

HET TWEEDE DEEL

VAN DEN

SCHAT DER GESONTHEYT.

Waer in verhandelt wert, hoe en op wat manier de verhaelde middelen in elck gedeelte des Ouderdoms tot de Gesontheyt moeten gebruyckt werden.

HIPPOCR. II. Aph. LI. Al te veel is Nature schadelijk.

ARIST. VII. Ethic. XI. Gewoonte is de halve Nature.

HIPP. VI. Epidem. IV. XX. Onderhoudinge der gesontheyt bestaet in matigheyt van eten, en neerftigheyt tot werken.

CICERO I. Officior. Matiglijke beweginge is dienstigh, oock soo veel Spijs en Dranck dat de krachten versquickt, maer niet benauwt en worden.

CELSUS de re Med. III. Uytuyveringen zijn somtijds noodfakelijk, maer dickwils gebruyckt brengen gevaer by, want 't Lichaem word gewoon niet gevoed te worden, en daarom wort 't swack, welke swackheyt alderhande siekten onderworpen is.

Hoe by een yegelick in 't gemeen de Gesontheyt moet bewaert worden.

Het eerste Capittel.

TReeds dieper in de kunst, en leert gemeene gronden
Die tot uws lijfs bebout de reden heeft gevonden,
Leert hoe men spijs, en dranck, en lucht gebruycken moet,
Ten eynd 'in u ontstae een fris en jeughdigh bloet.
En om tot uwen dienst een weynigh hier te seggen,
En tot het vorder werck de gront te mogen leggen,
Soo leert van heden aen, als voor den besten raet,
In alle dingh te gaen na rechte middelmaet.
Geen mensch en zy te leuy, geen mensch en moet de leden
Tot al te grooten werck en slagen last besteden:
Hebt niet te sebralen kock, oock niet te gullen keel;
En slaep niet al te langh, en waeck niet al te veel.
Gewent u niet te licht om op gesette sonden
Te drincken machtigh nat, en vast te zijn gebonden
Aen regels van de kunst; en neemt geen drancken in,
Om ick en weet niet wat, en uyt een luchten sin.
Door vasten, stil te zijn, en door gerust te leven,
Wort dickmael sonder meer een koortse wech-gedreven:
Weest matigh, deriel volck; ghy komt oock sonder kost
Van pijn, van ongenack, van siecken sijn verlost.

DE stoffe, waer mede de Gesontheyt onderhouden wert, is in 't eerste Deel wijtloopigh verhandelt; en aldaer oock aangewesen wat dingen het zijn, en wat kracht sy hebben om ons Lichaem in Gesontheyt te bewaren, ofte ongesontheyt en siekten te veroorsaken. Nu is overigh, dat mede vertoon werd hoe, en op wat manier men Lucht, Spijs en dranck, en d'ander middelen moet gebruycken, om het Lichaem langh

in 't Leven, en in geduerige Gesontheyt te behouden. Dit werck vereyscht twee dingen. Voor eerst, dat in 't algemeen aangewesen wert, het gene alle Menschen moeten onderhouden. Daer na wat een yegelick in 't bysonder dient waer te nemen, volgens het onderscheyt datter is tusschen den eene Mensche, en den anderen, noopende de jaren, de gematigheyt des Lighaems, als oock 't verschil van Man en Vrou.

De algemeene leeringen zijn seer weynigh, alsoo alles allen en eenen yegelick niet even nut en is; maer het gene den eenen goet en dienstigh is, bevint men dickwils dat eenen anderen beschadicht en hindert; het gene den eenen aangenaem is, en heel wel bekomt, dat is een ander heel tegen, en hy wert daer van beswaert. Hierom seyt onsen Hippocrates, dat de manier van leven om gesont te blijven, moet gepast werden nae den ouderdom van den Mensch, den tijt van 't Jaer, en de gestaltenis van 't Lichaem. Derhalven zullen wy oock weynigh van de algemeene maniere van Leven seggen, maer de selve met een lichten arm overloopen; en sooder mischien yet mochte ontbreecken, dat hier toe scheen te strecken, dat zal hier nae in de maniere van Leven van een gematight volwasschen Mensche verhandelt werden. Want gelijk in andere deelen der Gences-konste, soo werdt oock alhier een gematight Mensche, als tot een regel gestelt, en hem een bequame maniere van leven voor geschreven; en dan zal men daer na beter kunnen sien, op wat maniere die geregeert moeten werden, welckers Lichamen van de gematighde gestaltenis af-wijken.

De gemeenste wet, en die van een yegelick moet onderhouden werden, is alrijt en in alles maet te houden: al wat te veel is, valt ons tegen, en is de Nature vyant; gelijk Hippocrates seyt 3. Aph. 52.

*Al water uyt den regel gaet,
Dat is voor alle menschen quaet:
En daerom dient na rechten aert
De gulde middel-maet bewaert.*

Want al-hoe-wel de ongematighde Lichamen door tegen-gefelde ongematighde tot natuerlike stant en gestaltnis gebracht werden, even gelijk men een krom hout aen de weder-zijde ombuyght, om recht te maken; soo en schaedt even-wel aen geenderhande gestaltnis de rechte gematighde, maer het gene dat buyten de maet gaet, kan aen vele schade doen. Hier komt by de Gewoonte, die by-na de ander nature is, (*Arist. 7. Ethic. 11.*) en het gene men van langer hant gewent is, seydt *Hippocrates. 2. Aph. 50.* al en is het van 't alder-beste juyst niet, en valt soo moeyelick niet, als het gene dat men geheel ongewent is.

*Al wat de mensch slaegh weder-vaert,
Wors als sijn ingebooren aert.*

Na dese twee voorschriften sal men het wit stellen van deses middelen der Gesontheit, die in het Eerste Deel beschreven zijn, en na deselve micken en aenleggen een gemeene maniere van Leven, die voor allen en eenen yegelijk nut en bequaem is.

Voor-erst wat de Lucht belanght: Voor alle Menschen is een klare, suyvere, en gematighde Lucht dienstigh en gesont, gelijk een onsuivere, donckere, en ongematighde schadelick en onbequaem. Voor Lichamen die heel gematighd zijn, is oock de aldermatighste Lucht alder-gesontst. Maer den genen, die van de middel-maet wat af-wijken, is bequaemst sodanige Lucht die van tegene hoedanigheyt is: gelijk voor koude Lichamen werme Lucht, voor werme koude, voor vochrige drooge, en voor de gene, die te droogh zijn, een Lucht soo veel te vochtiger, als de gematighde van de Lichamen in drooge hoedanigheyt uyt-seeckt. Even-wel al is sulcke Lucht in ongematighde Lichamen bequaem, soo en is nochtans de gematighde haer niet schadelick, gelijkse voor de gematighde Lichamen alder-bequaemst is. Dit is de oorfaeck, dat de Lenten voor een yegelijk aengenaem vallen, de welcke de gematighste zijn van al de getijden des jaers, en oock de gesontste, gelijk wy uyt *Hippocrates* hier voren vermaent hebben.

De Teycken en van een goede, ofte quade Lucht, werden meest genomen uyt haer werckinge. *Vitruvius* verhaelt, dat de Oude, de Lucht ondersochten door het Vee. Want eer sy haer in een nieu Lant begaven, fouden sy de beesten voor uyt, om het voer en Lucht te versoeken. En alser veel, en sonder merckelicke oirfleck quamen te sterven, daer uyt werde geoordeelt, de Lucht aldaer ongesont te zijn: maer als het anders gingh, so hielen sy de Lucht voor gesont. *Ruellius* heeft dickwils ondervonden, dat in Broot, 't welck in een onsuivere en bedorven Lucht gelegen hadde, wormen groeyden. Sommige nemen heet Broot, dat even

uyt den oven komt, en leggen het in de Lucht, diese recken bedorven, wanneer het selve beschimmelt. *Plinius* schrijft in 't 10. boeck van sijn Natuurlike historie op 't 18. cap. dat de *Elei* door lange ervarentheyt bevonden hebben, menichte van Vliegen te beteycken Pest, en bedorven Lucht. Quade Lucht werdt men oock dickwils door de stanck gewaer. In het korte zoude ick 't Lant, en de Lucht voor gesontst, en best keuren, daer de Luyden gesontst, en langst leefden: en in tegendeel voor quaet en ongesont, alwaer sy veel sieckelick gingen, en vroegh quamen te sterven.

Elick een moer dan, soo veel als mogelijk is, kiesen een suyvere en klare Lucht, als de alder-bequaemste tot behoudenisse der gesontheit. Want een vuyle en stinckende Lucht, die mistigh en met quade dampen vervult is, en kan niemant goet ofte gesont wesen, en moer daerom van een yegelijk geschout werden. Insonderheyt indien op eenige plaetsen de Lucht altydt ongesont is, soo zal de gene, die sijn leven en gesontheit lief heeft, hem wachten om aldaer te gaen wonen. Maer de gene, die nootfelick in alsulcke ongesonde plaetsen haer woonplaets hebben, en dat haer gelegentheit niet toe en laet, om de selve te verlaten, die zullen haer best doen, om de quade Lucht, soo veel alst mogelijk is, te verbeteren. Sulcks geschiedt met de Lucht veel te roeren en te bewegen. Want hoe daer door de Lucht verdunt en gesuyvert wert, is af te nemen aen de Wijn, den welcken als hy begint te bederven, wederom suyver en goet wert, als hy met een ketting aen een hout gebonden geroert wert. 'T welck oock de oirfaeck is, dat die Putten de suyverste, en gesontste zijn, daer meest uyt geput, en 't water dienvolgende meest beweeght wort. Sommige en raden niet sonder reden, dickwils geschut af te schieten, om door dat geweldigh dreunen de Lucht te dunnen, en te suyveren. Hier toe is mede dienstigh de deuren en vensters, die in 't Oosten en Noorden staen, open te setten, en de Son en Winden daer door te ontfangen, als oock in de kamers veeltijts *Vyer* te stoken van *Wolrickent hout*, ofte *Peck-tommen*. Op sodanige manier heeft *Hippocrates* de pest uyt Grieken-lant verjaeght, en de Lucht met vyeren gesuyvert. En *Empedocles*, gelijk *Plutarchus* beschrijft, met het sluyten van een gat in seeckeren bergk, die over de gantsche Landouwe een swaren en ongesonden damp uytgaf, sloot mede de Pest uyt dat Landtschap. Wy lesen, dat de *Egyptenaers*, als sy voelden, dat haer Lucht des nachts te dick geworden was, en dat de selfde, als een gewicht haer Lichamen beswaerden, en met haer taeyghede de wegen van 't Herte slopte, op-stonden, en *Hors* aenflaken, door welckers scherpen roock sy de geronnen lucht ontdeden. Daer na vernemende, dat op de middagh veel vochtighde door de Son uyt het aertrijk op getrocken werde, branden *Myrrhe*, wiens heeten roock opdrooghe, en verdreef al 't gene onderweegh bleef hangen, en in de wolcken niet en was op-

dat alle, en een yeder dient wel te onderhouden. Want voor eerst soo en kan spijsje van quaden gijl voor niemant gefont zijn. Alsof moet oock 't langh gebruyck van grove, taeye, slijmerige, koude, heel vette, en scherpe Spijsje van een yegelijk gelaten werden. Want van sodanige kost, alsof hy niet wel en verteert, noch oock geen goet voedsel en geeft, groeyen veel quade vochtigheden, oorsaken van menighvuldige en verscheyde Sieckten. Soo dat de beste spijsje is, en die 't beste voedsel geeft, de welcke niet te dick ofte te taey van gijl en is, ofte oock al te dun en te waterigh. Want die te dun is, alsof weynigh voedsel geeft, en, gelijk men seyt, niet aen de ribben en kleeft, so maect sy de Lichamen slap en mager. Die dan tusschen beyde gaet, dat is de gefontste, en soodanige maect middelmatigh bloet, en een frisch, gefont, en sterck Lichaem. Wy moeten dan altijd de gefonde en goede kost voor de quade en ongefonde verkiezen; de beste voor de slechtste. Maer hier dient even-wel oock eenigh oogen-merck genomen te werden op den Lust. Want deselve maect dat de aengename spijsje sterckelick van de maegh wert in-getrocken, wel en valt omhelst, geluckelick verteert, en het quaet datter in is overwonnen en verbeterd. Daer onaengename spijsje, hoe goet datse oock is, alsse sonder sinaeck en lust getegenwerdt, doet walgen; en alsofse de Maegh met tegenheyt ontfanght, en niet wel en verteert, soo en konnen daer van niet anders als rauwe en quade vochtigheden in 't Lichaem groeyen. Ten anderen, dienter op de gewoonte gelet, gelijk breeder in 't volgende 11. capittel geseyt sal werden. En het gene wy van de spijsje nu vermaent hebben, moet oock van den Dranck verstaen werden. Hier-beneffens staet dit oock by een yegelijk waer te nemen, dat men soo veel van de Spijsje nuttigh, waer door de krachten verquickt, maer niet overladen en werden, gelijk Cicero seer wel seyd in 't 1. boeck van sijn Officien. Want als men de spijsje gebruyckt op de behoerlicke mate, en niet te veel ofte te gulsigh in en slockt, soo wert de naturelicke wermte in goeden stant bewaert, het welck den Mensch in een vaste gefontheit onderhout, en doet alle werckinge vlijtiger geschieden. Maer als door te vele spijsje de naturelicke wermte overstolpt wert, dan is 't datter veel grove en rauwe vochtigheden groeyen, en dat alle werckingen der Zielen, en des Lichaems vertragen, oock een wanckelbare Gefontheit, en veelvoudige Sieckten voort-komen. Alsof komt mede door te veel vasten het Lichaem te verdroogen, en uyt te teren. Dan hier en is so dickwils geen swarigheyt af te verwachten, als van 't veel brassen en slemmen, waer toe den eenen den anderen in gelagen en maeltijden dickwils met geweld perst; gantsch tegen de Gefontheit, en de Tafelwetten van onsen Poet:

*De weert, na onsen raet, die moet ten eersten schouwen,
De gasten aan den disch met kracht te willen bouwen;*

*De gasten tegen megh te porren tot den dranck,
De gasten in het huys te sluyten tegen danck.*

En gelijk men Water in den Wijn doet, om sijn kracht te breken, soo is oock nut en dienstigh dat het langh sitten aen tafel juyft niet met drinken, maer met goede en bequame redenen over-gebracht wert, men-gende alsof den sellen godt Bacchus met de soete Muien en Gratiën, gelijk Plutarchus spreekt 1. Symp. 1. Dese redenen moeten vermakelick, en niet al te diepsinnigh wesen, noch oock met subtijle disputen vermengt, op datse de sinnen niet te seer en ontroeren, of de geesten te veel van de Maag na de Herffenen optrecken, en alsof 't verteren van de Spijsje beletten. Sulcks is mede in de stichtige Tafel-wetten niet vergeten:

*Wat is van groote kost? noyt heester vreught ontbroken,
Daer soete tafel-praet wert geestigh uyt-gesproken;*

Daer is in dit geval yet beter als de wijn,

De tafel even-selvs die kan een schole zijn.

Doch wacht u over disch van diep geheym te spreken, &c.

Het is een oudt seggen Apoculis alsint seria, dat men by den dranck geen groote wijsheydt moet voor hebben. De Grieksche Orateur Isocrates, over maeltijt verfocht zijnde, dat hy wat zoude uyt-leggen van de wel-sprekenthuyt, gaf voor antwoord: Het gene de tegenwoordige plaetse en tijt vereyscht, en verstaet ick niet: en 't gene ick verstaet, en past niet op de tegenwoordige tijt, noch plaetse. Daer zijn veel dingen, uyt de Historie, uyt voor-vallende saecken, uyt exempelen van Wijsen voort te brengen, die een stilstant in het drincken maken, en evenwel den geest verheugen, en ons manieren niet minder stichten. Alsof plag geseyt te werden van de maeltijden van den wijsgerigen Plato dat men van de selve noch 's anderen daeghs vrolick was. De Grieksche Poet Homerus brenghet tot den selven eynde de Musijck en het gespel over de Maeltijden, niet soo seer tot vermaeck, seyt Plutarchus, maer om het gemoet op te wecken, en de heere kracht van de wijn te matigen. Daerom seyde Aristoxenus dat de Musijck over de maeltijt gebracht was, om gelijk de Wijn het Gemoet en het Lichaem van de gene die daer van te veel drincken, verfwackten, dat alsof de Musijck de selve door haer soet accoord sulde en in contrarien stant bracht.

Van de Passien ofte Bewegingen des Gemoets kan dit in het gemeen geboden werden, dat een yegelijk Vrees, Schrick, Droefheyt, onmatige Blyfchap, en diergelijcke soecken te schouwen, indien hy gefont van Lichaem, en geruft van Gemoet wil blijven. Hier van heeft de vrome Boethius wel geschreven 1. de Conf. Phil. 7.

Pooght ghy een stillen geest, en wel-gefelde sinnen,

Pooght ghy een vasten stant in u gemoet te winnen:

Siet hier een horen les die wonder veel bestuyt,

Laeght hope, jaeght den angst, jaegt druck en blyfchap uyt.

Daer

*Daer is geen beter wegh om wel te mogen leven,
Als aen dit grilligh volck geen plaats in u te geven;
Want konje dat gewoel niet wijzen van der hant;
Ghy wort gelijk een slaef gebonden aen den hant.*

Op den **Kamer-ganch** moet mede wel acht genomen werden, dat hy lijnen loop houdt, en niet te lang achter en blijft, op dat de hart-lijvigheyt, en het inhouden van de vuyligheyt niet en kome de natuerlike wermte te overvallen, verdervinge van vochtigheden te veroorsaken, het verdeelen van 't voedsel te beletten, en alsoo aen onse gesontheydt een groote krack geven.

Van d'ander Niet-natuerlike dingen en kan in het gemeen niet veel vermaent werden. Want voor kinderen, jonge luyden, oude mans en vrouwen, en is geen een maniere van oeffeninge, slaep, en diergelijke te beschrijven. Dan dit zal ick hier even-wel noch aen-roeren: dat men volgens de lesse van **Celsus 1. de re Med. 1.** wel moet wachten de behulpfelen voor de ongesontheydt en siekten niet te gebruycken in tijde van gesontheyt.

*Het is by wijlen nut met dracken of te drijven
Het slijm dat in de maegh of elders plagh te blijven:
Maer als men dat te veel of sonder regel doet;
Soo wort na rechten eyfch het lichaem niet gevoedt;
Endaerom wort de mensch versuackt in al de leden,
Dat leert de ware daet en oock de wijse reden,
En swaekheyt is de gront, en als een vruchbaer zaet,
Waer uyt de bleecke koorts en ander quael ont staet.*

Want gelijk **Galenus** wel seyt op de 37. kort-bondige spreucke van **Hippocrates** in 't 2. boeck, een Medicament ofte purgatie geen quade ofte ongefonde vochtigheden in een Lichaem dat wel te pas is vindende, soo purgeert het de goede, en doet het bloedt en vleesch verteren, waer op volgen groote krimpigh in den buyck, draeyingh in 't hooft, en diergelijke accidenten. Soo dat wy hier uyt kunnen sien, wat voor een quade gewoonte dat sommige hebben, die haer sonder eenige noot dickwils purgeren, en buyten reden juyft alle **Mey** haer Lichaem met **Laten**, en **Purgatien** quellen.

*Al die haer billen
Gewomen tot pillen,
Die mogen wel stillen
Haer malle grillen;
Ten zy sy willen
Haer leven spillen.*

Dit is even-eens als of men schoon en wit linden in den wasch smeet, en liet dat buyten noot door de seep en wassers handen af-vrijven, gelijk **Plutarchus** dese gelijkenis bequamelijk gebruyckt. Het is dan beter 't Lichaem dagelicx matelijk te bewegen, op datter geen overtollige vochtigheden en komen te verga-

deren, maer veel eer verdouwt en verteert mogen werden.

*Die 't lijf gesont behouden wil,
En wesen niet geduerigh stil:
Maer plege staegh een matigh werck,
Dat maecte de swacke leden sterck,
En wert oock niet te seer gevoedt,
Dat u voor ziel en lichaem goet.*

En indiender een weynighongesontheyt schijnt onder de leden te willen komen, soo is desen raet van **Hippocrates** den besten, dat door stilte en vasten veel groote siekten voorgekomen werden.

Waer de Ouders op moeten letten in het telen der Kinderen.

Het II. Capittel.

En die genegen u na rechten eyfch te schrijven,
Hoe dat men langen tijt magh fris en jeughdigh blijven,
Dien is ten eerste nut dat vlytigh zy gelet,
Wat regel noodigh is ontrent het echte bedt.
Al die maer vuyfthigh zaet in baren acker zaeyen,
En kunnen anders niet als snoode vruchten maeyen:
En wie dat buyten bou, en quade gronden leyt,
Heeft sich maer enckel leet en moeyte toc-bereyt.
Ghy die eens **Naso** laest om wel te leeren minnen,
Leest hier te deser tijt hoe kinders zijn te winnen:
De kunst heeft wonder in. Wie nutte dingen weet,
Hem dienen even hier de sinnen in bestee.
Koom leert dan na den eyfch een jonge vrouw beslapen,
Om uyt het echte bedt bequame vrucht te rapen;
Want die hier na de lust, en buyten reden gaet,
Beklaeght sijn dom gewoel, wanneer het is te laet.

NA dat wy in 't voorgaende Capittel aen-gewesen hebben, wat in 't gemeen by een yegelijk tot sijn gesontheydt dient onderhouden te werden; soo sullen wy nu vorder gaen vertoonen, wat elck in 't besonder na de jaren, gematigheyt des Lichaems, en andere omstandigheden voor maniere des Levens moet gebruycken, beginnende aen de beginfelen van de Mensch, en tot den ouderdom op-gaende, en voor eerst zullen wy volgen het voor-schrift van den voor-treffelicken wijs-gerigen **Plutarchus**, die in het boeck van de opvoedingh der Kinderen sijn leeringen aenvanght van de telinghe der selver, als van een sake, daer veel aen gelegen is: dewijl in deselve de gronden geleyt werden van 't gantsche wel-varen der kinderen, en dat de Ouders de beginfelen van goede ofte quade gestaltenis des Lichaems en Gemoets de Vrucht in de telinghe mede-deelen. Soo dat het aen de telinghe hanght, dat de Gemeene saeck met vrome en gefonde, ofte boofse en siekelicke luyden versien wert. Waerom misschien **Aristoteles** de telinghe *demiurgean*, een gemeen werck genoemt

genoemt heeft, gelijk *Julius Scaliger* meent in zijn uytlegginge over het 1. boeck van de *Historie der Dieren* op het 3. capittel van den gemelten *Aristoteles*.

Dewijl dan het wel-varen der kinderen meestendeel hangt aen de goede gematigheyt der beginselen, uyt de welcke sy bestaen, soo is voor al van nooden, dat wy aenwijzen, hoe de ouders gestelt moeten wesen, om gefonde en stercke kinderen voort te brengen. Want daer is soo veel gelegen aen de goede gestaltenis van de stoffe, en werckende oorfaeck, om wel gestelde en gematigde kinderen te telen, alser is aen stercke gronden, om een goet en vast huys te bouwen. Daerom raden de groote wijs-gerige *Plato*, en *Aristoteles* in haer boecken van de *Politie*, in den Houwelijken-staet insonderheyt te letten op de behoorlicke gematigheyt van man en vrouw. Want de kinderen, die een quade gematigheyt der voor-naemster deelen hebben, en van wegen haer innerlicke beginselen qualick gestelt zijn, en konnen haer niet wel in de werelt behelpen: dewijlse niet alleen onbequaem zijn tot de wercke des Lichaems, maer oock des Verstants. Waerom sy oock gemeenlick van andere Menschen veracht werden; also alderhande menschelicke leelikeyt, indiense wat te verre gaet, komt het eene beest, ofte het ander te gelijcken. Nae welcken regel plegen *Aristoteles*, en d'ander *Wijf-gerige* niet sonder reden uyt de uyerlicke gedaenten van den mensche te oordeelen van sijnen aert en manieren. Wy seggen hier van gemeenlick, dat men hem wachten moet van de gene, die *Godt* geteyckent heeft. Derhalven de *Poët Homerus* beschrijvende den ongeschickten en onbeschoften *Thersites*, die niet en dede als de beste te na te spreken, geeft hein een leelick en mismaeckte Lichaem. Integendeel gaet het met de gene, die schoon en wel-gemaectt zijn, want tot de selvige hebben wy een natuerlicken treck, en vertrouwen daer alles goets van. Die van *Lacedemonyen* trocken dit wat te verde. Want de regeerders maectten terstont onderscheyt in de kinderen, en die van goede nature, en van lijf en leden wel gestelt waren, lieten se op-voeden, maer aen d'ander achten se die moeyten onnoodigh, en deden se aen een kant helpen, gelijk wy lesen by *Diodorus Siculus* in sijn 17. boeck. Dit hardt en wreet volck en wilden onder haer niemant hebben, als die met raet en daet sijn vaderlant konde dienst doen, vast stellende daer toe alleen bequaem te wesen de gene, die wel geschapen en wel gematight waren. Daerom lieten de wetten van haren *Lycurgus* toe, dat een out man, die een jonge vrou hadde, vermocht een wel-gedanen jongen baes by haer te brengen, om 't gene sy van hem soude berecht werden, voor sijn selven te houden. Soo vermocht oock een eerlick man, die geen quade sin en hadde in een eerbare, en vruchtbare vrou, haren man aen te spreken, en te verfoecken, om dien vruchtbaren acker te besaeyen. De *Poëten* hebben sulcx oock wel verstaen, als sy hare helden fraey van lichaem maectten. Soo beschrijft

Homerus den vromen en strijtbaren *Achilles*, den wijfen *Ulysses*, den graef van *Hooren Menelaus*, en andere treffelicke mannen: *Virgilius* geeft aen sijnen *Aeneas*, byna een goddelicke gestaltenis. 'T welck soo vrent niet en is, als zijnde een natuerlicke soon van *Venus*, de goddinne der liefde, die hem van den goeden *Anchises* met groote begeerte, en vermaeck ontfangen hadde, gelijk te sien is uyt den lof-sanck, die haer gemaeckt is van den *Poët Homerus*. En soo siet men dat de bastaerden veeltijts fraey en geestigh zijn, om datse gemeenlick komen van heet en droogh zaet: het welck rijp en wel gekooct zijnde, oock volmaeckter vruchten voort-brengt, als ander, dat te raeuw is, en dickwils al te vroegh (*par forme d'acquit*, seyt *Montaigne*) ten orber gebracht wert. Want uyt de stoffe der Ouders, komt het, dat de kinderen kloeck ofte slap zijn. Derhalven heeft *Homerus* wel geschreven, dat *Ulysses* veel kracht aen sijnen soon *Telemachus* gegeven hadde, willende te kennen geven, dat de kinderē sterckte aenkomt uyt de eerste beginselen, die sy van haer Ouders ontfangen. Het selve betuyght de *poët Horatius*, als hy seyt dat de stercke komen van de stercken. Derhalven heeft *Galenus* groot gelijk, als hy (in 't 10 boeck en cap. van 't Gebruyck der deelen) klaeght, daer de huyluyden groote neerfligheyt aenwenden in 't zaeyen, en goede forge dragen om de aerde wel te bereyden: dat in het telen van den Menschē soo nauw niet gelet en wert, en dat elck meer sijn eygen wel-lust volght, als het gene behoorlick is. Yemant zoude hier wel te recht mogen vragen, indien volgens het gene nu geseyt is, en ons gemeen spreek-woort oock mede brengt, dat het kint heeft een aertien, na sijn vaertien, hoe het dan komt, dat wijse luyden ('t welck oock van *Alexander Aphodiseus* voor-gestelt wert *Probl. 26.*) gemeenlick de wijste kinderen niet en krijgen? Op welke vrage seer qualick geantwoort wert, dat wijse luyden, veel in haer hoofd hebben, en oock seer eerlick en beschaemt zijn, waer door sy dickwils in de telingē de sinnen tot het werck niet en geven, en dien volgende mede eenige dingen overflaen, die noodigh zijn tot volmaecktheyt van de vrucht. Sulcx willen se bewijzen met eenige plompen onbesnyde vaders, die, om datse al haer kracht en macht van lijf en ziel tot de telingē aenwenden, veeltijts wijse en verstandige kinderen voort-brengen. Maer dese antwoort en komt niet over een met de natuerlicke wijsheyt. Derhalven om wel te antwoorden, moeten voor-eerst eenige andere dingen vast gestelt werden: van de welcke een is, dat de redelicke kracht strijdigh is tegens de haestige en begeerlicke, in vongen, als een man geheel wijs is, soo en kan hy niet wesen van groote moet, van dapperen krachten, een grooten eter, noch sterck om te telen, alsoo de natuerlicke gestaltenisse, die noodigh is om de redelicke kracht te doen wercken, gantsch strijdigh is van 't gene, de haestige en begeerlicke vereyschen. De moet, en de natuerlicke sterckte, gelijk *Aristoteles* wel

wel seyt 14. *Probl.* 15. bestaet in wermte: maer *wijs-
heyt* en *verstant* in kouw en drooghte. Soo sien wy oock
dageliks dat de alderstoutste weynich verstant hebben,
niet veel en spreken, niet wel jocken en verstaen, en
haest geraeckt zijn, soo dat se terstont de hant aen den
degen slaen. Maer die verstandigh zijn, gebruycken
veel reden, aerdige antwoorden, en eenige kluchten;
waer mede sy vermijden, handts-gemeen te werden.
Van foodanigen aerdt schrijft *Salustius* dat *Cicero* was,
seggende, dat hy het veel in de mont hadde, maer seer
licht in de beenen was: waer in hy gelijk heeft; want
sulcke wijsheydt en konde niet bestaen, als met bloo-
heydt om te vechten. Niet minder en strijdt de kracht
met het begrip, so dat een man van groote sterckte des
lichaems, niet en kan een aerdigh verstant hebben; de
reden is, dat de sterckte van armen en beenen, komt
door harde en aertachtige hersenen. En al is waer, dat
door de kouw en drooghte van de aerde het verstant
goet zoude konnen wesen, soo wert even-wel het selve
verlooren door de grovigheydt, en door de kouw komt
daer-beneffens de moet te vergaen. Soo siet men som-
tijts eenige, die groote sterckte hebben, en nochtans
seer bloede zijn. De strijdtbaerheydt, die de natuerlic-
ke ziele heeft met de redelicke, is noch bekender, als
d'andere: dewijl hare wercken (te weten voede en telen)
beter geschieden met wermte en vochtigheydt, als
met andere hoedanigheden; het welck de ervaren-
heydt klaer aenwijst, siende hoe sterck de kinderen, en
hoe swack d'oude luyden zijn, en in de kintsheydt en
kan de redelicke Ziele niet wercken, maer in den ou-
derdom (dewijl daer hitte noch vochtigheydt en is)
doetse wonderlick haer werck. Invoegen, dat hoe de
Mensch krachtiger is in 't telen, en in veel kost te ver-
teeren, hoe hy meer verliest van de redelicke kracht.
Hier op staet het geene *Plato* seyt *Dial. de nat.* datter
geen vochtigheydt in den Mensche en is, die sijn verstant
soo vermindert, als vruchtbaer zaet; alleen helpt het,
seydt hy, in *Sophista*, om versien te maken. Sulcks siet
men oock dagelicks, soo drae yemandt begint te lief-
koofen, dat hy terstont een Poet wert; en die te voo-
ren een slons was, dat hy terstont heel niet is, en den
hoet op drie haertjens set.

*Daer is een spruck van langer hant
Gekomen wyt het Grieken-lant,
Die seyt, dat Liefde singen leert,
En plompe sinnen omme leert,
Dat is geseyt, dat soete min,
Brengh alle soete dingen in.*

De reden hier van is, dat sulcke dingen hangen aen
d'Inbeeldende kracht, dewelcke wascht, en allenex-
kens op-klimt, met de groote wermte, die de liefde
veroorfaeckt heeft. En dat de Liefde, een wermte
veranderinge is, siet men klaer, uyt de sterckte en den
moet; die in de Lief-hebbers maect, en om datse
haer den lust tot eten doet verliefen, en niet en laet fla-

pen. Ten laetsten, al de natuyricke krachten, die den
Mensche regeeren, indien se geheel sterck zijn, so ver-
jagen sy de redelicke. En daer uyt komt het, dat de
wijse luyden, met eenen oock bloede en maf zijn, kleyn-
ne eters, en onsterck om te telen. De oorfaeck is, om
dat de hoedanigheden, die haer wijs maken (gelijk
zijn kouw en drooghte) de andere krachten doen ver-
swacken, gelijk men siet aen oude luyden, die, behal-
ven in raet en wijsheydt, in andere dingen kracht noch
macht en hebben. Dese leere vast getelt zijnde, leert
Galenus 1. *de Semine* 8. dat tot de teling van eenigh
volmaect dier tweederley zaet van nooden is, het een-
ne, om te wesen het werckende en fatoen gevende, het
ander, om te dienen tot voedsel van 't selfde. Even-
eens gaet 't in de eyeren, in dewelcke het kuycken uyt
het wit komt; en den doir tot voedsel streckt. Het
vrouwen-zaet behoort tot voedsel; maer dickwils is
het krachtiger als het mannelicke, 't welck het dan
oock overwint, ende selve tot voedsel gebruyckt. En
dit is de reden, dat de kinderen van wijse vaders veel-
tijts bot zijn, om datse op-geleyt zijn van haer moe-
ders zaet: dewijl dat van de vaders (uyt oorfaeken ver-
haelt) onvruchtbaer is, en in de teling niet en streckt
als tot voedsel. En de Mensche, die uyt vrouwen-
zaet gesproten is, en kan niet verstandigh ofte geestigh
wesen, om de groote kouw en vochtigheydt der vrou-
wen. So dat vast gaet, als een kint verstandigh is, dat
hy van sijn vaders zaet komt, en als hy bot is, van des
moeders. Daer op siende mischien de Wijse-man,
seydt *Prov.* 10. *Een wijse soon, verblijft sijn vader: maer
een dwase soon, is de droefheydt van sijn moeder.*

Indien dan de Lant-man, eer hy den acker bezaeyt,
welacht neemt om daer goet zaet in te werpen, weten-
de dat van licht en voos zaet geen goede vruchten en
konnen voort-komen, hoe veel te neerftiger en forgh-
vuldiger behooren de Ouders daer op te letten in het
telen der kinderen? dewijl de kinderen niet alleen en
aerden na haer ouders in wesen en manieren, maer oock
in de gebreken des lichaems. Soo is dickwils gesien,
dat maer een uyerlick teycken op 't lichaam, 't welck
de Vader gehadt hadde, de kinderen en alle de nakom-
elingen behielden. Het gebeurt oock somtijts dat
de Kinderen haer groot-vader ofte Over-groot-vader
gelijcken, om datter in het zaet van de Vader noch een-
nige kracht van de Groot-vader, ofte Over-groot-vader
gebleven is, soo dat, als *Aristoteles* seyt, dese gelijc-
kenis tot in den vierden graet voort-ser. Want gelijk
de Seyl-steen sijn kracht over drie, vier, en meer nael-
den aen malkander leggende, verspreyt: also wert oock
de kracht der gelijckenissen, van het eene zaet tot het
ander over-gedragen. Soo lesen wy, dat een vrouw
die by een Moor geslapen hadde, geen swarte doch-
ter en baerde, maer dat de soon van die dochter, we-
derom een Moor was, gelijk sijn Groot-vader.
Even-eens heeft de Poet *Nicomus* gebooren van blanc-
ke Ouders, geaert nae sijn Groot-vader, en is swart

ter werelt gekomen. Dese kracht van het Zaet streckt hem soo verre, dat het selve oock de Lichamelicke gebreken, en ongesonheden doet erven, gelijk wy alle daegh gewaer werden in de gene, die gebooren zijn van Ouders, ja oock van Voor-ouders, die met Graueel, Steen, Gicht, Vallende-sieckte, Melaetsheyde, Teringh, en diergelijcke quellingen zijn besmet geweest. Daerom indien de gene, die sware en aen-klevende Sieckten onderhavigh zijn, haer onthielen van het voort-telen, het zoude haer gruster, en het Menschelicke geslacht, beter wesen.

Dewijl dan de Lant-man niet alleen en let, dat het zaet niet voos ofte verduft en is; maer oock, dat het volkomen rijp, en niet al te oudt en is, en daer-benefens, dat hy daer toe vruchtbare aerde krijght: soo moeten oock de gene, die gewenschte vruchten van haer houwelick willen sien, wel acht nemen op de jaren, en den ouderdom van haer selven, en van de gene daer sy mede paren. Het welcke nae de leere van de Wijzen (te lesen by den hoogh-geleerden Heere vander Putte in *Genial. serm.* en *Montaigne. 2. des Essais 8.* Maer seer wijtloopigh by *Tiraguell. in 6. Log. Communal. gloss. 1. part. 6.* en *Iob. Gerhard Loc. Comm. 1. 7.*) Sibylle in het vermaert *Houwelick* aldus bepaelt heeft:

*Indien ghy soeckt een aerdigh paar,
Soo geest de maeght drie seuen jaer:
De jonghman seuen boven dien,
En groetse dan voor echte lien;
Een weynigh meer, of weynigh min,
Dat maecht een eerlick huys-gezin.*

Die geheel jongh, ofte stock-out zijn, en bederven niet alleen haer eygen nature, en verkorten hier leuen met *by-slapen*, maer haer zaet is oock gemeenlick onnut en onvruchtbaer. De geschiedenissen, die wy lesen, dat hier wat tegen schijnen te gaen, zijn seer selden, so dat niet voor waer op-genomen moet werden, het gene men gemeenlick seyt, dat een man soo langh by een veder van sijn mont kan blasen, noch een kindt kan telen. En dit spreck-woort,

*Een jonge oey, een oude ram,
Dat viel wel binnen 's jaers een lam.*

is te verstaen niet van slappe en stock-oude, maer van kloecke en wel-varende oude luyden, en die noch niet met het een been in 't graf en gaen.

De Grieccksche wijzen hebben den trouw-tijt van den man ontrent de dertigh, van de vrouwen ontrent de seventhien jaren geset, als den ouden Poëet *Hesiodus* in dese versen betuyght:

*Verkiest bequamen tijt om wel te mogen paren,
Een man beginne werck ontrent sijn dertigh jaren,
Een vryster mach het doen ontrent de seuenbien,
En eer (om wel te gaen) en mach het niet gesbien.*

De nature moet tijdt hebben, om haer te bereyden

en bequiem te maken tot het werck, sonder datmen de selve in haer beginnelen yet moet vergen, dat haer als een nieuwe, en eerst op-gaende vlamme, terflont zoude doen verdwijnen, en uyt-gaen. Gelijk men oock siet, dat nieuw-geplante boomen niet eerder en dienen geschoeyt, voor de selve in vollen wasdom en zijn. *Aristoteles* heeft seer wel gemerckt *7. Polit. 2. 16.* dat de jonge en al te oude lieden niet als swacke kinders en telen, en voor het meerendeel vrouwelicke schepselen, om dat in de eerste de natuerlicke wermtte noch niet volmaect, en in de tweede vervallen is.

Ick en wil hier nu niet aanwijzen hoe de lust tot dit werck verweckt kan werden, gelijk *Mr. Ambrosius Paré* dat gedaen heeft in sijn groote *Chirurgie* op het 4. capittel van sijn 23. boeck: 't welck onsen goeden *Dr. Carel Buisin* in de *Francoise tale* heeft laten staen, als hy dat werck in 't *Nederlants* oversette. Ick en wil oock niet veel spreken in hoedanigen gestaltenis des Lichaems de telinge behoort te geschieden, also sulcx onlanghs by sekere geestige *Joffrou* onnoedig geacht werde, dewijl, gelijk haer *E. d. seyde*, het werck sijn selven leerde, en die het niet en konden, mochten laten. De *Latijnsche Poeten* *Horatius 1. Sat. 2.* en *Ovidius 3. de Art.*, die beyde hier in geen hangers en waren, prijzen de gemeene fleur. De natuerlicke Poëet *Lucretius* beschrijft mede, dat de gerieffelicke godinne *Venus* (die het beste immers wel op haer duymtjen behoorte te weten) met haren *Mars*, een wakere kabouter, so lange om jock worstelde, tot datse ten lesten, als de swackste, de onderlage kreegh. Waer op sy van haren man, den mancken en beroockten *Vulcanus*, schierlick betraapt zijnde, in een sijn net te samen werden toe-ge-strickt, en tot haer beyder schaemte van den onbedachten dwaes so ten toon gestelt voor alle de Goden. Onder dewelcke eenen drol was, met namen *Mercurius*, die wenschte, dat hy oock eens soo mochte beschaemt werden, gelijk na het out geloof betuygh is, onder anderen by *Ovidius* in *Metam.* en *Lucianus* in de *Samensprekinge* der Goden.

Norior in caelo fabula nulla fuit.

De aengeroerde gestaltenis wert alleen voor goet en natuerlick op-genomen van den Spaenichen *Jesu-wijt Sanchez* in sijn groot en grouwelick werck van het *Houwelick*: en hy maect een groote sonde van het gene de selfde Poëet *Lucretius* schrijft in sijn vierde boeck, als of het gantsch tegen de nature was:

*Daer is vry wat aen gelegen
Hoe men tot een vrouwe gaet,
Hoe men door bequame wegen
In haer brengt het edel zaet.
Eyen als de dieren paren
In het bosch of jeughdigh groen,
Soo plagh in voorlede jaren
Man en vrouwe wel te doen:*

En daer zijnder die gemagen,
 Dat een wijff alsoo geraeckt,
 Al vyvasser plagh te dragen,
 Als een die het anders maect.

Mercurialis een seer vermaert Genees-meester in Italyen hout het met *Lucretius*, en schrijft *Lib. de hominis generat. cap. 13. en 1. Var. Lect. 6.* dat dese manier van doen niet te verwerpen, maer op reden gront is, soo datse schijnt onbequamer (gelijck oock het geheele werck) om van te spreken, als om te doen. Sulcx wert mede van sommige Grieckse Genees-meesters geprefen: en ick heb eenige gekent, die dit de oorlaeck gaven, datse Vader geworden waren, daerse te voren niet toe en hadden kunnen geraken. *Rodericus* van *Castro* een Portugijs geneef-meester te Hamburg, berispt in het tweede boeck van de Nature der Vrouwen op 't 5. capittel, den vermelden *Mercurialis*: dan van zijn reden wert in tegendeel by de Vrouwen selve geoordeelt.

Die Kinderen zoeken te krijgen, moeten wel letten, dat sy haer selven niet al te vet en meften. So verhaelt *Froisart*, in zijn Françoysse historye 4. 34. dat de grave *Guy de Blois*, en zijn huysvrouw *Marie de Namur*, niet gestelt en waren, om kinderen te verweken, door dien haer lichame van veel suypen, veel en lekker eten, al te grooten dickigheyt, en vertigheyt hadden aengenomen. Soo liet men oock dat de Hoenderen, als sy door veel broot, ofte gerst te eten, te seer gemest werden, geen ofte weynigh eyeren leggen. *Hippocrates* geeft hier van in de Vrouwen dese reden, dat het vette Net schierende op de krop van de Lijf-moeders, 't selve indruckt, waer door het onfangen van 't Zaet belet wert. In de mans als haer meeste Bloet tot Vertigheyt vergaet, en is 't mede niet vrent, dat sy tot de Tellinge niet seer bequaem en zijn.

Hier en dient oock niet vergeten 't gene na *Hippocrates* in 't boeck de *superfetat.* en *Plato* in het tweede en seste boeck der Wetten, *Plutarchus* seer wel vermaent, dat die sijn vrouw wil genaken, sulcks niet beschoncken, maer nuchteren moet doen: alsoo de gene, die van volle en droncke Ouders geteelt zijn, gemeenlick dronckaerts werden. Het welck *Diogenes* oock te kennen gaf tegens een onbeschofte jongen: gelijck uyt *Plutarchus* aen-gewesen is in 't derde Deel van het Houwelick:

Genaeckts geenschte vrou wanneer zij beschoncken,
 Ghy zijt dan niet bequaem, als om te leggen roncken;
 't is hinder aen het Lant als yemans qualick mint,
 Een ongerogelt bedt, een ongerogelt kint.

Sy doen een dubbel quaet die van den Wijn verwonnen;
 Oyt met een droncken hoofst dit wichtigh stuck begommet;
 Wat kan het anders zijn als schuym van liechten aert,
 Dat Bacchus heeft geteelt, en Venus heeft gebaert?
Diogenes vernam een onbesuysde jongen
 Die met een vreemt gebaer op strate quam gesprongen,

De lekker (sey de man) die soo onaedigh speelt,
 Moet uyt een droncken hoofst voorseker zijn geteelt.

Ick heb een man gekent, die sijn vrouwe noyt als wel droncken zijnde en besliep, en vele kinderen teelde, die allegader de vallende siekten kregen, en ten laetsten daer oock van storven. Even-wel alsoo dit een werck is, 't welk niet veel en schijnt te passen een langgen baert, ofte een statige troonje van een wijse, ofte vjse Grieck, so en soude het mischien niet ongeraden wesen, dat men hier toe quame wat vervrolickt, en na datter een kleyn glaesjen gedroncken was, om met geen gefronst hoofst een heugelick werck te doen; het welck van *Plutarchus* selve oock toe-gefaen wert. En is wel geseyt van *Ovidius* in 't tweede boeck van de Konst der Minnen:

De wijn verheught den geest, de wijn geeft jeughdigh bloet,
 De wijn maect dat de sorgh uyt ons verhuysen moet;
 De wijn ontfroont het hoofst, de wijn verweckt de vreucht,
 En stort in alle dingh gelijck een nieuwe jeught.

Dan dit is te verstaen van den Wijn, die met matigheyt gedroncken wert, dewelcke niet alleen den geest en verheught, en tot een vrolick werck verweckt; maer maect oock goede stoffe tot de tellinge, insonheyde, na het oordeel van den Spaenschen schrijver *Huarte*, om gauwe en verstandige kinderen te krijgen.

De wijn, de soete wijn is dienstigh om te minnen;
 Maer neemt hem niet te veel tot ondiens van de sinnen,
 Door wint soo leeft het ryer, en brant na onsen lust,
 Maer is de wint te groot soo wortet uytgeblust.

Even-eens wert door te veel suypen den lust der minnen wech-genomen, en als de man heel droncken is, soo is het gemeenlick al droncken, om dat, gelijck *Aristoteles* seyt, het zaet tot water versmelt. Dit is de oorlaeck, dat veeltijts de dronckaerts om de vrouwen niet en geven, gelijck in tegendeel de gene die vrouwachtingh zijn, het droncke drincken haten. Het een heeft plaets in de Italianen en Spaengiaerden, het ander in de duytschen. Van *Alexander de groote* lefen wy in de Historyen, dat hy een grooten dronckaert was, maer seer kuys ten insichte van de vrouwen. *Julius Caesar* was een dapper vrouwen-man, maer ondertuschen heel sober: soo dat *Caro* van hem seyde, dat hy 't alleen was, die in soberheyt de gemeene sake onder gebracht hadde.

Is vorders van nooden tot bequame tellinge, dat de Ouders haer Lichaem matelick oefenen, van de beste en voedsaemste spijs eten, en even-wel niet te veel. Moeten oock met den vollen buyck niet torstont van tafel na bedt gaen, maer wat tijts tusschen beyde laten. Een seker Genees-meester van sijn vrouwe gevraecht zijnde, welck beter was 's avonts ofte 's morgens? antwoordde, dat het 's avonts vermakelicker, maer 's morgens gesonder was. Waer op het soet Hertjen

antwoorde, Doet het dan 's avonts om de genuchte, en 's morgens om de gefontheyt. Ter eeren van dese troostelijke Juffrou, zijn eertijts eenige versen in Latijn gemaect, en nu aldus over-geset:

Moy Geertruyt eerst getrouwt die was gesint te weten,
Wanneer men alderbest den echten acker spit:
Een goetlich medelij, beneffens haer geselen,
Bedacht hem op de vnaegh, en sey ten lesten dit:
Wanneer den dageraet haer roien komt ontluycken,
Dan is het spel gefontit en voor de leden goet;
Maer die ontrent de nacht haer echte deel gebrycken,
Genieten dieper lust, en vinden meerder soet.
Wel, sey de jonge vrou, soo wil ick dan besorgen,
Te plücken in het bed de vruchten van de jeught:
Voor-eerst, om wel te zijn, ontrent den rooden morgen;
En als het avont wert, dan in de soete vreught.

Dan is gefontit niet alleen voor den bou-man selve, maer oock voor de vrucht, en om de telinge bequamer te maken, dat de Venus-seeft 's morgens gehouden wert, als de spijsse wel verteert is, en dat men geen rauwigheyt in de Maegh en voelt, gelijk breeder te sien is by *Iosbert 2. des Erreurs populaires 7*. En daerom raedt *Aristoteles* in dese gelegtheidt des avonts weynigh te eten; en om niet slaau te werden, te voren een goet middagh-mael te houden. En hier toe en moet geen ongerust gemoet, geen bedroefden geest, geen hoofd vol muysse-nessen by-gebracht werden.

Geen ongeschuygh hoofd, geen ongeroede sinen.
Zijn dienstigh aen het volck om zaet te mogen winnen;
T'ay dat men menschen plant, of dat men haver laeyt,
Het is de beste tijt wanneer het niet en waeyt.
Haer dient een stille ziel die niet en is bewogen,
Die vryt een vorigh leet geen spijt en heft gesogen:
Hier dient een stille ziel die niet en is bechroomt,
Die van geen droevigh lijk of siecke lieden koomt.
Hier dient een stille ziel bezijt van alle toechten,
Die wrechtyt en schel spijt op haven naesten soechten:
Hier dient, o soete jeught, hier dient een stille ziel
Die noyt op vrent gereys in desen handel viel.
T'is menighmael gesien dat lieden van verlande,
De kloocste van de staet, de grootste van den lande,
Voor ouders zijn gekent van kinders sonder naam,
Recht kluntens voor de ploegh, en anders niet bequam.
Voor reden wert geseyt, dat als de wijse mannen
Zijn met een diepe sorgh geduerigh in-gepannen,
Het beste leven-sap en al het sijste bloet,
Niet is gelijk het son, of daer het wesen moet.
Of sy dan schoon het werck ter rechter uren plegen,
De sinen reysen vryt, of blijven onder-wegen,
De ziel is elders vast, het lijf is maer een romp;
Dus weter yer geteelt, het is geweldigh plomp.
Ghy daerom hebje lust een aerdigh boelt te maen,
Soo laet in dit geval geen sinen elders dwalen:
En raect noyt echte wijfals met een vollen wensch;
De mensch die menschen teelt behoef een gantschen mensch.
De geest moet niet te min de buyte leden stercken;
Dae niet met dattet mensch of eer of dank behaelt,
Die met den lijve werck, en met de sinen dwaelt.
Daer is op dit geval noch vry al moet te lesen,
Maer een gebodt alleen kan u voor duyfent wesen:
Maect soo te zijn gestelt wanneer kinders bout,
Gelijckie metter daet u kinders wenschen soude.

