

JOH. VAN BEVERWYCKS
S C H A T
D E R
GESONTEHYT.

Met veerfen verciert door de HEER

JACOB CATS, *Ridder, &c.*

E E R S T E D E E L.



AMSTERDAM,

By JAN JACOBSZ. SCHIPPER.

Anno 1663.

JOH VAN BEVERWYCK S

T A H C S

D E R

Extract uyt de Privelegie.

DE Staten van Hollandt en Westvrieslandt, hebben aen *Ian Jacobsz. Schipper*, Boeck-handelaer t'Amsterdam, op zijn verzoek, toegestaen, dat hy alleen, in onse Provintie, zal mogen drukken, doen drukken, uytgeven en verkopen, alle de Wercken van de *Heer Ian van Beverwijk*, voor dese verscheydemael, en nu door-gaens grotelijks vermeerdert, zo in de Medecijne, als Chirurgie, by hem gedrukt; en dat voor vijftien Iaren, verbiedende alle en ygelijk ingesetene deser Landen, de voorfz. Wercken binnen die tijdt van vijftien Iaren, directelijk of indirectelijk, in 't geheel of ten dele, in 't groot of in 't kleyn, in eenige Tale, na te drukken, verkopen of uyt te geven, of elders nagedrukt in dese Provintie te brengen, verkopen, of uyt te geven, zonder consent van den Suppliant, op de verbeurte van de nagedrukte exemplaren, en ses-hondert Caroli guldens te appliceren, als nader in d'originale Brieven te zien is, en dat zo wel by den Drukker als verkoper, te verbeuren, zo menighmael contrari dezer bevonden wordt. in den Hage den 22. Septem-ber, 1664.

JOHAN de Wit ut.

Ter Ordonantie van de selve Heeren.

HER B^t. van Beaumont.

AMSTERDAM

By JAN JACOBSZ. SCHIPPER.

Anno 1663.

R E G I S T E R

der Capittelen van het eerste Deel der *Genees-konste*,

Genaemt den **SCHAT** der **GESONTHEYT**,

Handelende op het

E E R S T E D E E L.

Voorreden van den *Schat der Gesontheyt*, leerende

CAP. 1. Waer door den Mensch de Siekten ende de Doot onderkeutigh geworden is, Fol: 1

2. Vande weerdigheyt des Menschen na Ziele ende Lichaem, &c. met wat middel deselve in gesontheyt langh by malkanderen gehouden wert, Fol: 5

3. Waerom de Menschen inde eerste tijden veel langer leefden, als sy nu doen, Fol: 8

4. Of het leven door de konst, ofte eenigh middel verlengt kan werden, Fol: 11

5. Dat het Schrijven van de bewaringe der gesontheyt dienstig en noodwendig is, Fol: 14

6. Vande Gesontheyt en hare weerdigheyt, Fol: 16

7. Waer in de gesontheyt bestaet, Fol: 19

8. Waer in het leven bestaet, en door wat middel het selve in gesontheyt onderhouden wert, Fol: 20

H E T E E R S T E B O E C K.

Van de Beweginge des Gemoeds.

CAP. 1. Van de beweginge des gemoeds in 't gemeen, Fol: 24

2. Vande Droefheyt, Fol: 28

3. Vande Nijt, Fol: 35

4. Vande Liefde, Fol: 40

5. Vande Eergierigheyt, Fol: 54

6. Vande Gierigheyt, Fol: 59

7. Vande Blijdschap, Fol: 67

8. Vande Gramschap, Fol: 70

9. Vande Vrees, Fol: 79

H E T T W E E D E B O E C K.

Van de Lucht.

CAP. 1. Vande Nootfakelijckheyt en verscheydenheyt des Lughts en waerom deselve veel veranderinge onderworpen is, Fol: 85

2. Vande Vier getijden des Jaers ende wat veranderinge sy inde Lucht en in ons Lichaem maken, Fol: 92

3. Vande Winden en wat veranderinge die maken, Fol: 95

4. Van het onderscheyt der Plaetsen en Landen, en welke de gesontheit sijn, Fol: 99

H E T D E R D E B O E C K.

Van Spijse ende Dranck.

CAP. 1. Van het Voedsel, haer noodfakelijckheyt en Verscheydenheyt, Fol: 103

2. Van Broodt, Pap, Bry, Koecken, &c. Fol: 106

3. Van Moes-kruyden, Salade en Toekruyt, Fol: 112

4. Van Retbare Wortelen, Fol: 117

5. Van Aert-vruchten, Fol: 122

6. Van Heester-vruchten, Fol: 124

7. Van Boom-vruchten met harde schelpen, Fol: 125

8. Sachte Schellen, Fol: 127

9. Van Stuycker en Kruyt, Fol: 133

10. Van den Oorspronck van het slachten der Beesten en dat het vleesch de voedsaemste spijs is, Fol: 136

11. Van het onderscheyt en verkiefinge van 't vlees, Fol: 138

12. Van 't vleesch der tamme vier-voetige dieren, Fol: 142

13. Van het wildt-braet, Fol: 248

14. Van de vogelen, Fol: 150

15. Van 't gene van de dieren komt, als bloet, melck, boter, wey, bealingen, eyeren en honich, Fol: 157

16. Van visch, sijn gestaltens en verscheydenheyt, Fol: 162

17. Van Dranck, en eerst van het Water, Fol: 168

18. Van Wijn, Fol: 172

19. Van Bier, Fol: 176

20. Vanden Taback, Fol: 177

21. Van Zour, Fol: 178

V I E R D E B O E C K.

CAP. 1. Vande beweginge en ruste des lichaems, Fol: 181

2. Van Slapen en Waken, Fol: 183

3. Van her af-leeren en behouden des kamer-ganghs, waters, en andere overtolligheits, mitsgaders oock van het by-slapen, Fol: 184

H E T T W E E D E D E E L.

Van de behoudinge der gesontheits.

CAP. 1. Vande bewaringe der gesontheyt in 't gemeen, Fol: 187

2. Waer de Ouders moeten op letten in het Telen van hare Kinderen, Fol: 198

3. Hoe een bevruchte Vrouw haer onderhouden sal, Fol: 198

4. In hoe veel maenden een kindt voldragen is, Fol: 202

5. Vande Arbeyt en het ampt der Vroed-vrouwen, Fol: 209

6. Dat het eerste sogh vande Kraem-vrouw, de jonge kinderen nut en dienstigh is, Fol: 210

7. Dat elke Moeder haer eygen kinderen, so o het mogelijk is, behoort te suygen, ofte anders wat Minne sy sal verkiefen, Fol: 211

8. Hoe langh de kinderen dienen te suygen, en hoe sy tot haer seven jaren op-gevoedt moeten werden, Fol: 214

9. Vande maniere van op-voedinge inder tweede en derde seven jaren, Fol: 219

10. Vande maniere van leven der volwassen, of middeljarige, en voor eerst vande verkiefinge der spijs, Fol: 222

11. Vande mate der spijs ende hoe veel men eten moet, Fol: 226

12. Hoe diemaels daegs men eten moet, Fol: 229

13. Welck beter is des middaeghs, ofte des avonts en op wat ure meer te eten ende wat voor ofte nae gegeten dient, Fol: 230

14. Vanden Dranck, sijn mate en tijt, Fol: 232

15. Van oefeninge en ruste des lichaems, Fol: 235

16. Van slapen en waken, Fol: 238

17. Van het losen des kamer-ganckes, waters, &c. als oock van het by-slapen, Fol: 240

18. Vande maniere des levens, van oude sijden, Fol: 242

19. Vande Maniere des levens der gener die een ongematigt en swak lighaem hebben, Fol: 246

20. Maniere des levens der gener die van verscheyde siekten gedreyht werden, Fol: 248

21. Hoe de gene leven moeten die even nye een sieckte op-gestaen sijn, Fol: 250

22. Hoe verre de verhaelde middelen der gesontheyt, by een yegelijck moeten waer genomen werden, Fol: 250

B L A D - W Y S E R,

der by-fondere dingen, rakende de *Schat der Gesontheyt*.

A Ader, 208. 201. 248. 249. op de voet, 201.
Ael, 101. 166.
Ael-besien, 124. 189.
Aerd-besien, 123. 189. 223.
Aerd-buyten, 121.

Aberdaen, 164.
Abricots, 131.
Aconyt, 106.
Adam kent kruyden, planten, &c. 9.
Adem-stanck, 130.

Ader, 208. 201. 248. 249. op de voet, 201.
Ael, 101. 166.
Ael-besien, 124. 189.
Aerd-besien, 123. 189. 223.
Aerd-buyten, 121.
Aerdt-nooten, 121.
Aerde, 19.
Afireck, kamergangh, 184. 191. 240.
Ajuyn, 86. 117. 120. 200. 231. 232. 247.
Aloe, 200. 249. pillen, 249.
Alykruycken, 167.

(*) 3

Aman-

- Amandelen, 127. 208. 210. marcepeyn, 127.
 oly, 208. 210.
 Anchoves, 165.
 Appelen, 128. 189. 200. 221. dranck, 128.
 reuck, 189. fyroop, 128. wijn, 128.
 Arangie, orangie-appelen, 130. 189. 213. sap,
 130. schellen, 130.
 Arbeydt der vrouwen, 205.
 Artieiocken, 123.
 Alperges, 113. 116.
 Atheneus, 14.
 Avondt-mael, 230.
 Azyn, 104. 113. 121. 142. 176. 177. 213. ma-
 ken, 121.
- B.**
- B** Aeckeren, 209.
 Baers, 165.
 Barbeel, barm, 163. 166.
 Balsam, 198.
 Bete, 115. 121. 240. 244. wortel, 121.
 Berberis, 124. 189.
 Bergen, 90.
 Besweer drincken, 171. 234.
 Beulinghen, 157. bloedt, 157.
 Beverwijn, 200.
 Bevruchte onderhoudingh, 199.
 Beweginge drie'erley voordeel, 182. des ge-
 moedts, 21. 24. 192. 199. 244. des lichaems,
 182. 199. 244.
 Bier, 104. 176. 189. 218. 233. 234. 247. azyn,
 177. en broodt, 215.
 Biefen, 189.
 Bies-loock, 114. 117.
 Bieff, 159. der kraem-vrouwen, 210.
 Bizon, 55.
 Biscuyt, [twee-back,] 109. 235.
 Bitterheyligh, 249. pillen, 249.
 By slapen, 10. 116. 120. 123. 127. 155. 156.
 166. 167. 175. 181. 185. 186. 194. 202. 221.
 244. 248. 250. mare, 198. 240. 241. noodt-
 wendigheyt, 185. 240. oude luyden schade-
 lijck, 241. 244. 245. schade die even uyt
 siecken op staen, 241. 249. 250. tijdt, 179.
 194. 195. 196. 197. 198. 199. 238. 241.
 Bleuwschuyt, 109. 130.
 Bleeck, 166.
 Blijdschap, 67. 68. 69. 70. genefinge, 69. 70.
 Bloedt, 19. 73. 105. 116. 117. 119. 120. 123.
 217. 156. 157. 161. 173. 183. 221. 222. 248.
 beulinghen, 157. making, plaats, 19. 10. voed-
 sel, 157.
 Blom-kool, 114.
 Blom-pap, 109.
 Bockingh, 165.
 Boeckweyt, 111. bry, 111. koecken, 111.
 Bolck, 164.
 Bol-zaet, 90.
 Boogaerdt karssen, 131. 189.
 Boonen, 111.
 Boorts, 122. 129. 130. 166.
 Boffie krabben, 167.
 Boter, 9. 105. 157. 158. 159. 208. 210.
 Botten, 165.
 Braecken, 166. 179. 217.
 Braem-beyen, 124. wilde, 126.
 Braeslem, 164.
 Brande-wijn, 173. 176.
 Brem-kappers, 125.
 Bry, 107. 109. 111. 126.
 Broodt, 14. 104. 207. 108. 122. 123. 217. 242.
 Buyck-loop, 230. 245.
- C.**
- C** Abbeljaeuw, 164.
 Caeten, 181.
 Calkoenen, 154.
 Campernoelen, 121. 129.
 Candel, 160. 250.
- Caneel, 135. 189. 200.
 Canfer, 125. 200.
 Cappelonen, 152. 153. 250.
 Cappers, 125. 200. brem, 125. vliet 125.
 Cardanus, 9.
 Caroten, 119. 121.
 Carper, 165.
 Castanyen, 127. 156. broodt, 127.
 Caviaer, 165. 223.
 Cazare, 108.
 Cichorey, 116. wilde, 116. wortel, 121.
 Cidre, 129.
 Cinnaber, 9.
 Clystieren, 200.
 Cluyfenaers, 9.
 Citroenen, 129. sap, 129.
 Colijck, 121. 174.
 Comcommeren, 122. 189. 200. gesulte, 122.
 wilde, 200.
 Conijnen, 141. 150. 189.
 Confer van roosen, 127.
 Consumption, [een eng. sieck.] 222.
 Corinthen, 121. 129. 133. 200. 240. 244. sap, 200.
 Cornuelien, 131.
 Crabbe, 167. steur, 167.
 Craeck-been, 140.
 Crafus, 34.
 Crop-salaed, 114.
 Cruys-beyen, 123.
- D.**
- D** Anfsen, 51. 237.
 Decocta neronis, 171.
 Democritus, 9. 14.
 Dermen, 141. verckens, 141.
 Dieren die niet drincken, 232.
 Diète, [eet-regel,] 15.
 Doodts oorfaeck, 2. ontgaen, 13.
 Dranck, drincken, 100. 103. 168. 179. 190. 225.
 niet te kout infonderheyt verhit zijnde, 171.
 234. mate, 190. 232. 234. noodtsfelijke-
 heyt, 168. 169. 232. 234. tijdt, 222. 234.
 verliesinge, 190.
 Driederley kookinge, teeringe, 20. 184.
 Droefheyds kracht, 29. geneefmiddelen, 31.
 32. 33. niet uyt te beelden, 29. oirfaecken,
 29. 30. 31.
 Druyven, 132. 222. 223. 244.
 Duyven, 141. 155. ringh, 155. tortel, 155.
- E.**
- E** Eergierigheyds kracht, 54. 55. 56. 57. ge-
 neef-middelen, 58.
 Eyckelen, 124.
 Eyckenlombaerts, 209.
 Elft, 164.
 Enden, 141. 145. lever, 141.
 Endivie, 116. 189.
 Engels man, 150. jaer oyd, 11. 244.
 Eijels, 148. 165.
 Erweten, 112.
 Erens-luft, 119. 121. 122. 127. 136. 152. 164.
 165. 167. 181. 223. 228. 236. geneef-mid-
 del voor den hongher, 224. hoe dick's
 daeghs? 229. nooyt tot men fat is, 228. om
 te leven, 106.
- F.**
- F** Afanen, fasanten, 151. 154.
 Fifticyen, 127. marcepeyn, 127.
 Fonteyn-water, 170.
 Fortuynne, 33. 34.
- G.**
- G** Al 19. 20. 74. 95. 97. 113. 123. 141. 158.
 159. 174. 184. 222. 223. blaesje, 20. 210.
 Ganfen, 156. lever, 141. 156. wilde, 152.
 Garnaten, 167.
 Gedaldr, 26. 27.
 Geers, 110. bry, 120. broodt, 110. meel, 111.
 Geyte-laes, 159. melck, 157. 158. vleyfch,
 139. 146. 242. wilde, 149.
- Geley, 110.
 Gele peen, 112.
 Gelefsucht, 225. 227.
 Genees-konst behoef geen gefonde, 15.
 Gengber, gember, 119. 136. 189.
 Genever-beyen, 189. hout, 189.
 Gerfte, 107. 110. biscuyt, 110. broodt, 110.
 meel, 110. pap, 110.
 Gefondtheyt, waerdigheyt, 16. bewaren, 187.
 hoe verre haer regulen onderhouden, 251.
 spreek-woort, 163. waer aen men haer eerft
 gewaer wordt in sieckte, 250. waer in fy be-
 staet, 19. watfe is? 18.
 Gewoonte, 230. 231. tweede natuur, 188.
 Gierigheyds kracht, 59. 60. 61. genefinge, 62.
 64. straffe, 62. 64.
 Giecht, 97. 109. 121. 129. 132. 153. 166. 183.
 186.
 Gijl, 115. 114. 122. 123. 126. 128. 130. 144.
 161. 166. 225. 232. 235. 237. 243. 245.
 Glas dat buyght, 37.
 Goedr, 34.
 Gramschaps kracht, 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76.
 genefinge, 57. 76. 77. 78. 79. of fy alstijt quaet
 is, 73. oirfaken, 73.
 Granaet-appelen, 130. 223. karlen, 130. fon-
 der karlen, 130.
 Gras, 113. led, 113.
 Graveel, 159. 167. 174. 176. 194. 225. 239. 243.
 Grundel, 166.
 Grutten, 111.
- H.**
- H** Amelen-vleys, 147.
 Hammen, 145. 189.
 Hanen, 152. kammen, 153. klooten, 153. sap,
 nat, 152. 240.
 Hardlijgheyt, 184. 200. 240.
 Haringh, 165.
 Hart, 141.
 Hael-nooten, 127.
 Haelen, 149. 156. 189. ooren, 150.
 Haver, 111. bry, 111. broodt, 111. gort, 111.
 Hair van den hondt, 234.
 Herff, 95.
 Hers, 188.
 Herfenen, 141.
 Hertten, 189. hooren, 121. vleys, 149.
 Honden, 246. vleys, 148.
 Hoenderen, 111. 153. 205. 227. lever, 141. nat,
 200. 209. 218.
 Hoest, 97. 126. 159. 168.
 Hollipodrido, 142.
 Honigh, 9. 14. 105. 158. 161. 242. 243. 244.
 van roosen, 244.
 Hooft broeyen, 239. vleyfch, 142.
 Hoppe, 116.
 Hour-ineppe, 156. sonder jagh, 101.
 Huys dat nieuw is niet bewoont, 101.
 Hyffloop, 116. 147.
- I.**
- I** Acht, 182. 236.
 Iaer-tijden, 91. 93. 94.
 Ialoufie, [yver-fucht,] 48. 68.
 Inbeeldinge, 201. 202.
- K.**
- K** Aerffen-stantk, 200.
 Kaes, 9. 20. 105. 157. 153. 180. 223. 224.
 227. room, 159.
 Kalf-vleys, 146. 222.
 Kamergangh, 184. 191. 240.
 Kaerne-melck, 158. 859.
 Karssen, 131. 189. 223.
 Katte, 181. vleys, 148.
 Kerffe, [kors,] 107. 116. water, 116.
 Keule, 111.
 Krieccken, 131. 223.
 Kervel, 115.

Kinderen teelen, 191. hoe langh frygen, 214. hoe haer minne, 214. hoe waer nemen in geboort, 205. 208. maniere van leven, 215. 216. 217. 218. mate in eten, &c. 218. 221. opvoedigh na de seven jaer, 119. 220. 221. wanneer voldragen, 202. waarom van wijfe ouders somtijds bot, 192. 193. 196. wijn drincken schadelijck, 218.

Klieren, 140.
Klooten, 141.
Knollen, 117.
Koecken, 107. boeckweyte, 111.
Koe-vleys, 139.
Kool, 114. 121. 156. 240. 244. blom, 114. salaedt, 114.
Koorfche, 14. 25. 97. 100. 119. 122. 124. 128. 130. 131. 149. 155. 158. 165. 166. 171. 183. 191. 209. 211. 224. 225. zecufche, 91.
Koren, 107.
Krabbe, 167. boffe, 167. fleur, 167.
Krake-been, 140.
Krake-besien, 124. 189. roode, 129.
Kreefte, 167.
Kriecken, 131.
Kruyt, 135.
Kuyckens, 152. 250.
Kuyts-boom-zaedt, 153.

L.

L Adanum, 180.
Lamprey, 166.
Lams-vleych, 147.
Landen verfcheydenheydt, 99.
Laferye, melacts, 155. 156. 194.
Laten, 191. 201. 248. 249.
Latouw, 104. 113. 122. 240. 243.
Lenten, 94.
Led-gras, 113.
Levens bepalinge, 10. 13. 14. kortheyt nu, 8. langhdurigheydt voortijts, 8. 10. verdriet, 2. verlegen door dekonft, 11. 13. 14. vermaeck, 4. waer in't beftaet, 20. waer door het wert onderhouden, 22.
Leten-wercken, 155.
Lever, 149. voedfel, 141. 223.
Lichaems beweginge, 182. gemeenfchap met deziel, 25. groote in de eerste tijden, 10. oir-fprongh, 19. ruffe, 181. 235. waerdigheyt, 5.
Liefde kragt, 40. 41. 42. 43. 44. 45. genefinge, 44. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54.
Lijfters, 152. 155.
Limoenen, 129.
Longe, 122. voedfel, 141. 222.
Loock, 120. 200. 210. 232. 249.
Lubben, 140. 152.
Lucht, 85. 118. 248. nootfakelijckheydt en verfcheydenheydt, 86. 87. 88. 89. teyckenen, 188. verbeteringh en verkiefinge, 188. 189.
Luft, 190.
B. Lydius, 74.

M.

M Aegh, 20. 41. 58. 113. 117. 130. 141. 227. 228. 229. 234. 239. 249. voedfel, 141.
Maeghdom, 169. teyckenen, 207.
Maerijt van Plato, 190.
Maerts-bier, 177.
Malvafey, 175.
Maluwe, 115. 240. 244.
Mancke-bollen, 243.
Manier van leven, die met fieckte gedreyght werden, en daer nyt op-ftaen, 248. 249. fwacke, 246. 247.
Manna, 200. 228.
Marmelade, 130.
Marcepeyn, 110. 127.
Mede, 161. 243. 244.

Medicamentus voedfel, 104. 105. 113. 128. 161. 173.
Medicijn-konfte, 7. 8. herfleit verloorengefontheydt, 7. welck deel van'er outft is, 7. leert de gefontheit bewaten, 7. nodigh, 7. 11. 15.
Meel, 108. 110. 223.
Meerle, 152. 155.
Melancholy, [fwarte gal,] 19. 20. 184.
Melaets, 155. 156. 194.
Melck, 9. 105. 157. 158. 159. 160. 189. 218. 226. bieft, 159. 210. geen wijn daer op drincken, 158.
Meerle, 158. 159. 160. Room, 158. Vrouwen, 113. 205. 209. 210. 211. 215.
Melde, 115.
Meloenen, 122. 189.
Menschen eerste heerlijckheydt, f. 2.
Dartigh jaer oudt, behooren haer natuer te kennen, 16. heel groot zijnde, 10. niet drinckende, 232. niet etende, 232. niet slapende, 238. ouderdom, 10. 11. 13. 88. 102. 244. 252. pael-steen, 13. verdorvenheydt na de val, 2. 3. waarom voortijds langer leefde, 8. weerdigheydt naziele en lichaem 5. zijn een kleyn weerdelt, 6.
Mildt, 20. voedfel, 141.
Mijnen, 92. minne om te zuugen, 211. 214. zijn moeders beft, 211. 212. 213. 214.
Mispelen, 131. 223.
Mistelayn, 109.
Mithridaet, 209. 210.
Moerfch, 47. 91. water, 171.
Moer-bezyen, 132.
Moes, 112. 223. 247.
Molenaer, 164.
Morgh, 141.
Moffelen, 167.
Moffen, 155.
Moft, 174.
Moflaerdt, 117. 222. 247. zaed, 117.
Muskat-wijn, 175.
Muskel-jaet, 50. 200.
Muzijk, 74. 51. 78. 190. 215.
Myrthe, 188.

N.

N Agelen, 135. 189.
Navel-ader, 208.
Nedrigheydt, 39.
Nieren, 176. 225. 239. voedfel, 190.
Niet natuerlijke dingen, 22. 199. 290.
Nijds leeflijckheydt, 35. 36. 37. 38. genefinge, 38. 39. 40.
Noorde, 100. windt, 90. 98.
Nooten muscaten, 135. hafel, 127.

O.

O Cker-nooten, 126. oefeninge, 181. 199. 235. 236. 332. 248. derlonge, 237. tijdt, en mate, 23. verfcheydenheydt, 182.
Oesters, 9. 167.
Oyevaer, 156.
Olye, 9. 133. 243. 244. 250. verferkende, 250.
Olyven, 133. 227.
Onvruchtbaerheydt, 195.
Ooren, 140.
Offchen, 139. 145. 146. 214. 225. 227. vleys, 224. 225. 227.
Oosten, 101. wind, 90. 97.
Oude luyden, 10. 11. 13. 88. 102. 241. 244. 252. af-treck, 244. beweginge des gemoeds, 244. beweginge des lichaems, 243. by-flapen, fchadelijck, 194. 245. dranc, 243. fleep, 243. flapen by jonge maegden, 245. lucht, 241. fpijle, 241.

P.

P Alingh, 166.
Panade, broodt-pap, 109. 215. 250.
Pannne-koecken, 109.
Pap, 107. 109. 116. 126. 215. 218. 250.
Pateye, 117.
Parmelaen, 159.
Paftey, 109. 107. oefter, 167.
Paffinaken, 119.
Patich, 115.
Patientie, 115.
Patrijfen, 151. 152. 154. 227.
Paenwen, 155.
Peck-tonnen, 188.
Peen, 119.
Peren, 129. 223. dranc, 129. niet nachteren, 129. wijn, 129.
Peper, 111. 135. 189. wortel, 119.
Pepoenen, 123. 223. 224.
Pelt, 90. 101. 121. 131. 135. 163. 179. 188.
Peticcken, 130.
Peterfelye, 116. wortel, 116.
Phafanen, 151. 145.
Phlegma, [lijm] 19. 10.
Pimpinelle, 116.
Pingels, 127.
Pillen, 21. aloë, 149. bitterheyligh, 149. ruffe, 249. fet, 201.
Piffe [water] 184. 185. 236. 237. 240.
Platijfen, 163. 165.
Platoos maeltijdt, 190.
Pleuris, 100. 167. 171. 183.
Plompen, 189. 242.
Fluck-vruchten, 111. 222.
Pocken, 154.
Poel-fnippen, 156.
Popeley, 120. 234.
Populjoen-falfs, 153.
Porceleyn, 115. 189.
Pos, 166.
Priapifmus, 153.
Pricke, 166.
Pruymen, 131. 189. 240. 244. debrignole, 132. kruyd, 112. fap, 200. 244. zuyre, 189.
Pruifane [garfte-water] 125.
Purgatie, 22. 158. 191. 249.
Put-water, 171.

Q.

Q Ackels, 154.
Queen, 130. 223. kruyd, 130. marmalade, 130.
Quick-filver, 10.

R.

R Adijs, 119. meer, 119.
Rakette, 116.
Rapen, 117.
Redenenen, te diepfinnigh over maeltijdt, 191. den, 190.
Regen-water, 171.
Reyggers, 156.
Res non naturalis [niet natuerlijke dingen] 21. 199. 201.
Revier-water, 170.
Rhoarbar, 200.
Rijs, 110. bry, 110. kralelingen, 110. marfpeyn, 110.
Rogh, 165.
Rogge, 109. biskuyt, 109. brood, 109. meel, 109. pap, 109.
Rooede-peen, 119.
Roekinghe der Egyptenaers, 118. 189.
Roock-vleys, 142.
Room, 158. kaes, 159.
Roomfche-boonen, 111.
Rofen, 189. 29. 244. confert, 127. honigh, 244. Syroop, 109. oly, 209.

Rolij-

Rofijnen, 122. 133. 100. 240. 244. lange, 240.
Runde-vleys, 116. 237.
Ruyck-appelen, ballen, 50. 189. 200.
Rulle, 183. 235.
Roytigh, 159.

S.

Saffraen, 123. 136. 200.
Salaedt, 9. 51. 112. 113. 114. krop, 114.
kool, 114. latouw, 113. 114.
Salm, 164.
Sante, 17.
Sauwifjen, 145. 157. 168.
Scheeps-vis, 163. van bologne, 122. 223.
Schape-kats, 159. melck, 157. vleys, 147. wey, 157.
Schel-vis, 164.
Schoen-maker, 166.
Schollen, 165.
Schorft, 144. 188.
Seelt, 166.
Sene-blaren, 240.
Sieckens oirfaeck, 2.
Sinckingen, 97. 101. 102. 163. 179. 231. 239.
249.
Slaep, 110. 113. 114. 183. 189. 218. 228. 228. 231.
243. 247. mate, 238. niet op den buyck, rug-
ge, onder blaauwen hemel, stracks na den e-
ten, noch over dagh, of met een open mond,
239. noodfakelijckheydt, 238. tijdt, 238.
Snippen, 153. 156. hout, 156. poel, 153.
Snoeck, 165.
Snot, fchandelijck by de perffen, 107.
Snuyt, 140.
Soberheit, 243. 252.
Socrates, 26. 57. 76. 77. 206. 255. 237. 241.
Soch, 113. 205. 215. kraem-vrouwen, 209. 210.
211.
Somer, 95.
Sonde, oirfaeck van sieckte en doodt, 2. 3.
Speceryen, 135. 200.
Speck, 143. 144. 145.
Speen-verckens, 145.
Spelte, 109. broodt, 109.
Spieringh, 166.
Spijfle, 103. 189. 225. 232. 248. der eerste een-
we, 9. 125. genees-midd. voor hongert, 223.
mate, 226. niet fritjen, 162. noodfakelijck-
heydt, 103. op wat tijden, hoe dickwils des
daeghs, eten, 229. verkiefinghe, 189. 190.
vericheydenheydt, ondienftigh, 9. 225. 226.
werdt driemaal vertoert, 20. 184.
Spinagie, 114. 241.
Spreeuwen, 156.
Sprot, 165.
Stekel-belyen, 123.
Sterckte beftaet in warmte, &c. 193.
Steur, 164. krabbe, 167.
Stieren-vleys, 146.

Sftil-flaende water, 171.
Stock-vis, 164. 189.
Studeren, 151. 221. 228. 236. 237. 239. stracks
nae den eten en te veel fchaedelijck, 236.
237.
Styrax, 189.
Suycker, 9. 123. 133. 134. 228.
Terwe, 108. 222. 223. bier, 147. bloem, 109.
318. broodt, 108. 218. meel, 109.
Suycker-peen, 120.
Suyringh, 115. wortelen, 120.
Swacke, 246. manier van leven, 246. 247.
Swarte-gal, 95. 159.
Swanen, 156.
Syroop, 134. appelen, 128. roofen, 209. 210.
211. violen, 110.

T.

T Aback, 86. 177. teel-deelen, 250. konft.
191. 192. 193. 194. 195. 196. 197. 198.
Teringe, 14. 127. 158. 230.
Theriakel, 209. 210.
Toe-kruydt, 112. 116.
Tonge, 140.
Tongen, 165.
Tortel-duyve, 155.
Toverye, 46. 47.
Trouw-tijdt, 194.
Twee-back, 109. 235.

V.

V Aderlandt dat eeuwigh is, 2.
Vaert wel, 17.
Vallende-sieckte, 154. 195.
Vanden, 206.
Vasten, 190. 204. 228.
Veen-belyen, 124.
Veerfen-vleys, 146.
Verckens-vleys, 139. 543. 144. 145. dermen,
141. speen, 145. Waer om de Joden verbo-
den, 143. wilde, 149.
Verjuys, 176.
Vet, 141.
Vijgh-boonen, 200.
Vijghen, 69. 74. 126. 132. 222. 244. 251.
boom, 153. plaefter, 13.
Vincken, 152. 155.
Violen, 240. moes, 240. Sy-roop, 210.
Vis, 105. 126. 162. 163. 199. 222. 226. abber-
daen, 164. aerdt, 163. fanfifjen, 168. ftoek,
164. revier, 163. 165. zee, 163. 164.
Vlaen 160.
Vleys, 51. 131. 136. 138. 141. 142. 222. 223.
226. eten niet voor de zondt-vloedt, 106.
eten oirfprong, 189. geeft, veel voedielf, 138.
222. gerookt, 189. gelouten, 189. kort maken, 189.
223. nat. 240. 242. 243. verkiefinghe, 138. 240.
Vlier-kappers, 125.
Vloeren van gebacken fteen, 101.
Voedielf, 103. 242. medicamentus, 104. 105.
113. welke deel en 't byfonder voet, 222. 223. Zuyde, 99. windt, 97.

