

Beweginge ende Ruste des Lichaems,
*Slapen, Waken, Af-setten en Behouden.*Van de Beweginge ende Ruste des
Lichaems.

Het eerste Capittel.

En die gesontheit wenscht, die moet hem staegh bewegen,
Dat is de rechte gront van soo gewenschten segen;
Speelt, Ionckheyt, met den rol, of met den harden bal,
Of jaeght een vluchtigh wild in eenigh lustigh dal:
Of roeyt een schuytjen voort, of rijt op snelle paerden,
Of opent met de spa den boesem van de aerden,
Ter eeren van den hof, op hope van de vrucht,
Soo tijdt het bleeck gespuys, de Stecken, op de vlucht:
Soo wert het innigh vyer, de gronden van het leven,
Verwackert, fris gemaect, enuyt den slaep gedreven,
Soo wort het lichaem sterck, en al de binne-kracht
Indien het somtijts staeuwt, in beter stant gebracht.
Wel, vrienden, repje dan: Want stil en ledigh wesen
En wert noyt, door de kunst, de menschen aen-gepresen:
Het water als het rust, dat wort in korten wyl,
En van een klare bleeck onstaet een modder-kuyel.

DE Beweginge en Ruste des lichaems, ofte Ar-
beyt en Ledigheyt en hebben mede geen kleyn-
kracht om 't Lichaem in Gesontheit te onderhouden.

De Beweginge doet insonderheyt het Lichaem
drieder-hande voordeel. Ten eersten, maect het al de
leden, door het onderling vrijven, vaster en stijver.
Ten tweeden, vermeerdert het de natuerlike wermte.
Ten derden, roert en beweeght het de geesten. Wt de
welcke wederom ander voordeel spruyt, te weten, soodanige
gestaltenis des Lichaems, die niet lichtelick
van eenige uyt-wendige oorfaken beschadicht en kan
worden, en die geheel bequaem is tot alderhande
wercken. Door de vermeerdering van de wermte
wert het Lichaem oock beter gevoeder: en door het
bewegen van de geesten werden de dampen, en de vuy-
ligheyt door de gaetjens van de huylt uyt-gejaeght.

Met den naem van Bewegingen des Lichaems ver-
staen wy alderhande arbeydt ende oeffeninge, gelijk
wandelen, loopen, springen, rijden, varen, en dierge-
lijcken. Tegen malkanderen te loopen is een oeffenin-
ge onder de gemeene lieden; en daerom prijft *Cesar*
in 't 1. boeck van de Franche oorlogen de krijghs-