Linschoten verhaelt in 't 17. cap. van sijn Oost-Indische reysen, dat in het Koninghrijk van *Pegu*, de Grooten, en Eedelen, ja de Koningh selve, als sy trouwen zullen, een vromdelingh gaen besoecken, om haer Bruyt den eersten nacht te beslapen, en haren *Maegdom* te nemen: waer voor sy hem een vereeringe doen, en houden het voor groote eere, dat een ander haer die moeyte, en den pijnelicken arbeyt heeft afgenomen. Ick en weet niet wat dan beduyde, dat sy de Dochters, soo dra sy gebooren waren haer schamelheyt toenaeyden (haer alleen een kleyne openingh latende tot lofingh van het water) om op haer bruyloft van den bruydegom open getont te werden (gelijk *Linschoten* getuygt selfs gesien te hebben) als sy sulcx tot haer kosten den gaenden man aen-besteden. Seker in ons Landt, daer elck geerne sijn eygen werck doet, zijn de Luyden vry wat vijser, en zouden nauwlicx, ick laet de vereeringe staen, yemande daer voor een stoel setten.

Het is aldernatuerlickst, seyt *Aristoteles*, sijns gelijk te teelen, en op een ander plaets schrijft hy, dat men in seker lant, daer de vrouwen gemeen waren, de kinderen een vader plag te geven, diense best geleken, als of de gelijkenis teken genoeg was, om den rechten vader aen te wijfen. *Volaterrinus* schrijft 5. *Geograph.* van *Giacomo Appiano*, Heere van *Piombino*, in Italyen, dat hy geen kinderen hebbende, en meenende, dat sijn boel, die ondertusschen met sijnen speel-man, wesende een Moor, gespeelt hadde, by hem swaer gingh, de gesanten van de naburige steden op de geboorte en den doop van het kint dede nooden: en dat sy ondertusschen van een swart kint, de vader gelijk, verlost, tot lacchen van de genoode, ende schacmte van Heer Jacob, die dat spel niet wel in sijn oor en klonck. Soo is oock onder ons niemant rouwigh, dat de kinderen hem gelijcken, en sulcx wert de vrouwen tot een teeken van eerbareyht toe-gereken. *Cassius* in het Bruylofts-dicht, dat hy ter eeren van *Manlius Torquatus*, en *Julia* gemaect heeft, gebruyckt dese toe-wenschinge:

Ick wensche dat een aerdigh kint,
Het schoonste dat men yewers vint,
Het soetste van de gantsche staet,
In wven schoot geuoken sat:
En dat het met een soeten lagh
Sijn vader wenschte goeden dagh:
Sijn vader even soo geleek,
Dat yder die het eens bekeek.
Terstont aen 't kroos en wesen sagh
Wie dat de vader wesen magh;
Ter eeren van de rechte trouw,
En u ten goede, weerde vrouw.

Om de eere, die de vrouwen in dese gelijckenis stel-
len, soo en is het kint nauw'liex ter werelt gekomen,
ofte elck roeyt: *Te! hoe wel gelijck dat kint sijn vaer-
ten; Het is al of het uyt sijn aengesicht gesneden was.*
Het welck *Theophrastus* oock aengemerckt heeft *Eub.*
Char. 5. Tor dese gelijckenis doet seer veel; dat de
gehouwde malkander wel gesint hebben, sonder haer
hinnen en onkuyfche gedachten op een ander te laten
loopen. *Tibullus 1. Eleg. 6.*

*Met desen besigh in het minnen,
Op genen loopen haer de sinnen.*

Want dese inbeeldinge heeft soo grooten kracht,
datse de gelijckenis oock aende vrucht kan geven,
van de gene, die over het werck niet gewelt en is.
Soo is 't gebeurt, dat een vrouw dewijlke met een an-
der doende was, ondertusschen bekomert zijnde,
dat de man onverfien mocht t'huys komen, en haer
betrappen, op de negen maenden geligh van een kint,
niet den Pol, maer den Maen wel gelijckende. Waer
van een seer aerdigh Dicht in Latijn gemaect is, by
Thomas Morus, weerde Cangelier van Engelandt, en
een seer groot vrient van onsen grooten *Erasmus van
Rotterdam*: 't welck in onse tale mede over-geset is
by de eer van de Hollantsche Regeringe en Poëtye in
dese versien:

Nae dat Jan Al-beschied getrouwt was binnen Lonnen,
Soo had hy metter tijt al menigh kint gewonnen;
Maer als de goede Jan den gan-schen hoop bekeek,
Soo yont hy onder hen niet een dat hem geleek.
Dit heeft sijn lossen kop te bijster leer gelyken,
Hy meynde dat het wijf had achter uyt gemeyen;
En watter yemant doet, en wat hem wert geleyt,
Het sluck by hem geloof, en wert hem niet onleyt.
T'geviel om desen tijt dat Trijn een soontje baerde
Dat seker in alle dingh na synen vader aerde,
Dit heeft het gallygh boot in volle daet bemint,
Hy meynde dit alken dat was sijn eygen kint
Maer het een kluchtigh quant die quam met hem te spreken,
En seyde, lieve maet, ghy seylt verkeerde streken:
Hebt ghy geen vaster goet ontrent een echte vrou,
Soo waerje beter noyt gelomen in de trou.
Siet als een dertel wijf laet haer echer seken,
Van yemant v'el gewoon niet haer te komen spelen,
En datse seker weet haer man is in de stradt,
Soo isse van den angst geduerigh op gevat;
Sy is geheel onster, en al haer sinnen schromen
Dat by sal daet ontrent en by den handel komen:
Hierom soo wert sijn beelc soo diep in haer geprint,
Dat sy het aen de yuchte ten vollen over-geent.
Haer man is daer te sien. Siet, dus soo gaen de salen,
Men kan op dit geheym geen vaste gronden malken:
Of 't hinc sijn vader sijcht, of dattet anders gaet,
Ten maect geen vrouwe goet, ten maect geen vrouwe quaet.
Het gaet seltsaem toe als mans en jonge vrouwen,
Ten goede van het laet, den soeten acker bouwen:
Natte doet haer werck, doch waer, en hoe, en wat,
Dat heeft tot heden toe geen meniche recht gevat.
Daer stont doen Jan en keeck, en gaf het sluck gewonnen,
En heeft sijn ouden hyn nu desen noyt begonnen.
Wel, vrienden, alsje sekerit, of toete reden drijft,
Maect stagh dat man en vrou in goeden vrede blijft.

Staet oock te letten, ten aensien van de vrouw, dat
het dienstigh is puys te laten slapen, wanneer de Maen
achter de kerck is; *Mofes 15. Levit. 19.* Alsoo in die
tijt boven de tegenstaende vuylichyeyt, het ontfangen
niet en kan gelucken, om dat de vruchtbare kracht
van 't zaet niet alleen verdooft, maer oock gesticht
wert, *Joubert. 2. des Erreurs populaires 5.* dan indien het
mannelijck zaet met geweld door-breekt, en door
sijn sterckte, de kracht van de vloet tegen-slaet, so wer-
ter een slappe vrucht geteelt, en sulcke kinderen wer-
den by ons geleyt, tegen de Maen gepist te zijn, en zijn
gemeenlick Melachtyeyt, en ander ongemack onder-
worpen, *Avicenna 4. fen. 4. c. de Lepra. Levin. Lem-
nius 1. de occ. Nat. mirac. 8. Mercariad. de hom. gener. 5.*
Hier van seyt de hoog-geleerde Heere *Hugo de Groot*,
uyt het gene wy lesen *Johannis in 't 9.* alwaer de Dis-
cipulen vragen van een blinden, wie datter gelon-
dicht heeft, hy, ofte sijn ouders, om blind gebooren te
werden? Te weten, seyt d' Heere de Groot beyde sijne
ouders, sondigende tegen de wet, *Levit. 20. 18.* her
welck onder de groote sonden gestelt werdt by *Ezech.*
cap. 18. v. 6. En uyt soodanigen versamelinghe komen
onvolmaecte s'hepfelen, dewijl de Nature, met lo-
sen besigh zijnde, belet wert het behoorlick wesen
aen de selve te geven, gelijck de Joden aen-mercken.
Siet hier breeder van by *Iob. Gerardus tom. 7. Loc.
comm. 5. 438.* Daerom is wel geleyt van den Poët
in 't noyt genoegh geprefen *Houwlick*:

Daer zijn in 't echte bed veel ongeleze sonden,
Wanneer u kinder-sicht is dienstigh in gebonden:
Heris een oude wer oock voor een jonge bruyt,
Viert Mens, reyne jeught, en siet u salen uyt.
De lant-man mocht te-mets het saeyen beier slaken,
Om datter natter is by wijlen eens te braken;
Daer is een seker tijt te roemen twee bram,
Daer is een seker tijt, wanneer men menschen plant.

Nu en is oock niet alleen van nooden, dat wel op
den tijt gelet wert, te weten korts na dat de vrouw
gesuyvert is, en dat beyde de Ouders geruft van ge-
moedr, en gesont van Lie haem zijn; maer dient oock
wel waer-geuomen te werden, de vermaninge van
den grooten wijs-gerigen *Aristoteler*, dat men de
vrouwe met sedigheyt en bescheydolickheyt genake;
op datse door te groote dertelheyt, en ketelghe wel-
lust, buyten het ipoor van eerbaerheyt niet en kome
te springen. Dese lesse is by den sichtiggen Poët me-
de niet vergeten:

Men heeft van ours gepooght de vrouwen aen te praten,
Dat flux een echte wijf haer schaemte dient te laten
Soo haelt sy maer de borst des avonts open doet,
Maer datse met het kleet die weder nemen moet.
Voor reden wort geleyt, en metter daet geprefen,
Dat vrouwen op den dagh wel eerbaer moeten welen,
Maer als de swarte nacht bedeckt de gantsche luft,
Dat dan her echte wijf mach sijn in de luft,
Mach by een volle drift met haer geel schap vallen,
En met een lossen toom in minne-stuyven vallen.

Mach springen uyten bant, en plegen metter daet
 Al wat een lichte-loy by willen onder staet.
 Maer hoe! sal onse vrouw Ulyffes wijs gelijken?
 En als het dayfter wort van hare plichten wijcken?
 Sal oyt een reyne ziel gaen becken inder nacht?
 Al watter op den dag ten goede was gebracht?
 O neen, vriendinne, neen, ten is u niet te raden,
 Het sal u in den geest en sen de seden schaden;
 Siet als de jonge vrouw haer kleet heeft uyt-gedaen,
 Soo moette metter daet de schaepte trecken aen.
 Sy moet oock als de Son gaet in het water sincken,
 Met des te meerder glans in reyne seden blinken:
 Sy moet, al is het licht schoon uyt weeg gebracht,
 Haer stralen laten sien oock in de middernacht.
 Sy moet in ware tucht met haeren man verkeeren,
 Hoe dayfter dat het zy. De nacht is oock des Heeren,
 De nacht is enkel dagh voor Godes hel gesicht;
 Ghy, viert dan alle tijt een reyne vrouwe-plicht.

't Gene de Geleerden voor de goede seden, en eer-
 baerheit gebieden, wert by de Genees-meesters oock
 voor seer nootwendigh tot de teelinge geoordeelt.
 Want de overtollige wel-luft, de welcke met te grooten
 drift goechier; belet het ontfangen. *Lucretius* in 't
 vierde Boeck:

In 't bedt te weligh zijn belet het vruchtbaer telen,
 En daerom moet het wijs niet al te dertel spelen;
 Want in een loffen doel, daer na dat yemant schiet,
 En treft men noyt het wit daer op de schutter fiet.

Nu oock te dickwils hervat zijnde, soo bederft het
 zaet; en werdt onvruchtbaer, alsoo het voor sijn rij-
 pighet geloofft wert. De wijse *Plutarchus* seyt seer wel
 in het leven van *Lucullus*, gelijk onmatig spreken de
 reden ydel en dwaes maect, dat oock alsoo het zaet,
 van de gene, die ongebonden in 't by-slapen zijn, ge-
 meenlick voos en onvruchtbaer is. Soo datter niet
 beter en bequamer en is tot de telingen, en om wel te
 zaeyen, en oock wel te ontfangen, als de matigheit, en
 niet te plocken, voor dat het rijp is.

Onnaet in alle dagh verveelt,
 Doch meest wanneer men kinders toelt.

De Koninginne *Zenobia* wert in de Historyen hier over
 seer gerocent. Dese als sy eens by haren man geweest
 hadde, wachte de maent uyt, om te sien of se swanger
 was; en sulcx zijnde, beyde nae de verloffinge, om geen
 vergeefs werck te doen: maer niet swanger zijnde, soo
 namse wederom een proefken voor een maent, ge-
 lijk *Trebellius Pollio* getuyght. En wy lesen by *Sosome-
 nus* van een vrent wijs-gerige, met namen *Aes*, hoe
 dat hy een schoone vrouw hebbende, haer maer drie-
 mael en bekende, en drie sonen teelde. Van dit exem-
 pel seyt een geleert Recht-geleerde in Vranckrijk
 (*Tiraquellus* in 15. *Leg. Connubial. glos. 1. part. 15. §. 83.*)
 die de Gemeene sake alle jaer een kindt, en een boeck
 maecte (gelijk de President *de Thou* in sijn Historye
 van hem schrijft) indien dat het alle mans zonden wil-
 len navolgen, dat de vrouwen, hoe eerlick sy oock
 mochten zijn, daer mede niet wel verought en zou-

den wesen: en dat het beter was; heel vergeten, als foo
 felden gegroet te zijn. Want gelijk sommige hier van
 plegen te seggen, *Die noyt en as, noyt en hongerde.* *Populus*
 de dochter van den vermaerden Romeyn *M. Agrippa*
 gevraecht zijnde, waerom de beesten na datse met jon-
 gen waren, niet meer en speelden? antwoorden aer-
 digh; *Om dat het beesten zijn: gelijk beschreven is by*
Macrob. 2. Sat. 5.

TEEL-KUNST.

Voor de gene die genegen zijn haer
 gefin, en met eene de werelt, te vermeerderen.

Indender yemant is genegen om te weten
 Hoe dat de minne-plicht behoort te zijn gequeten,
 Die leert' op dit geschift, en op de bedde-wet
 Die hier u door de kunst voor oogen wert gefet.
 In 't soethe van de Mey wanneer de velden bloeyen,
 De kryden jeughdigh staen, de jonge boomen groeyen,
 Als ghy dan hebt genust, u mage wel gereet,
 En dat u geen verdriet of waer gepeys en doert,
 U leden zijn verquickt, vromochtheyt wech-genomen,
 En dat in hare plaets de geesten zijn gekomen;
 Soo dat u jeughdigh bloet, als van den slaep verweekt,
 Wort gaende door het lijf, en nae de vrouwe treckt,
 En dat u soete dayf heeft wel-gestelde sinnen,
 En leden wel bequaem om zaet te mogen winnen,
 Soo roept tot u behulp den Vader van de trou,
 Begeeft u dan met ernst ontrent de jonge vrou,
 En doet dat u betaemt: en naer u reyne lusten,
 Soo blijft noch op het bedt een weynigh leggen rusten,
 En sluymert noch een wijl; of soo u slaep ontbreect,
 Soo maect dat ghy alleen van soete dingen spreect:
 Een quellijk bedt gepreget en dient geen jonge vrouwen,
 En past geen echte mans die haren acker bouwen.
 Ghy dan jaeght bange soogh en droefheyd op de vlucht;
 Een acker eerst besaeyt die wil een sachte lucht.

Hoe een bevruchte Vrouw haer
 onderhouden zal.

Het III. Capittel.

Als nu de teere vrucht is binnen u ontfangen,
 Soo komt, o jonge vrouw, en leert bequame gangen,
 Leert regels tot het werck; want alser yemant draeght,
 Soo dient aen de kunst om nieuwe raet gevraecht.
 Dus als het u gebeurt, dat, naer een diep verlangen,
 Ghy voelt een teere vrucht in u te zijn ontfangen,
 Soo neemt met alle vlyt u swacke leden waer,
 En doet niet alle dingh gelijk als voor en naer.
 Een vrouw die swanger is die moet haer leeren mijden
 Van ongerogels spel, van roysen ende rijden,
 Van al te swaren pack, van al te rassen ganeck,
 Van al te goeden ruock, van al vuylen stanck,
 Van alle mal geraet, van alle dertel springen,
 Van door 'en vrents gebaer de leden om te wringen,
 Van o ver al het ooght te willen laten gaen,
 Van angst, van alle schrick, van onbedachte waen.

Een vrouw die swanger is moet even dan geducken
 Door praem van enge dracht haer niet te laten krencken ;
 Geen dingh soo onbequaem ontrent een teere vrucht ;
 Dan als een jonge vrouw in nauwe kleeren sucht.
 Een vrouw die swanger is moet haer geduerigh wachten ;
 Van naere daverij , van alle droete nachten ;
 Van door een gramms sucht te werden omgevoert ,
 Iae van een groot vreygh te werden omgeroert ;
 Want als het swanger lijf is besigh met de tochten ;
 Soo kromt de swacke geest in veel der bande bochten :
 En was ontrent de vrucht si n kracht besteden moet ,
 Vergeet sich in de gal en aen het rinnigh bloet.
 Ghi , maecht u daarom sterck om uyt te mogen jagen
 Schrick , wrevel , gramme sucht , en alle quade plagen :
 Gewent u tot gedult , en wacht u van de sijn ;
 Schoon dat je licht te peert , en wonder haestigh zijt.
 Wanneer het seughdigh hout met vruchten is beladen ,
 Een rijtigh boventier die vint terstons geraden ,
 Met allerley behulp den boom en yder sack
 Te stijven tegen wint en ander ongemack ;
 Want als hy dat versuynt , soo kan het licht gebeuren
 Dat van den eersten storm de sacken sullen scheuren :
 Sit daer een jonge stam , en al het teer gewas ;
 Gestingert op het velt , gedommelt in het gras.

Ick zal my wel wachten om in geen ongenade van
 Eenige huppige wijs te vallen , het gene in 't voor-
 gaende capittel van de Koninginne , en den Wijs-geri-
 gen verhaelt is hier veel te prijten: nochtans en kan ick
 niet verswijgen , dat al-hoe wel de Vrouwen den Beurt
 man niet aen Lant en laten staen , al heeft het Schip sijn
 volle vracht in (gelijck by-na plagh te seggen Julia de
 dochter van den Keyser Augustus , by Macrobi. 2. Sa-
 turn. 5.) en dat sulcx haer meerder vernoocht als te vo-
 ren , om reden by Andreas Laurentius , en andere te le-
 sen: so is even-wel beter , en behoort oock onderhou-
 den te werden de lesse van de Genees-meesters , dewel-
 ke in 't Houwelick met dese versien uyt-gedruckt is :

'Tis voor het echte volck geraden om te rusten ,
 Wanneer het swanger wijf gevoelt haer eerste lusten :
 Wanneer een jonge vrouw haer maegh en herte klaeght ,
 En voelt in haer gebeym een teken datse dracht ;
 Want als ten teere vrucht haer eerst begint te setten ,
 Al was de vader doet dat sal de moeder letten ;
 Wie veel den acker ploeght wanneer hy is besaeyt ,
 Die breekt sijn eerste werck , en maecht het al bekleyt.

Dan in 't alder-laetste van de dracht en kan dit spel
 geen quaet doen , en wert oock geloof , dat het den
 arbeyt als dan lichter , en de baen gladder maecht.
 Al de Konst om de vrucht te behouden bestaet daer
 in , dat de Swangere vrouw wel onderhout het recht
 gebruyck van de Niet-natuerlike dingen. Want het
 gebeurt dickwils , dat een gematighde en wel-gestel-
 de Lijfmoeder de beste beginselen van ons leven ont-
 sanght , en een volkomen seneepel voort-brenght , het

welck daer nae door versuynt en onachtsaemheyd van
 de Moeder qualick bejagent wert. Daerom raet Hip-
 pocrates seer wel in sijn eerste boeck van de Vrouw-
 licke Sieckten , dat de Vrouwen sonderlinge forge dra-
 gen ; om de vrucht te behouden ; en wel te onderhou-
 den tot den tijt van de verlossinge. 'T welck geschie-
 den zal , indien se haer gefontheyd wel gade slaet , en
 haer Lichaem niet en pranght met nauwe kleederen.
 Want dat prangen beschadicht de vrucht op de selve
 manier , als andere uytwendige en in-wendige oorfa-
 ken , die de Lijf-moeder drucken en benaewen. Daer-
 om seyde Aristoteles seer wel , in sijn eerste boeck van
 de Tellinge der Dieren op het 12. capittel , dat seer
 goet is voor het wel-varen en groeyen van de Vrucht ,
 geen swaerte op de Lijf-moeder te brengen. En daer-
 om is den buyck niet en beset , gelijck 't hoeft
 en de borst , op dat de Maegh en de Lijf-moeder haer
 vryelick zouden kunnen uyt-setten. Daerom leyt oock
 op den eyndelderm , als op een sacht kussen voor de
 hardigheyd van den rugh-graet , gelijck Galenus aen-
 wijst in 't vierde boeck van 't gebruyck der Leden op 't
 14. capittel.

Maer insonderheyd dient een swangere vrouw haer
 te wachten voor groote Beweginge des Lichaems , en
 des Gemoets , als rijden , rotien , loopen ; dansen en
 springen : van verschricken , en haestelick te ontstel-
 len. Want hier door krijghte dickwils voor den tijt
 den arbeyt op den hals. Ick en prijs even-wel niet een
 leny en leusigh leven , waer door vele ongefonde vocht-
 tigheden vergaderen , en de natuerlike wermte over-
 stolpt wert : maer de bevruchte vrouwe dient wel in
 de eerste maenden weyniger , in 't leste van haer dragen ,
 en tegen dat den arbeyt komen zal , haer meer en dick-
 wilder te bewegen , en veel te gaen wandelen.

Hier en boven heeft een bevruchte vrouwe haer
 oock te wachten voor te grooten hitte en te grooten
 koude. Want dewijl sy selve sieck kan werden door
 het langdaerigh in-halen van al te heete ofte te kou-
 de lucht : soo zal veel lichtelicker de teere vrucht daer
 door beschadicht werden : insonderheyd indien op het
 langh in-halen van hitte en koude , schierlick volghet
 het in-trekken van vochtige en droogelucht. Want
 dat is de oorfaeck , waarom , als op een natten en soelen
 winter drooge , en koude lenten volgen , dat de swangere
 vrouwen een mis-dracht krijgen , ofte by aldien de
 kinderen , levend' ter werelt komen , daer na lichtelick
 sterven , gelijck Hippocrates leert in 't 3. boeck van de
 Kort-bondige spreucken , en Galenus in sijn uyt legginge.
 Het welck hy seydt alsoo te zijn , om dat de Licha-
 men die van de wermte en vochtigheyd los en sacht
 geworden zijn , lichtelick tot haer binnenste toe komen
 ontfangen de koude , drooge , en scherpe hoedzigheyd
 van de lucht. Derhalven de teere kinderen , die lange
 tijt aen een soele lucht gewent zijn , komen dapper te
 ontfellen van een schierlike , en drooge kou , inson-
 derheyd die wat tenger zijn ; en door haer moeders li-
 chaem

chaem en klederen niet forgvuldigh bedeckt ofte be- waert en werden. Den Spaenschen genees-meester *Mercatus* is hier te vergeefs tegen, alsoo men nootfakelick moet toe- staen, dat de kinderen niet even-eens ge- stelt en zijn, of de moeder gematighde, ofte raeuwe, heete, en ongematighde lucht in-haelt, dewijl sy die ongematighde in haer niet en matight, maer sooda- nigh de vrucht toescnt. Daerom behoort een vrucht- bare vrouwe haer, so veel als mogelijk is, uyt de lucht, die in eenige hoedanighde te seer uyt- steeckt te ont- houden, maer insonderheydt uyt quade, onsuivere, stin- kende, en mislige. Behoort haer oock te wachten voor stinck van uyt-gedaen kaerssen, swavel, beverwijn, en diergelijke stinckende dingen; als oock van seer ruy- kende kruyden, gelijk munte, poley en andere, inson- derheydt van muskeljaet, amber, civet, en ruyck-ballen, die daer van gemaect werden.

Vorders zalze voor haer eten gebruycken Spijse van goet voedsel, en een weynigh verdroogende. De me- nichte moet wesen soo voor haer selven, als voor de vrucht, so datse de mont dickwils al wat bieden moet, al heeftse de grootste lust niet om te eten: sy en behoeft haer oock soo naeuw aen de vast-dagen niet te binden: want door veel vasten soude de vrucht lichtelick slap en sieck werden, en voor den tijdt uyt willen, om sijn voedsel buyten te soecken, dat het binnen most der- ven. Sy moet haer even-wel oock wachten van al te veel te eten, alsoo door al te veel voedsel het kint lich- telick komt te stikken; ofte wert ten minsten daer door soogrof, dat het op sijn plaats niet wel soo langhen kan dueren, om vol-dragen te werden; ofte valt daer van ineen sieckte, dewijl te veel spijsje niet wel kennen- de verteert werden, haestelick bederft, en quaet bloedt maect, het welck tot ongelont voedsel voor de vrucht, die dat na hem treckt, nootfakelick moet gedyen. Noch is noodigh haer te mijden voor alle spijsje die te kout, te heet, ofte te vochtigh is, en insonderheydt soodanige in 't beginsel van de maeltijdt niet te eten. Gekruyde spijsje, en die in korsten geleyt is, en dient haer niet. De *Specyren* machse oock niet gebruycken, als alleen op het leste de Caneel en Safferaen. Andere scherpe spijsje moets oock laten, als loock, zjuyn, en diergelijke, in- sonderheydt die eenige *medicinale* kracht heeft om wa- rer te doen losen, en walginge ofte niessen verwecken kan. Want, gelijk *Hippocrates* schrijft in 't eerste boeck van de Siekten der vrouwen, de swangere vrouwen die wat scherp, of bitters buyten gewoonte eten, of- te drincken, kunnen de teere vrucht bederven. Soo seydt oock *Galenus* in 't 8. boeck van de Ongemengh- de genees-middelen, dat wilde Comcommers, en alle ander bittere dingen, als oock die sijn van deelen zijn, insonderheydt de heete, de vrucht doen sterven. Daer- om vermaent *Avicenna* lib. 3. fen. 21. tr. 2. cap. 2. de bevruchte vrouwen, om haer te wachten van alle scherpe en bittere dingen, gelijk *Cappers* en Vijgh- boonen: het selve leert oock *Paulus* in 't eerste boeck

en capittel. Want dat bitter, en heel scherp is, heeft een kracht om in te eten, en om te brengen de teere die- ren. En daerom heeft *Aloë*, en diergelijke, kracht om de wormen te dooden. Derhalven en bederven se niet alleen de vrucht, om datse den buyck beroeren en ka- merganck verwecken, gelijk *Mercatus* meent, en oock van *Hippocrates* te voren geleyt is, alsoo door de bewe- ginge de Lijf-moeder mede komt te lijden; maer oock om de bitterheydt selve, dewelcke de teere vrucht gantsch tegen is. Geheel zoute dingen dienen mede van een swangere vrouwe geschout te werden. Want, gelijk *Aristoteles* seydt in 't seyende boeck van de Hi- storye der Dieren op 't vierde capittel, als de selvige te veel zout gebruyckt, soo wert het kint sonder nage- len geboren. Met welcke woorden hy schijnt te ken- nen te geven, dat het gene zout is, kracht heeft om nae hem te nemen het klevende deel van de stoffe der telin- ge. En *Hippocrates* in sijn boeck de *Superses* stelt onder de teyckenen, dat een kint niet op en zal komen, in- dien het sonder nagelen gebooren wert. Derhalven is seer noodigh, dat een bevruchte vrouwe haer selven daer van wacht. Dan indiense groote lust kreegh tot eenige kost, die juyft van de beste stoffe niet en was, die en moet men haer niet geheel onthouden, maer hier in vry wat door de vingers sien. Want by swangere vrouwen heeft het meest plaats, dat wy in 't eerste ca- pittel uyt *Hippocrates* van de lusten aengenaeemheyde der spijsje geleyt hebben. Staet even-wel te letten, dat men by haer geen praet en maect van ongefonde kost, ofte dien niet te krijgen en is, om niet te vergeefs haer tanden waterigh te maken.

Noch is dienstigh dat een swangere vrou niet hart- lijvigh en zy, en datse alle daegh, soo 't mogelijk is, eens ter stoel gaet. En indien dat van selfs en uyt de natuer niet en wil komen, soo zalse 's morgens nemen sap van pruymen, en corinthen, appelen sacht gekooke wel gesuyckert, en een goet stuck boter daer in. En dat niet helpende soo en sal men niet licht tot set-pil- len, ofte clysteren (als in 't alder-leste, en wanneer den arbeydt voor de hant is) komen, insonderheydt die wat scherp zijn, alsoofse de Lijfmoeder, die op de dermen konnen verooraken. Daerom is 't beter, dat men haer van boven ingeven eenig sacht genees-middel, als daer is *Manna* in wat hoender ofte weren nat gesmolten, en dan wel door-gedaen. Den *Rhabarber* en is oock niet ondienstigh met wat lange rozijnen in-genomen het gewichte van een halven franschen kroon, ofte wat meer. Het is een groote mislagh, dat sommige mee- nen, een bevruchte vrouwe schadelick te wesen, het Lichaem te suyveren en ader te laten: daer het beyde niet sonder gevaer van de vrucht en de vrouwe dickwils na-gelaten wert. Ick bekenne even-wel, dat men hier in met groote sorgvuldighde moet te werck gaen.

Men zal haer dan, nae de leere van *Hippocrates* 4. *Aphor.* 1. als het den noot verseycht van de vierde tot de

de fev
de vru
ofte la
daer m
suyw
mach
stelt
fer ov
de we
re selv
door h
tijds d
waer
Ick k
swaer
oock
zijn o
leert
daer i
en wo
sen.
twee
eene
de ac
op d
maer
de re
sten.
vrou
met
ken.
niet
ne di
moer
D
ding
en v
sack
wils
gens
E
gete
geel
W
Dat
Y
I
Al
Of
E
W
A
I

de zevende maent matelick mogen suyveren, om dat de vrucht in die tijdt op het sterckste is; maer vroeger ofte later, als de selve noch swak, ofte al rijp is, zal men daer mede niet licht door gaen. Indien men dan magh suyveren, het Lichaem vol vochtigheden zijnde, soo mach men oock wel laten; also het selve minder ontstelt, als het suyveren, insonderheit in 't beginfel, alser overvloet is van bloet, en de vrucht noch teer zijnde weynigh voedsel van doen heeft. Dewijl de Nature selve somtijds het Lichaem van de sware vrouwen door het bloeyen uyt de neus, het speen, jae oock somtijts door de Lijf-moeder, sonder eenigh letsel ontlaf, waarom zoude de Konste sulcx niet mogen navolgen? Ick ken verscheide bloet-rijcke vrouwen, die als sy swaer zijn, haer gemeenlick twee drie mael doen laten, oock in de leste maenden, en als sy dat overslaen, soo zijn de kinderen vol vyerigheyt. Ja de ervarentheydt leert ons, dat sommige vrouwen soo bloet-rijck zijn, dat indien sie niet terstont op de tweede maent gelaten werden, misdragen, ofte van een doot kind verlossen. Een seker Genees-meeſter verhaelt, dat hy over twee bevruchte vrouwen gegaen heeft, waer van in de een door overvloedigheyt van bloet vier kinderen op de achtste maent verlickt waren, in de andere, twee op de sefte maent. De welcke, als hys op de vijfde maent veel bloets af-gelaten hadde, daer na verscheide reysen geluckelick van voldragen kinderen verlossen. De aderen van de voet en moeten in swangere vrouwen niet gelaten werden, om dat sulcks het bloet met geweld na beneden treckt, en de vrucht doet sacken. Op de achtste en negenſte maent en magh men niet sonder grooten noot laten, insonderheit in de gene die door swackheyt ofte slibberigheyt van de Lijf-moeder lichtelick een misſchienis krijgen.

De Slaep (om geen van de ses Niet-natuuerlicke dingen over te slaen) sal wesen by nacht, tot koocken, en verspreyen van de spijsse: want het waken veroorsaect raeuwigheyt en siekten, daer de misdracht diekwils op volghet, niet terstont na den eten, maer 's morgens vry wat langer, alsse gemeenlick gewent is. Eer ick dit Capttel besuyte, soo en dient niet vergeten de nootwendige lesse, die de Ed. heer Jacob Cats, geeft in sijn vermaert Houwelick, met dese versien:

Wanneer de vrouwe draecht soo dient de man te letten,
 Dat niemant door het huys misſchien en kome setten
 Yet dat wan-schappen is, een wreect of selsaem beelt
 Dat ons het oogge terghet, en soo de sinnen steelt.
 Al wat onbolligh staet, of vreesse kan verwecken,
 Of met een snellen schrick ons in de leden trecken,
 En dient een jonge vrou voor al niet daerſe slaep,
 En van de reyne troude soete vruchten raep.
 Wilt oock om dese rye u niet te seer verzapen
 Aen enigh selsaem dier, als sinnen, katten, apen:
 En draecht niet in den arm, en leght niet aen den mont
 Een vreedenden bariaen, of plat-geneusden hont.

'T is by de vrouwen selfs in geen deel te mercken,
 Hoe dat een vromt geval kan op de vrouwen werken:
 Hoe ontverwachte schrick tot aen de vrucht belent,
 En hoe een selsaem spoock sijn in de moeder prent.
 Wanneer een vrouwe draecht, het schijnt dat alle krachten
 Zijn besigh aen de vrucht, en op de moeder wachten;
 Dies waerder eenigh dingh sijn in de sinnen vest,
 Dat sackt van stonden aen, en druekt in dat gewest.
 De Schrift getuyghet het selfs, dat Iacob voor de dieren
 Van Laban heeft gelevt gesireepte populieren,
 Om even als het schaepe sou paren metten ram,
 De plecken van het hout te drucken in het lam.
 Ghy die genegen zijt om xact te mogen wimmen,
 Hebt geen wan-schappen dier, geen monster in de sinnen:
 Stelt liever voor het oogge, wanneer ghy vruchten teelt,
 Een schoon een geestigh kind, een aerdigh menschen beelt.
 Hier door ist wel gebeurt dat yemant van de Moven
 Vont in voor-leden ist een witte vrucht geboren:
 Hier door ist wel gebeurt dat van een leelick paer
 Men wert, oock tegen hoop, een aerdigh kind gewaer.
 Een wijf by al het volck vermaert in leelickbeden,
 Wient man haer niet en weck in onbeschofte leden,
 Kreegh even-wel een kind het schoonste dat men vant,
 Een peerel van de stadt, een wonder in het lant,
 Een kind gelijck een beelt, dat alle menschen preſent,
 En namen in den arm, of met den vinger wesen,
 Een kind na vollen wensch, een gaeu en aerdigh fret,
 En niet te bijster schraet, en niet te lijdigh vet:
 Een yder stont verbaest, en sagh de frissche leden,
 En sagh de schoone veru, onſcher van de reden;
 Dies gincker orer-al een spreucke door de stadt,
 Als of hier in de vrouwe haer eer vergeten hadt.
 Een man die vorder sagh gingh al het huys beschouwen,
 Gingh letten op het sluck, ter eeren van de vrouwen:
 Hy vint een seloon vertreck, daer op een schoon buffet
 Een aerdigh kinder-beelt stont geestigh af-geset.
 Hy vint een led'ant behangen met gordijnen,
 Een leger voor den weert, gelijck het mochte schijnen:
 Hy vraecht wie datter slaep? hem wort bescheyt gedaen,
 En stracx soo gisde de man hoe dat de saken staen.
 Hy spreecte tot al het volck, Ick sal het oordeel vellen,
 Laet maer het jonghste kind hier in de kamer stellen.
 De meys die loopt om soo veerdigh alsse kan,
 En brenghet in de sael, en gresiet aen den man.
 Die gaetet metter daet ontrent de beelden setten,
 Die maent een yder aen hier op te willen letten:
 En siet, die nu het beelt en dan het kind bekeeck,
 En vint noyt eenigh ey dat soo een ey geleeck.
 Daer gaet de kloeckste guesst met vaste reden wijſen,
 Wat datter uyt het oogge kan in de sinnen rijſen:
 En hoe een diep gepeys, door onbekende macht,
 Het ingenomen beelt kan prenten in de dracht.
 Stracx raser groote vreaught, de boose tongen swegen,
 De vrou heeft metter daet haer eere we'er gekregen:
 En waer doen eenigh paer te sinnen wert geset,
 Daer was een seloon gesicht ontrent het echte bedt.

Diergelijcke geschiedenis wert mede verhaelt by den oudt-vader *Hieronymus*, en seydt de waerheyt van de selve ontdeekt te zijn door vernuft en wijsheyt van den treffelicken genees-meester *Hippocrates*. Sodanigen exempel is oock te lesen by den Griekschen History-schrijver *Dionysius Halicarnassius*, van eenen onbeschoften boer, die sijns gelijcke niet en wilde voort telen, als oock by den grooten wijs-geer *Plutarchus* daer hy verhaelt van een vrouwe, die ontrent haer bedt eenen Moor had uytgeschildert hangen, en daer door een swart kindt gebaert heeft. Soo schrijft *Galems* in sijn boeck van den Theriakel, dat hy eenen Moor om een fraey kint te krijgen, geraden heeft een schoon beelt aen de voeten van 't bedt te hangen, en dat de vrou in 't by-slapen daer sterck op kijcken zoude: en dat sulcx by den Moor na-gekomen, en oock wel uyt-gevallen is. Wy lesen oock onder andere by *Montaigne* 1. *des Essais* 70. dat eertijts aen den Keyser *Karel* de vierde vertoont is een dochter, die heel ruigh was: 't welck de moeder seyde gekomen te zijn, door dien datter een beelt van Sint Jan den Dooper in haer bed gehangen hadde. Welcke exempelen oock bevestight werden door de Historye van *Jacob* in 't eerste boeck *Mosis* op het 30. capittel, by yder-een genoegh bekent, en in de verhaelde versen oock aen-geroert. Al hoewel hier met spies en speer tegen is den geleerden *Dr. Huarte* in sijn Spaensch boeck van 't Ondersoeck der Verstanten, c. 15. §. 4. en seydt dat de Historye van *Jacob* een geheel wonder werck is, en 't ander van den Moor een recht praetjen: alles gebouwt (gelijck hy voorgeeft) op een los gebouw, en valsche reden van *Aristoteles*.

In hoe veel maenden een kint vol- dragen wert.

Het IV. Capittel.

Het is een oudt verschil, en over langh gedreven,
Waarom men in het recht niet selden heeft geketen,
Hoe langh een echtte vrouw haer kinders dragen kan,
Om niet verdacht te zijn van eenigh ander man.
 Daer is een vaste rijt die alle beesten dragen,
 Een hont en heeft niet meer als hondert wintigh dagen,
 Thien maenden hout het peert sijn vullen in de bant,
 Twee jaren geeft het volck den grooten oliphant.
 Derijt van hare dracht die wort hun langh gegeven
 Naer mate van het best, of naer het plagh te leven;
 Ist groot, of leestet langh, soo boestet ruymet rijt
 Als yet dat kleynder is, of haest ter aerden glijt.
 Doch wat de menschen raockt, men kenit geen vaste stonden
 Daer aen een vruchtbaer wijf in desen is gebonden;
 Soo dat haer goede naem niet eens in twijffel staet,
 Schoon sy een langer rijt als negen maenden gaet.
 Doch wilder eenigh mensch dit naerder ondersoecken,
 Wat hoeft men vreemde sael, of ver-gesochte boecken?
 U pen, en diep vernuf, geleerde Beverwijck,
 U hier een volle born en nyter maten rijck.

Alle d'ander Dieren en telen, ofte en werpen gemeenlick haer jongen niet, als op een sekeren tijt van 't jaer. Maer het gaet in de Menschen geheel anders, die geen jaer-getijden, geen maenden, geen dagen, ofte uyren aen te sien. Waer op siet het spreekwoort van *Languedoc* in Vranckrijk, *Donne & Capones tousiours de saison*. Vrouwen, en Capoenen zijn nimmermeer buyten tijts. De Cangelier *Bacon* treckt hier van de reden, 6. *Hist. nat.* 2. uyt de verlicheydenheit van haer nature. De Menschen, seydt hy, nutten beter voedsel, en hebben meerder wormte, als de ander Dieren; soo dat sy t'allen tijde bequaem zijn tot de telinghe. Maer de Beesten hebben daer toe van doen de hulpe van de gematigheyt des tijts. Hy voeghter by, dat de Duyven alleen, als seer heet zijnde, het geheele jaer door telen. Voorder en is den bepaelden tijt, dat d'ander Dieren haer jongen voort-brengen, in alle niet even-eens. De oorlaeck van die verscheydenheydt leydt *Aristoteles* op de groote van haer Lichaem; ofte op de langhduerigheyt van haer Leven. Zijnde waerschijnelick, dat een groot dier en van lang leven, langer tijt moet hebben, om tot sijn volmaektheyt te komen, als dat kleyn, en kort van leven is. Soo siet men, dat een Hont die kleyn en kort van leven is, op de vierde maent geworpen wert, het Paert, het welck groot is, al en leeft het niet langh, op de thiende maent: maer den Oliphant, die groot is en van langh leven, wert eerst volmaeckt en voldragen in twee jaer. En by aldien, dat sulcke dieren weyniger tijt in de Lijf-moeder blijven, als haer bepaelt is, soo en blijven sy niet te lijf. Maer de Vrouwen en hebben geenen sekeren tijdt om te verlossen, en konnen op verscheyde stonden haer kinderen ter werelt brengen: hoe-wel sy niet alle even bequaem en zijn, en de kinderen niet van alle drachten even kloeck en langh levende geboren werden. Want de ervarentheyt leert ons, dat het kint, 't welck minder als ses maenden gedragen is, niet op en komt, en dat eerst op de sevende maent, een kint dat leven sal, geboren wert, en dat de verlossingh haer oock op de elfde maent kan uyt-strecken; dat nochtans meestendeel ontrent den uyt-gangh van de negende maent, en het in-gaen van de thiende de natuerlickte verlossinghe geschiet, en dat desen tijt de natuerlickten is van des menschen geboorte: alsoo de dingen, die meestendeel gebeuren, meest volgens de nature zijn, gelijck *Aristoteles* seydt. Hierom hebben alle goede Auteurs de negende en thiende maent vordenden wetrijen tijt gestelt van de natuerlickte verlossinghe. Want alsoo het scheppen en het bewegen van de vrucht in de Lijf-moeder niet altijt juyt op eenen digh en valt, maer eenige breete heeft, als *Hippocrates* en *Aristoteles* getuygen, en men gewoon is met *Hippocrates* van de geschapenheyt te tellen tot de beweginghe, van de beweginghe tot de verlossinghe; soo en kan de tijt van de verlossinghe soo naeu aen de negenste maent niet gebonden werden, maer loopt gemeenlick tot in de

de thiende. Want dewijl datter groote verscheydenheyt is in de gematigheden en gestaltenissen der Lichamen, soo gebeurt het, dat de eene vrucht rasser, de ander lanckfamer volbracht en voldragen wert: en de voldragen vereyscht meerder voedsel, en ruymere lucht. En alsoo de Moeder hem van beyde door de aderen, en slagh-aderen van den navel niet genoegh en kan toe-senden, soo foeckt hy uyt sijn hol te springen; en de Lijf-moeder niet wel konnende verdragen al dat springen en en uyt-recken, foeckt haer selven van dat lastigh pack te ontlasten. Als dit voor het half jaer gebeurt, so en kan het kint niet oudt werden. En by al dien al-te-met geschiet, dat in het begin van de sefte maent, gelijk Dr. Spiegel seyde gekent te hebben, een bode van Zeelandt op Hollant, ofte een weynigh voor de sevensste maent; gelijk andere getuygen, een kindt op-komt, sulcks moet gerekent werden, onder de rekingen, die heel selden gebeuren. De reden is, om dat foodanigh kint al te slap, en noch niet volbracht en is. Daerom indien het ofte uyt gebreck van voedsel, ofte door eenige andere oorfaeck als dan uyt-komst moet foecken, soo kan het lichtelick in den arbeyt versickt ofte verplet werden; en al geboren zijnde, en is het niet bequaem om de lucht, en nieuw voedsel te verdragen.

En kint van seven maenden (wy rekenen voor elke maent dertigh dagen, gelijk de Rechts-geleerden oock doen, *Mynfinger 6. Obs. 40.*) wert wel geboren, om dat tot volmaecktheyt van sijn leden, niet en ontbreect. Want de twee volgende maenden en werter niet meer by-gedaen tot volmaecktheyt van de leden, maer alleen tot volmaecktheyt van de kracht en sterckte. Soo dat sulck een kint wel in 't leven kan blijven. en ouer werden, (siet *Cutiacium 4. rec. Sentent. Jul. Pauli. l. 9.*) insonderheyt, gelijk *Hippocrates* dat bepaelt, het welck is van 200. en thien dagen, dat is van het laetste van de sevende maent. Nu de oorfaeck waerom dat sommige so langh voor den tijt komen, is sonder twijffel in de gematigheyt van het zaet en bloet, waer aen de natuerlicke sterckte en swackheyt hangt. Den tijt van den arbeyt wert oock al-te-met verhaeft door de sterckte van de *formavice faculteyt*, ofte de wesen-werckende kracht, daer by komende, een welgekoochte stoffe, de welcke de werckinge van de geleyde kracht lichtelick aen-neemt, en haer met de behoorlick wesen ofte geschapenheyt laet bekleeden. Dese tijt kan mede gevordert werden door uytwendige oorsaken, gelijk schrick, vallen, ofte diergelijcken. *Crantzius* verhaelt in het 11. boeck van sijn Saxen op 't 21. cap. hoe *Anna van Baden*, huys-vrouwe van *Gerard*, Hertog van Sleefwijck, gevallen hebbende op de sevende maent, nae dat se getrouwt was, van twee kinderen beviel, en niet tegenstaende ander oordeel van twee Vrocinooders, en Genees-meesters, daer toe van alle kanten ontboden, de vrome vrouw even-wel de quade tongen moeste wijcken. Maer al

hoe-wel het kint van seven maenden van goede stoffe op-geleydt is, en van goede kracht voort-komt, soo is het even-wel wat slapper, om dat de geschapenheyt van al te haestige beweginge gevolgt wert.

En kint van acht maenden en blijft niet te lijf, seyt *Hippocrates*, om dat het twee stooten korts op malkander niet en kan verdragen. Want dewijl het kint op de sevende maent gearbeyt heeft om uyt te komen, en daer over vermoeyt is, so kan het den arbeyt, daer terstont wederom op volgende, niet wederstaen: maer om sulcx wel te kunnen uytstaen, soo was van nooden, dat het de achtste maent noch beslooten bleve, om middelertijdt sijn krachten te verhalen. Andere dies niet tegenstaende, houden het daer voor, dat oock een kint van acht maenden wel somtijts op kan komen. Want indien de breete van de menschelicke gematigheyt, en de verscheyden gestaltenissen der Lichamen oorfaeck is dat sommige op de sevende maent, andere op de negende, eenige op de thiende voldragen werden: soo en isser naelick een noodige oorfaeck te vinden, de welcke beletten zoude, dat uyt haer selven ofte de nature van 't zaet den tijt van voldragen en verlossen niet op de achtste maent somtijts en zoude vallen. Het sehijnt oock datter naelick een bondige reden by te brengen is, waerom dat een kint op de achtste maent niet volkomen en voldragen zoude zijn, en wel geboren zijnde niet op en soude komen, en over-sulcx voor onwertig ofte een misdracht zoude gerekent werden. Want het gene dat men seyt, van de beweginge op de sevende maent, heeft grootelick sijn bedencken, of het vast gaet, dat alle kinderen nootfakelick op de sevende maent haer roeren om uyt te komen. Want al-hoe-wel de kinderen op de sevende maent, haer eerste volkomenheyt krijgen, soo en zijns nochtans allegader niet soo volkomen, dat se poogen geboren te werden: maer die alleen, de welcke van krachtige gematigheyt en sterk maeksel zijn, porren om op de sevende maent uyt te komen, te weten die haestigh volmaeckt zijn, haestigh bewegen, en haer uyt-komst haestigh vorderen, gelijk *Avicenna* schrijft *Lib. 3. Fon. 21. tract. 2. cap. 1.* In het vordere en is geen waerschijsnelicke reden, waerom dat de vrucht soo vroegh soude foecken geloft te zijn. Het en gaet mede niet seker, dat de bevruchte vrouwe stercker beweginge voelen op de sevende maent, als op andere. En indien het kint van die beweginge so seer verswackt op de sevende maent, dat het in geen geheele maent sijn krachten verscheppen, en daerom op de achtste maent gebooren zijnde niet te lijf en kan blijven, veel minder soude het 't leven kunnen behouden, als het in de eygen maent gebooren werde. Daer-beneffens en komt met de ervarentheyt niet wel overeen, dat de vrouwe meest op d'achtste maent qualicker te pas zijn, als op de sevende, ofte negende. Schijnt derhalven datter uyt de nature van de vrucht en van de moeder naelick bondige redenen kunnen gegeven werden, om te betoonen, dat een

kint van acht maenden niet en zoude konnen in 't leven blijven.

De wettigste tijt om te verlossen is de negende maent, en sulcke kinderen leven gemeenlick langh: en de natuerlickste en gemeenste tijt wert gehouden te zijn van den vijf-en-twintigsten dagh in de negende maent tot den vijf-en-twintigsten in de thiende. Maer of desen tijt noch verder uyt-gelbeckt kan werden, en blijkt soo klaer niet. Hippocrates stelt ergens den langsten tijt in de thiende maent, en op een ander plaets komt by tot in de elfde, gelijk oock doet Aristoteles, 't welck van verscheyde met verscheyden exempelen bevesticht wert, hier al te langh om te verhalen; en is oock by eenige Rechts-geleerden voor wettig geoordeelt. *Baldwin. Retard. en andere in Leg. 12. Tab. P. Victorius 5. Var. Lect. 18. Plaut. Cistell.*

*Tam illa, quam compresserat,
Decimo post mense exacto hic peperit filiam.*

Al-hoe-wel dat de knoddige Dr. *Rabelais* daer mede spottende seyt, dat de jonge weduwen twee maenden na haer mans doot mogen met vryer herten spelen op sijn rekeningh. De Keyser *Justinianus* en hout een kint van elf maenden niet voor wettigh in *Auth. de restit. & ea que parit. in 11. mense. c. 2. §. fi.* maer sulcx, als te wreet zijnde, wert van den grooten Rechts-geleerden *Andreas Alciatus* mispresen. *3. Parad. 7.* en uyt hem van *Menoeb. 2. de arbit. judic. Cent. 1. Cas. 69. N. 50.* Soo berispt oock Dr. *Spiegel, Lib. de formatofariu 7. Ulpianum,* om dat hy *L. inestato ff. de ius, & leg. hered.* een kint dat thien maenden na sijn vaders overlijden geboren is, uyt-sluyt van de vaderlicker erffenis, en hy brengt een exempel by van een vrouw die seshien maenden gedragen hadde: gelijk *Avicenna* van veerthien, *Plinius*, en *Cardanus* van derthien, *Augenius* van twaelf maenden. In dese gelegentheynt moet onderscheyt gemaect werden, tusschen het gene de Natuerer gemeenlick werckt, en wat selden geschiet. En op die manier heeft Hippocrates wel geseyt, dat de thiende maent den uyt-ersten tijt was om te verlossen, als den gemeensten en natuerlicksten, alsoo de vrucht na de thiende maent nugroot zijnde, naeulicx plaets en voedsel genoegh in de Lijf-moeder kan hebben. Al is 't dan dat niet alleen kinderen op de elfde maent, maer oock op de twaelfde, derthiende, voerthiende, vijfthiende, en seshiende, geboren, van de Genees-meesters, en andere beschreven werden: soo moeten wy sulcx nemen voor dingen, die heel selden gebeuren, ofte oock dat de vrouwen haer rekeningh qualick gemaect hebben, of datter wat van *Rabelais* ofte *Sint Annen* onder loopt.