Voeren, 140. 113.
Vogelen, 105. 151. 189. 226.
Vreede, 79. befchrijvinge, 79. 80. haer kraght,
80. 81. 82. hulp-middelen, 81. 83. voor de
doodt, 4. 83. geneefinghe, 83. 84.
Vrood-vrouwen ampt, 205.
Vyer, 19. 104. 188.

W.

W Actifelen, 109.
Waken, 183. 189. 238.
Wandelen, 199. 241.
Water, 104. 169. kerfle, 116. ophouden, ge-
vaerlijck, 184. zucht, 225. 252.
Wey, 105.
Welluft, 13. 19. 24. 70.
Weren-vleys, 144. nat, 200. 209. 218.
Weften, 103.
Windt, 98.
Wieroock, 189.
Wildt-braedt, 148. 189.
Willige blaren, 189. 243.
Wijn, 51. 69. 104. 114. 121. 122. 131. 158. 172.
189. 195. 218. 233. 234. 235. 243. alicant-
fche, 175. allfen, 235. beter 's middaeghs als
's avondts, franfe, 175. griekfe, 175. krach-
ten, deughden, 233. 243. malvafey, 175. me-
dicamentus voedielf, 173. moft, 174. muf-
catel, 175. onderfcheydt, 174. 175. tijnfche,
60. 123. 174. 175. roode, 174. fock, 123. tint,
175. fopje, 235. voor wie nut, 233.
Witte, 174.
Wijn-gaerdt-rancken, 189. flecken, 167.
Wijsheydt beftaet in koude, 193.
Wijn-ruyten, 126. 231.
Wijtingh, 146.
Winden, 185. kracht, 95. noorder, 98. oirfake,
96. ophouden, gevaer, 175. oofden, 97.
Weften, 98. zuyden, 97.
Winter, 95.
Witte-broodt, 218. peen, 119.
Wonden, 173. 252.
Woon-plaectichen, 99.
Wormen, 120. 131. 133. 170. 200. 227.
Worffe, 129. de bologne 222.
Wortelen, 117.
Wrijven, 243.

Y.

Y S-Water, 171.

Z.

Z Zaedt, 192. 123. 240. vaten, 240.
Zaen, 159.
Zee, 91. 101. vifch, 163. water, 169. 172.
Zieck, 120.
Zeeufche koortfen, 31.
Znee, 171. water, 171.
Zout, 108. 113. 119. 158. 179. 180. 181. water,
172.
172.

Druck-fauten of ERRATA te verbeteren.

Fol.	Col.	Reg.	oor	Tes
10	1	18	alpeftum	alpeften
29	2	8	koeris	koottfch.
51	2	53	foetje	foentje
56	1	38	vaften	vaften eed
58	2	34	meyr	miter
114	2	55	vierde cap.	1 boeck, vierde cap.
118	1	1	om mijn	op mijn

De overige en Letter-fauten gelieve den verftandigen lezer zelf te herftellen.

Blad-wijfer , der byzondere dingen , rakende den *Schat der Ongefontheydt.*

NB. de a staende voor de Cyfer-getalen , beteykent d'eerste afdeelinghe , b de tweede , c de derde afdeelinghe deses Boecks: En als dit t teycken achter een woort staet , moet van onder na boven gelezen werden.

- A.**
A Bricots , b 26.
 Acacia , a 77. conferf , a 91. b 163.
 Acerba , (wrange) a 117.
 Aconis , (welckent liffch) Algoede , a 113.
 a 54. wortel , a 80. 92. afziedfel , a 58.
 a 80. b 26. geconfijte , a 55. 79.
 80. 81. b 26.
 Adam of na den val vrede geneefmiddelen lochte , a 104. niet fondigen eeuwich leven , c 2.
 Adder , a 123. b 161. kruyt , a 121. tonge , a 121. 124.
 Adem halen , b 15. 121. 129. goet maken , a 54. 66. 78. kotte , a 60. 61. 62. 63. 97. b 84. 129. 324. ftanck , a 75. b 173.
 Aderen , a 30. 31. b 308. 313. klapvliesje , a 18. b 143. 148. navel , waerom enckel , b 149. moer , b 149. fuygh , b 172. 174. gebreken , a 30. 31. 80. 120. verftroophet , a 35. laten , a 17. 18. 19. 93. b 33. 45. 53. 55. 64. 66. 68. 69. 70. 71. 72. 75. 93. 125. 137. 310. 319. c 19. oorprondck , a 17. c 7. tijt , a 18.
 Adianthum , a 82.
 Ael , b 73. 133. 166. gal , b 92. puyt , a 105. oly , a 105. b 93.
 Aelbefien , a 31. 76. b 141. fap , a 32. bladeren , a 81. b 192. water , a 86. roode , a 31. fwarre , a 82. 120. confijte , a 80. firoop , b 35.
 Aemboftigheyt , a 21. 36. b 129.
 Aenwas , a 21.
 Aerde , kuyfliche , a 74. gefegelde , a 26. lemnifche , a 74. b 169. rode , a 118. vafliche , a 74. is niet in 'teene lande een moeder en in 't ander een ftief-moeder , a 104.
 Aerdbeefien , a 82. 120. b 141. fap , a 32. water , a 86.
 Aerdmos , a 23. noten , a 120. 123. 124.
 Afdrijven , b 68.
 Af-fetten , a 18. 22. 28. 66.
 Af-vegende kracht , a 36.
 Afweeckfel , a 38.
 Afziedfel , a 32. 37. 47. 81. 83. 84. 87. 113. 119. b 28. 81. 83. 111. 125. 319. (a 56.)
 Agallochum , [paradijf-hout]
 Agaricum , a 22. 27. 41. 44. 47. 118. c 42. extract , a 45. pillen , a 41.
 Agnus castus , [luys-boom] a 80.
 Agrimony , a 25. 34. 79. 121. 123. 104. a 33.
 Ajayn , a 62. 120. 123. b 19. 67. 77. 89. 95. 98. b 131. 146. fap , b 98. veldt , a 124. zee , a 62.
 Alands-wortel , a 33. 67. 91. 97. b 165. confijte , a 65. wijn , b 129.
 Albuyn Gracum , b 122.
 Alchymiften , [couteraerts] , c 38.
 Alexipharmaca , [tegen-gifte] , b 163.
 Alfi-rancke , a 110. 123.
 Algoede , a 113.
 Alipia mufcata , a 58.
 Aliecrangi , [kriekken over zee] , a 82. 120. 122. water , a 86.
 Alliaria , [loock fonder loock] , b 167.
 Aloë , a 22. 25. 37. 38. 39. 47. 55. 92. 108. 114. 118. 121. b 185. 197. pillen , a 23. b 81. fchadelijckheyt , a 39. verbeteringh , a 25. b 34.
 Aliffen , a 25. 26. 52. 77. 78. 79. 83. 113. 117. 123. 124. b 31. 185. bloemen en toppen , a 77. b 31. zaedt , a 77. fap , a 77. conferf , a 78. extract , a 78. oly , a 78. wijn , a 78. b 107. 148. 165. 183. 119. 226.
 Althea fiet heemfl , a 45.
 Aluyn , a 25. 96. b 111. water , b 111.
 Alvleyfel , b 176.
 Amandelen , a 49. 60. b 60. 81. bittere , a 51. 60. 82. b 186. oly , a 81. 86. b 128. foete , a 60. 82. oly , a 40. 47. 85. b 126. 128. fap , a 60. gefuyckerde , a 45. melck , b 21. 37. 55. 125. 127. 128. 133. 151. 187.
 Amand. der kele , b 105. 111. geftwollen , a 119. ontflecken , a 119. b 116.
 Amber , a 22. 91. b 29. 72. oly , a 119. grijs , a 58. 75. 78. 108. b 139. fteen , a 58. 74. 77. 78. 91. b 79.
 Ambeyen , a 39. b 197.
 Amer , a 58.
 Ammoniacum , a 81.
 Amomum , a 108.
 Anatomy , fiet ontleidinge.
 Anchoven , b 319.
 Anemone , a 119.
 Angelica , a 120. 123. b 106. 165.
 Anijs-zaedt , a 36. 37. 38. 40. 43. 46. 55. b 81. 107. bifcuyt , b 81.
 Antimony , [fpiet-glas] , a 22. b 194. 197. c 27.
 Apothekers , c 44.
 Appelen , a 34. b 26. 33. 141. 166. 199. 319. water , a 34. drank , b 102. geconfijte , a 75. foete , a 37. 116. welcruyckende , a 60. fap , a 80. firoop , a 75. 81. ver-gifte , a 66.
 Apofema , [meydranck] , a 33. 34. 35. 36. afdrivende en berycende , a 47. dunmakende , a 36. in quade koodfen , a 35.
 Aqua vitæ maholi , b 21. 63. 74. 79. 118. 139. 370.
 Arangie appelen , a 120. b 33. 141. 166. 183. 119. fap , a 29. 21. 66. fchellen geconfijte , a 75. b 96.
 Arbeydt der vrouwen verlichten , a 84. 85. 87. 88.
 Arifolochia , [cafterlucy] , a 63. 81. 92. lange , a 89. ronde , 67.
 Aroma frigidum , [toe-bereyde falpeter] , b 279.
 Aromaticum rofarum , a 78. 92.
 Afarum , [mans-ooren] , a 45. 81. 119.
 Asperges , a 79. b 60. zaedt , a 79. wortel , a 31. 79. 82. hindernif-fe , a 82.
 Afpis , b 61.
 Afia fetida , a 90.
 Afliche , a 98. 119. van quieldaer-ten , b 182.
 Averrone , a 62. 97. b 72.
 Azyn , a 26. 29. 31. 32. 33. 34. 36. 43. 52. 76. 79. 81. 82. 84. 97. 96. 97. 98. 116. 119. b 20. 22. 31. 33. 35. 59. 62. 67. 72. 74. 79. 98. 103. 113. 127. 129. 183. 190. 319. 323. gediffelceerde , a 74. 110. goud-bloemen , b 164. 167. honich , a 81. b 62. rofen , a 52. 80. 92. b 72. wijn-kruyt , b 164. zee-ajayn , a 81. firoop , a 12. 44. b 132. 148.
B.
 B Accharis , a 88.
 Bacchica , a 48.
 Badt , baden , a 87. 88. b 45. 132. 123. c 45.
 Baers , b 141.
 Balaclact , a 54. oly , a 55. 86. fap , b 192.
 Balauftien , [granat-bloemen] , b 192.
 Ballem , a 114. van Peru , a 58.
 Bandt , b 72. 80.
 Bangi , [Indiaens kruydt] , b 304.
 Bapt. porta , vande kruyden , b 105. 117. 118. 119.
 Basilicum , a 88. b 17. 21.
 Beckencel , a 59. b 14.
 Bedervinge , a 86.
 Bed-ftroo van onfe L. Vrouw , a 55.
 Bedellium , a 81. 89. 97.
 Beemd-klavereu , a 123. 124.
 Beeren-klaeuw , a 123. herfenen , b 57.
 Beete , a 48. 107. b 37. 123. 193. 100. fap , b 72. wortel , a 45. 48.
 Beekboom , a 29. 114. 123. b 216. tyroop , b 118. pongen , b 216.
 Benedicta laxativa , a 43.
 Bentemer fteen , b 133.
 Benzoin , a 57. 91.
 Berberis , b 141. conferf , b 192. firoop , b 35.
 Beroken , rys , befen , b 305.
 Berim , b 166.
 Bernagye , a 33. 66. 80. b 55. 137. 149. 151. 166. c 41. bloemen , a 32. 110. conferf , a 75. firoop , a 75. 81. b 55. water , a 34.
 Beroertheidt , a 53. 54. 56. 92. 96. 97. b 16. 79.
 Beroodinge , a 90. b 21.
 Bertram , a 25. 49. b 118.
 Befem-kruydt , a 71.
 Beien , quaetaerdige , b 36. 57.
 Beihenny , a 15. 48. 52. 54. 77. 82. 87. 121. b 28. 71. 77. c 41. witte , a 96. b 81. wortel , b 31. conferf , firoop , a 55. water , a 36. 92.
 Bertingh , b 59.
 Beucken-noten , b 29.
 Beurskens-kruyt , b 132.
 Bevernaert , a 33. wortelen , zaet , a 83.
 Bever , a 89. beverwijn , a 51. 54. 89.
 Bevernelle , wortelen , zaedt , a 83.
 Bevinge , a 56. 66. b 16. 125.
 Beweginge dryderley , c 26. des ge-moedis , b 81. 95. 123. 216. des lichaems , a 81. 95. 123. 129. 316.
 Bezoar , b 10. fteen , a 66. 108. hi-ftory , a 67. b 10.
 Bier , a 91. 102. 124. b 29. 55. 67. 77. 95. 124. 126. 183. 191. c 38. ael , a 102. brouwen , a 102. 105. c 38. dick , b 19. 19. dun , b 20. 21. 37. 95. 123. 129. Engels , b 205. Iopen , b 122. fwaer , b 84. onklaer , b 258. verfich , a 58. gijl , a 95.
 Biefloock , a 120.
 Bijlkruydt , a 121.
 Bilfen , a 93. zaedt , b 29. luys-ken , oly , a 119. kruydt , a 50. 93. 123. 124. b 29. 30. 77. 319. fap , a 117.
 Binden , b 62. 79.
 Binkelkruydt , a 29. 123. fap , a 113.
 Bifcuyt , a 20. b 83. boonen , erwe-ten , garfte , geers , a 30.
 Biiftorta , (harts-tonge) a 11. 119.
 Bitterheyligh , a 39. 45. b 185. bitter Amandelen , † Amand.
 Blaederen , b 93.
 Blaes , a 21. 36. 82. 83. 85. 86. 122. 123. b 31. 61. 237. gebruyck , b 238. zenuen , b 238. 288. fphin-cter , [ringh-fpier] , b 137. 139. lammigheyt of geraecktheidt , b 188. 239. opgeftanpen , b 238. fteen , kenteyckenen , b 269. 270. minder in vrouwen als in man-nen , b 260. van Cafaubon , b 237. 240.
 Blae-fkruyt , a 120.
 Blaeskens ontrent de zaedt-vaten , b 180.
 Blaeufchuyt , a 31. 103. 110. b 104. 106. 111. 115. 207. bloe-dende , b 213. met placken , b 215.
 Bleyckheyt , a 72.
 Blindtheidt , a 105. b 87.
 Blixem , b 70.
 Blijdfchap , a 33. b 93. 138. 370. bloed ,

(**)

Bloed, bloeden, a 18. 30. 31. 53. 74. 75. 116. 117. 123. b 18. 56. 57. 123. 310. afstreckinge, 19. fader-laren der gemeente, b 52. katten-history, b 56. omloop, a 18. b 120. 235. wey of water, a 18. b 310. 311. 312. stelpen, a 70. 87. fuyveren, a 34. 79. 117. b 55. steen, a 118.

Bloed-gangh, loop, a 30. 118. stop-pen, a 46. 77. spouwen, a 21. 30. 39. b 127. 128. 132. verwecken, a 39. genesen, a 60. 61. 63. 64. 65. 67. 71. 74. 77. 80.

Bloempap, b 133. 196. 198.

Bocken-bloed, b 281. c 47. vleysch, b 60. pis, b 52. vet, b 267. Indi-sche, a 72.

Bockingh, b 319.

Bont, a 101.

Boelkens-kruyt, a 32. 79. 123. c 41. water, a 123.

Bollen, b 29. 35. 61. kruyd, a 52. Zaed, b 37. 292. sap, b 61. Con-sersf, a 52. b 23. 35. 191. Oly, a 51. 53. 96. Siroop, a 52. b 35. 125. 128. 132. Slaep, a 119.

Bolus, (broeckken, Conserfsken) a 47. b 135. van Armenien, a 26. 46. 74. b 59. 97. 116. 117. 122. 126. 132.

Boogart Karffen, b 141.

Boom aenwalch, a 121. Mosch, a 119. 122. 124. varen, a 34. 40. 113. 116. c 41. wolfe, b 99. Zaed, a 60. b 128.

Boonen, a 10. b 24. 66. 77. 89. turckse, a 120. biscuyt, a 30. bloe-fem, b 24. meel, a 91. 124.

Boorts, b 178. 191. Geneefmidde-len, a 77. b 191.

Boter, a 37. 46. 53. 110. 113. 114. 124. b 166. krachten, b 116. ver-sche, ongefoute, a 114. 116. b 59. 117. 126. 128. 188. foute, a 45. pillen, b 112. bloemen, a 123.

Boraes, a 86.

Borst, a 31. 36. 37. 38. 52. 56. 60. 61. 62. 63. 85. 97. 120. 123. b 83. 119. beschrijvinge, b 119. vlies, b 311. drancck, a 61. 65.

Bosse-krabben, b 129.

Boxboonen, b 216.

Braecklen, a 15. 20. 30. 31. 39. 105. b 18. 33. 40. 62. 63. 83. 189. 191. 219. c 26. drancck, b 181. oor-spronck, a 20. stelpen, a 58. 67. 71. 76. 77. 78. b 190. verwecken, a 37. 40. 44. 45. b 53.

Braem, b 280. besien, a 82. 120. 123. bladeren, a 123. b 93. scheu-ten, 123. wortel, sap, a 82.

Brand, branden, a 96. b 310. mid-del, c 25.

Brandewijn, a 40. 45. 65. 78. 96. 119. b 29. 64. 77. 78. Rijsche, a 82. voorloop, a 43. b 98.

Brem, a 43. 123. bloemen, a 85. Kap-pers, b 297. Rapen, a 124. top-kens, a 43. 85. Zaed, a 43. 85. Zout, a 43.

Breuckken, a 4.

Breyg, b 15. achterbreyn, b 16.

Brillen, a 89. 93.

Broeneteelen, a 81. 113. 123.

Brood, a 25. 101. 102. 107. 123. ka-

stanien, b 101. Rogge, a 22. Terwe, a 32. 81. witte, a 78. 96. b 57. 72. 94. 100. 117. 319.

Bruyneder tonge, a 86. fucht, b 205.

Bruynelle, a 124.

Bruynheylig, a 76. 125. 124. sap, 119.

Bruscus, (stekende palm) a 82.

Bryoniabesid, Sec. a 42. 43. 113. 123. 66. 80. 118. b 67. 166. afziedel, a 32. Conserf, a 75. Siroop, a 75. 81. water, a 34.

Buyck-beschrijvinge, b 172. krim-pinge, pijn, a 35. 45. 62. klier-bedde, b 176. spieren, b 175. facht-maken, a 46. loop, a 85. 31. 32. 30. 46. 71. 77. 78. 123. b 193. 219. stelpen, a 58. 87.

Buyffel, a 96.

Bylens-kruyd, a 121.

Bylaepen, a 78. 82. 91. 120. b 20. 21. 26. 37. 76. 80. 89. 99. 316. 324. 325.

Bystaende blaeskens, b 180.

Byvoer, a 25. 27. 83. 88. 124. c 41. sap, a 83. 88. Siroop, a 91.

C Abaret, (mans-ooren) a 45. 81. 119.

Calamante, a 36. 62. 89. 92. 97. bergh, a 36. bevrugte schade-lijk, b 36.

Caltsvoet, c 6.

Calmus, a 79. 85. 91. 105.

Calyonimus, b 92. gal, b 92.

Camillen, a 26. 83. 87. 96. 123. b 122. 319. oly, a 86. b 28. 35. 128.

Campanula, a 119.

Campervoelyen, b 61.

Cancker, a 40. in de borst, a 120.

Caneel, a 25. 32. 38. 40. 42. 44. 75. 78. 105. b 25. 26. 81. 106. 114. oly, a 75. b 72. water, a 75. b 72. 139. 190.

Canfer, a 52. 74. 92. 98. b 21. 53. hindernisse, a 52. 93.

Cappers, a 34. 118. b 166. 183. 186. c 41. oly, a 81. schorsse, a 34. wortel, a 80. Brem, b 291. Spaen-sche, a 114.

Cappoenen, b 133. 318. c 30.

Caprifolium, (memmekenskruid) a 85.

Carauna, a 57. 90. 97.

Carbonkel-steen, a 73.

Cardamonium, a 85. b 81.

Cardo-benedictus, a 33. 67. Zaet, zout, a 33.

Carthamus, (wilde Saffraen) a 43. 62. Zaed, a 43. 62. 118.

Carper-steen, a 120.

Caros (Slaep-fucht) a 49. 50. 54. b 16. 289. Carui, b 72. 81. 107.

Caryophyllate, a 123.

Callia, a 22. 37. 38. 113. b 27. 194. Bloem, morg, a 46. 104.

Castanien, b 90. 60. 77. brood, a 101.

Castor, (bever) a 89.

Castoreum, a 51. 54. 89. 97. b 62. 71. 74. 79. 98. 104. 118. 139.

Cataplasma, (pappe) a 53. 81. 96. 97. 98. 114. b 35. 59. 97. 170. 192. 198. 204. 219. 226.

Cataraeta, b 92.

Cattekruyd, a 106. 124. b 166. c 6.

Cautiflijk, b 32. 47.

Cautery, b 55. 59.

Ceratum, defensivum, b 185. flo-machicum, a 78.

Ceterach, (steen-varen) a 80.

Chamadrijn, (gamander) a 36. 79. 80.

China, a 56. 65. 108. b 83.

Chymisten, a 113. 123. c 38.

Cicero, 42 jaer voor Christus, a 20.

Cicers (Spaensc erwteten) a 83. 120.

Cichoren, a 30. 31. 79. 122. sap, b 187. wortels, b 186. Zaed, a 82.

Cicors, a 32. Conserf, a 80. ge-conshijt, a 80. Siroop, a 33. 80. (120.)

Cistus, Hypocistis, a 77.

Citrago, (Confilie de greyn) a 128. 199.

Citroenen, a 66. 76. 120. 122. b 33. 108. 141. 147. 166. 183. 190. 319. sap, a 29. 31. 32. 33. 66. 74. 116. 118. b 20. 62. 107. 114. 139. schellen, a 75. 78. 117.

Siroop, a 27. 33. 66. b 53. 165.

Citrullen, a 82.

Claveren, welruykende, a 87. beemd, a 123. 124. water, a 123. b 216.

Cliffen, a 84. kruyd, a 123. 124. wortelen, a 82. 84. Conshijt, 86.

Zaed, a 84. 123. sap, a 82. Cly-steer verscheyden, a 20. 21. 23. 41. 45. 46. 93. 97. b 20. 27. 35. 47. 62. 64. 71. 72. 74. 78. 79. 81. 122. 123. 181. 191. 196. 197. 201. 219. 226. 278. (b 216.)

Coeckcoecks-bloemen, b 217. broot, 86.

Coeckskens, b 226.

Colijck, (lanckenvel) a 10. 83. 120. 123. b 175. 200. 309. c 44. 45. genes-middelen, a 83. 120. 123. Graveeligh, b 175. c 45.

Coloquint, a 41. 45. b 194. 197. ap-pel, a 22. 26. 37. 41. 47. 118. koec-kens, pillen, a 41. b 185. verbete-ringh, a 41.

Collyonime, a 105.

Colys, a 76.

Coma, (slaep-seecke) b 51. vigil, (deuseligheyt) b 64. 71.

Comemuners, a 30. 81. b 142. wortel, a 44. zaed, a 31. 82. 83.

Efels, a 44. wilde, a 37. 44.

Confectio alchermes, a 75. 81. b 45. 139. Capitalis, a 55. Cordia-lis, a 75. 76. Hamech, a 45. 47.

Confilie de greyn, a 34. 67. 118. 120. b 55. 67. 137. 139. 149. knop-pen, a 53. water, a 32. Siroop, a 75. 81.

Conynen-vet, b 35. 133.

Gonyza, a 123. 124.

Conserf, a 81. 107. b 24. 53. 132. 135.

Coorsche, a 18. 30. 31. 33. 38. 46. 52. 59. 79. 86. 109. 122. b 26. 27. 33. 36. 60. 75. 96. 101. 107. 111. 112. 114. 118. 123. 125. 311. 312. 313. 324. c 24. 46. Naem-reden, b 140. wanneer het drinken scha-delijck, b 144. afgaende, a 21. 33. b 143. anderdaeghe, b 144. brandende, a 30. 32. 40. 113. b 15. 22. 35. c 26. 32. 41. binne, a 79. b 50. 142. daeghe, dagelijckse, b 144. 145. gesladige, a 33. b 124. 126. 143. heete, a 21. 50. b 98. he-tilke, (uydrogende) b 149. lang-durige, a 32. 34. 81. b 148. quac-

aerdige, a 31. 32. 67. 70. b 61. raicnde, a 53. b 26. 27. c 26. fla-pende, a 55. b 55. 36. 64. veroude, a 70. viendendaeghe, a 35. 40. 41. 80. b 146. c 47. uydrogede, b 149.

Copperroot Oly, a 86. 111. b 170.

Coralline, (een soort van Mosch) b 103.

Corallium, Corael, a 73. 74. 79. 82. 90. 91. 118. b 325. onderficheyt, a 74. b 281.

Goren-rose, a 123.

Coriander, a 77. b 53. bereyden, a 77. b 84.

Corinthen, a 22. 32. 44. 46. 61. b 199.

Gornoelien, b 33.

Coronopium, b 323.

Corrosijf, b 170.

Costus, a 90.

Corroen, b 99. zaed, a 60. b 128.

Couwoerden, a 81. 83. 117.

Craffila Major, a 121.

Creeffila, a 85. b 60. 185. 183. c 6. ooggen, a 85. 120. b 281.

Creta Marina, (Zee-venckel) a 83. 84.

Criecken over Zee, a 82. 120. 122.

Crocus Metallorum, a 323.

Cruys-distel-kruyd, a 17. 124. 41. 45. 46. 93. 97. b 20. 27. 35. 47. 62. 64. 71. 72. 74. 78. 79. 86.

Cubeben, b 72. 181.

Cuysboom-zaed, b 53.

Cumijn, a 47.

Cynoglossium [hondstonge] a 119.

Cyperus-wortel, a 85. 88.

Cypres-noten, a 26. 114. b 59.

D Adels, a 25. b 9. conserf, a 45. 47. Dampen, quade, a 66. 70.

Daucus-wortelen, zaed, a 84. 89.

Deegh-suur, b 27. 171.

Dren-vleesch, b 258.

Dentaria, [rand-vioelen] a 119.

Dens Leonis, [paerde-bloemen] a 119.

Democritus ontleding, b 4. 101. 125. c 10.

Dermen, a 21. 37. 39. 47. 120. 123. b 61. 105. 172. 173. gebruyck, b 174. blinden, b 175. kronckel, b 175. scheyl, a 40. 41. 47. b 44. 174. 176. pijn, a 83. zweringe, a 46.

Deurvas, a 121.

Deuseligheyt, b 64.

Diabete, a 9. b 297.

Diacarthamum, a 45. 47.

Diacatholicum, a 45. b 125. 148. 167.

Diacorum, a 55. Diacostum, a 80.

Diacubeben, Diacurama, a 80.

Diagrydium, a 39.

Dialceos, a 65. Dialacca, a 81.

Diamargariton, a 75. Diambra, a 64. 75.

Diapronias, a 55.

Diarrhodon abbaris, a 78. 80.

Diafarytron, a 92.

Diacordium Frac. b 59. 165. 206.

Diafena, a 45. Diatragacaus, a 61.

Diarrion Santal, a 80.

Diaxycoacoe, a 78.

Diaziziber, a 78.

Dicamnum, a 67. 87. 93. b 292. c 7.

Dies Critici, [oordeel-dagen] a 27.