knechten van *Arivivstus*, dat sy haer houdende aen de
mane der peerden met de selve voort-liepen. *Iustinus*
verhaelt in sijn 37. boeck van den koning *Mithridates*,
dat hy plagh met sijn loopen de wilde dieren te verja-
gen, waer door hy sulcken sterckte kreegh, dat hy van
geenen arbeyt en konde gebroken werden. Maer onder
alle de Bewegingen heeft elcke sijn bysondere
kracht, ende oeffent oock bysondere leden. Met wandelen
en loopen werden de beenen meest beweeght:
met schermen en roeyen meest de armen, en bovenste
leden. Singen, roepen, overluyt lesen, oeffent inson-
derheyt de borst en keel. Maer al het lichaem wert be-
quaemelick geoeffent door 't spel van den kleynen bal:
welcke oeffeninge daerom tot bewaringe der gesont-
heydt seer geprezen werdt van *Galenus*, die een geheel
Boeck van het spelen met den kleynen bal geschreven
heeft. En hier mede heeft de Keyser *Augustus* sijn li-
chaem, tot dat hy al geheel out was, geoeffent. Maer
dat spel en is het eygen niet, dat nu in de *Kaes-baen* met
het net gespeelt wert. Want in het oude plegen sy veel
met malkanderen te worstelen, en den eenen den ande-
ren by den hals te grijpen, het welck tegenwoordigh
in onse *Kaes-banen* niet gebruyckelick en is. Dan ick
heb gesien te *Florenzen* in *Italyen* dit noch gebruyck-
ken in een oudt spel datse *la Caccia* noemen, en werde
aldaer in 't jaer 1616. gespeelt voor twee Cardinalen
Ubal dini en *de' Medici*, den Hertogh, de Hertoginne, en
het gantsche Hof, na de bruyloft van den Hertogh
van *Mantua* met des Hertoghs van *Florenzen* suster.
Het welck even-wel niet geschiede met een kleynen
bal, maer met een groote ballon, die door twee par-
tyen (elck bestont uyt twaelf edel-lieden, van d'eene
was des Hertoghs outsten soon, tegenwoordigh Her-
togh, van d'ander sijn tweede broeder *Don Lorenzo*
de' Medici) in gout en silver laken gekleet, over mal-
kanders palen geslagen werde. Onder Prinzen, en
groote Heeren is de jacht seer gebruyckelick, en die
oeffeningh werdt voor seer gesont gehouden by *Xeno-
phon*, in sijn Boeck, dat hy van de jacht beschreven
heeft. Hier komt by het te paert rijden, en op een
houtte paert te springen, het welck de leden hart en
sterck maect, als oock alderhande harde en stercke
oeffeninge: gelick een swacke het Lichaem versacht,
en verwackt. Alsoo maect een haestige beweginge
het

het lichaem vast en dun : en een langhsame vermeer-
dert en opent het vleesch. Maer dit is al te sament
verstaen van matelicke oeffeninge. Want diete veel
is, en boven de kerf gaet, verstroyt de geesten, en ver-
teert de krachten van de vaste deelen, en verkout het
gantsche Lichaem : verspreyt de kracht van spieren,
zenuwen en banden : spant somtijts de vliessen soo seer,
datse scheuringh veroorsaect : beroert het ingewant
met sulcken geweld, dat de aderen open bersten, waer
uyt bloetspouwen, bloedigh water maken, pleuris, en
diergelijcke sieckten ontsaen. Soo dat nootzakelick
op den Arbeyd de ruste moet volgen. *Ovid. 1. 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 silte, ofte het langh op-
schorten van de Oeffeninge, gelijk daer is onder de
luyacerts, maect de geesten traegh, benaut de natuer-
licke wermte, en maect het gantschelichaem loom
en onlustigh. Hier op volghet rauwigheydt, verstop-
pinge, veel oertolligheydt, het welck oorsaken zijn
van alderhande Sieckten. *Ovid. 1. de Ponto 6.*

*Wanneer het water stille staet,
Wanneer de mensche ledigh gaet,
Wanneer het yser rusten moet,
Niet een van drie en blijster goet.*

Van Slapen en Waken.

Het II. Capittel.

Hoe kort is onse vreucht en van hoe weynigh uren!
Al wat men blijdschap hiet en kan niet lange dueren;
Te midden in het spel of in een blijde feest
Daer sietmen menighmael een lichaem sonder geest.
Gaet kiest voer u vermaeck het puyckje van de lusten,
Ten is als geen rijt; de sinnen willen rusten:
Geselschap, soete wijn, gesangh en snaren-spel,
Een nacht-waeck sonder meer verkeret in gequel.
O slaep, ghy zijt een salf voor alle droeve saken,
Ghy kont de sinnen nieu en weder lustigh maken:
Ghy, sijght dan over ons wanneer het licht vergaet,
Maer des al niet te min soo doet 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 waer men die vergeet daer baertet ongeval.