Wy zullen nu, tot besluit, wat dieper ondersoeken de oorfaeck van dese verscheydenheit des menschen geboorte. Vele leggen de selfde op de verscheyden gematigheyt en gestaltenis, daer by komende, dat de andere dieren een seckeren tijt hebben datse ritzigh werden, en dat na die tijt de wijfken schonwen de by-

komste van de mannekens, daer de menschen desen be-paelden tijt niet en hebben, en de goede vrouwen; gelijk Dr. *Iouber* seyt *3. des Erroirs populaires 2.* soo vriendelick en gerieffelick zijn; datse geen tijt aen en sien; en niet en weygeren, als om welstaens wil; datse daer-beneffens alderhande kost eten; verscheyde veranderingen door de bewegingen des Gemoets, en iubeeldingen onderworpen zijn. Maer Dr. *Spiegel* van Brussel, onlanghs Professor te Padua, meent dat dese oorfaeken al te verre van den wegh gaen, en brengt een ander by, die hy voor nader houdt, te weten, dat de vrucht rijp en voldragen wert op onsekere tijt, en dickwils op verscheyde maenden, na de faculteyt ofte kracht, die de selfe regeert en onderhoudt, slapper ofte stercker is. Welcke kracht slap ofte sterck is, ofte door haer selfen, te weten uyt het zaet, waer in sy als in haren oorspronck vast is; ofte door toe-val, te weten, by gebreck van goet voedsel, waer door de beenderen niet versterckt en konnen werden, en de andere deelen niet wel en konnen toe-nemen, soo dat het kint op den rechten tijt als het behoorde geboren te werden, hem niet buygen, noch roeren en kan. Dit gebreck van voedsel komt, ofte door mangel van de Moeder, te weten uyt sieckte, vasten, en diergelijcke: ofte door sieckte van de Vrucht, veroorsaect uyt quaet ofte te veel voedsel, dat het van de Moeder aangenomen heeft. Want dat de kinderen oock in 's moeders lichaem verscheyde sieckten onderworpen zijn, blijkt niet alleen uyt de schriften van de Ouden, maer oock uyt de *Anatomie*, ofte ontleding van haer Lighamen, (*Sylvius in 1. sag. Anat.*) Alsoo wy dan sien ons die geboren zijn, dat het swack lichaem dickwils weynigh, somtijts niet met allen en groeyt, insonderheyt als het aen een lange quellingh gegaen heeft, 't en zy het de krachten wederom versamelt: soo konnen wy lichtelick bemercken, dat op de selfde maniere door eenige sieckte de rijpicheyt van de vrucht opgehouden, en het voor-komen uyt de Lijf-moeder uytgestelt kan werden ter tijt toe, dat het versterckt zijnde tot sijn volmaecktheyt gekomen is. Wy sien oock dat de gene, welckers Lichamelicke krachten stercker zijn, rasser volbracht, en eerder geboren werden; en dat die op de sevende maent ter werelt komen, meest knechtjens zijn, selden meysjens, en de selvige niet langh levende. Men siet oock in Appel, en andere Fruyt-boomen, dat niet alle vruchten, die op enen tijt bloeyen, gelijk rijp werden, en af-vallen: maer eenige, om datse niet wel ter Son, of te seer op den Noorden wint gestaen hebben, ofte door hagel en nevel beschadicht zijn, haer voedsel niet wel na haer nemende ofte verteerende, langh na d'ander op de boomen blijven hangen, eer datse volkomen rijp worden. Waer uyt af te nemen is, dat de rassigheyt ofte de langhsamheyt van het rijp werden, den arbeyt doet verhaesten ofte vertrecken; ende dat de oorfaeck van het uyt-komen van de vrucht niet soo veel en is sijn grootes

groote, noch gebreck van voedsel, gelijk de Ouden gemeent hebben; maer de volmaecktheyt en rijpigheyt selve van de vrucht, de welke insonderheyt ontrent de levend-makende en natuerlike deelen foodanigh zy, dat het in de werelt komende door neus en mont sijnen asem halen, en sogh uyt 's moeders borsten suygen konde. Wy sien dat vele Moeders dickwils kleyne kinderen baren, die nochtans daer na met de jaren seer opschieten; somtijts oock groote kinderen, en tweelingen; en na de verlossingh de tweelingen, de groote, en de kleyne alleen met sogh uyt haer borsten voeden, niet een maent of twee, maer oock een geheel jaer: het welck niet en zoude geschieden, indien de vrouw verlosste, ofte het kint uyt quam om de groote van sijn Lichaem, ofte om gebreck van voedsel. Want dat bloet, 't welke na de verlossingh met soo grooten menigthe nae de Borsten loopt, konde het oock niet loopen na de Lijf-moeder om de vrucht noch meer te voeden?

Vorders de gene, die de onsekerheyt van de verlossingh stellen in den onsekeren tijt van 't by-slapen, verscheydenheyt van spijsse, inbeeldingen, en alderhande bewegingen des Gemoets, zijn in haer gevoelen gantschelijk bedrogen, om datse meenen, dat de viervoetige dieren, die een ofte twee jongen werpen, als de Merrye, Efeliane, Koe, Oliphant, op een sekeren tijt verlossen, te weten de Merrye op het eerste jaer, den Oliphant op het tweede, en dat sulcx den bepaelden tijt van haer geboorte is: het welck de reden, en de aensienlickheyt van de Schrijvers betoonen onwaerschichtigh te wesen. Want de ransgheyt ofte langhsaemheyt van de geboorte kan in dese dieren om oorsaecke komen, hen met de menschen gemeen. Daerom al is 't, dat *Absyrtus* een goet Vee-meester schrijft, een vullen elf maenden en thien dagen gedragen te werden, soo doetter nochtans *Varro* een maent by, en seyt, dat de gene, die laeter komen, meest onnut en onbequaem zijn. Alsoo heeft *Aristoteles* geschreven, dat den jongen Oliphant twee jaer gedragen wert, dan *Strabo*, *Diodorus Siculus* en *Arrianus* seggen van sefthien, ofte ten langhsten achthien maenden; andere als *Plinius* getuyghe, van thien jaer.

Van den Arbeyt, en het ampt der Vroe-vrouwen.

Het V. Capittel.

Het wonderbaer gebeem, den inganck van het leven,
Dient mede zoort-gebracht en na de kunst beschreeven;
Want als sich quaet beleyt ontrent het baren zint,
Het schauter twee gelijk, de moeder en het kint.
Wel aen de vrucht is rijp, sy kan niet langer dueren
In dat versgele slot, beryn de kinder-luere;

De moeder voelt gewoel, haer leden zijn onstelt,
Het kint wil meerder lucht en soeck een open velt.
Hier dient een handigh wijf in dese kunst ervaren,
Die schickt voor al het werck om wel te mogen baren,
Die leert de jonge vrou, hoe sy haer trougen moet
Als sich de vrucht beweeght en tot de reyse spoet.
Die wet het teer gewas al sachtens af te leyden,
En kan het van de pees en van de moeder scheiden:
Die weet het tanger lijf, het koecken nieuwe vleys
Te rauen daer het dient, te keeren na den eysch.
Ghy wseft dan hier besorgh om wel te mogen kiesen,
Indien ghy niet en wilt u goeden stant verliesen:
Het raect u, jonge vrou, en u, o de seigh man,
Dus roept hier niemant toe als die het ambacht kan.

Het Kint tot sijn volmaecktheyt gekomen zijnde, soo en isser niet overigh, als dat het geluckelick geboren wert, waer in geen minder wonder van de Nature, en wijsheyt van Godt almachtigh en blijckt, als in het schepsel van de vrucht. 'T welck niet onbekent en is geweest onsen *Galenus*, die na dat hy onder andere plaecten, 15. deus. part. 4. met groote reden hem verwondert over het gene de Nature werckt in het scheppen van de Vrucht, en de maniere om de selfde door bequame wegen en middelen te voeden; vint daer na op 't zevende Capittel van 't elfde boeck sulcke grouwelicke wonderen van de Nature in den arbeyt, dat hy seyt, de selvige het menschelicke verstant te boven te gaan; soo datse voor ons meer te verwonderen, als te begrijpen zijn. En de Prins van de Arabische geneesmeesters *Avicenna* lib. 3. Fen. 21. tr. 1. cap. 2. schrijft, dat de dingen, die in de geboorte geschieden, van de verborgentheden en geheymenissen Gods zijn. Want het dunckt hem vreemt, dat die selvige krachte, die de vrucht geschapen en groot gemaect heeft, daer na oock wonderbaerlick de selfde soeckt uyt te setten; te weten dat een en de selvige saeck, sonder eenige veranderinge te lijden, in een geheel tegene manier van werkinge verandert. Sulcx is merckelicker in een hoen te sien. Want het selve soude in den tijdt van twintigh dagen, dat het broeyt, eer van honger sterven, als het de eyeren zoude laten in gevaer van breken ofte verkouwen: maer als het merckt, dat het kuycken volbracht is, en tijt is gekipt te werden, dan verandert het terstont van voornemen. Want dan haest het hem om de schael om stucken te picken, en het kuycken uyt te krijgen, op dat het niet en zoude sicken, en van honger vergaen; even-cens de Lijf-moeder, die de vrucht negen maenden soo wel be-waert heeft, heel vast toe-geloten zijnde, soo drae alsse gewaer wert, dat de vrucht voldragen is, en dat alle de leden en doelen des lichaems kloecken sterck zijn, soo soeckts haer van dat pack met alle kracht te ontlasten. Het kint mede nu tot sijn volkomen rijpigheyt gekomen zijnde, soeckt niet langer in den nauwen buyck besloten te blijven, maer tracht in de ruyme lucht

te komen. Daer toe beroert het handen en voeten, en breekt al springende en spartelende de vliessen, daer het in gewentelt is.

In desen strijt ofte arbeyt (gelijk die wel te recht genoemt wert) is de Craem-vrou in groote benauwtheyt, ja in grooter als eenige van d'ander dieren, en sulcx tot straffe van haer sonden. Hier kommen oock natuerlicke redenen by-gevoeght werden. Ten eersten; dat de vrouwen veel teeder, veel banger, en kleynzeeriger zijn, als de wijfkens van alle andere dieren, die sterck, moedigh, en hertig zijn. Nu om te verlossen is moet en kracht van nooden, gelijk *Hippocrates* seyt. Ten tweeden, dat de vrouwen meest siten en veel van haer selven houden, en als het op den arbeyt aenkomt, dan staense vrent toe en kijcken, als niet gewent zijnde pijn te lijden. Boven haer ledigheyt, eten sy veel ongesonde spijs, waer door sy veel quade vochtigheden vergaderen, en de selfde veroorsaken korten aeffem, de welke seer moeyelick valt in het verlossen. Ten derden, dat het kints hoofd grooter is, als het ander van 't lichaem, in vergelijkinge met d'ander dieren gelijk *Albertus Magnus* schrijft: waerom oock *Aristoteles* de kleyne kinderen dwergen genoemt heeft, en het hoofd, eerst nyt-komende, maect een groote openingh en scheuringh, en dien-volgende groote pijn. Het welck meest gewaer worden, seydt *Hippocrates*, die het haer eersten is, om datse sulcken arbeyt niet gewent en zijn; als mede die out en bejaert zijn, om dat in foodanige de Ysch-beenderen soo lichtelick niet en wijcken, als in de jonge; de pelen en banden harder en drooger zijnde.

De wijl hier nu gehandelt wert van den arbeyt, soo zullen wy van het *ampt der Vroe-vrouwen* een weynigh aenroeren. De dagelickche ervaertheyt laet ons sien, hoe dat vele vrouwen verlossen sonder hulpe van eenige Vroe-vrou. Ick heb verstaen uyt een Boerin van Dubbeldam, die eenige jaren in Yerlant gewoon hadde, dat de vrouwen aldaer sommige van de buer-vrouwen in-roepen, en dat het kint van de selve ontfangen wert, sonder daer toe te hebben een bysondere Vroe-vrouw: en datse oock van in de kraem te leggen, ofte haer wel te laten koesteren, niet met allen en weten. Soo schrijft *Aristoteles* van de Vrouwen van *Liguftrie*, datse sonder pijn baren, en alsoo haest sy verloft zijn, wederom tot haer werck keeren. In 't 3. boeck van de Griekische Werelt-beschrijvinge van *Strabo* verhaelt *Posidonius*, hoe seker Vrouw al delvende den arbeyt kreegh, en het kint gebaert hebbende, wederom, om haer dagh-gelt niet te verliesen, tot haer werck gingh. Van een foodanige schrijft *Diodorus Siculus* in 't 4. boeck van sijn Griekische historye, die op 't lant, daer sy voor loon werckte, den arbeyt krieggende, haer wat ter zijden onder eenige struycken begaf, en aldaer verloft zijnde, het kint met eenige bladeren bewonden, daer onder verberghde, en soo weder by de ander quam, en haer werck voort dede, tot

dat het schreyen van 't kint, haer nootfaecte daer uyt te scheyden. *Linsboeten* verhaelt op het 39. cap. van sijn *Indiaensche Reysen*, dat hy een van de *Cinarius* vrouwen gesien heeft, een kint datse terfont alleen gebaert hadde, selve staen wasschen, en weder tot haer gewoonlick werck gaen. Siet *Cluverum* 1. *German. antiq.* 21. en *Montaigne* 1. des *Essais* 40. De *History* schrijvers van *America*, getuygen van de vrouwen aldaer, datse na de verlossinge de mans haer plaetse geven, en de selve lief-kooien en wel koesteren, gelijk men hier de Craem-vrouwen doet, en dat die mede alsoo van de vrienden en goede kennis gevand werden. Dit selfde bevint men oock by andere volckeren. Des niet tegenstaende wijft d'Outheyt aen, datter van alle tijt Vroe-vrouwen geweest zijn. Wy lesen in de schriften van *Plato*, *Laertius*, *Valerius Maximus*, en andere, dat de Moeder, van den wijfen *Socrates* een Vroe-vrouw was. Men vindt oock dat de oude *Recht-geleerden* weddens toe-geleyt hebben aen de Vroe-vrouwen, als *Ulpianus* getuyght *L. 1. de extraord. cognitione*. ende oock straffe voor de gene, die haer ampt qualick beendienden. *L. Item si obstetric.*

Deze Vroe-vrouwen plegen in oude tijden drie dingen ter handt te trekken, na de getuygenisse van *Plato* in *Theaeteto*, en *Galenus* in sijn uytlegginge op 5. *Aphor.* 62.

Haer eerste ampt was, de man aen ds vrouw te koppelen, en te oordeelen of het een goet paer wesen soude, om fraeye kinderen voort te brengen. Men siet huysdaeghs verlicheyde luyden geen kinderen in haer houwelick voort-brengen, die nochtans beyde wel vruchtbaer zijn, gelijk blijkt datse oft voor oft naer de vrouw by een ander man, of de man by een ander vrouw kinderen verweckt hebben. Om tot sulck ongeval niet te komen, haddense hier voormaels haer Vroe-vrouwen, die oordeel konden geven, of de gematigheyt van beyde wel op een soude sluyten, en alsoo een vruchtbaer houwelick wesen. Want het komt den eygen bou-man toe, seydt *Plato*, de vruchten te versamelen, en goede aerde te verkiefen, om 't een of 't ander zaet daer in te werpen. Dit soude seer wel te pas komen voor Koningen en Prinzen; als oock andere die haer geslacht geerne vervolgt hebben: maer onse Vroe-vrouwen en zijn hier in gantsch niet t'huys.

Het tweede ampt van de Vroe-vrouwen was, de Craem-vrouwen in baren-noot by te staen, de kinderen van haer te ontfangen, en eenige gonees-middelen in te geven, gelijk blijkt uyt *Andria* van *Terentius*, alwaer een Vroe-moer aldus spreect:

*Naer ick hier teveken sje en alle dingh bemerck,
Soo gaan de saken wel en 't is behouden werck;
Om hier dan wel te gaen, soo laet de kraem-vrou wassen,
En wilt naechten eyseh op hare diensten passen:
Oock schenect haer geen drack die icker heb bereyt,
Maer laet de mate zijn gelijcker is geseyt.*

Dit

Dit volgen oock sommige van onse Vroe-moers, maer meest tot haer eygen schande, en grooteschade van d'arme Graem-vrouwen. Maer haer ampt was insonderheyt om met de hant het werck van den arbeyt tyt te voeren, en het kind in de geboorte te ontfangen. Sulcx en vermochte niemant te doen, als de gene, die selve kinderen gehadt hadde, alsoo men, gelijk Plato seer wel seyt; niet soo wijs noch soo bequaem en kan wesen om sulcx by der hant te nemen, als door volkomen kennisse en ervarentheyt van het selve: Sy en vermocht oock het Vroe-moers ampt niet te oefnenen, voor al eerste tyt het kinderen gescheyden was: alsoo het een vrouwe die noch kindert en swanger gaet, seer moeyelick valt de kraem en arbeyt van andere waer te nemen.

Het derde, dat de Vroe-vrouwen deden, was te onderseheyden of een Vrouwe bevrucht was, ofte niet. En daerom beveelt de wet, gegeven à D. D. *fratribus*, dat drie eerlicke Vroe-vrouwen, en in haer konste wel ervaren, zullen besien, en ondersoecken den buyck van de Vrouwe, en oordeelen van hare swangerheyt.

Maer de Vroe-vrouwen zijn daer na, boven de geseyde, noch in een ander ampt getreden, en hebben tot haer getrocken het oordeel over den Maeghdom van de jonge dochters. En al ist, dat de Genees-meesters alle de tekenen voor seer los en bedrieglick houden, soo weten sy even-wel wonder daer af te spreken, en veel voor den dagh te halen; 't welck al te samen weynigh sloes heeft, alsoo de gronden, op de welke sy haer kennisse bouwen, geheel los zijn, en de ontledingh van 't geheym der Vrouwen by haer niet verstaen en wert, gelijk klaerlick te sien is in de getuygenissen, die sy geven van dochters, die geseyt waren verkracht te zijn, in de welke sy soo veel dingen over hoop halen, al of die plaetse den walvisch van *Lucinus* was. So dat 'er meest louter bedrog is, dat de Vroe-vrouwen de luyden wijs maken, datse sekere teekenen hebben, om te konnen oordeelen of een dochter Maeght is, ofte niet. De teekenen zijn te sien onder andere by den Italiaenschen genees-meester *Bonaciol. Ennead. mul. 3.* en den Spaenschen Jesuwijt *Smichez 7. de matrimonio dif. 113. §. 10.* Maer de onsekerheyt van de selvige wert aengewesen in Latijn by den Cancellier *Ranchin* (die ick te Montpellier gehoort hebbe) *1. de morbis virg.* in 't Fransoys by *Iouber, 5. des Err. pop. 4.* en in Spaensch by den Heel-meester van den Koningh, *Fragoso 2. Chirurg. univ. tit. para conocer la virginidad en la muger.*

O maeghdom, dier juweel, wie kan u recht beschrijven,
Wie kan u in het goud of in het koper drijven,
Wie kander schilder zijn vandat men noyt en sagh,
En dat men nimmermeer met banden raken magh?
Ghy zijt een diep geheym daer van de rechte gronden
By niemant zijn gesien, by niemant onderonden:
Men lese, men besie, men soecke wat men wil,
Ghy stelt noch even-wel de werelt in verskil.

Wat is'er al te doen, wat is'er al te klappen

Van u bescheyden aert, en wonder eygenschappen!

Maer 't is al sonder sloot; want u verbolen sebat

En wort door geen vernis na rechen eyfich gevat.

Ghy wacht dan wie ghy zijt door ver-gesochte reden,

Of door een diep vernis in dit paleys te treden;

De maeghdom heeft te veel dat niet geweten dient;

Een die haer niet en raecht dat u haer beste vriend.

Den Out-vader *Ambrosius* seyt seer wel. *8. Epist. 64.* dat de voornaemste Doctoren alijt geoordeelt hebben; in het besien van de Vroe-vrouwen ganfich geen vastigheyt te zijn: en getuyght selve gesien te hebben, datter soo groot verschil onder de Vroe-vrouwen was, datse meer twisteden over de gene, die se besien, als die se niet besien en hadden. Want, gelijk een ander Out-vader *Cyprianus* schrijft *1. Epist. 11.* het oogh en de hant van de Vroe-vrouw kan veeltijts misfchen. Maer het voornaemste is, dat de teekenen selve, indien se al vast gingen, lichtelick na-gebootst konnen werden, (siet *Arnoldus de Villanov. 3. Breviar. 6.* en *Pinorm. in c. fraternitatis, & c. si. de frig. & malef.*) 't welck in Italyen dickwils gebeurt, alwaer de Maeghdom van een jongh meysjen aen verscheyden, en op verscheyden tijt verkoft wert. Soo brenghet *Balzac* een exempel by in den *16. Brief* van sijn *3. boeck*, van een moy meysjen, dat vijftigh mael te Hoof verkocht, 't gene sy in de School verloren hadde. De wijse Koningh *Salomon* seyt in sijn Spreucken *30. 18.* datter vier dingen zijn, van de welke geen spoor ofte teecken te vinden en is, des arents wegh in de lucht, der slangen wegh op eenen rotzkeet, des schippers wegh midden in de zee, en eenes mans wegh tot eene maget. Dit en brengen wy niet by, om dat de Dochters het daer op aen zouden laten komen, als of se, wat gebesight zijnde, even-wel voor goede maeghden door zouden gaen (het welck soo niet en is, gelijk op een ander plaets breeder zal aengewesen werden:) maer alleen om te verwerpen de neusvissigheyt van eenige Vroe-vrouwen, die noch met dese laet-dunckentheyt swanger gaen. Alle de Italiaensche Genees-meesters zijn hier tegen de Vroe-vrouwen. Voor de Fransoysche is de vermaerde Rechts-geleerde *Cuiacius 17. Observat. 27.* daer hy seyt, dat de macht om van den Maeghdom te oordeelen, by de burgerlicke wetten haer noyt en is gegeven. Daerom behoort men dat ongeschickt bekijken en betasten, als oneerbaer en schandelick, te verwerpen, en de Vroe-vrouwen, die haer met foodanige vuyligheyt behelpen, voor bedrieghsters te laten loopen. Also niet alleen door de Vroe-vrouw, maer oock door het naeukeurigh ondersoeck van de maeghden selve, de Maeghdom dickwils verloren wert.

Els in haer eerste jeught die wou geduerigh wesen,

Waer dat haer maeghdom lagh, of waer se was geseten;

Sy sey te menighmael, Indien men 't haer zersweegh,

Dat sy wou elders gaen, tot sy dat kennis kreegh.

Haer

Haer voester was beducht om dit naeu-keurigh vragen,
 En vreesde dat bes dier bes elders mocht gewagen;
 Dier sloot sy in een doos een ongetemde vinck,
 Daer nu de sy in baeft tot onse wijster ginck.
 Siet Elsie (sey de vrouw) hier binnen leyt verholen
 Dat u door mijnen raet ten diersten wert bevolen:
 Ick doe noch (soo ghy siet) ten lesten uwen sin,
 Hier is dat wonder dingh, hier sit de maeghdom in.
 Doch mis ghy desen gunst van my nu hebt genoten,
 Wat ick u bidden magh, soo laet de doos gestoten;
 Want so dat schoon juweel eens krijght de ruyme lucht,
 Het sal van stonden aen gaen ryden op de vlucht.
 De voester had geseyt; maer sy was naeu vertogen,
 De doos is op-gedaen, de vogel uyt-gevlogen:
 Daer stont doen Els en keeck vervult met enkel spijt;
 Een die haer maeghdom vint, die is haer maeghdom quijt.

't Is dan best, dat de Vroe-vrouwen haer alleen met haer ampt bemoeien, dat is nae de kunst het kindt te ontfangen. Tot welck werck sy niet en kunnen komen, als sulcks welverstaende. En daerom heeft de E. Magistrat deser stede Dordrecht seer wel geboden datter geen Vroe-vrouwen in haer Stadt het ampt en mogen bedienen, als die te voren by den *Examinateur* (waer toe haer Ed. my gestelt heeft) ondervraegt zijn, en wel geantwoort hebben. Een Spaens geneesmeester *Gallego* beklaeght niet sonder reden, dat sulcx in Spaengien niet gebruyckelick en is: en datse daerom met veel onwetende Vroe-vrouwen geplaeght zijn.

Sulcx een Vroe-vrouw dan (de naem selve brengt wijsheydt mede) by een swangere vrouw, die op haer tijdt is en den arbeydt krijght, gehaelt zijnde, zal haer bequamelick stellen en niet verschrieken, indiens nae stercke ween heel bangh en qualick wert, alsoo den arbeydt daer gemeenlick op volght, gelijk ick noch voorleden weeck in mijn huysvrouw gesien hebbe. Die slauwigheydt en kan geen quaet teecken wesen, alsoe niet veroorsaect en wert uyt eenige quade dampen ofte scherpe vochtigheden: maer alleen door het kint, 't welck nu negen maenden beslooten geweest zijnde, en uytkomt soeckende, buytelt met het hoofd, als 't swaertte wegende, na beneden, en stoot alsoo tegen de Maeagh, 't welck de Vrouwe qualick maeckt; maer gaet haest over. En als het kint aldus gebooren wert, soo kunnen d'ander leden sonder belet wel volgen, en dat is den natuerlicksten arbeyt. En hier van komt de oude manier, dat men de dooden met de voeten voor uyt ter aerden draeght, als wesende de doot recht tegen de geboorte. *Persius* in sijn derde Schimpdicht:

Wanneerder tenigh mensch op aerden wort geboren,
 Hy buytelt onder uyt, en met den boosden voren:
 Maer alser yemant sterft en sijne dagen stuyt,
 Soo reyft by naer het graf de voeten voren uyt.

Als het kint aldus geboren is, zal het terstont (nae de kunst) van de strength gescheiden werden, sonder onderscheydt te maken van knechtjens (die veel vrouwen menen, dat hier na versien blijven) ofte meysjens, gelijk te sien is by *Dr. Spiegel de formato fatu*, en *Louber 4. des Erreurs populaires 4.* Daer na zal men het byhangende sluck met linde-doecken bewinden, op dat het door sijn koude het kint geen pijn in de buyck en make, gelijk geschiet, als dat verslymt wert, en sulcx soo lange, tot dat het van selfs rot, en alsoo af-valt. Hier zoude yemandt mogen vragen, waerom dat den mensche voor 't af-snijden den navel gebonden wert, en andere dieren niet, dewelcke allegader na de verlossingen den strength met de na-geboorte op eten, sonder eenigh ongeval van bloeyen. Op dese vraegh dienen twee redenen. Eerstelick, om dat in de navel van de menschen de vaten veel grooter en wijder zijn, insonderheit die *ader*, die *eenigh is*, door welcke vaten het bloedt, en de levendige geesten lichtelicker konnen uyt-vloeyen. Ten anderen, bijten de dieren den strength af dicht aen den buyck van haer jongen, soo datter niet over en schiet, en dan t'recken met licken het vel, dat rontom den navel leydt, over de uytterley eynden van de navel-aderen, het welck daer na daer op en over groeyende, in sommige vier-voetige gedieren, in stede van de navel, een knoopjen laet, in andere maer een kleyn teken, soo dat men het in eenige natuerlicx sien en kan. Dit is de rechte reden, waerom dat de menschen een grooten navel hebben, en d'ander dieren een kleynen ofte genen, en niet de gene, die van *Aristoteles* by-gebracht wert 3. *Probl. 45.*

Nae dat den navel wel gebonden en de strength afgescheiden is, soo sal de Vroe-vrouw terstont het kint reynigen. Want als het ter werelt komt, soo is sijn geheele huyl, moyt, neus, ooren en oogen vuyl van slijmerige vochtigheydt. *Hippocrates* beveelt sulcx te doen met laeu water, in sijn Boeck van de gefonde manier van leven: het welck *Galenus* in sijn uyt-legginge oock toe-staet, en met reden bevesticht. De selve berispt seer de wassing met kout water, en schrijft 1. *Sav. 1. 10.* dat de manier van de Duytschen, die sulcx deden, beter is voor de Efels, als voor de Menschen. Waer op slaen dese versien van *Virgilius 9. Aeneid.*

Wy zijn een bariigh volck, gewoon in koude beken
 Een nieu-geboren kint of in het ys te steken;
 Dat maeckt de leden hart, en geeft een rauwe borst,
 Die op geen kouw en past, oock midden in de vorst,

Van welke manier breeder te lesen is by *Claudian* in het eerste boek van sijn beschrijvinge van out Duytslant op het 21. capittel. *Aristoteles* in 't 7. boeck van sijn Polityen op 't laetste capittel schrijft, dat het goet is de kinderen van jonghs op tot de kou te wennen, en dat sulcx gefonde en stercke Lichamen maeckt. Want het is seker, gelijk *Galenus* seydt, indien de wermte van de kinderen soo sterck is, datse van de kouw niet over-

wop-

wonnen en wert, dat de selvige noch stercker worden van het kout, als van het werm water. Maer also sulcx geen plaets en heeft, als in geheele stercke Lichamen, en dat andere daer door lichtelick om hals raken, die oock van de koude Lucht selve beschadicht werden: soo is 't wreet en onmenschelick, gelijk *Galenus* wel vermaent, om een onseker en kleyn voordeel, de jonge kinderen in de waegh-schael te stellen. Waerom alder best is, dat men de selvige met laeu water alleen, ofte met wijn gemenght, af-wascht. Want sy sullén lichtelick van selfs, en door 't gebruyck van uyt-wendige dingen, gelijk lucht, linden, en diergelijke, komen tot sulcke gematigheyt des huyts, die van *Galenus* verseycht wert tot gebruyck van een deksel. Maer die dit wat nader wil insien, moet letten op de natuer, gestaltens, en manier van leven, daer elk kint in opgetrocken zal werden. Want voor teere vrouwen, en ledige mans is bequamer dat de huyt sacht en open is, als vast en hart: voor de gene, die in den oorlogh ofte op 't lant opgevoedt werden, is de vastigheyt en hardigheyt beter, als de openheyt, daerom moet de selve van begin geslooten werden, met dingen, die een te samen-treckende kracht hebben, in 't water te laten sienden. Nae het wasschen sineer men gemeenlick het Lichaem met gesmolte boter, ofte olye van soete amandelen. En tot meerder versterkinge met olye van rosen, of diergelijke.

Her Kint aldus gewasschen, en gesmeert zijnde, zal sachtjens in de luyeren geslagen en op-gebakert werden. Waer aen vry veel gelegen is, om dat de teere en sachte leden, na datse gehandelt werden, niet anders als wasch, mede geven en buygen: soo dat door het qualick bakeren, de kinderen veeltijds een sijn lijf, kromme beenen, en andere gebreken krijgen. Wt de verscheydenheyt van het bakeren in verscheyde landen, sien wy de nootsakelickheyt. Meest geheel Spaengien door swachtelt men maer den buyck met de korte ribben, en men bewint oock de armen in de winter tot de vierde maent, in de somer tot de derde. Want alsoo die beentjens heel teer zijn, indiense los hingen, soo zouden se lichtelick breken ofte ontleden. Evenwel laten se op eenige plaetsen deselve heel los, om datse door het stil houden, niet en zouden vertragen. Want door het bewegen komt de kracht beter, als met stil zijn. Maer hier te lande, als oock in alle koude landen, worden de kinderen van den hoofde tot de voeten in de luyeren geslagen, en soo oock met de armen (in 't eerste) en beenen met swachtels bewonden. Het welck mede in Vranckrijck en elders geschiedt, en wert geprefen van *Plato*, *Galenus*, *Mosciscus*, *Erosius*, *Bonacciolus*, en andere. Want door dese manier van bakeren zijn al de leden best beschermt, en werden oock recht gehouden. Maer onder al de wyterlicke leden moet sonderlinge acht genomen werden op het hoofd. Want als het selve in dese landen niet wel bewaert en wert, so vatten de teere en sachte

herffenen terfont een koude, waer door een gestadige ongesontheit veroorlaeckt. Het is vreem dat my verhaelt is, hoe in Oost-Indyen de kinderen van de Nederlanders aldaer geboren, voor desen niet en konden opgequeectt werden, maer allegader vroegh storven, als niet konnende verdragen 't broeyen in de luyeren: tot dat onlanghs bevonden is, dat de selve ongebakert, op de maniere van de Indianen, gelaten zijn, sy opkamen, fris, en sterck werden.

Als het Kint nu op-gebakert is, en behoef men het niet terfont te quellen met in-geven van *Wijn*, *Mithridaet*, *Thebakel*, ofte diergelijke: noch oock *Syrop van Rosen*, ofte yet anders om eenige vuyligheyt af te setten, gelijk gemeenlick gedaen werdt: alsoo sulcks genoeg en best doen kan het eerste sogh van de Craem-vrouw, gelijk wy in 't volgende Capittel zullen aenwijfen. Dan men zal haer in 't eerste op-bedden wat hoogh met het hoofd en de voeten, op dat de vuyligheyt beter af-schiet, den buyck swachtelende met een kleyn tafel-laken dubbelt, soo om de Lijf-moeder op haer plaets te houden, als om de vuyligheyt foetjens neder te persen: wel toetsende, dat de Lijf-moeder geen wint en vat, het welck seer lichtelick gebeurt, en sulcks doet de selvige op-blasen, de mondekens van de aderen, door de welcke de suyveringh geschiet, toefluyten, waer op dan volghet pijn, snijdingh, krimpigh, opstijgingh, koortse, en veel ander, en noch quader toe-vallen, gelijk ick in verscheyde Craem-vrouwen gesien hebbe.

Als men dan de Craem-vrouw drie ofte vier uyren na de verlossinghe in stilte (even-wel sonder slaep) gehouden heeft, soo magh men haer wat *Weren*, ofte *Hoender-nat*, ofte een *epken Lombaerts* doen besigen, en daer mede laten slapen; de deur en vensters wel gesloten zijnde, datter geen wint, en weynigh licht in come. Sommige hebben een quade manier, dat sy de Craem-vrouwen terfont met veel eten quellen, al of sijnse kroppen wouden; gevende voor reden dat de Lijf-moeder ledigh is, en wederom vervolt moet werden. Maer de Lijf-moeder, die haer eenige dagen na de verlossinghe ontlast, alser niet meer overigh en is, so fluytse, en treckt haer vast by een: soo datter geen ledige holligheyt en blijft, noch oock vervulling vereyscht. En als sy dat al van doen hadde, soo en soude sulcx uyt de schapraey niet te halen zijn. En het ander en komt niet te pas, dan als de kraem wel uyt is. Derhalven en is 't niet dienstigh, insonderheyt in d'eerste dagen, de Craem-vrouwen so veel te doen eten. Want daer door de koorts, quade tepels, ofte yet anders, datse souden mogen hebben, komt te vermeerderen. Even-wel insicht nemende op 't gene sy quijt geworden zijn, magh men de selve wel wat meerder voeden na d'eerste seven ofte acht dagen: en noch meerder, alse, gelijk behoort, selve sijn.

Dit zy nu alles geleyt van den gemeenen en natuerlickken Arbeyt: dan 't gebeurt somtijts, dat den selven

foo swaer valt, en datter yet anders tusschen komt, dat de vrouwen 't eynde raet zijn: in die gelegentheyde moet men sijn toevlucht naest Godt tot de Geneesmeesters nemen. Want het en is hier ons oogmerk niet, om alles wat tegen de nature valt, te leeren wech-nemen, en te hulpe komen: te meerder, om dat sulcx alles volkomenlick zal verhandelt werden in 't tweede Deel van den *Schat der Ongefontbeyt*.

Diodorus Siculus verhaelt in 't vijfde boeck van sijn Griekische historye, dat men in 't eylant *Corsica* geen werck en plagh te maken van de Vrouwen, als sy verlost waren: maer dat de Man, gelick of ny qualick was, eenige dagen in de Craem lagh. 't Selve getuygen sommige noch tegenwoordigh gebruyckelick te wesen, in eenige plaatsen van Indyen.

In *Florida* gelick den *Atlas* verhaelt, zijn de Vrouwen gewoon haer kinderen, na drie uyren, dat sy daer van verlost zijn, in de Rivier te gaen af-wasschen.

Dat het eerste Sogh van de Craem-vrouw, de jong-geboren Kinderen nut ende dienstigh is.

Het V I. Capittel.

MAer siet het kint u hier, het kint dat u gescheyden
Van daer het was geplacst. Wilt voedsel gaet bereyden,
De mont, de teere mont, die dient te sijn gevoet,
Maer niet gelijk men plagh of als men beden doet;
Want schoon men menighmael ten hartsten heeft gedreven
Dat hier geen moeder selfs het voedsel dient te geven,
En dat aen hare borst geen kint en dient geleyt,
Vermits haer vacuwe melck niet recht en is bereyt:
Wilt efer dit geheym wat naerder overleggen,
Ghy suldet anders doen, ghy suldet anders seggen;
Nature, Godes hant, die wetet wase doet,
En hoe een swacke vrucht behoort te sijn gevoet.
Het nieu en bieftigh sogh is nut aen teere magen,
Om daer het taeye sijn met krachten uyt te jagen:
Syroop van rosen selfs, of ander medeijn,
En kin in dit geval niet goet of dienstigh sijn.
Waarom soeckt yemant hier in kwynt en vrede dranchen?
Gebruyckt maer moeders borst, ghy sulles u bedancken:
Gaet siet een ambachts-man, of boer, of berders kint,
Hoe dat het geen behulp, als aen de moeder vint.
De moeder sooght haer vrucht by-naest ter eyger uren
Dat sy met barens-noot haer vruyghde moet besuren;
En des al niet-te-min het kint dat is gesont,
Al sooght het enckel bieft oock met een teeren mont.
Al wat nature werckt dat heeft besette reden,
Daer komt geen bieft om niet in uwe teere leden:
Wil aen dan, jonge vrouw, die op u baren gaet,
Waer toe hier vrent behulp? gebruyckt hier eygen raet.

Soo drae het Kint geboren, gesuyvert, en op-geba-
kert is, geven sommige het selve, dewijl de moeder

van den arbeyt vermoeyt is, een weynigh *Syroop van Violen*, ofte wat *verse Boter* met *Suycker*, ofte een weynigh *Honigh*, ofte wat *Olyc van soete Amandelen*: ofte oock *Syroop van Provençy rosen*, om de vuyligheyt, die het kint in de dermen heeft, af te setten: andere meenende dat die bruyne vuyligheyt fenijnigh is, geven het kint een weynigh *Theriakel*, ofte *Mithridaet* in; het welck in *Ambrosius Paré* seer mispresen wert van den Spaenschen geneesmeester *Gallego de la Serna*, *De alend. inf. cap. 7*. De Boeren besighen hier toe mede haren *Theriakel*, te weten het *Loock*. Soo lesen wy in de Françoysche Historye van *Vilior Cayet*, dat *Henrick d'Albret* Koningh van Navarre, sijn dochters soon (die daer nae geweest is de groote *Henrick de IV*. Koningh van Vranckrijck en Navarre) soo drae hy geboren was, aen een bolleken loocks liet suygen, en vorder als een boere kint dede op-voeden; welcke harde opvoeding hem daer na wel te pas quam, als hy met veel ongemack, om de Kroon groote oorlogen most voerē.

Wat belangt de taeye en bruyne stoffe, die de Kinderen terstont na de geboorte, ofte binnen 24. uren daer na, van onderen quijt werden; daer van en zijn de Geneesmeesters allegader niet van een gevoelen. Sommige Ouden hebben gemeent, dat de vrucht in 's moeders lichaem soogh, en door de mont gevoet werde, alsoo sy niet en konden bedencken, waer dees vuyligheyt anders van daen zoude komen. *Dr. Andreas Laurentius*, en meest alle de nieuwe, seggen dat het een overschot is, van onsuiver en grof bloet, het welck door kleyne aderkens uyt de Milt in de Dermen gefonden wert. Andere gelooven dat het uyt het heele Lichaem door de aderen van het derm-scheylin de dermen loopt. Maer al-hoe-wel ick niet en onkenne, dat het uyt de Milt en 't geheele Lichaem in de dermen kan komen, soo ben ick even-wel van gevoelen, dat foodanige suiveringh van swart en grof bloet door de aderen niet en geschiet soo lange de Vrucht noch in de moeder besloten is, wel gestelt zijnde, gelick de nature altijt pooght, alsoo niet sonder swarigheyt de openingh der aderen in de vrucht zoude konnen geschieden, en dat oock de groove en dunne vuyligheyt meestendeel bequamer door de wijde sweetgaetjens van de huyt uyt-geworpen wert. Daerom houde ick het liever daer voor, dat dese vuyligheyt uyt de maegh en dunne dermen voort-komt. *Wt* de maegh eenige slijmerigheyt, aldaer uyt het hoofte gevallen: uyt de dunne dermen de galachtige vochtigheden, die aldaer uyt het gal-blaesjen gefonden sijn. Dit beyde haer in de dicke dermen vermengende, en langh onder wege zijnde, wert allencxkens door de hitte harder en bruynder, gelick men siet, dat het de kinderen af-gaet. En alsoo dese gal groenachtigh wert, alse minder aen-gebrant is: en daer na meerder aen-gebrant en verdrooght zijnde, swart wert, daerom is de dunne vuyligheyt in de dunne, en eerste dermen geelder, en de dicke in de onderste en dicke dermen swarter. Hier uyt

uyt kan dan blijcken, waerom de kinderen terfont nae de geboorte, ofte den eersten dagh, kamer-ganck van verichheyde verwen quijt werden, eerst bruyen en hardachtigh, daer na geel, ten lesten dun en wat witter.

Dese vuyligheyt alsoo sy nootfaeckelick af moet schieten, soo en is even-wel daerom niet te prijfen, het quaet gebruyck van de Vroe-vrouwen, jae van sommige Geneef-meesters, die dese vuyligheyt uyt de maegh en dermen van de nieuw-geboren kinderen doen suyeren, met *Syroop van Rosen* en diergelijke, als geseyt is. Want sy gaen voor-by de groote en sonderlinge voorfienigheyt der Natueren, de welcke voortwaer het kint, soo dra het ter werelt gekomen is, van de Moeder niet en ruckt, en de *Apotkery* over-geeft: maer heeft het in dese nootfaekelickheyt versorgt met de bequaemste, en natuerlickste geneef-middel uyt des Moeders borsten, de welcke veel aengener, beter en gesonder is, als eenige andere, die de Vroe-vrouw zoude mogen in-geven. Want indien dit bieftigh sogh, dat de eerste dagen in de Craem-vrouws borste komt, terfont van het jongh kint gesogen wert, soo zal het dese vuyligheyt sonder eenige schade, en lichtelick loffen. Alsoo het Sogh van de Craem-vrouw een *Medicijnal* voedsel is, het welck de Nature tot dien eynde voort-gebracht heeft, om dat het matelick voedende, met eenen sachtelick na de swackheyde van 't jonge kint, eenige dagen zoude suyeren. Daer de Geneef-middel, die wy zouden mogen ingeven, te slap ofte te sterck kan wesen, als de krachten vereyschen. Daerbenoeffens soo verleent de Nature sevens, daer wy verscheide reysen zouden over in-geven; en vermindert allencxkens de kracht van suyeren, en vermeerdert die van 't voeden. Derhalven wert met groot onverschant geloof, dat het kint de eerste dagen het moederlick sogh niet en behoort te suygen, en dat van sulcken bieftigh sogh de kinderen sieck werden, dat het in de maegh stremmelt, en met de geseyde vuyligheyt vermengt zijnde, komt te bederven, en alsoo quade dampen in het hoofd doet optijgen, oorfsake van verscheide Siekten: dat het oock van geen ofte quaet voedsel is, als niet hebbende de teekenken, die de Autheuren het goet sogh toe-schrijven: te weten, van matige gestaltenis, wit van verwe, liefselick van reuck, soet van smaek: maer in tegendeel grof, geelachtigh, onliefselick. Waerom *Cardanus* meent, dat het kint ten minsten in geen maent de Craem-vrouw en behoort te suygen. Wat het eerste quaet belanght, dat wert by ons ontken, en oock door de ervarentheydt bewesen. Wat lesel hebbende kinderen van de Boerinnen, en diergelijke, die de selfde de eerste dagen geen andere te suygen en geven, maer terfont aen haer eygen borst leggen? Dat het van 't beste, dat is, van 't voedsaemste sogh niet en is, wert by ons toe-gestaen: maer wy seggen, dat het evenwel voor de eerst-geboren kinderen beter en bequaem is, als het gene, dat ouder is, en meerder voedsel geeft. Derhalven soo

moeten de Craem-vrouwen en Vroe-vrouwen vermaent zijn, dat sy het eerste Sogh niet en verwerpen, als of het onnut en schadelick was, en haer onder tusschen dan laten suygen van jonge hondkens, of soogsters, tot dat het goet sogh komt: alsoo de Nature het eerste sogh de Vrouwen niet te vergeefs, maer tot gesontheyt van het kint gegeven heeft, om het selve van de eerste vuyligheyt te suyveren. Behalven dat het oock niet goet voor het kint en is, terfont met sulcken sogh; het welck veel en 't beste voedsel geeft, gevoeder te werden, voor al eer het te vooren met bieft eenige dagen gesuyvert is. En als 't gebeurt dat de kinderen de eerste dagen nae de verlossingh niet wel gesuyvert en werden, gelijk dickwils geschiet, daerle de Min moeten suygen, die al over eenige maenden uyt de kraem gekomen is, en dit bieftigh sogh niet en heeft; soo gebeurt het datse lichtelick sieck werden, en veel koortschen, stuypen, vyerigheyt, quaet seer, en diergelijke quellingen onderworpen zijn; soo dat het een naeuw genesen is, of het ander borst weder op. Want hoe het sogh ouder is, hoe het meer voedt, en minder suyvert; soo dat het kint daer van hartlijvigh wert. Waerom oock van nooden is, als men geen versche Craem-vrouw (gelijk *Paulus* en *Avicenna* seer wel vereyschen) tot een Min kan krijgen, haer eens sachtjens te suyveren, en somtijts het kint wat *Syroop van Violen*, ofte *Provengy-roosen*, uyt een lepel, met sogh in te geven.

Dat elke Moeder haer eygen Kinderen, soo het mogelick is, behoort te suygen: ofte anders, wat Minne sy sal verkiefen.

Het VII. Capittel.

*W*anneer de milde Godt u kinders heeft gegeven,
En dat u beyder jeught in haer begint te leven,
Siet daer een soete vreught, een weeligh tijt-verdrif,
Ten goede van de man en van het echte wijf.
Hier is de juyste stont dat alle moeders poogen
Het nieu-geboren kint met eygen borst te soogen.
'T is onrecht dat het wijf ontrent een teere vrucht
Niet recht en stelt te werck de ware moeder-sucht.
U tepels zijn gemaeckt niet om u borst te cieren,
Maer liever tot gebruyck van uwe teere dieren;
Ey voedt met uwe melck de vrucht van uwen buyck,
Dat is sijn eygen werck, sijn recht en reyn gebruyck.
Siet alle dieren aen, die in de diepe kuylen,
Die in het woeste bosch of in de rosen schuylen,
Niet een van al den hoop soo rinnigh of verwoet,
Dat niet met eygen borst sijn kleyne jongen voedt.
Siet hoe de bogert-man verfoeyt de snoode tacken,
Die haer gewassen fruyt ter aerden laten sacken

Eer dattet is gespecn : geen boom en iser goer,
 Die niet het jongh gewas ter voller rijpte voer.
 Het was u groote vreught eens binnen u te dragen
 Yet icken weet niet wat, dat noyt de menschen sagen,
 Nu dat het u bestiet en op sijn moeder lacht,
 Soo laet u moeder-sucht vernieuwen hare kyacht;
 Wilt uwer eygen vleesch en uwer vrucht erbermen,
 Nadien het aerdigh dier tot u begint te kermen,
 Tot u sijn handen reyckte, en klopt aen uwer borst,
 Om daer (gelijck het dient) te laven sijnen dorst.
 'T is vry een wijs verschil als eygen moeders soogen,
 En met een open borst een gunstigh herte toogen,
 Als dat een vrende Min het kint te voeden heeft,
 En dickwils ongesint gestoorde borsten geeft.
 Sy die een teere vrucht laet eygen borsten suigen,
 Sal tot de soete plicht haer leden willigh buigen,
 En schoon het doet haer wee, s'en acht de pijn niet,
 Maer voelt een sage vreught als sy haer maecksel siet.
 Als maer de kleyne mont nu wat begint te quelen,
 Te gapen na de mem, en met de borst te spelen,
 Dat maecte een geestigh sogh al wassie eerst besmaert,
 Gelijck de gulde Son een droeven hemel klaert.
 Gebruyck dan, jonge vrouw, gebruyck u reyne stessen,
 Om aen de teere vrucht sijn dorst te mogen lessen:
 Een die haer kinders baert is moeder voor een deel,
 Maer die haer kinders sooght is moeder in 't geheel.