Dille, a 31. 81. b 28. 122. Oly, a 28. Diplaf-

Dipfl'bere, b 186.
 Diltelen, a 121. onfer vrouwen, a 120. 123. 124.
 Distelieren, a 29.
 Dockebliaren, a 124.
 Dolick, a 31. b 61. 66. Zaedr, b 29.
 Eghborftheyt, a 60. 61. 62. 63. b 129.
 Epithema, a 80.
 Epidemy, [algemeen] b 207. 209.
 Eppe, bergh, groote, a 81. Erven, a 107. b 310.
 Eringium, geconft, a 81. 92.
 Esula, a 44.
 Eten, a 16. b 98. 103. 104. 180. c 14. luft verkeert, a 77. verwecken, a 31. 76. 77. 78. 123. b 31. 183.
 Erwetten, a 10. b 77. 80. biscuyt, a 30. 45. 64. 83. 91. 96. b 59. 123. 136. 141. 151.
 Dorst, a 20. 31. 32. 38. 50. 76. b 184. 180. belettingh, b 186. verbeteringh, b 184. 187.
 Draeck-bloedt, a 46. 118. 121. b 59.
 Drayinge, b 8.
 Drancken, a 32. 33. 35. 47. 81. 92. 96. 107. b 59. 76. 81. 188. 279. borst, a 61. graveel, b 279. putgerende, b 196. stoppende, b 195. 293. drincken, b 180. 183. wannen schadelijck, b 124. 187.
 Droefheyt, a 34. 63. b 93.
 Dronckenschap, a 49. b 21. 26. 28. 69. 72. 77. 80. 82. 83. 89. 98. 105. 118. 315. beletten, b 100. 32. verwecken, a 75. b 20. 30. 82.
 Droogen, a 35. 108. Drogisten, a 105. 108.
 Droomen, a 34. 80. 87. 112. b 64. 65. 66.
 Droppel-pisse, a 82. 83. 84. 85. b 291.
 Druyve, a 115. b 119. 124.
 Druyft-bladt, a 121.
 Druyve, a 68. b 28. 59. c 22. mifch, b 282. wortel, wilde, b 81. veten, b 182. kervel, a 34. 79. 113. 118. Fonteyn-kruydt, a 123. 124. 123. water, a 34. pillen, a 45. Si-roop, a 81. voer, a 123.
 Druyvels-beet, a 63. 123. dreck, a 90. melck, a 44. fap, wort. zaet, a 113.
 Dulligheyt, a 40. b 16. 23. 44. 53. b 50.
 Dullehonds-teyckenen, b 58. die daer van gebeten is, b 58. hair, b 58. liefde, b 48.
 Dulle kervel, hiflor, a 93.
 Duyfterheyt, b 8.
 E.
 Een bladt, a 123. 124. b 219.
 Eenhoorn, a 67. 108.
 Eereprijs, a 123. 124.
 Eetluft verwecken, a 53. 123. b 183.
 Egels, a 10. b 45.
 Lyckel-bladeren, b 132. Eyckelen, b 280.
 Elants-klaeuw, b 74.
 Elaterium, [fap van Elens-concomeren] a 44. 48.
 Elechuarie, a 52. 80.
 Empirici, a 26.
 Empyema, [borst-etter] b 106. 125.
 Endemy, [Inlandfche] b 207. 209.
 Enden, b 26. 81. 318. c 22. krooft, a 96. 123. b 93. 122. 319.
 Endivy, a 25. 29. 31. 79. b 30. 27. 36. 55. 120. 141. 151. 166. zaed, a 82. fielen, geconft, a 80. fy-roop, a 33. 80. water, a 47. 80. c 21.
 Engels bier, b 205.
 Eghborftheyt, a 60. 61. 62. 63. b 129.
 Epithema, a 80.
 Epidemy, [algemeen] b 207. 209.
 Eppe, bergh, groote, a 81. Erven, a 107. b 310.
 Eringium, geconft, a 81. 92.
 Esula, a 44.
 Eten, a 16. b 98. 103. 104. 180. c 14. luft verkeert, a 77. verwecken, a 31. 76. 77. 78. 123. b 31. 183.
 Erwetten, a 10. b 77. 80. biscuyt, a 30. 45. 64. 83. 91. 96. b 59. 123. 136. 141. 151.
 Euphorbium, a 45. 49. 51. 98. b 18. 59. oly, a 49. echularans Electuary, a 75. 81.
 Extractum, a 45. 78. Catholicum, a 45. b 181. van Agaricus, a 45. Alfien, a 78. Mechoacan, a 43. Nieskruydt, a 45. pranghwortel, a 86. Rhabarber, Senecblad, a 45. Eycken-kruydt, a 121. 124.
 Eyeren, a 25. 83. b 125. 141. 106. doyeren, a 30. 34. 44. 45. 64. 83. 91. 96. b 59. 59. 116. 123. 136. 141. 151. oly, b 198. fchalen, a 82. wit van Ey, a 96. b 59. 97. ungers, ongers, a 120.
 E.
 Abaria, [lineer-wortel] a 121.
 Farnigriele, b 122. meel, a 86. zaed, b 113.
 Fiftel, afloopen gat, b 21. 197. fontanel, b 83.
 Flawwte, a 32. 66. 67. b 138.
 Flercijt f Gicht, a 124. kruydt, a 96. 124. Fluymen, a 27. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 97.
 Foely, a 57. 78. 91. b 72. 81. 107. Oly, a 72. 78. b 128.
 Fonteyn-kruydt, a 123. 124.
 Fragmenta Lap. pratiof, a 73.
 Frenelye, [uytfinnigheyt] b 33.
 Fruyt, b 81.
 Furor uterinus, b 55.
 G.
 Gal, a 30. 31. 32. 33. 118. 124. b 18. 33. 53. 58. 107. 114. 311. blaes, a 33. b 172. 178. noten, b 111. 116. 117. Ael, b 92. Collyonymus, b 92. vifch, a 15. blaewe, gele, groene, a 33. braecken, b 178. loop, a 30. b 178. fwarre, a 33. 34. 37. 39. 118. b 178.
 Galbanum, a 90. 97. galnoten, a 25. 26.
 Galenus, wannen loefde, a 2. c 16.
 Galiga, a 78. 79. b 25. wilde, a 85.
 Gamanderlijm, a 123.
 Ganfe-vleefch, b 26. 318. finour, b 319.
 Ganferick, 119. 123. 124.
 Gave t Peit, 74.
 Gebrandt glas, a 82.
 Geconftjee acorus, aelbefien, &c.
 TAcorus geconft, Aelbefien, &c.
 Geest, b 54. 60. 61. 67. 68. 69. 72. 74. 80. 98. 128. 314. c 30. verquicken, a 34. 57. 58. 59. 63. 66. 67. 75. 76. 118. b 101.
 Geest biscuit, a 30.
 Gehemelte, b 105. 110.
 Gehoor, &c. b 97.
 Geheugenis, a 22. 54. b 83. plaets, b 16. verminderingh, b 16. 21. verftercken, a 119.
 Geyligheyt, b 83. 315. 316. verwecken, a 54. 76. Geneef-middelen, a 80. 87. 89.
 Geytemelck, a 96. b 219. Indifche, a 73. milch, a 96. vellen, b 73.
 vleyfch, b 73. wey, b 323.
 Geytenbaerdt, a 123.
 Gele-fucht, a 21. 31. 32. 36. 48. 43. 70. 71. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 84. 123. b 17. 107. 178. 205.
 Gely aen hartshoorn, a 71. kalfvoeten, b 293. van queen, a 43.
 Gemacht, a 91. gefwellen, a 120.
 Gember, f Gengber, a 29. 40. b 25. genefinge, &c. a 15. 29.
 Genees-konft, &c. a 1. 2. 6. 14. c 2. 12. meesters noodigh de kruyden te kennen, a 122. oorfprouk, c 2.
 Genees-middelen, a 29. byfondere kragt, hoedanigheyt, &c. a 16. 27. 29. 30. 33. b 115.
 Genever-bladeren, a 121. befyen, a 55. 62. 85. 120. b 19. boom, hout, a 62. hinderniffe, a 85. oly, b 289. water, a 86. b 275. 283.
 Gengber, a 29. 40. 41. 43. 44. 78. 120. b 25.
 Gentiane, a 63. wortel, a 89. 92.
 Geficht, a 24. b 14. 84. klieren, b 86. fpieten, vlielen, b 86. zenuen, b 92. Geraecktheyt, f beoertheyt.
 Geraemte, b 4. 5.
 Geraerts-kruyt, a 56. 124.
 Gerfte, a 30. 32. 81. b 128. biscuyt, a 30. gepelde, a 32. 60. b 141. pap, b 36. doorgelkeynfde, a 30. b 55. 112. 123. 125. 127. 128. meel, a 92. 96. b 319. room, a 30. 68. b 36. 136. 141. water, a 30. 31. 35. 37. 41. 44. 60. 63. 114. b 20. 21. 37. 55. 95. 123. 125. 127. 129. Geruwe, a 23. 24.
 Gefcheurtheyt, a 97.
 Gefwellen, a 32. 96. 97. 120. 121. 124. b 219.
 Gevoelen, &c. b 108. zenuen, b 108.
 Gewrichten, a 37. 41. 92. 93. 96. 97. 107. 120.
 Gialappa, a 37. b 319. c 42.
 Gichte, a 36. 41. 56. 92. 96. 97. 98. 107. 117. b 30. 83. 315. 316. hant, a 120. b 309. heup, a 57. b 305. 320. voeten, a 120. b 309. quafige, b 317. 320. ftovinge, b 319. 108. b 321. verdrijft fomtijts Graveel, b 325.
 Gijl, a 8. 30. 31. 35. b 316. koken, b 172. 240.
 Glas, a 81. kruyt, a 29. 82. 123. 124. b 35. 125. 199.
 Glaucium fap, a 58. Glessum, a 50.
 Godt geeft yeder landt heylfaem krayt, a 103. 104. kouw na klederen, a 101. zegene u, b 73.
 Gomme, a 108. van Arabien, b 128. 132. van bitter amandelboom, a 82. Caranna, a 78. Dra-

gant, a 60. 91. b 28. Elemi, a 121. genever, a 49. kerfle, a 82.
 Gorgelwater, a 49. 119. b 108. 116. 117.
 Gour, a 72. 102. Cauntry, a 73. priem, b 105. tandftoocder, b 115. vyffel, a 72.
 Gouds-bloemen, a 67. 119. 103. azyn, b 164. 167. Coniferf, a 75. b 165.
 Goutte, f Gicht.
 Gouwe, groote, kleyne, a 121. b 217. ftinckende, a 123. 124. b 113. c 6.
 Gramfchap, b 33. 37. 319.
 Granaet, [edel gefteente] a 73.
 Granaet appelen, a 31. 66. 76. 120. b 141. 166. 190. bloemen, a 77. 78. 192. keernen, a 119. fap, a 20. 30. 31. 32. 66. 77. b 72. fchellen, a 117. b 59. 111. 116. 132. firoop, a 33. 75. b 36. 55.
 Gras, a 106. c 6. van pernaffe, a 123. wortel, a 31. 32. 70. 81. 82. 123. lod, a 124. wortel, a 121. 123. zaed, a 82.
 Graveel fteen, a 31. 81. 82. 83. b 245. c 44. 45. af-ferren, a 23. 26. 31. 36. 84. 85. 86. 120. 123. c 35. 44. afdriven wanneer fchadelijck, b 275. 283. onder purgation niet te mengen, b 276. befchrijvinge, b 245. 246. met collijcks gelijkeniffe, b 269. teyckenen, b 262. 271. pijn op fokeren tijt wederkomende, b 264. genefinge, b 278. water, a 282. 283. wijn, b 283.
 Groen, b 95.
 Groffelnagelen, a 75.
 Guajacum, [pock-hout,] a 30. 56. 103. b 81. 92. 323.
 Guldelingen, a 34. 66. b 95.
 Guldenroede-kruydt, a 83.
 Gulligheyt, b 26.
 Gurta, gamba, gammau, a 37. 44. 113. Serena, [ftaar] b 89.
 Guygelheyl, a 118. 124.
 H.
 Adigh, [wilde vlier,] a 44. 124. befen, bladeren, bloemen, knoppen, a 113. fcheuten, wortelen, zaed, a 113. fap, a 44. fchorffe, a 44. 113.
 Hals-dienftigh tot geluyt, b 119.
 Hals-kruyt, a 119. 123. ftovinge, a 119. gorgel-water, pap, a 119.
 Ham, b 318. fap, a 96. 98. 107.
 Handen, a 106. 120. fchoenen, a 58.
 H-nevoer, a 9. b 146. wortel, a 49.
 Hardhoertheyt, a 54. b 100.
 Hardigheyt, a 19.
 Hardlijvigheyt, a 33. b 20. 108.
 Harte, a 25. 27. 31. 53. 57. 58. 66. 71. 73. 75. 120. 122. 123. b 45. 53. 55. 120. fawwte, ontmacht, a 71. 74. 75. 79. kloppinge, a 34. 71. 72. 74. 75. b 44. 136. lijde geen groot gebteck, b 136. pijn, a 74. b. 44. 173. qualijkheyt, a 72. sterckende middelen, a 33. 34. 43. 53. 63. 66. 70. 72. 73. 120. ftovinge, a 76. vinger, b 146. vliet, b 120. worm, b 303.
 Hafeinoten, a 61. 82. b 19. 31. 274. Oly,

Oly, a 82. 86. wortel, [mans-
ooren,] a 37. 45. 89.
Hufen, c 21. 22. 47. hart, c 47. hair,
b 28. herfienen, b 81. poten,
a 125.
Haaw of pluck-vruchten, b 310.
Havix-kruydt, a 123. b 93. bloem-
en, a 119.
Hair gebreken, kruyden, a 119. 122.
van een hondt, b 21. 59.
Hedra Major, Diomyfia, a 48.
Hiel-konft rakende fiekten, a 92.
Heemft-wortel, a 40. 45. 93. 116.
121. b 75. 122. witte, a 30. zaet,
a 82. 86. 93. firoop, a 83. 86.
Heemoes, a 123.
Heeshyft, b 126. genefinge, a 60. 61.
Helleborine, [wilt nieskruyt] a 123.
Herba fullonum, a 48. Paralyfis,
[fleutel-bloemen,] a 96.
Herick, [wildt moftaert-zaedt]
b 217.
Heraclitus fterft van't water, b 223.
Hermodactylus, [tijdeloofen,] a 37.
41. 47. 91. 97. 120. b 322. ver-
beringe, a 41. pillen, a 45. b 319.
Herfienen, a 40. 41. 48. 49. 50. 52.
53. 54. 55. 57. 58. 59. 63. 90. 96.
97. 120. 122. 123. b 13. 14. 15. 20.
23. 44. 45. 53. 55. 73. 82. 83. 84.
187. gebreyck, b 15. grouwen,
b 15. 69. vlieten, b 14. 15. 45. 62.
beweging, b 14. werckinge, b 15.
beginfel der zenuen, b 14. pan,
b 74. verftecken, a 17. 58. ont-
feltheyt, a 54. 55. zilvere koor-
den, b 16.
Hers, a 17. 59.
Herte-beentje, a 70. 71. stranen,
a 71. horen, a 67. 70. 71. 87. al-
fche, a 71. gebrande, b 203. ge-
ley, a 71.
Hertsgelpan, a 123. 124. Hoy, a
124. tonge, a 119. 121. 122.
Heugenis, b 16. verftercken, a 57.
Heul, a 50. 119. 122. b 19. roode,
a 123. bloemen, bollen, a 50.
confert, a 52. b 13. firoop, a 52.
b 35. 115. 128. 132. traen, a 50.
52. 53. 96. 103. b 19. 61. 77. 95.
98. 184.
Heup-gicht, a 97.
Heydens-wondt-kruydt, a 121.
Heylige fiekte, b 75.
Hinde, a 70.
Hinneheften, a 82. 120.
Hippocras, a 25. 91. b 81. 183.
Hippocratis leven, a 2. c 36. loc 1.
Hippomanes, b 46.
Hoef-bladeren, a 64. 123. water,
b 128.
Hoenderen, b 59. van Mazara, a
215. herfienen, b 25. mageliefch, Kaf, a 58.
a 85. b 282. firoop, b 291. vet, Kalck,
a 26.
b 122. fap. a 34. 38. 43. 47. 61.
b 123. 125.
Hoefst, a 26. 43. b 83. 127. 203. kinck,
b 128. koekckens, b 126. ge-
nees-middelen, a 23. 24. 27. 60.
61. 62. 63. 64. 79.
Honden, a 68. 106. c 6. hair, c 47.
bete, c 13.
Honts-honger, b 183. roofe, a 77.
b 280. tonge, a 119. 123. pillen,
a 52. b 118.
Honger, b 183. 184. verloten, a 21.

Honigh, a 45. 48. 54. 60. 62. 62. 63.
81. 89. 97. 113. 124. b 95. 112.
128. c 38. azyn, b 72. water, a 44.
49. 90. van roofen, b 114. bal-
fenen, a 113.
Hoofst, a 25. 27. 37. 43. 49. 54. 56. 59.
63. 75. 77. 119. 120. 122. 123.
b 13. 16. 21. gebrecken, a 36.
40. 51. 59. 120. 122. b 16. 17.
21. kuffenken, mms, a 60. ont-
deckingh, oorflaect, b 19. pijn,
a 11. 30. 31. 43. 50. 52. 53. 54.
59. 77. 85. 123. b 8. 14. 16. 17.
18. 31. 32. pillen, 319. plaefter,
a 59. poeyer, a 59. popie, a 60.
wonden, b 14. 55. 93.
Hoppe, a 34. 51. 79. 80. 120. 123.
b 77. fcheuten, a 113. zaedt,
a 123.
Huygh, a 116. 110.
Huys, a 106. loock, b 187.
Huyveringh, b 212.
Hyacinth, [edel fteen,] a 73.
Hydragogon, a 45.
Hyene, gal, a 105.
Hyoicyamus, [bulen-kruyt,] a 25.
Hypericum, [S. Jans kruyt,] a 120.
Hypocistis, [hondts-roote aen-
was,] a 77.
Hylfloop, a 25. 27. 35. 62. 116. b
118. 121. c 41. firoop, a 65. 91.
b 118. water, a 36.
I
Iacca, a 123.
S. Jacobs-kruydt, a 124.
S. Jans-kruydt, a 121. 124.
Iennerreken, zaedt, a 113.
Ienckfel, a 81.
Ioffrouw-merck, a 35. 37. 79. 80.
81. b 73. c 42. hinderniffe, a 35.
b 282.
Ioodfche fteen, a 82. 85. b 280.
Iopen-bier, b 132.
Iudas-oor, a 123.
Iujuben, a 40. 60. 82. b 128. fteen,
a 83. firoop, a 61. 65. b 126. 128.
Iuleb, [koel-dranck,] a 32. 34. 36.
b 141.
Inbeeldingh, b 16. 21. 37. 67. 84.
190. gebreec, b 21. 39. 40. 41.
42. 43. 44. 45. &c.
Incubi, [nacht-henghften,] b 68.
Ingewandt, a 62. 75. 78. 83.
Ileos, b 100.
Iryas, a 37.
K
Kaabba, b 174.
Kerfen-ftanck, b 120.
Kaes, a 96. 98. 107. b 16. 198. 200.
205. 256. oude, a 107. 117. b 115.
257. parmefien, a 110. fchape,
a 98. verffche, a 107. b 133.
Kalfs-nat, a 30. b 116. 123. 127.
rolboom, b 126. vleys, b 55. 119.
125. voeten, b 198. oly, a 96.
Kalf-voet, blaren, wortelen, a 62.
120. dodden, fchey, a 120. water,
a 113.
Kamerganck, b 198. 200.
Kanded, b 123.
Karffen, bogart, kriedcken, a 30.
31. 76. b 33. 141. 166. geconfijt,
a 80. keernen, a 120. morellen,
Lancet, b 170.
b 33. 141. fap, a 31. 32.
Katten, a 106. b 92. blaede, a 56.
dalligheyt, a 77.
Kattinkruydt, [nigte,] a 106. 124.
b 160. c 6.
Kauw-middelen, a 49.
Keel, a 59. 60. 61. 123. gelegent-
heyt, b 111. benauwtheyt, b 180.
gefwole, a 119. b 180. 208. ge-
wroven, vervelde, a 119.
ontfleken, b 116. kruydt, a 123.
Kemel-hooy, firoop, voeder, a 79.
Kennip, b 19. zaedt, a 51. b 29.
Kerfle, a 49. 63. 81. 116. 291. wa-
ter, b 216. 217. zaedt, a 81. 97.
Kervel, a 86.
Keule, a 62.
Keyckens, a 123.
Kickvorffchen, b 112.
Kievits-bloemen, b 217. eyeren,
b 206.
Kinder pocken, b 95. ruff, b 23. 35.
192.
Klap-wiefen, b 235.
Klappernye ondienfthig, b 117.
Kleef-kruydt, a 123. 124.
Kloortjes-kruydt, a 118. 120.
Knaewel, a 113.
Knollen, fap, a 60. b 148. 319.
Koekckoeck, b 80.
Koeldranck, a 78. f Juleb.
Koekckens, f Trochil hoefst, b 126.
Koeyemifch, a 96.
Klieren voorftaende, b 180.
Koken, a 28. 29. b 172. 173.
Kool, a 48. 111. b 26. 31. 32. 33. 60.
66. 199. 370. fop, b 183. 205.
zaedt, b 31. bitterin Egypten,
a 114.
Koorften, f Coortfen, kors, f
kerfle.
Koppen, a 19. b 27. 59. 62. 70. 72.
73. 78. 97. 94. 118. 122. 131. 133.
Koren-roofe, a 123. b 29. 115.
Kortbarffigheyt, b 69. f aembor-
ffigheyt.
Kouw, b 184. piffe, a 82. b 291.
Koudtvyer, a 19. 96. b 11.
Koude zaden, a 79. 82. 83. 114. b
275. 128.
Krabbekneuw, a 120.
Kraeckebefies, a 123.
Kramp, a 56. 62. b 16. 74. ader,
b 54.
Kreeften, a 85. b 185. oogen, a 85.
b 281. revier, b 60. 283.
Kriedcken, a 31. overzee, a 82. 120.
122.
Krimpinge, a 40.
Kronckeldarm, b 175.
Kroonkens-kruydt, a 84.
Kroppen gefwoollen, b 208.
Kruyden, a 63. b 19. 20. c 14. 25.
f fpeceryen.
Kruckens, b 55. 129. fap, a 39.
Kuffenken, a 53. hooft, a 60.
L
Abrufca, a 42.
Lach-fiekte, b 54.
Lammekens-oor, a 113.
Lamme leden, a 54. 56.
Lammigheyt, f beroertheyt.
Lams-longe, b 28. vleyfch, b 20.
55. 81.
Lanzaria, a 48.
Lancet, b 170.
Lapidil, b 285.
Lapis Judaeus, [Joden-fteen,]
a 82. 85. b 180.
Laftrnye, a 40.
Laven, a 20. b 17. 81. 94. 111. 116.
117. 118. 122. 124. 163. f ader-
laten hoe gevonden, a 17. c 7.
mate, plaetic, a 18. ftoppen,
a 19. op de voer, b 64. 75. 116.
tonge, b 126. 128. 122.
Latroaw, a 25. 29. 30. 107.
108. b 20. 21. 26. 33. 36. 37. 55.
123. 129. 141. 151. 166. 187.
water, a 83. zaedt, a 82. b 53.
felen geconfijt, a 80.
Laudanum opiatum, a 51. b 21. 35.
113. 128. 196.
Laurcola, [kleyne lauwrier,] a
37. 44.
Laurier-blaren, vruchten, wortel,
fchorffe, a 41. 54. 85. 87. b 32.
c 42. Apollo toegeweydt, a 54.
Lavas-bladeren, zaedt, &c. a 84.
Lavender-bloemen, a 53. 54. zaet,
a 85.
Leden aenwafch, a 121. gepletter-
de, a 97. treckinge, a 45.
Led-gras, a 124. wortels, a 121.
Leeuwen-tanden, a 110.
Lelien, witte, blad, bloemen, a
87. 121. wortelen, a 87. 121. b
122. van den dale, a 120.
Lelicken, b 110.
Lenden, a 91. pijn, a 86.
Lentificus, b 280.
Lepel-bladeren, a 29. 114. 123. b
212. 217.
Lethargus, [flaep-koorts,] a 63.
Leven een vinger dik, a 104.
Lever, a 25. 30. 31. 32. 37. 38. 39.
41. 47. 56. 76. 77. 78. 79. 80. 81.
83. 84. 86. 97. 119. 120. 123. b
208. 206. 177. gebreken, a 36.
b 204. 205. kruyt, a 31. 110. 125.
edel, a 31. 79. 120. verftoptheyt,
a 30. 32. 34. 43. 122. b 204. c 35.
Lickingh, a 61. 63. 65.
Lidmaten, a 57. 58. 124.
Liefde, a 59. dulle, b 48. kruydt,
b 49.
Lijckdors, b 18.
Lignum Aloes, [paradijs-hout,]
a 75. 78. b 29.
Lijf-moeder, a 25. 41. 86. 87. 88.
89. 90. 120. 122. 124. b 21. 44.
45. 47. 55. 61. 72. 105. 180. 249.
hardigheyt, a 87. 88. 90. op-
ffinginge, a 59. 87. 89. 90. 91. 124.
b 61. 72. 293. daer van ftervende
niet ras begraven, a 86. b 295.
c 4. verftoppinge, a 86. waerom
dicher door baren, b 249. ver-
ftercken, a 90. 92.
Lilium convallium, [mey-bloem-
kens,] a 53.
Limoenen, b 62. 82. firoop, a 75.
86.
Lijn-zaedt, b 122. meel, 519.
Linaria, [wildt vlas,] a 83.
Linden-boom, a 53. bloefcm, a 53.
123. b 74. water, a 53.
Linfen, a 121.
Lifch, a 44. 62. 81. 113. 123. 128.
wortel, a 44. 48. 55. 89. 92. bloem-
en, a 62. confert, a 65. poeyer,
a 44. b 256. fap, a 44. 48. donk-
fen, a 119.
Lifpen-

Lijpen, b 117. 118.
Loch, onderichoyt, a 61. 63. 65.
de potione vullt, b 135.
Longen, a 23. 38. 41. 52. 60. 61.
62. 63. 64. 65. 120. 122. 123. b
83. 120. gebreken, a 35. 36. 60.
61. 62. 63. 64. 65. b 119. 123.
129. 131. genees-middelen, a 36.
61. 62, &c.
Longen-kruydt, a 120. 123. steen,
a 120.
Loock, a 51. 62. 97. 116. 120. 121.
b 60. 66. 73. 77. 89. 95. 96. 131.
146. 166. 201. c 46. vies, a 121.
b 60. water, a 123. 124. sonder
loock, a 62. 63. 124. b 167.
Loop, a 32. 67. b 94. 104. 126.
318.
Loopende varen, b 208.
Loopigh kruydt, a 116. 120. b 217.
Loflijghheit, a 23. b 192.
Lucht, b 152. 207. 212. ader, b 119.
Lupinen-meel, a 97.
Lult, b 182. etens-lust, b 182. ver-
keerde, a 66. 111. b 185.
Luys-kruydt, a 49.
Lyfter, b 103. 282.
M.
M Aeghe, a 30. 31. 32. 37. 38. 39.
40. 41. 44. 45. 47. 52. 53.
54. 56. 59. 61. 62. 66. 67. 74. 76.
77. 78. 79. 80. 84. 85. 120. 123.
b 20. 21. 24. 61. 62. 66. 67. 83.
105. 106. 107. 172. c 40. hals,
b 172. spanningh, a 21. Meyn-
der in vrouwen als mans, b 172.
genees-middelen, a 30. 35. 43.
45. 46. walgen, a 36. 76. 77. 78.
Magifter, a 82. b 139.
Maeyen, b 203. meyer, a 113.
Maen, b 77. kruydt, a 120. 121.
124.
Maent-sonden, b 55. 123. 296. op-
houden, a 30. 71. 77. 87. 90. 91.
124. b 17. 132. 297. 298. vor-
deren, a 25. 27. 31. 36. 36. 39.
44. 78. 79. 82. 84. 85. 87. 88. 90.
91. 92. 124. b 297.
Malrove, a 36. 62. 79. 88. 123. 124.
fchadelijcheyt, a 36. firoop, a
64. b 128.
Maluwe, a 29. 30. 37. 81. 96. 113.
124. b 28. 35. 37. 123. 128. 193.
zaedt a 60. b 128.
Mandragera, a 52. 96. oly, a 53.
b 29.
Manebollen, fap, a 117.
Mancke-bollen, a 50. hindernis,
a 51. 52. 96. confers, a 51. 52.
b 23. firoop, a 52. b 35. 125. 128.
132.
Man-kop, maen-kop, a 119. 122.
b 29.
Manna, a 22. 37. 46. 108. 113. b
27. 125. 167. 191. c 27.
Manlooren, bloemen, wortel, a
37. 45. 81. 119. confers, a 45. Moer-
belyen, b 17. 316. 317. firoop,
b 111.
Marenacken, b 74.
Marioleyn, a 48. 54. 61. 88. b 25.
oly, b 72. grove, [orego,] a 36.
62. 88. b 118. c 6. wortelen, c 7.
Marocpeyn, a 43. 61.
Mafcovade, [bruyne fuycker,]
a 32.
Mafelen, a 121. b 95. 313.
Mafick, a 25. 40. 41. 43. 78. 121.
oly, a 78.
Mater, [moeder-kruydt,] a 87.
110. 124.
Mechoacan, a 37. 42. b 319. ex-
traet, &c. a 43.
Mede, a 29. 36. 41. 43. 44. 45. 49.
60. 63. 97. b 81. 113. 122. 129.
131. 181.
Medicamentus voedtfel, a 25. 30.
Mee, a 36. krappe, a 36. 118. 124.
b 132. wortel, a 36. 88. 118.
zaedt, a 36. 81. 88.
Meel van bonen, a 91. 104. femi-
griek, a 86. erven, a 108. ger-
ften, a 93. 96. lupinen, a 97.
lijn-zaedt, b 319.
Meervlecht, a 208.
Meester-wortel, a 123.
Mey-bloemens, a 53. 120. 123.
b 74. 93. dranck, a 34. 35. 36. 47.
Melde, a 113. 123. b 119. zaedt, a
37.
Melancholy, † fwaermoedigheyt.
Meliloren, [wel-ruyckende klaver,]
a 123. b 26. 28. 93. placiter, a 98.
b 117.
Melck, a 65. 96. 124. b 19. 26. 32.
55. 57. 77. 113. 114. b 127. 128.
eifels, b 136. 182. geyte, a 96.
b 57. 136. koeye, c 25. kaerne,
b 33. 122. 166. foete, a 93. b 31.
117. 129. 133. 151. 166. 237. 319.
wolfs, a 44. 123.
Meloenen, a 31. 115. b 194. zaet,
a 31. 82.
Memnekens-kruydt, a 85. water,
a 85.
Menfchen eygenschap uyterlijk
oerdeelen, a 121. 122. aerdich
dier, a 104. kleyne werelt, b 8.
Meergh, morgh, a 124. rugge, b 8.
81.
Mezel, a 82. 116.
Middel-tiif, b 116. 120. 177. fchet,
b 119.
Mieren, c 7.
Milium folis, [paerel-kruyt,] a 84.
Milt, a 25. 37. 40. 41. 47. 79. 80.
83. 84. 86. 97. 120. 122. 123. b
44. 106. 179. 233. gebreken,
a 34. 35. 36. 56. 71. 80. b 106.
179. 205. verfloptheyt, a 31. 32.
34. 35. 43. 81. 120. genees-mid-
delen, a 80. 81.
Minne-drancken, b 23.
Mifch, a 124. geyte, a 96. koeye,
a 96. 124. paerde, b 59.
Mifpelen, a 25. 76. 85. b 193. 319.
fteenen, a 85. zaedt, b 282. firoop,
b 111. 116.
Mifvallen, a 35. 36. 38. 39. 40. 44.
45. 85.
Mithridaet, a 27. 75. b 21. 53. 59.
128. 122. 165. 184. c 8.
Moeder-kruydt, a 78. 119. 124.
37. 45. 81. 119. confers, a 45. Moer-
belyen, b 17. 316. 317. firoop,
b 111.
Moes, a 28. 46. b 36. 37. c 21. 47.
128. 122. 165. 184. c 8.
Mola, [valfche vrucht,] b 224.
Molle-kruydt, a 44. 120.
Mondt-hour, a 123. mont, gebre-
ken, a 119. b 108.
Morellen, b 37. geconfijte, a 80.
Moffelen, b 77.
Moffen, miffen, b 73.
Moflaert, a 29. 49. 87. 116. b 19.
59. 62. 118. 181. 217.
Moete-kruydt, a 123.
Mour bedorven veroorfackel bla-
fchuyt, b 212.
Munnia, b 132.
Munte, a 76. 78. 166. b 186. 192.
wilde, a 77. confers, firoop, a 78.
Mufjick, b 37. 55. 60. 320.
Mufkelaer, a 59. 75. 78. 91. b 21.
72. 139. koekkens, a 75. 76. b 106.
Muts, a 60.
Muur, a 123. peper, a 119. b 94.
217. fap, a 113.
Muyfe keutelen, a 45. oor, a 119.
Myrobalanen, a 77. b 193. gecon-
fijte, a 78.
Myrrhe, a 63. 88. 89. 92. 105. 121.
b 113. 122. geeft van nature Ara-
bica, en Moravian, a 114. on-
der d'aerde, a 57.
Myrtinus, a 26. 77. b 32. 280. oly,
a 91. b 139. 185. fyroop, a 78.
91.
N.
N Acht-hengften, b 68. merrve,
a 55. b 16. 68. plaats, b 69.
Nacht-fchade, a 50. b 61. fap, a 98.
water, a 91. 93.
Naelde, b 91. 93.
Nagelen, a 41. 57. 78. 90. 91. b 25.
81. 106. oly, b 72. 113. kruydt,
a 118. 123.
Nageboorte, a 35. 36. 84. 87. 88.
89. 90. 91.
Naweten, a 87.
Nardus, zaedt, a 56. 91. b 62. 72.
104. 113. 132. oly, a 78.
Navel, a 90. b 225. 226. kruyt, a 120.
Negel-bloemen, [kooren-roofe]
a 123. 124.
Nefteling knopen, ontknopē, b 205.
Netelen, a 41. 81. 84. 97. 113. 123.
Net, befchrijvinge, b 172. 176.
Neus, b 101. history, b 102. wijs,
b 102. bloeden, a 51. 116. op-
fnyff-middelen, a 48. 49. 50.
Nieren, a 30. 11. 36. 78. 79. 81. 82.
83. 84. 85. 86. 110. 123. b 230.
getal, gebruyck, &c. b 230. 231.
232. hoeft de wey ontfangen,
b 236. 261. pijn, a 45. verflopt-
heyt, a 30. 35. veroorfackten
waterfucht, 224. 237.
Niefen, a 48. 49. b 73. 188.
Nief-kruyt, a 37. 40. 49. 55. 113.
118. b 55. 104. 171. 189. 194.
278. middelē, a 23. b 91. 94. 101.
Nitrum, a 85. 86.
Nipte, a 106. b 166.
Noek, lieck, a 77. b 18. 58. 188. 201.
Noten, b 77. beucken, b 29. fchel-
pen, b 92. mufcaten, a 44. 51.
57. 78. 90. 91. 122. b 26. 29. 81.
106. geconfijte, a 75. 78. oly,
a 78. b 72.
Nammulario, b 115. 216.
O.
O Ckernoten, a 45. b 19. 58. 60.
bolfter, a 117. katekens,
fchorffe, a 45. vlielen, fchelpen,
a 119. geconfijte, a 78. firoop,
b 108. zout, a 119.
Ocymum citrarium, [wel-ruyckent
basilicum,] a 118.
Oeffeningen, b 84. 119.
(** 3).