Gelijck in de krachten, soo volghet oock de Bewe-
ginge en Ruste naect in ordre het slapen en Wa-
ken: dewijl de slaep niet anders en is, als de ruste van de
Sinnen, en het Waken de Oeffeninge van de selve. De

Ziele gebruyckt tot uytvoeringe van haer wercken,
den dienst van de geesten: en derhalven werden in het
waken de geesten van binnen nae buyten het werck-
tuygh der sinnen gedreven. Soo dat het matigh waken
de geesten, en sinnen opweckt en rapper maect, de
geesten en wermte door al het Lichaem verspreyt, de
verdeelinghe van het voedsel helpt, en het uyt-werpen
van de vuyligheydt bevordert. Maer Waken, dat on-
matigh is, verstroyt en verteert de geesten, en ver-
drooght het geheele Lichaem, insonderheyte de hersen-
nen, vermeerdert en ontfceekt de gal, en is dickwils
oorsaek van koorts, en andere heete sieckten: en als
ten lesten de wermte vervlogen is, van koude.

Attenuant juvenum vigilata corpora noctes.

Na het Waken komt de Slaep. Want alsoo door den
arbeyd van den dagh de mensche vermoeyt werdt, en
de krachten vergaen, en door het gestadigh wercken
van de sinnen de geesten vervlieden, soo is de Slaep
ons gegeven als een genees-middel voor de vermoeyt-
heydt. Want de matige Slaep doet den mensche veel
goets. De vermoeyde krachten werden als dan ver-
quickt en herstelt; de geesten die door den daegschen
arbeyt vervlogen waren, werden dan weder gemackt,
en de natuerlicke wermte werdt na binnen getrocken,
en daerom zijn de slapende van buyten koelder, gel-
lijk *Aristoteles* seydt, en hebben meer deeksel van
doen, als de gene die waken. Hier door geschiet de
teringe des voedsels, en der raeuwe vochtigheden
in het geheele lichaem beter: en in alle deelen, inson-
derheyte het ingewant, wert in den Slaep goet voedsel
gemackt, en het Lichaem sachtjens vervochtighet,
soo dat, gelijk *Hippocrates* schrijft 6. *Epid. 5.* de Slaep
voor het ingewant spijs is, en wy gemeenlick seggen,
dat de Slaep soo wel voedt als het eten. Want uyt de
Spijs, die door den Slaep wel verteert is, komt beter
en overvloediger bloet: het bloet vermeerdert zijnde,
vermeerdert de wermte, alsoo werdt het gantsche li-
chaem wel gevoedt en gesterckt. Door den Slaep
wert de sorge wech genomen, de gramschap gestilt, en
het gemoet gerust gestelt. De selfde hout alle losin-
gen tegen, behalven van het sweet. Maer de Slaep is
insonderheyte dienstigh voor oude luyden, en daer en
is naeuwlicks yet, dat de droogheyte van den onder-
dom soo vervochtigen kan, als de Slaep. En dit vor-
deel en genieten niet alleen de gesonde, maer oock de
siecke: alsoo door den Slaep de krachten toenemen,
het voedsel verteert, en de oertolligheyte gescheyden,
en de pijnelickeheyte gestilt wert. Maer onmatige Slaep
is 't Lichaem seer schadelick, verduyflert en vertraegt
de geesten, maect een dom en bot verstant, en door
vergaderingh van raeuwe vochtigheden, en in-hou-
den van oertollige, soo verstoppt hy de natuerlicke
wermte, gelijk een vyer dat geen lucht en heeft.

Van

Van Af-setten, en Behouden, of van
het losen des Kamergancks, Wa-
ters, en andere overtolligheyt, als
oock van het By-flapen.

Het III. Capittel.

Hoe nietigh is het vleesch, hoe veerdigh om te sterven!
Een wint te seer geperst die kan een mensch bederven:
Het water in de blaes dat brenghet hem in den noot,
En ick en weet niet wat dat brenghet hem aen den doot.
Doet wat nauwer verseycht het sal u kommen baten,
Wat pooght om uyt te zijn dient uyt te zijn gelaten:
Men geeft noch wat verdrygs schoon dat men hunger lijft,
Maer alffer afgangh perst dan schaect de minste tijt.