DE wijl dan, gelijck wy nu bewefen hebben tegens de gemeene Gewoonte, 't Sogh van de Moeders oock in de eerste dagen, als 't noech van 't voedsele niet en is, voor de Nieuw-geboren kinderen even-wel bequaem en dienstig gevonden wert: hoe veel te meerder is het te gelooven, dat het selve allencckens verbeterende, oock tot beter voedsel van de kinderen kan geraken. Daerom en hebben niet sonder groote reden de Wijfen van alle tijden, en landen, hetelicken alle Moeders vermaent, datse doch hare kinderen geen vrende, maer haer eyge borsten souden laten saygen. De wijs-gerige *Phavorinus* by *Agell.* 12. *Not.* *Art.* 1. gaet so verre, dat hy weynig onderscheyt maecte tusschen de gene, die het verveelt haer kint te slygen, en het berooft van sijn natuerlick voedsel, daer het al in 't Lichaem mede gevoedt is geweest: en foodanige, de welke het ombrenght so drae't ontfangen is, om het ongemack van 't dragen te ontgaen. Want hy meent, datse soo licht haer bloet weygeren souden aen de vrucht, die noch in 't Lichaem besloten is, alse weygert aen 't geboren kint haer sogh 't welck niet anders en is als bloet, dat in de borst een witte verwe krijgt, als de vrucht rijp geworden is, om van 't selfde, geboren zijnde, sijn voedsel te trecken. Dan sommige sartere en concatige wijs, die haer geerne van de moeyten ontslaen, sullen hier mogelijk op antwoorden, dat men het kint wel een ander kan laten suigen, en selve 't oog daer over laten gaen. Maer ick bidde haer datse willen letten op de ongegentheyt en het ongeluck, dat hier

uyt kan ontslaen. Siet voor-eerst op de verwisselingh, die seer lichtelick kan geschieden. Het kint wert aen de Min gegeven, als 't naculicx kenbaer en is. Het kan in haren slaep, gelijck sy het dickwils aen de borst leggen, en soo in slaep vallen, verflickt werden (waer van niet als al te veel exempelen en zijn, en een oock verhaelt wert in het leven van *Julius Scaliger*) ofte door eenigh ander versuym verongelucken (alsoo sy so veel sorgh niet en dragen als de Moeder selve:) waer over sy vreesende van gestraft te werden, lichtelick het een bedelaesters kint, ofte het ander de Vrouwe 't huys brengen. Men seyt gemeenlick van de kinderen, die haer Ouders noch in wesen, noch in Lichamen en gelijcken datse by de Minne verwisselt zijn: 't welck somtijts wel op sijn hoofd geraden wert. De Historien getuygen van *Arthibar*, den Koning van *Epirus*, dat hy out zijnde een soontjen hadde, het welck verwisselt werde met een soontjen van een Edelman, die de Min daer toe met groote geschencken om-gekocht hadde. Maer na het overlijden van den Koning, de Min van 't feyt berouw krijgende, bracht de verwisselingh uyt: 't welck soo sware oorlogen verwekten tusschen den verwisselden, en wettigen soon, datse beyde in eenen slag om-quamen. Hierom kofen die van *Lacedaemonyen* uyt de twee sonen, die *Thoniste* haren sevenden Koning na-liet, den jongsten, die van de Koninginne sijn Moeder gefooght was, tot Koning, voor-by gaende den outsten, die een vrende vrouw gefogen hadde, vreesende of hy mocht verwisselt zijn. Ten tweeden, soo is 't onmogelick, dat de liefde niet seer veel en vermindert, ofte so vyerigh en is, soo van wegen de Moeder tot het kint, als van wegen het kint tot de Moeder, indien sy het selve niet gefooght, en op-gebracht en heeft. Want soogende soo geeft sy het kint van haer eygen bloet: onder tusschen groeyt de gemeenschap en genegentheyt, en daer andere kinderen krijten, als de Moeder haer maer eens wil nemen, en gestadigh na de Min joocken, soo en tracht het niet als by de Moeder te zijn, en haer alle soete vrientchap te bewijfen: het welck een vreught boven alle vreught is. En *Plao* en seyde niet sonder reden, dat de kinderen nimmermeer soo seer haer ouders beminden, dan als sy van de Vader dickwils op den arm gedragen, en van de Moeder selve gefooght waren. Sulcx wert mede betuyght door het exempel van den Velt-oversten *Cornelius Scipio*, de welke verwefen hebbende thien van sijn braefste *Capiteynen*, en achte niet eens op 't voor-bidden van sijn broeder *Scipio Africanus*, maer liefselos op 't versoeck van de gene, die met hem een borsten gefogen hadde: het welck hem van sijn broeder verweren zijnde, gaf voor antwoord, dat hy meer gehouden was in sijn Minne-moeder, die hem gefooght hadde van sijn Moeder verlaten zijnde, als in die Moeder, die hem wel ter werelt gebracht, maer daer na een ander overgegeven hadde. Diergelijken exempel lesen wy van een ander *Romsyn Gracchus*: gelijck het selve met

veelvou
 liche Pe
 Wa
 gelijc
 de Mo
 dat de
 haem;
 voedsel
 zijn ooc
 een kin
 die niet
 breken
 begint
 en doet
 nae aep
 is, en k
 uyt-kr
 seggen
 verbie
 sehrick
 meerd
 doen h
 Min.
 gen h
 honde
 Moor
 ders,
 sche
 heefe
 Hinde
 Laet
 Het k
 W
 H
 Men
 Daer
 En
 So
 'T en
 Het r
 He
 En
 He i
 Wom
 En
 En
 Het u
 Heft
 H
 E
 P
 so ro
 de lu
 seyde

veelvoudige redenen in 't *Hottelick* van de Ridderlike Poet, Heer *Jacob Caus* seer aerdig verhaelt wert.

Wat vorders de manieren betreft. Daer en is geen gelijkenis tusschen het voedsel van de Min, en van de Moeder. *Galenus*, en andere hebben geschreven, dat de manieren volgen de gematigheyt van het Lighaem, welke gematigheyt gebouwt is op het goet voedsel; en gelijk de vochtigheden gestelt zijn, soo zijn oock de manieren. Men moet dan gelooven, dat een kint, het welck de borsten suyght van een Minne, die niet veel en stuyt, met het sogh haer seylen en gebreken in-suyght: en daer-en-boven, als het verstant begint te krijgen, en let op het gene de Min al seydt en doet, dat het sulcx oock onthoudt, na seydt, en nae aept. Nu al 't gene, dat van jonghs op in-geprent is, en kan men daer na nimmermeer, ofte seer qualick uyt-krijgen. Daerom raet *Plato* de kinderen niet te leggen ofte te toonen, dan dat fraey en eerlick is. Soo verbiedt oock *Aristoteles*, dat men haer geen ongeschickte schilderyen en zal laten sien. Hoe veel te meerder kan dan tot het bederven van de goede zeden doen het gestadigh by-wesen van een ongeschickte Min. Men schrijft van een kint, dat een teve gesogen hebbende, 's nachts op-stont, en met d'ander honden gingh bassen. De *Trogloditen*, een volck in *Moorenlant*, zijn wildt, om dat sy niet haer moeders, maer de wilde beesten en suygen. En de Grieksche Poet *Oppianus*, die van de jacht geschreven heeft, raet de *Wint-honden* te laten suygen aen de *Huuden*, om te rasser te kunnen loopen.

Laet yemant eenigh Lam een geysten-elder suygen,
 Het krijght een geysten-aert; de wolle sal 't geuygen;
 Want schoon sijn eerste bons was wytermaten sacht,
 Het krijght door geyste-melek, een harde geyste-vacht.
 Men leest van seker kint in bosschen op-geygen,
 Dat wyt een wyle seugh sijn voedsel hadt gesogen,
 En als het grooter werd en hooger was bejaert,
 So haddet inder daet een rechtien seugen aert:
 'T en was niet wyten dreck suyt modder niet te keeren,
 Het rolde in het stick, oock niet de beste kleeeren,
 Het vout sijn besten dranck ontrent een wyle plas,
 En niet en achtet schoon, als datter leelick was.
 Ha is een Frans gebruyck een geysten wyt te kiesien,
 Wanneer de voester-wijfs haer eerste sogh verliesien,
 En dan soo komt het kint, soo dickmael als het dorst,
 En voeght sijn teere mont ontrent de geyste borst.
 Het wicht aldus gevoedt heeft wonder vrede grillen,
 Heft, ick en weet niet wat, dat niet en is te stillen,
 Ha trippelt alle tijt, en staegh een nieuwen spronck,
 En heeft sijn over-al gelijk een geyste-jonck.

Plato willende reden geven, waerom dat *Alcibiades* so stout en onvertsaecht was, zijnde van *Athenen*, daer de luyden vreesachtigh en bloode van naturen waren, seyde, dat hy gevoedt was van een-vrouw van *Laceda-*

monyen, de welke voor stercke hay-bayen gehouden wierden. Waer op de wijf-gerige *Diogenes* eens gaende van *Laceda* monyen na *Athenen*, seyde, dat hy quam van de mans, en ging na de Vrouwen. En *Tacitus* schrijft, dat de Hoogh-duytschen onder alle volckeren in groote en stercke plegen uyt te muysten, om datse haer moeders sogen, die mede groot en sterck waren. Men beviert oock, dat eenige kinderen, die kleyne Minnen gesogen hebben, niet soo groot, noch so sterck en zijn, als die de Moeder selve opbrengt. De Grieksche *History*-schrijver *Dion* en wijt de wreetheyt van den Keyser *Caligula* vader noch moeder, maer allea de Minne. En deses oot-oom, en voorfaet *Tiberius*, was een dronckaert, om dat hy een droncken Minne gesogen hadde. Alsoo leert ons de dagelicksche ervaerentheyt, dat de Min niet alleen haer quade manieren, maer oock haer ongesontheyt en gebreken de kinderen mede-deelt. Soo getuyght *Pierre Mathieu* in sijn *Fransche historyen*, dat een groot Koningh van onsen tijt sijn Minne de pocken af-soogh.

Leert hier, o jonge vrouw, wat onbekende vlekken
 U kinders uyt de melck van vrede borsten trecken;
 Leert hier, o jonge vrouw, gelijk de daet betuyght,
 Dat yemant beestigh wort wanneer by beesten suyght.
 Hoe menigh eerbaer wijf heeft dochters op-geygen,
 Die buyten alle tucht, en in het wilde vloegen!
 Men wist niet hoe het quam, maer die het ondersocht
 Vondt dat haer voester-wijf niet veel en had gedoch.
 Hoe menigh aerdigh kint, gesont en wel-geboren,
 Heeft door een snode Min sijn eygen aert verloren!
 Het is een goede leer, het is een oude vout,
 De visch aert na de zee, de plant nae de gront.

Wat moeder en zoude dan niet veel liever haer wat pijnigen, om haer kint selver te soogen, en alsoo een geheele moeder te wesen: als het onnoosel schaep al dese gevaerlichkeiten te onder-werpen. Niemand en behoeft te dencken, dat sy te edel, te rijck, of te groot is, om haer eygen kint op te queecken, en met het selfde wat moeyten te hebben. Ick hebbe met vreugt gelesen in de *Memoryen* van *Marguerite de Valois*, Koninginne van *Navarre*, dat doen sy veynsende qualick te pas te zijn, maer inder daet om haren broeder den *Hertogh* van *Alençon* meester van 't land te maken, gelijkse oock door haer beleyt te weegh gebracht heeft, een reyse op *Spae* dede, en in eenige *Nederlantsche* Steden quam, verhaelt dat sy aldaer sittende met de grootste Vrouwen en *Prinçessen* in seecker bancket, de selve niet en ontsagen haer suygende kinderen over tafel te laten brengen, en de selvige aldaer de borst te geven. Een van deses Koninginne, als oock van haer mans *Henrick* de *V*. voor-ouders, de Koninginne *Blanche* van *Castilyen*, huysvrouw van *Lodewijk* de *VIII*. Koningh van *Vranckrijck*, sooghde selve haren soon, met sulcken sorghvuldigheyt, dat hy eens krijtende

in haer af-wefen, de borst gefogen hadde van een groote Vrouw, die hem wilde stillen, fy fulcx vernemende flack haren vinger in lijnen mont, en dede hem dat fogh uyt-fpouwen, geftoort zijnde en qualick nemende, dat haren foon yemant anders borften zoude fuygen, als de hare. En defe is daer nae geweest Koningh *Lodewijk* de I X. die om lijn vroom en Godtfaligh leven na lijn doot onder 't getal der Heyligen gheitelt is. *Pighius* van Campen in lijn boeck *Herules Prodicus* genaemt, verhaelt niet sonder reden, voor den eerften trap van geluck, dat *Carel*, outfte Sone van Hertogh *Willem van Cleve*, dat hy met de edele borften van lijn Moeder is gefooght geweest, en alfoo uyt de rechte en fuyvere fonteyne, den aert van de Ooster-rijckfche deughden gefogen hadde. Sy was *Maria*, dochter van Keyfer *Ferdinand* den I. Maer wat wil ick hier breeder gaen weyden, daer dit alles volkomentlick in het *Houwelick* van onfen Poet aengewefen is met defe verffen:

De boefems diefe draecht, soo geestigh op-geswollen,
Soo kunstigh uyt-gewrocht gelijck yvoire bolles,
 En dienen niet alleen tot tierfel van het lijf,
 En minder tot de pronck van eenigh dertel wijf:
 Gewis die weerde fchat, die liefvelicke bergen,
 Die knoppen van de roos is ander dienst te vergen
 Als icken weet niet wat, als hant en ooge-lust,
 De dorst van uwe vrucht die dienter me geblust;
 Dat is haer eygen wit. Eylas! de kleyne dieren
 En vinden geen vermaeck noch in de sware bieren,
 Noch in de Rijnfche druif, noch in de malvesy,
 Alleen u reyne melck kan stillen haer gefchrey.

Een dinge zal ick hier noch by-voegen; dat al is 't, dat de Vrouwen wel te vreden zijn om haer kinderen felver te fuygen, fulcx even-wel fomtijts belet wort door de Mans, die 't gekrijje van de kinderen 's nachts niet en mogen hooren, en daerom alleen gaen flapen, 't welck de vrouwen niet geerne hebbende, haer kinderen liever aen de Minne geven. Andere zijnder soo kankatig, datse haer vrouwen niet en willen laten fuygen, om den reuck van 't fogh niet te ruycken, ofte om dat de borften niet te flap en fouden werden. Maer fulcke quanten (gelijck *Iouber* feyt 5. des *Erreurs popul.* 1.) en zijn dickwils in beyde niet te vijs ontrent de Minnen, die veeltijds als het kint al gefpeent is, van haer niet ongespeent en blijven. En daerom fullen de Vrouwen wel doen, datse met alle middel trachten haer kinderen felve te foogen. Het welck wy even-wel verflaen willen hebben, indien fy gefont en sterck genoeg zijn. Want vele zijnder, die het hert wel goet is, maer de welcke ofte geen fogh genoegh en krijgen, ofte het fuygen niet en konnen verdragen. Als de moeder oock met geyligheyt, haestigheyt, ofte eenige quade manieren bevleckt is, in fulcke gelegentheyt is 't veel beter, na een goede Minne uyt te lien, om soo veel mogelick is voor te komen, dat het kint de quade gebreucken

van de Moeder met de melck niet in en fuyge. Dan men dient wel forge te dragen, dat men van het water niet in het vyer en loopt. Dewijl de kinderen die de Min quaet fogh af-fuygen, de fteen, gelijck *Hippocrates* feyt, en andere ongefontheyt krijgen. Sulcks gefchiet, als fy ofte van nature, ofte door quade maniere van leven ongefont is. Want na dat het voedsel is, soo is het bloed, nae dat het bloet is, soo is het fogh: waerom oock van *Aristoteles* gefchreven is, dat een droncke Min soo veel quaets doet aen het kint, al of het selve wijn dronck. So dat wy, gelijck *Cicero* feyt, gemeenlick nae-volgen 't gene wy met de melck in-gefogen hebben. Daerom zal men fulck een Minne kiefen, die defe dingen volkomen, of ten naeften by heeft. Te weten, datse van een goeden tock is, van goede manieren, van lustigen geeft, goet fogh heeft, en van een knechtjen te voren in de Kraem gelegen heeft. Elk en behoeft ick niet nader uyt te leggen, alfo fulcx volgens de leere van *Galenus* 1. de fanit. tuend. 9. *Plutarchus* de educat. libb. *Aticenna* 1. Fen. 3. doct. 1. cap. 9. en andere, al te voren volkomentlick aengewefen is, in de Moederwetten van den meer wel-gemelten Heer *Jacob Cats* met defe verffen, die ick alhier uyt het *Houwelick* zal by-brenghen:

Wie goede kinders heeft, en niet en wil verliefen,
 Die leere met befcheyt een goede *Vors* kiefen,
 En dat op defe wijs: Verkiest een handigh wijf,
 Van leden wel-gemaect, en van een vleefgh lijf,
 Van aengename verw, en fuyvet aen de tanden,
 Geboren in de ringh van onse Nederlanden,
 Niet root ontrent de neus, niet elders ongefont,
 En die geen ruylen flanc en aeffemt uyt den mont,
 Niet al te bi-ster schrael, niet al te seer ge-wollen,
 Mer braffen niet gewoon haer leden op te vollen:
 Niet in haer eerfte jeught, niet al te seer bejaert,
 En die voor desen maal een foontjen heeft gebaert.
 Die niet en is gewoon, door spijt, of hevigh lijven,
 Of door een mallen angst haer vruchten af te drijven:
 Niet treunigh uytter aert, of die geduerigh klaeght,
 Of die een verffen rou in haren boefem draeght.
 Niet tot onguere lust, tot fnoepen niet genegen,
 Die voor een dertel wicht niet bloot en heeft gelegen,
 Die in onkuyfche jock haer vreugde niet en raep,
 Die niet te veel en drinkt, en niet te vast en flaept.
 Haer tepels root en gaef, haer borften blaen gaderd,
 En van een vaste stof, en ront in een vergaderd,
 Haer fogh van soete geur, niet schrael en niet te vet,
 Maer dat sigh om een hair, of op een nagel fet.
 Siet daer een rechte Min, gelijcker naer het leven
 By lieden van de kunst is geestigh afgefchreven:
 Doch soo ghy desen slag niet byder hant en vont,
 Ten minften brenghet het flack soo na ghy immer kont.

Hoe lang de kinderen dienen te fuygen, en hoe fy tot haer feven jaeren op-gevoedt moeten werden.

Het VIII. Capittel.

WEl aen de rijn verloopt, het kint begint te massen,
 Dus moetse des te meer op uwe dienften passen;

O moe-

O moeder, zijt getroost al weent u teere vrucht,
 Ghy des al niet te min en set geen droeve sucht.
 Ghy komt tot sijnen troost verscheide dingen plagen,
 Ghy kontet niet te wiegh, of metter hant bewegen,
 Ghy kont of door geklanck, of door een kinder-liet
 Verjagen sijnen druck en stillen sijn verdriet.
 De mensch bemint den sangh soo haest by is geboren,
 Een stem, een soete stem die kan hem licht bekoren,
 Of als dat niet en helpt, soo leght het aen de borst;
 Want 't heeft voorselker pijn, of anders heeten dorst.
 Alleen een weynigh soght dat kan het al gene sen,
 Een dronck uyt uwe borst die geeft een ander wesen,
 Het lacht sijn moeder toe, en met het schaeysje lacht,
 Soo wort u swaer gemoet in beter stant gebracht.
 Wil breeder van den dranck, wilt voor de late jaren,
 Wilt voor een treurigh bert het sap van druiven sparen:
 Het is een oude spruck: Het kint met wijn gevoedt,
 Dat krijghet een grilligh breyn, of ongesinnigh bloet.
 De blijdschap van de jeught die komt haer van het spelen.
 Geen jonckheyt dient verdriet, geen kint en dient te quelen;
 Het spel ont sluyt den mensch, en oeffent hem het lijf,
 En dat is al het buys een eerlick tijt-verdrijf.
 Voor meysjens is de pop, den hillick met de noten,
 Voor knechtjens rauwer werck, de ballen met de koten;
 Ey laet de jonckheyt doen, benij haer vrenghde niet,
 De school die naerdert vast, en dat is haer verdriet.
 Dus gaeet over-al, dus gaeet hier beneden,
 Stracx naer een weynigh vrenghs so wort druck geleden,
 Waer ons een klaren dagh een vrolick uytjen sent,
 Daer is van stonden aen een sture vlaegh ontrent.

Het schijnt (seyt Galenus in 't eerste boeck van de Onderhoudinge der Gesontheyt, op 't 7. cap.) dat de Nature niet alleen het Sogh tot voedsel voor de kinderen bereydt en heeft, maer oock van beginfel haer een natuerlicke kracht heeft ingestort, om 't selve te gebruycken. Want als men een kint, soo dra 't geboren is, den tepel maer in de mont en sleet, so weet het terstont te suygen, en het sogh door te swelgen. Ja als het moeyelick is, soo laet het hem dadelick met de borst stillen. By welke middel voor de krijtende kinderen noch twee andere zijn, te weten, matelicke beweginge en sangh: waer door de Moeders ofte Minnen niet alleen de kinderen en stillen, maer oock in slaep sussen: de Nature daer mede te kennen gevende, datse tot Musijck en Oeffeningh van haren eygen aert genezen zijn. Wat nu belanght den tijt, en hoe langh de kinderen suygen moeten, die en is soo heel even niet te bepalen. Maer daer toe is noodigh, dat men in-siet, of het kint kloeck en sterck wert, en andere kost (die men het ondertusschen al dickwils moet geven) garen eet, en of de tanden vroegh uyt-komen. Want in foodanige gelegentheyde vereyscht het vaster spijs, en magh veel eerder gespeent werden, als een ander, dat niet op en wil en swack en onder-bleven is, ofte langh-saem tanden krijghet. Paulus van Aegina,

een Griecx genees-meester schrijft, dat een kint twee jaren moet suygen; het welck oock bevesticht wert door den Arabischen Avicenna, als hy seyt, dat de natuerlicke tijde van te suygen is twee jaren, om dat op die tijt de tanden uyt-komen, sulcx bereyckende, dat het meerder en valter voedsel van doen heeft. Maer als men let, op het gene ick nu verhaelt hebbe, zoo zal men 't oock vroeger, te weten, op het ander-half jaer, ofte op het jaer, en wel voor het jaer, so de vrouwe bevruet wert, mogen van de Mam nemen. Waer toe het niet tsevens, en op een bot, maer allencxkens moet gebracht werden. Derhalven sal men het selve hoe langhs hoe meer met bier-en-broot, pap, panade, en diergelijcke voeden, en ondertusschen met bier laven, ofte selve uyt een lul laten drinken, sonder te wesen, gelijk den Engelschen schrijver Barclaius 4. Satyr. 1. uyt geeft, dat het daerom van jonghs op aen den dronck zoude slaen. Op dese manier de Kinderen gehouden zijnde, soo zullense allencxkens van de Mam wennen, en van het speenen, daer sy anders sieck en moeyelick af zijn, niet eens weten. Hoe wel dat men hem oock niet te seer en behoefte te ontsetten, als de Kinderen op dese tijt, als oock voor ofte naer wat komen te krijten: dewijl het weynigh schreyen de selve niet ondienstigh en is, gelijk na de redenen van Aristoteles in 't 7. boeck van sijn Polityen op 't laetste cappittel, Avicenna, en andere Genees-meesters, met desse verflen aengewesen wert:

De moeder dient de jeught niet alle tijt te vleyen,
 Met is de kinders goet indien se matigh schreyen;
 Want (na de kunst leert) als yemant vranen krijt,
 Soo wort het rochtigh breyn sijn quade dampen quijt.
 De magh wort verwermt, en al de taepe sluymen
 Die worden even dan gedwongen om te ruymen,
 De milte doet haer op al ijse schoon verstoppt;
 Ghy, maeck dan dat het kint geen iranen op en kropt.

Dan hier dient men wel neerstelick te letten, datter goede maet gehouden wert, alsoo 't veel en langh krijten en schreeuwen de kinderen dickwils doet scheuren, en versuft werden. Want alsoo sy haren noot niet klagen en konnen, pijn van het uyt-komen der tanden ofte anders hebbende, moede gelegen, ofte vuyl zijnde, soo en doense niet als krijten, het welck wy niet langh en moeten aenhooren, maer deselve op-nemen, en loofse vuyl zijn, verschoonen, de borst geven, singen, en met deselve spelen, en alsoo het krijten stillen.

De Oeffeninge der Kinderen zal wesen, het wiegen, en 't bewegen van de Moeders ofte Minnen in de armen. Meerder beroeringh van rijden en rotsen is de jongh-geboren kinderen te sterck: dan die nu drie ofte vier jaer out zijn, magh men wel vryelick op wagens en schuyten mede nemen. En men maghse haer selven wel laten oeffenen, alse beginnen op handen en voeten te kruypen, en noch meerder, alse beginnen aen

aen stoelen en banken te gaen. Dan men moeste niet al te vroeg tot het gaen porren, (gelijck *Plato* de *Minnen* seer wel vermaent in 't 7. boeck van de *Wetten*) op dat door de swaerte van 't lichaem de teere en slappe beenen niet krom en werden. Voorwaer men siet oock in de eerste kintsheyt, wat een gemeenschap dat onse Nature heeft met de oeffeninge, daer de kinderen, al zynse in een plaets besloten, niet en laten te spelen, en gints en herwaerts te loopen. Soo heeft oock elck dier een natuerlike genegentheyt om yet te doen, waer mede de gefontheyt onderhouden werdt.

Nu de Kinderen, die van den gematighsten aerdt des Lichaems zyn, en hebben oock geen feylen aen haren geest en manieren. De gene die haestigh, moeyelick, korffel, bor, stout, ofte bloode zyn, die en hebben de deelen des lichaems, waer mede foodanige werckingen geschieden, niet wel gestelt. In een kint, dat wel gematight is, also men geen van sijn manieren en behoeft te verbeteren, so moet men de selve bewaren, datse niet bedorven en werden. Elck dingh wert met het eygen bewaert, daer door het bedorven wert.

De *Manieren* werden bedorven door quade gewoonten en misbruyck in 't eten, drincken, oeffenen, hooren, sien, en diergelijcke. Op welke dingen wel te lerten staet voor de gene, die de kinders gefontheyt wel zal waernemen. Want gestoortheit, krijten, niet slapen, verweckt koortsen, en beginselen van ander siekten: en aen d'ander zijde te groote stilte en loomigheyt maect de kinderen slap, bleyck, schrael en mager, van wegen de swackigheyt, van de natuerlike wermte; de welke in de palen der Gefontheyt moet gehouden werden.

Daer toe sal men dan de kinderen van jongs op haer laten oeffenen in alderhande vermakelick kinder-spiel, om haer Lichamen allencxkens frischer en stercker te maecten. Want de gront van eenen goeden ouderdom, te weten een stercke gestaltenis des Lichaems, moet in de jeught geleyt werden. Maer behalven de forge des Lichaems, soo moet men oock wel letten op de volmaecktheyt des Gemoets. Want het en is niet genoegh om de volmaecktheyt te bekomen, dat de Redelicke ziele alle sijne natuerlike kracht heeft, die noodigh zyn tot behoudenijsse des levens, 't en zy oock alle de Begerende, en Kennende krachten door goede oeffeninge tot volmaecktheyt gebracht werden. Derhalven moet men begeerte, heugenisse, wille, en verstant terstont in de kintsheyt door goede oeffeninge wel en na de konste stieren. Want alle de natuerlike werckingen werden door oeffeninge stercker en volmaeckter, en door stilte trager, als *Plato* leert in *Timeo*. En gelijck het Lichaem, seyt *Isoerues*, door matelicke oeffeninge, alsoo vergroot oock het Verstant door goede leeringe. Want alle Konsten, en wetenschappen vervullen 't gene aen de Nature ontbreekt. *Aristoteles* 7. *Polit.* 15. wil hier in gegae hebben na de ordre, die de Nature hout in de telinge. Derhalven, ge-

lijck in de selvige de Natuere eerst voort-brenghet het gene onvolmaeckter is, en het welck om yet anders dat volmaeckter is, geschapen wert: alsoo oock, dewijl het lichaem gemaect is om 't gevoelick, en dat om 't redelick, soo moet het lichaem eerst volmaeck wesen om sich wel te hebben tot de gevoelicke werckingen, en die moeten mede volkomen zyn, op datse goeden dienst en gehoorzaamheyt mogen bewijzen aen de redelicke. Daerom bestaet al 't steunsel van de menschelike volmaecktheyt in 't matigen van de gevoelicke begeerlikheyt. Want door die gematichheit wert de begeerte gebracht tot gehoorzaamheyt van de reden. En de selvde maect den mensche vroom, en gelucksalig: also hy als dan niet onbehoorlicx en zal aenrechten. Derhalven moeten in de kinderen ten eersten de Beroeringen gedwongen werden, die anders door gewoonte de overhand nemen. En alse daer toe vervallen zyn, zal men eerder breken als buygen.

Nempe adeo à teneris consuescere multum est.

Gelijck men dan (seyt *Plutarchus* in sijn boeck van d'Opvoedinge der kinderen) in goet weder reeschap maect voor het onweder: also moet men oock in de jonckheyt reys-gelt ree maken voor den ouderdom, met sedigheyt en matigheyt. Want na de kinderen van jongs op gehouden werden, soo zullen se daer na in haer oude jaren wesen. Siet *Guyon* 4. *des divers. leçons* 19. En een wel-geregelde opvoedingh en houdt niet alleen het Lichaem in een groote gematigheyt en gefontheyt, maer geeft oock een vroom gemoet, en maect de kinderen lustig en aerdigh van geest. Daerom dienen de Ouders van jongs op de kinderen in een goeden regel te houden, alsoo het licht is teere gemoederen te leyden: maer swaer de feylen wech te nemen, die met ons op-gewassen zyn.

*Terwijl het rijs is jongh en swack,
En heeft niet eenen harden tack,
Terwijl het spruytjen buygen kan,
Soo moet een neerstigh bogert-man
Het boomken leyden metter hant,
Het boomken houden in den bant;
Ten eynde dattet sonder bocht
Ten voller hooghte komen mocht.
Leyt, vrient, en leert u weerde kint,
Soo haest sijn eensten jeught begint;
Want kromt het dan, en recht ghy 't niet,
Soo is 't een eeuwigh huys-verdriet.*

Even gelijck de paerden (seyt *Plutarchus* op de gemelte plaets) indiense niet van jonghs op getemt, en wel geleert en werden, altijt hart in de mont blijven, en nae den toom niet en luysteren: soo gaet het oock met de kinderen, indien men haer den vollen toom geeft, en in 't wilt laet op-wassen.

Met kinders, die men heeft geteelt,
 En dient niet alle tijt gespeelt;
 Want schoon men die ten hooghsten mint,
 En boven-maten heeft gesint,
 Noch kan het ester niet bestaen
 Hen ongetucht te laten gaen;
 Want ouders van te sachten mont
 Zijn voor de jonckheyt ongesont.
 Men hout dat meest de kinders zijn
 Gelyck een mack en weligh swijn,
 Dat, soo men 't troetelt in de neck,
 Gaet leggen midden in den dreck;
 Dus soo ghy tracht na deught en eer,
 En streelt u kinders niet te seer.

Hier in moet men den middel-weg in gaen, en niet al te mal met de kinderen wesen, om haer niet te wulps en te stout te maken; noch tegen haer oock al te hart en suers, op datse daer door niet al te bloode en vreesachtigh en werden; altijd acht nemende op den aerdt en nature van de selve. Sommige kinderen zijn dom en loom, die moeten met soetigheyt opgeweekte, en haer moet gegeven werden: andere al te wilt, die dienen getemt, en tegen gehouden. Sommige moeten onder vrees, en de roede gehouden werden, het welck andere verhardt. En het doet door de banck meer quaet als goet, dat men de kinderen met veel slaen meent na sijnen sin te krijgen: alsoo sulcke hardigheyt de beste kinderen quaet maect, en de fraeyste verstanden verstockt. En voorwaer het slaen voeght beter boeven en slaven, als kinderen; die met goede vermaningen geleydt, en niet met wreetheyt moeten gedwongen werden. Die dan al te stout, onverschiet, oplopende, en, gelyck men seydt, te heet gebakert zijn, moet men met soetigheyt ondergaen, en door stilte, singen, en spelen, als oock met speultjens te vertellen, tot sachtmoedigheyt brengen. Maer den Goddelicken Plato (seyt Plutarchus) heeft de Minnen seer wel geboden, niet alderhande Speultjens en fabulen de kinderen te vertellen, op dat haer verstant niet van jongs op met beuselingen en zouden belemmert werden. Daerom en is het niet goet, dat men een luys in de pels set: maer men moet de kinderen van jonghs op het beste in-stampen; volgens de lesse van den Griekischen Poet Phocylides:

Als 't kind is jongh, sijn leden teer,
 Dan isset mit tot goede leer;
 Ghy vaders ondervijst het dan,
 Soo wast het tot een eerlick man.

Insouderheyt behooren de Moeders, die meest met de kinderen omgaen, hier wel op te letten: en hebben eenige fraeye geschiedenissen gereet, die strecken

de zijn tot lof van de deught, en verachtighe van de ondeught: zulex de kinderen met aengenaemheyt aenhdorende, zullen al eerse weten wat deught ofte ondeught is, de eene beginnen lief te hebben, de andere te haten; en daer in opwassende, haer selven leeren schicken tot het gene sy dickwils hebben hooren prijsen.

Alsoo sal men dan mede de kinderen die al te bloode, en vervaert zijn, met oefeninge des Lichaems, met vermaningen, en het hert onder den riem te binden, op-wecken, en wacker maken. Die al te beschaemt zijn, by 't volck veel doen komen, en in geselschap laten spreken. Waer van in Vrankrijk en elders beter manier is, als hier te lande, daer de kinderen het spreken in geselschappen gemeenlick verboden wert, waer door sy bloode, en verbluft werden, en dickwils alijt blijven. Want gelyck het zegel (seyt Plutarchus) in 't wasch lichtelick gedrukt wert, 't welck daer na als het wasch droogh geworden is, niet lichtelick uyt en gaet, soo is 't mede in het gene, de kinderen van eersten aen in-geprent wert. Waerom men oock sonderlingh wachten moet de kinderen met een bulleman, ofte diergelijcke vervaert te maken.

Daer in een vrent bedijf in menigh huys te vinden,
 Requiem, gelyck men acht, om kinders in te binden,
 Om kinders, soo het schijnt, te houden in den bant,
 En 't is (nae mijn begriep) een enkel onverschant.
 Soo haest men in het huys een kind begint te stillen,
 Soo brenghet men aen den dagh een deel vierde grillen,
 Een spoock, een bulleman, een lijveloofte geest,
 Of eenigh vrent gespuys, of eenigh selsaem beest.
 Dit wort soo vast gedrukt in alle reere sinnen,
 Dat niemant machigh is die weder in te winnen:
 Iae datter koude schrick door al de leden schiet,
 Al roeter maer een blad, al nyfster maer een riet.
 Al wie van desen angst is een-mael in-genomen,
 Sal ick en weet niet wat, sal alle dingen schroomen.
 En sien dat niet en is, en uyt een dwase waen,
 Niet onder in het huys, niet boven willen gaen.
 De jeught in tegendeel vrypoffigh op-getogen,
 En die uyt dit bedrogh geen vaer en heeft gelogen,
 Gaet midden inder nacht, gaet vlijtigh over al,
 En vrees geen ydel spoock, of ander ongeval.
 Ick bidde jonge vrouw, hier op te willen achten;
 Ie schrick van desen aert verbaestert alle krachten,
 Verwijft een edel hert, soo dattet niet en tijst
 Daer deught en vrye sicht of daer de reden wijst.
 En laet geen meyssen toe met enkel vijsevalen
 Een ongelouten angst de kinders in te blasen;
 Noyt wortet eenigh mensch van dese waen geraeckt,
 Dan alster forte klap de sinnen gaende maect.
 Verhoet mer alle vlijt dat aen de teere spinyten
 Geen bren en zy vervoert, geen oiren mogen tuyten
 Door yet dat Faustus doet, of Wagenaer verhaelt;
 Niet datter aen de jeught meer in de sinnen maelt:
 Ghy, wilt geen tijt-verdijf aen uwe jonckheyt soechen
 In eenigh spoock geschift, of diergelijcke boecken;
 Maer doet een soet verhaal, dat, schoon in jock geseyt,
 De sinnen even-wel tot goede saken leyt.

Een wijs en geleert Spaengiaert Lodemijck Vrees,
 die hier te Lande langh gewoont heeft, milprijsst seer
 (in sijn boeck van de onderwijfinge der Christelicke
 E e vrouwe)

vrouwe) dat men de jonge meysjens laet spelen met de poppen, als zijnde een beelt van de afgoderye, en het 't welck een begeerlickheit leert, en vermeerdert van proncken en op-toyen. Hy hout meerder van 't gene wy poppegoet noemen, waer in al den huyfraet in loot ofte tin uyt-gebeelt wert. Want dat is de meysjens aengenaem, en leeren daer door al spelende de namen, en 't gebruyck van al wat in huys is.

Om nu voort het voedsel, daer van wy hebben beginnen te spreken, aen te wijzen: Het is dienstigh dat de jonge kinderen, na datse de borst verlaten hebben; voor-eerst met *pap* op-gebracht werden, niet van soete melck, en terwe-blom gemaect, die te seer verstoppt, maer met *wel-gebacken witte-broot*, ofte *krum van terwen-broot*: *sopkens van hoender* ofte *weren-nat*: *storp-eykens*, en diergelijke.

Daer na zal men allencxkens tot vasten en stercker spijsse komen: altijt lettende, dat de spijsse de eerste drie jaren wat vochtachtigh is, en met de gematigheyt van de jonckheyt over een komt, en datse de vochtigheyt en natuerlicke wormte vermeederen mach, en 't gantsche lichaem bequaem maken, om daer na al den tijdt des levens het selve in Gefontheyt te behouden.

Men sal oock de kinderen wat dickwilder laten eten, (*Hipp. 1. Aphor. 14.*) om dat sy wassen en groot worden moeten, en haer van de beste spijsse geven, doch met maten, alsoo sy van al te veel eten, niet te meer en groeyen, gelijk men meent; maer onder-bleven en so veel te kleynder blijven, en daer-beneffens traegh en plomp werden.

Door spijs te veel genut is meerder hoop bedorven,
Dan alser door gebruyck oyt menschen zijn gestorven.

Daer-en-boven moet men altijt sorge dragen, datse niet dertel en lecker en werden, maer alles, dat gefont en goet is, leeren eten. 't welck oock niet over-geffagen is van den Poet in sijn leeringen voor de kinderen.

Hoort noch een huys-gebodt, hier mede nut geweten;
En maect noyt eenigh kind naeu-keurigh in het eten,
Niet lekker in de spijs, niet dertel in den drank:
Het blijft hun anders by haer leven dagen lanck:
Siet! als men wort genoot in rouwer liden huysen,
Daer sal u teere jeught ellendigh sitten pluysen:
Een mont van kieschen aert dat is een lastigh pack,
En voor haer eygen-selvs een droevigh ongemack.
Noch moet ick voor een les de moeders hier belasten,
Want onder dit gewoel gebeurt niet selden wat,
Dat by de teere jeught niet op en dien; gevat:
Het kind in desen stant gaet buyten alle palen,
Het laet een gerigh oogh op alle schotels dwalen,
Het eyft, een yder goest, en dit, en weder dit,
En hier af wort de maegh tot aen de kele sit;
Dit hindert, jonge vrou, dit hindert aen de leden,
Dit hindert aen den geest, dit hindert aen de seden;
Ey! streect niet al te seer, al is de liefde groot,
Doet kinders nytte weegh, wanneer men gaffen noot.

Dit laetse dient oock daer toe, dat, als de kinderen over tafel komen, elck een van de gaffen haer lichtelick wijn laet proeven: 't welck seer schadeljck is, om

dat de wijn haer liefelicke wormte op de manier van een *purgaye* overwint, den ouderdom verhaeft, de vochtigheyt vermeerdert, en haer teere geesten be-roert. Hierom heeft *Plato* in sijn 2. boeck van de Wet-ten verboden, de kinderen voor haer achthien jaren wijn te geven, seggende, dat men geen vyer in het Lig-haem en de Ziele en moet storten, voor al-eer sy man-nen geworden zijnde, beginnen te arbeeyden: alsoo sy anders rafende werden. Maer dit en is de rechte reden niet, dewijl de lichamen op het achtende jaer heeter zijn, als te voren, soo dat om die reden van geen vyer by vyer te doen, op die tijt het wijn drincken noch minder plaats zoude hebben. Dan misfchien is de Wijn dan beter, om dat in sulcke jonge luyden de natuerlicke wormte en geesten daer door vermeerdert en gevoedt werden, daer hy in de kinderen beyde vermeestert en verflint.

Ick en wil even-wel onse kinderen soo naeu aen dese wet niet binden, voor-eerst om dat onsen gemeenen Rijnschen, ofte Franschen wijn nergens na soo heet en is, als de Grieksche wijn, daer *Plato* van spreect: daer-beneffens, om dat onse kinderen soo naeu niet ge-wacht en werden, ofte sy sooeyen tusfchen tijden veel raeuwigheyt in, waer door sy dickwils een koude en slijmerige maegh hebben. Daerom en zoude ick niet ongeraden kunnen vinden, soodanige kinderen al te met een weynigh wijns over tafel te geven, op dat haer maegh wat versterckt, en de raeuwigheyt te beter verteert mochte werden. Dan hier dient met groote forghvuldigheyt in gegaen. Want indien de kinderen te veel wijns drincken so werdense heel wilt en woest. De *Gallego de la Serna*, genees-meeftter van den tegen-woordigen Koning van Spaengien *Philips* de IV. ver-biet (in 't 16. cap. van sijn boeck, dat hy onlangs uyt-gegeven heeft van de Maniere om de kinderen op te voeden) heel met allen het wijn drincken, de kinderen die men verstandigh gemaniert, en van goeden aert wil hebben; insonderheyt in gematighde en heete Landen. Want in de Noortsche Landen, seyt hy, zijne gedwon-gen wijn te drincken, soo om de groote kou, als uyt ge-breck van goet water, waer door geschiet dat het mee-ftendeel niet anders, als de beesten, haer begeerlick-heit volghet, den meesten tijt met brassen en stempen over-brengende. Wt welcke maniere van leven, seyt hy, werdense soo verbijstert in haer verstant, datse ver-latende de Roomsche Kercke; alle nieuwigheyt en ketteryen aen-nemen, de tijdelicke vreught voor de eeuwige verkiefende. Maer of de ketters en ketteryen alleen uyt het Noorden gekomen zijn, laet ick den Le-ser oordeelen: jae oock of by ons door de banck de kinderen te veel wijn drincken. Het schijnt om dat de Spaengiaert gestadigh van ons raeuw en quaet water praet, dat hy niet en weet van ons Bier, ofte daer moit oock de kettery uyt te halen zijn.

Wat den Slaep belangt, die moet mede in de kinde-ren meerder wesen, als in de vol-wassene. Dan hoele ouder

ouder
minder
lustigh
M
aengent
derhey
verma
oock i
den gee
Sulcx b
door ee
tot stil
gefuft v
en onae
maken
pelt be
wil spe
om we
fraye
neyght
vreden
haer ki
ven, o
slapen.
hebben
wat uy
nae-ge
groot

Van

UK
E
Wel
Tot
Dit is a
Ghy ko
Gae
Ton
Maer n
En let
Doe
En
Wat d
Geen g
Hie
De
Geen d
Wiest
Hoe
Ver

ouder werden, hoe men hem allencxkens moet verminderen: anders zouden sy door al te veel slapen, onlustigh, loom en traegh werden.

Maer gelijk alle menschen sin hebben in fraeye en aengename dingen, soo siet men dat de kinderen insonderheyt, alsoofse levend' en vrolick van aert zijn, groot vermaeck scheppen in yet dat blinkt ofte flickert, als oock in vriendelicke woorden, en ander dingen, die den geest verheugen; en het gemoedt vrolick maken. Sulcx bevint men, dat allse moeylick zijn, lichtelick door een brandende kaers, ofte yet anders glinsterende, tot stilte gebracht, ofte oock met een deuntjen in slaep gefust werden. Daer in tegendeel swarte, donckere, en onaengename dingen haer vervaert en verschrickt maken. Soo siet men, dat als een out, en verschrompelt besjen een kint op den hals neemt, en daer mede wil spelen, hoe dat het terstont sal spartelen en tieren, om wech te wesen: maer by aldien dat het van een fraeye, en op-geschickte vrouw genomen wert, soo neyght het daer met beyde armen na toe, en is wel te vreden. Derhalven doen sommige seer onbedacht, die haer kinderen aen moeyelicke en leelicke Minnen geven, ofte van oude wijs laten kauwen, en by de selve slapen. Want alsoofse eenen swaren en vyerigen adem hebben, en na den bock ruycke, soo gebeurt het, dat wat uyt foodanige lichamen komt, van de kinderen nae-getrocken wert. Het welck de teere schapen tot groote ongesontheit gedijt.

*Een hoogh en edel bert en kan geen felle slagen,
En wil geen harden dwangh of sture woorden dragen:
Wanneer een moedigh patri is geestigh uyster aert,
Soo dient het vinnigh spoor en sweep te zijn gespaert.*

Het kint nu in sijn tweede seven jaer getreden zijnde, is noch werm van gematigheyt in sulcken graed, als het te voren was; maer soo vochtig niet, alsoo alle dieren van haer geboorte af allencxkens drooger werden. Waerom oock de vochtigheyt van de spijsse, daer wy hier voren af vermaent hebben, allencxkens een weynigh vermindert moet werden: evenwel naerstigh toe-siende, dat de natuerlicke vochtigheyt, daer wy tot behoudenis van 't leven groote forge voor te dragen hebben, door te veel droge spijsse niet verteert, ofte al te seer verdrooght en den wasdom daer door belet en wert. Om welcke oorfaeck mede de oeffeninge van 't lichaem wat minder en lichter dient te wesen, als de krachten wel souden kunnen verdragen. So moet oock gelet werden, datse op dese tijt met te veel hippelen, en springen, geen leden en krencken, ofte, gelijk ick dickwils tot groot verdriet van d' ouders, gesien hebbe, in eenigh scheurfel en vervallen.

Alsoo nu met de jaren het verstant mede begint te vermeederen, soo sal men niet alleen letten om de kinderen gesont en sterck van lichaem op te voeden, maer haer ziele soecken te vergieren met deughden en goede manieren, op datse haer goede Ouders gelijk, en daer na tot vreught van de selve, en tot dienste van haer Vaderlant mogen geraken.

Om de *Republyck* ofte Gemeene sake goede burgers te geven, is meest gelegen aen de op-voedingh der kinderen. Daerom seggen de vermaerde Wijsen, *Lycurgus*, *Socrates*, *Plato*, *Xenophon* en *Plutarchus*, dat de verdorventheyt van de Gemeene saken komt door onachtsaemheyt en versuym van goede op-voedinge, en dat de feylen die de jeught in-geprent zijn, niet licht uyt-gewist en werden; gelijk in tegen-deel, als de deught daer by tijts wel wortelt, daer nae vele goede vruchten voort-brenght.

Alle Ouders moeten dan vermaent wesen, dat als haer een kint geboren wert, daer van wel mogen goede hoop hebben, dat het verstandigh en deughdelick zal werden, indien sy het wel op-trecken en onderwijfen, gelijk *Quintilianus* seydt. Want dewijl het voor de menschen soo natuerlick is de reden te gebruycken, als voor alle de vogels is het vliegen, soo moeten wy oock voor vast houden, dat gelijkker seer selden vogels uyt-komen, die onbequaem zijn om te vliegen, dat oock alsoo seer weynigh menschen geboren werden, die alsoe goede opvoedingh hebben, onbequaem souden wesen tot het recht gebruyck van de reden. Want al is 't dat sommige kinderen in 't eerste loom, bot en plomp schijnen, so werden even-wel vele swarigheden overwonnen door langh en gestadigh onderhout van goede dingen, door goede exempelen, en na-volginge. Want,

E e 2 gelijk

Van de maniere van op-voede in de tweede. en derde seven jaren.

Het IX. Capittel.

Ukint doet sijnen loop tot twee-maal seven jaren,
En siet hier komt de geest sijn krachten openbaren;
Wel op nu, vader op, geleyt de frische jeught
Tot kunst, en tot vernisf, en tot de ware deught.
Dit is de richte bloem van al het vorder leven,
Ghy kont nu aen den Staet bequame steinsels geven;
Gaet oeffent haren geest en eygent haer verstant,
Ten dienst van de Kerck en van het Vaderlant.
Maer wilt u gamsch bedrijs met reden over-wegen,
En let waer tot het kint van eersten is genegen,
Doorgront sijn innigh bert, en waer het henen sweeft,
En wat het voor een drift in sijnen boesom heeft.
Wat desen wel bevalt dat doet den genen suchten,
Geen gront en iser nut tot alderhande vruchten,
Hier wast het koren best, en ginder soeten wijn;
De jeught dient aengeleyt na dat haer tochten zijn.
Geen dwangh en is bequaem ontrens de onge sinnen,
Weest soet in u beleyt al warje wilt beginnen;
Hoe menigh geestigh kint is van de kunst geruckt,
Vermits het in de school wert luydigh onderdruckt?

gelijck *Aristoteles* schrijft *1. Met. 1.* alle menschen zijn van naturen genegen om te leeren. Derhalven dienen alle vrome ouders wel forgvuldigh te wesen, om hare kinders van jongs op het beste in te scherpen. Want gelijck het teere lichaem van de jonge kinderen, als hier voor in 't 5. capittel geseyt is, indien het niet van beginfel wel gefwachtelt en onderhouden wert, in verscheyde mismaecktheyt komt te vervallen: alsoo gaet het oock met het gemoet; 't welck van beginfel niet wel gade geflagen zijnde, tot geen deught en kan geraken. De kinderen die sonder inoeyen, gelijck de wilde boomen, gehouden werden, brengen gemeenlick bittere vruchten voort. Want gelijck *Plato* schrijft in 't 2 boeck van de Gemeene sake, wy zijn van nature meer genegen tot de feylen, als tot de deughden. De baen tot de feylen is glat, en daer komt men lichtelick toe, maer voor de deught, seydt hy, hebben de Goden het sweet gestelt. Het selfde getuyght oock *Aristoteles 1. magn. moral. 9.* En reden gevende *6. Polit.* waerom de Wet-gever niet en behoorde toe te laten, dat elk een na sinen sin leefde, seydt sulcx behoorlick te zijn, om dat alle menschen de hoosheyd aen-geboren is. Dewijl dan in de kinderen de Reden, de welke is den toom van 't gene ons tot quade begeerlickheyd lockt, noch geen kracht en heeft, maer dat haer gemoet, ten aensien van de werckinge, weynigh verscheelt van het gemoet der beesten, gelijck *Aristoteles* leert in 't 8. boeck van de Historye der dieren op 't 1. capittel: soo is nootwendigh datse ten eersten door een goet leytf-man tot de deught geleyt, en van de feylen af-geleyt werden. Want, gelijck *Quintilianus* seydt, wy zijn van naturen seer vast houdende van 't gene wy in onse jonge jaren aen-genomen hebben: even gelijck de verwe, daer de witte wol mede geverwt is, niet en kan uyt-gewassen werden. En gelijck de Poet *Horatius* seydt in sinen 2. Brief van 't 1. boeck:

*Een ton, of fles, of ander vat,
Smaeckt veeltijds na sijn eerste nat.*

In dese op-voedinge en onderwijfinge moet men de kinderen niet al te naeu houden, maer haer de oefeninge van de kintsheyd toe-laten, op dat wy niet en schijnen de Nature te willen beschuldigen, (die de jonckheyd swack gelaten heeft) en niet ontijdelick zaet den onbereyden acker des verstants bederven. Laet haer vryelick spelen en het school meer gebruycken tot verandering van spel, als tot tegenheyd: anders werden sy het leeren tegen, eerste weten wat leeren is. Ick hebber veel gekent, die om de hardigheyd van de Meesters de schole en studyen verlaten hebben, daer over sy haer daer nae, als over wreede beulen, altyt beklagghden. Een die de roovers ontloopen was, die hem gedreygt hadden op te hangen, gevraeght zijnde, met wat gemoet hy de doot verwacht hadde, antwoorde, gelijck ick eertijds, een kint zijnde, de slagen van den meester. Daer-beneffens soo verteert de gestadige

vrees van de kinderen haer natuerlicke vochtigheyd, waer door haer lidmaten moeten groeyen en rat werden. De maegh en kan oock haer werck niet doen, als het vyer op-treect tot hulp van de ontselde hersenen; het bloed en kan door het lichaem niet verspreyt werden, maer wert door de gestadige benauehtyheit onderdrückt. De veullens laten wy nae haren lust in de wey springen en spelen, om haer aen-komende kracht niet voor den toom vervaert te maken. Dat wy in de beesten toe-laten, zullen wy dat in ons kinderen niet doen. Met rechte wert dan gepresen d' Heere *Christiaan Huygens*, geheym-schrijver des Raets van Staten, die sijn kinderen al spelende geleert heeft, waer van wy de vruchten noch onder andere sien in sinen Sone, de Heer *Constantijn Huygens*, Ridder, Heere van Zuy-lechem, Raedt en geheym-schrijver van sijn Hoogheyd, den Prince van Oraengien. 'T welck mede aengeroert wert in het vijfde deel van 't *Houwelick*:

Ick weet een achtbaer man, die sonder eenigh klijven,
Alleen uyt soete jock, sijn kinders leerde schrijven:
Hy gaf hem op de vloer, daer sat hy in het zant,
En wees een A een B te stellen metter hant;
Al scheen het gantsch belagh tot spel alleen te strecken,
Soo leerde doch de jeught boquame letters trecken;
Siet! eer de schrijver wist wat schrijven was geleyt,
Soo wasser in de kunst een vasten gront geleyt.
Dit pleegde dese vrient in veelderhande dingen,
En tot myt-heemliche tacl, en om te leeren singen.
Siet wat een wijs beleyt! de jeught by hem geceleet
Heeft alle tijt geleert, en niet te-min gespeelt.