Oeff, b 10. 26.
Oefftes, b 77. 306. 319.
Oly, a 26. 33. 37. 46. 55. 81. 89.
96. 97. 105. 114. 116. b 31. 71.
van aelphuyt, a 105. b 93. van
amandelen, bakelaer, &c. † A-
mand. oly, bakelaer-oly, ge-
fleerde, a 28.
Olyfant, a 60. tandt, a 67.
Olyven, a 77. gefulte, a 77. b 166.
183.
Onderhave, a 123. 124.
Ongedaenheyt, b 122.
Ongematigheyt, a 29. genoesmid-
delen, a 30.
Ongers-eyeren, a 120.
Ongefontheyt, a 2. 3.
Onluftigheyt, a 67. b 182.
Onvruchtbaerheyt, b 301. c 3.
Onmacht, a 67. b 138.
Ononis, [ftal-kruydt,] wortels,
toppen, a 84.
Ontledingē, b 4. nootfaeckelijck
voor vele foorten van menfchen,
b 4. 6. 7. 8. 9. 10. 11. verdeelin-
ge, b 12.
Ontfekingē, a 31. 77. 86. 93. 96.
114.
Ontfangen, middelen, a 91.
Oogen, a 119. 123. b 84. appel,
b 85. 86. 91. ver, b 86. fpiere,
b 86. vlielen, vochtigheden, ze-
men, b 86. duyfterheyt, a 119.
roodigheyt, b 54. 324. tranen,
b 96. water, b 93. 95.
Oogen-trooft, a 123. b 93. bloe-
men, a 119.
Ooren, a 123. b 97. hare delen, b 98.
100. 101. gebreken, a 18. 54. 98.
119. b 98. 100. 119.
Opblafingen of winden genesen,
a 80.
Openen de verfloptheyt, a 36. 80.
Operateins ampt, b 286.
Opium, [heul-traan,] a 50. 51.
53. 96. 108. b 39. 61. 77. 95. 98.
184. hinderniffe, a 51. 52. 96.
Opobalfamum, a 108.
Opopanax, a 90. 97.
Opfnyff-middelen, a 48. 49. 50.
Opwcrpingh, a 21. 31.
Orangie appelen, † arangie, a 66.
b 141. 166.
Orego, a 36. 61. 88. b 118. c 6. oly,
b 113.
Oripigment, a 26.
Offchen-kugh, a 63. fteen, a 82. 85.
mifch, b 226. 227. c 13.
Oxycratum, [azyn-water,] a 98.
Oxymel, [honicch-azyn,] a 44. 45.
65. 81. 86. b 122.
Oxyrhodinum, [hooft-bettingh,]
a 54. 55. b 33. 62. 64.
Oxyfaccharum, a 32. b 148.
Oyevacers-beck, a 121. 123.
P.
P Adde-bloemen, a 124. affcke,
b 226.
Paerde-bloemen, a 31. 79. 119.
bolfter, a 117. katekens,
123. ftaert, a 120. 123. 124.
Paerde-vleyfch, a 108. mifch, b
226.
Paerlen, a 73. 82. 91. b 104. be-
reyde, a 74. 75. magifterium,
fuycker, a 74. 75.
Paerle-kruydt, a 84. 120.

Palingh, b 73. 133. 166. vet, b 198.
 Pallas, wort. vruchten. zaet, a 83.
 Palma Christi, [wonder-boom,]
 a 120.
 Palmen-hout, a 56. stekende palm,
 a 81.
 Parade, [water-pap,] b 135. 141.
 Pannse-vlies, a 14. gequetst, a 119.
 Pannkoecken, b 205.
 Pappen, a 53. 81. 96. 97. 98. 114.
 b 35. 59. 97. 170. 192. 193.
 204. 219. 226.
 Paracelsus, a 106. 112. c 38.
 Parcie, a 62. 63.
 Paradijs-hout, a 56. 75. 78. b 29.
 Parmesien, a 110.
 Partike, a 123. 124.
 Pattey-korsien, b 205.
 Paffinaken, wilde, a 84. 123. 124.
 Patsch-bladeren, a 81. 107. 121.
 wortelen, a 118. b 113. water,
 b 113.
 Patientie, a 81. 113.
 Pavane, a 96.
 Peck, a 78. b 59.
 Peerts-yfer, a 121.
 Pelcel, a 84. b 113. 319. haringh,
 a 97. b 149. 319.
 Penninck-kruydt, a 123. 124. b
 215. 216.
 Pens, b 205.
 Pensee, [dryverwige violetten,] a
 123.
 Peonye, a 54. 122. b 74. bloemen,
 knop, a 54. 110. wortel, a 54.
 84. 87. zaet, a 54. 84. 87. 119. b 70.
 Peper, a 29. 49. 89. 116. b 25. 81.
 116. 118. 127. 129. 183. lan-
 ge, a 49. 108. kruyt, a 116. inuer,
 a 119. b 94. 217. water, a 104.
 123. 124.
 Pepoenen, Pompoenen, a 30. 81.
 117. wortel, a 44.
 Perdris, patrijs, b 129. 141. c 30.
 37. Gol. b 92. 101.
 Peeren, a 20. b 141. 166. 193. 319.
 drank, a 102.
 Perforata, a 120.
 Pericardium, [harte-vlies,] b 6.
 Pericraecum, peritoneum, b 14.
 Peri puerimonia, b 122.
 Pernavi, confers, b 29.
 Perliken, b 182. 187. kruydt, a 121.
 124. keernen, a 51. 120. b 35. 148.
 in Perlien vergiftigh, a 114.
 Perfinge, b 196.
 Pessus [moeder-pil,] a 87. 88. 89.
 91. 92.
 Pest, a 3. 27. 54. 55. 67. 74. b 151.
 207. 324. gefwel, a 67. b 161.
 170. klicre, kole, b 161. 170.
 171. koortse, a 67. 69. pleuris, b
 169. siekten, a 73. Genees-
 middelen, a 66. 71. b 162. 170.
 drank, b 167.
 Pestilenti-wortel, a 123. 124.
 Peterclie, a 26. 27. 35. 81. 116. b
 35. 73. 205. c 37. 41. bladeren,
 zaet, a 37. 84. van Macedonien,
 a 81. 84. c 37. wortel, a 79. 84.
 Phallus [ongers-eyeren,] a 120.
 Philonium Romanum, a 51. b 21.
 128. 188.
 Phyllitis [herts-tonge,] a 120. 122.
 Pierwormen, c 35.
 Pijn, a 51. 52. 54. 81. 93. 96. 98.
 116. 121. 123. verdoovende
 Puyffen, a 79.
 middelen, a 50. 51. verdrijvende
 Puyt-ael, a 105. b 93. oly, a 105.
 middelen, a 53. 92. versachten,
 a 51.
 Pillen, a 28. 45. 46. 47. 52. 65. 87.
 88. 89. 91. 92. b 64. 65. 93. 106.
 107. 112. 122. 128. 139. 167.
 185. 204. 226. 319.
 Pijn-boom, appelen, koernen, a
 61.
 Pijn-stillen, a 51. 52. 93. 96. 98.
 116. 121. 123.
 Pimpinelle, a 63. 83.
 Pingels, a 61. 119. b 21. 81. 129.
 marcepeyn, a 61.
 Pillo, a 34. 81. 98. b 59. oorspronck,
 teyckenen, a 8. 9. bloodigh, a
 85. droppel, a 34. bedrogh, a
 10. 11. 12. 13. 14. te drinken
 schadelijck, b 289.
 Pissebedden, a 63. 83. b 282. 283.
 c 35.
 Pistacyen, a 30. 35. 61. 80. 82. b
 81. 129. 205.
 Pituita, [slijm,] a 22. 34. 35.
 118.
 Placsters, a 53. 57. 59. 78. 81. 90.
 91. 98. 107. 114. onderscheyt,
 a 98. b 107. 117. 170. 185. 319.
 hoof, a 53. maegh, a 78. moeder,
 a 91. scheutsel, b 201.
 Pleura, [ribbe-vliesch,] b 14. 119.
 123.
 Pleuris, a 6. 18. 60. 62. 63. 86. 123.
 b 119. 123. 207. 307. 309. 311.
 c 18. 26. teyckenen, b 124. Pe-
 stigh, b 169.
 Plompen, a 50. 66. 87. 123. 124.
 b 151. oly, a 91. firoop, a 52. 75.
 Pluck-vruchten, b 110.
 Pocken, a 56. 103. b 105. 106. 115.
 207. c 46. kinder, a 121. b 209.
 313. c 46. hout, a 30. 37. 56.
 103. b 81. 92. 323. sap, a 56.
 Poeten, a 49. 54. b 23. 24. 38.
 Poeyer, a 91. 92. b 67. hoof, a 59.
 purgerende wormen, b 204.
 Polcken, b 26.
 Poley, a 36. herten, a 88.
 Pols, a 7. b 52. 141.
 Polypus, b 66. 104.
 Poort-ader, b 176.
 Popelcy, a 49. 53. 55. 97. 120. b 14.
 16. 24. 69. 74. 77. 324. ster-
 de nietras begraven, b 78. 79. c 4.
 Popken, ruyck-popken, a 56. 60. 87.
 Populjoen salz, b 149.
 Porcelcyn, a 26. 30. 76. 87. b 20.
 36. 108. 112. 151. 186. 187. ste-
 len geconfijt, a 80. firoop, a 91.
 len geconfijt, a 80. firoop, a 91.
 Rhinoceros, a 72.
 Rietvederen, a 19. wortel, a 7. 124.
 Rijs, b 188. rijfenbry, b 33. 196.
 Rijsen, a 116. 124. rijpen, a 35.
 c 26.
 Robrechts-kruydt, a 123. 124.
 Roer, b 146. root, b 95.
 Rodeloop, roy melisoen, a 71. 74.
 77. 78. 79. 91. b 108. 194. 194.
 207. 211. besmettelijck, b 194.
 Roekinge, a 59. 60. 91. 92.
 Room van wijn-steen, b 182.
 Rodelos maecken, a 110.
 Rosata novella, a 78.
 Rosen, a 21. 26. 30. 50. 78. 13.
 18. b 2. 32. 55. 125. hondts,
 a 77. koren, a 113. wilde, a 119.
 firoop, b 125. meluwen of worm-
 kens, a 121. provency, a 28. fy-
 roop, a 43. mer Rhabar. b 191.
 roode; a 30. 77. 79. 118. b 96.
 111. 132. oly, a 52. 53. 54. 87.
 91. 96. b 31. 35. 139. 181. 319.
 fyroop, a 38. 43. 45. 52. 78. b 27.
 116. 122. 148. suycker, a 45. 147.
 sap, a 38. 98. salz, a 52. 55. wa-
 ter, a 30. 32. 53. 53. 64. 71. 74.
 75. 80. 91. b 21. 72. 116. 139.
 Rogge, a 101. bloemen, a 123. 124.
 b 93. broodt, a 32. meel, a 96.
 bedorven veroorsaeckt blaeuw-
 schuyt, b 211.
 Roijnen, a 30. 32. 35. 40. 49. 60.
 61. 62. 80. 97. b 125. 128. 129.
 187. 190. kaden, c 32. sap, a 44.
 Roijnarijn, a 54. 61. b 20. 25.
 77. 81. 107. 119. bloesen, a 53.
 confers, a 55. water, b 72. oly,
 b 72.
 Rossolis, b 217.
 Rotteheulen, c 33. kruyt, a 26.
 110. b 104.
 Ruer-kruydt, a 124.
 Ruggenregh, b 68. 81. pijn, a 120.
 slapen, b 109. 70.
 Ruyck-appels, a 60. ballen, b 164.
 popkens, a 60.
 Rijn-belyen, a 113.
 S.
 Saedt, [zaedt,]
 Saifraen, a 45. 65. 75. 78. 96.
 108. 118. b 25. 45. 94. 117. 128.
 131. 319. c 25. 26. wilde, a 62.
 hindermissle, a 63. longe, ziele,
 b 151.
 Sagapennum, a 90. 97. pillen, a 91.
 Salade, a 28. b 26. 125. 127.
 Salomons regel, a 113. 114.
 Salpeter, a 85. 86. 116. b 70. pru-
 nellen, a 86. b 122. 279.
 Salve, a 52. 58. 78. 80. 81. 114. b
 26. 122. 170. 198. 226. onder-
 scheydt, a 52. 53. 55. 91. b 35.
 76. 111. 170.
 Salye, a 27. 48. 53. 77. 78. 96. b
 20. 25. 77. 79. 81. 107. 146. 319.
 wilde, a 124. confers, a 55. b 118.
 Sandalhout, a 52. 74. 75. 79. 80. 97.
 108. 118. b 21.
 Sannikel, a 120. 121. b 196.
 Santorye, a 26. 54. 81. 82. 97. 113.
 114. 117. 118. 123. 124. schade-
 lijckheyt, a 36.
 Sap, a 28. van aelbelyen, f aelb. sap.
 Saphena, [moeder-ader,] b 55.
 Saphyr, a 73.
 Sarcocolla, a 121.
 Sarcophagos, b 109.
 Sardonius, a 73. b 54.
 Sarsia, parilla, a 30. 56. b 323.
 Safflaphras, a 56.
 Saturey, [keule,] a 62.
 Satyrion [standel-kruydt,] a 98.
 b 304.
 Savelboom, a 89. 121.
 Saxeew, a 53. hoof, a 53. 60.
 Scabieuse, [schuift-kruydt,] a 63.
 65. 67. 121. 123.
 Scammony, a 22. 25. 37. 39. 42.
 47. 108. 113. b 197. c 27. 42.
 verbeteringh, a 25. 40.
 Schapen, b 19. wey, a 106. wolle,
 c 25. voeten, b 205.
 Schat

Schat der ongeschontheit, a 1.
 Scheel, b 89. 91. 92.
 Scheerlingh, dulle kerrel, a 93. 96.
 144.
 Scherven, a 19. b 27.
 Scheurbuyck, b 209. 213. 214.
 19.
 Scheusel, a 123. b 174. 316.
 27.
 Schild-padden, c 33.
 47.
 Schole van Salerne, a 53.
 Schoon vleyfich, b 176.
 74.
 Schorft, a 19. 40. 56. 81. 121. b
 45. 213. 316.
 39.
 Schrick, a 34. 55. b 29. 310.
 24.
 Schuddinge, a 54. 92. 98. b 76. &c.
 26.
 Sejatica, [heup-gicht,] a 120.
 W-
 Seincus, b 304.
 10.
 Scolopendrium, a 25.
 19.
 Schoordium, [waterloock,] a 88.
 14.
 107. b 105. 107. zout, b 167. 169.
 31.
 Scorpionen, a 27. 66. 68. b 17. 59.
 31.
 c 47. oly, a 86. b 35. 279. kruyt,
 33.
 a 121.
 Scrophular, [krop sweren,] 121.
 6.
 Schrophularia, a 121.
 Scylla, [zee-aiguyn,] a 80.
 2.
 Seyrica radix, b 184.
 Sebeiten, a 60. 82. b 204.
 24.
 Securidaca, [bylkens kruydt,] a 121.
 4.
 Seef been, a 15. b 103. 104. 105.
 4.
 Seepkruydt, a 48. 49. 123. 124.
 Spaenle, a 45.
 5.
 Secwar-zaedt, a 120.
 8.
 Semelen, b 122.
 2.
 Sena, fenelbladerē, a 37. 40. 46. 47.
 5.
 103. 118. 117. 27. 37. extract, a 45.
 8.
 Senegroen, a 123. 124.
 2.
 Sermontayne Sefeli, [efels cu-
 mij] a 62. 84.
 2.
 Serratula, a 121.
 Sefeli, a 62. 81. 88.
 2.
 Serplus, b 21. 73. 93. 204.
 2.
 Setpillen, a 20. 21. 45. b 71. 72.
 79. 197.
 2.
 Sengen, a 63.
 2.
 Siecken op fuaet genesen, a 2. 106.
 c 3. 38.
 Sicciue, a 2. 3. 66. b 13. tijden, a
 4. oorfaecken, a 4. 5. c 35. tey-
 kenen, a 5. 7. voor-teyckenen, a
 5. 6. genefinge, a 15. algemeene,
 infantliche, b 207. quaetaerdige,
 b 23. toevallen, a 5. voortloop-
 pendē, b 107. erf, a 5.
 2.
 Sigillum lemnium, a 74.
 Silver, a 73. b 102. koorde, b 16.
 pijp, b 104. kruyt, a 119. b 132.
 van Lyeurgus en Plato afgekeurt,
 a 104.
 2.
 Simplec of ongemende geneesmid-
 delen, en haer bysondere kracht
 en eygenfchap, a 19. 30. &c. a
 115. 116. 117. 118. 119. 120.
 111. 122. 123. 124.
 2.
 Sinapifmus, a 68.
 2.
 Sincklingen, a 24. 26. 27. 30. 31. 50.
 54. 55. 101. 66. 74. 77. 78. 79. 92.
 93. 96. 97. 116. 117. 119. 120.
 123. b 8. 16. 20. 83. 97. 123. 127.
 207. c 25. 41.
 2.
 Sinnen, getal, a 40. 50. 61. b 48.
 2.
 Sivet, a 58.
 2.
 Slaep, a 50. 51. 55. b 37. 55. 60.
 81. 84. 95. 123. 310. bollen, a
 119. kruydt, b 30. 66. koorde, a
 18. 86. b 120. 207.
 a 55. b 35. 36. 60. 64. onmatigh
 fchaddijck, a 51. 57. b 61. fiek-
 te, a 49. 50. b 16. fucht, a 54. b
 2. 9. verwecken, a 30. 33. 119.
 Slaepende verffijficheyt, b 70. wan-
 delingh, b 67.
 Slagh-adeten, a 120. b 308. 313.
 314.
 Slange, a 66. 72. b 103. bete, a 74.
 c 13. hooft, a 121. kruydt, a
 121. 121.
 Slecken vleyfich, a 52. oly, a 119. met
 hare huyskens, b 2. 2.
 Slehen, [wilde pruymkens,] a 77.
 Sleutel-bloemen, a 92. 96. b 81.
 Slicken, b 181.
 Slijm, a 20. 41. 43. 44. 54. 59. 62.
 85. 97. b 80. 108. 300. 311. c
 46. afdrijvende middelē, a 37. 39.
 Sluytspier, b 176.
 Stockdarm, fpijs-drager, b 172.
 189.
 Smaeck, b 107. bitter, fcherp, &c.
 a 116. 117. b 107.
 Smack, a 77. 87. b 97. 132.
 Smaragdus, a 73.
 Smaeringh, a 52. 53. 80. 81. 86. 98.
 Soec, a 52. 93. b 79. 84. 127. water,
 b 127.
 Snippen, b 129.
 Snoeck, b 141. haecken, vel, a 85.
 Soch, a 35. b 66. 67. 95. 112.
 Socrates, a 93. b 101. c 46.
 Soethout, a 32. 60. 82. 116. b 125.
 126. 128. 129. 131. 184. drop,
 b 128. fap, a 32. b 126. fyroop,
 a 61. b 124. 126. 128.
 Son, a 101. b 77. 79. 94. 127.
 Soudaun, a 116. 120. b. 94. 217.
 Sorheyt, b 16. 48.
 Spaenfe pocken, b 207. vliegen
 b 94. 101. c 41. hindernisse.
 Spa-bitkruyt, b 107. water, a 25. b
 276. 323. fpeceryen, a 8. 103. b
 95. geft. Oodindien, a 114.
 Speck, a 45. 26. b 21. 133. 185. 220.
 Speeckfel, b 59.
 Speculum matricis, b 284.
 Speen, a 123. b 17. 45. 53. 123.
 197. verwecken, a 39. 45. kruyt,
 groot en kleyn, a 121. 123. 124.
 b 127.
 Speerwortel, a 62. 113. 121. wa-
 ter, a 123.
 Spelte, a 117.
 Sperma cerui, [walfchot,] b 132.
 Spica nardi, a 78. 91.
 Spieren, b 73. 111. 119. der oogē
 treckingh, a 120.
 Spinnagie, a 113. b 199.
 Spinne, a 68. 69. webbe, b 149.
 Spijck, a 25. 40. 41. 44.
 Spijffe, a 78. b 21. 69. 77. 83. 113.
 181. warme, b 129. koken, b 172.
 Splith, a 123. spit, b 13.
 Spodium, [gebrandt yvoir,] a 79.
 Spoelwater, b 106.
 Spongy-steen, a 82.
 Spouwen, a 77.
 Spraeck, b 111. gebreken, b 117.
 Sproeten, b 30.
 Sprouwe, a 60. 114. b 111. 114.
 gorgelwater, a 60. b 112.
 Sprot, b 319.
 Spuyre, a 124.
 Squynancye, a 18. 86. b 120. 207.
 c 2. oorfaeck, b 121. silvere, b
 120. 121.

Stafte, a 89.
 Staleruydt, a 84.
 Stameren, b 117. 118.
 Stanck, b 1. van een kaers, b 120.
 Standelkruydt, b 304.
 Starchas, a 36. 54. b 77. fyroop,
 a 55. b 118.
 Steen Bezoor, b 206. 253. Bente-
 mer, b 123. inde galblaes, b 128.
 van een flier, a 0. gruys, b 180.
 in een hanc blaes, b 206. Jood-
 fche, a 120. b 120. jujuben, a 120.
 b 290. keyen, a 120. lofch, a 120.
 b 280. lijncis, b 210. lever-ade-
 ren, 204. maegh van een haen of
 wilde duyve, b 281. menschen-
 blaes, a 85. 120. mifpel, a 120.
 vifch, b 280. offe gal, a 82. fchel-
 vifch, b 281. flecke hoofde, b 280.
 wilde verckens mage, b 280.
 Steen-fluck, b 228. 229. &c.
 Steen en graveel, a 34. 35. 82. 83.
 84. 85. 86. 120. 122. b 245. 246.
 c 14. afdrijven oock ftercke pur-
 gatiē, a 165. b 256. beginfel is
 een pit, b 253. couleur, b 261.
 gederde, b 253. oorfaecken, b
 247. 248. 251. 257. in de nieren
 meeft in bejaerde, b 259. blaie
 meeft in kinderen, b 259. kentey-
 kenen, b 262. voorteydenen, b
 271. 258. of hy te breecken is, b
 279. brekende middelen, a 34.
 b 279. genefinge, b 378. door
 fneiden en andere instrumenten,
 b 283. 284. 285. nyt de fchacht
 halen, b 283. maniere van leven,
 b 274.
 Steen breke, a 83. lever kruydt, a
 120. ruyte, a 61. 82. 119. 123.
 124. varen, a 34. 82. 120. 121. 123.
 inde blaie, a 85. b 269. 270. gal-
 blaes, a 85. longe, b 228. nieren,
 a 85. tongh, b 152. zaed, a 82.
 84. 120. 122. 124.
 Stielbelyen, a 123. 124.
 Stekende palm, a 82. 121.
 Stem, a 62. b 14.
 Sterck water, a 82.
 Sterckruyt, a 119.
 Stief-moeder, a 104. 109.
 Stijffel, a 117. b 122.
 Stinckende adem, b 105. 173. gouw,
 a 123. 124. b 113. c 6.
 Stom, b 100. 117. 118. 121. ftop-
 vifch, b 80.
 Stonden, f maent-flonden.
 Stooris, b 129.
 Stovingen, a 52. 53. 78. 80. 81. 84.
 88. 89. 50. 92. 98. b 35. 71. 83.
 124. 170. 219. 252. 279.
 Straet-steenē, a 76.
 Strote, a 60. 61. 63. b 119. 120. 127.
 hooft, b 111. 119. openingh, b
 122. 123.
 Strutium, a 81.
 Studeren, b 21. 22.
 Stuypen, a 53. b 109. 3. 8.
 Styax, a 51. 56. 57. 89. 91. 92.
 Sublimet, a 67. 116. b 10. 104.
 Succinum, [brandt-steen,] a 18.
 Succubi, [nacht-hengften,] b 63.
 Sucht, b 222. 313.
 Suggkaderen, b 172. 174.
 Suycker, a 31. 34. 35. 41. 44. 46.
 56. 60. 61. 64. 71. 91. 92. 113.
 116. b 112. 114. 126. niet, 113.
 candy, a 64. b 92. 95. 112. 123.
 van rooſen, a 41. 57.
 Sulphur, [swavel,] bloen, a 64. 65.
 butirum, cremor, lac. a 65. oly.
 a 33. 78. b 111. 124. fciffile, 64.
 Sumach, [ſmack,] a 77. 87.
 b 97. 132.
 Suringh, a 29. 31. 79. 81. 113. 114.
 116. b 20. 27. 149. 166. 167. 187.
 216. affiedfel, a 32. fap, a 29. 32.
 82. b 108. 167. water, a 32. fy-
 roop, a 33. 75. 91. wortelen, a
 82. 114. zaedt, a 66.
 Surdeegh, b 94. 146.
 Suyfelingh, a 54. 59. b 16. 71. 290.
 Suyveringh des bloeds, a 34. 79. 117.
 b 55. der flonden, a 25. 27. 31.
 35. 36. 39. 44. 78. 88. ſpeenen,
 a 123. b 17. 45. 53. 123. 197.
 Swagmoedigheyt, a 34. 40. 43. 54.
 55. 66. 67. 72. 80. b 16. 23. 37.
 Swaluwen, b 81. 132. melch, b 89.
 neft, b 282.
 Swanen, b 318.
 Sweringe, a 67. 64. 67. 73. 117. 124.
 quaetaerdige, b 219.
 Swartegal, a 40. 80. 81. b 55. 179.
 bereydinge, a 34. 37. lofinge, a 40.
 Swarte fucht, b 206.
 Swavel, f sulphur, a 121. b 59.
 Sweet, a 37. dranck, b 81. 148. 67.
 middelen, a 25. 26. 56. 57. 62. 72.
 81. b 206. niet vorderen, a 37.
 fieckte, b 155. 207.
 Synnav, a 121.
 Syropen, a 33. 34. 43. 45. 52. 65. 71.
 78. 80. 81. 83. 86. 91. 114. b 35.
 36. 55. 108. 111. 112. 116. 122.
 124. 125. 126. 128. 132. 148.
 165. 191. 218. c 42.
 Symptomata, [toevallen] a 5.
 T.
 T Aback, b 113. 184. afche, b 114.
 fyroop, b 128.
 Tacamahaca, a 57. 90. 97.
 Tamarifch bladeren, bloemen, &c.
 a 34. fchorſle a 22. 80.
 Tannis, [wilde wijngaert,] a 43.
 Tanden, a 59. 123. b 109. 210.
 loffe, a 123. b 114. aderen, ſlagh-
 aderen, zenuen, b 109. 112. alreſa-
 men aen'ten, met 2. en 3. ryen,
 b 110. vleyfich, a 49. gebreken, b
 111. 113. 114. pijn, a 57. 119. 122.
 123. b 113. 309. fuyveren, a 49.
 poryet, b 114. water, b 111. 115.
 Tee, grooten vande voet, b 205.
 Teer, a 107.
 Tegenſtrijt van alles, a 24.
 Teyckenen der fieckte, a 5. 6. 7. nyt
 pols, a 7. en water, a 9. 10.
 Telingē, b 179. 300. c 3.
 Teringe, a 10. 21. 24. 61. 62. 63.
 64. 65. 120. 1. 3. b 83. 106. 110.
 120. 122. 127. 128. 133. 219. be-
 fmettelijck, b 323.
 Termentlijn, a 61. 83. 131. b 133.
 276. 319. oly, a 57. 86. fyroop,
 c 42.
 Terwe, a 101. 117. b 319. bedorven, b
 211. broot, b 182. hiftoy, b 319.
 Teukens kruydt, a 122. 124.
 Thalictrum, a 113. 124.
 Thama-

Thamarinden, a 27. 33. 38. 47. 103. 113. b 27.
 Theriakel, a 25. 75. 108. b 21. 59. 128. 132. 165. 182. 184. 206. wa-
 ter, b 13. 71. 74. 79. 93. 104. 116. 139. 164.
 Thijm, a 36. 55. 61. 62. b 118. 139. 164.
 Thijmbia, [wildekenle,] a 62.
 Toiboom, b 196. 205.
 Tonge, a 4. 119. b 35. 107. 111. 117. zenuwe, 111. gebreken, a 119. b 118. adder, a 121. 124.
 Tormentille, a 33. 67. 118. b 132.
 Torreduyven, b 81.
 Torrye, a 82. verdrijven, b 305.
 Tragacanth, a 25. 40. 41. 44.
 Tranen, b 96.
 Treckinge der loden, a 92. b 16. 83.
 Trockfci, [koecckens,] a 41. 52. 65. 78. 80. 81. 91. b 126.
 Turbith, a 37. 41. 47. 113. 118. c 27. 42.
 Tuf, a 101. mul, 108.
 Tuyn-fluyperkens, b 82.
 Tweeback, [biftkuyt,] b 211.
 Tijden der hechte, &c. a 4.
 U.
 Uytpeffen, a 29.
 Uytfinningheyt, b 27. 33.
 Uytteringe, b 219.
 Ululacia, [hals-knydt,] a 119.
 V.
 Vaert wel, c 4.
 Valeriane, a 88. 123. 124.
 Vallende flechte, b 73. a 35. 40. 43. 53. 54. 55. 58. 59. 57. 119. b 16. 46. 56. 113. 290. 314.
 Val-vliesjen, b 175.
 Varen, a 113. 118. 121. 123. 124. c 42. wijfken, a 120. wortelen, a 113. 119. 122. 123. b 104. loo-
 pendes, b 208.
 Vaten, zaedvaten, b 180.
 Velt-cypres, a 36. 79. 93. 96. 118. b 81. 319.
 Venckel, a 35. 55. 79. 81. 116. b 93. a 6. zec, a 84. water, b 92. zaet, a 37.
 Venus hair, a 31. 62. 79. 82. 119. confert, a 65. fyroop, a 86. 91. b 123.
 Vergift, a 68. 69. 73. 74. 75. 93. 94. 118. b 23. 30. 31. 53. 57. 59. 61. 62. c 13. dranck, a 74. be-
 ten, flecken, a 67. 73. 74. 121. b 57. 62. c 13. genees-midde-
 len, a 66. 67. 69. 71. 72. 75.
 Verjays, a 26. 31. 32. b 20. 107.
 Verkeerde luft, a 66. 111. b 125.
 Verckens bloet, b 57. broot, a 81.
 Verhoeden, a 30. 31. 32. 33. 75. 82. b 20. 37. 125.
 Verkoutheit, a 57.
 Vernis, a 59.
 Verrottingh, a 31. 75. 79. 83. 117.
 Verlicheydenheyt der flecken, a 3.
 Ontfangingen, a 17. 20.
 Verftandt, a 54. 56. 57. b 22. 23. 24. 80. 84.
 Vefttoppheyten openen, a 34. 36. 42. 44. 71. 80. 84. 86. 89. 117. 123.
 Verwarmen, a 31. 36.
 Veficaria, [blaes-knydt,] a 120.