Indiender eenige Spijse te vinden was, die geheel in
de selftandigheyt van ons Lichaem konde veran-
dert werden, soo en zonder geen overschot blijven.
Maer alsoo alle Spijse eenige ongelijckheyt heeft met
ons Lichaem, soo moeder nootlakelick yet van over-
schieten, dat aen ons Lichaem niet gehecht en kan wer-
den. De grove en onsuivere kost laet veel overtollig-
heyt, de suivere weynigh: maer meestendeel gaet het
derdepart, ofte wat meerder van onderen af: en ont-
rent het derdepart gedijd tot voedsel, het overige
gaet tot ander vuyligheyt, slijm, water, gal, sweert,
roockachtige dampen, &c.

Dewijl dan de Spijse om de ongelijckheyt die se
met ons Lichaem heeft, niet al te samen in goet voedsel
en kan veranderen: soo is noodigh, dat het quaet
van het goet gescheyden, en het een behouden, en
het ander geloost wert. Als sulcx nae behooren ge-
schiet, soo wert het lichaem in natuerlicken stant on-
derhouden: maer indien 't gene in-gehouden moet
worden, af-schiet, en dat geloost dient, in 't Lichaem
blijft, als dan komt de Gesontheyt een grooten af-
breuck te liiden.

Maer gelijcker verscheide 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: soo
weiter oock verscheiden overschot vergadert, als ka-
merganck, water, gal, melancholy, drooge en dampig-
ge vuyligheyt, die de huylt uyt-werpt, en waer van de
hemden vuyl werden, en dickwils het sweert, de wel-
ke al te samen uyt de algemeene verteeringen voort-
komen, en boven dese noch eenige die de besondere
verteringe van de leden voort-brengen, gelijck die uyt
de hersenen door neus en mont dickwils geloost wer-
den. Dese dan indien wel af-schieten, en doen niet
weynigh tot de bewaringe der Gesontheyt: maer in-
dien of te op-gehouden, ofte ontijdigh af-gedreven
worden, soo komen se de selve te veranderen.

Den af-treck, ofte 't overschot van de maeg en der-
men, indien 't niet t'lijner tijt af en schiet, (dat is voor

sobere luyden eens daegs voor den eten, en voor de ge-
ne die wat veel eten, tweemaal) belet het teren; alsoo
daer van quade dampen in de maegh en by-leggende
deelen op-stijgen. Sulcks beschadicht oock voorma-
lick een swack hoofd, en valt mede d'ander deelen
moeyelick, verweekt winden, krimpinge in de der-
men, en diergelijcke quellingen. So verhaelt *Alexan-
der Benedictus* 19. de cur. morb. 36. van een hartlijvige
vrouw, die in d'eene zijde geraeckt was, en in een ge-
heele maent geen af-treck en hadde, dat se daer van
uyttermaten op-swol. En een voor-naem Raets-per-
soon van dese Stadt Dordrecht, nae dat hy een wijf
geseten hadde op een winderige heymelickheyt, be-
voelde hem niet wel, ende en konde door geender han-
de middel gebracht werden, om ter soel te gaen, soo
dat hy daer van op den sevenden dagh quam te sterven.
Het selve is mede in korter dagen te Middelburgh een
jonge dochter gebeurt. Siet *Schenckius* 2. Obs. 275.

Den *Buyck-loop* ofte los-lijvigheyt is dickwils ge-
sonder als ongelonder, te weten wanneer de Nature
voelende in de Maegh een beginfel van verdervinge
der vochtigheden, haer terfont ontlast ofte oock door
haer kracht de quade vochtigheden uyt andere deelen,
af-drijft, en also dickwils de oorfaken van vele Sieck-
ten voor-komt: maer wanneer sulcx veel en lang aen-
houdt (want als de Nature wel werckt, en den buyck
van selfs weeck is, soo en duert die loop niet langh, en
de Nature haer ontlast hebbende, hout terfont op) so
werdt het Lichaem nootlakelick van sijn voedsel ver-
steken, en begint heel af te gaen, de krachten vermin-
deren, en de dermen werden daer door verswackt, en
af-gescharpt, waer uyt Persingh, bloetganck, en dier-
gelijcke qualen voort-komen.