Hier in heeft hy gevolgt den grooten Romeyn *Caro*, die al hadde hy selver een Leer-meester binnens huys, even-wel sinen sone onder-wees niet alleen in de letteren, maer oock in alderhande oefeninge des lichaems. Schreef hem oock voor met groote letteren de geschiedenissen, om sinen soon alsoo op te wecken tot naevolgen van de vrome daden der voor-ouders. Sorghden mede datter noyt een onessen, ofte ongeschick wort in sijn by-wesen gesproken werde.

Men moet even-wel dese eerste jaren in geen ongebonden vrygheyd laten loopen. Laet haer altyt ontlag hebben, eerbiedingh tot haer Ouders, en niet verstaen wat sy doen mogen. Maer insonderheyd moer gelet werden, alsoe yet zullen leeren, waer mede sy haer daer nae zouden mogen generen, op haer nature en genegentheyd, en waer op dat haer sinnen meest loopen.

En om met goet beleyt hier dieper in te treden,
Soo proeft u jongh gewas en sijn genegentheden,
Hebt acht met alle vlijt, en dat van eerst en aen,
Waer op dz ziele speelt, en hoe d-sinnen gaen.
Het is om niet gepooght door ongerijdfich lijven
Een kint van goeden aert geduerigh aen te drijven;
Al waer het innigh hert is tegen aen gekant,
Dat wort te gener tijt de menschen in-geplant.
Wie is sijn leven oyt tot hooven lof gekomen,
Die tegen sijn vernuf heeft saken aen-geuomen?
Wie heeft oyt beroep ter eeren uyt-gefaen,
Die tegen sijn aert heeft dingen ondergaen?

Men vint eenige verftanden, die tot de eene konft ofte wetenfchap heel bequaem van naturen zijn, en de felve heeft vatten: daer fy een ander met geen moeyten, ofte arbeyt en fullen kunnen leeren. Want daer en kan geen konfte tot volmaecktheyt gebracht werden, fonder natuerlicke genegentheyt van de gene diefe leert. By aldien dat *Cicero* had moeten verffen maken, ende *Ovidius* gefprecken, geen van beyde zoude daer mede grooten naem verkregen hebben. Soo feyt *Hippocrates* in fijn Wet, dat het verftant van de menfchen de felfde mate heeft met de wetenfchappen, die de aerde heeft met het zaet. Want al is de aerde vruchtbaer, foo moet menfe even-wel bouwen, en befien watfe voor zaet best draecht: alfoo alle aerde niet bequaem en is om allerley zaet even-wel te dragen: fomnige heeft liever terwe, ander rogge, garft, ofte haver. Maer de Landt-man en fiet niet alleen op dit onderfcheyt: maer na dat hy d'aerde ingoet weder om-gelpleeght heeft, foo verwacht hy oock goeden tijt om te faeyen, (alfoo alle tijt mede niet even bequaem is) en als het op-gekomen is, en wel ftatet en waft, foo doet hy het wyen, op dat het den verwachten Oegft mocht in-brengen. Soo moet men oock doen met de Jeught, en als men gefien heeft haren fin en bequaemheyt, fo dient menfe te doen leeren in haer eerfte jaren, die de bequaemfte daer toe zijn, gelijk *Aristoteles* feyt 30. *Probl.* 4. en oock om dat de konften langh zijn, en ons leven kort, *Hipp.* 1. *Aphor.* 1. Even-wel en moet men geen hoy over de balck eten, en de kinderen al te veel opleggen. De gene die haer kinderen al te vroegh wijs willen hebben, fien dickwils dat het anders uytvalt. Ten is niet gelegen, om wel gedaen te werden, in 't veel eten; maer dat matelicke fpijfe van binnen wel verteert werdt. En gelijk gras en kruyt (om de gelijkenis van *Plutarchus* te gebruycken) met matelicke nattigheyt wafcht, met vele verdrückt werdt: alfoo wert oock de geeft, door matelicken arbeyt versterckt, en door al te grooten overlaf. De Italianen leggen wel, *Chi va piano, va lontano*. Als oock de Poet *Hesiodus*.

Doet by een kleyn je dickmael wat,

Soo wortet noch een groote fchat.

Men fiet, feydt *Barclaius* 4. *Sat.* 1. dat de Verftanden, daer de krachten uyt-geput zijn, foo ftill staen, dat de gene die boven ander kinderen in wijsheyt uyt-ftaken, daer na fonder mannelick verftant half leuteren. De *President Thuanus* in 't 1. boeck van fijn leven, berifpende de Ouders, die haer kinderen al te vroegh geleert willen hebben, brengt het exempel by van *Quintilianus*, die fijn Soontjen van groote hope, door veel ftuderen om den hals bracht.

Van 't tweede feven jaer tot den uyt-ganck van het

derde, feyt *Galenus*, is het tijt om het Gemoot te verçieren met alle gaven, die de wetenfchap en wijsheyt betreffen, en om het Lichaem tot fijn volle krachten, en sterckte te brengen. Daerom fal oock een yegelijk op defe tijt foodanige manieren des levens aenvangen, als hy denckt voortaan te onderhouden, en hem gewennen tot fulcken oeffeninge aen te nemen, en daer nae den regel van *fpijs, dranck*, en diergelijcke aente ftellen. Op een ander manier moet een die studeert, en fijn tijt meest met fitten en stilligheyt overbrengh, hier in gaen, als een krijghs-man, en een die yet ter hant treckt, daer fwaren arbeyt mede mengt is. Want dese moeten op haer derde feven jaer meerder eten, en haer oock tot fulcke fpijfe gewennen, die veel en sterck voedsel maect; als mede met meerder oeffeninge haer lichaem stercken, op datfe daer na bequaem zouden zijn alderhande werck en arbeyt; als oock alderhande gefaltens des lichts te verdragen. Maer andere, die ftill op en neder gaen, is foo stercke oeffeninge onbequaem, als oock foo veel en grof voedsel. Wat onder foodanige, de Studenten aengaet, die moeten in dese jaren forge dragen, dat hare geeften en inwendige finnen altijt fuyver en net zijn, om veel te kunnen ftuderen. Het welck fy verkrijgen fullen, alffe, foo veel alft mogelick is, haer onthouden in een fuyvere, en klare lucht: en daer-beneffens gebruycken geen grove ofte taeye fpijfe, en daer veel vuyligheyt van overschiet: maer fulcke, die fuyver en goet bloet kan maken. Want uyt foodanige Lucht en Bloet werden oock fuyvere en goede Geeften gemaeckt. Noch moeter gelet zijn, dat alle de overtollige vuyligheyt op behoerlicke tijdt geloft wert: altoo insonderheyt, die ftuderen daer aen gelegen is, dat haer Lichaem van de onreynigheyt, die de werckingen des Geefts belet, gefuyvert zy. En haer ftatet oock voornamelick te wachten, datfe door ongetijdigh ftuderen geen raenwigheyt en vergaderen, en het Lichaem flap en sieck maken: maer men moet de Sinnen alfoo oeffenen, dat oock 't Lichaem in fijn volle kracht gehouden wert, op dat het een bequame woon-plaetfe magh blijven voor de Ziele. Want als dat gebouw begint te vallen, foo lijft den heelen fchat der Zielen groot gevaer. Maer alfoo dese dingen oock in de volgende jaren plaets hebben, foo en behoeven wy van de felve hier niet breeder te fpreken. Alleen fullen wy hier voor 't leff by-voegen, dat men hem in dese tijt onthoude van by-ftapen, alfoo het de natuerlicke wermtte ontijdelick verflint, het lichaem verfwackt, verkout, en verdrooght, en den behoerlicken waldom belet: daer-beneffens werden door het aen-loeken van de wel-luft de finnen verdraeyt, en haer werckinge verdooft, en die gebreken de volgende jaren mede-gedeelt.

Van de maniere van leven der volwassene, of middel-jarige, en voor eerst van de verkiefinge der Spijse.

Het XI. Capittel.

WY komen tot de kost en watter diens gegeten,
Wants dat moet yder mensch op vaste gronden weten:
 Oock op dit keucken-tuygh behoort te zijn gelet;
Welkeers dan van de kunst een nutte tafel-wet.
 En wilt geen slappe beurs, geen swacke maegh bevechten
 Met dier-gekochte spijs, of velderley gerechten:
Het een en't ander schaadt; ghy set op uwen dis
Dat niet te veel en kost, en niet te selsaem is.
 Men sietet menighmael, al wat de lieden achten
 En is niet in de daet, maer slechts in wesen-gedachten:
Wat ons van buyten komt is dickmael niet soo goet
Als yet dat even hier geringe lieden voedt.
 Men wil Eysanen-vleesch en dier kost gebruycken,
 En't is een lekker aet voor alle luye buycken;
Ons Bout is al te slecht, een Gans en acht men niet,
Om dat men het gestaegh op onse tafel siet.
 Wat wyt een verre kust in Hollant wert gevonden,
 Dat is gewenschte kost voor af-gerechte monden:
Men acht voor al de Worst die ons Boloigne sent,
Om dat hy selsaem is en niet te seer bekent.
 Men siet hier dertel volck met grage tandenbijten
 In racuwen Kavear, een vrom der Moscovyten,
Daer visch wyt onse zee, en vleesch wyt onse stal,
Is beter in de smaack en verre boven al.
 En wilt geen vromde kost wyt verre landen halen,
 Al wat ons noodigh is dat wast in onse palen:
Het is een rechte wraet, of dertel weelde-kint,
Die wat hem voedsel getijt in Hollant niet en vint.

DEn Ouderdom, die het derde seven jaer volght,
 en, door vier volgende seven jaren, gaet tot het vijftighste jaer, houden wy voor de middel-jaren, in de welke een mensche op het beste van sijn leven gerekent werdt. Daerom zullen wy nu vervolgens gaen beschrijven de maniere van leven, de welck wy dienstigh achten voor de gene, die in het midden zijn soo van jaren, als oock van gematigheyt des Lichaems. Want dese vier seven jaren vereytschen meesten-deel eenen regel van leven: behalven dat de eerste helft van het vierde seven jaer, gelijk oock de laetste helft van het sevende, wat meerder over een komen met de maniere des levens van die jaren, diese naect raken. En in dese middel-tijdt des levens, werden de meeste feylen in eten, drincken, en diergelijke begaen, en vele halen als dan door brassen, suypen, gramichap, en ander ongeregeltheyt de doot op den hals, ofte maken ten minsten, datse vroegh out en ongevalligh werden. Want de misbruycken van desen tijt moet den Ouderdom daer na misgelden, *Perfius Sat. 2.*

*Indien ghy langen tijt gesont begeert te leven,
 Ghy moet unimmermeer tot stempen over-geven;
 Want die te gulfigh drincke, en al te dickmael brast,
 Wort in der haesten out en van de doot verast.*

Op dat dan sulcx niet en geschiede, soo heeft men te letten op een goeden regel over de Niet-natuuerlike dingen. Onder de selve en valt hier van de Lucht niet sonderlinghs te seggen boven het gene, dat al te voren vermaent is. Wat nu de Spijse belanght, daer in staet te letten op de Hoedanigheyt, Menigre, den Tijts Maniere van eten, en diergelijke omstandigheyt.

Men zal dan uyt de Spijse, van welckers hoedanigheyt en kracht in het Eerste deel geschreven is, verkiefen de gematighste, en die met onse nature meest over een komt. Onder de welke wel de voornaemste is, het wel-g ebacken Broot, dan het Vleesch en al wat van de Dieren komt, daer na de *Vijch*, en van't gene de aerde voort-brenght. In dese soorten van Spijse zijt verscheide deelen: sommige trecken na den aert van het been, en zijn bequaem om het been te voeden: sommige zijn van den aert van zenuwen, van kraeck-been, van bloedt, van geest, en werden van de natuuerlike wermt gescheiden, verandert, en door de gelijkheydt met de deelen, diese voeden moeten, daer nae toe getrocken. Het welck wy oock bevinden in dingen die buyten ons smelten van de Son, ofte een matelick vyer, dat sommige haer na de lucht, sommige na't water, en sommige na d'aerde begeben. Maer wy moeten weten, dat alle voedsel meerder in heeft om te voeden sulcks, daer het sels is uyt ontfaet. En derhalven is 't dat van *Kalfs-vleesch* alle de deelen van ons Lichaem gevoedet werden, soo kriight even-wel het vleesch daer het meeste voedsel van; gelijk van *kerffen* en *druyven*, het bloedt; van *longen* en *vijgen*, de *longe*; van *pluck-vruchten* het *gebeente*; van *eyeren* en *pistacien*, het *zaet*; van *mostaert* de *gal*; en soo voort. Daerom dewijlder in den Terwe eenige vettigheyt is, yet beenighs, en vleesighs, als oock geesten, en dat hy de gematigheyt van ons lichaem niet te buyten en gaet, soo werdt hy een beqname spijs: maer alsoo hy al de deelen van ons Lichaem, gelijk deselve van nooden is, niet genoeghaen en brenght, soo wert by de Terwe, ofte het Broot bequaemelick toe-spijs gedaen. De gene, die haer gewennen tot vleesch, ofte ander spijs, weynigh broot te eten, krijgen gemeenlick eenen stinckenden adem. In Engelant is een eygen sieckte, diese *Consumption* noemen, de welke gestadigh meerder menschen wech-slept, als eenige andere, gelijk men uyt het aen-brengen, daer gebruykelick, kan weten. De oorsaek van de selfde werdt geleyt op de quade manier, die de Engelsen hebben, in veel vleesch te eten, en naelicx geen broot; daer-beneffens in veel vettigheyt en soetigheyt te gebruycken. 'T welck veel gals, bedorvene vochtigheden, en walginge veroorsaect. So datse schierlick, gelijk als

van een boors, komen te sterven. Voor de beste Terwe werdt met reden gehouden de gene, die vast en gelijkvigh is, en van haer gantsche Roffe en gestaltenis soó hart, en dicht in een gedrongen, dat mense met de tanden naeuwlicx breken, ofte in stukken bijten kan. Want foodanige Terwe geeft in kleyn gewichte het Lichaem veel voedsel. En indiense in geen vuyle, moerassige, en seer gemiste: maer in eendrooge en gesonde aerde gewassen is, soo bewaertse de jeught, het leven, en gesontheyt: anders brenghse weynigh en quaet voedsel by, en verhaest den ouderdom.

Van gelijcken de Moes-kruyden, en vruchten die uyt een suyvere en niet gemiste aerde spruyten, zijn mede gesonder, als d'andere.

Het vleesch van jonge Dieren, maect jeught; van oude, ouwelickheyt. Van heel jonge terstont nae de geboorte, *swackigheyt*: van loofse (nae sommige meenen) gelijk *Vosschen*, *looshey*; van bloode, gelijk *Hasen*, *bloedigheyt*: en so van andere. Derhalven indien 't vleesch van fenijnige dieren niet om en brenghet, so maect het mede 't Lichaem, dat het vóed fenijnig, ende en heeft dan geen schade van vergifse verwachten. Gelijk aen den Koning *Mithridates* wel gebleken is. Want als hy van de Romeynen overwonnen zijnde, hemselven met vergif wilde ombrengen, soo bevont hy dat het selfde op hem geen vatten en hadde, door dien dat sijn Lichaem van langer haant daer toe gewent was. 'T welck de Poet *Marialis* oock aenroert in dese versen:

Een vorst die *Mithridates* hiet,
Dien is een vrende *saeck* geschiet;
Hy was soo tot sijn gewent,
Dat hem 't vergif liet ongeschiet.

Maer het en is niet waerschiynlick dat foodanige lang konnen leven, om datse soo verre van haer eygen natuere af-geweken zijn.

Veel leckere luyden laten het vleesch drie vier dagen, of oock langer hangen, om dat het korter en malfter zoude werden. Maer *sulex* is seer ongesont; alsoo die kortigheyt een beginfel is van bedervinge, gelijk men aen den reuck wel gewaer wert: en daer zijn genoeg andere middelen, om 't vleesch kort te maken.

De deelen en leden van de Dieren, door de gemeenschap diese met de selfde leden van ons lichaem hebben, konnen deselve best voeden. De *voeren* van de dieren voeden onse voeren; de *levers*, onse lever; vleesch maect vleesch, en soo voort. Waerom dat te letten staet, alser yet aen eenige van onse leden hapert, de selve met het eeten van diergelijcke te onderhouden.

Dat de Vruchten oock op haren tijdt de menschen van 't Lant daerse wassen, insonderheyt van selfs, nut en dienstigh zijn, schijnt ons de Goddelijcke voorsichtigheyt te vermanen. Want in 't voor-jaer bloeyen de bloemen, op datse, door haren lieffelicken reuck ons Lichaem, dat hem dan mede rontsom ont-

set, zouden verquicken. In de Mey en Junio zijn de *Kerffen*, *Kerlecken*, *Kert-bessen*, bequaem voor ons *bloet*, van niens dan gelijk als bloeyende. In Julio zijn sachte *Dijgen*, en daer nae de waterachtige *Pepoenen*, *Appelen*, en *Peren*, nut om de vochtigheden, die door de hitte verdroogen, te ververffen: en oock, alsoo de natuerlicke wermte dan slapis, om te voeden. In den Oegst als het lichaem nae de Somersche hitte verdrooght is, en de geesten met een donckerheyt en swarte gal bedwelm zijn, heeft Godt de *Druppen* verleent, die het Lichaem versachten, de geesten verheugen, en de vochtigheden herstellen. Hier op volgen de *Ganaet-appelen* tot het selfde gebruyck, maer soo sappigh niet, om dat het regenachtigh weder de Lichamen begint te vervochtigen. Daer nae komen de *Kastanen*, en andere harde vruchten, om dat de Lichamen nu overvloedige vochtigheyt hebben, door het aen-komen van den winter. Volgen de *Queren* en *Mispelen* hart te verteren, om dat den buyk werm en vol vochtigheyt is: en in desen tijt bewaert men het *Winter-oofst*, het welck door de overvloedige wermte en vochtigheyt genoeg verdout wert. De *Orangie-appelen* beginnen gelijk rijp te werden, en te bloeyen, om datse het heele jaer door dienstigh zijn. 's Winters om de grove taye vochtigheden te scheyden, en af te setten, als oock om te openen de gesloten mondekens van de aderen, die den etens-luft verwecken. Des Somers om te verkoelen, de gal te doen losen, en de bedervinge te wederstaen. Men bewaert de *Opden* / en de *Laes* om de maegh te verstercken, en de spijsse neder te setten. En indien men op alles wel acht neemt, men zal bevinden, dat men t'allen tijde in kruyden, vruchten, en dieren, bequame spijs, en genees-middelen van Naturen kan hebben, ten zy de gaven Gods misbruyckt werden. En de gene daer geen *Orangie-appelen* en wassen, en behoeven daerom haer Lant niet te beschuldigen: want sy hebben in de plaets *Azijs*. En om dat het een Land zoude konnen bekomen uyt het ander, 't gene, dat het selve niet en heeft, daer in is versien door de *Schip-vaert*. Hoewel dat elck Landt genoeg heeft, om den honger van d'inwoonders te versadigen, en de siekten, die daer vallen, te geneffen: gelijk by ons bewesen is in de *Inleydinge tot de Hollantsche Genees-middelen*. Soo dat het een groote dertelheyt is, sijnen eygen kost, en eygen dranck te versnaden, en niet te meugen, als dat van verre komt en veel kost, tot ondienst niet alleen van de Lichamelicke gesontheyt, maer dickwils oock tot bederf van het huyl-gesin. De Romeynen, doense in groote matigheyt, en soberheyt leefden, brachten de geheele werelt onder haer gebiedt; dan zijn ten lesten door haer groote weelde en overdaet selver ondergebracht, gelijk onder andere seer wel aen-gemerckt is by *Ribadeneyra lib 2. de las virtudes del Principe Christiano cap. 2.* En de Poet *Juvenalis* berispt *sulex* in sijnen tijt met dese versen in het *xx.* Schimp-dicht:

Sy streelen haren lust, en soecken aller wegen
 Waer toe dat even-slaegh haer buycken zijn gelegen:
 Het schijnt dat sy alleen tot vreten zijn gemaect,
 En hoe yet dierder is, hoe dat yet beter smaect.

Sommige hier te Lande houden meer van Cavaiar
 uyt Moscovien, als van onsen verschen Visch: meer
 van Saugijfen van Bolognien, als van de gene die hier
 gemaect werden; en soo voort al wat van verre
 komt, is foet. Het welck in de Romeynen mede be-
 rispt wert van *Peironius Arbitr* in Sat.

Een jongh *Faisant* gebaelt uyt ver-gelege kustten,
 Dat is een soete beer voor hare grage lustten.
 Dat is gewenschte kost voor joncker *Lecker-tant*,
 Om dat hy niet en is te vinden in het lant.

Daer nochtans ons Lant van alles overvloedigh
 versien is, de Nature haer oock met een weynigh te
 vreden stelt (*Cic. 2. de Fin.*) en lichtelick haer be-
 komste krijght. Laet ons water, laet ons meel hebben,
 seyde de wijle en sobere *Epicurus*, (by *Senec. Ep. 110.*
Ælian. 4. 13. Stob. 17. Laert. in vit.) en wy zullen
 ons geluck tegen Jupiter stellen. Seer prijselick zijn
 dese versien van den Poet *Euripides*, verhaelt by
Athen. lib. 4. en Agell. 6. Noet. 16.

Hebje water, hebje broot,
 Klaeght dan niet van hongers noot,

Behalven Water en Broot, daer mede de Nature
 kan versadicht, en ons Lichaem gevoedt werden, heeft
 de goede Godt noch veelderhande Lijf-tocht ver-
 leent, die ons even-wel niet aen en staet, of hy moet op
 verscheide manieren, waer door dickwils groote ont-
 steltenis in 't Lichaem komt, toe-gemaect werden.
 Maer anders en zoude het niet wel smaken; de smaect
 moet voor de gesontheit gaen. Daer nochtans den
 Honger de beste sauce is voor de Spijse, en den Dorst
 voor den Dranck, *Socrates* by *Cic. 2. de Finib.* en
Athen. lib. 4. Als *Ada* de koninginne van *Caryen* veel-
 derley spijsen en alderhande Bancquet van haer Kocks
 op 't leckerste toe-gemaect, dickwils sond aen *Alex-
 ander de Groote*; soo seyde *Alexander*, dat hy by sijn sel-
 ven al veel beter Kocks hadde, het reysen by nacht,
 waer door hy sijn middagh-mael, en een sober mid-
 dagh-mael, waer door hy sijn ayont-mael foet en sma-
 kelick maecte, *Plutarch. in Apotib. & lib. non posse
 suaviter vivise. Epicur.* Men hiel te *Lacedaemonyen*
 seer veel van een sekere bruyne sop. Om de welke te
 proeven liet *Dionysius* den Tyran van *Sicilyen* een Kok
 van *Lacedaemonyen* komen, hem belastende, dat hy
 geen kosten sparen zoude, om die sop wel toe te ma-
 ken. Maer de selside geproeft hebbende, spooghse uyt.
 Waer over de Kock seyde: Heer Koningh, die sop
 moet eerst gegeten werden, als het lichaem op de ma-
 niere van *Lacedaemonyen* geoeffent is, *Cic. 5. Tusse.*
 en *Plutarch. in Lacon. Instir.* De Koningh *Darius* van

Alexander in de vlucht geslagen zijnde (*Cic. 5. Tusse.*)
 als hy met troubel-water, en dat van de doode Licha-
 men noch vuyl was, sijnen dorst gelijft hadde, seyde,
 nimmermeer met beter smaect gedroncken te heb-
 ben. Want hy en hadde noyt met dorst gedroncken.
 Noch *Prolemus* en hadde noyt met honger gegeten;
 de welke, als hy door sijn Koninckrijk van *Egypten*
 reysde, en van sijn gevolg verdwalende, hem in een
 boeren hutte grof broot voor-gefet werde, seyde nim-
 mermeer gegeten te hebben, dat hem beter smaecte.
 Soo seggen wy voor een spreek-woort, *Honger maect
 raec boonen foet.* Derhalven zal men de Spijse niet ge-
 bruycken tot wel-lust, maer als een geneef-middel
 voor den honger, en altijt meerder letten op de gesont-
 ste, als op de lekkerste kost. De Keyser *Augustus*, daer
 hy van alles vol op konde hebben, hadde de beste
 smaect in huys-broot, kleyne vischkens, en kaes, ge-
 lijck *Suetonius* beschrijft.

Oock slechten dranck, en sachten bry,
 Versaet den mensch, en maect hem bly.

De wijf-gerige *Apolonius Tyanus* seyt by *Phylostra-
 tus*, Ick gebruyck luchte en slechte spijs, die my veel
 beter smaect, als de leckere koketten van andere, het
 welck mijn verstant wonderlick verklaert, soo dat ick
 oock alle duystere dingen, gelijk als in een klaren
 spiegel, volkomentlick kan sien. Maer insonderheyt
 moet men hem wachten voor Spijse, die van quaet
 stof is. *Galenus* heeft ons dat wel uyt druckelicken ge-
 leert in het 2. boeck van de krachten der Voedselen
 op het 6. capittel. Een yegelick, seyt hy, moet dat al-
 tijt onthouwen, al is 't schoon, dat yemant yet verteert,
 't gene voor een ander quaet te verteren is, soo behout
 de gijl, die daer van door het lichaem verpreyt wert,
 even-wel de eygenschap van het voedsel. Want het en
 kan niet geschieden, dat de gijl, die van een Pepoen
 komt, grof en dick zoude werden, al is 't dat hy wel
 verteert was, en die van Linsen, ofte Ossen-vleesch
 komt, en is noyt dun ofte waterachtigh. En daer in is
 veel voor de gesontheit aen gelegen. Om die oorsack
 dan, seyde hy vorders, rade ick, datmen alle Spijse van
 quaet sap ofte gijl laet varen, al is 't datse van sommige
 wel verteert wert. Want terwijl wy minst daer op
 acht nemen, soo vergadert ondertusschen nae langer
 hant quaet sap in de aderen: het welck de minste ge-
 gentheyt tot bederven krijgende, quade koortschen
 doet ontfleken. Soo dat niet aengenomen en moet
 werden, 't gene de Poet *Lucretius* voor-geeft, datter
 weynig aen gelegen is, wat voor Spijse men gebruykt,
 alse maer wel verteert en wert.

Maer onder de Spijsen, die van de gematigheyt wat
 af-wijken, beschadicht de eene veel lichter als de an-
 der, meest uyt oorsake van de gewoonte, dewijl het ge-
 ne men gewoon is, soo moeyelick niet en valt, als het
 gene men ongewent is, schoon genomen het wat beter
 was.

Vele luyden hebben de manier, wanneer sy ergens met een Genees-meester ter maeltijt genoodicht zijn, hem gestadigh te vragen, wat spijsse ofte dranck, die op tafel komt, aldergesontst is. En dat is so schandelick, schrijft *Plutarchus*, gelijk of sy vragden, wat soet, wat bitter, wat suyr was: al of of sy selver geen gevoelen en hadden, en blind en doof haer lichaem bewoonden, die sulcks van een ander moften leeren. Derhalven streckt tot antwoord, dat die Kost, en Dranck voor de Vragers, de beste is, die sy liefst gebruyken; en gewoon zijn; waer van sy geen beswaertheyt in de Maegh en vernemen, en wel gevoedet werden. Want de Gewoonte en heeft hier niet veel minder plaets, als de Nature. En wy varen best by 't gene, dat wy gewent zijn, het welck oock in 't lichaem best verteert werdt. Derhalven is 't nootfakelick, dat men hem van jonghs op tot het beste gewenne. Want al schijnt het, dat sommige den ongesonden kost oock wel verteren; soo doet hy even-wel van langer hant eenige quade vochtigheden in 't lichaem groeyen, die dan vorder bedervende, en verröttende, selle Sieckten veroirsaken. Men moet hem oock niet so seer tot eenderhande Kost gewinnen, dat men daerom van alle andere soude walgen. Want alsoo wy niet altijd 't huys en zijn, ofte ter plaetse, daer alles te krijgen is, soo moeten wy ons hier in so aenstellen, dat wy sonder moeyelicke ongewoonte oock alderhande Spijsse kunnen gebruyken.

Dan hier staet voor een algemeene wet te houden, dat in 't verkiesen van de Spijsse geen eenen voet, voor alle man geraemt en kan werden. En al-hoe-wel de Spijsse, voor soo veel het spijsse is, niet seer en behoort uyt te steken; dewijl nochtans de geheel gematighde Spijsen seer weynigh zijn, en de Lichamen verscheyden, soo kunnen oock de hoedanigheden van de Spijsen, nae haer verscheyden nature, mede verscheyden zijn. Want de Spijsse, die in een swacke maegh en lever qualick verteert, kan in een goede en stercke seer wel verdouwt werden. En een vaste en stercke wermte in de maegh en lever, en een kracht als van een vyer, door arbeiden insonderheydt, bekomen, verteert alles, en geen harde of sware spijsse en deert haer: ja slappe spijsse zoude by haer bederven, ofte al te ras verteert zijn. Soo seyde *Aristoteles*, dat die een heete maegh hadden, beter en gesonder was Ossen-vleesch te eten, als eenige teere en slappe spijs. Maer indien den harden kost een ander, die hem niet gewent en is, ofte niet en arbeyt, nocte stercken en is, eens drie dagen wilde eten, die zoude, den selven niet konnende verdouwen, seer lichtelick sieck werden.

Men dient hem even-wel niet te gewinnen, om slappe spijsse, dewijlse wel te verteeren is, altijd te eten: want alsoo deselve geen vast voedsel by en brengt, so en kanse tot geen langh leven strecken, gelijk *Hippocrates* seer wel seydt 6. *Epid.* 5. En om dese oorlaeck meent *Cardanus*, dat *Brasavolus*, svermaert genees-meester van den Hertogh van *Ferrara*, tot den eersten ou-

derdom niet en konde geraken: dewijl hy meest altijd de *Prisone*, ofte gepelde gerst gebruyckte, dewelcke weynigh en kout voedsel geeft, en in een koude maegh lichtelick suer wert.

Hier staet vorder aen te mercken, Of het beter is op eenen tijdt eenderhande Spijsse te gebruycken, ofte verscheyden. Vele meenen, dat de simpelste kost de beste is, en datter naeuwlicx yet anders en is, dat meer sieckten veroorsaeckt, als veel verscheyde spijsse op een maeltijt gegeten (*Senec. Ep. 2. & 95.*) Also de nature van verscheyde Spijsse oock verscheyden is, van dewelcke eenige ras, eenige langsaem verteert werdt, (*Arist. 1. Probl. 15. ubi multa Sepalms*) en dewijl de eene verteert, so bederft de ander. Want de verscheyden Spijsse in de maegh onder malkander vermengt zijnde, komt soo in de Lever, 't gene daer wel verteert is, wert goet bloedt, het ander noch raeuw zijnde, blijft steken, en veroirsaeckt verstoppinge, waer uyt allencxkens groeijen Koortsen, Geelsucht, ofte Water: maer by aldien het doorschiet tot in Nieren, niet te voedsaem zijnde, dan maect 't daer Graveel en Steen; en als 't gantsch dun en waterachtigh is, dan valt het op de Gewrichten, aldaer Gicht verweckende; dan als 't tot de Deelen komt, om voedsel te geven, dan is 't soo veel te arger, alsoo het de selve verwackt, en tot vele Sieckten oorlaeck geeft. Waer uyt blijktt dat de verscheydenheydt van spijsse veel quaets en ongesontheys, welke de raeuwigheydt, en bedorven teringe, en verrottinge van Vochtigheden gemeenlick volghet, den lichame in-brenght. *Gal. 1. acut. 18.* Waerom seer wel geseydt is, van den Poet *Horatius* in het 2. boeck en Schimp-dicht:

Koom leert hier uyt daet en uyt de reden weten,
Wat voordeel datter is in schaers en matigh eten;
En mensch die sober leeft die is geduerigh fris,
En doot het gantsche lijf gesont gelijk een vis.
Maer veelderhande kost in eenen buyck te mengen,
En kan niet anders doen als leedt en hinder brengen;
Ey denckt hoe wel het gingh doen ghy eens weynigh aet,
En sonder groot beslagh aen uwe tafel saet.
Maer nu ghy vilch en vleelich u voor bestaet te setten,
En eet als sonder maet en buyten alle wetten,
En nnt op eenen tijt gesoden en gebract,
Soo doet het aen het lijf en aen de sinnen quaet.
Wat soet was keert in gal, en byster taeye fluyten
Ontstellen u de maegh, onwilligh om te ruymen:
Ey kijck hoe bleeyck hy fiet, hoe vol van ongeval,
Die raet staet over dis wat kost hy eten sal.
Die gister heeft gebract, die is door al de leden
Swaer, logh, en onbequaem oock op den dagh van heden:
En als het lichaem queelt en na der aerden helr,
De geeft, ons beste deel, is even soo gestelt.

Daerenboven, seggense, dewijl de verscheydenheydt een aengenaemheydt by haer heeft, en gelijk men gemeenlick seydt, nieuwe kost maect nieuwen lust tot eten, soo noodicht de selve den mont om de maegh op te vollen, en doet meerder eten, als den lichame dienstigh en gesont is. Hierom rade *Socrates* seer wel, gelijk *Plutarchus* schrijft, (in sijn regulen der Gesontheyt, en sijn Boeck van de Naeukeurigheidt) dat men hem

wachten zoude van Spijse, dewelcke tot eten verwekt, de gene, die geen honger en hebben, en van Dranck, die tot drincken verwekt de gene, die niet en dorsten.

Jovius schrijft van de Turckschen Keyser *Solymus*, hoe hy maer gewent was eenderhande spijsse, en dat liever van viervoetige Dieren, die hy selve inde Jacht, daer hy seer toe genegen was, gevangen hadde, ofte ander gemeyn Vleesch, als gevogelte, en dat sulcx oorfaeck was, waerom hy in soo verre reyfen, en in meerder lucht altijt gesont bleef.

Nu aen d'ander zijde houden 't eenige daer voor, dat de veranderinge van Spijse niet heel te verwerpen en is. De Poëet seyt seer wel in de *Mannelicke achtbaerheyt*:

*Geen kost bevalde de maegh, al isse noch soo goet,
Indien men dagh aen dagh niet anders eten moet.*

Want alsoo simpele en eenderhande kost haest versadicht, en lichtelick doet walgen, en daer-en-tegen de verandering aengenaem is, en 't gene men met smaect eet, van de maegh beter omhelt en verteert wert: soo en schijnt de verscheydenheyt van spijsse, soo ondienstigh niet. Hier-beneffens soo isser in 't lichaem groote verscheydenheyt van de leden, de welcke elck met bysonder voedsel volgens haer eygen nature moeten gevoedet werden, waer toe de verscheyde spijsse schijnt nut ende van noode te wesen.

By *Plutarch. 4. Sympos. 1.* en uyt hem by *Macrob. 7. Sat. 4.* werden dese redenen onder de Tafel-vragen over weder zijden by-gebracht, doch daer op niet besloten. Ons dunckt datse beyde plaetsen kunnen hebben, alse wel verstaen werden. Want soo veel belangt 't gene ge-seyt wert, dat de verscheydenheyt van spijsse schadelick is, en veel siekten veroorfaect, sulcx is te verstaen van foodanige verscheydenheyt, als men sevens en onder malkanderen eet spijsse van verscheyden aert, en gestaltenis, als men onder een lapt dick en dun, heet en kout, dat swaer en licht om te verteren is: gelijk ofte yemandt vleesch, visch, melck, en soo voort onder malkanderen at. Want uyt foodanige verscheydenheyt komt het, dat de eene al heel verteert is, als d'ander noch rauw blijft (*Hipp. de Flat.*) het welck niet anders als een quaet mengel-moes en een verdervinge kan veroorfaeken. En moet daerom foodanige verscheydenheyt van Spijse by een yegelick, die sijn gesontheit lief heeft, geschouwt werden. Maer indien de Spijse van aert en gematigheyt malkander gelijk is, soo dat tot het verteren van de selfde by-na een weymte en tijt van nooden is: dan en schaedt het niet op eenmael verscheyde spijsse te gebruycken. En dese verscheydenheyt is de Nature aengenaem, insonderheyt indien de toebereydingh mede soo bequaem is. Maer men moet letten, datter niet te veel gegeten en wert: want de spijsse als dan qualick bekomende, moet sulcx niet den aert van de spijsse, maer de tonge der menschen, die haer door de leckerheyt laet verleyden, geweten werden.

Van de mate der Spijse, ende hoe veel men eten moet.

Het XII. Capittel.

AL is de spijsse goet, en even hier gewassen,
Noch moet een billick mensch hem geen sins overbrassen,
Want soo men al te veel syn gulle lusten biet.

De maegh wert over-last, en doet haar plichten niet.

De kost die licht gepaekt, men kanse niet verdouten,

Dies isstet alderbest syn lust te wederhouwen;

De maet is over-al en in de spijsse goet;

Dus leert op vasten gront hoe veel men eten moet.

Wilt ghy geen hinder doen aen lever, maegh, en longer,

En drinckt niet sonder dorst, en eet niet sonder honger,

En nu oock niet te veel, dat is voor u gesont;

'T is quaet den vollen eysch te geven aen den mont.

Doch als ghy zijt beswaert door al te groote lasten,

Gaet beter u gebreck, en stelt u om te vasten:

Is u het lijf ontset, of anders als het plagh,

Maect dat het wederom te rechte komen magh.

Wilt oock geen vreemte beslagh en grage causen maken,

Door honger sal u moes en rauwe boonen smaken;

Onthout dan dat de kunst en onsen raet belast,

Eet niet dan als het dient en als de mage bast.

TEn is niet genoegh, dat gelet wert op de hoedanigheyt van de Spijse, en dat men de gesontste verkieft: maer men moet oock sorge dragen, dat men van de beste spijsse niet te veel en eet. Sommige hebben gemeent, dat de gene die veel aten, langst leefden; dan het tegendeel is waer. Want als de Spijse al te veel op malkander gestout wert, dan belet de eene de andere, datse soo wel niet verteert en kan werden; waer door dan veel overtollige Vochtigheden groeyen, oirfaken van verscheyde Siekten. En al verteerden sy al, soo en kanse even-wel soo bequaemelijck niet voeden, om datter, van wegen de veelte, tijt onbreekt om in elck deel te veranderen. Iae al voeden sy oock beter, soo en doet tot het leven niet, datter soo groote verandering in de Vochtigheyt geschiede. By gelijckenis. Neemt twee Lampen van eender groote, en stoffe, giet in de eene veel en dickwils olye, op een dicke lemmer: doet in d'andere een dunne lemmer, met weynigh olye. De Lampe, die de grootste vlamme geeft, uyt den dicken lammer, en veel olye, zal veel eerder vervuylen, als de gene, de welcke met een kleyne vlam brandt. Eveneens gaet het met de Lichamen; en daerom siet men hier te lande soo veel meerder oude Vrouwen, als Mans, dewijl de selve soberder in haer eten zijn. Hier dient dan waergenomen de Lesse, ons gegeven by *Cicero* in 't 1. boeck van sijn Officijen:

*Door spijs en haer genut, en dranck van goeden wijn,
Soo dient het lijf verquickt, en niet belast te zijn.*

Men moet dan niet meer eten, dan de Nature verdragen

dragen kan, en waer van men voelt gesterckt, en niet be-
 swaert te zijn. Het welck men, gelijk Hippocrates
 schrijft in sijn boeck van d'oude Geneef-Konste niet
 door 't gewichte, of 't getal afmeten en kan, maer al-
 leen na dat men sich gevoelt. En na dat de Spijse ver-
 teert is, en is 't niet quaet te raden, of de maet in eten en
 drincken wel gehouden is. Want indien ses ofte seven
 uren nae den eten bevonden wert, dat de maegh ledigh
 is, en men honger krijght, en datter noch rispen, reuck,
 noch beswaerte by en is: indien de slaep niet onge-
 rust is, indien men niet veel wacker en wert, indien
 het hooft 's morgens niet swaer, ofte den Mensch
 niet slaperigh en is, maer gau en wacker tot sijn din-
 gen, en datter oock geen vremen smaeck in de mont
 komt: soo is 't een teyken dat de Spijse op sijn be-
 hoorlicke mate gegeten is.

Maer waer van men de maet van de Spijse nemen
 zal, terwijl men noch eet, dat en is soo licht niet te be-
 palen. Sommige meenen datmen soo lange behoort te
 eten, als men honger heeft. Andere zijn van gevoelen,
 om dat Hippocrates seyt 6. Epid. 4. dat de oefening
 der Gesontheyt bestaet in niet te veel te eten, en niet
 traegh tot den arbeyt te wesen, dat men met eenigh
 over-blijffel van honger van tafel moet gaen, gelijk
 Avicenna leert 3. primi. doct. 2. c. 7. Dan dit en is soo
 in 't gemeen niet te beramen: maer om de mate der
 Spijse te stellen, soo dient op drie dingen gelet te
 werden; eerst op den aert en de nature van 't Voedsel,
 ten tweeden op de Gestaltenisse des Lichaems, en de
 Maniere des levens en oefeninge, ten derden op de
 Tijd des jaers, en gedaente des Hemels.

En voor eerst, soo isser groot onderscheyt tusschen
 de Spijse. Harde spijsse te veel gegete doet meer quaets
 als sachte, en die licht te verteren is. Ten anderen doet
 't oock minder quaet, als de spijsse alleen te veel is, als
 of sy oock daer by een quade gematigheyt hadde. Want
 indien de spijsse eenige quade gematigheyt heeft, en te
 veel ingesloct wert, so en kan 't niet wesen, of sy moet
 den Lichame beschadigen. Dan hier dient niet wey-
 nich gelet op den smaeck, en aengenaemheyt. Want al-
 soo de Maegh de liefelicke en aengename Spijse met
 begeerte ontfangt, en verdout: soo wert daer van groo-
 ter menighe lichter verteert, als veel minder hoop van
 de gene, die niet smakelick en aengenaem en is. Doch
 al is het Broot, gelijk op sijn plaetsche geseyt is, ons
 soo aengenaem, dat wy het gestadigh tot alle spijsse
 etende, even-wel 't selfde nimmermeer moede en wer-
 den: soo en isser dies niet tegenstaende niet quader ofte
 ongesonder, als van te veel droogh broot vervolt te
 zijn; dewijl 't door sijn taeyigheyt te seer op malkan-
 deren packt, en alsoo niet wel komende neder-schie-
 ten, leyt en bederft. Ik heb gesien in sommige bevrug-
 te vrouwen, die uyt groote lust lange tijt veel droogh
 broodt aten, datse heel vol wormen wierden. Wy en
 zullen alhier mischien niet buyten reden ondersoeck-
 ken, Dat dewijl de liefelicke en aengename spijsse, ge-

lijck nu geseyt is, met meerder begeerte van de maegh
 ontfangen, en beter verteert wert, als grove en slechte
 kost, waer uyt dan komt, dat de Spijse, hoee leckerder
 en smakelicker is, gelijk daer zijn Hoenderen, en Per-
 drijsen, hoe wyse rasser moede werden, en hoe datse de
 Maegh eerder tegen is: Ende waerom wy in tegen-
 deel het geheele jaer door Kaes-en-Broot, Runt-
 vleesch, en andere grove kost eten, sonder de minste te-
 genheyt. Daer zijn 2. sekere en vaste gront-steenen in
 de natuerlicke Wijsheyt, op welke de beantwoordinge
 van den voor-slagh gebout moet werden. Den eer-
 sten is, Dat al 't gene den Mensch regeert, bloot is,
 en sonder eenige eygenschapen ofte hoedanigheden
 van 't Object, daer het op werckt, op dat het wel zoude
 kunnen kennen en oordeelen van alle sijne verschey-
 denheyt. Soo siet men aen de ooggen, dewijlse alder-
 hande gedaente en verwe mosten ontfangen, datse
 nootzakelick daer van ontbloot zijn: want by aldiense
 geel geweest waren, soo zouden haer alle dingen, die se
 lagen, geel geschenen hebben, gelijk men bevint in
 de gene, die met de Gele-sucht gequelt zijn. Soo moet
 oock de Tong (zijnde het wercktuigh van de smaeck)
 gantsch sonder eenige smaeck wesen: en wy bevinden
 door de dagelickche ervaringe, als de selve soet, ofte
 bitter is, dat al het gene wy eten ofte drincken, den ey-
 gen smaeck heeft. Het selfde gebeurt in 't gehoor,
 reuck, en gevoelen. Den tweeden gront-steen is, Dat
 alle dingen, die geschapen zijn, haer behoudenis van
 naturen soecken, en besorgen dat sy altijd mochten
 blijven, en dat den tijt die Godt en de nature haer ge-
 geven hebben, niet af-gesneden en werde: al was het oock
 datse daer nae tot beter nature zouden mogen geraken.
 Door desen gront-steen, hebben alle natuerlicke din-
 gen, by dewelcke eenige kennisse ofte gevoelen is, een
 af-keer van al 't gene haer natuerlike t'samen-voeging
 kan veranderen ofte bederven, en vlieden van het self-
 de. De Maegh is ontbloot en verstenen van het wesen
 en de hoedanigheden van al de Spijse der werelt (ge-
 lijk het Oogh is van al de gedaenten en verwen) en als
 wy een van de selfde komen te eten, en die oock van de
 Maegh overwonnen en verteert wert, soo doet deself-
 de spijsse even-wel oock haer werck tegen de Maegh
 (als hebbende recht tegen-een-staende beginselen) en
 verandert en bederft haer gematigheyt en wesen: de-
 wijl geen werckende saeck soo sterck en is, ofte en lijdt
 mede van 't gene, daerse op werckt. De liefelickeste
 Spijsen maken groote verandering in de Maegh, som-
 mige ten aensien sy de selvige koockt en omhelst met
 groote begeerte en vermaeck; sommige om datse sel-
 ve seer sijn zijn, en sonder overtolligheyt, haer schuy-
 ven in de selfstandigheyt van de Maegh, waer sy niet
 uyt en kunnen geraken. De Maegh daer nae gevoelen-
 de, dat foodanigh voedsel haer natuerlicke gestaltenisse
 verandert, en haer berooft van de mate die se heeft met
 ander voedsel, krijghter een tegenheyt in; en indien 't
 daer op aen komt, om sulcx te eten, soo is van nooden
 met

met veel *zom* of *stuyr* den etens-luft te verweken, en de Maeg te bedriegen. Al 't selfde is gebeurt aen de *Manna* in 't beginfel: de welcke al was 't een lecker en lieflick eten, nochtans werden 't de kinderen Israels in 't laetste soo moede, datse seyden Num. 21. *Onse ziele walgh nu van die luchtte kost.* 'T tegendeel geschiet in 't terwen-broot, dat wy eten, en 't vleesch, dat wy uyt de hal halen. 'T grof eten, en dat van de beste gestaltenis niet en is (gelijck Koeyen-vleesch) heeft veel overtolligheyt, ende en wert van de maeg niet sulcken begerlickheyt niet ontfangen, als leckere en aengename spijs; en heeft oock langer werck om daer eenige veranderingh van te voelen. Van dese vrage is niet vreemt noch een andere, te weten, Dewijl de foete dingen de nature soo aengenaem zijn, waerom datse dan soo drae den honger over doen gaen; soo dat yemant die maer weynigh foete kost en eet, terflont versadicht wert. *Aristoteles* heeft dit aen-gerocht 22. *Probl. 3.* daer hy seyt, Dat wy van scherpe en ampere dingen, alsoose niet veel voedsel en geven, maer veel overtolligheys by haer hebben, veel eten, en onsen honger niet wel en versadigen, maer dat foete dingen geheel bequame spijs zijn. Waer uyt blijkt, de meeninge van *Aristoteles* te wesen, dat foete kost daerom den honger ras over doet gaen, om dat hy geheel tot voedsel streckt. Maer het voeden en kan soo ras niet geschieden, als den honger wel vergaet. En sommige dingen, die meer voedsel geven, als suycker, en souden mischien den etens-luft soo drae niet over doen gaen. Hierom meent *Nicander Iossius* in een kleyn boeckken, by hem van *Honger en Dorst* geschreven, dat het raken van foete spijs soo lieflick en aengenaem in de Maeg is, dat de selfde daer toe komt als los te werden, daer by komende een aengename uyt-dampinge door den geheelen buyck, waer by schijnt als of hy niet als spijs en was, en dat dit de oorfaeck is dat den etens-luft so drae vergaet, dewijl de selfde geschiet door matelick toe-trecken van de maegh. Dan hier op past alder-best de selfde antwoordt, die wy terflont van alderhande leckere Spijs gegeven hebben.

Daer na moet oock gelet werden op de nature van het Lichaem, de maniere van leven, en d'oeffeninge. Een koude maegh heeft gemeenlick meerder honger alse kan verteren: daerom zullen de gene, die een koude maegh hebben, wat minder eten, als sy wel zonden na haren honger, en staen van tafel op, eer sy volkomen versadicht zijn. Maer die werm van maegh zijn, alsoose gemeenlick weyniger honger hebben, alse verteren kunnen, die mogen wel soo langh aen tafel blijven, tot datse wel versadicht zijn. Want indien sulcx niet en geschiede, en de wermte meer verteerde, als de Spijs her-stelde, soo zoude 't Lichaem verminderen en afnemen. Maer de gene, die een gematigde maegh hebben, alsoose geen grooter lust tot eten en hebben, dan sy kunnen verteren, die mogen na den lust de mate van haer eten stellen, en geen spijs nutten, voor dat den

honger en komt; en die komende eten, tot dat hy over is: want hy en vereyscht niet meer, dan hy verteren kan. Maer het is altyt beter, dat de wermte des maeghs wat boven de mate der spijs is, als datter raeuwe yochtigheeden vergadert werden door de Spijs, die boven de selve wermte was. Soo dat het een gefonde les is: *noyt sat te eten*, en op te houden, eer dat men voelt de maegh beswaert te wesen.

Ten lesten moeder op geen een maet gegeten werden van de gene, die ledig gaen, en die veel arbeyt doen. Want die ledig gaen, verteren minder: die wercken meerder. Soo dat die studeren, en al de gene, die stil op en neder gaen, sonder het lichaem veel te oeffenen, minder moeten eten, alse wel honger hebben: maer die stercken arbeyt doen, mogen soo veel eten, als haren honger vereyscht.

De tijdt van 't Jaer komt hier oock in achtig; soo dat men na de leere van *Hippocrates* in het derde boeck van de *Diets*, des winters meer moet eten, en minder drincken, en regel-rechts anders des somers. Alsoe, gelijck hy leert in de 6. Kortbondige spreuck van sijn 1. boeck, het Ingewant des winters en in de lenten de meeste werck heeft, en de Slaep langst is, waerom de Spijs dan beter verteert wert.

