soo zouden wy altijd kunnen leven. Dan alsoo den Boom des Levens met *Adam* vergaen is, en ons beginfelen allenckens van selfs verteren, ende wy over sulcx van langher handt sterven: soo staet ons maer te letten, dat wy deselve, soo langh mogelijk is, door natuerlicke middelen soecken te verlenghen. Waer toe ick voorghenomen hebbe aen te wijzen, hoe de selve *Wtwendige oorfsaken* zijn van langh leven, en *Gesontheyt*, wel en na onse leeringen gebruyckt zijnde, ofte van *Sieckten* ende kort leven, indiens qualick ende onmatigh genomen werden. Dese zijn ses in geral, waer van eene van de *Ziele* ofte het *Gemoet* den *Lichame* mede gedeelt werdt, te weten de *Affecten* ofte *Bewegingen des gemoets*, de vijf andere den *Lichame* uytwendig aenkomen, als *Lucht*, *Spijs* en *Dranck*, *Oeffeninge* en *Rust*, *Slapen* en *Waken*, *Afsetten* en *Ophouden*. En dit zijn de ses dingen, die by de *Geneefmeesters* *Res Nonnaturales* genoemd werden, (als of men seyde *Niet-natuerlicke* dingen) om dat sy ons van *Natuere* niet by en zijn, maer van buyten aenkomen. En dese zijn tusschen beyde van de *Natuerlicke* dingen, en die *Tegen Natuere* zijn. Want ons *Natuere* en bestaet uyt haer niet, gelijk uyt de *naturlicke*, van welcke in het laetst-voorgaende *Capittel* gesproken is; noch sy wert oock van haer niet beschadicht, gelijk van de dingen die tegen *natuere* zijn: maer sy gaen aen beyde zijden, en sonder onderscheyt. Den geenen diese wel gebruyckt, zijns goet en gesont; diese qualick en onmatelijck neemt, zijns quaet en schadelick.

De nootfelickheit van dese ses *Niet-natuerlicke* 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 ofte den lemmet en ontbreekt. En gelijk

de brandende lemmet den oly alleckens verteert, even alsoo werckt onse *naturlicke* en in-gebooren wormte gestadigh op de olyachtige vochtigheydt van ons *Lichame*. Op dat dan onse *lichamelicke* vochtigheydt niet ras en zoude verteren, de wormte uytgebluft, en het *lichaem* voor den tijd vergaen, en de doot haestigh overvallen: soo is van noode, dat in plaetse van het geene verteert is, yet anders tot onderhoudinge geselt werdt, het welck geschiedt door *Eten* en *Drincken*, waer mede het harde en natte, dat vergaen was, herstelt wert: en door het in-trekken van de *Lucht*, waer door de vervloge geesten wederom voort-gebracht werden. Dewijl oock *Spijs* en *Dranck* niet en kunnen gedyen tot voedsel van ons *Lichame*, ten zy datse door koocken en verteren verandert werden, en dat sulcks insonderheydt geschiedt door middelen van de in-gebooren wormte, en de levende geesten, soo blijkt, dat hierom alle dingen, die onse *naturlicke* wormte, en geesten bewaren ofte vermeerderen kunnen, seer veel vermogen om een langh leven te maken, en het *Lichame* in goede *Gesontheydt* te behouden, gelijk daer zijn de *Beweginge des Lichaems* en *Gemoets*, *Slapen* en *Waken*, en *diergelijcke*. Dewijl oock de *Spijs*, die wy genuttien, niet al te samen in de selfstandigheydt van ons *Lichame*, om de ongelijckheit, verandert en kan werden: soo ist datter nootfelick eenige overblijfselen in het koken ofte verteren afgesondert werden, dewelcke alsoo den *Lichame* onnut zijn, moeten uytgeslooten wesen, op datse het selve niet en komen te beschadigen; gelijkse doen, wanneer datse te lang opgehouden werden.

Dit zijn dan de ses dingen, maer mede de *Gesontheyt*, wel gebruyckt zijnde, onderhouden wert, welckers leeringe de *Grieken* *Hygieine* noemen, en is een *Konste* om gesont te leven, en 't *Lichame* van alle ongesontheyt en sieckten te bewaren. De welcke alsoo te van niemant oyt in onse *Tale* beschreven is, soo sulden wy hier den eersten steen leggen, en anderen een spoor geven, om ten dienste van onse *lants-luyden* yet beters in 't licht te brengen.

Dese *Leere* kan bequamelick in twee leden verdeelt werden. Want voor eerst wert vereyscht de *Wetenschap* van de *Stoffe* der *Gesontheydt*, ofte van de dingen die bequamelick gebruyckt zijnde de *Gesontheyt* onderhouden. Maer alsoo die dingen verscheydelick op ons *Lichame* wercken, en niet alleen de *Gesontheyt* en bewaren, maer oock deselve bederven kunnen, indiens niet op de rechte maet, maniere, en bequame tijd gebruyckt en werden, en datter een groot onderscheyt is in de jaren, gedaente, gematigheydt, en ander omstandigheden, en dat alles allen, en een yegelijck niet even nut en bequaem en is, soo is 'er ten tweede van noode een *Maniere* om de *Gesontheyt* wel te onderhouden; en op wat wijze men die dinghen ende middelen, die tot onderhoudt der

der Gesontheyt dienen, gebruycken zal, om het Lichaem in goede gestaltenis te bewaren, ende den Mensch, soo veel als moghelijk is, sonder sieckte tot eenen hoogen Ouderdom te brengen.