Op de selfde maniere als het Water op sijn behoor-
licke tijt geloost wert, dat is het Lichaem nut en
dienstigh: maer indien het te haefligh af-gedreven, en
insonderheydt te langh opgehouden wert, soo en ver-
weckt het geen kleyne schade. Want sulcx en beswaert
niet alleen de blaes en de naburige deelen: maer ver-
vult en spant de blaes dickwils oock so seer, dat se daer
nae haer selven niet toe-trecken, ofte het water uyt-
drijven en kan, (welcke oorsaek *Galenus* wel siet
6. loc. aff. 4. hoe-wel het van *Fernelius* berispt wert
6. Pathol. 13. gelijck ick in het *Steen-stuck*, namelick
in 't tweede deel van den *Schat der Ongezontheyt* op het
3. Boeck Capittel 29. Als oock Capittel 39. des ge-
melden deels breeder met redenen, en ervarentheydt,
uyt de Anatomye selve bewijse) waer uyt dickwils
een ontsteking in de blaes komt, ja de ervarentheydt
leert, dat door ontijdige beschaemtheydt in maeltij-
den en geselschappen het Water soo langh op-gehouden
is, dat het de doot veroorsaect heeft. Ick en kan niet
naer-laten, een exempel hier van by te brengen, 't welk
my mede gedeelt heeft in 't leste jaer sijns levens mijn
weerde neve, d'heere *Genard van der Laan* zalv. Bor-
gemeester van Haerlem. Dese schrijft van sijn oom

Nicolaes

Nicolaes *vander Laan*, mede Borgemeester, dat als hy te Delft, zijnde Lant-raedt ende geheymen Raedt van zijn Excellentie, genoot was ter maeltijt by den Grave van *Hobenloo*, en aldaer boven vermogen tot drincken gedwongen werde, soo lange sijn water op-hiel, om andere niet op te doen staen, dat hy daer na door geenderhande middelen gebracht en konde werden om water te maken: en dat hy van pijn te bedde geworpen zijnde, daer by de sprou en ontfekinge in 't aensicht krijgende, alsoo sijn leven eyndighde.

Geen minder gevaer konnen de *Winden* veroorsaken. Het welck de Keyser *Claudius* beweegde, om een wet te maken, waer by yemant oock in maeltijden, 't welck te voren ongeoorloft was, zoude vermogen een wint te laten: want hem was aen-gedient, datter yemandt met groot gevaer een wint uyt schaemt in-gehouden hadde, gelijk *Suetonius* verhaelt in sijn leven. Daerom seyden de Stoilche Wijs-gerige, (*Cicero* 9. *Ep. ad Fam.* 22.) dat de winden soo vry behooren te welen als het ripen. En onsen *Erasmus* schrijft dat de gene, die uyt schaemte een wint in-houden, meer letten op de beleeftheyt, als op de gesontheyt: en raet als sulcx in geselschap yemant over-komt, den selfden met een gemaectten hoeft te bedecken.