Veficatorium, a 98. b 170. 171. 320.
 Vet, a 116. van konijnjen, a 86.
 ganfen, b 319. van ongewaffien
 wolle, a 96.
 Veyl, a 48. 49. 120. 123. 124. b 32.
 Viffvingers krydt, a 67. 123.
 Vijgen, a 61. 62. 82. 105. 116. b 60. 117. 22. 128. 199. blaren, b 198. melck, b 323.
 Vijgh boonen, a meel, a 97. puy-
 ften, f ipreenen, b 197.
 Violen, a 22. 30. 33. 37. 40. 50. 60. 66. 80. 81. 113. 118. b 11. 32. 35. 51.
 Zaedt, b 182. geele, b 93. penfer, a 123. tand, a 119. Syroop, a 43. 61. 75. 81. 114. b 55. 112. 123. oly, a 51. b 118. water, a 34.
 Viffchen, a 64. 124. b 26. 77. 81. 133. 141. 319. gedrooghe, gerookte, b 55. 319. getoune, b 55. 125. 319. Gal, a 105. b 92. 93.
 Vias wild, a 124.
 Vleefch, a 25. 30. b 55. 57. 116. 129. 133. 318. c 17. duyve, a 68. b 28. 59. c 21. kalf, b 51. 141. kuy-
 kens, Lams, b 55. floeken, b 52. vogelen, a 30. 35. b 141. viervoer-
 tige dieren, a 35. roock, a 91. b 55. 318. ham, b 318. nat, fap, a 40. 41. 43. 46. b 55. 112. 116. 123. 127. 182.
 Vliegende hitte, c 40.
 Vlier, a 43. 123. blaren, befien, a 113. gom, fudas oir, a 119. fap, a 43. fchorffen, a 43. 113. b 140. zaden, a 43. 113.
 Vlielen, b 307. 108. 309. banden, b 308. 309.
 Vloed, a 87. bloed, a 30. witte, b 298.
 Vlooyknydt, a 93. 98.
 Vochtigheden fuyre, a 29. b 183.
 Voediel, a 24. Medicamentis, a 25.
 Voelen, Gicht, a 120. ballen pap, b 27. 62.
 Vogelen, a 64. Vogels-neft, a 84.
 Voorfienigheyt, a 5. 6.
 Voorteycken, a 5.
 Voffelongen, a 64. b 135.
 Vreefe, a 55. b 189. 190. 199. 320.
 Vrouwe-lufften, a 66. zoch, a 84. 96. b 116.
 Vrouwemerck, f Jofftomerck, a 35. 36. 44. behouden, verftercken, a 70. 87. 90. 91. ontfangen, a 90. 92. beletel, a 77. hinderniffe, a 89. 90.
 Vyter, b 94. knydt, a 113. b 171. wortel, a 114.
 Vyvel van Lucullus, a 103.
 W.
 Waelwortel, a 64. 120. 121. 123. 124. b 132. 116. Syroop, a 65.
 Walgen, a 21. 31. 32. 33. 36. 30. b 82. 182. 189.
 Waken, b 18. 30. 33. 60. 319. fcha-
 de, a 60. geneef-middelen, a 50. 51. 52. 53. 54.
 Walltroo, a 124.
 Wangen, a 19.
 Water, hout, b 183. 194. znee, a 23. van Baltruck, Pongues, Spa, b 275. dat een fternghe korft doen

krijgen, b 251. aetdt en eygen-
 fchap, &c. a 29. 32. 39. 40. 42. 43. 44. 56. 78. 79. b 23. 31. gedi-
 fleect, a 21. 31. 33. 34. 36. 39. 47. 53. 64. 71. 74. 75. 75. 80. 83. 85. 86. 92. 93. 124. b 21. 71. 74. 79. 91. 18. 104. 115. 118. 128. 139. 164. 204. 370. c 21.
 Water of piffle, a 2. b 214. beduy-
 dingh, a 9. affetten, a 25. 26. 27. 34. 44. 81. 82. 83. 101. 91. 120. 123. 93.
 oorlpronck, a 8. b 187. bedrogn, a 12. 13. bloodigh, a 89. b 291.
 etterig, b 292. ontlooping, b 291. ophoudingh, b 287. 442. 443. pe-
 ften, 237. var, b 290.
 Waterfucht, b 219. 222. 231. hoofd, a 4.
 Water-klaveren, b 216. Eppe, 123. 124. Hanevoet, a 116. b 94. 217. kerflic, a 84. 124. b 216. loock, a 123. 124. pepes, a 104. 123. pon-
 gen, a 216. weeghbce, a 123. 124.
 Weedt, a 124.
 Weeghbce, a 29. 30. 79. 82. 89. 120. 123. 124. b 132. wortel, a 30. 79. fap, a 98. water, a 33. 123. 124. b 116. 117. zaedt, a 30. 79. 82. fyroop, a 91.
 Weere-nat, b 112. 116. 117.
 Weer-wolven, b 56.
 Wegh diftel, hairigheyt, a 119.
 Wey, a 22. 38. 43. 44. 41. 106. 113. 114. 24. b 55. 122. fchapien, a 106. 114. 115. 114. van her
 bloods, b 178. fultigheyt, b 314.
 Welluft, b 315. 319. 320. c 21.
 Welkrykende appelen-fap, a 80. bie-
 fen, a 79. f Acorns.
 Wervel-beenderen, b 121. 122.
 Wierroock, a 57. 59. 96. b 19. 122. 146.
 Wijn, a 25. 29. 30. 32. 35. 41. 43. 45. 51. 53. 55. 60. 63. 71. 75. 76. 78. 79. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 89. 91. 92. 93. 95. 96. 97. 102. 104. 101. 108. 113. 114. 115. b 19. 20. 21. 26. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 35. 55. 61. 64. 66. 67. 72. 77. 78. 80. c 14. alfem, a 78. 148. 165. 183. 219. 226. alandt, b 129. 226. battart, b 129. deele, b 139. 166. 205. brande, b 184. Malrafey, a 35. 86. b 129. 139. 184. Hyfloop, b 129. Lavender, a 55. Mey-bloemen, a 53. Moe-
 fel, b 146. 166. 192. 205. Mulca-
 del, a 83. b 139. Mof, b 194. Pur-
 gerende, a 25. Rijnfche, a 75. 85. 86. 92. b 166. 192. 205. Roede, a 78. 91. b 115. 116. 130. 183. Spaenifche, b 184. Seck, b 119. 139. Zoncijfen, b 318. Rofmarijn, faly, a 55. Tint, b 156.
 Wijngaerd, a 107. 114. b 36. Loogh, a 55. fwarte, a 118. wude, a 43. 111. witte, a 42. 43. 123. 124.
 Wijn ruyt, a 52. 53. 54. 61. 89. b 41. 62. 74. 79. 93. 139. c 6. Oly, a 55. 81. b 128.
 Wijnfteen, a 47. b 182.
 Winde, a 120.
 Winter-groen, a 120. 124.
 Wilde Bryonia, a 41. 113. Com-
 commers, a 44. galiga, a 83. pa-
 ftinakef, a 34. 123. 124. pruyim-
 lens, a 105. Saffleen, a 62. vlas, a 83. wijngaerd, a 41. 113. b 122.

Winden, a 35. 40. 41. 46. 54. 61. 62. 77. 80. 81. 87. b 17. 18. 312. c 46.
 Witte Scheunay, a 96. keninff, a 30.
 brodt, a 78. c 6. b 57. 72. 94. 100.
 117. 119. vloed, b 298. fcligen,
 a 70. 83. 87. 118.
 Wolfis dooligheyt, a 56. weets, b 56.
 melck, a 42. 123. fap, a 07. 103.
 113.
 Wolle met der Yecken, lappen, a 96.
 93.
 Wolle-knydt, a 120.
 Woude, a 4. 121. 124. b 31. 48. 55.
 a 70. c 18. verfche, a 107.
 Wondenboom, a 120.
 Worden, a 70. 71. 77. 120. 121. b 61.
 69. 105. 106. 183. 185. 201. hoofd,
 b 17. krydt, kroeck, a 121. b 203.
 Wortelen, a 28. b 101. Lityen, a 87.
 121. b 122.
 Wrange, a 34. 117.
 Wrijven, b 26. 27. 62. 69. 72. 76. 79.
 Wuadtraut, a 121.
 Y.
 Y Del hoofdigheyt, a 34.
 Ys, b 79. 127.
 Yvoir, a 69. 70. 79. 87. tanden, b 115.
 Yvroye, [dolick,] b 29.
 Yzerknydt, a 83. 123. 124. b 21. 31.
 wortel, a 83. water, a 83. b 21.
 Z.
 Z Aed, a 28. 79. 82. 83. 87. 89. b 55.
 202. c 14. 26. vaten, b 180.
 Zand inden Lerer-aderen, b 204. in-
 foete, fuyre, a 113. 114. van her
 bloods, b 178. fultigheyt, b 314.
 Zarda prilla, a 56.
 Zauronelle, a 44. 113. 116. 123. b 31.
 183.
 Zedoar, b 106. 165. zaedt, 203.
 Zee, b 59. Ajnyu, a 81. Camper-
 noelje, a 120. haes, b 134. 206.
 c 41. wilde koole, a 113. peter-
 fely, b 183. porceleyn, a 123.
 124. b 31. venckel, a 84. winde,
 a 44. 113. 123. b 31. water, a 124.
 b 113. 319.
 Zee, b 94.
 Zecren oude, a 56.
 Zeewarzzaedt, b 203.
 Zenuwe, a 41. 49. 53. 54. 56. 58. 63.
 91. 92. 96. 97. 98. 122. b 75. 76.
 80. 107. 309. kramp, a 56. trec-
 kingh, a 56. 62. 97. 98. b 18. 45.
 64. 75. 133. 309. iterckende mid-
 delen, a 53.
 Zeylfteen, a 22. 58.
 Ziele is de Menfch, b 3.
 Ziperlee, [Gicht,] b 307.
 Zijde pijn, a 60. 62. 63. 85. 86.
 Ziver, kat, a 58. 91.
 Zoncijfen, b 318.
 Zoutenelle, a 44. 113. 116. 123.
 b 31. 183.
 Zout, a 52. 45. 96. 98. 101. 102.
 116. 121. b 49. 72. 79. 114. 116.
 128. 182. 187. 312. van Alfifen,
 a 102. b 53. Agimonic, a 33.
 hreyn, a 43. Cardibenedict, a 102.
 b 13. Corael, a 73. Geest, a 74.
 Ockernooten, a 58. Scordium,
 b 167. 169. wijn ruyt, a 808.
 b 13.
 Zuredegh, a 107.
 Zwelers, b 180.

Van de Verdorventheyt des Menschens,

en waer door hy de Sieckten, en de doot selfs,
onderkeurig is geworden.



Het Eerste Capittel.

DE Mensch, het edel dier, by Godes hant geschapen.
Was, om in stige jeught, sijn lust te mogen rapen;
Was in het schoon priecel: en waer hy immer ging,
Daer was hy aengesien als heer van alle ding;
Hy vout een schoon gesicht alwaer de boomen groeyden,
Hy vout een soet geluyt alwaer de beken vloeyden,
Hy vout een soeten reuck alwaer hy neder sat,
Hy vout een soete smaack alwaer hy fruyten at.
Waer dat hy quam gegaen, de soete vogels songen,
De visschen waren bly, de wilde dieren sprongen,
Het schaepjen met den wolf ging spelen in het groen,
En oock het selste beest dat quam hem hulde doen.
Hy wort aen alle kant getroetelt van de winden,
En geen onguere lucht en wasser oyt te vinden;
Daer quam geen selle vorst die in de leden sneet,
Daer blies geen Noortsche buy die in de wangen beet,
Geen koorts, geen vyerigh zeer, geen pest, of peper-koren,
Geen gicht, geen leelick schurft, en wasser noch geboren:

Geen damp, geen vuyle mist en vielder op den mensch;
Men vout aen alle kant sijn vollen herten wensch.
Maer nae dat hem de Slang met liegen had bedrogen,
En van sijn hoogste goet door listen af-gezogen;
Doen was 't dat hy verstonc in alle qualen viel,
Niet met het lijf alleen, maer even met de ziel.
Eylaes! het was verbeurt, al wat hy had verworven,
En hy vol slim bejach, en in den gront verdorven,
In hem en is geen deel tot aen het minste lier
Daer in geen slim verderf en stige kancker sit.
Soo is dan uyter aerdt geen doot in ons gevonden;
Maer sy is in den mensch een straffe van de sonden:
Van daer komt ons het quaet en al het swaer verdriet,
Dat yder menschen-kint hier op der aerden siet.
Wilt ghy daerom een hoorts, of ander quaet, genesen,
Of soeck 'e langen tijt in goeden stant te wesen,
Gaet eerst tot uwen Godt, en klaeght daer uwe pijn,
Soo kan het heylsken kryyt u leden dienstigh zyn.

Seer wel is eertijds geseeyt van de wijsse Mercurius
Trismegistus, dat Godt eerst geweest is, daer na de
A Werelt,

Werelt, ten dienste van de Mensch. Want soo lesen wy by den voor-lesger Moyses dat God d'lyer sonder begin zijnde, eerst de Werelt, en al datter in is, geschapen heeft, ende op 't laetste den Mensch; na dat alles tot sijnen dienst, ende vermaeck alreede volkomenlick bereyt was.

*En of schoon Adam schijnt des Heeren laetste werck,
Het is noch even-wel zyn eenigh oogh-gemerck.
Siet, als een deftygh man sijn vrienden wil onthalen,
Hy leyt de gasten noyt in onbereyde salen,
Maer iyt voor eerst te werck, en, met genegen vlijt,
Soo giert hy, daer het dient, de mueren met tapijt.
Hy laet door handigh volck, en door ervaere knechten,
De spijse na de komst, en op huer order rechten;
En als dan alle dingh ten vollen is bereyt,
Soo worden, op het lest, de gasten ingeleyt.
Dus gaet hier Godt te werck, hy vordert alle saken,
Hy gaet het schoon priet, hy gaet de werelt maken,
Hy stort in alle dingh een vollen herzen wensch,
En op den seften dagh doen bouwt hy, eerst den mensch.*

Plinius schrijft mede inde Voor-reden van sijn sevendende Boeck, dat den Mensch, om wiens wille de Nature alles schijnt voortgebracht te hebben, 't voorrecht gerechtelick toekomt. De andere Dieren (seyde de wijse, ende vrome Epictetus) zijn wel wercken Gods, maer niet de voornaemste, noch niet van hem deelachtigh: dan de Mensch is wat bysonders, getrocken uyt de Goddelicke nature, hebbende daer van een gedeelte, waerom hy oock behoort te dencken op sijn af-komste. Soo hield den Apostel Apor. 17. een half Griex versken uyt een Heydensch Poët (te weten Aratus, die 't selfde seyt van Jupiter, daer mede verstaende, den Schepper, gelijk sijnen uytlegger aenwijst) mede-brenghende dat wy van sijn geslachte zijn. Ende daerom wert de Mensch een Goddelick dier genoemd van den ghemelten Trismegistus, die oock seyt, dat de Mensch ten dienste van Godt, ende de Werelt ten dienste van den Mensch geschapen is.

*Godt bliet, en Adam leeft. Siet daer het dier gevonden,
Waerom dit wonder. Al te samen is gebonden.*

De Mensch aldus na den Even-beelde Godes geschapen, ende met alle heerlichheydt der ziele en des lichaems vergiert, over de gantsche werelt, en al wat daer in is van Godt gestelt zijnde, indien hy die groote weldaden erkent hadde met dankbare gehoorlaemheydt, soude met groote eere en luyfter hier in dese werelt geleefd hebben, ende daer na sonder de pijnelicke Siekten, en de bittere doot te smaken, in het eeuwige Vaderlant opgetrocken geweest zijn. Maer om dat hy 't listige schoon-praten van de Duyvel te veel gehoors gevende, 't gebodt sijns Scheppers schandelick overtreden heeft, soo is hy door 't rechtveerdigh oordeel Gods, alderhande smerten, en de doot selve onder-

keurigh geworden. Want het loon van de sonde is de doot, ende door de sonde is de doot in de werelt ghemeyn, gelijk den Apostel spreeket in den Brief tot den Romeynen Cap. 5. Het welcke seer aerdigh van den Heere van Babilon vertoont wert, op den eersten dagh van de tweede weke, met dese versen uyt het François aldus overgeset:

*Waer Adam niet verruete tot ongeregt mallen,
Den Schepper af-gegaen, den duyvel toe-gevallen,
Sijn af-komst, sijn geslacht, sijn bloet en edel zaet
Dat ware noch gesont, en in een blijden staet.
Maer nu het eerste paer heeft buyten alle reden
Veracht den grooten Godt, sijn wetten overtreden,
Soo is de bleecke doot en alderley gevaer
Getreden in het perck, gekomen over haer.
De Sond', het leelick spook, die heeft al bedorven,
En om dit ongerual soo is de mensch gestorven.
Van daer komt ons het quaet, van daer gestagen druck,
Van daer komt alle vleesch den gront van ongeluck.*

De Sonde dan en de overtredinge heeft veroorsaect, dat den Mensch vervallen is van sijn voorige weerdigheyt, waer door niet alleen de glinsterende stralen van sijn verstant also verduyflet zijn, datter nauwelix een teycken van het Godlick licht meer in gesien en kan werden, maer is oock daer-en-boven sijn Lichaem met soo veel qualen en siekten beimet, dat het selfde geweest zijnde vol van heerlicke gaven des levens, nu een poel geworden is van alle onreynigheyt en verdriet. Daer-beneffens de Elementen, en de Schepselen van Hemel en Aerde om des Menschen wille vervloect zijnde, spannen van alle kanten tegen hem in, en in plaetse dat te voren hem van alles goets versagen, en weten nu niet, dan wat ongesont, peltig, en doodelick is, tot 's menschen gebruyck voort te brengen. 'T welck mede aengeweken is op de verhaelde plaetse by den gemelten Heere van Babilon, in dese versen:

*Mer dat de mensch begon hem tegen Godt te stellen,
Soo voeght sich alle dingh om hem te mogen quellen:
Want een die uyt de ginst van sijnen Schepper raecht,
Die heeft strax tegen hem al watter is gemaect.
De lucht gaf sellen wint, het water suere vlagen,
Het aerdir-jek giffigh kruyt, den hemel donder-stagen;
Een yder spout den mensch als in het aengesicht.
En dencke voort aen niet meer aen hem te zijn verplicht.
De sterren zyn vergramt, en laten droeve stralen,
Door vrent en naer beleys hem in de leden dalen;
De maen verdoort sijn bryen door vnyl en selfsaem vocht,
En schiet hem in het lys een ongesonde locht.
Hier rijst een harden storm, en trest verbeve wallen,
Daer schiet een blixem uyt, en doet de torens vallen,
En gind'lic blaecte con vyer dat uytter aerden koomt,
Daer voor dat yder lint en al de werelt schroomt.
Ach! hoe was eens de mensch in boogen staet verbeven,
Doen hy mocht over-al gestrengte wetten geven!*

Doen

Doen kond hy met een wroek of met een kleyne stem,
 Al wat sijn ooge sagh doen buigen onder hem.
 Het sijn den olifant, de leeuw, en sellebeeren,
 Die stilden later gewoel alleen op sijn begeeren,
 En waren staegh bereyt om hem ten dienste te staen;
 Nu komt een kleyne mugh en doet hem oorloghen.

Alsoo hy dan most misschen den Boom des Levens,
 het genees-middel voor de door, en dat alles van buy-
 ten bedorvé was; lo hing hem gestadig alderhande ge-
 vaer boven 't hooft, waer door hy niet sekerder als een
 vernieling van sijn lichaem, en de doot te verwachten
 had. De Prince der Genees-meesters beklaeght dan
 niet sonder reden de ellendigheyt der Menschhen met
 dese woorden: De Mensch is swack van den be-
 ginne, en schreyt om een anders hulpe: in sijn waf-
 dom is hy onwijs, stout, en heeft onderwijfinghe van
 doen: afgaende ellendigh, als hy sijnen voorleden
 onvoorlichtigen handel overdenckt. Hierom plegen
 die van Thraeyen, gelijk Plinius, Valerius, Maximus, en
 andere schrijven, en de nabuurige volckeren, gelijk
 Herodotus betuyght, alser een kint geboren was, ront-
 som 't selve sittende, de geboorte te beschreyen, en te
 verhalen wat al ellende en verdriet het kint boven het
 hooft hingh: maer alser yemant gestorven was, dan
 hielen sy de uyt-vaert mer vreught, als van de gene, die
 nu veel swarigheyt ende moeyte afgeleydt hadde.
 Waer toe dese verssen uyt den Griekischen Poet
 Euripides by-gebracht werden van Plutarchus in sijn
 troost-reden aen Apollonius:

Soo haest als eenigh mensch op aerden was geboren,
 Soo schoon by al het volck de vreught te zijn verloren;
 Een yder was bedroeft, en maectte groot geklagh;
 Om dat men voor het kint niet als verdriet en sagh;
 Maer als de bleec, e doot had yemant wech genomen;
 Dan sagh men enkel vreught als van den hemel komen:
 Men nam het voor geluck, men is geheel verblijt,
 Een mensch te mogen sijn van alle druck bevrijt.

Plinius is in de voor-reden van sijn sevende Boeck der
 Natuerlike Historie seer wijtloopigh om des Men-
 schen ellende te beschrijven, soo dat hy in twijffel
 treckt, of de Nature ons een goede Moeder, of een
 quade Stief-moeder geweest is; ende seyt tot besluit,
 datter veel geweest zijn, die voor best onrdeelden niet
 geboren te werden, ofte ras te sterven. Ende voorwaer
 wat tijt hebben wy in al ons leven, die niet aen d'een,
 ofte d'andere ellendigheyt vast en is? Een kint so dra
 het nat en vuyl in de wereldt komt, begint sijn leven
 van schreyen; wert met groote moeyte, forge en ge-
 vaer, groot gemaeckt, alijt onderhavigh alderhande
 siekten, en sonder de selvige, oock door de jaren, na
 de doot loopende. Wie isser die te degen sijn gemoedt
 geruyst heeft? Is de droefheyt over, de vreesse komt in
 de plaets; gaet de vreesse wech, de gramschap wert ver-
 weckt; op de gramschap volght berouw; om kort

te seggen daeren is noyt rust, en de eene bekomme-
 ringh en is nauwlicx voor-by, ofte de ander staet
 voor de deur, ende in het laetste, als verwonnen is de
 noot, dan komt veeltijts de doot. Dese ellendigheyt
 der Menschhen in alderhande gelegentheyt, is wijtloo-
 pigh van een Griex Poet Crantor met dese verssen,
 en redenen aengeweisen:

Wat leven dat de mensch oyt siet in sijn gedachten,
 Daer is maer enkel druck en onlust in te wachten;
 Het gaet soo wonder vrom hier in dit jammer-dal,
 Men zint schier anders niet als druck en onger-dal,
 Is yemant hoogh in geest, en destigh in verstande,
 Soo wort hy mer ter daer een slave van den lande;
 Doet hy gelyck een dwaes sijn dingen sonder slot,
 Soo is hy staegh veracht, en aller menschen spot;
 Is hy van kloeken aert, en van gesonde leden,
 Soo wil hy staegh het vleys in vuyl en lust besteden;
 En is hy veeltijts sieck, hy lydt een stage doot,
 En is een arrem mensch, al is sijn ryckdom groot.
 Leest hy ontrent een Prins, of kringht by groote staten,
 Hy moet van sonden aen sijn oude vryheyt laten;
 Wie sich in 't hof geneert die stelle desen voer,
 Dat hy geringelt wort, en sijn dancken moet;
 Indien hy sich beroeyt alleen met eygen saken,
 Dat is een slecht bedryf, hoc kan hem dat vermaken;
 Is hy een acker-man die korn-landen bouwt,
 Dat is een stage sorgh die nimmer op en bouwt;
 Indien hy krijghs-man wort, soo moet by dieknael moorden;
 Oock daer by wort onhaelt mer gunst en soete woorden;
 En soo hy noyt en vecht, waer lieft de soete rust,
 Soo is hy maer een roof van die het maer en lust.
 Indien hy over zee verhandelt rijcke waren,
 Soo lydt hy stagen angst oock van de minste baren;
 Indien hy binnen 's lands een stillen handel doet,
 Die geeft hem staegh beslog, maer nimmer machigh goet.
 Indien hy voorspoet heeft, soo wort sijn hert verbeten,
 Hy wort door soete wach en hooghmoet aengedreten;
 En wort hy veel beswaert met druck en tegenspoet,
 Wat is hy als een worm die inder aerden wroet?
 Indien hy sonder gelt besoect de vrende landen,
 Soo treckt hem niemant aen door seyl van rijcke panden;
 En reyft by buyten 's lands en heeft hy machigh gelt,
 Hy sal mer groote vrees geduerigh zijn gequelt.
 Indien hy is gesint om noyt te willen paren,
 Geduerigh eensaem zijn dat noem ick droeve jaren;
 Indien hy trouwen wilt, by wort voor eenigh vast,
 En 't wijf met haer gevolg, dat is een stage last.
 Indien hy vruchtbaer is en kinders komst te winnen,
 Al wat hy eertijts bly, hy kringht bedroeft de sinnen,
 En schoon by sonder vrucht den echten acker bouwt,
 Sijn huys dat gaet te niet. Wat doet de man getrouwt?
 Trouwt hy een schoone vrouw, sy baert hem duysent plagen,
 Hoe licht kan haer gelact een ydel oogh behagen?
 En dat is stage sorgh. Neemt hy een leelick wijf,
 Soo heeft hy nimmermeer een eerlick tijt-verdrif.

Is 't wijs van machigh goet, de man van kleynerenien;
 Het wijs sal staegh vernijt hem in den boesem prenten.
 En isse sonder gelt, sie daer een stagen last.
 Want goet van eene zy is veerdigh op-gebrast.
 Is sy van snegen aert, en leestse wijsse boeckten,
 Soo wilse meester zyn en haren man verkloecken,
 Siet daer! een twistigh huys. Indien se niet en weet,
 'T is spijse sonder zout, en niet een soeten beer.
 Ten besten, is men jongh, de jeught is onbedreven,
 En woelt als in een zee van dit ellentigh leven.
 En worter yemant oudt, soo naeckte sijn hoogsten noot,
 Eylaes! sijn krancck vestel dat worstelt met de doot.
 Wat dienter meer geseyt? wie kan hem neder stellen,
 Of hem sal eenigh dingh in geest of leden quellen:
 Geen menschen sonder druck, hoe vrolick dat hy leeft,
 Dewyl oock even-selst een roosten prickels heeft.
 De blijchap even-selst die heeft een droetigh wesen:
 Want van gestage vreaught en heeft men noyt gelesen.
 Het is dan alderbest, en ver de minste pijn,
 Of noyt te zyn geseelt, of haest een lijck te zyn.

Silenus gevraecht zijnde van Midas, wat voor den
 Mensche alderbest was, gaf het selve voor antwoord,
 niet geboren te werden, ofte haestelick te sterven.
 Maer de wijs-gerige Epicurus had groot gelijck om
 met hem te spotten, dat hy sijn selven niet terstont ont
 en bracht, als hy meende, sulcx het beste te wesen.
 En daerom en werden de verhaelde versien van Crant-
 tor met geen minder geestigheyt, maer meerder waer-
 heyt van een ander Griecx Poet, met namen, Me-
 trodorus, aldus verdracyt:

Wat staet kan eenigh menschen oer- komen,
 Daer niet een soet vermaeck kan werden uyt- genomen.
 Noyt soo verbotsten tijt of soo bedroefden jaer,
 Of een die leven kan die worter vreaught gewier.
 Heeft yemant kloek verstant soo wort hy staegh gepresen,
 En voor een lant-juweel met vingers aen-gelesen:
 En is hy sonder breyn, soo is hy sonder list;
 Men siet oock Princen selst met gecken wel gepast.
 Is hy gedurigh wel, en sonder kranccke dagen,
 Soo is hy recht bequaem sijn lusten na te jagen;
 En is hy swack van aert, en dickmael niet te wel,
 Schoon hem de doot genaect, ten is hem geen gequal.
 Indien by in het hof met Vorsten wil verkeeren,
 Hy kan sijn lagen naem, en duyfster huys vercreeren:
 Indien by stilheyt soeckt, en maer het sijn doot,
 Sijn eygen vooght te zyn dat is geweldigh soet.
 Staen hem de velden aen, en gaet hy landten telen,
 Dat is ten soet bedrijf, wie kan hem oyt vervelen.
 Wil hy een koop-man zyn, en sehlen van de ree,
 O wat een machigh goet onstuiter uyt de zee!
 Indien by winste doet, soo magh hy vrolick leven,
 Hy krijght dan menigh vrient en meer als hondert vreden;
 En lydt by staegh verlies, hy wort een desfigh man,
 Die, al d'it werelt hier, met voeten treden kan.

Wil by een krijghsman zyn, soo kan by dick wils maeyen,
 Daer by noyt ploegh en sont, en noyt en dede saeyen;
 En soo hy d'oorlogh haet, en lieft een stillen ghest,
 Soo is hy wel getroost, oock als een ander vrees.
 Verreyft hy buyten 's lants, en kan hy wel betalen,
 Waer dat by komen magh, men sal hem wel onthalen;
 Of is sijn beurse licht, hy draeght te minder last,
 Soo dat hy lustigh is, en op geen roover past.
 Indien sijn jeugdig hert genegen is te trouwen,
 Waer vint men soeter vreaught als by de jonge vrouwen?
 Of is hy meer geneygh om niet te zyn gepaert,
 Soo is hy sonder sorgh waer dat by benen waert.
 Indien het echse bedt hem kinders heeft gegeren,
 Hy siet, in hare jeught, gelijck een ander leven.
 Indien hem uyt het bedt geen echte vrucht en wass,
 Soo heeft hy vrouwen-lust, en eijer geen last.
 Trouwt hy een schoone vrouw, wat kinder soeter wesen?
 Sy kan sijn gulle jeught, en beeten brant gesezen:
 Of isse niet te mooy, ey! keurt haer niet te naeuw;
 By nachte, lieve vrient, zyn alle karten graeuw.
 Krijgt hy een geldigh wijs, wat kan hy meer begeeren?
 Op vrouwen machigh goet daer kan men lustig reeren,
 Heeft sy in tegendeel maer weynigh by-gebracht,
 'T is seker dat het wijs hem des te meerder acht.
 Indien sy geestig is, of heeftse veel gelesen,
 Sy kan, voor al het huys, gelijck een raes-beer wesen.
 Of heeftse geen verstant als van haer doeckken-huyf,
 De man leeft sonder twist by soo een soete duyf.
 Wat meer? is yemant jongh dat zyn de beste tijden,
 De jeught is enckel vreaught en lust aen alle zijden.
 Indien den ouden dag tot sijnen heert genaect,
 Siet daer de rechte tijt die hem eerweerdigh maect.
 Het is dan sonder groun dat veel onsoete menschen
 Of noyt te zyn geweest, of korte dagen menschen.
 Treedt ghy in u beroep met onbedachten sin,
 In wan-geuoegen selst daer is vernoeogen in.

Voorwaer al heeft ons Leven na den val den mee-
 sten glans verloren, soo en is 't evenwel soodanigh niet,
 of 'tis ten minsten noch wel voor de doot te kiefen.
 Wy lesen in de Fabulen van Esopus van een oudt man,
 dat hy een langen wegh hout gedragen hebbende, het
 selve, seer vermoeyt zijnde, by hem neder leyde, en om
 de Doot riep: en dat de Doot komende, en vragende,
 waerom sy geroepen was? hy voor antwoord gaf,
 om my dit hout op te helpen: soo drae was hem de
 lust van sterven over gegien. Antisthenis sieck leg-
 gende, en van groote pijn roepende, Wie sal my noch
 van dese ellende verlossen? Diogenes, een ander Wijs-
 gerige, daer by staende, en treckende sijn mes uyt, Dit,
 seyde hy, soo ghy begeert, sal het op staende voer wel
 doen. Ick en meen niet, antwoorde Antisthenes, van
 het Leven, maer van de Sieckte. Want al-hoe-wel
 veel Wijs-gerige geen sonde daer van en maectten,
 om haer leven te verkorten, soo en stont hem even-
 wel die middel niet aen. En voorwaer Tismerlan ver-
 bloemde

SCHAT DER GESONTHEYT.

bloemde sijn groote wreetheydt met een verkeerde barmhertigheyt, als hy alle de Melaetschen liet dootslaen, om de selve, gelijk hy seyde, van haer ellendigh leven te verlossen. Het welck ick wel geloof, genoegh tegen haren danck geschiet te zijn: alsoo ick dickwils gesien hebbe, dat oock stock-oude en daer by gebreckelicke lieden, die uyt onverduldigheyt van pijn dickwils om de doot geroepen hadden, de selve beginnende te genaken, noch met groote begeerte na het leven jooctken, en voor het eynde van haren tijt seer schrickten.