Daerom zal de gene, de sijn Gefontheyt lief heeft, wel neerstelik letten, hoe veel Spijs hy verdragen kan, op dat hy door te grooten hoop sijn natuerlicke wermte niet en overstelepe, en door brassen en suypen sieckte op sijn hals hale.

En of 't gebeurde dat yemant of door quaedt wenssel, ofte door smakelickheyt van de Spijs, hem hier wat in te buyten gegien hadde: dat zal hy daer na verbeteren met vasten, soberheyt, slaep, stilte, braken. Daerom is goet voor de gene, die somtijts wat te veel eten, datse eens in de weeck haer avontmael over siet laten loopen, of ten minsten sober eten. Want op die manier werden de raeuwigheden verteert, en de oor-saken van siekten wech genomen. Gelijck oock dienstelick is, als yemant eenige raeuwigheyt buyten gewoonte voelt, dat hy dan wederom wat goede spijs neemt. Want de Nature wert door de nieuwe, en goede Spijs verweckt tot de teringe, om 't gene sy niet en konde verwinen wederom aen te grijpen, en geluckelick uyt te voeren.

Sommige leven soo naeuw (gelijck sy meenen) op hare gefontheyt, datse niet en eten, of en drincken, als op een maet, daer toe 's midnachs en 's avonts spijs en dranck wegende. 'T welck gelijck 't van weynige gevolgt kan werden; so kan ick oock niet sien, dat sulcx tot de Gefontheyt noodigh is. *Lodewijck Cornaro*, een Venetiaens Edelman, prijft die maniere van leven seer in een Italiaens boeck daer van geschreven, en seyt daer door tot een hoogen Ouderdom, hoewel hy in sijn jonckheyt siekelijck was, gekomen te zijn. Dan 't selfde gedaen zijnde by den grooten rechts-geleerde *Baribolus*, en quam hy maer tot sijn ses-en-veertigste jaer. Hoe

Hoe dickwils daeghs men eten moet, ende op wat ure.

Her XIII. Capittel.

Wilt ghy nu vorder gaen, en tot den handel komen. Hoe dickmael op den dagh de spijs dient genomen, Weet dat oock dit beleyt naer reden moet geschien, En 't is hier alderbest de lieden aten te sien. Wie rappe gasten zijn, of met den lyve werken, Laet die oock vier-mael daeghs haer jonge leden stercken; Een ambachts-man vertoert den kost in syn bedrijf, En van gestage spijs soo wast een jenghdigh lijf: Maer een die niet en woelt, en heeft nu ripe jaren, Die mocht sooruymen kost na desen beter sparen, Hy eet sommijts laet, en dan eens weder vroegh, Maer twee-mael op een dagh dat is voor hem genoegh.

Wanneer, en hoe dickwils des daeghs men eten moet, als oock wat gebruyck in Oude tijde daer van geweest is, wert onder de Geleerde niet even-eens geoordeelt. De Griecken plachten ten tijde van de Troyaensche oorlogen, gelijk *Athenaeus* betuyght in 't 1. boeck, viermael des daeghs te eten, het welck onder de arbeiders, en jonge luyden, die in haer wassen zijn, noch geschiet, te weten, onbijten, middagh-mael houden, schoven, en 't avont-mael eten. *Palamedes*, volgens 't schrijven van den selven *Athenaeus* in sijn 5. boeck, stelt, dat de oude Griecken maer driemaal daeghs aten, 's morgens, 's middaghs, en 's avonts, welke manier noch door de banck gevolght wert. Maer die gewoonte was alleen onder de gene, die in den oorlogh grooten arbeyt uyt stonden, niet onder andere. Waer uyt, als oock uyt *Hippoc. 2. acm.* blijkt dat de Griecken in haer eten geen een gewoonte en hebben gehouden. Het is even-wel een mislagh, 't gene sommige meenen, dat de Griecken maer eens daeghs plachten te eten, 't welck gesproken is uyt den brief van *Plato*, in den welken hy schrijft, misnoegen gehadt te hebben, over 't gene hy sijn, dat men in Sicilyen tweemaal daeghs sat werde. Dan het is wat anders tweemaal daeghs te eten, gelijk meest onder de Griecken gebruyckelick was (daer van seyde dien Helt *Leonidas*, als hy met sijn volck tegens *Xerxes* als na een vleesch-banck troock, dat sy een goet middagh-mael souden doen, als 't avont-mael in d'ander werelt te verwachten hebbende) te weten sober des middaghs, en ruym 's avonts, een ander ding is 't, sat en vol te eten, gelijk die van Sicilyen gewoon waren. Dat de Romeynen mede op de Grieksche wijze tweemaal daegs placht te eten, is af te nemen uyt *Cicero*, *Plautus*, *Suetonius*, en andere. Dat de maniere mede onder de Joden gebruyckelick is geweest, en blijkt niet alleen uyt de H. Schrifte, maer oock uyt haer vasten, in den welken sy tot 's avonts toe niet en aten: Dit wert oock meest hedendaeghs in alle landen onderhouden, en is

genoeg voor de gene die geen grooten arbeyt en doen. Daer van seydt *Hippocrates*, op de gemelte plaets, dat het seer schadelick is driemaal des daeghs sijn bekomste te eten, en noch schadelicker indien het dickwilder geschiet. Soo dat maer voor een boerte moet aengenomen werden, 't gene wy by *Laertius* lesen van de wijs-gerige *Diogenes*, die gevraeght zijnde, op wat uyre yemant moest eten, voor antwoort gaf; Indien hy rijk is, als hy wil; indien hy schamel is, als hy kan.

Maer om nu te komen op de Vrage, Of het gesonder is maer eens daeghs, ofte dickwilder te eten; daer in valt vry wat verscheydenhey. Want men kan dickwils en veel, ofte dickwils en weynich, ofte veel en selden eten. Dickwils en veel te eten, gelijk eertijts de scherms en worstelaers deden, en is noch voor 't lichaem noch voor den geest gesont. Wat de ander manieren belangt, het is beter dickwilder, als eens te eten. Want alsoo salder niet sevens te veel Spijs ingesloct en de maegh overladen werden, noch 't lichaem en zal niet uyt-teren. Hierom seydt *Celsus* seer wel, dat 't beter is twee-mael, als eens daeghs te eten: en beyde genoeg, als 't maer verteert wert. Maer of mé nu ook meer als tweemaal eten magh, en wanneer, daer van kan dit in 't gemeen geleyt werden: datter soo veel tijts moet gaen tusschen het een mael en het ander, dat de voorgaende kost heel verteert kan zijn, en dat den honger, de beste sauce, wederom gekomen is. Want soo lange men geen honger en krijght, dat is een teycken, dat de Spijsle noch in de maegh, ofte in de aderen is. Even-wel en moet men niet, soo haest men honger begint te voelen, aen het eten vallen: noch oock den honger lange lieden. Want dat is beyde schadelick. Te eten soo drae men honger begint te krijgen, veroorsaect veel raewigheyt. Want de krop van de Maegh zijnde seer gevoeligh, wert haest beweeght, en als wacker gemackt, alffer maer wat voedsel, het welck hen noch niet verdeelt en heeft, overigh is. Lang oock honger te lieden, vervult de Maegh met quade vochtigheden, diefe uyt het lichaem treckt.

Soo men u vraeght, Hoe dickwils dat men eten moet? 't gesontste is, voor een mensche van mid desbare jaren, en die wel gematight is, tweemaal daeghs te eten. Want daer door kan al 't ongemack; 't welck door te lang vasten, en te dickwils eten veroorsaect, voorgekomen werden. Ten is oock niet schadelick tweemaal daeghs sijn bekomste te hebben: als men so veel niet en eet, dat het de Maegh beswaert. In het vordere moet men de jaren, de gematigheyt, de maniere van leven, en de gewoonte wat toe-geven.

Wat de jaren belangt. De kinderen moeten dickwils eten, want sy niet veel sevens verteren: en hebben veel van doen, niet alleen om gevoedt te werden, maer om te groeyen en te wassen. Stock-Oude Luyden, die mede slappe krachten hebben, en veel kost niet verdragen en kunnen, moeten dickwils en weynigh sevens eten. Maer middelbare oude luyden kunnen best tegen

het vasten. Die van middelbare jaren, dewijlse tusschen beyden gestelt zijn, als twee-maels alle daegh eten, soo konnense haren honger versadigen, en hare krachten genoegh verstercken.

Daer en is nu oock geen minder onderscheyt van wegen de *Gematigheyt*. De gematigste, daer wy hier insonderheit van spreken, hebben haer in de middelmaet. De gene die werm van nature zijn, en konnen niet wel honger lijden: maer gaen door te veel vasten lichtelick van haer selven. En moeten derhalven dickwils eten, insonderheyt de gene, die de gal veel opbreeckt. Maer die kout van aert zijn, konnen langer honger lijden. 'T en schaert oock de vochtige niet, datse wat lange vasten. Want den honger verdrooght. Die dun en schrael zijn, en een open huyl hebben, in de welke het voedsel veel vervlieght, moeten dickwils eten: en die vet zijn, en dicht van huyl, soo dickwils niet.

Hier beneffens moet oock gelet werden op de *Oeffeninge*, *Arbeyt*, en *Maniere van leven*. De gene, die haer weynigh, ofte tamelick oeffenen, hebben genoeg aen twee-mael daeghs te eten: maer die meerder en grooter arbeyt doen, mogen 's morgens wel ontbijten, en na den middagh schoven: want als sy sulcx niet en doen, soo en zijn de krachten niet sterck genoegh, om den arbeyt te wederstaen.

Hier moet mede grootelick acht genomen werden op de *Gewoonte*. Want, gelijk *Hippocrates* seyt in het 2. boeck van de *Maniere van Spijse* in felle sieckten, soo voor de gene, die eens, als die twee-mael gewent zijn te eeten, is 't schadelick en ongesont schierlick te veranderen: en die niet gewent zijnde middagmael te houden; even-wel 's middaghs eten, werden daer door slap, loom, en beswaert. En indien sy daer op des avonts wederom eten, soo rispen sy suer, ofte krijgen den loop. Want de maegh wert buyten gewoonte over-last, gewent zijnde twee-mael op te droogen, niet twee-mael te swellen, en tweemaal spijsse te verteeren. Daer-beneffens, gelijk hy daer mede verhaelt, die twee-mael des daeghs gewoon zijn te eten, indien sy haer middagmael niet en nemen, werden flauw, en krijgen pijn voor 't hert. Het schijnt dat haer ingewant hanght, maken heet water, en verbranden kamer-ganck: sommige hebben eenen bitteren mont, holle ooggen, de slagh van 't hooft klopt haer, en de buytenste deelen van 't lichaem zijn kout. Vele oock, die geen middagmael gehouden hebben, en konnen des avonts niet eeten: de welke als sy 's avonts eten, werden seer beswaert, en verteeren de spijsse qualicker, als of sy 's middaghs gegeten hadden. Hierom heeft *Celsus* mede seer wel geleyt 1. 3. dat gevaer liep, soo de gene, die eens, als die twee-mael daeghs na malkanderen buyten gewoonteat. Want nae arbeydt schierlicke ledigheyt, en na te groote ledigheyt schierlicke arbeyt, en valt niet sonder groot gevaer. De tyran *Dionysius*, als hy in 't belegeren van

sijn stadt wat te langh sijnen gewoonelicken dranch gelaten hadde, storf van de *Teringh*.

Dewijl nu voor een gematight mensche, en van middelbaren ouderdom, bequaemst is, 't en zy de noot hem dwongh te wercken, twee-mael daeghs te eten: laet ons gaen sien op wat ure van den dagh hy eten moet. Also eenen natuerlicken dagh (gelijk de *Aureuren* dagh en nacht noemen) bestaet uyt 24. uren: soo en schijnt niet ongevoeghlick den selven in twee gelijcke deelen af te meten, en datter 12. uren quamen tusschen de noene, en het avont-mael. Maer dewijlder oock acht moet genomen werden op andere dingen, tot de maniere des levens behoorende: soo heeft het gemeen gebruyck vast gestelt, dat de tijdt van 't middagh-mael tot het avont-eten korter is, als van het avont-mael tot den middagh. Want alsoo de Slaep den mensche gegeven is, om sijn krachten te verhalen, en de geesten, die door den dagelickchen arbeydt vervlogen zijn, te herscheppen: en dat op die tijdt, de sinnen rustende, alleen de levende en natuerlicke kracht haer werck doet, en om de verteringe te volbrengen, en alle raeuwe vochtigheden te verdouwen veel vermagh: soo moet de Slaep wat toegegeven werden. Maer alsoo men terstont na den eten, gelijk hier nae breeder geseyt zal werden, niet en moet slapen, en dat wy niet terstont uyt het bedt na de tafel en moeten loopen: so is nootfelick de tijt tusschen het avont-mael en middagh-mael des anderen daeghs langer, als tusschen het middagh-mael en avont-mael den selfden dagh.

Welck beter is des middaghs, ofte des avonts meerder te eten, en wat voor ofte na gegeten dient.

Het XIV. Capittel.

Het is een oude vragh en over langh gedreven,
Daer menigh edel geest heeft desigh op geschreven;
Te weten of de noen, dan of een avont-stont
Is beter om den eysch te geven aen den mont:
Voor my ick vinde stof, en dat ter weder-zijden,
Om mei een ruymen toom op dese baen te rijden:
Maer als ick op het stuck mijn oordeel vellen moet,
Ick hou den nacht bequaemst om wel te zijn gevoet;
Dan staen de geesten stil, dan rusten al de leden,
Dan magh de binne-kracht sich aen de maegh besteden,
En dat vry langh genoegh; want (soo een yder weet)
Het is een lange wyl eer dat men weder eet.
Doch wilder eenigh mensch hier in geleerder wesen,
Die moet een meerder werck en grooter boecken lesen,
Ick hebbe maer alleen den eersten gront geleyt;
Ghy, siet wat onse vrient op desen handel seyt.

Men heeft veel en langh ondersocht, welck van beyden beter is, 's middaghs ofte 's avont meerder

der te eten. Sommige willen met vele redenen bewijzen, dat 't middagmael ruymmer behoort te wesen: dan also de selve van verscheyde Genees-meesters volkomenlijck, gelijk wy meenen, wederleyt zijn, so sulden wy de selve alhier overflaen. Andere dan seggen, dat men des avonts meerder magh eten, als des middaghs, om dese redenen: dat na het avontmael de rust en slaep volght, dat alsoo de natuerlike wermte en geesten door de kou van buyten na binnen gedreven werden, en dat het uyr-werck van de Sinnen stil staende, de natuerlike werckinge de meeste kracht heeft, en daerom de verteringe geluckelick uytvoert. Dat daerbeneffens de tijt tusschen het avont en middagmael veel langer is, als die tusschen het middagh en avontmael komt. Waerom oock Hippocrates van dat men in de Winter, en Lenten meerder eten magh, dese reden geeft 1. Aphor. 15. dat den slaep dan op sijn alderlangst is. Soo dat de wermte na den eten niet alleen stercker, maer oock langer tijt werckende, genoegh is, oock om vele spijsse te verteren. Nu meerder des middaghs, als des avonts te eten, schijnt niet weynigh ongelegenheit mede te brengen. Want indiender op 't middagh-mael maer wat meerder spijsse gebruyckt en wert, als in die korte tijdt tusschen middagh en avontmael niet wel verteert kan werdē, en dat men dan daer 's avonts wederom van nieuws op eet: soo moet nootfelick volgen, datter veel rauwigheden vergaderen, en dat daer door de Gesontheit te kort gedaen wert. Die oock maer even soo veel 's middaegs en at, als tot 's avonts wel verteert konde werden, soo datter tegen 't avont-mael gantsch geen rauwigheit over en was, en dat hy daer na 's avonts noch minder at, die en zoude in geen minder ongelegenheit vervallen. Want alser minder des middaghs, als des avonts gegeten wert, en 't gene, dat de spijsse moet verteren, ongelijck krachtiger is, en den tijt langer: so en kan 't anders niet zijn, als dat die weynige spijsse in korten tijt vertere, en in de gestalten van 't lichaem verandere. Welcke tijt verstreken zijnde, alser noch niet weynigh tijt overigh en is tot het middagh-mael, soo zal de natuerlike wermte, die niet stil en is, wercken op de vochtigheden van het gantsche Lichaem, en het voedsel der leden verteeren, het lichaem verdroogen en mager doen werden.

Alsoo dese redenen niet slecht schijnen te zijn, soo zouden wy het oock houden met de gene, die leeren dat men des avonts meer moet eten, als des middaghs. En by de Ouden is dit soo vast gehouden geweest, datse 't selve niet alleen in geen twijffel getrocken hebben, maer dat oock by haer dese maniere van leven neerstelick onderhouden is, haer beste mael altijd des avonts doende. Op dat even-wel niet schijnen zoude, dat wy hier te licht mede deur gingen, en sonder eenigh onderscheit, dat hier vereycht wert, yet stelden, soo seggen wy al voren; Dat als wy het avont-mael wat ruymmer nemen, als het middagh-mael, dat wy dat verstaen van een gesont en wel gematight mensche, en die sijn ey-

gen meester is, en niet en vraecht watter gedaen wert, maer watter gedaen moet werden, en die het beste wil kiezen. Daer-beneffens en is het ruymmer avontmael alsoo niet te verstaen, als of men de Maegh als dan met spijs en dranck mocht overlasten: maer dit is onse meening, indien de spijsse, daer de mensche eenen dagh aen genoegh heeft, in twee gedeelt werde, dat men 't grootste deel 's avonts en het kleynste 's middaghs nemen zoude. Vorders staet hier oock aen te mercken, dat wy in dit verschil alleen van de menigtheit der spijsse spreken. Anders staen wy toe, datter sommige kost is, de welcke, soo men op sijnen aert en nature let, mischien beter 's middaeghs als 's avonts gegeten wert. Want gelijck Cardanus hier van schrijft 1. de tuend. san. 3. indien yemant uyt vreesse van vergif Wyruyt wil eten, dat zal hy met minder schade, en beter 's middaghs doen, als 's avonts. Soo oock indien yemant Ajuyne, sterke Wijn, ofte andere kost, daer scherpe en stinckende dampen van opstijgen na de hersenen, wil besigen, dat zal mede bequamer 's middaghs geschieden. Want alsoo by daegh de mont open staet, en de wermte van den dagh uyt-treect, soo zal het middagmael minder schade doen, als het avont-mael: om dat 's avonts nae den eten, de vuyle, scherpe, verbrande, quade, en fenijnige dampen van de Lever in-getrocken, en in 't Hooft opstijgende, ende wederom door de rouwe slag-ader in de Longen gefonden zijnde, een schade die niet te verbeteren en is, in dese vier bysondere deelen des Lichaems veroorsaken. Oock soo en ontkennen wy niet, dat de gene, die de gesontste niet en zijn en een swack hooft hebben, en veel met sinckingen, suyseling, en ander quellingen in de hersenen gequelt zijn, minder des avonts moeten eten, als de gene, die soo swack van hersenen niet en zijn. En hier moet mede op de Gewoonte gelet werden, alsoo 't gene dat men langh gedaen heeft, de nature al gewent is, en soo vele niet en schaet; 't en zy men de gewoonte allencxkens verbeteren wil.

Soo wy op onse manier ende gewoonte letten, men siet datter 's middaghs langh genoeg over tafel geseten, en veel gegeten wert. Want alsoo de lieden tegen de middagh aen tafel komen, na dat de spijsse wel verteert, en den buyck heel ledig is, soo hebbense grooten honger, en sonder op 't avontmael te dencken, versadigen sy den selven volkomenlijck met veel te eten. Ende wij die spijsse om de kortheyt van de tijt niet wel verteren en kan, soo en voelense 's avonts niet veel hongers: en daerom indien se niet sieck willen werden, soo eten se nootfelick des avonts wat weyniger: of indien se dat niet en doen, soo hebben se een ongeruften nacht, ende werden 's morgens rauwigheit gewaer. Derhalven alsoo 't quaet is twee-mael op eenen dagh heel versadight te werden, soo is 't nootfelick, na de huyden daeghsche maniere van leven, dat op een vol middagh-mael een soberder avont-mael volge, en dat van het selfde wat vermindert werde.

Alexander de Groote (gelijck *Plutarchus* in zijn leven verhaelt) en was so seer niet bekommert in de Spijse selfs, als wel in de Maniere, en Ordere om de selve te gebruycken. Om hier van mede in 't korte waer te seggen, datter vry aen gelegen is dese ofte die spijsse eerst of lef te eten, toont de dagelijcke ervarentheydt selve, die ons doet sien dat men walght, weeck of hart in de buyck wert door het voor of naer eten van eenige spijsse: dat men na *Loock* en *Auyn* minder ofte meerder ruyckt, nae het eerste of lef gegeten wert. Soo dat men eerst dient te eten, 't gene den buyck sacht maect, en dat van 't beste voedsel niet en is, licht verteert, en haest uyt de Maegh schiet: waer op dan volge moet 't gene den buyck kan hart maken, so licht niet te verteren en is, langfamer nae beneden gaet, en van beter gijl is. Want so dese ordere niet onderhouden en wert, en de spijsen, die eenige gladdigheyt maken, op 't lef gegeten werden, so wert de krop van de Maegh los gemaeckt, en daer door walging en braken veroorsaect. Indien oock de spijsse, die licht te verteren is, en haest nae beneden schiet, tegen gehouden, en gelijck als bestoten wert, soo zalse te lang in de Maegh blijven, en van de wermte, die noyt stilt en staet, verdorven werden, en met eenen oock alle d'ander spijsse bederven. Het welck veel lichter oock zal doen soodanige spijsse, die de verdervinge anders onderworpen is, en soo heel goet sap ofte gijl niet en heeft. Maer soofe in het eerst van de maeltijt gegeten wert, al verderfise al: so zalse lichtelicken een uytkomst vinden, en andere spijsse niet bederven. Doch al en kan niet ontkennt werden dat de kost in 't verteren sich onder malkander vermengt: so moet men even-wel gelooven dat de ordere van 't befigen niet heel omgeroert en wert. Maer als 't gene gladder, lichter, of de bedervinge meerder onderworpen is, voor gegeten wert, als dat verteert is, of dat de nature eenige beswaert voelt, of eenige ongemack van de bedervinge gewaer wert, dan schicktse haer tot uyt-smijten, en kan haer so lichtelicker quijt maken dat eerst gegeten is. De redenen die *Mercenarius* hier tegen in-brengh, werden wijt-loopigh wederleyt van *Augenius 5. Epist. Med. 5.* alhier te lang, en niet seer dienfligh, om tegens malkander te stellen.

Van den Dranck: sijn mate, en tijt.

Het XV. Capittel.

VAn eten al genoegh: laet ons te drincken brengen,
Wilt nat met drooghe spijs (maer na den regel) mengen;
De maegh bemint de maet, het is een edel vat,
Het mortel datje maect en dient niet al te nat.
Het mortel datje maect dat moet de mueren bouwen
Die 't lichaem en de ziel te samen moeten bouwen,
Die vrienden zijn gevoeght door soo een swacke bant;
Ghy, doet dan even hier u saken met verstant.

Wanneer men spijsse nut dan isset best te drincken;
Soo kan het droogh en nat te samen neder-sinken;
Maer als ghy zijt vermoeyt, of uytermaten beet,
Soo drinck geen killigh vocht terwijl het lichaem sweet.
En als ghy naer het mael tot slapen wort genegen,
Soo laet u tot den dranck niet op een nieu bewegen:
Oock maect u niet gewent te drincken inder nacht;
Want hierom wert de maegh als uyte zó gebracht.
Maer wacht tot aller tijt de leden vol te suypen,
Dat maect een grilligh breeyn en haert onguere suypen:
Hy quest sijn beste deel al wie onmatigh giet;
Ghy daerom, Hollants volck, verdrenck u ziele niet.

Datter sommige Dieren zijn, die gantsch niet en drinken, is al over lange aengewesen van *Aristoteles* in sijn boeken van de Historye en Deelen der Dieren. De selfde zonde men te vergeefs met den Dranck quellen, als strijdende tegen haer nature. Maer sulcx heeft selden plaets in de Menschen. De Raetsheer *Est-Pasquier* verhaelt in 't 13. boeck van sijn Françoische brieven aen *M. Servin*, dat de *Marquis de Pisany* sijn leven noch water, noch wijn, noch yet anders en dronck. En meerder diergelijcke exempelen zijn te lesen by *Plin. 7. Nat. 18. Cael. Rhod. 13. Ant. lect. 24. Deodatus 1. Panth. Hygiast. 20. Fazell. 1. de reb. Sicul. 8. Montaigne 3. des Essais 13.* Maer al is 't datter somtijts eenige menschen gevonden werden, die of nimmermeer, of in vele jaren (gelijck oock van het eten getuygh wert by *Quercet. 2. Diet. 4. Schenck 3. Observ. 39.*) gantsch niet en drincken, soo en is even-wel sulcx daerom niet gefont: dewijl den Dranck soo wel, als de Spijsse, tot onderhout des levens van noden is, streckende niet alleen om den gijl van de Spijsse te verdunnē, en beter te verspreyen, maer oock om selve besondere deelen te voeden. Jae den dorst is soo qualick te lijden, dat wy in de Historyen lesen, soo door den selven, niet anders als door hongers-noot, sterckten, en steden overgegeven zijn. *Lysimachus*, als hy onder de Seythen (gelijck *Plutarchus* verhaelt) groot gebreck van dranck lijdende, hem en sijn geheel leger in handen der vyanden over gaf, en doen eens kout water dronck, O goden! seyde hy, om wat een korte vreugt heb ick een groot geluck verloren. Maer het is nu soo verre met ons gekomen dat wy niet alleen sonder noot en drincken, maer oock eenige dingen daer toe alleen eten, om op den drank te komen. Daer van seyden de Scytische Gefanten, Hoe de Parthers meerder droncken, hoe datse meerder dorst kregen. En haren Koning *Ambas* schreef aen den Koning *Philips* van Macedonyen, Ghy gebiedt de Macedoniers, die geleert hebben oorlog te voeren: maer mijn gebiedt streckt over de Seythen, die tegen honger en dorst kunnen strijden. 'T is voorwaer te verwonderen, dat onder alle Dieren, de mensche alleen, daer hy nochtans niet reden en verstant begaeft is, sonder dorst kan drincken. Daer van is een Spreekwoort in Vranckrijck, Dat men een Efel, als hy geen dorst en heeft, tot geen drincken zal konnen

konnen krijgen. Het welck oock inder daet alsoo bevonden werdt. Set hem voor het water, en slaet hem so ghy wilt; hyer sal sonder dorst geensins drincken. De dronckers souden hier op mischien seggen (gelijck wy by-na van *Populia* in een ander saccke verhaelt hebben) dat hier uyt blijktt, dat het rechte Efels zijn.

Het voornaemste gebruyck van den Dranck is, gelijck wy geseft hebben, de vochtigheyt, die vervlogen is, te herstellen. In sumpele vochtigheyt vint 't bloet en andere vochtigheden alleen haer voedsel, maer niet het vleesch, been, of zenuwen. Want indien men suyver Water met een helm wil over-halen, men sal onder in de gront niet vinden. Daerom en voedt het water niet anders als de geesten, dauwachtige vochtigheden, en de wey van 't bloet. Maer de *Wijn*, ofte *dick Bier* niet alleen deselfde, maer oock het dicke deel van 't bloet, als mede het vleesch, beenen, en zenuwen. Het welck de oorfaeck is, dat de gene, die veel *Wijn* of *dick Bier* drincken, weynigh eten; en dat de Water-drinckens hongerigh zijn. Soo dat het Water-drincken bequaem is voor de gene, die verscheyde, harde, en wel rieckende Spijse gebruycken; en in heere Landen wonen. Maer de *Wijn*, voor de gene, welckers Spijse enkel, of ongemengd is, van weynigh selfstandigheyt, en sonder reuck, en welckers Lant, en gematigheyt kout van aert is. Daer-en-boven is de *Wijn* nutter voor den genen, die haer maegh en ingewant wat swack en teer is: en het water voor den genen, die de maegh vast en sterk is, gelijck men siet aen de hoenderen en vogelen, dat se oock steenkens verdouwen, door de grootte hitte ende stercke van de Maegh, en door datter niet licht uyt en kan schieten.

De *Wijn* is als een geneef-middel gegeven voor den swackheit en om datter weynigh zijn, die niet eenige swackheit en hebben, soo is hy een dranck geworden van alle menschen. Hy versterckt de *krachten*, vervochtigt het lichaem, onderhout de geesten, helpt tot het verteren en verdeelen van de Spijse, doet het water losen, verwermt de gematigheyt van ons lichaem, verweckt den slaep, is een geneef-middel tegen de kouwigheyt en drooghte van den Ouderdom, verquickt het gemoet, en maect vrolick. Is daerom seer goet voor de gene, die ofte van natuere, ofte door ongeluck swaermoedigh zijn, gelijck *Salomon* en *Plato* getuygen. By den Poet *Homerus* (die van alle tijden voor de fonteyne van alle geleertheit gehouden wert) drinckt *Helena* en *Telemachus* den *Wijn* om de droefheyde te vergeten: *Ulysses*, om de moeyigheyt, die hy, schipbreuck geledende hebbende, gekregen had, te verdrijven. *Timotheus* drinckt hem, door raet van den Apostel, *1. Timoth. 5.* om sijn swacke maegh te verstercken. De deughden van den *Wijn* zijn seer aerdigh beschreven by d' Heere van *Bartas*, wiens versien uyt het *Françoys* aldus over-geset zijn:

De wijngaert die geen boom en schijnt te mogen wesen,
Maer om sijn edel vocht ten hooghsten is gepresen,

De wijngaert die den *Olm* als sijn vriendin om-vanght,
En even als verlief aen hare tacken hanght,
Die plante geeft vermaeck, en door haer soete vruchten
Geestse menigh hert dat eertijts plagh te lichten,
Geest eet-sucht aen de maegh, en baert gesuyvert bloet,
En is soo voor de blaes als voor de lever goet,
Verweckt bequame verw, en maect de geesten wacker,
En is gelijck een dauwrent een dorren acker,
Verquickt het deusigh breyn, en maect de leden werm,
En maect een sachten buyck, en maect een open deern,
En maect de leden fris, al schijnt de ziel gewelen,
En leert een stommen mont bequame reden spreken:
In 't kort, het edel nat dat van den wijngaert kroont
Maect dat een 's mensche hert geen noot of doot en schroomt.

Maer om den *Wijn* sijn deugdē te behoude, moet sonderling gelet werden op de maet, en tijt van drincken. Want gelijck hy matelick gebruykt zijnde, alle de verhaelde deughden over hem heeft: soo is in tegendeel sijn onmatig gebruyck, en het droncke drincken een pest voor des menschen gesontheit. Dewijl door 't selve de natuerlicke wermtē over-solpt wert, veel raeuwe en quade vochtigheden vergaderē, de sinnen ontstellen, en de *Mensche* by-na dul en rafend' wert. Gelijck sulcx de Poet *Lucret.* seer wel beschrevē heeft in sijn 3. boeck:

Wanneer een grage mont te gulsig heeft gedroncken,
En dat alsoo de mensch ten lesten is beschoncken,
Soo wort het lichaem swaer, de beenen wonder swack,
Oock rijster onverstant, en ander ongemack;
De mont is sonder slot, het oogh begint te swieren,
Men schreeuwter over-hoop gelijck als wilde dieren;
En fooder yemant soeckt de gronden van het quaet,
Het komt ons van den wijn gedroncken sonder maet.

Daerom is 't een schadelicke leere, eersfelick van de Arabische genees-meesters *Rhazes* en *Avicenna* gekomen, en oock by *Dr. Sylvius* van Parijs gepresen, gelijck *Montaigne* getuyght van hem verstaen te hebben 2. des *Essais* 2. eens of tweemaal 's maents (*Campanella* stelt eens 's jaers) droncken, en gelijck de *Dronckaerts* spreken, den buyck uyt de kreucken te drincken, als of de maegh daer door wackerder zoude werden: so dat dit gevoelen wel te recht wederleyt wert van *Sylvatic.* *Contr. 14.* Beter was de vermaninge, die de wijze *Androcles* dede, (*Plin. 14. Nat. 11. 5.* om des Koninghs *Alexanders* dronckenschap in te toomē; *Gedenckt.* *Heer Koningh*, seyde hy, als ghy *Wijn* sulc drincken, dat ghy het blott der aerden drinckt. En men leeft van den wijsgerigen *Anacharsis* (by *Plin. 15. Nat. 22. Senec. Epist. 83. & 94. Stob. Serm. 18.*) dat hy het eerste glas rekende voor de gesontheit, het tweede voor den lust, het derde tot de smaet, en de vordere tot dulligheyt; waer door de Menschen diekwils in grove sonden, en voornamelijck tot onkuysheyt vervallen: Derhalven voeght de *Dronckenschap* de *Mans* qualick, sy past de *Vrouwen* noch minder. Soo schrijft de Griekische *History*-schrijver *Dionys. Halycarnassens* in sijn 2. boeck van de Outheden der *Romeynen*, dat haren eersten Koningh *Romulus* de *Mans* toeliet haer *Vrouwen*, die haer in *Onkuysheyd* verliepen, ofte bevonden waren *Wijn* gedroncken te hebben, te straffen na haer goet-duncken, achtende de selve te wesen beyde

de grootste misdaden, die een Vrouw-mensch begaen konde; en de onkuisheyt rekenende voor een begin van uytfinnigheyt, en den Wijn van onkuisheyt. En langen tijd heeft beyde die misdaet, seyt *Dionysius* by de Romeynen eenen onversoelicken toorn verdient, toestaende de billigheyt van de Wet soo veel eeuwen. Hierom wilde den ouden *Cato* (gelijck *Plinius* 14. *Nar.* 13. verhaelt) dat de naefte vrienden een Vrouwe mochten kussen, om te weten of sy na Wijn ruycken: Het Wijn drinken was niet alleen swaerlijck verboden, en gestraft by de Romeynen; maer oock by de ander Latijnsche volckeren, als mede de Milesyers, en Mafilyers, gelijck *Theophrastus* verhaelt, en uyt hem *Celsus* 5. *antig.* *Leit.* 6. en het is byna by alle volckeren in het gebruyck, dat de Vrouwen ofte gantsch geen Wijn en drincken, ofte veel gewatert, gelijck *Xenophon* de *Rep. Laed.* schrijft, het welck oock noch huydens-daeghs onderhouden wort in Vranckrijk, Spaengien, en Italien. De Griecken en sagen soo naeuw niet, en rekenen dit, (als de gemelte *Dionysius* getuygh) voor de alderminste misdaet, waerom den Apostel in 't 5. cap. van sinen Send-brief des Ephesyers vermaent, haer te wachten van dronckenschap in Wijn daer overdaet inis. De Poet *Ovidius* stelt *Bacchus* by *Cupido* in het 3. boeck van de konste der Minnen.

Cum Veneris Puero non male Bacche Facis. dat is:

O *Bacchus* ghhy komt ongemeen,
Met *Venus* zoon wel over een.

Maer hier en dient niet alleen op de maet, maer oock op de tijt gelet te werden. De bequaemste tijt om te drincken is over maeltijt, en tusschen het eten. Want dan helpt den Dranck tot het verteren en verspreyen van de Spijse. Soo dat het een quade manier is van de *Touonpinamboutis*, de welke, gelijck beschreven wert by *Lery* in sijn Fransche Hist. van *America* chap. 9. als sy sitten en drincken noyt en eten, en over maeltijt zijnde nimmermeer en drincken, even gelijck de paerden.

Nuchteren in een ledige maegh, (*Hipp.* 3. *de vit.* *acus.* *Gal.* ad 2. *Aph.* 21.) ofte oock na de maeltijt te drincken, en is soo goet niet. Want als den dranck in een ledige maegh komt, soo beschadicht hy de hersenen en zenuwen: na de maeltijt gedroncken, verstoort hy het teren van de maegh (niet anders gelijck een pot, die men van de zó brengt, als men, terwijl hy staet en ziedt; daer eenige vochtigheyt in komt te gieten) waer door veel raeuwé vochtigheden veroorsaect werden. Somtijts is het even-wel dienstigh, om 't voedsel door het lichaem te verspreyen, nae den eeten te drincken; maer alleen den genen, die de Spijse niet lichtelick na beseden en gaet. Nochtans en dient men dan oock niet te drincken voor al eer de Spijse wel en volkomentlick verteert is. Want anders wert de teringe niet alleen belet, maer de kost noch raeuw zijnde uyt de maegh nae de lever gedreven. Het is oock beter den dranck, die men over maeltijt drinkt, te verdeelen, als sevens eenen

grooten teugh te drincken. Want soo kan hy bequaemer onder de Spijse vermengen, en den dorst beter verstaen. Maer met een reys een groot glas gedroncken, maect schoumelingh in de maegh, het welck het inhouden en verteren van de spijsse schadelick is.

Men moet hem oock onthouden van drincken, als men staet om te gaen slapen, ofte te bedde is. Want den dorst, die men dan mocht hebben, sal met den slaep wel overgaen, gelijck *Hippocrates* leert 5. *Aph.* de welke het gene, dat den dorst verweckt, doet verteren. En insonderheyt als men heer gewerckt is, ofte besweet gegaen heeft, soo is het kout drincken heel schadelick, (*Celsus* 1. 3. *Diosc.* 6. 33.) ja somtijts doodelick. Also schrijft *Buonsiglio* in 't 3. boeck van het 2. deel van sijn Italiaensche Histoye van Sicilien, dat den Dolphijn van Vranckrijk, de soon van *Francoys* de eerste Koning van Vranckrijk, gestorven is, om dat hy heel heet gespeult zijnde, kout gedroncken hadde, waer door sijn bloet schierlick fremde. Diergelijcke exempel verhaelt *Froissart* in 't 4. deel van sijn Françoische Histoye, op 't 25. cap. van den Grave *Jeand' Armignae*, dat hy in 't midden van de somer met sijn volk voor de stad *Alexandrye* in Lombardyen gewapent zijnde, so staeuw van groote hitte werde, dat hy hem buyten 't leger moeste begeven. En aldaer vindende een rivierken, soo docht hem dat hy in den hemel was, daer hy oock haest quam. Want sijn helmet ('t welck hy van qualickheyt naelick doen konde) af-nemende, soo stac hy sijn geheel hoofd in 't water, en dronck wat hy mochte. Maer hoe veel hy al van dat kout water in-nam, so liet de hitte en drooghte sijnen dorst nier verfadigen: waer tegen hy al meerder drinckende, so begon sijn bloet door de overgrote kouwe te stremmelen, sijn leden krachten gevoelen, de tonge hare spraek te verliefen: waer over hy aldus van Geraecktheyt den volgenden nacht overleedt. Het selfde is in onsen tijt mede geseyt van den Prince van *Wallis*, de soon van *Jacob* de I. Koningh van Engelant, en is oock so aengeteyckent in 't tweede stuck van de Fransche *Mercur*.

Claude Maluigre verhaelt in sijn Fransche Histoye hoe *Christiaan* de II. Hertogh van Saxon, na dat hy van sterck te paert te rijden, seer verhit was, soo veel Bier dronck, dat men hem met de Carosse in sijn Hof moeste voeren, daer hem soo schierlick een Popelzy overviel, dat hy spraek en krachten verliefende 's avonds overleedt.

Maer 't gene gemeenlick geseyt wert van de gene, die 's avonts beschoncken geweest zijn, en 's morgens over 't hoofd klagen, het hayr van den hont ('t welck geleyt wert op den beet, die den hont yemant gegeven heeft) te gebruycken, dat is, den onlust van den wijn met wijn wederom te doen vergaen: heeft alleen plaats in foodanige, die door swackheyt van de maegh uyt kou, de wijn 's avonts te voren gedroncken niet wel verteert en hebben, waer van ongere dampen nae 't hoofd gesonden werden. Soodanige gebiet *Hippocrates* selve

selve op 't laetste van 2. *Epid.* een roomerken stercke wijn te drincken, om 't koken van 't voedsel te helpen, de raeuwigheyt te verbeteren, en de raeuwe dampen van 't hooft te doen vervliegen. Aen de selfde schaet oock 't yasten, dewijl 't de menichte en scherpigheyt van de opwellende dampen vermeerdert, dewelcke de in-genomen spijsse tegen hout en versacht. Soo mede als yemant die door te veel ofte quaet voedsel genomen te hebben, raeuwigheyt in de maegh voelt, wederom een weynig spijsse nut, van beter stoffe, sulx zal de raeuwigheyt wech nemen. Want de nature neemt 't koken en verteren door het aenkomen van nieu voedsel, van nieuws byder hant, en volbrengt daer door het genesy voren niet en hadde konnen uytvoeren. Dan raeuwigheyt op raeuwigheyt geleyt, overvalt de kracht van de Maegh: maer dat weynigh en goet genomen wert, brengt de nature wederom tot toring, en verbetert de raeuwigheyt. In dese dan, is 't goet, datse 's anderen-daeghs een wijn-fopken, of een glas alfen-wijn nemen, ofte op een biscuytjen een roomer andere wijn drincken. Dan voor de gene die foodanige raeuwigheyt in de Maegh niet en voelen, is 't veel beter datse haer netten van selfs laten droogen.

Wat den tijdt des Jaers belangt, dewijl in de Winter door de uytwendige kouw de inwendige wermte en dampen in-gehouden werden, en daer door het ingewant warmer, stercker, en vochtiger is, soo is dan wel veel spijsse, maer weynigh dranck van nooden. In tegendeel des Somers, wanneer het ingewant slapper en koelder is, om dat de natuerlike wermte en de dampen door de uyerlicke hitte uyt-getrocken werden, so moet dan weynigh, en van lichte spijsse gegeten, maer vry meerder gedroncken werden. Maer 't en behoef juyft niet altijt van 't kleynste bier te wesen, ofte oock, gelijk men sieet dat de luyden dan soecken, geheel koolen dranck, also de weynige wermte van de maegh daer door lichtelick uytgebluft wert. Derhalven mag men selfs in de honts-dagen, wel Spaensche, ofte andere stercke wijn drincken: het welck met *Hesiodus*, en *Plinius* de ervarentheydt selve oock voor goet keurt. In de tijden die tusschen beyde komen, moet men hem oock hier in tusschen beyde aenstellen.

Van de Oeffeninge, en Ruste des Lichaems.

Het XVI. Capittel.

Het lichaem, lieve vriend, is niet alleen te spijzen, ick wil u boven dat almerder onderwijfen; Indien een water-pot geduerigh stille staet. Het rocht dat kringht een reuck, en wort ten lesten quaet. Maer soo ghy wilt den born by wijlen ledigh maken, Het nat sul klaerder zijn, en des te beter smaken; Dus gaet met den mensch, hem dient geen slagerust, Ten is hem niet genoegh dat hy den honger bluft.

Geen lijf dient altijt stil, het dient te zijn bewogen, Maer dat oock niet bescheyt; want isser vol gesogen, En met de kost belast, soo dient niet geroert, En geensints door geweld met horten op-gevoert. Verwacht een beter tijt, of doet het voor den oren, Wanneer het edel gyl ten lesten is gefeten, De mage sonder spijs: gaet dan en roert het lijf, Dat is voor alle man een noodigh tijt-zerdrijf. Oock is in dit geval, en diergelijke saken, Lae meest in alle dingh een onderscheyt te maken; Want een die ledigh gaet, of die geduerigh waeckt, En dienen niet gelijk in desen aengerackte. Een wacker ambachts-man die mit de gamsche leden, Oock dan wanneer hy sweert, in eenigh spel besteden: Maer die niet veel en doet, of by de boecken sit, En dient maer op de maet en niet te seer verhit. De tijt dient oock bemerckt; want in de water-vlagen Soo dienter meerder kracht te dringen op de magen: Maer als den somer blaecte met heeten sonne-schijn, Soo moet het lijf-geroer maer kort en matigh zijn. Een woort noch tot beslyt. Al die geduerigh speelen, Die moet de weelde selfs in korten tijt vervelen, En die geduerigh werckt besuert te grooten last; De mensch dient alle dingh met beuren toe-gepast.

Gelijck de putten die uytgeput en beweeght werden, veel klaerder water geven, en in tegendeel, die stil blijven, komen te bederven: en gelijk het yfer stil leggende, verroeft, en met besigen schoon gehouden wert: soo maect oock de Oeffeninge dat 't Lichaem en den Geest in eenen goeden stant blijven, daer de gestadige stilte de selvige af brengt. Hierom plagh de keyser *Nero* sijn lichaem alle daegh te oeffenen met worstelen, gelijk *Suetonius* verhaelt. En voor hem *Iul. Caesar* verwon vele siecken, die hy onderworpen was, door de oeffeninge. Den history-schrijver *Cranzius* verhaelt, dat de keyser *Charlemagne*, met worstelen, rijden, en jagen, sijn selven een sterck lichaem maecte. Hier op siende den grooten wer-gever *Lycurgus*, hadde de maeghden selver eenige Oeffeninge toegeschickt, te weten, 't worstelen, en werpen met een groote steen. En als yemant daer van reden vraeghde, loo antwoorden hy, om dat sy niet alleen zouden in gefontheyt leyen, maer oock om dat de wortel van de vrucht een sterck beginsel in stercke lichamen zoude krijgen, wel zoude groeyen, en rustigh daer nae de pijn van den arbeyt zoude konnen uytstaen. Even-wel en is alle Oeffeninge een yegelijk niet even-dienstigh. Voor mage-re en schrale Lichamen is weynige, en voor stercke meerder beweginge nut en bequaem. Die kout van gematigheyt zijn, mogen haer oock meer oeffenen, als de gene, die heet en galachtigh van aert zijn. Voor de Gelonde is tot behoudenis van haer gefontheyt, het wandelen en diergelijke sachte oeffeninge genoegh, alsoo sulcke beweginge bestaen kan, om de wermte te vermeederen, de geesten te bewegen, en de vuylig-

heyt af te setten, tot welken eynde het lichaem geoeffent wert. Soo plagh den jongen *Cato* (gelijck *Plutarchus* verhaelt) sijn lichaem met wandelen te bewegen. Maer de gene, die gesont zijnde, haer veel stercker oeffenen, die putten 't Lichaem uyt, en ontroeren eenighsins sijne gestaltnis; so dat selfver oock siecken veroorsaken. Daer van verviel *Cn. Plancus*, als hy oirlogh voerde tegens *Antonius*, in een gevaerlicke Koortle. 'T selfde gebeurde den *Palts-graef* van Tweebrugge, doen hy met een groot leger in Vrankrijck trock. Dan hier moet oock, na de leere van *Hippocrates 2. Aphor. 49.* op de Gewoonte oogen-merck genomen werden, alsoo de gene, die dagelick gewent is te arbeiden, al is hy out en swack, daer minder of weet, als een ander, die joncken sterck is, en niet gewoon is te arbeiden. Men dient oock te letten op den *tijt des jaers*. Want in de *Somer* moet de oeffeninge lichter, en korter wesen, en dat uyt de lucht: in de *Winter* vry meerder en langer. De *Maer zal zijn*, tot dat het aengesicht begint te blösen, en 't sweet maer even te komen; en in stercke Oeffeninge, als den aem begint te veranderen. En als men dese tekenen gewaer wert, dan is het tijt om op te houden. Want onmatige Beweginge verstroyt de geesten, krenckt de krachten, en verwackt het lichaem: verhet en onsteeckt oock 't bloet, insonderheyt in de heete naturen. Al te slappe ofte weynige Beweginge beweeght en roert de overtolligheyt, maer en kanse niet uytwerpen. Soo dat hier, gelijk in alle dingen, de middel-maet best is.

Dewijl mede de Oeffeninge de overtolligheyt uytstuyten kan, ofte door het lichaem verspreyen, so dient wel waergenomen te werden, datnē geen vol lichaem tot de oeffeninge en brengt. Derhalven is de bequaemste tijdt, als de Spijse en 't voedsel in de maegh al verteert is, en het lichaem de dermen en de blaes van hare overtolligheyt ontlact heeft. Want alsoo de verdelinge van 't voedsel door het lichaem van de Oeffeninge veel geholpen wert, soo moet men forge dragen, des selfde niet te beginnen, als de maegh noch met onverteerde spijsse, ofte de aderen met raeuwe vochtigheden vervolt zijn. Maer de verteringe van beyde gedaen zijnde, dan is best, het Lichaem te oeffenen. Sulcx blijkt uyt de verve van het *water*. Want als het ongeverwet, en gelijk gemeen water is, sulcx beteykent, dat de gijl, die de maegh na de aderen gefonden heeft, noch raeuw is. Maer als het geel en galachtigh is, sulcx beduyt, dat de selfde gijl, gekoockt en verteert is. En het gene maer wat bleyckachtigh is, toont dat de tweede kokinge maer volbracht en is. Als nu dan blijkt uyt 't geel water, dat oock de derde gedaen is, soo is 't de rechte tijt om het lichaem te oeffenen. Want als dan werpt foodanige Beweginge, de overblijfselen uyt, en de vuyligheyt, die in de kleyne sweet-gaetjens steeckt. Maer indien men het Lichaem oeffenen wil, eer dat de spijsse verteert is, soo wert het verteeren belet, en 't voedsel noch niet wel verdouwt

zijnde, door het lichaem verspreyt, en alsoo vele raeuwe vochtigheden in de aderen vergadert, en daer door verscheide siecken veroorsaect. Nu gelijk de Oeffeninge bequaemst is voor den eten, en als de Spijsse van de voorgaende maeltijt volkomentlik verteert is; so en moet men oock met deselve niet al te lang wachten, ofte tot dat men al wederom honger heeft. De bequame tijt dan om 't lichaem te oeffenen kan met dese eenige wet bepaelt werden: Daer honger, ofte noch raeuwe Spijsse in het Lichaem is, en moet men niet arbeiden. *Hipp. 2. Aph. 16.* Daerom is de morgen-tijt, de bequaemste om 't lichaem te oeffenen, als de maegh ledigh, en de vuyligheyt en 't water geloof is. Men mag oock wel langer wachten tot een uyr of twee voor den eten, 't welck den lust tot eten verweckt. Hier van seyde *Hippolytus*, by den Poet *Euripides*, dat een welgedeelte tafel seer genuchlick viel voor yemant die van de jacht quam. Want de Oeffeninge is even-eens als de kock die een gracyge sauce maect. De Koning *Cyrus* (gelijck *Xenophon* schrijft) en dede noyt maeltijt, voor dat hy eenigen arbeijt gedaen hadde; 't welck hem mede tot groote gesontheit streckte. Waerom hy oock sorgh droegh, dat het selve by sijn volck gedaen werde. De jeught van Egypten, (gelijck *Herodotus* schrijft) en vermocht niet, volgens het gebodt van haren Koning *Amasis*, te eten, voor datse haer lichaem met lopen geoeffent hadden. De wijse *Seneca* gevraeght zijnde, als hy op de merckt ging wandelen, wat hy dede, gaf tot antwoort, Ick vertrede my, om etens-hust te krijgen. 'T welck wy oock veeltijts seggen, en doen. En dit is de oorsaeck waerom dat de boeren, en werck-luyden, al is 't dat sy veel ongefonde kost eten, evenwel gesonder leven als de gene die sonder werck, en stil zijnde de beste en leckerste kost eten.