*Qui vent vivre longuement,
Doit donner le cul au vent.*

*Wilje langh en lustigh leven,
Aen den ers dien wint gegeven.*

Doctor *Fernelius* schrijft 6. *Pubol.* 10. dat hy in vele, die gestadigh gewent waren de winden op te houden, nae haer door bevonden heeft, dat den derm *Colon*, soo wijt als een arm uytgereckt was: en andere gekent heeft, die de winden van onderen in de Maegh op-stegen, soo datse meer rippen, als woorden uyt-brachten. De Heere van *Montaigne* verhaelt 1. *des Essais* 20. een vrent exempel van een, die veertigh jaren geduriglick winden loofden, tot dat hy ten lesten al vlijtende sterf. Soo schrijft de oudt-vader *Augustinus* van een, die soo veel winden liet, als hy begeerde, ende *Lodewijk Vives* voegter in sijn uyt-legginge een exempel by van sijnen tijt, van een, die op de maer winden konde laten. Diergelijke heb ick gesien te *Florence*, in een Nederlants Schilder, die boven door de mont de lucht in-halende niet alleen ontallicke winden en allerley geluyt en liet, maer oock alderhande liedekens soo volkomen wist na te bootsen, dat men de wijse daer van lichtelick konde versnaen.

Het gene nu verhaelt is, heeft mede plaets in ander vuylichgheit. Want dit is een gemeene wet der naturen, dat de vuylichgheit moet uyt-geworpen worden, op dat het Lichaem een suyver voedsel krije. Als sulcx geschiet, soo verteert de spijs, het Lichaem blijft wsel gedaen, en wert fris en gesont gehouden. Maer als die in-gehouden wert, soo vervuyt het voedsel, waer uyt vericheyde sieckten spruyten.

Ten lesten behoort tot 't afdrijven en behouden mede 't *By-slapen*, in 't welck 't zaet af-schiet. Want al is 't selve eygentlick geen vuylichgheit, so is 't evenwel overschot van de derde teringe, en moet daerom oock gesfelt werden onder de dingen, die af-schieten, of binnen blijven, also 't Zaet, gelijk *Hippocrates* betuyght, van den gantschen lijve, en alle de deelen af-komt. En dewijl 't af-schieten en behouden van 't Zaet, groote veranderingh in de Gesontheyt kan maken, soo is billick, dat alhier mede van 't *By-slapen* gehandelt wert.

Alle Dieren is van nature gegeven een begeerte tot versamelingh, en een groote genuchte in 't teelen, om datse dat werck geerne soude by de hant nemen, en alsoo voort-setten. En sulcx matelick en na behooren geschiedende, is den Lichame nut en gesont. Soo dat wel waer is, 't gene den out-vader *Ambrosius* schrijft in sijnen 66. brief, (en *Lutherus* in sijn Tractaet van den Echten-staet,) dat de Genees-meesters getuygen, gesont voor 't Lichaem te welen, sich met een vrouwe te vermengen. Hoe-wel dat de wijse *Epicurus* als de sedigheyt, als de gesontheyt siende, seggen dorft, datter geen by-slapen dienligh en was, volgende daer in mis-schien de wijs-gerige *Pythagoras*, de welke gevraeght zijnde, wanneer men by een vrouwe behoorden te komē, gaf voor antwoord, als ghy swacker wilt werden. Daer men nochtans siet, dat in mans en vrouwen, insonderheyt weduwen, 't zaet te lang opgehouden zijnde, het gantsche Lichaem swaer en loom maect: en metter tijt komende te bederven, sware toevallen, als op-stijgingh van de Moeder in de Vrouwen, en diergelijke heest, als hy ontkent, dat man, noch vrouwe niet siecken werden, ofte en sterven door 't ophouden van 't zaet. Een ander, te weten, *Diogenes* verstant dat wel anders, gelijk *Galenus* in een onbeschaemt exempel van hem verhaelt 6. *loc. aff.* 5. en *Aristoteles* selve maect gewag 4. *Probl.* 30. van verscheyde Sieckten, die de mans door onthoudinge overkomen. So verhaelt oock *Godwin* in 't leven van de Engelsche Bisschoppen, hoe *Thomas* de 27. Bisschop van *Yorck* in een sieckte vervallē zijnde, by de Genees-meesters voor doodelijck geoordeelt, 't en ware hy met een Vrouwe te doen hadde, liever koos te sterven, als met sulcken schandelijcken vleck vande Bisschoppelijcke waerdigheyt sijn leven te koopē, 't welck hy oock verloor. Wy lesen oock van een seer geleert Spaengiaert *Michael Verinus*, dat hy hiervan sieck zijnde, niet en konde beweeght werden tot het by-slapen, en dat hy daer over binnen *Romen* (alwaer soodanigen sieckte weynigh te vinden is) op sijn achthiende jaer quam te sterven, nae dat hy veel geestige en slichtige versen, die noch in wesen zijn, na gelaten hadde. De aerdige Poet *Politianus*, heeft 'sijnder eere 't volgende Dicht in Latijn gemaect, gelijk het met de selfde aerdigheyt by d' Heere, *Mr. Adriant van Blyenburgh*, Heeren *Adriaensz.* Heere van *Naeltwijk*, en Schepen in *Dordrecht*, aldus vertaelt is:

A a Verinus

Verinus gaf den geest, terwijl sijn jonge jaren

Noch in de eerste bloon, in d' eerste fleur noch waren :

De deught had hem begaest, begaest had hem 't verstant,

Doch wie van beyde meer, getwijffelt wiert van 't Lant.

Geleerde verffen heeft die fraeye Geest geschreven,

Die over-groote sin in korte woorden geven.

Hy kreeg een sware krenck, die door een trage smert

Verwylde, wat in 't lijf gesont gevonden wiert :

Geen drancken; geen Doctoor kost desen krenck genesen;

Alleen een Venus-dier kost sijn geneester wesen :

Doch eer hy dese smet wou halen wies haer schoot,

Gaf liever d'aer sijn lijf, sijn leven aen de doot.

Dan om dat sulke vogels, seer selden vlieden, en vele wel foecken, door de aengenaemste middel tot hare gefontheit te komen, soo hebben de Vaders van 't *Late-raense Concilye*, sulcx op den ban verboden, seggende in het 20. capittel: *Dewyl de Ziele veel kosteliker is, als het Lichaem, so verbieden wy op den ban, dat er geen Genees-mee-ster aen den Stecken eenige raedt geest voor de Lichamelijke gesontheit, die tot groter vande ziele mochte strecken. Waer op S. Antonius part. 3. tit. 7. c. 2. en andere, aengemerckt hebben, dat een Genees-mee-ster dit gebodt overtreet, wanneer hy tegen een Siecken seyde: Ick en vade het u niet; maer indien ghy by een vrouwe quam, ghy waert genesen. Want als ick u wat verkoop, daer by seggende, indiender eenigh mangel aen is, ick en wil daer in niet gebou-den wesen, als ick weer, dat het soodanigh is, soo ben ick daer wast aen. Lib. 19. D. de act. em. & vend. L. Prima.*

Van *Verinus* volck was mede *Guido van Montfoort* (gelijck beschreven werdt by *Fazellus* in sijn *Siciliaense Historie*) maer niet seker *Bisshop*, dewelcke als hy door raet van den *Doctoor*, en sijn vrienden, dese middel tot geneefinge gebruyckt hadde, en daer na schreyende, van sijn vrienden, die meenden, dat sulcx quam uyt berouw van de sonden, getrooft werde, soo gaf hy haer tot antwoordt, dat hy niet en schreyde om de sonde, maer om dat hy niet eerder begonnen hadde, gelijck verhaelt werdt by *Fulg.* in l. si. ultra. si. ff. de pig. act. So dat het wel swaer te begripen is, hoe stercke en gefonde luyden haer kuys en eerlick konnen houden sonder quetfinge van haer gefontheit. Seer wel seyde de *Paus Pius de 2.* dat om gewichtige reden den houwelicken staet de *Priesters* benomen was; maer dat hy om grooter reden haer wederom behoorde toegelaten te werden. Want het is meer als seker, datse allegader niet en konnen zijn, als de vrome *Cardinael Bellarminus*. Dewelcke als hy yet hoorde ofte las de Houwelickse saken betreffende, was altijt genootfaeckt een ander te vragen, wat sulcke woorden bereyckende, waer in hy soo onwetende was, als in de sake selve, gelijck onlangs in sijn leven beschreven is van *Fulgato*, en uyt sijn *Italiaens* in *Latijn* over-geset, en t'Antwerpen gedrukt in 't jaer 1633.