De Menschen, seydt de eerw. *Ioseph Hall* in sijne Godtvruchtige Overdenckingen, in 't Engels beschreven (3. *Cor.* 30.) en fouden voor 't meeste deel niet geerne sterven, noch oudt werden. Wanneer wy een bedaeght mensche sien, die daer over-leeft heeft alle de tanden van sijnen mont, de hayren sijns hoofts, 't gesichte sijner oogen, den smaeck sijns gehemelts; dan is ons seggen, dat wy niet geerne komen fouden tot sulcken hoogen ouderdom, in de welcke wy beyde, onse vrienden, en ons selven een last fouden zijn: nochtans indien ons de keur gegeven werde op wat jaer wy sterven wouden, soo zouden wy het altijt uytstellen tot op het naefte, en ons en ontbreken geen uytvluchten tot dat verlengh. En voorwaer, gelijk den selven *Hall* vermaent in sijn heylige Opmerckingen, 't Leven is in sijn selven goet, en de Doot quaet, anders en soude *David*, *Elias*, en vele voortreffelicke Martelaers niet gevluht hebben om het Leven te behouden, en de Doot te ontgaen. Soo en soude oock *Ezechias* daerom niet gebeden hebben, nochte den Salighmaker ons niet vermaent hebben te vlieden, om 't leven te bewaren, noch mede Godt het selve aen den sijnen niet beloofs hebben, tot een loon van gehoorsamheyt.

Dewijl dan 't Leven een geschenck en segen is van Godt almachtigh, en dat oock de liefde van 't selve, een kettingh is, gelijk *Seneca* spreeckt, die ons vast hout, soo moet een yegelic de soete gemeenschap van Lichaem en Ziele met alle middelen soecken te onderhouden, en alle vlijt aanwenden, om den tijdt sijns levens in gerustheyt des Gemoets, en welstant des Lichaems over te brengen.

Van de Weerdigheyt des Menschen na Ziele en Lichaem, en met wat middel de selve in gesontheyt langh by malkander gehouden werden.

Het II. Capittel.

MAer schoon al is de mensch, door onverschichtig malten,
Wt sijn gedurigh beyl in swaren noot gevallen;
Noch is des niet-te-min het edel menschen-kint
Het schoonste dat men weet, en op der arden vint.

*Hy gaet des niet-te-min met op-gerechte leden,
Is de sijn in vermist, en maching in de reden;
Hy siet den hemel aen met op-getogen geest,
Dat niet en wert gesien in eenig ander beest.
En Godt de rechte born van alderley genade,
Noch gunstig aen den mensch en sijn geheelen zade,
En heeft niet al-te-maal de krachten wech-geruickt,
Die hy in alle ding te zoren had gedruickt;
Daer is, wt enckel gunst, noch segen in gelaten,
Die aen het swackste vleesch sou namaels mogen baten:
Jae waer een nieuwen quael in eenig lant ontstaet,
Daer geeft de goede Godt al weder nieuwen raet;
Maer niet als door verstant, door vlijt, en kloecke simen,
En laet de wijse Godt ons eenig voordeel winnen:
Tot sweet sijn wy gedomt, mis Adam qualick ging,
En dat is beden noch de prijs van alle ding.
Soo is dan by den mensch met alle vlijt te trachten,
Hoe dat hy, door de kunst, sijn qualen mag versachten;
Hoe dat hy, door de kunst, mocht weeren uytter bloet,
Al wat hem ongemack of eenig hinder doet.
'T is vry een nutter saeck gesont te mogen blijven,
Als door een machigh kynt de sieckte wech te drijven;
'T is beter 's vyants heyr te weeren uyt de schans,
Als binnen aen te gaen een ongewisse kans.
Men kan een linnen-kleet, met looge, zeep en asen,
Al was het wyl begaet, wel net en suver wasen;
Maer denck vry dat het werck niet in sijn stant en blijft,
Wanneer men in den wasch al vry wat harde wrijft.
'T is even met den mensch hier in aldus gelogen,
Want schoon hy door de kunst verlichting heeft gekregen,
Hy worter door verswacke, hy worter door onset,
En staeg soo blijstet yet dat hem van binnen let.
Wel aen dan, Hollants volck, leerr na den regel leven,
Hier is dat u ombrack, in onse Tael geschreven:
De Maegte van onse Stadt, die ghy hier zoren siet,
Die is die u de kunst wt enckel gunste biet.*

AL is de Mensch terstont na den val van sijne
hooge heerlickheyt veel vervallen, en afgeweken, soo is hy even-wel door sonderlinge barmhertigheyt Godts gebleven het heerlickste schepsel des aerdtbodems; en heeft alles wat daer in is tot sijnen lust, gebruycken gebiet behouden. Hier van spreecte de Konincklijke voor-segger *David* in den 8. *Psalms*
aldus tot den Heere: Wat is de mensche, dat ghy
sijner gedencket? ende des menschen kint, dat ghy
sijner aen-neemt? Ghy sult hem ten Heere maken
over uwer handen werck: alle dinck hebt ghy onder
sijne voeten gedaen. Schapen ende Ossen al-te-mael:
daer toe oock de wilde Dieren. De Vogelen onder den Hemel, ende de Visschen inder Zee,
ende wat inder Zee gaet. De wijs-gerige *Aristoteles*
heeft sulcx mede wel kunnen verstaen, als hy, in 't eerste Boeck van de Gemeene saecken, schreef, dat de
Plantsoenen voor de Dieren waren, en d'ander Dieren
voor de Menschen tot voedsel, kleederen, en
vorder

vorder gebruyck. De treffelickste onder de Heydenen, siende op de uytmytentheyt van macht, ende maecksel, daer mede den Mensche van Godt boven andere Dieren verheven was, roemen doorgaens in haer na-gelaten schriften de groote weerdigheyt van den Mensche. *Mercurius Trismegistus* heeft hem genoemt een groot wonder, een Dier God seer gelijk: *Pythagoras* de Mate van alle dingen: *Plato* een Wonder der Wonderen: ende met diergelijcke lof is hy van andere Wijs-gerige beschreven. Den ouden *Zoroaster* na dat hy by sijn selven langh overdacht hadde 't konstigh maecksel van den Mensche, bersten ten lesten uyt met dese woorden: *O mensche, ghy zijt een heerlick werck van de stoute en alles dervende nature! dese heerlickheyt bestaet soo wel in 't Lichaem, als in de Ziele: alsoo hy met beyde alle andere dieren verre overtreft.*

De *Ziele* is soo edel, ja by-nae Goddelick, datse haer somtijts verheffende boven alle natuerlicke gedaenten, en gestaltenissen, de onlichamelicke dingen, en die van alle stoffe bevrijt zijn, door een wonderbaerlicke en gantsch vrije kracht des Geests begrijpt. Sy wert alleen geschapen, sy is sonder stoffe, sonder lichaem, geen veranderinge, geen bedervinge onderworpen. Maer wat wil ick van de Ziele veel seggen, die Goddelick is, en wy van Goddelicke dingen, gelijk *Simonides* eertijts seyde, alleen kunnen seggen, watse niet en zijn? Derhalven moeten wy de Ziele, gelijk oock alle verborgene dingen kennen uyt haer wercken, die wy sien, en gewaer werden. Dewijl dan een Mensche, als hy leeft, vele wercken uytvoert, die hy doot zijnde, niet eens aen en roert: soo is daer genoegh uyt te besluyten, dat het Lichaem de werckende oorsaeck van de selvige niet en is; maer datter in de levende yet was, 't gene sulcx te voren konde uytwercken, het welck met de doot gescheyden is, te weten de Ziele.

En gelijk de Ziele des Menschen de edelste is van alle andere Zielen, die onder den Hemel zijn, so is oock de woonplaats van de selve, te weten sijn Lichaem, so verre boven alle andere Lichamen, dat het een regel en mate van de selvige geseyt magh werden. De *waerdigheyt* van het Menschelicke Lichaem betoonen onder anderen, eerst dat het recht op-staende is nae den Hemel, daer d'ander Dieren met het hoofd nae de aerde gaen bocken: waer door een mensche vermaent wert nae den Hemel te sien, en op Hemelsche saken te denken. De wijs-gerige *Anaxagoras* gevraeght zijnde, waerom dat hy geboren was? antwoorde seer wel, *Om den Hemel ende de Sterren aen te schouwen.* Sulcx is oock van den Poëet *Ovidius* aengewesen *I. Metam.* daer hy spreect van de Schepplinge:

De beesten van het wout die kijcken nae der eerden.
 Vry slechter als de mensch, en van geringer weerden;
 Maer hy, een edel dier, en van een booger aerdt,
 Siet nae den hemel toe, waer uyt hy is gebaert.

Ten tweeden, is het Menschelicke Lichaem het gematighste van allen, daer d'ander al te waterachtigh ofte te aertachtigh zijn: sulcx blijkt om dat het van alle uytmytende dingen even dra beschadicht wert, als van de selve even-veel af-wijckende.

Ten derden, heeft het Menschelicke Lichaem de fraeyste over-een-stemminge van alle sijn Ledē: so dat de Konstenaers nae de selve alle hare werckē aenleggen.

Ten vierden, is de Mensche in vele van sijn Leden veel beter en aerdiger, als d'ander Dieren. Ende om niet te langh te weten in 't verhalen van alle; hy heeft boven in 't Lichaem seer groote Herffenen, als zijnde een redelick ende verstandigh dier, soo dat die van een kleyn Mensch wel eens soo groot zijn, als van den grootsten Os. Hy heeft oock by-nae alleen Sleutelbeenderen: ende alleen Open handen, om alles wat de Reden gebiedt, daer mede uyt te voeren.

Ten vijften, heeft de Mensch in sich alleen 't gene de geheele Werelt begrijpt, ende wert daerom van de Wijs-gerige wel te recht *Mikrokosmos*, dat is, *kleyne werelt*, genoemt. Hier is Son, Maen, al de Planeten, al de Elementen; gelijk breeder van ons aengewesen is in het *Gespreck* van de *nootsakelickheyt der Ontledinge*, boven inde *Schat der Gefontheyt*.

Laet dan *Epicurus* vry ophouden met te roepen, dat des Menschen Lichaem by geval gemackt soude zijn. Laet mede uyt-gelachen werden de onbeschaemtheyt van *Momus*, die in 't maecksel van 't Menschelicke Lichaem veel wist te misprijfen. Laet oock vry *Plinius*, en de andere bastaert-wijs-gerige by ons uythebben, die de Nature berispen, datse den Mensche naeckt en ongewapent op de naeckte aerde in sijnen geboort-dagh geworpen heeft tot schreyen en krijen. *Epicurus* en *Momus* en hebben niet veel antwoort van nooden; laetse hondert jaren versinnen om de gedaente en het stellen van een lidt te veranderen, sy sullen moeten bekennen, dat het niet anders ofte beter en konde gemaeckt werden, en dat de minste veranderingh het geheele werck soude bederven. Wat belangh het gene *Plinius* seyde, dat d'ander Dieren terstont haer nature kennen, met gaen, vliegen, swimmen; en dat de Mensche als hy geboren is nergens van en weet, als van schreyen: dat de nature d'ander Dieren verscheyde deeffelen en bescherm-middelen gegeven heeft, schilden, huyskens, borstelen, wol, pluymen, hoornen, klauwen; maer de Mensche naeckt ter wereldt doet komen: Wy seggen dat dien Schrijver niet wel begrepen en heeft de macht van de Goddelicke gaven, daer den Mensche boven andere Dieren mede vereert is. De Mensche is voorwaer naeckt geschapen: maer om dat hy over alles, dat onder de wet der Naturen staet, heerschen soude. Want gelijk de gereetschap van de vijf Sinnen vry is van alderhande hoedanigheyt, om niet verhindert te werden in 't hare te ontfangen (gelijk in de *Cryfalline* vochtigheyt van het Oogh, en is geen verwe, om datse

alder-

alderhande verwen soude konnen vatten; en soo gaet het voort in d'ander sinnen) also en moest de Ziele des Menschen, dewelcke, gelijk *Aristoteles* seydt, in macht by-na alle dinck was, met geen bysonder konst vergiert werden. Het Lichaem moest oock naeck en ongewapent wesen, op dat het Dier, 't welck over d'ander soude heersehen, niet aen eenen slag van wapenen soude gebonden blijven. Want hoe ongemackelick, hinderlick, en qualick-voegende soude het zijn, dat de Mensch, die tot werken des verstants geboren is, altyt gewapent stont? Ware het niet beter dat hy soo geschapen was, dat hy alderhande wapenen aen en uyt konde trecken, als hy begeerde? Maer Godt heeft hem voor de naecktheyt gegeven twee dingen, daer d'ander Dieren af versteken zijn. Voor de naecktheyt der Zielen, de Reden, de welcke een konst is voor alle konsten: voor de naecktheyt des Lichaems, de Hand, een instrument van alle instrumenten. Door de redenen en 't vernuft kan hy alderhande deckselen en wapenen bedencken en versinnen, door de handen maken en gebruycken. Al ist dan dat de Mensch swaek en naeckter werelt komt, soo kan hy sijn selven door de Reden en Handen bevryden van d'ander Dieren, en haer gewelt af-slaen: maer de selste Dieren en konnen niet al haer kracht niet beletten, datse van de Menschen niet onder-gebracht en werden. So dat de Mensch meer hulp heeft van de Reden, als de stomme Dieren van de Nature: meer van de rappigheyt der Handen, als de Stieren van haer Horens, de Wilde Beesten van haer Tanden en Klauwen: dewijl hy haer gewelt door de Redenen ende Handen overwint, ende onder sijne macht brenght.

Nu wat aengaet de swaekheyt en sieckten, daer de Menschen seer mede gequelt werden, ja sommige het leven moede maken, daer toe is de *Genees-konste* van den barmhertigen Godt, die alles wat hy geschapen heeft, oock goedertierlick onderhoudt, den Mensch tot een groot geschick en *heylsaem behulp* gegeven. Dewijl hy dan van sijn geboorte af swaek is, so heeft hy de middelen van dese konst en eersten van doen. Ja ook voor sijn geboorte, als de Ouders geleert wert, wat tot een goede telinghe noodig is, en door wat middelen de onvruchtbaerheyt wech genomen kan werden. Door deselve konste leert de Mensch daer na sijn selven wachten van de quade gestaltenisse des Luchts, ongesonde Kost, en Dranck mijden, en andere dingen doen en laten, waer door hy, sonder swaekheyt ende sieckten, sijn Lichaem in langdurige gesontheit magh onderhouden. En al-hoe-wel yemant mocht denken, waer de Mensch dese verlichtinge van daen soude halen, indien alles om de sonde vervloect is geweest; soo staet hier op te antwoorden, dat Godt de fonteyne van alle goetheyt, niet alle het goet dat hy de Schepinge verleent hadde, door de vervloekinghe uirgebluscht heeft: maer datter uyt sonderlinge genade noch genoeg overgebleven is, om het leven der Men-

schen te onderhouden, en datter niet alleen quaet onkruyt en distelen, maer oock gefonde kruyden uyt de aerde spruyt; gelijk de Poëet *Ovidius* mede aenwijst;

*Het velt dat geeft ons heylsaem groen,
Oock veel dat hinder plagh te doen;
En wie doch heefter noyt gegacn,
Daer rosen by de distels staen?*

Soo is oock elck Lant versien met eygen en bysondere *Genees-middelen*, voor de Sieckten, die aldaer, na den aert van de plaets, meest vallen: waer van den Boeck der Naturen ons verscheyden exempelen aenwijst; gelijk by ons verhaelt wert in de *Inleydinge tot de Hollantsche Genees-middelen*.

De *Genees-konste* dan leert ons onderscheyt maken tusschen het gene de gesontheit, ende het leven dienstigh, ofte schadelick is: en haer kracht bestaet ofte den Mensch in gesontheit te behouden, of sieck zijnde wederom gelont te maken. Om alderhande Sieckten en Gebreken te genesen, isser van verscheyde *Genees-meefters* in onse taal geschreven, ende menichte van *Genees-middelen* over hoop gehaelt; tot seer kleyn voordeel van den Leser; also het genesen niet en bestaet in veel pillen ofte drancken voor te schrijven, maer in de kennisse van de sieckten, en de maniere om de *Genees-middelen* wel ende te gelegener tijt te gebruycken; gelijk wy aengewesen hebben in den *Schat der Ongesontheit*. Welckers stoffe by de gantsch ongeoeffende, en onvernufte niet volkomentlick en kan gevat werden, hoewel soodanige over 't gene sy niet en verstaen, niet en laten vrymoedlick haer oordeel te vellen. Maer van de Gesontheit te bewaren, 't welck een yegelijk begripen, verstaen, en volgen kan, en is by niemant eens aengeroert. Daer nochtans dit deel der *Genees-konste* het outste is, als van het welke, na het schrijven van *Hippocrates*, de Konste sijn begin en oorspronck genomen heeft: en oock verre het nutste en sekerste is. Want al-hoe-wel in dese bedorven eeuw weynigh op de behoudenis der Gesontheit gepast werdt, en de Menschen niet veel en bedencken, wat voor een verborgen schat de Gesontheit zy, voor al eer datse in eenige kranckheyt komen te vervallen,

*(Siet! niemant kent sijn eygen goet,
Voor dat hy 't eens onbeeren moet:)*

nochtans is het beter voor een verstandigh Mensch, liever met wat sorghvuldigheyt desen schat te bewaren, als den selven verloren hebbende, met moeyte en gevaer wederom te gaen soecken. *Demosthenes* plagh van die van Athenen te seggen, datse waren gelijk de boeren, die op het scherm-school haer oeffenende, den schildt elcke reys hielen voor de plaets daerse den steek ontfangen hadden, en niet te voren eerse hem kregen. Niet anders doen de gene, die haer liever van Sieckten laten genesen, als haer voor deselve wachten. Niemand sal den vyant in de stadt laten komen, om hem

hem daer na met groot gevaer uyt te slaen : maer sal veel liever alle neerstigheyt aenwenden, om hem daer uyt te houden. Alsoo is het oock lichter met de waerneminge van het gene wy fullen aenwijfen, de siekten uyt het Lichaem te keeren en te houden, als defelve daer na met de scherpe wapenen der genees-middelen uyt te jagen. De *Purgerende medicamenten* suyveren het lichaem wel, maer maken het daer-benevens oock swack, gelijckerwijs (als *Plutarchus* hier van seer wel seydt) als en seep het linden in den wasch wel schoon maken, maer oock doen verslijten. De selfde *Plutarchus*, als oock *Plato*, vermanen daerom met goede reden, dat men niet dikwils, maer alleen als de noot dringt, drancken om te purgeren of te braken en behoort in te nemen. Ick ken sommige, die alsoe wel goet chier gemaect hebben, terstont met haer pillen in de weer zijn, al of het droncken drincken dan geen quaet en konde doen; daer het een soo wel als het ander het Lichaem ontroert en verswackt. Wie soude dan niet het beste en sekerste kiesen, en de Gesontheit niet liever door goede ordre bewaren, als de selve, door onordentlicke maniere van leven verloren hebbende, door onsekere middelen gaen soecken?

Waerom de Menschen in de eerste tijden langer leefden, als tegenwoordigh.

Het III. Capittel.

DE menschen die wel eer hier op der aerden waren,
Beleefden menighmael de negen hondert jaren,
Vol kracht en groene jeught: men vout geen droeve pijn,
Geen pest; geen heete koort, geen wreeden stervecijn;
Maer nu de grijse tijt is hooger op-gekomen,
Soo heeft de snelle doot de werelt in-genomen,
Gicht, scheur-buyck, kugb, graveel, en ander ongeval,
Die vielen uyt de lucht, en vloegen over-al.
Geef reden, Sangh-godm. De werelt eerst geschapen,
Liet uyt haer gullen schoot een machtigh woedsel rapen,
Het was of edel zaet, of wonder schoon gewar,
Al wat men uyt het velt of van de boomen las.
Geen mensch en wert geswackt door lust of gulsheden,
Maer yder spit het lam, en oeffent soo de leden:
Men at geen leckernij, maer slechts gemeene kost,
En water uyt de beeck dat was hun soete most.
De sterren niet vergift met ongesonde qualen,
Die gaven enkel beyl, en niet als soete stralen:
Maer, dat ick booger acht, de mensche nieu geplant,
Quam eerst als uyt de vorm van Godes eygen hant.
Dat van de Schepper komt, hoe kan het licht bederven?
Dat uyt het leven rijst, hoe kan het haestigh steruen?
O! groote Leven-vorst, o! 's menschen hooghste goet,
Koom woon doch binnen ons, doch meest in ons gemoet.

DE Mensche van eene vrouwe geboren (seyt de *H. Job* in sijn 14. Capittel) is kort van dagen, hy komt voort, als eene bloeme, en wordt afgelineden: oock vlucht hy, als eene schaduwe, ende en bestaet niet. Op de selfde maniere heeft *Homerus*, de Prince van de Griekische Poëten, de Menschen vergeleken by de bladeren, die van de boomen vallen, en andere wederom in haer plaetsche groeyen. Een ander ('t is nut de versien van de Poëten met de spreucken van de *H. Schrifure* te vergelijken, gelijk ons na *Basilium* geleert heeft den geleerden *Hollander* in de voor-reden van *Stophæus*) te weten, *Pindarus*, seyt den Mensch niet anders te wesen, als een droom van een schaduwe, met een bequame gelijckenis, gelijk *Plutarchus* oordeelt, in sijn troost-reden aen *Apollonius*. Want wat isser, seyt hy, slapper en minder als een schaduwe? en met wat woorden soude noch yemant een droom van de selve konnen uyt-beelden? *Glaucus* gevraegt zijnde na sijn geslacht, gaf eertijts by den Griekischen *Homerus*, en nu by den Nederlantischen dese antwoorde:

*De dochters van het wout, de frische boom-gewassen,
Zijn op bequamer gront de menschen toe te passen:
Haer groen, des somers kroon, dat wort des winters roof,
En siet een jonger blat verdrijs het oude loof.
Wy groenen inder jeught, en hebben blijde dagen,
Maer worden van de doot allecxen wech-gedragen;
En 'wijl de tijt verloopt, en onse vruchten leeft,
Soo wort een nieu geslacht dat wy eens zijn geweest.*

In dese kortheyt van ons leven is wel ondersoeckens waardigh, waerom dat de Mensch so verre, en tot eenige hondert jaren sijn leven in de eerste eeuwe plagh uyt te strecken; daer nuter tijdt het leven der Menschen so kort is, en voor groot wonder gerekent wert, als yemant de hondert jaren kan halen.

De oorsaken werden verscheydelick by verscheyden Schrijvers voorgestelt, dan zijn meest vervat in de verscheyde lessen, die *Pedro Mexia* in 't Spaens beschreven heeft, dewelcke wy alhier kortelick fullen aenwijfen.

Ons eerste Voor-ouders *Adam* en *Eva*, als zijnde sonder eenigh ander middel van de eygen hant Godts geschapen, zijn buyten twijffel geweest van de alderbeste gematigheyt, die sy, met goeden regel van leven te houden, wel bewaerden, en alsoo haer leven verre uytstreckten. Waerom oock de kinderen van so gefonde Ouders gesproten, en van soo edel stof op-geleyt, mitgaders oock de kints kinderen, die van nature so lange leefden, moesten mede na haer Ouders gematigde gestaltenis aerden: totter tijt toe, dat door veranderinge van eeuwen (door dewelcke gemeenlik alle dingen vergaen en veranderen) de menschelicke nature begoft te krencken en te vervallen, en dat de tijt van 's menschen leven korter begoft te werden. In dien tijt hadden sy noch een sake, die haer mede te langer dede

dede leven, dewelcke ons nu veel ontbreekt; te weten, groote matigheydt in Spijs en Dranck, en van beyde luttel verscheydenhey. Want sy en wisten niet van so veel soorten van spijs; noch ook om deselve op alderhande manieren van leckerheydt toe te maken; waer door by ons veelderley sieckten spruyten, en dienvolgende de doodt dickwils veroorsaect wert: gelijk seer slichtelijck aengewesen is by den wijzen *Seneca*, in sijnen 95. brief. De Mensch alleen begaest zijnde met reden en verstant, leeft sonder reden, daer de andere Dieren; die geen reden en hebben, even-wel na reden en regel leven; en daerom is den tijdt van haer leven beter te bepalen, als van de Menschen. Daer wert ook vastelijck geloof, dat de kruyden en vruchten van dier eeuwen ongelijck van meerder kracht en voedsel waren, danse nu ter tijt zijn, vermits datse uyt nieuwe aerde spruten en wiesien, en niet uyt weecke en ongefonde gront, gelijk die tegenwoordigh is: want de font-vloet heeft haer vertigheydt veel benomen, en het zee water ettelike maenden daer op staende, heeft haer weeldige vruchtbaerheydt seer beschadicht. Sommige meenen, dat de Oude haer spijs al *rauw gebruycken*, en dat het vyer wel de voornaemste oorfaeck is van ons kort leven. Onder dese schijnt mede te zijn de *Milaensche Cardanus*, schrijvende in sijn 2. boeck de *Subtilitate*, dat het Vleysch van het vyer verdorven wert, en by aldien de gewoonte was *rauw Vleysch* te eten, dat sulx niet weynigh helpen soude tot een lang leven. Dat bevint men aen de Spijs die *rauw* gegeten wert, gelijk *Eyeren, Oesters, Honich, Melck, Olye, Boter, Kaes, Snycker, Salaet*, (waer van te sien is beneden in 't 1. Deel, 3. Boeck, cap. 3. 9. en 15. van de *Schat der Gesontheit*.) die *rauw* veel beter zijn voor het leven, en de ghesontheit, als gekookt. Want al is 't, dat het Vyer veel dingen menght, en uyt Swavel, en Quicksilver *Cinnabar* maect: so scheyt het even-wel de selfstandigheydt der Voedselen, en ontdoende het dick van het dun, verargert de selve. Hier op soude mogen schijnen gesien te hebben de outste Poeten (het welck de eerste Wijzen zijn geweest, hare leeringen in dicht stellende) die ons beschrijven, dat als *Prometheus* het Vyer uyt den Hemel gestolen, en op de Aerde (daer te voren geen Vyer geweest en was) gebracht hadde, de Goden uyt toornigheydt door *Pandora* alderhande ellendigheydt over den aerdtbodem deden uytgieten. Hier van heeft de Griekische Poet *Hesiodus*, in sijn boeck van de Wercken en Dagen dese verssen na-gelaten:

*Na dat Prometheus had de dievery bedreven,
Soo wasser al verdriet in dit ellendigh leven;
Want daer het eerste volck mocht rustigh henen gaen,
Soo nam het aerische dal een ander wesen aen.
Want sieckte, moeyte, sorgh, en duysent ongemacken,
Die quamen uyt de lucht op aerden neder-sacken;
Siet daer, eylaes! den mensch in druck en stagen noot,
En voor het leste spoock, soo quam de blecke doot.*

Dit volgende, seyt oock de Latijnsche Poet *Horatius*, dat magerheydt, koortschen, en alderhande sieckten in de werelt gekomen zijn, na dat *Prometheus* het gestolen Vyer de Menschen mede-gedeelt hadde. De wijs-gerige *Diognes*, die werck maecten om weynig van doen te hebben, besocht (gelijck *Laertius* in sijn leven beschrijft) om *rauw Vleysch* te eten, dan scheyden daer haest uyt, wel lichtelijck, om dat hy 't door de ongewoonte niet en konde verdragen. Anders, seydt de gemelte *Cardanus*, en is 't Vyer voor de Spijs noch vorderlijck, noch nootfaelijck. En de Menschen hebben liever een lekker, en kort leven gehad, als een langh op de wijze van de boeren, en wilde beesten. Nochtans hebben de *Cluyfenaers*, die haer in de woeflijnen onthouwen, door het gebruyck van *rauwe spijs* de palen van haer leven verre uyt-gestreckt. Want die *rauwe spijs*, wanneer sy verteert wert, is veel beter dan de gekookte, als niet quaets treckende uyt het vyer. Dan hier most men sich van jongs op toe gewennen. Al wat wy nu eten, wert meestendeel door het vyer gekookt, het welck het beste en sijnste eerst uyt-treect (gelijck men siet in den *Brandewijn*, dat de voor-loop het krachtighste is) en doet vervliengen, eer dat het in ons lichaem ofte op tafel komt. *Sulcx* is daer aen te mercken, dat den reuck, die wy met den waessem van gefode ofte gebrade spijs in-trecken; ons niet alleen en verquickt, maer oock versadicht, gelijk in 't volgende Capittel uyt het exempel van *Democrius* sal blijcken, en oock te sien is aen de gene, die in de keucken lang over de Spijs gaen, dat haer den honger geheel vergaet. En dat men hier tegen soude werpen, dat *Ossen* en *Koeyen* geen gefode ofte gebrade en eten, en even-wel soo lange niet en leven als de Menschen; dient voor antwoord, dat de Menschen, alsoo sy bovenalle andere Dieren het aldergematighste en volmaeckste lichaem hebben, gelijk in 't voorgaende Capittel is vertoont, soo behoorden sy oock soo veel langer te leven als hare volmaektheyt grooter is; daer men nu in tegendeel siet, dat vele en ook verachte Dieren, in langdurigheydt des levens, de Menschen verre te boven gaen. Waer over de wijsgerige *Theophrastus* stervende (*Seneca* noemt hier qualick *Aristotlem*, dewijl de selve in 't 5. Boeck van de telingen der Dieren op het 10. cap. schrijft dat de Menschen, naest den *Olifant*, de langst-levenste is van alle de Dieren) de Nature beschuldighde, dat sy *Herten* en *Kraeyen*, die daer niet aen gelegen was, lang leven; en de Menschen, die daer veel aen hing, een kort leven gegeven hadde: want indien haren tijdt lang geweest was, dat sy dan van alle konsten en wetenschappen volkomen kennisse souden konnen bekomen hebben, gelijk *Cicero* betuyght in 't 3. Boeck van sijn *Tusculanische Vragen*. Maer de Nature te willen beschuldigen, dat is een verschil, gelijk *Seneca* wel seyt, een wijs man niet betamende.

Hier beneffens staet noch aen te mercken, dat *Adam*

de krachten der kruyden, plantsoenen, en steenen bekent waren (het welck sijn kinderen van hant tot hant van hem leerden) meer dan yemant sedert die tijt heeft konnen verstaen of begrijpen. Het was een groot behulp des levens, en der gesontheydt, en om de siecken te genesen (alser eenige waren) 't gebruyck van slechte, ongemengde, en nochtans volkomen geneesmiddelen; nalatende de fenijnige vermengeling van *Antimony*, *Quicksilver*, en diergelijke, die nu ter tijt sonder onderlicheydt der Sieckten, van de Quacksalvers en andere dwasen tot groote schade des lichaems, en verkorting des levens ingegeven werden.

En dat meer is, in de voorledene eeuwen soo was des Menschen gesontheyt en leven grootelicken geholpen en onderhouden door den loop des Hemels, en invloeyinge der sterren en planeten, die doen ter tijt jonstiger waren, als sy nu zijn: om dies wille datse soo veel *aspectum*, *conjunction*, *eclipsen*, en andere *impressien*, gelijcke by de Sterre-kijckers genoemt werden, niet geleden en hadden, waer uyt dese veranderingen en vernieuwingen op 't aerdtrijcken d'elementen gesproten zijn.