De Morgenstont is oock bequaemst om te studeren, en met de sinnen te arbeiden. Want de wermte is dan wackerder, en niet besigh met het verteeren van de Spijsse, en de geesten konnen dan vryer in de hersenen op-getrocken werden, die oock door den slaep als dan vermeerderd zijn. Maer indien men *erstont nae den eten* wil gaen studeren, soo werden de geesten en de wermte van de maegh af-getrocken; en de hersenen met dampen vervult, 't welk raeuwicheyt in de maegh, swaerte in 't hooft, en ander quaet veroorsaect.

Over dit algemeen gevoelen van de Geneef-meefters schrijft *Cardanus*, dat hy niet door de Boecken, maer door de leerende Natuere selve gevordert heeft. En gesien hebbende, dat vele geleerde luyden, die niet anders en deden, als geheele dagen studeren, en onder de selvige *Leoniceus, Jason de Mayno*, beyde de *Derijst* ontrent de hondert jaren gekomen waren, als mede veel finits, en timmer-luyden, hem daerom vremt dochter, te meenen, dat de Oeffeninge na den eten al tijt schadelick zoude wesen. Maer dat wanneer niet swaer, noch moeyelick en is, gelijk van de gene, die studeren, ofte in de welke het geheele lichaem niet verplaect, en alleen

alleen
omh
vord
moet
ver
feer
te zij
oock
om d
heyt
infor
moet
bequ
In
den;
de v
swac
om i
duw
Oeff
alfer
scho
lide
geoe
quad
Dae
rijde
een f
Pod
vrou
doer
in sijn
getu
Gen
ter-
door
paer
fent
den,
in ee
diam
ofte
wer
verh
selvi
Han
sonc
ten.
geoe
E
liek
ges
len
en
sch
spre

alleen beweegt wert, en de Spijse vast van de maegh omhelst wert, niet alleen geen schade, maer oock groot voordeel van de Offeninge en komt. Dan de selvighe moet soodanigh wesen, datse niet en doet van plaats veranderen. Want springen, dansen, loopen, rijden is seer schadelick. En de Spijse dient oock soodanigh te zijn, datse geen spanningh en kan verwecken, ofte oock niet vet en is; en den Dranck niet meerder, als om de Kost even te vermengen. In welke gelegentheythet teeren niet belet, maer gevordert sal werden, insonderheyt soo de Maegh van de gene, die hem soo moet oeffenen, van naturen wel sluyt, en dat hy op bequame tijt slaep.

In de Oeffeninge moet dit ook waergenomen werden; dat vele beweginge in de Son 't Lichaem verhet, de vochtigheden smelt en beroert, en den genen die een swack en vol hoeft hebben, seer schadelick is. Daerom is 't nut en oirbaer, dat mē hem oeffent in de schaduwe. Hier-en-boven moet men oock letten dat in de Oeffeningen de meeste leden beweegt werden. Want alster maer een lidt en beweegt, gelijk de armen in de schoen-makers, de beenen in de loopers, dan wert dat lidt alleen door de oeffeninge stercker: en de ander ongeoeffende blijven swacker, en trecken na haer al de quade vochtigheden, ende gebreken van de sterke. Daerom wert geloofd dat de Napolitanen, die meest rijden, jae oock, gelijk ick aldaer gesien hebbe, met een stoel door de staet gedragen werden, seer met het *Podagra* gequelt zijn, en niet al te bequame, om haer vrouwen, ofte veel liever om haer eygen werck te doen: 't welck *Hippocrates* vermaent van de Scythen in sijn Boeck van de Lucht, Wateren, en Plaetsen. So getuygh *Cardanus* gesien te hebben binnen *Milan* elf Genees-meesters na malkander van gebreck in 't water-maken overlijden, van wegen het gestadigh rijden door ongelijke straten, en elke reys op en van het paert te gaen. Maer het Oogh wert nuttelick geoeffent, wanneer het in een open lucht aenschouwt velden, bosschen, bergen, rivieren, en by nacht de sterren in een heldere lucht, by daegh glinsterende paerlen, en diamanten, als oock somtijts een vermakelick boeck, ofte een heldere schildery. De Longen, en de Borst wert geoeffent met sangh, die met eenen het gemoet verheught: alle andere bewegingen oeffenen oock de selvige, en wercken altyt, als men niet en leyt. De Handen, en Armen bewegen haer in alle Konsten, insonderheyt met het radt te draeyen, ofte water te putten. Met wandelen werden voornamelick de Beenen geoeffent, en noch meerder in 't loopen.

En gelijk de lichamelicke beweginge niet prijselick en is als te luttel, te veel, ofte maer in een lidt en geschiet: soo gaet het oock met de oeffeninge van onsen geest ofte verstant. Die haer verstant gantsch niet en oeffenen, zijn in alle dingen los, en moeten met schame te dickwils swijgen, daer een ander met eeren spreect. Die het weynigh oeffenen, laten haer veel

voorstaan, en meenen dat sy alle man te wijs zijn. Soo seyde eertijts de wijse *Socrates* van de jonge studenten, dat alse eerst te Athenen quamen heel wijs waren, en alse daer van daen gingen, maer half wijs: want daer een tijt gestudeert hebbende, sagense wat haer al ontbrack, en die te voren meenden alles te weten, verstonde na veel leeren de zinne-spreuck van den hooggeleerden, en noyt genoegh gepresen Heere, *Daniel Heinsius*; *Quantum est quod nescimus!* Wat isser al dat wy niet en weten!

Die maer in een deel van de ziele goeffent werdē, zijn traeg in 't ander. Die alleē sien op de studyen, zijn gemeenlick heel bot in den burgerlijcken omgang, so datse by 't volck eer voor sot, als wijs gehouden werden: die een hoveling alleen wil wesen, blijft gemeenlick ongeleert. 't Is oock een mislag, dat sommige meenen door eenderley studye, 't zy de Rechten, Medicynne, of yet anders, alles te weten, en van alles te oordeelen; want die altyt in een konst blijft hangen, is in een ander heel onervaren. Maer dewijl alle Wetenschappen, gelijk *Cicero* seer wel geseft heeft *pro Archia*, eenen gemeenen bant hebben, en als met een maegschap onder malkander verknochte zijn, so is alderbest dat men van eene sijn voornaemste werck maecke, sonder even-wel de andere heel aen een zijde te fetten.

Die haren Geest oeffenen sonder het Lichaem, zijn een roof, seyde de Preeck-heer *Campanella*, voor de machtigen, struyck-roovers, vry-buyters, geneef-meesters, en apotekers: gelijk die het Lichaem sonder den Geest oeffenen een roof zijn voor de neuf-wijzen, hoofdketters, en guychelaers. Daerom en plachten de Romeynen, gelijk *Sallustius* betuyghet, den Geest noyt te oeffenen sonder het lichaem.

Die het verstant te veel oeffenen; en haer sinnen al te veel te doen geven, verteren haer geesten, en krencken haer lichaem: gelijk men siet aen het teer wesen van de gene die sonder op-houden gestadigh met den neus in de boecken sitten. Laet sulcke luyden nae de vermaninge van haren *Seneca* luyfteren, die aldus spreect op 't laetste cap. in 't boeck van de Gerustheyt des Gemoets, *Men moet seyde hy, het Gemoet wat los laten: gerust inbbende zal het te beter en te vlijtiger op-staen.* Gelijk men vruchtbaer ackers niet te veel en moet vergen: want de vruchtbaerheyt noyt braeck leggende zonde haest uytgeteelt zijn, alsoo breeckt oock den gestadigen arbeyt een wacker verstant. Waer uyt blijkt dat de Rust niet minder noodigh en is, als den arbeyt. Want de selfde is de toe vlucht en een geneef-middel van de vermoeytheyt, en herstelt de vervallen krachten. Daerom gaet 't seer wel met den Geest, en 't Lichaem als arbeyt en ruste bequamelick door malkanderen gaen. *Ovid. Epist. Her. 4.*

*Die altyt woelt, en niet en rust,
Wort veel in haesten uyt-geblust;
Maer somtijts schoven tuschen bey,
Is als een regen in de Mey.*

Van Slapen, ende Waken.

Het XVII. Capittel.

DE nacht daelt uyt de lucht, en noot ons om te slapen,
 Ghy doet na sijn bevel, by iſſer toe geſchapien:
 En ſchoon dat u de geest tot leſen is beluſt,
 Ghy des al niet te min begeeft u tot de ruſt.
 Doch eer ghy dat beſtaet, ſoo buyght u ſwacke leden,
 En gaet tot uwen Godt, en offert hem gebeden;
 Wat weder eenigh menſch, die heden ſlapen gaet,
 Of by ſal mogen ſien den naeſten dage-raet?
 Ghy neemt tot u gerief een ſlaep van ſeven uren,
 Maer laet u bedde-ruſt voor al niet langer dueren:
 Wie ſeven uren ſlaept, die heeft ſyn volle maet,
 Het zy de jonckheyt rijft, of dat ſe neder gaet.
 Het gantsche lichaem ſluyt wanneer de ſonne-patrden
 Sigh geven na de zee, en wijcken vander aerden:
 En hy weckt op een nieu de ſinnen uyt den droom,
 Wanneer hy weder koomt gereſen uyt de ſtroom.
 Verſet u diep geheym, verdrijft de ſware ſorgen,
 Maer laet ſe weder toe ontren den vroegen morgen,
 Maecht u dan veerdig op, dat u de beſte tijt
 Die vander aerden sijght, en na den Hemel rijt.
 Is u de ſnelle pen genegen om te ſchrijven,
 Of wilje dynen geest tot in den Hemel drijven,
 Of hebje diep gepeys ten goede van den ſlaet,
 Daer is geen nutter tijt als in den dageraet.
 Wanneer ghy neder sijght, ſoo wilt u matigh decken,
 En pooght noyt al te ſeer de leden uyt te ſtrecken:
 Dat maecht u menigh-mael een ongeruſte nacht,
 Het ſlopt de geesten op, en baert onguere droomen,
 Die, ſchoon het u verariet, ghy niet en kont betroomen:
 En laet geen venſters op; en ſoo het weſen magh,
 En ſlaept niet in de maen, of midden op den dagh.
 En wilt oock, als je ruſt, den mont niet open ſetten,
 Dat ſal u inder nacht den ſchralen dorſt beletten,
 Want die in ſynen ſlaep de lippen niet en ſluyt,
 Die jaeghtier onverhoets de beſte dampen uyt.
 Oock ſoo ghy zijt gencyght den acker van de vrouwen,
 En onder dit gebeym u eygen huys te bouwen,
 Dit is de nutſte tijt, nu dient het land bezaejt;
 Het lichaem is geruſt, de geest die verſraeyt.
 Geloofſiet, rauwe jeught: die echte vruchten telen,
 Gaen tot een deſtighe werck, en geensins om te ſpelen;
 En doet het nimmermeer (het is een quaet gebruyck)
 Of met een droncken hoofte, of met een vollen buyck.

AL is 't, datter van ſeker volck. Troglodyten genoemt, geſchreven wert, dat ſe nimmermeer en ſlapen; en dat Plinius mede getuyght 7. Nat. 51. dat Mecinas in geheele drie jaer niet een oogenblick geſlapen heeft, ſoo is ſulcx even-wel geheel tegens de Nature. Want de ſlaep ons niet veel minder noodigh en is, als het eten. Maer om hem wel te gebruycken, moet voor eerſt op den Tijt gelet werden.

De bequaemſte voor de ſlaep is des nachts/om dat het als dan duyſter, ſtil, en koel is. Laet dan de Oeffeninge, gelijk geſeyt is, voor den eten geſchieden: en de ſlaep na den eten, doch evenwel niet terſtont, maer een uyr ofte twee naer het avontmael, want het hoofte zoude anders met veel dampen vervult werden, gelijk Galenus ſeer wel aen-merckt op 4. Aph. 67. De wiſſe Socrates ſeyt by Plato in ſijn boecken van de Burgerlicke regeringe, dewijl 't deel van onſe Ziele, 't welck de Reden deelachtigh is, in den ſlaep mede gelijk ſlappende wert, ſoo komt het deel, dat wilt en woeft is, door veel ſpijſe en drank op te blaſen, en in den ſlaep heel vrent te ontroeren, waer door quade en ongeruſte droomen veroorſaecht werdē. Daerom raet Plato, dat als men ſlapen zal gaen, het lichaem ſoo te ſtellen, datter niet en is, 't welck ons gemoet eenige ontſteltenis aen kan brengen. Maer dit zal geſchieden, indien wy wel geruſt tot de ruſte gaen, en met matige en geſonde ſpijſe gevoedt, doch niet overladen en zijn.

De ſlaep over dag is mede om de ſelfde reden voor den geſonden ongelont, alſoo hy de dampen in 't hoofte doet op-ſtijgen, die anders door het waken lichtelick verteren, waer uyt ſinckingen; pijn in 't hoofte, en ander quellingen voort komen. Maer yemant, die door veel arbeyt leer vermoeyt en verſlapt was, of een ongeruſte nacht gehadt hadde, en wacker gehouden was, die magh fulcx by daegh wel wederom in-halen.

Men moet oock letten dat de ſlaep niet te kort, ofte te langh en zy. De rechte maet is, tot dat de Spijſe in de maegh en lever verteert is, en de vervlogen geesten herſtelt zijn. Maer deſe tijt moet wat verandert werden na dat de natuerlicke wermtē veel ofte weynigh is. Minder als ſes uren te ſlapen, is naelick genoegh: al wat boven de negen uren gaet, dat is te veel: ſeven uren mogen door de banck beſtaens, ſoo dat die de middel-maet mogen ſtellen.

Hier dient vorder aen-gemerckt, dat ſommige, inſonderheyt de gene die ſtuderen, ſeer qualick doen, alſe 's avonts lang na den eten op-blijven, en daer-en-regen des morgens na 't op-gaen van de Son blijven leggen, en alſoo, gelijk men ſeyt, een gat in den dagh ſlapen. Want ſy veranderen alſoo de ordre der Naturen: dewijl den nacht om te ſlapen en den dagh om te waken in-geſtelt is. Want als de Son op-komt, en d'aerde beſchijnt, ſoo opent hy door de wermtē de kleyne gaetjens van de huyt, en treckt de vochtigheden en geesten van binnen nae buyten, ons alſoo noodigende tot waken en arbeiden. Maer als hy wederom onder gaet, dan werden de ſelve gaetjens geſloten, en de vochtigheden en geesten in-getrocken, en den menſche alſoo tot de ruſte vermaent. Die dan 's morgens als de Son en de Werelt ons op-wecken, ſlaept, en diep in den nacht, als de Nature ons beveelt te ruſten, waecht, die floot de gemeene ordre, en de beſondere in ſijn ſelven, gantsch om, en verſwackt de vochtigheden, en geesten door tegen-ſtrijdende bewegingen, dewijl hy alles

alles nae buyten treckt, als de Nature 't selve tot rusten binnen roept. De gene, seyt de Platonische wijsgeer *Fecinus 1. de Vita 7.* die de nacht tegen de nature voor den dagh, en in tegen-deel den dagh voor den nacht gebruycken, gelijk de uylen, die volgen oock tegen haren danck daer in de uylē, dat gelijk de oogen van de selvige in 't licht verduyfteren, alsoo mede het licht van haer verstant tegen 't blincken en glinsteren van de waerheyt verduyftert. Daerbeneffens wert het verteren van de spijsse, door die manier van doen seer verhindert. Want van de Lucht, die by daegh wermer is, en van arbeyt en waken, zijn de geesten wat vervlogen, soo datse van nieuws wederom gemaect, en herhelt moeten werden: 't welck de gene, die 's nachts lang op blijven, insonderheyt die studeren, belerten, alsoo dat haer geesten tot het teeren van de maegh, en het over-dencken niet en konnen genoegh doen. Want sy trecken een groot deel van de selvige uyt de maegh na het hooft, en vervullen met eenen de hersenen met dampen, waer door verscheyde raeuwigheden door 't geheele Lichaem, en sinckingen in het hooft groeyen.

Die een slappe maegh hebben (onder welck getal een groot deel van 't Steeds-volck is, en by-nae alle luyden van studyen) moeten insonderheyt op haer slapen wel acht nemen: op dat het gene, van wegen het lichaem, de plaets, ofte de studye af-neemt, door sorgvuldigheyt herhelt magh werden. Onder dese, die 's nachts sijn spijsse wel verteert heeft, magh sonder omfien 's morgens wel op-staen: die niet wel verteert en heeft dient noch wat te rusten: en indien hem de noot gedwongen heeft om vroeger op te staen, magh niet wederom wat gaen leggen. Wiens spijsse geheel vry wederom wat gaen leggen, die moet hem geheel stil houden, niet verteert en is, die moet hem geheel stil houden, sonder het lichaem veel te bewegen.

Hier moet oock gelet werden, hoe men hem leggen zal om te slapen. (*Hipp. 2. Prognost. Arist. 5. Prob. 3.*) te weten niet heel stijf uyt-gestreckt, maer armen en beenen een weynigh gebogen, het hooft wat hooger, en het lichaem op een zijde. Siet *Guyon 3. de divers. leg. 7.* Het slapen op den buyck, en op den rug is beyde schadelick. Als oock het slapen onder den blauwen hemel, en onder het schijnen van de maen, en met open vensters: maer de slaep-kamer dient van alle lucht, damp, stanc, en vuylichgheyt gesuyvert gehouden te werden. Het bedt moet sacht zijn, en na den tijt des jaers gestelt. Wat belangt de *stoffs*, die en is in allo Landen niet even-eens. De bedden, en matrassen werden gemaect van wol, katoen, ofte pluymen. Elck magh gebruycken, daer hy aen gewent is, sonder te letten op 't gene hier over geschreven wert by *Dr. Roderick van Fonseca*, certijts Professor te Padua, alwaer ick in 't jaer 1616. sijn Lessen gehoort hebbe. Men moet hem wel wachten, seyt hy, *lib. de tuend. valer. cap. 6.* te slapen op bedden, die met pluymen gevolt zijn, gelijk in Duytslant: alsoo sulx graveel in de Nieren doet groeyen, onnatuerlicke wermte verweckt, en het lichaem

tot de teringe bereyt. Maer dat den geleerden Heere hier in bedrogen is, blijkt aen veel duysendē van menschen in Duytslant, en in Nederlant, die alle haer leven op foodanige bedden geslapen hebben, en even-wel nimmermeer foodanigh ongemack gewaer en zijn geworden. Behalven dat de hitte der Nieren juyst geen oorfaeck en is van Graveel, gelijk ick breeder aengewelen hebbe in 't *Steen-stuck*, nam: in 't 2. deel van den *schat der Ongesomheyt* op 't 3. boeck cap 32. Dit staet hier even-wel waer te nemen, dat sommige seer qualick doen, die te bedde gaende, haer hooft met bonte mutsen, en diergelijcke heete dingen bedecken, en al te seer broeyen, waer door het uyt-waesselen belet zijnde, verscheyde Sinckingen veroorfaect werden.

Om de selfde oorfaeck meenen sommige, dat 't gesont is met een open mont te slapen. Want dat als dan alderhande dampen beter konnen vervlieden, en den adem oock vryer kan gaen. Maer 't tegendeel is waer. Want gelijk het leggen op den rug aen de longe en het middel-schot hinderlick is, alsoo de selvige door toevloeyen van vochtigheden op-swellen: so en doet oock geen minder schade aen de gesontheit 't slapen met een open mont. Dewijl de Longe door de strot-pijp de lucht daer ontrent in haelt, de welke des nachts meest onsuiver en troubel is, waer van de lucht-aderen vervult zijnde, een heese, ofte verdoofde stem maken. Maer als de mont gesloten is, so en schiet de lucht niet sevens in, maer gaet allencxkens door de kromme wegen van den neus, en soo van langer hant wat opgehouden, en daer door bereyt zijnde in de longen, en ma-tight alsoo de hitte van 't herte. Waer door geschiet, dat de gene, die met een toe mont slapen, soo dorstigh niet en zijn. Maer die met open kelen slapen, door dien den adem en lucht tegen malkander spelen en verhitten, wert tong en gehemelt droogh, en krijgen derhalven 's nachts veel dorst. Dit gevoelen kan met vele, en vaste redenen bevesticht werden, maer met geen vaster, dan dat het teren in de maegh veel beter geschiet, als yemant met een gesloten mont slaept: dewijl daer door de natuerlicke wermte gestercke wert, dewelcke haer krachte dan oock op de spijsse stercker uyt voert. Want gelijk potten en vleesch-ketels, veel eerder de spijsse gaer maken, wanneerse een decksel opgehadt hebben, om datter geen wermte ofte, waessem nyt en vlieght: op de selfde manier gaet het toe in ons lichaem, dat als de wermte in-gehouden wert, de spijsse veel eerder en beter verteert.

Vorders als nu door den Slaep het verteeren van de Spijsse volbracht is, en de geesten en krachten versterkt zijn, soo met men tijdelick op-staen, en aen sijn werck gaen, sonder lang te blijven leggen snorken, en niet alleen een stuck van den dagh, maer een grooter deel van het leven door den slaep te verliezen; volgende daer in de neerstigheyt van den Griecckschen voorpraeck *Demosthenes*, die hem bedroefde, als hy sagh, dat yemant van de ambachts-lieden voor hem op was. *Aristoteles* priist

prijft mede het opstaen voor den dagh 2. *Oecon.* 6. en seyt, dat 't nut is voor de gesontheit, goede huys-houdinge, en de studie. Die slaept, schrijft *Plato* in 't 7. boeck van de Wetten, is niet waerdigh; niet meerder als of hy niet en leefden. Want recht soo lang leven wy, als wy waken. Even-wel soo moet 't waken mede matigh wesen. Want te veel zijnde, verteert 't de natuerlike wermte, verstroyt de geesten, verdrooght het Lichaem, verduyftert de sinnen, en beschadicht alle werckingen des Lichaems.

Van het losen des Kamergancks, Waters, &c. als oock van het By-slapen.

Het XVIII. Capittel.

Het lichaem is gevoedt, het moet syn af-gangh hebben,
Al waer het is gevloeyt, daer moet het weder ebben,
En als dit in de mensch niet over-bant en gaet,
Soo isset aen de maegh en al de leden quaet.
Ghy, als dit qualick wil, soo wils den af-gangh wetten
Door pruymen, langh rozijn, of moes van violetten,
Van beete, van lottou, van ander selsaem kruyt,
Dat maect de wegen flat, en jaeght het swaeder uyt.
Wilt vorder 't uwer baet in alle vlijt besorgen,
En kemmen daer het dient, en wassen alle morgen,
Maect neus en oiren reyn, en spoelt voor al den mont,
Dat is voor eerst de maegh en al het lijf gesont.
Noch isset wonder nut om dampen uyt te drijven,
De leden alle-daggh met doecken af te wrijven:
Al dit is wonder nut en even wonder net,
Dus siet dat ghy gestaegh op desen regel let.

Nu is noch overigh tot onderhoudinge der Gesontheit, dat 't overschot, 't welck alle dage na't verteren van de Spijse vergadert wert, af-schiet, om 't Lichaem suyer te houden. Daerom is 't dienstig, dat men des morgens op-staende terstont te kamer gaet, op dat de vuyligheyt door 't werck van den dagh niet en kome te verdroogen, en verstoptheyt te veroorsaken. Indien den buyck wat hartachtigh is, soo zal men hem versachten, met in 't beginfel van de maeltijt ofte wat te voren te nemen, lange rozijnen, lanen-nat, kool-wermoes, of dat van groen-kruyt gemaect is, als beet, maluwe, violen, en diergelijcke, pruymen met corinthen gestooft, ofte oock eenig vleesch-nat met wat senbladeren geweykt, een uyr voor den eten genomen.

So moet oock 't overschot van de tweede vertering, die in de lever en aderen geschiet, als mede van de derde in elck deel, af-geliet werden. En dewijl dit leste naeuwlicx van de Nature gedaen en wert, soo moet de dagelijckse oefeninge haer daer tot helpen. Soo drae dan yemant op-staet, zal hy sijn hoofd kemmen, den mont spoelen, de tanden en tonge reynigen, oiren en neus schoon maken, de oogen en 't geheele

aengesicht met kout water af-wasschen, het lichaem, en insonderheyt armen en beenen, wrijven: en aldus bereyt zijnde, hem tot sijn gewoonlick werck be-given.

Hier toe behoort mede het af-schieten van het natuerlick zaet. Want als 't selve in sijn vaten overvloedig is, so moet 't nootfelick by tijts geloofft werden, of bederven, en een fenijnige nature aen-nemen, insonderheyt in de gene, die gesont en fris van lichaem, werm en vochtigh van gematigheyt, en dienvolgende van bloet (het welck de stoffe van 't zaet is) overvloet hebben. Want in sulcke, indien het zaet niet by tijts af en schiet, werden veel schrickelicke en doodelicke gebreken verweckt, te weten, kortheyt van aestem, swaeremoedigheyt, loomheyt, geeuwen, suchten, benaetheyt, ydelheyt van hoofd, en diergelijcke. Dan als sy dat quijt werden, soo zijn sy mede van alle die qualickheyt verlicht, en werden wederom fris en wel-gedaen; te weten, als sy daer van overladen zijn geweest. En men behoort het oock niet eerder in 't werck te stellen. Doch men moet de nature en krachten aensien. Want daer den eenen over krocht en steent, daer gaet den anderen licht mede deur. De President de Thou verhaelt in 't 41. boeck van sijn Historye, hoe dat *Philips*, dien strijtbaren Landt-graef van Hessen, (die 3. zwefers hadde) soo onuytputtelick was tot het minne-gebruyc, dat sijn huysvrouw 't selfde niet en konde verdragen; en alsoo hy kuys was, en elders niet en wilde gaen, door haer toe-laten, de sake met de Predicanten overleyt hebbende, een bysit aennam, waer mede hy den brant wat sliffende, haer soo moeyelic niet en viel. Daer werden even-wel sommige gevonden, selver oock in Vrankrijck, die ront uyt bekenne, gelijk *Dr. Riolan* mede getuyghet, hem bejegent te wesen, die in dit werck geen vermaeck, ofte lust, maer niet als arbeyt en moeyte en vernemen, en derhalven hare lieve bedt-genoten niet een streelen, als, gelijk *Montaigne* spreeckt, *par forme d'acquit*: daer andere soo wel versien zijn, datse wel by-na gestadigh op haer neus zouden leggen. Waer van ick eenige mede heb hooren roemen, dat sy den amoereusen *Poet* niet toe en gaven, die van sijn selven aldus aengaet 3. *Amor.* 7.

*Soo veel daer yemant telt van onse Sangh-godinnen,
Soo dickmael gaf ick tol aen die ick plagh te minnen:
Moy Aeltje, nette Trijn, en Roosje weier van,
En yder hout het vast dat ick het ambacht kan.*

Dan dit en is geen gewoonlick werck, maer een buyte-kans geweest, gelijk *Sofia* by *Plautum* spreeckt *Amphitryone*, van den langen nacht die *Jupiter* by *Alcmena* besteden, om den stercken *Hercules* voort te brengen.

Hac nox scita, exercendo scortio conducto mala.

Maer dit en komt noch niet by 't gene van een sekeren Springer verhaelt wert in de Fransche Proeven van d'Heere van *Montaigne* 3. *des Essais* 5. die hierom van sijn vrouw in recht betrocken werde. Waer over

de goe
eens so
maent
ouwer

En
in 't G
voor d
de ong
werde
loopt.
wijter
naeuw
haer e
wefen
cham
en kan
is alti
te ve
stige
welck
van e
weeg
en eer
Laer
liaen

Xe
Di
Daer
Dic
W
E
Sy
En
S
S
Die
S
Ma
Hy
Hy
Hy
En
I
I
E

ster
hael
het
ick
Wa
den
u af
wo
trou
deu

de goede Koninginne van Arragon vonnis wissende, eens soo veel daeghs stelt, als de wet-gever *Solon* in een maent. De Keyserinne *Mefalina* was hier in gantsch onverfadelik, so dat de Poet *Juvenalis* vā haer schrijft:

*Sy was gestaegh an Venus dans,
En eer vermoyt, als sat van mans.*

Een Dominicaner Monick *Thomas Campanella* stelt, in 't Genees-boek in 't jaer 1635. uitgegeven, de mare voor de gehoude's weeks na 't getal der Graticen, voor de ongehoute, also, seyt hy, sy minder daer toe verwekt werden, soo veel 's maents, als de Maen in die tijt omloopt. Laet dan de Geusen vry stil swijge, met haer verwijten, dat de Monicken onwetende zijn, dewijl sy so naeuw weten te bepalen oock die dingē, in de welke haer onwetenheit so geheel schandelic niet en zoude wesen. Maer om de verschillende gestaltenisse der Lichamen, en de verscheide gematigheit der menschen, en kan hier in geen algemeene wet gestelt werden; dan is altijd beter sijn nature te weynigh toe te geven, als te veel: en men vint seer weynigh, die de stantvastigheit van den wijs-gerigen *Xenocrates* navolgen, de welke met geenderhande aenlocken, ofte troetelen van een schoone en wackere bafin tot wellust konde beweegt werden; al was 't dat sy haer sulcx wel verfont, en eenen heelen nacht daer toe besteden; gelijk uyt *Laertius* schrijft *Castiglione* in 't 3. boek van sijnen Italiaenschen Hoveling, en is met dese versen uytgebeelt.

Xenocrates die was een streng en erbaer man,
Die met een hoogen moet de wellust overwan;
Daer was in sijnen tijt een van de schoonste vrouwen,
Die konde prinzen sels en vorsten onderhouwen;
Want dat was haer bedrijf, dat sy tot in den gront,
En na den rechten aert, en na de kunst verfont.
Sy lagh by hem te bedt, bedekt met sijde spreyen,
En gingh eerst sijn gemoet met sachte woorden vleyen,
Sy streeld' hem na den eytel by na den heelen nacht,
En heeft daer op gewrocht als mer de gantsche kracht.
Sy nam de volle preuf van alderhande saken
Die in een dertel mensch de lusten gaende maken,
Sy pleegde slim bejagh en alle vrouwen lust,
Daer noyt een echte wijf of vrijster van en wist.
Maer wat sy poogen mocht sy kon hem niet bewegen,
Hy wert tot dertel jock tot malen niet genegen,
Hoe sy hem ondergingh, of wate nam ter hant,
Geen teyken in den man van lust of minne brant.
Hy bleef gelijk hy was, en van haer dertel woelen
En schein sijn stil gemoet in 't minste niet te voelen;
Dies wert het wijf gehoort, en seyde 'n schamper jock,
Dit lijf en is geen mensch, het is een houten block.

Een ander liefjen, met namen *Calisto*, meende al vast in dit ambacht te wesen. Dese, gelijk *Aelianus* verhaelt in 't 13. boek van sijn verscheide Historyen op het 32. cap. alsse eens tegen den wijzen *Socrates* seyde: Ick vermagh voorwaer vry wat meerder, als ghy. Want daer ghy niemant van mijn volck kont vervremden, soo kan ick, alst mijn lust, alle uwe leerlingen van u af-treken. Maer *Socrates* gaf haer een goede antwoord: Wat wonder is dat, seyde hy? Want ghy treckte nae een leege en vlacke wegh; en ick nae de deught, 't welck een steyle en ongebaende wegh is.

De rechte maet in het by-slapen is, tot dat men voelt, dat het lichaem hier van verlicht, en veel lichter werdt als te voren: maer die na 't werck een swaakigheit voelen, moeten weten dat sy meer doen als sy kunnen verdragen, en haer krachten toe-laten, die daer door seer verminderen. Die kout en droogh van gematigheit zijn, oude en sieckelicke luyden, en mogen hier niet wel tegen, jae voor de leste en is het niet alleen schadelick; maer dickwils doodelick. Want tot een werck, daer uyt een mensch een ander springht; gelijk de wijs-gerige *Democrius* sprack, (*Plin.* 28. 6.) behooren al vry wat krachten. Soo dat sulcx best past de gene, die kloek van lichaem zijn, een werme en vochtige gematigheit, gelijk geseyd is, en dien-volgende veel bloets en zaets hebben: als oock die in de fleur van haer leven zijn, en daer van seggen wy gemeenlick: *Oude luyden 't mogen doen, maer het is jonge luyden werck.*

Niemandt en dient hier toe sijn nature te vertrecken: maer soo langh te beyden, seyt *Aristoteles*, tot dat hy daer toe van sels geprickelt wert. *Petronius* schrijft van het misbruyck wel te recht:

Een die sijn vleys misbruyckt door hitte van de jeught,
Die pleeght een vuyl bejagh en heeft maer horte vreught;
Want schoon hy lust geniet oock by een schoone vrou,
Wanneer het is geschiedt dan is het maer brou.
En weest in dit geval geen onvernuffigh dier,
Maer hont u lusten in en blijft het schendigh vier.
Het is van outs gemerckt, dat naer een vuyle daet
Men dickmael heeft gesept uyt liefde wrangen haet.

Wat de Tijt des jaers belanght; al isser weynigh schijn, dat sommige hare uyt-puyende driften daer na fullen uyt-stellen: so en dient hier oock niet overgeslagen, dat het by-slapen gesonder is 's winters en in het voor-jaer, als des somers ofte in den herfft. Het welck na de leere van *Celsus* in sijn 1. boek en capittel aldus uyt-gedruckt is:

Wilt gy gebruycken na dē eyfel	Maer als een heete sonne-brant
De krachten van u jeugdigh vleys	Komt stralen op het dorre lant,
Soo hout, o vrienden, dese wet	Of dat het jaer ter neder helt,
Die u de kunst voor ooggen set:	En ons met droeve siekten quelt,
Wanneer de groene lente-tijt	Of dat de wint het velt ontbloomt,
Met haer gebloemde wagen rijt	En soeket u dan geen bed-genoot.
Of dat de fluere noorde-wint	Maer hoe het gae, of wieje zijt,
Een groote meyt te samen birt	De somer is de quaeste tijt;
Soo dat de jeught glijt op de vest	Maeckt dan u leden niet gemeen,
Dan is een by-slaep alderbest.	Maer leest gerust, en slaapt alleen.

Al schijnt het oock datter verschil is onder de oude Genees-meesters, of het gesonder is, hier toe met een volle, ofte een ledige maegh te komen: soo is even-wel het beste gevoelen, dat het niet gesont en is terfont na den eten met een vollen buyk, maer 's morgens als de spijsse verteert is, het lichaem lucht en de geeft lustighis, dit heugelicke werck te beginnen: en daer dan wat op te slapen: ofte alrijt wat te rusten, sonder terfontd op te staen, volgens het spreecwoort, *Op gedaen werck is goet rusten.*

Van de maniere des levens van Oude luyden.

Het XIX. Capittel.

MAer schoon op ons bedryf wert neerstig acht genomen,

Noch laet den ouden dagh niet over ons te komen;

Al staet een keerse stil en buyten alle wint,

Men siet dat eygen vyer ten lesten haer verflint.

De doot woont binnen ons, en dese swacke leden

Die suellen naer het graf, en hellen na beneden:

Al wort een out gebou by wijlen eens vermaecte,

Noch siet men even-wel dat sijnen val gemaecte.

Wil om dit kranck gestel te mogen onderbouwen,

Soo moet men na den eyfch verseyde dingen schouwen,

Versheyde saken doen. Van beyde dient gewaeght

Voor u die van den tijt en oude dagen klaeght.

Voor-eerst wilt u gemoet van alle tochten keeren;

En laet u nimmermeer van lusten over-beeren;

Al wat den geest beroert dat is geduurigh quaet,

Doch meest wanneer de mensch tot hooge jaren gaet.

Voort boedt u van de spij die swaer is om verteren,

En laet geen harde kost u teere leden deren:

Siet oock dat ghy voortraen niet en over-brast,

Want voor een swacke maeghen dient noyt sware last.

Van tafel naer het bedt. Vermijst u van de vrouwen,

En laet de frische jenght den echten acker bouwen;

Het is een ware spreuck, Wie op sijn leerfen pist,

Dien iset meer als nu dat by sijn boeltjen mist.

Of wel een schoone maeght by David was gelegen,

De vorst en dede niet, dat jonge luyden plegen:

Sy gunt hem jughdigh bloet doch bleef gelijcke was,

Soo dat by noyt een bloem van haren maeghdom las.

De vorst verstont het stuck, by wylt hoe dese saken

De krachten hinder doen, en swacke leden maken:

De mensch is hout en droogh ontrent den ouden dagh,

Soo dat by heet en rocht niet meer ontbeeren magh.

Wel oeffent dan het lijf, mar door een sacht bewegen,

En roedt een langer slaep, dat is u besten segen:

Neemt noch tot u behulp de geesten van den wijn,

Maer die moet even-wel naer eyfch gedroncken zijn.

Betracht een open lijf, en dat met sacht kruiden.

En vacht dat krachtigh ruymt en dient geen oude luyden;

Dat raet de kunst noyt, als in een hoogen noot,

Want aen een kranck gestel en dient geen harden stoot.

Wat forge en neerstighoyt men oock aen-went om het lichzom wel te regeeren: soo gaet het even-wel nootlakelick altiit na sijn eynde, en den ouderdom komt ons onverwacht, en gelijck als al slapende op den hals. Het is dan oock dienstigh en nootwendigh, dat dewijl wy van d'ander jaren gehandelt hebben, nu alhier beschrijven de maniere van leven, die by de Oude luyden dient onderhouden te werden. Want alsoo de natuerlicke wermt in dese jaren slap is, en de kracht en sterckte van het geheele Lichzom nu ver-

swackt; so openbaren haer lichtelik in de selve, de feylen en ongeregeltheden, die in de vorige jaren begaen zijn: en die noch in de selve begaen werden, en blijven niet langh verholten, en verfluymt en geen acht geslagen zijnde, soo komsen alle dagen te vergrooten. Waerom wel gelet dient; dat men op dese tijt, een goede maniere van leven waer-neme.

Dewijl dan in den Ouderdom (wiens beginfel wy rekenen na het sevende seven-jaer, ofte het vijftighste jaer) het lichaem alle daegh meerder verdrooght, en de natuerlicke wermt verteert: soo moeten alle Oude luyden in 't gemeen letten, om de drooghte voort te komen, en de wermt soo veel als mogelick is, te bewaren: derhalven dient alle haer maniere van leven te strecken na de wermt en vochtighoyt.

Laet dan de oude luyden een wermt en vochtige lucht soecken; en die van haer selven soo niet en is, nae die gematighoyt toe-maken, in den Herfft insonderheyt en Winter, de welke de Oude-luyden aldermeest tegen is. Want al is de Winter vochtigh, soo werden even-wel op die tijt de Oude luyden door de kouw, die onse natuerlicke wermt tegen is, en sy weynigh hebben, seer beschedigh.

Het Voedsel moet oock werm en vochtigh zijn, van goet sap en licht om te verteeren: gelijck daer is broodt dat wel gerefen en gebacken is, vet vleesch-nat, vleesch van kiekens, hoenderen, en capoenen; als oock kalfs-vleesch, geyten-vleesch, eyeren, en diergelijcke, die haest in de selfstandighoyt van ons lichaem veranderen, en den lichame veel en goet voedsel geven, en in de maeght niet lichtelik en bederven. Veete prijsen hier, als de Oude luyden seer nut, en dienstigh, den **Wintels** / dewijl de selve verwermt, en de slijmerachtighoyt, die veel in Oude luyden is, afveeght en suyvert. Alle grove, harde, taeye spijse, oock die licht in 't hooft treckt, die in de maeght suer werdt, en lichtelik bederft, hoedanigh die oock is, moet gantschelic geshout werden, en soo veel te meerder, hoe den ouderdom hooger geklommen is. Soo dat op 't leste de Stock-oude luyden hier alleen dienen te onderhouden met vleesch-nat en storp-spijse: also de wermt in de selfde seer af-genomen heeft, waer door sy niet wel en verteren, en de tanden oock om vaste spijse te breken en te knauwen, haer nu ontbreken. Hier en moet mede niet alleen gelet werden op spijse van goet voedsel: maer oock dat de gewoonlicke mate vermindert werdt. Want gelijck het licht van een Lamp, die by-nae uyt is, noch onderhouden wert, met weynigh en dickwils olye by te gieten, en met veel en teffens over-gieten, uyt-gaet: soo wert oock in Oude luyden de weynige en by-na uyt-gaende wermt, door weynigh en dickwils voedsel te nemen, verquickt, en door te veel uyt-gebluft. Derhalven moeten de Oude luyden ten minsten twee-mael, ofte liever drie-mael daeghs eten, en den kost diese besleggen willen, in drien verdeelen. Eerst voor den onbide-
eenigh

eenigh sop ofte vleesch-nat, ofte een ey, ofte een sné broots met boter ofte honigh, ofte yet diergelijcke dat in drie vier uren ontrent kan verteert werden. Daer na sullen se op den middagh wederom wat besigen; als oock des avonts, en als dan sullen sy het grootste deel van drien nemen. Maer hier moet sonderlingh waer-genomen werden, dat Oude luyden niet al te veel en eten. Een seer geleert Genees-meester in Italien Nicol. Leonicens al gekomen zijnde tot 90. jaren, met volkomen sinnen, en stercke geheugenisse, sonder, al was hy langh van Persoon, eens te bucken ofte met een stock te gaen, werde gevraecht van den treffelijcken Bisschop Iovius (gelijk hy selve getuygt Elog. 60.) wat heymelijcke konst hy gebruyckte, om met sulcken wackerheyt van Lichaem en Gemoet de swackheden des Ouderdoms tegen te staen. En gaf tot antwoord: *Wy behouden lichtelijck een levend verstand, door gestadigh vroom leven; en een gesont Lichaem door een vrolijck behulp van soberheyt.* Doch al is 't dat hier in de hoedanigheyt der Spijse somtijts wel eenige veranderinge mach vallen, soo is evenwel seer quaet de gewoonlicke maniere van leven in den ouderdom te veranderen. 't Welck als de Paus Clement de 7. befont door raet van sijnen genees-meester Curtius, quam daer over te sterven, gelijk Sleidanus betuygt in sijn 8. boek.

De Oude luyden mogen voor haren Dranch nemen goet ter Bier, waer uyt sy mede voedsel voor haer Lichaem kunnen trecken. Van sodanigh Bier seyt men gemeenlick, dat men so goet koren brouwt, als backt. De Wijn is mede haer niet min dienstigh, en wert derhalven de Melck van de Oude luyden genoemt. Ende de wijse Plao schrijft in 't 2. boeck van de wetten, dat Godt de Oude luyden den Wijn gegeven heeft als een heylsaem genees-middel tegens de strafheyt van den ouderdom, en om haer behaertheyt in vrolickeyt te doen veranderen. Maer dit moet van het matelick gebruyck verstaen werden. Want gelijk het selve den geeft en 't hert verheught, so verweckt het veel drincken, hooft-pijn, sinckingen, en door de selvige veelderhande sieckten: en doet oock de hitte van den Wijn de vochtigheyt des Lichaems te rasser verdroogen. Sy zullen dan met matigheyt drincken Wijn, die werm, dun, van goeden reuck en smaect, niet te oudt ofte te nieu en is. Maer dicke Wijnen, die een verstoppende, ofte te samentreckende kracht hebben, ofte het water tegen-houden, zijn voor Oude luyden seer ongesont. En alsoo dese jaren veel sieckten onderworpen zijn, als sinckingen, gicht, graveel, steen, droppelpis, beven, schudden, en diergelijcke; soo moeten de Wijnen, die sulcx yet kunnen verwecken, in de selve heel nae gelaren werden. Voor Oude luyden is de Medé oock bequaem gedroncken. Men leest by Plin. 22. Nat. 24. dat Pollio Romulus, over de 100. jaren oude zijnde, van den Keyser Augustus gevraecht werde, door wat middel insonderheyt hy soo lange die frisheyt van geeft en lichaem bewaert hadde; en dat hy antwoorde, van

binnen met Medé, en van buyten met Olye. Dan wat Dranck sy gebruycken, de kouw dienter wel war al te wesen, daer op staet het gene Iovius verhaelt van den geleerden Pomponius Lerus, hoe hy 70. jaer out zijnde, door geheel kouden Dranck de wermte in de maegh soo uytbluschte, dat hy daer van storf.

De Oeffeninge des Lichaems is voor Oude luyden mede nut en dienstigh, op dat, seyt Galenus, haer kleyne wermte door te grooten stilte niet vaddigh en werde. Dan dese Oeffeninge moet niet te swaer zijn, maer alleen om als een koel windcken de natuerlicke wermte te doen ontfoncken, en niet uyt te blasen. Even-wel die den arbeyt van jongs op gewent zijn, en moeten hem niet terstont sevens achter-laten, aengesien de gewoonte haer den selven beter doet verdragen, als andere, die jonger en stercker zijn, maer onge-woon te wercken. (Hipp. 2. Aph. 49.) Dienen nochtans den selven allencxkens te verminderen (Cicero Carone) en wat lichter arbeyt aen te houden tot haer sestighe jaren, te weten alsulcken, op de welcke geen groote vermoeytheyt en volght. Daer na is het langh wandelen genoegh; even-wel niet achter een: maer tusschen beyde wat rustende, op dat de krachten niet en komen te verslappen. Want Oude luyden en dient gantschelick geen arbeyt ofte oeffeninge, die vermoeytheyt maect, ofte swaer en lastigh valt. Maer insonderheyt is het wrijven, en sulcx meest 's morgens de Oude luyden seer goet. Want alsoo door den ouderdom haer kracht van het voedsel te verteren en te verdeelen seer swack is: so wert de wermte door 't wrijven 's morgens na den slaep meer ontvonckt, en de verteringe en verdeeling van 't voedsel, en dien volgende 't voeden van 't Lichaem geschiet als dan so veel te beter. Maer dit wrijven moet geheel matigh zijn, 't welck de wermte alleen verweckt, en 't voedsel na haer trekt, maer het nae-getrocken niet en versfroyt.

De Slaep is de Oude luyden hoogh-noodigh, en moet in haer oock langer wesen als in andere, om haer droogh lichaem te vervochtigen, de raeuwe vochtigheden te doen verteren, en de beginfelen des levens te verstercken. En dat yemant ons hier tegen wilde werpen het François spreecwoort,

Quand jeune veille, & viel dort,
C'est signe de prochaine mort.

Als jonge luyden niet en slapen,
En oude luyden niet en waken,
Sy kunnen 't bey niet lange maken.

daer op antwoorde wy, dat sulcx waer kan wesen van sieckelicken en onnatuerlicken slaep, gelijkicker dick-wils veroorsaekt wert door verstoptheyt en veel vochtigheyt in de hersenen; maer niet van de gene die matelick en natuerlick is. Want daer is naeuwelix yet anders, dat de Lichamen der Oude luyden soo versacht, als de Slaep; en daerom hebben sommige den Slaep het leven van de Oude luyden genoemt, ende Galenus prijst

prijft den Poëet *Homerus*, dat hy hierom den oude *Neflor* beschrijft, hoe hy gewassen en gegeten hebbende, na bedt toeging; als *fulcx* 't recht zijnde van de Oude luyden. De reden is, om dat geduyrende den slaep de Geesten stil blijven sonder eenige beroeringe; waer door 't verteren, en alle wercken des Lichaems, die in Oude luyden slap zijn, veel lichter toe gaen. Maer het waken is haer seer tegen; als 't welke drooghte, die d' Oude luyden alderschadelickst is, veroorsaect. Waerom, so veel als mogelijk is, gelet dient, dat men haren slaep behoude, of verlorene zijnde, weder doe komen. Waer toe bequaem zijn, de soete amandelen, latrouw, en dil. *Lattouw* om datse kout is, moet gestoof op 't laeste van de maeltijt gegete werden. *Dil* en is niet alleen goet, om dat hy doet slapen, maer oock om sijn wermt en vochtigheyt. Het is mede dienstig de voeten te wasschen, eerle slapen gaen, in werm water, daer bloemen van plompen, dil, manckeboelen, wilge-bladeren, en diergelijke in gesoden zijn.

Voornamelick moeten haer de Oude luyden wachten voor alle *Ontroeringen des Gemoets*, de welke de swacke wermtelichtelick verstroyen, ofte verstickken, en oock de vochtigheyt verteren, den slaep beletten, en de doodelicke drooghte verhaesten. Laet dan de Oude luyden meest letten, datse met eerlick vermaeck haer Lichaem en Gemoet oefenen, en geen van beyde met arbeyt ofte ongenucht en quellen. De Liefde past een out man, gelijk een harnis. Soo dat *Ovidius* seer wel feyt, in de Konst der Minnen:

*Een oudt soldaet en voeght niet wel,
Hy mocht al beter rusten;
En min noch dient verimpelt vel
Tot amoreuse lusten:
It yemant keel of is hy grijs,
Indien hy wijs, hy is niet wijs.*

De gierigheyt is hem geheel onnut; dewijl de gene, die niet veel wegs meer reysen en moet, weynig reysgelt van doen heeft. En waer voor wil yemant bekomert wesen, die sijn broot op een stuk na op heeft.

Ten lesten dienen de Oude luyden daer oock op te letten, datse haer *ruyligheyt* wel quijt werden. Want om de slappe wermt blijft in haer veel overschot, en haer uyt-drijvende kracht is swack, en het Lichaem droogh, waer door sy dickwils hartlijvigh zijn. Derhalven is dienstigh haer den buyck, de noot *fulcx* vereyfchende, met vochtige spijsse weeck te maken: het welck in de Somer en den Herft geschieden kan met rijpe vruchten, gelijk *druyven* en *pruymen*, 's winters met *rozijnen*, *corinthen*, *wijnen*, *pruymen* van *Danase*, ofte het sap daer van, in 't eerste van de maeltijt genomen. *Sulcx* doet mede *Honich*, en *Mede*, die van *Honich* gemaect wert: als oock sommige moef-kruyden, gelijk *kool*, *beet*, *spinagye*, *latrouw*, *maluwe*; en *saete olye*, ofte *verse boter* alleen genomen. Den *Honich* van *Provençy*-rosen is hier toe mede seer bequaem: want

hy heeft van de *Rosen* de kracht om den buyck weeck te maken, en van den *Honich* om te suyveren, en af te vegen. Maer stercke dingen; en die heel *Medicinal* zijn, en moet men Oude luyden niet geven, 't en zy de groote noot *fulcx* heel vereyft; en, gelijk *Galenus* oock gebiedt, indien met de verhaelde dingen den stoel-gangh komt, al en is 't juyst niet alle daegh, maer alleen over den anderen dagh, soo en is niet dienstigh yet *medicamentus* in te geven. Het gebruyck van dele dingen, moet na de vermaninge van *Galenus*, somtijts verandert werden, en men dient niet altijd een, en het selve te besigen. Want als de *Nature*, door 't veel gebruyck, een ding gewent wert, soo en zal se ten laetsten nae de kracht van het selve niet vragen, ofte daer door eenighsins beweeght werden. Daer-benfens moeten se niet al te veel daer van nemen, om in haer swacke Lichamen geen loop te veroorsaken. En dickwils hoe den buyck van sulcke dingen loffer wert, hoe hy de volgende dagen meerder zal roppen.