Wy sien by de *Poeten*, hoe mildelick datse een deel van haer jaren geven aen de gene, die se beminnen. Sy

gevense, seyt *Seneca* in 't 6. boeck van de *Weldaden* op het 25. cap. en sy en wetent niet: en sy gevense so, datse haer af-gaen, sonder aen haer *Lieven* te vermeerderen. De *Perdrijs*, seydt *Plutarchus*, wert van dit spel ver. Maer het gaet met ons geheel 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, eē vrolick bet,	Maer sal in korten onder gaen;
Daer voort men twee paer schoe-	Want als de lust te dertel speelt;
nen set,	De geest, en ook 't lichaem quelt;
Dat is de men'ch een nutte saeck,	En zijde swacker als je plaght;
En kan hem dienen tot vermaeck,	Eer datje by een vrouwe laght;
Indien hy na den regel gaet;	Soo legh u saken beter aen;
En hout de gulde middelmaat:	Want, vriend, ghy hebt te veel ge-
Maer die, met lusten opgevat,	daen.
Spilt al te myn sijn dierbaer nat,	Weest daerom hier en over-al
Diens rijck en kan niet lange staen,	Niet al te wijs, niet al te mal.

Want die in dit werck onmatig en al te driftigh zijn, verdrijven de natuerlicke wermte, verkouwen en verwacken haer gantsche *Lichaem*, vergaderen veel raeuwighydt, beschadigen de zenuwen, maken haer lichaem vol gicht, en lammighydt, en veroorsaken een swackheyt in 't verstant en sinnen: ja dikwils (daer van wy hier en elders exempelē hebben) de doot selve.

Het zaet is dierbaer nat; laet vry een ader steken,

Oock veel gelaten bloets en sal u geen sins breken,

Of soo veel hindere doen als hier een drop alleen;

Want vocht dat menschen veel is hondert tegen een.

Het sijste leven-sap, het beste van de leden,

Wort in een koren stont door lusten af gereden:

Al watter over blijft en is maer enckel dras,

En siet! dan kom de doot, en sijn het leven af.

Is niet de wijse Vorst met een-en-vijftigh jaren

In haesten wech-geruckt, en in het graf gevaren,

Alleen maer out geseyt (soo menigh man geloof)

Om dat hy door de lust van krachten was berooft!

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,

'Tis schande voor de vrou, en schade voor de man.

Hier dient mede de tijt aengestien, te weten, dat het niet en geschiet terstont na de maeltijt; met een volle maegh; noch op het heetste van den dagh, en 't jaer. Soo leggen de *Fransoisen*, *Les Cuniculaires sont lecarefmes des mariez*, De *Honts-dagen* sijn de valten voor de gehouden. En al seggen de *Vrouwen* (gelijck *Dr. Ioubers* verhaelt) dat de *Honts-nachten* niet verboden en zijn, soo moet men sulcks als ongehoort heen laten gaen, en haer overstaende, letten op dese lesse:

Als ghy geen R. vint in de maent, | Dat u geen vrouwe, maer eē glas,
So weest, dat gy dan weest vermaent, | Voor u gefontheit komt te pas.

CASTIGLION in 't 7. boeck van den *Hoveling*.

Xenocrates was so gematigd, dat een seer schoone vrouwe sig naeckte by hem geleght, en hem alderhande vriendelickheden en darsel-heden (daer in zy, een goede *Meestersche* was) beroont hebbende, sy even-wel de minste beweging tot onkuysheyd van hem niet en konde krijgen, alhoewel zy den geheelen nacht met hem toebraecht.

Eyndē van 't Eerste DEEL.