Boven dese, en andere redenen, die uyt de nature souden mogen getrocken werden, behoort oock de oorfake van 't lange leven, in dien tijde, toe-geschreven te werden de voorsienigheyt Godts, die het beliefte dat de Menschen aldus lange leven souden, en dat de voor-seyde oorfaken malkanderen behulpsaem waren: op dat het Menschelicke geslacht vermenigvuldigen soude. Wy mercken oock, mitdien dat de Menschen niet soo lange leven en souden na de Sontvloed, als van te voren, dat Godt Noë in de Arcke liet gaen, en behiel meerder getal van mannen en vrouwen, dan hy in 't beginfel geschapen hadde, op dat de werelt binnen korten tijdt wederom bewoont soude worden. Die noch ten tijde van *Abraham* soo woest was, datter geschreven staet, van hem en *Loth* sijnen oem, hoe den eenen het ledige lant ten Oosten, den anderen ten Westen tot sijn gebruyck in-nam, sonder yemants tegen-seggen: daer de werelt in de volgende tijt soo vermeerdt is, dat sy van Menschen krielt, en dat het schijnt indiender noyt oorlogh, pestilentie, of diergelijke plagen de Mensch over-quamen, dat de werelt den inwoonders te kleyn soude vallen.

Den oudt-vader *St. Augustijn* sprekende van dese dingen, seyt, dat ons voor-vaders meer voordeels hadden dan wy, niet alleenlick in gesontheyt en lang leven, maer oock in groote, gelijck dat blijckelick is in menige boecken, graven, en gebeenten, die onder groote geberghten gevonden zijn geweest, in sulcker voege, dat men waerachtelick geloofst, de selve te zijn gebeenten van de menschen, die voor oft ten tijde van de Sont-vloed leefden. De gemelte *St. Augustijn* seyt, dat doen hy was in *Utica* (een stad in *Africken* gelegen) aldaer 't gebeente van eens Menschen lichaem sagh, 't welck soo groote kaecx-beenderen had-

de, en so gewichtig was, als de beenderen van hondert menschē van sijnder eeuwen. Hier op hebbē mischien gesien de Poëten, die ons veel van de krachten, ende ongelooflicke stercken van de oude Reusen vertellen. *Antonio de Guevara*, Raedt en Predicant van Keyser *Carel*, geeft, in 't 3. boeck van sijn Spaensche Brieven, reden, waerom de Menschen in voor-tijden grooter waren, te weten, om datse soo vroegh niet by en slapen, alsoo de mans personen niet voor haer dertigh, noch de vrouwen voor haer twintigh jaren en trouwden; en dat men nu dat werck begint, eer men te degen bequaem, en tot behoorlicke jaren gekomen is, so dat de stoffe die tot de wafdom gedyen soude, door het by-slapen verdaen wert. Maer volgens de getuygenisse van de Schijvers zijnder noch al in later eeuwen Reusen gevonden geweest. Want daer de lengte van den Mensch door de banck niet en gaet boven de seven voet, soo zijnder ten tijde van den Keyser *Augustus* vertoont een jongen met een meyt, die langer als thien voet waren. Onder de regeeringe van *Claudius* isser een uyt *Arabyen* gebracht over de negen voet. Sommige Indianen (schrijft *Solinus*) zijn so groot, datse over een Olifant, gelijck over een paert, springen. *Isidorus* verhaelt, datter in de Westersche deelen een Dochter gevonden is van 50. cubiten: en *Zonaras* van een Vrouw, die de langste mans een half el te boven ging. Die in onse dagen van de nieuwe Werelt schrijven, maken mede van diergelijke gewagh. *Ant. Pigafetta* vertelt, datter by de Canibalen een Reus gesien is, die van den riem af, ons volck over 't hoofst stack. In de Chinesche Historien lesen wy, dat in de Konincklike stad *Pagun* de poort-wachters Reusen zijn van vijftien voet, en dat de Koningh van *China* vijf hondert sulcke Reusen heeft, tot sijn lijf-wacht.

Wat de bepalinge van 't leven belangt, de selve is mede van alle outheyt seer verscheyde geweest. Sommige meenen, dat de selve in 't begin was van 2242. jaren, dan wy en lesen niet dat yemant tot de 1000. jaren gekomen is. Want *Adam* selve heeft met sijn huysvrouw *Eva* maer geleefd 930. jaer, haren soon *Seib* 912. *Enos* 905. *Cain* sagh sijn af-komst in den seven den graed, en leefde 910. jaer. Soo lesen wy oock in de H. Schrifture, dat *Malaleel* gekomen is tot 895. *Iared* tot 962. Dan al dese heeft *Metbusalem* te boven gegaen, die 969. jaren out geworden is: dewelcke, als hem Godt, doe hy by de 500. jaren out was, seyde, dat hy wel een huys mochte bouwen, so hy begeerde, als noch 500. jaer te leven hebbende, gaf tot antwoord, dat hy om soo weynigh tijts geen huys en behoefde te maken, en hiel sich voort gelijck hy gewent was, onder de boomen en groente. Na de Sont-vloed en heeft niemant die palen bereyekt, behalven alleen *Noach*, die boven de 950. jaer quam, het welck in de nakomelingen seer afgenomen heeft. Want *Lamech* leefde 777. jaer, *Sem* 600. Vele eeuwen daer na *Abraham*, al was hy maer gekomen op 175. jaren, soo seyt even-

evenwel *Moses*, (die zelfs 120. jaer out geworden is) dat hy in goeden ouderdom, en vol van dagen overleden is; soo dat die jaren doen al veel waren. Sijn soon *Isaac* leefden 180. jaren, en *Jacob* weynigh nfeerder, *Levi* maer 137. en hadde noch sijn gesichte, en tanden, het welck *Moses*, als een bysondere genade, en wonder aen-teycken. Ten tijde van den *Priester Heli* waren de tijden soo verkort, dat hy in sijn 98. jaer al blind, en ongevalligh uyt sijnen stoel doot viel. Siet van andere *Plinius* 7. Nat. 48. En al is 't, dat oock de nieuwe *Schrijvers*, en onse *Oost-Indischvaerders* getuygen van eenige die over hondert jaren, gelijk onlangs een in *Engelandt*, ja *Alvares*, van over jde 150. jaer geleeft hebben, soo gebeurt sulcx evenwel seer selden, en wy bevinden inder daet, dat den loop van het lang leven der *Ouden* al over lange tijt gestuyt is. *Solon*, een wijse van *Athenen*, heeft het *Menschen* leven bepaelt met 70. jaren. Alsof seyt *Moses*, en naer hem de *Koninglicke Propheet David* in den 9. *Psalm* dese woorden: *Ons* leven duert seventigh jaren: „ wannert hoogh komt, so zijn 't tachtentigh jaren: „ en wannert kostelick geweest is, soo is het moeyte „ en arbeyt geweest; want het vaert snel wech, als „ vlogen wy daer van. Hierom beklaeght hem *Schrijft Seneca*, het meeste deel van de *Menschen* over het ongelijk van de *Nature*, dat wy voor een kleyne tijt geboren werden, dat onse jaren haestigh door-loopen, so dat het leven, behalven in seer weynige, dickwils op-hout, als het maer begonnen heeft.

De machtige koning *Xerxes*, als hy sijn groot leger oversien hadde, schreyde daer over, om dat soo veel duysenden soo haest souden komen te sterven. Het welck seer aerdig uyt-gebeelt wert in den *Spiegel*, van Heer *Jacob Cats* met dese versien:

Men houdt dat *Xerxes*, op den dagh
Als hy sijn grooten leger sagh,
Als hy sijn ruyters over-al
Sagh draven in het groene dal,
Stont treuwigh midden in het beyr,
En sloegh sijn hoofs en oogen neer;
Men sagh genoegh aen sijn gebaer
Dat sijn gepeys was wonder swaer;
Een van den raedt, een defstigh man,
Die vraeghter hem de reden van,
Die vraeght wat datter is gebeurt,
Dat soo een machtigh Prince treut,
Daer hy geen man in 't leger siet
Die hem niet lijf en leven biet.

De *Koningh* sprack: Ick sie de macht,
Die niet als mijn bevel en wacht;
Ick sie hier menigh dapper belt
Sich moedigh toonen in het velt,

Ick sie het, en noch even-wel
Soo baertet my een droef gequel;
Want segh doch eens, na hondert jaer.
Waer salse zijn dees groote schaar?
Eylaes! verstoven als een kaf,
Eylaes! verschoven in het graf.
Dit sey de vorst, en tot bestuyt;
Soo besten hem de tranen uyt.

Dit dan aldus zijnde, moet een yegelick vermaent wesen, dat hy dit leven, het welck van sijn selven soo kort is, door quade en ongeregelde middelē niet meerder en verkorte: maer dat hy veel liever alle neerfligheyt en sorge aenwende, om door matigheyt en soberheyt, ter eeren Gods en tot dienste van sijnen evennaesten, de kortheyt van het selve soeck uyt te strecken, en, soo veel mogelick is, te verlengen.

Of het Leven door de Konste ofte eenig middel verlengt kan werden.

Het IV. Capittel.

Het is een hart geschild, en over lang gedreven,
Hoe ons de gronden staen van dit ellendigh leven,
En of God aen den mensch, als door een stale Wer,
Sijn dagen heeft bescheert, sijn palen heeft geset:
En of hy met beleyt, en door besette reden,
Een vaster leven-kracht kan brengen in de leden,
Dan of een yders tijt soo vast versgelt staet,
Dat hem geen konst en helpt, geen hinder oyt en schact.
Hy die van al het sluck de gronden soeckt te kennen,
Die tale naer het Werck van al te soete pennen,
Die onse Beverwijck te samen heeft gebracht,
Daer wert het diep geheynt getogen uytter nacht.
'T is dan mijn voorstel niet hier dieper in te treden,
Want tot soo grooten werck behoeft een langer reden;
Maer om hier kort te zijn, soo segh ick heden dit,
Een yder nemet optot sijn bescheyden wint:
Het eynde van de mensch is aen den mensch verbolen,
De middels even-wel zijn yder een bevolen;
Ghy doet wat u betaemt in sieckten ongerval,
En weest dan voort getroost hoe Godt het schicken sal.

Indien de *Nature* ons *Lichaem*, gelijk het van *Godt* almachtigh geschapen was, hadde konnen onderhouden: soo en soude geen *Genes-konste* in de werelt van noode zijn geweest. Dan alsoo het selfde niet alleen door inwendige en aengeboren oorfaken de verganckelickheyt onderworpen is, maer oock gesta-digh van buyten besprongen en beschadicht werdt: soo isser nootsakelick een *Konste* gevonden, om de *Sieckte* te genesen, en de *Gesontheyt* te bewaren, en dien-volgende 't *Leven*, het welck kort is, door goeden



den regel te behouden, en soo veel mogelijk is, te verlengen. Maer hier tegen werdt van sommige opgeworpen: Dat den tijdt onses levens van alle eeuwigheyt vast gestelt is, en datter oversulcx geen middelen konnen gevonden werden, om 't gene dat Godt eens bestoten heeft, te doen veranderen. Over dese gewichtige sake hebben vele fraeye geesten haer hersenen, en verstant gescherpt, en aen beyde zijde, soo voor de vastigheyt, als voor de beweeghlickheyt van onsen tijdt, soo veele redenen by-gebrache, dat de aldergeleerste genoegh te doen hebben, om dit stuck eens geheel vast, en buyten eenige twijffelingh te setten.

Dat den tijdt van ons leven vast gestelt is, en dat onse dagen bepaelt zijn, daer wy niet over en kunnen treden, en betuyght niet alleen de H. man *Job*: maer vele van de wijste Heydenen schijnen in dat gevoelen te zijn geweest, als onder anderen *Aristoteles*, *Seneca*, *Plutarchus*. En by de Griecsche Poëet *Homerus* geeft *Hector* sijn huysvrouw, die vreesende voor ongeluck, hem badt dat hy tegen den vyant niet slaeghs soude gaen, dese antwoort:

*Lief meest voor my doch niet beswaert,
Want niemant in het graf en vaert,
Dan als op hem de Nood-dwang druckt,
En hem ten grave neder ruckt;
Dat is van outs een stale wet,
Die alle menschen is geset:
Geen jong, of kloeck, of handigh man,
Die dit gewelt ontwijcken kan.*

En by de Latijnsche *Virgilius* spreeckt *Jupiter* de volgende woorden:

*Gaet stelt dit voor een vasten gront,
Een yder heeft sijn wischen stont,
Een yder sijn gesetten dagh,
Die niemant oyt voor-by en magh;
En *Tarnus* die nu deftigh strijdt,
Die heeft al mede sijnen tijdt;
En na de saken heden slaen,
Soo is het nu met hem gedaen.*

Dic

Dit menen vele Genees-meefters de nootfakelick-
 heyt van haer konfte wat tegen te zijn, gelijk den ge-
 fetten tijt ook tot dien eynde haer, van sommige voor-
 gefchoten wert, en fouden het daerom liever houden
 met de gene, die leeren dat den tijdt van ons leven be-
 weeght en veranderlick is; en gelijk een kaers die
 in de fon, wint of regen staet, ofte een dief in heeft,
 haestigh uyt-gaet ofte verbrandt, en die daer van be-
 waert, ofte in tijds gefnoten wert, veel langer duert,
 dat het even-eens gaet met het leven, en de gefont-
 heyt onfes lichaems. Bewijfen derhalven, dat vele
 van stercke en gefonde gefaltens en gematigheyt
 door quaet leven, en ander ongeval vroegh tot haer
 doot komen, daer in tegendeel sommige flappe onge-
 fonde luyden tot een hoogen ouderdom geraken, om
 datse op de mate, en volgens de regulen van de konfte
 leefden. *Plato* en *Aristoteles* getuygen van een feker
 wijs-gerige, met namen *Herodius*, dat al was hy na 't
 oordeel van een yegelick van de alderteerste nature,
 en geheel uytteerde, even-wel tot zijn hondert jaren
 gekomen is. *Galenus* verhaelt datter een ander Wijs-
 gerige t'ijnen tijde geweest is, die een boeck uyt-ge-
 geven hadde, waer in hy leerde, op wat manier en door
 wat middel men den ouderdom, en dien-volgende de
 doot soude konnen ontgaen. En al-hoe-wel dit met
 recht van *Galenus* bespot wert: soo heeft even-wel de
 ervarentheyt geleert, dat de Konft niet heel te vergeefs
 en was. Want de selfde nu al tot de tachtentigh jaren
 gekomen, en soo uyt-geteert zijnde, dat hy niet als
 vel over 't gebeente en had, heeft even-wel soo veel
 met zijn konft te weegh gebracht, dat hy niet als heel
 langhaem en foertjens ten langen lesten uyt en gingh.
 Het selve getuygh *Galenus*, die seer oudt geworden
 is, van hem selven en andere, dewelcke schenen gebo-
 ren te zijn om haest te sterven, evenwel door de Kon-
 fte langen tijt onderhouden wierden. En de wijze *Se-
 neca*, die op vele plaetsen de nootfakelickheyt van den
 gefetten tijdt seer hart drijft, als of die noch door
 neerftigheyt, noch uyt genade eenigh verlengh en
 konde krijgen, schrijft even-wel in zijnen 58. brief;
 „Indien de werelt die niet minder als wy sterffelick
 „en is, door voorsichtigheyt buyten het gevaer ge-
 „houden wert, soo kan oock ten deele onse voorsich-
 „tigheyt het Lichaem langer ophouden, indien wy
 „de wellusten, waer door het meestendeel vergaet,
 „konnen bedwingen, en in den toom houden. *Sulcx*
 bevesticht hy oock met het exempel van *Plato*; en
 besluyt ten lesten, dat de Matigheyt den ouderdom
 kan verlengen. En *Virgilius* die te voren de dagen vast
 stelden, seyt van *Dido*, de Koninginne van Carthago,
 de welcke uyt onverdult over het vertreck van *Enas*,
 haer selven het leven benomen hadde:

*Sy leyt verbiten van de doot,
 Niet nae den regel van den Noot:
 Maer inder haest, en al te ras,
 Oock eer haer tijt gekomen was.*

En niet alleen dat de Wijfen onder de Heydenen
 hier in los gaen, selver de Godts-geleerden weten
 naulicx dit stuck soo vast te fetten, datter geen waer-
 schijnelicke redenen fouden tegen gebracht konnen
 werden. De Genees-meefters wetende, dat het forge-
 lick is buyten de palen van zijn beroep te gaen, en ste-
 ken haer selven hier soo verre niet in, datse haer fouden
 laten voorstaen, dit geschil te konnen neder-leggen.
 Evenwel overleggende, dat hare Konfte niet te ver-
 geefs van den al-wijfen God den mensche gegeven is,
 so houden sy dit met de reden best over een te komen,
 dat God de Mensche een tijt des levens gestelt heeft,
 en dat hy hem volgens die bepalinge een gestaltenisse
 en gematigheyt des Lichaems gegeven heeft, om tot
 foodanigen tijt te mogen in wesen blijven: maer dat
 weynigh Menschen tot haren *bepalden tijt* geraken,
 sommige door versuym en onachtsaemheyt, om haer
 goede en stercke nature wel te bewaren, en met goede
 middelen haer Lichaem van siekten te bevrijden, an-
 dere door vallen, verdrencken, quetsen, en diergelijke
 ongeluck. *Aesclepiades* (schrijft *Plinius* 7. 38.) stont eer-
 tijts soo vast op dese konfte, dat hy met de Fortuyne
 dorst een wed-spel aengaen, nim mermeer voor een goet
 Genees-meefters te willen gehouden wesen, indien hy
 oyt werde sieck bevonden: 't welck hy oock quam te
 winnen. Want hy viel in zijnen hoogsten ouderdom
 doot van de trappen, sonder immermeer van eenige
 sieckte bevangen te zijn geweest. So dat 't gemeen ge-
 voelen van de Genees-meefters is, dat sy door hare
 konfte den Mensche brengen tot zijn gestelde tijt, daer
 hy lichtelick anders door eenig ongemack niet toe en
 soude geraken. Alsoo seyt *Cicero* in zijn boeck van het
 Noortlot, indien 't vast gestelt is, dat den siecken niet
 en sal sterven, oock met eenen vast gestelt te zijn, dat hy
 den raet van een Genees-meefters moet gebruycken.
 Op de selfde manier spreekt *Seneca* in de 36. Natuer-
 „licke vrage van zijn tweede boeck: Al schijnt de Ge-
 „sontheyt door Gods schickinge te wesen, so moetsu
 „nochtans den Genees-meefters toe-geschreven wer-
 „den, om dat door zijn hant de weldaet van Gods be-
 „schick ons toekomt. So dat 't gebruycken van mid-
 „delen gantsch niet en strijt tegen Gods voorschickin-
 „ge. Daer van hebben wy een levendig exempel in den
 Koning *Hiskia*, 2. b. der *Kon.* c. 20. dewelcke al was
 hy wel verfekert door de bootschap van de Propheet,
 dat hy niet sterven en soude, geboort evenwel een *plae-
 ster* van vijgen op zijn geswel te leggen. Den Apostel
 schip-breuck lijdende ontrent 't eylant *Maltha*, en wel
 wetende dat niemant van de gene, die in 't schip warde,
 blijven soude, of een hayr van zijnen hoofde krencken:
 siende evenwel dat de boots-gefallen 't schip sochten
 te verlaten, seyde hy tot den Hooft-man, en de Krijgs-
 knechten: Soo dese in het schip niet en blijven, soo
 kont ghy-lieden niet behouden worden. *Actor.* 27.

Daer zijn mede noch veel Genees-meefters, die
 met de natuerlicke redenen en de ervarentheyt willen

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

Dat het schrijven van de bewaringe
der Gesontheit dienstigh en
noorwendigh is.

Het V. Capittel.

MAer yemant sal misschien hier tegen komen drijven
Dat geensins noodigh is van die beleyt te schrijven,
Vermits dat kruyt, en dranck, en salf is sonder vrucht,
'Ten zy der yemant quelt of in benaueheyt sucht.
Dat noyt de Medecijn en dient te zyn gebeden,
Als yemant wacker is en van gesonde leden:
Dat even Godes Soon die gronden heeft geleyt,
En dat het waerheyt is al wat de Waerheyt seyt.
Maer, Vrienden, hoort een woort: indien de menschen waren
Als in den ouden tijt en langh-voorleden jaren,
Men hoefde geen behulp van eenigh heylsaem gras,
Vermits en spijz en dranck voor yder heylsaem was:
Vermits oock boven dien meest al de menschen aten
Alleenlick voor den noot, en geensins boven maten,
Dies was haer lichaem sterck, haer geesten wonder sijn,
Want al wat voedsel was, dat was bin medecijn.
Maer nu meest al het volck genegen is te brassen,
En met een stagen lust op haren mont te passen,
Zijn hun de leden meeps. En segh my doch een reys,
Wie isser recht gesont, en dat in voller eysch? (sichen
Gantsch weynig, naer men siet: misschien van hondert men-
En isser niemant soo gelijk het is te wenschen;
Daer hapert altyt wat aen 't een of 't ander lit,
Vermits een stil bederf in ons verholten sit.
Maer Gods de Sone spreeckt van recht gesonde lieden,
En raet hun 't haren dienst geen meester oyt 't onbieden.
Maer, vrienden, lester op, en vat de sake wel,
Wat eertijts is geseyt is beden ons bevel.
Dient u van desen Boeck, en laet de Medecijnen,
Ghy kont u swacken aert door kunst doen verdwijnen;
'Tis jae soo grooten deught dat yemant 't sijne spaert,
Als dat hy over zee om groote winste vaert.

ONs soude misschien noch tegen-geworpen kon-
nen werden, dat den gesonden alles gesont is, en
dat wy derhalven te vergeefs schrijven van de mid-
delen, om de gesontheit te bewaren. Want gelijk
de Poët *Ovidius* seyt 3. de *Pomus* 4.

Die groeyt, en bloeyt in goeden staet,
En hoeft geen dranck of meesters raet;
Maer voelter yemant droeve pijn,
Die roepe dan een Medecijn.

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

reden schijnt dit oock mede te brengen, dewijl men fiet dat elck dier van naturen, en uyt sijn selven weet na te jagen dat hem goet is; en dat quaet is, te schouwen. Sulcx en bewijfen niet weynig de huys-lieden, die ten platten lande verre van de Genees-meesters geseten zijn, en evenwel gesont en wel te pas tot hoogen ouderdom komen, sonder immermeer eenige raet van Genees-meesters gedaen te hebben: daer aen de ander zijde de borgers, die vol op hebben van alle genees-middelen; en op haer gesontheyt schijnen te leven, dickwils sieck zijn. Dat oock de naem selve van de *Medicine* ofte Genees-konste schijnt de Gesonden uyt te sluyten, alsoo de selve geen geneefinge van doen en hebben: maer wel de Sieckten.

Wy sullen hier nu kortelick op antwoorden. En wat het laetste belangt: de gene die eerst de namen aen de Konsten gegeven hebben, doen sy maer begonnen, en noch heel rouw en onvolmaect waren, hebben de eere gehadt, dat die namen gebleven zijn, al gebeurde het, datter na wat by quam, het welck onder die naem niet begrepen konde werden, gelijk ick met de meeste Konsten soude kunnen bewijfen. Al ist dan, dat de Genees-konste alleen schijnt te strecken tot geneefinge der Sieckten: soo moet nochtans dit deel, 't welck de Gesontheyt leert bewaren, niet uytgesloten blijven: ja kan oock het genesen soo gemeen verstaen werden, dat het de *Higiene* begrijpt, dewijl se leert genesen de lichamelicke swackheyt, en de ontroeringe des Gemoets.

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

Wat aengaet het gesagh van sommige treffelijcke Schrijvers, die ons tegen schijnen te weten: Wy seggen voor eerst op *Hippocrates*, dat hy de Konst om de gesontheyt te bewaren niet en verwerpt: maer alleen te kennen geefe, dat men de gewoonte, somtijts eens dient te veranderen, om het gevaer dat door gewoontelike dingen kan komen. Want dewijl de Mensch

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

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

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

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

zen *Hippocrates*, dat alle Menschen behooren te verstaen de Genees-konste: want dit en past niet op het ander deel, het welck leert de Sieckten genesen, alsoo het selfde een kloeck en ervaren Genees-meecker vereyft; maer wel op het gene de Gesontheyt leert bewaren, het welck een yegelijk behoort te weten, die sijn leven lief heeft. En daerom plagh de Keyser *Tiberius* te spotten met de gene, die na haer dertigh jaren den raet van een ander van doen hadden, om onderscheyt te maken wat haer lichaem dienstigh ofte schadelick was. De Keyser *Antonius Philosophus* had dese Konste soo diep in-gefogen, dat hy, tot bewaringe van sijn gesontheyt, niet alleen niemants raet van doen en hadde, maer oock selve aen andere raet konde geven. *Petrus*, na de plaetsch van sijn geboorte, toegenaemt den Spaengiaert, en in 't jaer 1276. Paus van Romem, onder den naem van *Johannes* den XXI. was in dese Konste soo ervaren, dat hy selve daer door in voorspoedige gesontheyt leefde, en oock van dat werck voor de nakomelingen treffelicke boecken na-liet. De Oude, seyt *Hippocrates*, en hebben hier van niet bysonders geschreven. *Plato* getuyght dat de eerste na-saten van *Esculapius* de selve niet veel gebruyckt en hebben. En soo meent oock *Galenus* dat dese Konste ten tijde van *Homerus* niet geweeft en is. Het welck niet te verwonderen is, alsoo de selve, om de sterckte van de Lichamen, matigh gebruyck van goede spijsse, en ander dinggen, niet seer noodig en was. Maer als de Menschen haer matigheyt, en sobere maniere des levens begosten na te laten, en de kost sochten niet om den honger te verstaen, maer den selfden te verwecken, duynt manieren vindende om de spijsse op het lekkerste toe te maken: soo zijn hier uyt alderhande sieckten en quellingen 't Menschelicke Lichaem over-gekomen. De grootste van de Genees-meeckers, seyt *Seneca*, schrijft dat de Vrouwen 't hayr niet uyt en valt, noch de gicht niet en krijgen: 't welck men nochtans beyde nu siet, niet om dat de nature van de Vrouwen verandert, maer 't leven; waer door sy den selven leugenachtig maken. Hy verstaet *Hippocrates*, op wiens tijt sulcx waerachtigh was, om de matigheyt en soberheyt van de Vrouwen: maer onwaerachtigh ten tijde van *Seneca*, gelijk *Galenus* die kort-bondige spreucke van *Hippocrates* mede uytleyt. De Menschen dan allenckens afwijckende van de matigheyt der Voor-ouderen, en van erger tot erger vervallende, soo heeft de ervarentheyt ten leste de Konste voort-gebracht. Waer toe behooren de Middelen der Gesontheyt van *Diocles*, *Asclepiades*, en *Galenus*: als oock de Gesonde vermaningen van *Plutarchus*. De wercken van *Diocles*, van de welke *Suidas*; en *Asclepiades*, van de welke *Celsus* getuyght; zijn vergaen. Die van *Galenus* en behagen sommige niet, soo om dat hy in dit stuck wat duyfter is, als oock om dat hy seer breed weyt in eenige dingge, die nu niet te pas en komen, gelijk daer zijn badt-stoven, vrijven, sneeren, en diergelijke. Van *Plutarchus* is dit werck

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

Van de Gesontheydt, en hare weerdigheyt.

Het VI. Capittel.

Gesontheyt, edel dingh, van u ist dat wy schrijven,
Op dat u soete lucht by ons sou mogen blyven,
Op dat een yder menssch mocht kernen uwen aert,
En hoeje dient geert, en hoe te zyn bewaert.
Gesontheyt, schoon juweel voor alle dingh te prysen,
Wie kan, na reebten eysch, u eer genoeg bewysen?
Ghy zyt een rijk geschenke dat van den hemel daelt,
Dat als een gulde Son hier op der aerden straelt.
Schoon yemant van het volck tot hoogen staet verheven,
Magh, bor en syns gelijck, in glens en cere leven,
Getroetelt van een Prinz, oock na syn vollen wensch,
Soo ghy hem niet en straelt, wat isset van de mensch?
Schoon yemant machtigh vee, door Godts milden segen,
Schoon yemant groot beslagh van landen heeft gekregen,
Schoon yemants rijke schat vervult een gantsche sael,
Ach! sonder u behulp, wat isset al-te-mael?
Schoon yemant voor hem siet een tafel vol gerechten,
Die slaegh wort aen-gedist met hondert flucxe knechten,
Schoon yemant wort getoest met alderhande wijn,
Sit ghy niet aen den dijch, 't is al maer enckel pijn.
Schoon yemant hoort den sangh van hondert soete kelen,
En hoort een geestigh volck op gulde snaren spelen,
Als ghy maer henen gaet en uyt de kamer vliet,
Soo is de gantsche vreught niet anders als verdriet.
Schoon yemant is geplacet daer met een aerdigh joeken
Veel geesten besich zyn om blyschap uyt te locken,
Eylaes! de soete praet bevalt de gasten niet,
Ten zy ghy aen het volck u soete gunste biet.
Schoon dat de some schijnt dat alle kruyden groeyen,
Dat al het boom-gewas staet lustigh om te bloeyen,
En dat de koelen Mey ons brengh den soeten tijt,
'T is winter even-wel soo ghy-der niet en zyt.
Schoon yemant heeft de keur van duysent schoone vrouwen,
En magh het puyck jen selfs van alle maeghden trouwen;
Godinne, sonder u en heeft geen val:
Want al wat honigh sebeen, en is maey enckel gal.
Wat diener meer geseyt van alle werelts saken,
Die niet gesont en is wie kan hem vrolick maken?
Wel aen dan, wieje zyt, gaet soecht dan aldermeest,
Gesontheyt aen het lijf, gesontheyt aen den geest.

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



onfe tale over-gefet is. Diergelycke Lof-fangh is mede van de Gefontheidt gemaectt by den Poëet *Orpheus*. Want de Grieken fiende op de groote gaven, en weerdigheyt van de Gefontheyt, hebben de felve onder 't getal van de Godinnen gefelt, en een onder haer, met namen *Crisias*, feyde de felve te wesen, de aengenaemfte voor den Mefchen onder alle de Goden. In *Sicyonia* plagh eertijts het beelt van de Gefontheyt feer ge-eert te werden, alwaer de vrouwen 't hayr van haer hoofd fneiden, en defe Godinne offerden. Wy bevinden oock uyt de fchriften van de Grieken, dat fy in haer maeltijden na 't waffchen van de handen terftont malkander toebrechtten den dronck der Gefontheidt. 'T welck wy wel fraeykens weten na te volgen met een grooten roemer, die wy daerom oock een *Santé* noemen, op eens anders gefontheyt, en dickwils tot ons eygen ongefontheyt, uyt te drincken. Andere onder de Heydenen, al hebbense de Gefontheyt niet aen-gebeden voor een Godinne: foo geven fy even-wel haer hooge weerdigheyt en nootfakelickheyt genoegh te verftaan. Als *Pyrrhus* de groote Koningh van *Epirus*, den Goden offerde, en plagh niet te bidden om meerder koningrijcken, om overwinninge

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

C

vreught

ft in
nen
defe
elc

lat
ge-
net
in
nfe

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

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

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

't Is nu tijd, dat wy gaen ondersoeken wat de selve zy. Alle Menschen, seyt *Galenus*, menen datse gefont zijn, alffe door het gebruyck van de leden, de natuerlike en tot het leven noodige wercken sonder eenigh beletsel konnen uyt-voeren. Soo houden wy de Maeg voor gefont alffe wel teert, den Voet als hy gaen kan, het Oogh als het wel sier. Maer voor sieck werden by een yegelick gehouden, die sulcke wercken ofte niet, ofte qualick konnen doen. En also in de gene, die dese gewoonlicke en natuerlike wercken des Lichaems uyt-voert, twee dingen bevonden werden, de werckinge selve, ofte de macht daer van: blijktt hier uyt, dat de Gefontheyt bestaet ofte in doen, ofte in 't konnen doen. Maer dat de Gefontheyt juist aen het doen selve niet en hangt, kan men daer uyt af-meten, dat de gene die slapen, of op eenige andere maniere rusten, van vele wercken stil staen, en vele leden niet en roeren, noch op eenige ander maniere oeffenen, de welcke nochtans gefont zijn. Waerom *Galenus* wel seyt, dat niet in het wercken, maer in het konnen wercken de Gefontheyt bestaet. *Horat. 1. Sat. 3.*

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

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

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

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

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

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

Waer

Waer in de Gefontheyt bestaet.