Oude mannen, die in haer jonckheyt wel geleef hebben, en geen af-gestooft lichaem aen den ouderdom over en geven, konnen noch wel tot seventig jaren, en verder vruchtbaer zijn. So vertelt *Dr. Lemnius*, dat te *Stockholm* in *Sweden*, een man van hondert jaren, een dochter troude van dertigh jaren, en by de selfde noch veel kinderen teelde. En die onlanghs in *Engelandt* overleden is op het 151. jaer sijn ouderdoms, had (na de wette van 't *Lant*) ter oorlake van onkuysheyt doen hy 105. jaer out was, met een wit hemt in de kerck ten toon gestaen. En voorwaer op den genen, die sijn pijlen niet te vroegh verschoten heeft, van den welcken men gemeenlick seyt, *Vroegh hengst, vroeg ruyn*, kan wel gepast werden het gemeene leggen:

*Geen schip soo oudt, sy schippers meysjen,
Of doet noch somtijts wel een reysjen.*

Soo lesen wy by *Plin. 7. Nat. 14.* dat *Cató*, nae sijn 80. jaer, en de *Koning Masinissa* op sijn 86. jaer noch een soon teelden. In de *Kempen*, daer de luyden in een gesonde lucht leven, en heel fris en sterck van *Lig-haem* zijn, is 't by-na gemeen, dat oude mans van tachtigh jaer jonge meysjen trouwen, en daer by kinderen verwecken. Dan dit en is niet over-al de gemeene fleur: gelijk de Poëet *Horatius* oock van sijn selven getuyght 3. *Od. 26.* in dese versien:

*Iek was in mijnen tijt eens lief-tal aen de vrouwen,
Iek kon, met goeden lof, de vrysters onderhouwen;
Maer dat is nu gedaen; dewijl een grijsen baert
Voortaen my niet en raet om meer te zijn gepaert.*

Soo dat den Ouden man groot gelijk heeft, als by aldus spreeckt in den *Spiegel* van onsen Poëet:

*Wel vrienden hoort een woort: wie stil begeert te leven,
Die moet dit mal gewoel de jonckheyt over-geven.
Want nyt de daer geleert, soo roep ick met berouwe,
Outrent een grijsen baert en dient geen jonge vrouwe.*

Maer

Maer men vint huydenf-daeghs veel oude hafē, die op dese lesse niet veel en passen, en meer op hare lust als op haer krachten en gesontheyt letten.

*Men vint over-al, die in haer oude jaren
Noch even zijn gemoet als sy te voren waren;
Men siet dat hun de jeught noch in de leden rijt,
Al is haer kranck gestel verwonnen van den tijt.*

Hierom spotten Cicero sijn vrienden uyt, als sy hem aen-seyden verwondert te wesen, dat hy nu bedaeht zijnde, soo jongen Maeghdeken troude. Want hy antwoorden, *Sy zal morgen een Vrouw zijn.* Den Hertogh van Berry, niet tegenstaende hy out was, dorst noch wel na een jong Maeghdeken staen, en sulcx aengevende sijn neve den Koningh Carel de VI. van Vranckrijck, kreeg van den selfden al lachende antwoord, *Wel Oem, maer zult ghy met soo jonge deerne doen? Sy heeft noch maer twaelf jaren, en ghy al seftigh.* Daer op seyde den Hertogh, *Ik bet Meyken jong, ick zal se drie vier jaren sparen, tot dat se een volkomen Vrouw is.* Maer Oem (antwoorde de Koning) *Sy en zal u niet sparen.* En siende, dat de Man noch scheen een sack te malen te hebben, besorghden hem even-wel 't molentjen, gelijk Froissard beschrijft in 't 3. deel van sijn Françoyle Historie op 't 141. capittel.

En oudt jager (seyt het spreck-woord) hoort geerne van de wery. Maer hy en kan even-wel de jacht selve niet volgen. Oude luyde moeten dan wel ernstigh vermaent zijn, haer stil te houden, en te denken datse haren tijt gehadt hebben, die nu verstreken is; en dien volgende mogen sy dit werck de jonge luyden wel overgeven, ofte anders by tijts nae een doot-kist uyt sijn. Hier op hebben de Engelschen een aerdigh seggen, het welck in dese versen uyt-gebeelt is:

*En oudt man die een vrijster trouwt,
En haren gullen acker bouwt,
Indien sijn kracht soo verre streckt,
Dat by een vrucht by haer verweckt,
Dan isst dat men seggen kan,
Hy maect een kindt, maer breeckt een man.*

De Fransoysche history-schrijvers getuygen van haren Koningh Lodewijck de XII. hoe dat hy nu bejaert zijnde, troude des Koninghs suster van Engellant; maer 18. jaren oudt, en sonderlingh schoon zijnde, in de welke hy groote vreught en vermaeck schepete; dan dat hy sulcx wel haest met de doot bekoft. So verhaelt de President de Thou in 't 79. boeck van sijn Historie, van eenen anderen Lodewijck, Palsgraef, hoe dat hy goet ouwers zijnde, troude de dochter van den Koningh van Sweden, die maer 16. jaer oudt was, met de welke hy soo onmatig de liefde pleegde, dat hy in een langhsame, en uyt-terende sieckte verviel, waer aen hy oock storf. De selfde maectt gewach in 't laetste van sijn 3. boeck, hoe *Harialdus Abenobardus*, Admirael vanden Turckschen Keyser *Soliman*, in sijnen hoogen Ouderdom van tachtich jaren, dit werck noch aenhiel, en daer door verviel in een langdurige loop, daer hy ten laetsten af storf. *P. Iovius* schrijft van *Iohannes Manardus*, vermaert geneefmeester van Ferrara, dat hy krom van gicht, en met het een been in 't graf gaende, noch een jonge frissche deerne, daer beter een hupsen baes op gepast zoude hebben, tot sijn huysvrouw nam: maer dat het spel met hem haest uyt-gespeelt was. Waer op dit of diergelijcke vers, volgens het Latijn doen gemaect, kan gepast werden:

*Een die hem wel verstout (gelijk het wert geloofst)
Te seggen yder mensch sijn ganssch toe-komstigh leven:
En hoe dat hy daer van eens stom te zijn beroofst,
Die had aen onse Fob hier op bericht gegeven;
Hy seyde hem dat hy sou versmoren in een sloot,
En dat een diepe grast hem sou aflijvigh maken.
Maer Fob geheel verwaert van soo een vrende doot,
En wou noyt water-put, of beeck, of vaert genaken:
Doch naer hy had geleest tot in de seftigh jaer,
En dat syneerste wijf nu lange was gestorven,
Doen wert men nieuwe jeught aen onse Fob gewaert;
Dies heeft hy metter daet een jonge vrou verworven,
Hy was schier even-staegh ontrent een nieuwe bruyt,
En 't wijfse socht vermaeck en wou gedurigh spelen:
Eylaes! de goede man die schut syu beursen uyt,
Maer 't was als geenen tijt dat hy begon te quelen.
En waerom sal ick langh op desen handel staen?
Hem mocht geen machtig kruyt, geen dranck of wortel baten,
Sijn kracht is uyt-geput, sijn le ven heeft gedaen,
Hy moest de jonge vrouw en al sijn vreughde laten:
Hier riep doen al het volck: 't sy linc kers, vuylen hoop,
Die sich door al het land van waer te seggen roemen,
Van hier met u bedrogh; 't en heeft geen vasten loop,
Men hoort u al gelijk maer leugenaer: te noemen.
Maer seker geestigh quant, bewust van dese doot,
Die sprack: De kunstenaer en heeft uniet bedrogen,
De grast maer van hy sprack dat is een vrouwe-schoot,
Daer, daer is onse Fob de gansche ziel ontvolgen.*

Maer 't is even-wel goet en prijsfelick, dat men by stock-oude en koude mannen, om haer lichaem te verwarmen, en de weynige warmte die sy hebben te vermeerderen. Iouge kinderen laet slapen, gelijk *Galenus* seyt 7. *Meth.* 'T welck door raet van een Ioodsch Geneef-Mr. gedaen zijnde by den voorgemelten *Harialdus*, daer mede sijn krachten voor een tijt gestreect wierden, gelijk den selfden de *Thou* getuyght. Sulcx kan oock doen een frissche jonge maecht, volgens het exempel van den Koningh *Davit*. Want de Oude luyden hebben koude en drooge lichamen, en luttel natuerlicke warmte, de welke door klederen en decksel wel wat bewaert (*Pluareb.* in sijn boeck van de Deugt en Ondeught) maer niet versterckt ofte vermeerdert en kan werden; gelijk geschiet door het by-leggen van een jonge maecht, welckers lichaem werm en vochtigh is, en overvloet heeft van natuerlicke warmte.

Daer-beneffens hebben de Oude luyden een gooren en stinckenden aeffem, van veel raeuwigheyt diese vergaderen, en om de onfuyverheyt van de levend-makende deelen, en de quade gefaltens van 't gantsche lichaem: noch is haer huyl droogh, rou, en straf. In tegendeel hebben de kinderen, ofte jonge dochters een foeten en lieffcliken aeffem, een vol en poefelachtigh vleesch, en een fachte huyl. Soo dat in alle manieren de selve groot voordeel konnen doen aen stock-oude luyden. Want dewijlse de selve van haer wermte mede deelen, soo helpen sy veel tot het verteren: waer toe sommige jonge honden op haren buyck plegen te leggen. Sy verquicken oock het hert met haren lieffcliken aeffem: en de beginfelen des levens werden door haer vermeerderd. Want de groote droogh, en de kleyne wermte, die in dese Oude mannen is, treckt als een spongye, ofte een kop, na hem de aengename en lieffclike wermte uyt het maeghdelicke lichaem tot haer voedsel: waer door die kinderen ofte dochters, daer na uyt-teren, als se een jaer ofte wat meer by d'oude luyden geslapen hebben, gelijk d'ervarentheyt ons leert. Even-eens soo gaet het met jonge mans die by oude wijsf slapen: en dat is de kortste wegh na de doot. Maer om de oude geen goet te doen tot verderf van de jonge, soo is beter dat men hier toe neemt vette jonge hondē. Want al is 't dat sy de natuerlike wermte soo wel niet en konnen vermeerderen, dewijlder soo grooten gemeenschap niet tusschen beyde is, soo kan even-wel oock haer wermte, gelijk Galenus getuygt, veel helpen, en de verteringe te beter doen geschieden.

Van de maniere des levens der gener, die een ongematight, en swack Lichaem hebben.

Het XX. Capittel.

W Ammeer de soete slaep van u begint te vluchten,
Dat voor een bly gepeys u quelt een angstigh duchten,
Dat u geen kost en smaectt gelijcke voortijts plagh,
En dat geen jonge vrouwe meer bewegen magh:
Of dat u blyde verwin nu krijght een ander wesen,
Of dat een witter hair in u komt op-gerefen,
Of dat je niet en looft dat van u plagh te gaen,
Gelijc je menigh-mael voor desen hebt gedaen;
Soo steliet voor gewis dat uwe saken hellen,
Dat uwe krachten gaen, u leden haer onstellen,
Dat u bouwvalligh lijf, en u gebeelen staet,
Niet meer en u geplactst in haer bescheyden maet.
Om hier in welck gaen, soo dienter waer-genomen
Hoe dat u snelle val magh werden voor-gekomen;
Koom leert oock dit gebeym van uwen Beverwijck,
En wenscht hem voor syn loon het eeuwigh Koninckrijk.

W Y hebben dus verre geschreven de maniere des
levens die van kint-been aen tot den hoogen ou-

derdom moet tot gefontheyt aengewent werden by luyden, die gematight van naturen zijn. Maer also vele menschen ofte van haer geboorte, ofte daer na door toe-vallende oorsaken van de beste gematigheyt afwijcken: so en zal niet ondienstigh zijn, dat wy oock alhier voor-stellen, op wat wijse, en door wat middel sy haer lichaem best voor de sieckte en krankheden zullen bewaren.

De Lichamen, die van de beste gematigheyt, en gefontheyt af-gaen, zijn tweederley.

Voor-eerst werden daer sommige Lichamen gevonden, dewelcke wel genoegh uyt-voeren alle werckingen en ampten des levens, en waer van luttel vrees is, dat se haest in sieckten mochten vervallen, maer wijcken even-wel van die beste gematigheyt, en zijn ofte te heet, ofte te kout, ofte te vochtigh, ofte te droogh.

Daer zijn noch andere Lichamen, dewelcke de ongefonde en siecke gefaltens wat nader komen, als de voorgaende, en zijn wederom tweederhande. De eene hellen door de groote ongematigheyt geheel nae de sieckte, en zoude in de selve lichtelick vervallen, ten ware de Geneef-meester door sijn konste sulcx belettede: de andere, die even uyt een sieckte opstaen, en noch swack ende slap zijn.

De teekenen van alle dese gefaltensissen zijn seer noodigh wel te weten. Van d'eerste schrijft Galenus overvloedelick in sijn boeck van de Geneef-konste, en wijst volkomenlijck aen, hoe dat te kennen zijn de uyt-muytende hoedanigheden in 't geheele Lichaem, als oock in elck deel van 't selve in 't besonder. Maer om de Lichamen, die van den natuerlijcken stant na de sieckten toe hellen, wel te mogen kennen, so dient sonderling acht genomen op dese drie toe-vallen: Indien eenige werckinge in 't Lichamen haer verfelt; indien honger, dorst, slapen, waken, gesicht, reuck, smaek begint te veranderen; indien de leden sonder oorfaeck moede zijn, ofte seer doen, (Hipp. 2. Aph. 5.) ofte diergelijcke veranderinge vernomen wert; sulcx is een teycken, dat de natuerlike gefaltensisse des lichaems begint te vervallen. Daer-en-boven werdt het selve hier oock uyt gemerckt; indien de verwe van 't lichaem, ofte eenige andere hoedanigheyt verandert; indien oock het Lichaem selve af, ofte toe-neemt. Ten laetsten betoont 't overschot ofte de vuyligheyt mede verandering in de gefontheyt, als die ofte in menig-te, ofte in hoedanigheyt, ofte in de wijse van lofen en afschieten, ofte op eenige ander manier van den natuerlijcken stant begint af te wijcken.

Wat nu belangt de Lichamen van den eersten graed (van de welcke wy in dit tegenwoordige capittel zullen handelen) die van de natuerlike middel-maet geweken zijn, ten aensien de gematigheyt, sulcke zijn sodanigh (te weten, heete, koude, vochtige, drooge) ofte van d'eerste geboorte; ofte door gewoonte, spijse, en diergelijcke. Nu al is 't sulcx, dat men een gematigheyt, die aen-geboren is, ofte, gelijk men seyt, die al

in 't gebeente is, en by-nae het natuerlick wesen aengenomen heeft, niet wel en kan veranderen, soo en is het even-wel niet onmogelick; dewijl wy alle daeghsien, dat de Lichamen niet alleen met de jaren, maer oock door spijsje, en maniere van leven, verscheydlick komen te veranderen, en daer door, die te voren heet waren, kout, en die vochtigh, daer na droogh; en in tegendeel, de koude heet, en de drooge vochtigh werden. Maer sulcx en kan niet haestigh geschieden; dan daer toe werdt lange en naerstige forghuldighydt allenckens vereylicht: en om daer toe te geraken, is de sulste oock noodigh.

Nu met wat middel en maniere van leven foodanige Lichamen geregeert, en onderhouden moeten werden, en zijn de Genees-meesters allegader niet van een gevoelen. Sommige willen haer gelijcke, andere tegen-gaende dingen gegeven hebben. Maer uyt het gene nu by ons geseyt is, en sal 't niet swaer wesen, dit geschil neder te leggen. Want indien men geen gelegentheydt, tijt, ofte wil en heeft, om een ongematigh Lichaem tot een beteren stant te brengen, so moet het door gelijcke onderhouden werden; te weten, de heete gematighydt met heete dingen, de koude met koude, en soo voorts in d'andere gematigheden. Waer in nochtans dient waer genomen, dat niet alleen in 't gemeen, ofte van wegen de menichte, maer oock in den selfden graed de gelijcke dingen genomen werden; te weten, als het af-wijcken van de gematighydt niet al te veel en verscheelt. Want sulcx zijnde, zal men gelijcke dingen minder, en in leeger graed van gematighydt besigen. Anders, indien de Lichamen, die op den hooghsten trap ongematigh zijn, gelijcke dingen gebruycken, soo zullen se lichtelick in gelijcke Sieckten vervallen; te weten, heete in heete, en koude in koude. Maer by aldien men pooght om de selve in beteren stant te brengen, so moeten foodanige Lichamen allenckens tot tegengaeende dingen gewent werden. Derhalven wil men wermelucht haer bequaem, even-wel niet heel heete ofte brandende. Want in foodanige gestaltenisse des lichts zouden se lichtelick in koorsen, ofte andere heete Sieckten vervallen. Maer wil men de hitte tot gematighydt brengen, daer toe is koude lucht bequaem.

Hier dient even-wel acht genomen op de verscheydenheydt van de gematigheden. De wermeluchtige komt met onse nature best over een; en alsoo de selve geen sieckten en veroorsaect, en moet gantsch niet verandert werden, dewijl dat se een lang leven veroorsaect: maer de gematighydt, de welke veeltijts oorfaeck van sieckten is, moet in de kintsheydt en jeugt met vochtige dingen in minder graed, in den ouderdom met vochtige in gelijcken graed onderhouden werden. Dan Lichamen, die tot drooghte vervallen, moet men alrijt, so veel alst mogelick is, en al den tijt des levens vervochtigen. Het welck niet ondienstigh zal zijn, dat wat nader aen-gewesen wert.

De gene, die heet van aert zijn, dewijl se al den loop van haer leven tot den ouderdom toe meerder en scherper hitte hebben, insonderheydt in de jeught en middel-jaren; vergaderen oock veel scherpe oertollighydt, en werden na haer jonge jaren alle daeg drooger. Daerom dient wel gewacht, dat door het gebruyck van heete en drooge dingen, die ongematighydt niet toe en neemt. Soodanige zullen dan schouwen heete lucht, heete scherpe spijsje, die gekruyt is, en alderhande, die galachtige vochtighydt in 't Lichaem doet groeyen; gelijk daer zijn loock, ajuyt, mostaert, en diergelijcke. Symogen wel tamelick veel, maer geen stercken dranck drincken. Den genen, seyt *Galenus* in sijn uyt-legginge op de leste kort-bondige spreucke van *Hipp.* in 't 4. boeck, die droogh van buyck ofte ingewant zijn, magh men wel veel dranck geven, maer die daer vochtigh zijn, weynigh. Voor foodanige Lichamen is sulck Bier bequaemst, het welck men siet dat de Lichamen vet maect, gelijk op vele plaetsen van ter we gebrouwen wert, 't welck vervochtigh, en redelick verwermt. De Oeffeninge moet matelick, en niet te sterck wesen, ofte te langh dueren. Hier is oock dienstigh, het Lichaem dickwils in soet water te baden. Dese moeten voor-al den toorn en gramschap mijden: haer hoofd oock niet breken met diepe gedachten. De lange slaep is haer goet; maer het waken quaet. Waerom sy juyst niet op den gesetten tijt en behooven te letten; maer slapen als sy best slapen können.

*Als u de slaep niet toe en lacht,
Als ghy die nu en dienstigh acht;
Soo maect ten minsten datje rust,
Wanneer 't u siecke leden lust.*

Nu als niet alleen de hitte uyt en steect, maer oock de vochtighydt ofte drooghte buyten de maet gaen, so dient op de selfde mede acht genomen te werden. Die heet en droogh zijn, moeten alle heete en drooge dingen schouwen, en toetsen dat de drooghte niet door groote hitte ontijdelick en vermeerdere, en de kou te ras in de plaets komende, den ouderdom verhaest wert. Derhalven doet een heete en drooge gestaltenis des lichts, en sulcke spijsje, als oock stercke oeffeninge, aen foodanigen gematighydt veel meer schade, als aen de gene, die ofte alleen heet, ofte te samen heet en vochtigh zijn. De wermeluchtige gematighydt, indien beyde die hoedanigheden niet veel boven de maet en gaen, is den Mensch alderbequaemst tot een lang leven: en als dese hoedanigheden al een weynigh uyt-muyten, so en strijt even-wel foodanigen gestaltenis niet tegen een lang leven, dan is vele vuylicheit onderworpen, daer uyt lichtelick verscheyden sieckten, en insonderheydt eenige verrottinge veroorsaect wert. daer op dickwils de doot haestelick komt te overvalen. Daeromme is noodigh, dat men de vochtighydt, indien de selve matelick is, neestelick onderhout, en niet en laet verdroogen, op dat den ouderdom niet

voor

voor ſijnen tijt en kome: en dat men meerder forge draeght, dat de hitte en vochtigheyt niet toe en neme, en alto ſieecten veroorſake, als dat de tegenwoordige wermte en vochtigheyt door verkoelende, en verdroogende middelen vermindert zouden werden. Want door den onvermijdelicken loop der Naturen komen wy ten laetſten allegader tot de droge en koude geſtatenis des Lichaems, en daer door tot de doot ſelve. Soo dat deſe noot-dringende vyanden, die ons over het hoofd hangen, en de nature geſtadigh dreygen, niet ontijdelik dienen van ons aengehaelt te werden: maer men moet de wermte en vochtigheyt, in welke hoedanigheden ons leven beſtaet, met alle ſorgvuldigheyt foecken te bewaren. Dan hier op dient wel gelet, dat de maet niet en werde te buyten gegaen, waer uyt verrottinge, en ander ſieecten groeyen. Deſe hebben daerom haer te wachten van heete en vochtige lucht, inſonderheyt die niet wel door-waeyt en werdt. Haer ſpijſe zal zijn, de welke eenige dun-makende kracht heeft; neerſtig lettende, dat in de maegh wel verteert, op datſe anders komende aldaer te bedervē, geen verrottinge ofte ſieecte en verwecke. De oeffeninge moet ſodanigh zijn, datſe de overtolligheyt en vuyligheyt wel doet ſchieten, maer de vaſte leden niet en verdrooght. De andere dingen dienen allegader oock matig te weſen, meer kracht hebbende om deſe gematigheyt te behouden, als om te veranderen. Inſonderheyt moet forge gedragen werden, dat de kamerganck en het water haren vryen doorganck hebben. En deſe gematigheyt magh beter tegen drancken, als eenige andere. Wanneer dan ſuyveren, ofte *ader-laten* in ſodanigh Lichaem van nooden is, dat dient terſtont in de Lenten te geſchieden. Want als de hitte vermeerderd, dan werden deſe Lichamen door overvloed van vochtigheden met alderhande ſieecten gequelt.

Die kout van aert zijn, moeten met wermte ſpijſe gevoet werden, oeffeninge gebruycken, die de wermte alleen kan verwecken, maer niet verteren; indiender eenige ſlijmerigheyt vergadert, deſelve by tijts aſſettē.

Die droogh zijn, zullen vochtige ſpijs en dranck gebruycken, dickwils in ſoet water baden, en haer van ſtercke oeffeninge wachten.

De quaetſte gematigheyt is de koude en drooge, die van begin af den ouderdom gelijckt, en tot den ſelvigē haetelick loopt: en by aldienſe niet verbeterd en wert, alle den tijdt des levens ſlappe werkingen veroorſaect, en den menſche ſieckelick maect. Sodanige moeten dan met alle neerſtigheyt verwermt en verochticht werden; wermte en vochtige ſpijſe gebruycken; en het lichaem alſoo oeffenen, dat daer door de wermte alleen opgeweekt en verſterckt wert, maer niet en verdwijnt. Lange ſlaep is haer dienſtig; maer het by-ſlapen ſeer ſchadelick.

Indien de gematigheyt kout en vochtig is, ſo zal men de kouwigheyt, ſoo veel als mogelick is, verbeteren, en de vochtigheyt even-wel behouden. Waer toe

inſonderheyt helpt matige oeffeninge; alſoo de ſelve die wermte beweeght, en gaende maect om van de overtollige vochtigheyt meeſter te werden. Dewijl oock in ſodanige gematigheyt des Lichaems veel vuyligheyt groeyt, ſoo moet men forge dragen, om de ſelve wel en tijdelick quijt te maken. En dit is ſoo vele belangt de maniere des levens van Ongematighe Lichamen.

Maniere des levens der gener, die van verſcheyde Sieecten gedreyght werden.

Het XXI. Capittel.

WAntmer u ſtant verſwackt, en dat de laetſte jaren Ontrent u kranck geſtel haer krachten openbaren, Soo dater dit en gunt aen maegh of lever ſchort, Of dater quelligh rocht van boven neder ſtort; En laet u niet terſtont een dranck of pillen brengen, En laet geen bitter ſap met vromde kruyden mengen: Maer oeffen u gedult, en hou de leden ſtil, En let hoe dater gaet, en waer het henen wil. Gebruyckt maer weynigh ſpijs, en tracht geruſt te weſen; Dat kan oock menighmael een ſware quael geneſen. Weet dat een kranck geſtel niet bari en dient gedruckt, En dat een brakigh touw niet ſtijf en dient geruckt.

DE Lichamen, die noch verder van de geſontheyt geweken zijn, en door de minſte oorſaek in ſieecten vervallen zouden; 't en zy ſulcx door de konſte belet werde, zullen wy nu mede in dit Capittel haren regel van leven voorſchrijven. Waerom ſodanige Lichamen de ſieecten ſoo onderworpen zijn, moet inſonderheyt op twee oorſaken geleyt werden, te weten overvloed, en bedervinge van 't bloet. Als een van beyde ons met eenige ſieecten ſchijnen te dreygen, ſo dieneſe terſtont wech-genomen te werden, al cerſe het Lichaem van den natuerlickē ſtant in een ſieckelicken verwerpen. Maer hier ſtaet wel aen te merken, dat het niet altijd noodigh en is, ſijn toevlucht terſtont tot de geneef-middelen te nemen: dewijl door ruſten en valten alleen veel groote ſieecten konnen voor-komen werden, ſo dat dickwils genoegh is in deſe gelegentheyt niet te arbeiden, en luttel te eten. Maer indien het verval grooter is, als dat het op deſe manier zoude verbeterd konnen werden; dan zal men tot de twee voornaemſte geneef-middelen van den overvloed en bedervinge des bloets komen, te weten het *ader-laten*, en *ſuyveren*, en daer mede devolheyt verminderende, en de quaetheyt verbeterende. Hee welck niet alleen nopende 't geheele Lichaem, maer oock aengaende de byſondere deelen, te verſtaen is. Dan hoe dit alles dient in 't werck geſtelt, dat gaet de Geneef-konſte aen, en wert van ons verhandelt in den *Schat der Ongesontheyt*. Alhier hebben wy alleen voor het

het Lichaem voor ongesontheydt te bewaren, en niet van de selvige te genesen. Derhalven en zal ick daer van hier geen breeder gewagh of maken: maer alleen twee dingen vermanen.

Eerstelick, dat de Lenten, ofte het Voor-jaer de bequaemste tijt is, om de sieckte voor te komen; ende dan is het goet, bloet te laten, en te *suyveren*, gelijk *Hippocrates* leert in sijn 47. Spreucke van 't 6. boeck. Dan het is bequaemer de slijmerachtige, ende swaeremoedige vochtigheden, die inden winter vergadert zijn, in 't beginnel van de Lenten te *suyveren*; en op 't laetste, de galachtige, die als dan insonderheydt beroert werden. Het is oock goet, de swaeremoedige vochtigheden en swartegal in den Herfst te *suyveren*, en alsoo de sieckten, die daer uyt plegen te groeyen, voor te komen.

Ten anderen dient oock wel onthouden, dat het so goet niet en is, als sommige voor-geven, *Aloë*, *Bitterheylig* ofte *Pillen*, die daer van gemaect werden, voor de gesontheyt dickwils in te nemen. *Galenus* schrijft in 't 6. boeck van de ongemengde Genees-middelen, dat den *Aloë* de Maeg soo aengenaem is, als eenigh ander genees-middel: ende de *Bitter-heylig* wert van vele seer geprefen, om de bedorven vochtigheden, die aen de *fluyss* van de Maegh gebacken zijn, te *suyveren*. De *Arabische* genees-meester *Mesue* hout de *Aloë* voor een van de beste, en alder-gesontste genees-middelen. Want alsoo ander *suyverende* dingen de Maegh plegen te *verfswacken*, en de Leden te *beichadigen*; soo meent hy, dat den *Aloë* daer van bevrijt is, als de welke niet alleen niet en zoude *beichadigen*, maer daer-en-teen oock *verstercken*. - Jae hy is van gevoelen, dat de gene, die hem *gestadigh* gebruyckt, geen sieckte overkomen sal, de welke niet geneesbaer en is. Maer dit wert wel te recht wederleyt van *Cardanus* 1. de *Sanit.* 45. alwaer hy schrijft, dat *Galenus* seer qualick geleert heeft, dat den *Aloë* des Maeghs vriend is: en dat hy door die dwalinge ontallicke menschen, die door sulck behulp tot een hoogen ouderdom meenden te geraken, vroeg om den hals gebracht heeft. Want dewijl de soete dingen de Maegh aengenaem zijn; en den *Aloë* seer bitter is, soo valt hy dien-volgende oock onaengenaem en schadelick. De *Bitter-heylig* mede, al isse verbeteret, en somtijts niet onnut; soo keurt hy even-wel de selve oock hinderlick aen de Maeg, en 't leven. En daerom meent hy, dat *Mesue*, als aen *Galenus* te veel geloofs gegeven hebbende, niet alleen geen hoogen top gelichoten heeft, maer in de fleur van sijn jonckheydt met den *Aloë* gestorven is. Dat de *Lever* daer van *beichadicht* wert, gaet wel vast, en sulcx getuyght *Sealiger* 40. jaren lang ondervonden te hebben, 160. exerc. 3. en dat hy vele verlost heeft, die door het gebruyck van *Aloë* in groot gevaer vervallen waren. Dan dit wil ick alleen aenmenen van *schrale* en *magere* luyden, in de welke den *Aloë* gelijk oock alle *Purgatien*, als mede andere heete en drooge genees-middelen, gantsch onnut en schadelick zijn. Soo schrijft *Galenus* 8. se. loc. dat den *Aloë*

alder-hinderlickst is, alsulcke menschen, die sonder eenige quade vochtigheden van een heete ende drooge gematigheydt gequelt werden. Ende dat de naeste schade komt over de gene die kout ende droogh zijn, ende in 't gemeen alle, die alleen uyt quade hoedanigheydt in eenigh deel *beichadicht* zijn. Want daer geen overvloede van vochtigheydt en is, daer wert door het gebruyck van *Aloë*, het lichaem uyt-gedrooght. Maer de gene die veel met *Sinckingen* gequelt zijn, een slijmerige Maech hebben, en vochtigh van gematigheydt zijn, kunnen den *Aloë*, insonderheydt als hy wel bereydt is, ofte daer hy verbeteret in komt, als *Bitterheylig*, ende *Pillen Russi* sonder hinder gebruycken. Dan die aen 't speen vast zijn, kan hy door het openen van die aderen, niet altyt dienstlig wesen. Siet van die kracht breeder by *Mantibolus* op het 3. boeck van *Dioscorides* cap. 22. *Valisius* 9. *Contr.* 3. *Dodonaeus* in 't 11. boeck van sijnen *Kruyt-boeck* op 't 2. cap. ende 't Eerste deel en 4. Boek van onsen *Schat der Ongesontheyt* op 't 7. cap.

Hoe de gene leven moeten, die even uyt een sieckte op staen.

Het XXII. Capittel.

H Oort noch een korte les u nut te zijn geweten:
 Waert ghy noch onlange sieck, so wilt met oordeel eten:
 Maek dat het swacke sterckt, en sachtjen benen drijft
 Dat u noch van de quael in maegh of lever blijft.
 Zijt ghy langh sieck geweest, en metter tijt genesen,
 Soo moet oock desgelijcks u voedsel langh jaer wesen:
 Maer was u sieckte kort, en waerje ras gesont,
 Soo seest in volle maet het voedsel aen den mont.
 Ghy hebt nu weynigh bloets, en dat moet weder groeyen,
 Dus wilt u niet te ras met sware dingen moeyen:
 Gebruyck meest sachte kost, en sap vol gulle jeught,
 Op datje buyten sorgh u saken vreden meught.
 't is dienstigh even selst voor alle jonge vrouwen,
 Haer jonsten totten man met krachts te wederbouwen.
 Wanneer sijn broose jeught, na sieck te zijn geweest,
 Vernieuwde krachten voelt, en wederom geneest.
 Hier isst tegen recht u vriend sijn recht te geven,
 Want wie hem dan gelijst die tast hem aen het leven:
 Hier is de soetheyt wreet, de wrange stuerheit soet,
 Hier is het geven quaet, hier is onseggem goet.
 Noyt dienter eenigh vyer van vyer te zijn genomen,
 Wanneer de gulde vlam eerst uyt begint te komen:
 Geen boom van nieurs geplant en dient te zijn besneyt,
 Tot dat het jenghdigh hout in volle tacken groeyt.

DE gene, die van eenige Sieckte ontslagen zijnde, weder op de been komen, en dienen niet te dencken, genoegh te wesen, datse geduerende de sieckte, haer van alles wel gewacht, en nergens in vergrepen hebben, en nu soo naeu niet en behoeyen te sien, maer vryelick haren lust mogen volgen. Sulcx heb ick dick-wils

wils gefien eenige seer qualick bekomen te zijn. Men fiet hoe haest, dat een kaers die even uyt is, wederom aengeblasen wert. Even-eens gaet 't met de sieckten. Derhalven, die uyt een sieckte even op-staen, moeten met goede manier van leven, wel forge dragen voor twee dingen, datse niet weder in en storten, en datse haer voorige krachten wederom mogen bekomen. Voor-eerst, gelijk (als Hippocrates wel seydt in de xij. Spreucke van sijn 2. Boeck) 't gene, na het scheyden van de sieckte noch overschiet, wederom doet in-storten: soo is noodigh alser wat van de stoffe der sieckte overblijft, al se hijnt men al wel te zijn, dat men 't selvige allencxkens en met foetigheyt wech-neme, en de voornaemste deelen ondertussen versterke. Maer wanneer datter geen quade stoffe meer overigh en is, dan sal men 't Lichaem alleen sijnen deeg doen. Want in een Lichaem, 't welck wederom bekemt, is wel goet bloedt, maer weynigh, en in de vaste deelen, is meerder drooghte. Derhalven is als dan van nooden vochtige spijsse, die licht te verteeren is, en goet voedsel geeft: gelijk daer zijn dooyren van eyeren, panade, kuykens, capoenen, en diergelijcke. De Slaep helpt het teeren, en derhalven magh hy in dese gelegentheyte wel wat langer zijn, ofse oock dat aen den nacht ontbroken heeft, by dage ingehaelt werden. Men zal de *Magh voor den eten srijcken met versterckende olye*; niet te veel spijsse sevens gebruycken, maer deselve liever verdeelen, en is beter driemaal daeghs weynigh, als eens veel te eten. Hippocrates heeft ons wel geleert in de 7. Kort-bondige Spreuck van 't 2. boeck, dat de Lichamen die van langer hant uyt-geteert zijn, mede van langer hant moeten herstelt werden: maer de gene die ras vervallen, mede haestelick. En alsoo de gene, die uyt een sieckte op-staen, seer slap ende swack zijn, so moet insonderheyt gelet werden, om de slappigheyt met versterckende dingen wech te nemen. En al is 't, dat 't gene voor het hert aengenaem valt, ende de natuerlicke wermte vermeerdert, soodanige Lichamen nut en dienstigh is; soo en moeten sy even-wel alles sonder onderscheydt niet gebruycken, maer sien op de oor-saek van hare swackheyt, en besigen 't gene het overschor van hare sieckte wederstaen kan, ende haer seer wachten van 't gene de ongematigheyt, van de welke haer sieckte gesproten is, eenighsins zoude wederom doen komen.

Maer dewijl de gene, die uyt een sieckte op-staen, niet terstont en sevens haer krachten weder en krijgen, ende de swackigheyt uyt de sieckte veroorsaect, allencxkens door goede maniere des levens verwonnen wert, alleen de deelen der telinge terstont kracht krijgen, en grooten hooghmoet en opgeblasenheyt vertoonen, soo moeten even-wel de selvige oock tegen danck in den toom gehouden werden, 't en zy dat men niet alleen met de gesontheyt, maer oock met het leven selve wil spelen. Als die deelen verrijfen, en vol levens zijn, daer al d'andere noch swaken slap blijven,

is een seker en ontwijffelick teycken van gesontheyt, en dat 'et leven behouden is. 'T welck daer uyt geschiet, om dat de verstopinge van d'aderen geopent zijnde, Lever, Nieren, en d'ander deelen, die het voedsel door het lichaem verdeelen, alder-eerst de spijsse nutten, en voor d'andere versterckt werden; waer door sy krachten bekomen, en met natuerlicke, en levende geesten overvloedighlick vervullen, van welckers beweginge, en voort-drijvende beroeringe de geleyde deelen op-geblasen, en tot een ketelende begeerlickheyt verweckt werden, daer de verste leden, gelijk armen, beenen, schouders, dye, hals, laeter het voedsel en 't levende sap ontfangen; behalven oock dat de nature de natuerlicke deelen vry naeuwer gevoelen heeft gegeven, gelijk hier voren verhaelt is, waer door de selvige het wel ofte qualick varen van 't geheele Lichaem veel eerder gewaer werden. Als dan de geseyde deelen door gesont en suyver bloet van de Lever beginnen te verquicken, so brengen sy het eerste teycken aen, dat het lichaem nu gesont en wel gestelt is. Het selve en is de goede vrouwen oock niet onbekent, als sy de kinderen voor heel gesont oordeelen, wanneer se wel op-geschort zijn. Al is 't dan, dat de gene, die even uyt een sieckte bekomen, al de krachten door de sieckte gebroken, het lichaem vervallen en ongedaen, en alle de leden heel verfwackt zijn: so brengt even-wel dat lidt de eerste tijdinge van gesontheyt. Maer in gevalle dieneerste lufft in-gevolgt wert, soo krijgt men terstont tijts genoeg van berouw. Ick weet verlicheyde exempelen van Heeren van aensien, die aldus om hals gekomen zijn; sommige, die naelick een uyt daer na geleest hebben; andere, die jaer en dagh gingen quellen. De reden is, om dat het beste en suyverste deel van 't voedsel, en de dauwachtrige vochtigheyt, waer door de schrale, verdroogde, en door de sieckte uytgemergelde Leden, besprengt en verwochtigt werden, het Lichaem ontrocken, en gelijk den room van de melck af-geschept wert: waer door geschiet, dat de krachten, die nabegonnen was aen te nemen, vervallen en te niet gaen. Maer het is een geheel andere sieck met de vrouwen, die van 't byslapen so niet en vermoeyen, als de mans, ja daer door bekomen en stercker werden, soo dat sommige die hier toe wat genegen zijn (gelijk de meer-gemelte Dr. Lemnius, geneef-meester van Ziericzee ichrijft) haer somtijts lieck houden, om datse wat deeghs zouden gedaen werden. Waer van sy veeltijts dit spreek-woort in den mont hebben: *Men moet de siecke vrouwen alijst wat bieden*. Daer mede verstaende, seyt Lemnius, datse juyft niet altyt met hoender-nat, candeel, ofse eenige leckere spijsse moeten gekoestert zijn, maer datter dikwils wat anders hapert, daer de nature na treckt. Dan gelijk een eerlick man veel doet om sijn lieve vrouw te believen, en daer door goet huys te houden: so moet hy even-wel van dit werck heylich avont nemen, als hy selve sieck geweest is, en sijn vorige krachten noch niet

niet b
steun
leven.Hoe
lenH E
D
Ten
En
Het br
En wil
Ghy
En
Al xij
Ten x
Al
MaA L
de
stoffe
het so
Barle
spreke
gelijc
heyt.
gelien
gel m
mens
ongev
de m
welck
en ste
een re
versta
die 't
ruffen
letter
van d
laetse
en he
goet
also e
wert
heel
soo t
nen o
te ov
ben
ceft

niet bekomen en heeft; anders doende breeckt hy het steunfel van sijn gesontheit, en spilt al spelende sijn leven.

Hoe verre alle de verhaelde middelender Gesontheit by een yeglick moeten waer- genomen werden.

Het XXIII. Capittel.

Het aangevangen Werck, wyt enkel gunst beschreven,
 Dat aen het vaderlant wyt liefde wort gegeven
 Ten goede van het volck, dat kryght hier sijn besluyt,
 En komt van nieu gezeit gelijck een jonge bruyt.
 Het brenghet u sehalten met en alderley juweelen,
 En wil, al waer het koomt, de vrienden mede deelen;
 Ghy, Leser, wieje zijt, ontfanght het edel pant,
 En bieteet over- al u trouwe rechter- bant.
 Al zijn de regels veel, en wilt u niet ontsetten,
 Ten zijn niet al- te- mael gelijck als strenge wetten.
 Al wie een kunst beschrijft die geeft de volle maet;
 Maer oordeel met bescheyt dat brenghise tot de daet.

Als ick meende hier op te houden, en tot het eyn- de gekomen te wesen, soo kreegh ofte nam ick stoffe om dit Capittel noch tot besluyt te stellen, door het schrijven van den vermaerden heere Dr. Caspar Barleus, Professor tot Amsterdam, die sijn onuyt- sprekelicke geleertheit gewoon is te vermengen, en gelijck als te laderen, met een seer aerdige geestig- heyt. Op dese wijze schrijft hy my onlangs, dit Werck gesien hebbende, indien alle de werelt juyft na een regel moest leven, dat het gedaen zoude wesen met het menschelicke gestacht, het welck al te geerne tot yet ongewoons verandert: Dat hy veel hout van een goe- de maniere van leven; maer soodanigen, tusschen de welke somtijts wat ongelijckheit valt: dat so harde en stercke wet in eten, drincken, oeffenen, rusten, &c. een rechte tirannyeis, en een pijn- banck van een goet verstant. Laetse eten en drincken, seyt hy, op de maet, die 't niet en lust te lacchen: laetse op een gesetren tijt rusten, dien het arbeyt is, haer te verroeren: laetse letten op de verandering van de Lucht, en de trappen van de wermt, die lecuwercken begeren te wesen: laetse op haer tijt slapen, die 's nachts noyt te schrijven en hebben. Ten laetsten besluyt hy, dat gelijck een goet Orateur de konste van wel- sprekenheit bedeckt, also oock de maniere om gesont te leven best overleyt wert by de gene, die de wetten der Geneef- meesters so heel naeuw niet en onderhouden. Dese woorden van soo treffelick personagye, en hebbe ick niet wel kon- nen over het hoof sien, sonder de selvige wat naeuwer te overwegen. Men hoort vele luyden in den mont heb- ben, dat die meest op haer gesontheit leven, dickwils eerst sterven, en dat men meerder oude dronckaerts

vint, als oude geneef- meesters. Wat het laetste be- langt, dient voor antwoord, datter mede vry meer dronckaerts zijn, als geneef- meesters. Behalven dat oock de geneef- meesters niet altijt en leven na de ge- sontheit: ja in 't gene sy een ander belasten, haer selven dickwils te buyten gaen. Een sodanig geneef- meester, als hem sulcx van een ander toe- gelchoten werde, en gaf niet ongerijmt tot antwoord, Dat hy een ander ra- de, 't gene den Geneef- konste leerde, maer dat hy selve dede, 't gene den Geneef- meester behaegde. Het is oock onwaerachtigh, dat die op haer gesontheit le- ven, rasser sterven. Want indien de gene, die swack van naturen, ofte eenige quael onderworpen zijn, (hoeda- nige gemeenlick wat meerder op haer gesontheit ler- ten) onordentelick quamen te leven; men zoude wel haest bespeuren de kortheyt van haer leven, daer men nu in tegendeel bevint, dat sodanige met een goede ma- niere van leven, oock buyten hope van alle menschen, by- na tegen de nature 't selve verlengen, en andere, die wat beter gestelt zijn, tot den hooghsten ouderdom ge- raken. De beroemde Bisschop, geneef- meester, en hi- story- schrijver Paulus Jovius, verhaelt in 't leven van paus Adriaen de 6. van Utrecht, (alwaer sijn vader een Schip- timmermans knecht geweest was: maer niet 't gene de Historien van hem getuygen) dat hy so naeu de uyre van sijn maeltijt waer- nam, dat al was hy doen- de met de aldergewichtigste saken, de selvige terstont liet staen, soo drae den hoof- meester hem aenseyde, dat de tafel bereyt was. Hy leefde over de vier- en- seftig jaer (gelijck Panvino in sijn leven getuygt) noch kloek en gauw, seyt Jovius. En zoude lichtelick veel langer geleest hebben, by aldien het hem niet verkort en ware geweest. De History- schrijvers en maken daer geen gewagh van, dan my is te Romen selve de plaetse ge- toont, daer hem de vijg, na de welcke hy geen andere meer en at, gegeven zoude zijn. Maer by Jovius wert de oorfaeck van sijn sieckte qualik geleyt op 't bier drin- ken. Hoe aengenaem sijn doot de Romeynen was, bleeck wel, alffe by nacht het huys van sijnen geneef- meester, Antracino, met groene meyen bestaken, ende daer by stelden desen titel, *Liberatori patria S. P. Q. R.* dat is, Den raet en 't volk van Romen heeft dit gestelt ter eeren van den verlosser des vaderlants. Wy zullen wat nader komen met een ander exempel. Een deftig Veneriaens edelman, *Lodowijck Cornaro*, als hy noch jongh zijnde seer sieckelick ging, werden by de Geneef- meesters geoordeelt haest te moeten sterven, by aldien hy geen nauwe ende scherpe maniere van leven en hiel. Welcke vermaninge hy wel ter herten nemen- de, pasten op alles, 't welck sijn gesontheit aen- ging, soo naeu, dat hy selfs alle sijn spijse en dranck 's mid- daghs en 's avonts dede wegen, en die maet in 't min- ste nimmermeer te buyten en ging. En hy, die anders geschapen was, jong te sterven; quam met de voor- seyde maniere van leven tot den hooghsten ouderdom. Doen hy dit selve in Italiaens beschreef ('t welck in

Latijn over-gefet is van den hoogh-geleerden *Leffius*, en by zijn *Hygiasticon* te Antwerpen gedrukt) was hy al in de tachtigh jaer. En dat meer is, was altijd wel gefteit van gemoet en lichaem, vrolick en gefont. Het gebeurde, dat hy eens by ongeval met zijn caroffe omviel, en hem seer quefte: waer over de Geneef-meefters hem wilde naer gewoonte fuyveren, en Laten. Dan hy, de gelegentheyte van zijn eygen lichaem beter kennende, feyde haer, Heelt maer de wonden toe; fonder eens te vreesen, datter eenige quade vochtigheden mochten na toe fincken, alsoo ick die niet en hebbe. Het welck oock alsoo gefchiede. Aldus in volkomen gefontheyt geleest hebbende, gingh ten laetsten soetjens uyt, en storf sonder eenige benautheyt binnen Padua in 't jaer 1555. over de hondert jaren oudt zijnde, gelijk de President de *Tbou* getuyght in 't 38. boeck van zijn Historie. Dese maniere van leven, is in Italyen, als *Cardanus* verhaelt, by de treffelicke mannen *Dom. Saulus Gabr. Panigarola*, en *Nic. Leoniceus* gevolght, die alle met swaere, en by-na onoverwinnelicke sieckten gequelt zijnde, even-wel tot hoogen ouderdom gerochten, *Saulus* tot 94. *Panigarola* tot 84. *Leoniceus* tot III. jaren. De laetste gevraeght zijnde van *Iovius* (gelijk die schrijft in *Elogiis*) door wat heymelicke Konfte, hy zijn gemoedt, en lichaem soo fris buyten ongeval van den ouderdom hiel? gaf voor antwoordt, Wy beschermen lichtelick ons gemoet en verstant voor onweder met een gestadig vroom leven, en ons lichaem voor sieckten, met een vrolick soberheyt. So schrijft oock *Fichardus* in 't leven van *Barolus*, dat dien grooten Rechts-geleerde, om zijn verstant te fcherpen, op 't gewicht plach te eten. (Siet *Sanctorium de Medicina statica*.) Diergelijke exempelen soude ick meer konnen verhalen, dan sal die, als haestende na het eynde, tegenwoordigh overflaen. Nu komt het hier op aen, of het wel geraden is, dat een yegelick so nauw op alles soude letten, en zijn selven by-na tot een slave van zijn lichaem maken. Om dit wel te verstaen, soo moeten wy weten, datter tweederhande soorten van menschen zijn, welckers gefontheyt in achtginge wert genomen. Sommige zijn fris, sterck, en heel volkomenlick gefont, andere swack, teer, en sieckelick. De laetste, indiens haer uyt een teere en weecke gefontheyt niet in sieckten willen werpen, moeten nootfakelick na Geneef-meefters raet leven; vlieden 't gene met haer sieckelicke genegentheyte over een komt, en gebruycken 't gene, daer tegen strijt: volheyt van vochtigheden, ofte quact bloet, als het eenige sieckten schijnt te dreygen, by tijts wech nemen. Ende die een

sekere en vaste manieren van leven aen-genomen hebben, moeten die niet te buyten gaen, maer haer aen de selve vast houden, anders komcnse in ongelegentheyte te vervallen. Sooschrijft de vermelte *Cornaro*, dat hem seer qualik bequam, als hy door aen-raden van sommige, die meenden dat hy te weynigh at, zijn gewoonlicke mate wat vermeerderde. Het is aen-merkens weerdigh, 't gene *Celsus* verhaelt in zijn 3. boeck op 't 21. cap. van een treffelicke Geneef-meefters, die by den Koning *Antigonus*, een die de waterfucht began te krijgen, beloockende (die hy kende voor gulstigh en ongebonden, daer die sieckte vereyscht lijtsaemheyt, honger, dorst, en veel ander moeyelickeheyt) hem voor ongeneslick oordeelde. En alser een ander Geneef-meefters was, die hem beloofde te genesen, soo feyde hy, dat die sagh op de sieckte, maer hy op den siecken. Daerom bevintmen oock, dat sommige, die schijnen op haer gefontheyt te leven, tot haer voornemen, daer sy anders wel toe zouden komen, niet en geraken, dewijlse ofte niet en volherden, ofte haer ergens in misgrijpen. Om nu oock te spreken van de gene, die dapper sterck en volkomen gefont zijn, die en behoeven haer soo nauw niet te verbinden: maer gewennen haer lichaem vry tot alles; d'eentijt vasten, d'ander vrolick zijn; somtijts rusten, maer meestendeel doende zijn; alderhande spijsse gebruycken, die het volck eet, alsoe niet geheel ongefont en is, evenwel sulcx niet te veel, alsoo quade kost in geen lichaem goet voedsel kan brengen; liever tweemaal daeghs, als eens te eten. En insonderheyt wel wachten, gelijk *Celsus* mede vermaent, dat men de middelen, die tot de Sieckten van nooden zijn, in tijt van gefontheyt niet en verbefight. Maer gelijcker seer weynigh gevonden werden, die met soo een volmaecte gefontheyt, en stercke kracht versien zijn, en de gene, diese al hebben, wel verliefen ofte verminderen, soo dient een yegelick wel gewaerschoot; indien hy juyft alles soo even niet en kan onderhouden, dat hy immers soo nae komt, als hem mogelick is. *Cicero*, daer hy beschrijft een volmaect *Orateur* (om te blijven by de gelijckenis van den hoogh-geleerden heere *Barleus*) seyt, dat hy den selvigen itelt, niet nae datse gemeenlick zijn, maer gelijk hy by zijn selven overleyt heeft, datse behooren te wesen: en als yemant juyft niet en kan komen tot die hooghste volmaecktheyt, dat hy even-wel groote eere in leyt, die van de naeste is. Het selve dient hier mede waer genomen, altijd voor oogen hebbende de waerheyt van 't gemeen seggen, dat de GESONTHEYT eenen verborgen SCHAT is.

F I N I S.