Van dese twee leden zullen wy in 't volgende handelen, ende daerom ons werck mede alfoo verdeelen.

In 't eerste deel zullen wy beschrijven die dinghen, door welckers bequaem gebruyck de Gesontheyt onderhouden wert: ende in het tweede zullen wy voorstellen de Maniere, om de selve tot onderhoud der Gesontheyt in elcken tijt van ons leven bequamelijk te gebruycken.

MICHEL HEER VAN MONTAIGNE,

in het II. Boeck, aen het XII. Hoofstuck van sijn Essais.

DE drijvingen en bewegingen die onse Ziele van ons Lichaem ontfanght, baren groote kracht in haer, maer noch meer haer eygene, en de welke sy soo onderwaardigh en gebonden is, datmen misschien sou konnen staende houden, dat sy geen andere werkingen of bewegingen heeft, als het blaesen van dese hare winden, en dat sonder deselve sy buyten beweging sou blijven, gelijk een Schip in volle Zee dat buyten hulp van winden is. En die sulcks sou staende houden, volgens het gevoelen van de Peripatetischen, of Aristotelisten, sou ons geen groot ongelijk oen doen; nademaal kennelijk sy, dat het meesten deel van de braefte werkingen onser Ziele, dese tocht en beweginge van nooden hebben, en daer van als voorkomen. De dapperheyt seggen sy, is niet volmaect sonder hulp van de gramschap. *Max is altyt vloekmoedigh en sterck gevoelt: maer aldermeest als hy in Raefny was.* Men sal de boolen, en onse vyanden noyt kloekmoedigh genoeg aentaften, indien men niet vragant is. Sy willen oock dat den Rechtsgeleerde de gramschap den Rechter als inblaest, oen daer het recht wyt te trocken. De begeerlickheden hebben Themistocles, en Demosthenes bewogen, en de wijsbegeerte door soo veel arbeits, nachtwacken, en Lant en Zee-tochten soo gedreven, gelijk sy ons brengen tot de eer, geleertheit, en gesontheyt, die al goede synden zijn.

DIGO DE ROIAS

Aen sijn XLIX. voorstelling ontrent sijn zedelycke wijsbegeerte.

Waerom de vreedfame Menschen langer leven als de anderen?

INDien her de waarheyt is, dat de Genees-meesters seggen dat de Gal, zijnde door de aderen gespreyt, een geheele Mensch moeyelijckheyt, en quelligh toebrenght. En Anaxagoras bevestighde, dat al de scherpe pijnen daer van daen komen. Het sal dan misschien zijn, dat de Dieren dewelcke geen Gal hebben, gelijk de Gancelen en Paerden mack zijn, en langh leven, in vergelijckingh van de anderen, en in het selve gellacht, de Dieren die sonder Gal zijn leven langer als hun mede-gesellen. Of dat onsen Heer Godt den vreedfamen Mensch be- mint, en begeert dat deselve in dese en de andere werelt sal voorspoet hebben en aennemcn.

Lud. Vires III. de Anima I.

OVERmits de Ziele in een Lichaem wonen soude, soo is het levendigh Schepsel van Godt dien wonderlijcken Werck-meester ingescha- pen dese kracht van Ontroeringe des Gemoeds; op dat het Gemoedt, als door eenige prickels, opgeweckt soude werden, en niet teene- maal nederleggende overflopt van 't swaer gewichte des Lichaems; even gelijk eenen luyen Ezel altyt ongevoeligh op sijn goet gerust sou- de zijn, en niet om-zien na 't gene hem seer nut en dienstigh wesen soude; Daerom wert hy hier door nu en dan, als met verscheyde spoo- ren aen-geprickelt, of gelijk als met een toom wederhouden, om niet in sijn verderf te loopen: Maer wy slypen dese prickels al te veel, en hebben deselve al te swaer gemaect, &c.

Linn: I. de Occult: Mir: XVI.

GEen Mensch isser, die door Ontroeringe des Gemoeds niet geleyt en wert; die niet beweeght en wort is of een Steen, of een Godt.

SENEC. *Epist. 116.*

'T Is dickmael onderlocht, of het beter zy, Matiglijke Ontroeringe des Gemoeds te hebben, of gansch geen? D'onse verwerpen die teemael: Aristotelis Na-volgers matigen de selve wat. Ick en kann niet sien, hoe eenigh Middelmact der Siekten gesont of dien- stigh wesen kan.

CIC. V. TUSC.

GElijck de Zee geoordeelt wert stil te zijn, als haer niet het minste windeken en beweeght, soo wert bekent een stil en gerusten staet des Gemoeds, als 'er geen Ontflettenisse en is, waer door het ontroert wordt.