Het VII. Capittel.

Wte wenscht gesont te zijn, die moet hem staeg gewennen.
 Zijn wesen in te sien, sijn eygen aert te kennen:
 Hem die een buyt bevoont, is nu dat hy verstaet,
 Hoe dat het met den gront, met daeck, en kamers gaet:
 Noch dient een handigh mensch uyt eyger aert te woen,
 Wat kost hem dient gemijt, en wat te zijn gegeten;
 De spijs geeft ons het bloet; in is het voedsel quaet,
 Tu seker dat het lijf in haest te gronde gaet.
 Noch dient er by gevoeght, hoe datter aen de leden
 Geen spijs en dient geschafst, als op besette reden;
 Een keerts gaet dickmael uyt door al te gullen roet,
 Het leven van den mensch door grooten overvloet.
 Ten vierden dient besorgh, dat ons de quade lusten,
 Niet storen in den geest, en al het lijf onrusten;
 Het vleys dient alle tijt gehouden in den bant,
 Doch meest wanneer de jeught in onse leden brant.
 Ten lesien, soo ick kon, ick wou'd' een yder geven
 De rechte wetenschap om wel te mogen leven:
 Wel, vrienden, sooje wenscht hier in te zijn geleert,
 Maecht datje desen Boeck en sijnen Schrijver eert.

DE vermaerde Cicero heeft seer wel geschreven in 't tweede boeck van de Officien, dat de Gefontheyt gesteunt en onderhouden werdt door de kennisse van ons Lichaem, en wel acht te nemen op de dingen, die ons vorderlick ofte schadelick konnen zijn: daer beneffens in een matigheyt van spijs, en dranck, in 't na-laten van wel-lust, ten lesien in de Konste, dewelcke alle dese dingen wel leert.

Alfoo wy nu voor-genomen hebben van dese Konste alhier te handelen, soo sullen wy oock na malkanderen uytleggen waer in de kennisse van ons Lichaem bestaet, en welck de dingen zijn, die het selve vorderlick ofte schadelick konnen zijn. Van het laetste sullen wy in het volgende Capittel spreken, en in dit tegenwoordige van het eerste.

De gene, seyt Hippocrates, die van de maniere des levens wil schrijven, moet voor-eerst de natuere van den Mensche wel kennen, en onderscheyden konnen. Te kennen waer uyt dat hy bestaet: en te oordeelen, wat deelen in hem de overhant hebben. Want indien hy de gestaltenis van beginsel niet en kent, en wat in 't Lichaem de overhant heeft, soo en kan hy niet voorstellen 't gene den Mensche dienstigh en best is. Volgende dan onsen Leer-meester, soo seggen wy, dat het menschelicke Lichaem, niet uyt een, gelijk sommige van de Ouden geloof hebben, en wel te recht van Hippocrates in sijn Boeck van de menschelicke Nature weder-leyt wert, maer uyt dese vier, Aerde, Water, Lucht, en Vyer, bestaet, en sijnen oorspronck heeft. En al ist dat dese vier Elementen van verscheyden, en

gantich tegen den anderen strijdende hoedanigheden zijn, soo werden sy even-wel door den onderlingen strijt, niet anders als verscheyde stemmen en instrumenten in de Musijcke, tot een goet accoord gebracht. Dese over-een-stemminge moet wesen, na de nature van het deel vereyscht. Soo siet men dat in vleesch en been meest aerde is: in 't bloedt, meest water: in de geesten, meest lucht: in de natuerlick wermte, meest vyer. En na het Element, dat d' overhant heeft, werdt yet gefeyt te zijn werm, kout, vochtigh, ofte droogh, oft dit weder te samen werm en vochtigh, werm en droogh, kout en vochtigh, kout en droogh; 't welck acht loorten zijn van ongematighde Temperamenten: maer als de vier gematigheden niet boven malkander uyt en muyten, dat is de rechte Gematigheyt. Dese Gematigheden werden in de Menschen verandert ofte natuerlicker wijze; gelijk men siet in de jaren, dat yemant anders van gematigheyt is in sijn jonckheyt, als ouderdom, en de jaren die tusschen beyden zijn: ofte door verscheyden maniere van leven; so kan goede kost een quade gematigheyt verbeteren, en quade een goede bederven. Hier uyt blijkt datter tweederhande Complexie ofte Gematigheyt is, een aen-geboeren, en een van buyten aen-gekomen, van welke by de Ouden gefeyt is, dat de Gewoonte de tweede Nature was.

Met dese vier Elementen komen over een de vier Vochtigheden van ons Lichaem, te weten Bloet met de Lucht, Gal met het Vyer, Phlegma met het Water, Melancholy of swarte Gal met de Aerde.

Dese Vochtigheden, die al te samen, in de aderen by malkanderen zijn, en oock gemeenlick onder den naem van Bloet begrepen werden, hebben in de Lever haren oorspronck uyt de Spijs, die wy eten. Dewelcke, het zy datse in vleesch, visch, ofte aerdt-gewas bestaet, van gemengelde Elementen eens voort-gekomen is, op die ordre, die de Poëet Lucretius in sijn tweede boeck aengewesen heeft:

Wanneer het dorstigh land met regen wert besproeyt,

Dan is het datter kragt op alle velden groeyt;

Van kruyden wast het vee, en alle wilde dieren,

Die weder aen den mensch sijn tafel konnen gieren;

Maer 't wort oock wel gesien dat in het groene wout,

Met enckel menschen-vleesch het wils sijn maclijts hout.

Wt dit bloet wert mede in de Deelen der teelinge het zaet gemaect: so dat de eygen Elementen ons Lichaem onderhouden, uyt de welke het bestaet.

Het Bloedt is werm en vochtigh, root, foet, van matige gestaltenis, en gematigheyt. Die van het Bloet meest hebben, zijn bloufende van verwe, vleeftig, vrolick en lustigh. Oock souden se d' alder-gefontle zijn, ten ware sy om haer gefonde en gematighde Nature te seer tot wel-lust genegen waren: en daerom dickwils met drincken, vrouwen, en anders haer leven verkorten.

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

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

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

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

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

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

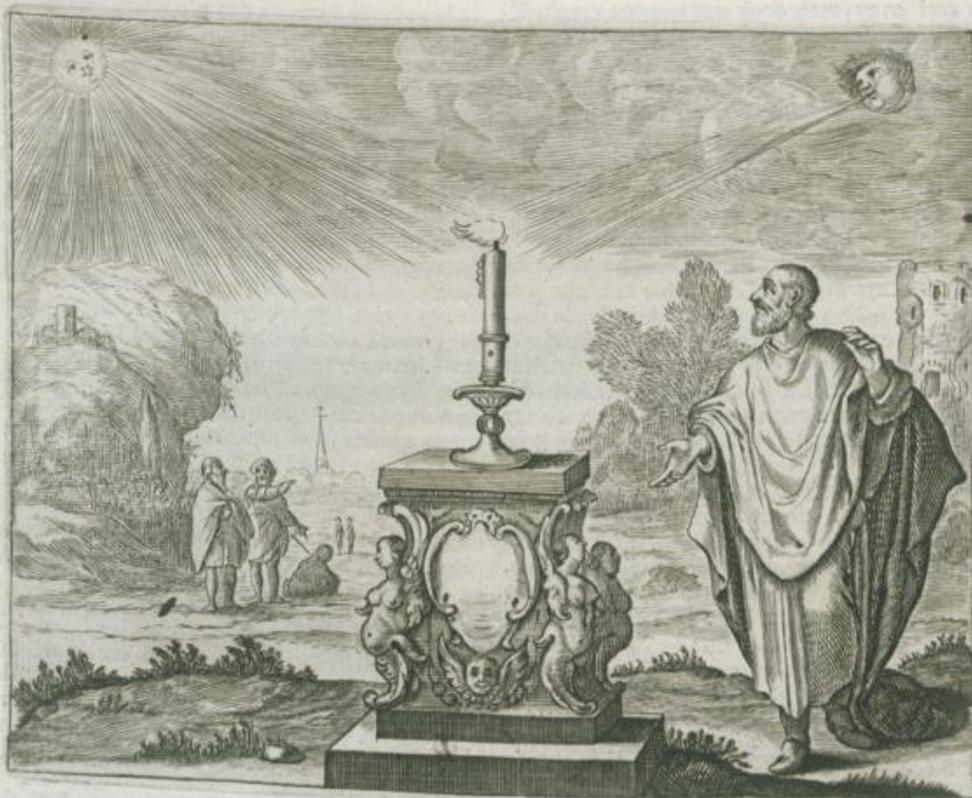
Dit is wat belangt de kennisse van ons Lichaem.

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

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

Het VIII. Capittel.

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



*Soo gaetet mit den mensch. Sijn swacke leden buygen,
Soo haest sijn edel hert niet meer en heeft te suygen:
Want als sijn leven-sap ten eynde wort gebracht,
Is strax sijn schoone glans begraven in der nacht.
Wel, om dit edel nat door konst te mogen sparen,
Te voeden na den eyfch, en dat voor lange jaren,
Soo leest dit aerdygh Werek, ick bidde, vrienden, leest,
Hier n dat ongebreck en swacken aert geneest.*

Also ons Ziele en Lichaem van malkanderen veel verschillen, en derhalven door de ingeboren wermte, gelijk met eenen bandt aen malkanderen gehecht zijn, en dese wermte de vochtigheyt tot haer voedsel vereyscht, mede in dese twee het leven bestaet, en aen de selve oock hangt het lang ofte kort leven, gelijk *Aristoteles* betuyght in sijn 2. Boeck van de Ziele, op het 4. Capittel: soo is noodigh dat wy hier, alwaer wy voornemen te handelen van het leven in langdurige Gesontheyt te onderhouden, mede kortelick aenwijfen, hoedanigh die beginselen en grontvesten van ons leven, te weten wermte en vochtigheyt, moeten gestelt zijn, om tot ons oogen-merck te geraken. Hoe dat de ingeboren Vochtigheyt wesen moet,

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

alleen veel en zy, maer oock met wermte verghef-
fchapt. Want de wermte doet dat de vochtigheydt
niet lichtelijck en stremmelt: ende de veelheydt van
de vochtigheydt belet, datse van de wermte niet rasch
verdrooght ende verteert en werdt. Om dese oorfsake
is de Mensch de langst-levenste van meest al de Die-
ren. Ende in tegendeel een Paert, Os, ende veel andere
Beeften, al ist datse veel grooter zijn, als de Mensch,
nochtans zijns korter van leven, om dat hare vochtig-
heydt, hoewelse veel is, even-wel soo suyer en werm
niet is, als de vochtigheydt der Menschen. *T welck
blijcken kan uyt den adem, die alsoo in sulcke bee-
ften langhsaem gaet, betoont niet anders als een stape
wermte, en dat de natuerlicke vochtigheydt met
weynigh in-gebooren wermte versien is. Om deselfde
reden leven de visschen so langh niet, als de dieren der
aerden, om datse weynigh wermte, en waterachtige
vochtigheydt hebben, die beyde niet langh tegen hou-
den, maer lichtelijck vergaen.

Dit zijn de inwendige en in-gebooren oorfsaken van
ons leven: dewelke indien wy onderhouden konden,
soo zouden wy altijd kunnen leven. Dan alsoo den
Boom des Levens met Adam vergaen is, en ons be-
ginfelen allenckens van selfs verteren, ende wy over
fulcx van langher handt sterfen: soo staet ons maer te
letten, dat wy deselve, soo langh mogelijck is, door na-
tuerlicke middelen soecken te verlenghen. Waer toe
ick voorghenomen hebbe aen te wijlen, hoe de selve
Wtwendige oorfsaken zijn van langh leven, en Gesont-
heydt; wel en na onse leeringen gebruyckt zijnde; of-
te van Sieckten ende kort leven, indiens qualick en-
de onmatigh genomen werden. Dese zijn ses in geral,
waer van eene van de Ziele ofte het Gemoet den Lic-
hame mede gedeelt werdt, te weten de *Affecten* ofte
Bewegingen des gemoets, de vijf andere den Lichame
uytwendig aenkomen, als *Lucht*, *Spijs* en *Dranck*, *Oef-
feninge* en *Rust*, *Slapen* en *Waken*, *Af-setten* en *Ophou-
den*. En dit zijn de ses dingen, die by de Geneef-
meesters *Res Nonnaturales* genoemt werden, (als of men
seyde Niet-natuerlicke dingen) om dat sy ons van
Natuere niet by en zijn, maer van buyten aen-
komen. En dese zijn tusschen beyde van de Natuerlic-
ke dingen, en die Tegen Natuere zijn. Want ons
Natuere en bestaet uyt haer niet, gelijk uyt de na-
tuerlicke, van welke in het laetst-voorgaende Ca-
pittel gesproken is; noch sy wert oock van haer niet
beschadicht, gelijk van de dingen die tegen natuere
zijn: maer sy gaen aen beyde zijden, en sonder onder-
scheyt. Den geenen diese wel gebruyckt, zijns goet
en gesont; diese qualick en onmatelijck neemt, zijns
quaet en schadelick.

De nootfsakelijckheydt van dese ses Niet-natuerlicke
dingen, wert aldus bewesen. Ons leven, gelijk wy
begonnen hebben te seggen, en is niet anders als een
brandende lampe, die niet eerder uyt en gaet, voor dat
den oly ofte den lemnet en ontbreekt. En gelijk

de brandende lemnet den oly alleckens verteert,
even alsoo werckt onse natuerlicke en in-gebooren
wermte gestadigh op de olyachtige vochtigheydt van
ons Lichame. Op dat dan onse lichamelicke vocht-
igheydt niet ras en zoude verteren, de wermte uyt-
gebluft, en het lichame voor den tijdt vergaen, en de
doodt haestigh overvallen: soo is van noode, dat in
plaetse van het geene verteert is, yet anders tot on-
derhoudinge geselt werdt, het welck geschiedt door
Eten en Drincken, waer mede het harde en natte,
dat vergaen was, herfstelt wert: en door het in-trec-
ken van de Lucht, waer door de vervlogte geeften we-
derom voort-gebracht werden. Dewijl oock Spijs
en Dranck niet en kunnen gedyen tot voedsel van
ons Lichame, ten zy datse door koocken en verteren
verandert werden, en dat sulcks insonderheydt geschiet
door middelen van de in-gebooren wermte, en de le-
vende geeften, soo blijkt, dat hierom alle dingen,
die onse natuerlicke wermte, en geeften bewaren of-
te vermeerderen kunnen, seer veel vermogen om een
langh leven te maken, en het Lichame in goede Ge-
sontheydt te behouden, gelijk daer zijn de Bewe-
ginge des Lichaems en Gemoets, Slapen en Waken,
en diergelijcke. Dewijl oock de Spijs, die wy ge-
nutten, niet al te samen in de self-standigheydt van
ons Lichame, om de ongelijckheydt, verandert en kan
worden: soo ist datter nootfsakelijck eenige overblijfs-
felen in het koken ofte verteren afgesondert werden,
dewelcke alsoof den Lichame onnut zijn, moeten
uytgeslooten wesen, op datse het selve niet en komen
te beschadigen; gelijkse doen, wanneer datse te lang
opgehouden werden.

Dit zijn dan de ses dingen, maer mede de Gesont-
heydt, wel gebruyckt zijnde, onderhouden wert, wel-
kers leeringe de Griecten *Hygiene* noemen, en is een
Konste om gesont te leven, en 't Lichame van alle on-
gesontheyt en sieckten te bewaren. De welke alsoof
van niemant oyt in onse Tale beschreven is, soo sul-
len wy hier den eersten steen leggen, en anderen een
spoor geven, om ten dienste van onse lants-luyden
yet beters in 't licht te brengen.

Dese Leere kan bequamelick in twee leden ver-
deelt werden. Want voor eerst wert vereyscht de We-
tenschap van de Stoffe der Gesontheydt, ofte van de
dingen die bequamelick gebruyckt zijnde de Gesont-
heydt onderhouden. Maer alsoo die dingen verscheyde-
lijck op ons Lichame wercken, en niet alleen de Ge-
sontheyt en bewaren, maer oock de selve bederven
kunnen, indiens niet op de rechte maet, maniere, en
bequame tijdt gebruyckt en werden, en datter een
groot onderscheyt is in de jaren, gedaente, gematig-
heydt, en ander omstandigheden, en dat alles allen, en
een yegelijck niet even nut en bequame en is, soo is
'er ten tweede van noode een Maniere om de Ge-
sontheyt wel te onderhouden; en op wat wijse men
die dinghen ende middelen, die tot onderhoudt
der

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

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

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

MICHEL HEER van MONTAIGNE,

in het 11. Boeck, en het XII. Hoofstuck van sijn Essais.

DE drijvingen en bewegingen die onse Ziele van ons Lichaem ontfanght, baren groote kracht in haer, maer noch meer haer eygne, aen de welke sy soo onderwaerdigh en gebonden is, datmen misschien sou konnen staende houden, dat sy geen andere werckingen of bewegingen heeft, als het blaesen van dese hare winden, en dat sonder deselve sy buyten beweging sou blijven, gelijk een Schip in volle Zee dat buyten hulp van winden is. En die sieckes sou staende houden, volgens het gevoelen van de Peripatetischen, of Aristotelisten, sou ons geen groot ongelijck aen doen; hadmael kennelijck sy, dat het meesten deel van de braefte werckingen onser Ziele, dese tocht en beweginge van nooden hebben, en daer van als voortkoinen. De dapperheyt seggen sy, is niet volmaectt sonder hulp van de gramfchap. *Asx is alstijt klackmeedtygh en sterk gevoelt: maer aldermeest als hy in Kaserny was.* Men sal de boofden, en onse vyanden noyt kloekmoedigh genoeg aentallen, indien men niet vergramt is. Sy willen oock dar den Rechtsgeleerde de gramfchap den Rechter als inblaest, oock daer het recht uyt te trocken. De begeerlichkeiten hebben Themistocles, en Demosthenes bewogen, en de wijsbegeerte door soo veel arbeyts, nachtwaecken, en Lant en Zee-tochten soo gedreven, gelijk sy ons brengen tot de eer, geleertheit, en gefontheyt, die al goede eynden zijn.

DIGO DE ROIAS

Aen sijn XLIX. voorstelling ontrent sijn zedelycke wijsbegeerte.

Waerom de vreedfame Menschen langer leven als de anderen?

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

Lud. Vives III. de Anima I.

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

Lezm: I. de Occult: Mir: XVI.

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

SENEC. Epist. 116.

'T Is dickmael ondersocht, of het beter zy, Matighele Ontroeringe des Gemoeds te hebben, of gansch geen? D'onse verwerpen die t'eenmael: Aristotelis Na-volgers matigen de selve wat. Ick en kan niet sien, hoe eenigh Middelmaet der Sieckten gefont of dienstigh wesen kan.

CIC. V. TUSC.

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

E E R-

I. V. BEVERWYCKS
EERSTE DEEL
VAN DEN
SCHAT DER GESONTHEYT.

Aenwysende

De kracht der middelen, door de welke de Gesontheidt
onderhouden werdt.

HET EERSTE BOECK.

Van de Bewegingen des Gemoeds
in 't gemeen.

Het Eerste Capittel.



Oeckt yemant wel te zijn, die moet voor alle
dingen

Sijn drijft, sijn herts-gewoel, sijn kinne-
tochten dwingen;

Want als het innigh deel in goeden vrede staet,
Het lijf en sijn gevolg dat wortet deur gebaet,
Wel aen dan schout verdriet, en nijt, en minne-vlagen,
En wilt te grooten vreught en hevigh bloet verjagen,
Drijft eer engelt-sucht wech, jaegt angst uyt uwen geest,
En maecht dat ghy alleen den grooten Schepper vrees.
*Ken wil noch even-wel van niemant oyt begeeren,
Dat by uyt sijn gemoet sal alle tochten weeren;
Een geestigh hovenier besnoeyt het weeligh kruyt,
Maer roeyt noch even-wel geen stam of wortel uyt.
Een boom van wilden aert die kan het emen baten,
Hy kan door goet beleyt sijn wrange vruchten laten:
Ghy mooght dan, soose kont, versetten uwe pijn,
U hert magh even-wel niet ongevoeligh zijn.

DE vermaerde Cicero, in sijn 3. boeck van de Tuf-
culaensche vragen, verwondert hem niet sonder
merckelicke reden, dat, na dien wy bestaen uyt Ziele
en Lichaem, voor de Sieckten des Lichaems een
Konste gevonden is, om de selve te genesen; en datter
geen moeyten gedaen en wert om de Genees-konste
der Zielen te vinden, en hare quellingen te hulpe te
komen. De gebreken des Lichaems werden gemeen-
lick gerekent 't werck alleen van de Doctoren of Me-
dicijns te wesen, en die van de Ziele voor de Theologan-
ten gelaten. Maer also onsen Galenus wel ernstigh ver-
maent, dat men hem niet en moet inbeelden, dat 't al-
leen de Philosophen soude betreffen, de Bewegingen
der Zielen te bestieren: maer dat het oock 't werck is
van den Medicijn, dewijl de selve niet alleen den Geest

en 't Gemoet en beschadigen, maer oock 't Lichaem
van sijn gesontheyt berooven; so ist meer als reden, dat
wy volgende de vermaninge van dien grooten Leer-
meester, oock alhier, daer wy 't Lichaem leeren bewa-
ren voor Sieckte, niet over en slaen van 't gene eenigh-
sins de selvige kan toefenden, gelijk daer zijn de Pas-
sien en Bewegingen des Gemoets, die van verschey-
den Wijs-gerige Sieckten der Zielen genoemt werde.

„Alle onse macht, seyde de Romeynsche history-
schrijver Sallustius, bestaet in Gemoet en Lichaem.
„Wy gebruycken meest de heerschappye van 't Ge-
moet ofte den Geest, en den dienst van 't Lichaem.
Dit behoorden voorwaer wel also te geschieden, maer
't gaet dickwils soo by den Mensch, dat hy den Geest
maecht tot een dienst-knecht van die goede spreuce
wellusten. Jae de Schrijver selve van die goede spreuce
wert mede sulcx te last geleyt van den Out-vader
Lactantius, dat hy sijn eygen goede spreucke met sijn
quaet en ongebonden leven soude te niet gedaen heb-
ben. Daerom seyde Anacharis seer wel, datter geen
dier den mensche schadelicker en was als de Mensch
selve, om dat hy heerschende over alles, sijn selven niet
en konde regeeren, noch sijn begeerlickheyt in den
room houden. De ervarentheyt leert ons dagelicx de
waerheyt van dese spreucke. En wie isser, die daer een-
nigins aen soude kunnen twijffelen, daer oock selver
den Apostel tot den Romeynen bekend, dat hy niet
en dede 't goet dat hy wel wilde doen, maer veel eer
't quaet dat hy niet en wilde, en dat in sijn vleesch geen
goet er woonde? De Spaengiaerts hebben derhalven
geen ongelijck, als sy Godt bidden, om bewaert te
wesen voor haer selven. Voorwaer ons Gemoet is
met soo veel Ontroeringen bestommert; van soo veel
ongestuymigheden in-genomen, dat de selve ons niet
alleen de reden en benemen, en de onvernufte beesten
gelijck maken, maer oock van de gesontheyt, jae van
't leven selve dickwils berooven.

Dese Ontroeringen ofte Passien, gelijk 't Griek-
sche woordt παθη by sommige in 't Latijn Passiones
over-

over-geset wert, maer beter *Affectus* ofte *Affectiones*, zullen wy den naem geven, van Bewegingen des Gemoets, na het voorschrift van Cicero, die de selfde *Comotionis animorum*, en oock simpelick *Permotiones* geheeten heeft, met bequamer benaminge, als hy de selfe elders *Perturbationes* noemt. Want *Perturbatio* be- toont met den naem selve, datse quaet is, gelijk Cicero oock bekent: te weten, sy *turbet*, en ontstelt de gerustheyt, indien se met recht *Perturbatio* geseyt magh werden. Sommige en hebben mede niet beter de sel- vige Sieckten des Gemoets genoemt, dewijl soodanige namen alleen passen op sulcke Bewegingen des Gemoets, die buyten 't spoor van de reden loopen. Maer hier wert een benaminge vereyscht, die oock plaets kan hebben in de Beweginge des Gemoets, die binnen hare palen blijft, en de Grieken *Morionidion*, dat is, Middelmattige Beweginge noemen, gelijk seer wel aangewesen is van mijn goede Meester, den Hoogh-geleerden Heere, Gerard Vossius, in sijnen vermaerden *Rhetorica*.

Als dan dese Bewegingen des Gemoets boven de maet gaen, soo ontstellen sy met eenen 't Lichaem, en dat door de groote *gemeenschap*, die daer is tusschen de *Ziele* en 't *Lichaem*, die malkanderen soo 't goet, als 't quaet, datse hebben, gestadigh mede deelen. Alsoo lange wy hier in 't leven zijn (seyde *Plutarchus* uyt *Plato*) heeft de Nature 't Lichaem en de *Ziele* soo vast aen malkanderen gebonden: dat de een niet wel en kan varen sonder de ander. Soo schrijft oock *Theophrastus* seer wel, dat de *Ziele* veel sware Sieckten in 't Lichaem brengt, en datse voor haer woonplaets quade huer betaelt: maer dat 't haer oock niet wel en be- komt, dewijlse, als 't Lichaem swack wert, mede ver- smackt, en met 't selfde oock af-scheyt. Hierom ver- maende wel te recht *Zamolxes*, een *Koningh* en *wijse* onder de *Geten*, dat men in 't onderhouden van de *Gesontheyt* wel acht behoorde te nemen, op de *Bewegingen* des Gemoets; gelijk *Plato* van hem ver- haelt in *Timeo*; alwaer hy oock selve de *Gesontheyt* beschrijft, uyt de over-een-stemminge van 't Lichaem met de *Ziele*. Want selfs de dagelike ervarentheyt leert ons, dat 't Lichaem verandert en ontroert wert door de Bewegingen der *Zielen*. Siet men niet hoe dat de *Mensche* van een droevige ofte blijde tijdingh haestigh geboortschap, in sijn aengesicht en al sijn leden verandert? So gaet 't met de Gramschap, Vreesse, Liefde, en ander Ontroeringen. Dat de *Ziele* mede be- weegt en ontroert wert door 't Lichaem, en siet men niet alleen in rasende koortsen, en ander sieckten: maer oock in droncke lieden, van de welke de Poëet *Horatius* aldus gesproken heeft 1. *Epist.*

Wat leert ons dronckenschap al vromde kueren drijven!
Sy melt dat niet en dient, sy doet de vrienden kerven,
Sy maect dat menigh mensch, oock sonder wapens, recht,
En doet 'ken weet niet wat, al isser tegen recht:

Sy weet een bleycken angst en droefheyt af te breken,
Sy kan een trage tongh bevalligh leeren spreken,
Sy weckt de geesten op, en gunt een schamel man,
Dat hy geweldigh rijk en vrolick schijnen kan.

Selver oock, seyt *Plutarchus*, de Bewegingen des Gemoets werden van 't Lichaem dickwils verweckt, en beteyckenen dat het Lichaem niet wel gestelt en is, en tot sieckten genegen. Men siet dickwils dat sommige *Menschen*, sonder eenige uytterlicke oor- saeck, bedroeft, ofte bevreesd werden: dat andere om beuselingen haer selven storen, en quellen. Het welck geschiet, als *Plato* schrijft, om datter eenige quade dampen, in de *Hersenen* op-trecken, en het Gemoet met de *Ziele* ontstellen. De gene, die alsulcke veran- deringe over komt, moeten, na de vermaninge van *Plutarchus*, haer selven onderfoecken, en geen uytter- licke oorfaeck vindende, dan vry oordeelen datter een in 't Lichaem is, die 't Gemoet alsoo beroert, en der- halven geweert moet werden. Dit bevestigt mede *Aristoteles* in 't eerste Boeck en Capittel van de *Ziele*, seggende dat van alle de Bewegingen des Gemoets 't Lichaem mede komt te lijden; en sulcks daer uyt te blijcken, dat wy d'een tijt van stercke en merckelicke dingen niet en veranderen, de ander van kleyne en nie- tige seer ontstellen. Daer-beneffens oock om dat som- mige, al en is haer niet schrickelicks voor gekomen, nochtans dapper vervaert zijn: gelijk wy dagelicks sien in de gene die gestadigh vreesen gevangen te sul- len werden, al en isser niet met allen aen. Dit selfde wert mede aengeroert van de wijse *Koningh Salomon*, daer hy seydt: Het Lichaem de verdervinge onder- worpen zijnde, beswaert de *Ziele*, en de aerdsche woonplaets onderdruckt den *Geest*. *Sapiens. 9.* En voorwaer gelijk een dicke wolcke de stralen van de *Son* fluyt, en verduystert, alsoo oock een quade gestal- tenisse des Lichaems bedwelmt het Gemoet, en de *Ziele*, zijnde als het *Licht* en de *Sonne* van ons *Lig- haem*. Soo dat *Plato* seer wel beveelt het leven der *Menschen* in een gelijcke en eenparige mate te onderhouden, op dat het een niet wassende boven 't ander, de *Gesontheyt* af-breuck en doe.

Maer hier wert wel gevraegt, of dan alle *Bewegin- gen* des Gemoets den *Lichame* schadelick zijn, ofte datter eenige voor goet en gesont mogen gerekent werden? Sommige meenen, datter geen van allen tot de *Gesontheyt* en dient, als de *Vreught* en matige *Blijdschap*. Andere zijn van gevoelen, dat niet alleen de *Blijdschap*, maer oock d'ander *Bewegingen*, in- dien se met maten geschieden, tot *Gesontheyt* kunnen strecken. En sulcx wert van onsen *Galenus* oock be- vestigt. Want als de *Ziele* in een gestadige stilte is son- der forge ofte begeerte, soo wert 't Lichaem tot kou- de Sieckten bereyt: in tegendeel als de selve al te be- sigh is, en door gramschap, bekommeringh, blijdschap, al te seer beroert wert, dan verwekt se heete Sieckten.

D Hier

T.

haem
n, dat
Leer-
ewa-
nigh-
Pas-
they-
erdē.
tory-
aem.
e Ge-
aem.
maer
Geest
licke
reuc-
rader
t sijn
heb-
geen
ulche
niet
den
x de
er ee-
lver
niet
leer
geen
lyen
rt te
et is
veel
niet
sten
van
eck-
iones
ver-

Hier by voeght *Galenus*, dat hy veel Sieckten genesen heeft, alleen door het matigen van de Bewegingen des Gemoets; en dat hy sulcx oock van *Esculapius* geleert heeft. So dat ick voor valt houde, het tweede gevoelen 't beste te zijn, daer in mede volgende mijnen welgemelten Meester *Vossius*, dewelcke schrijft, dat de wijze Godt de Bewegingen in ons Gemoet gestort heeft, om als behulpfelen te wesen tot treffelike werken. Want het geene de wint is voor het schip, dat is voor ons de Beweginge des Gemoets, in welkers matigheydt de gerustheydt, ja het geluck van ons leven bestaat. Door de selve werden wy gedreven tot het geene ons de Reden leert. Maer als de Reden haer selven van het roer laet stooten, soo en brengen sy niet tot deught, maer tot alderhande ongeregeltheydt, en werden alsoo rechte sieckten des Gemoets. Het welk niet en geschiedt in een wijs man, die niet sonder beweginge en is, maer de selve regeert. Van sulcken seyt men gemeenlick, dat hy meester van sijn Passien is. Wy hebben hier van een fraey exempel in de wijze *Socrates*, de welcke, als hy van twee quade wijsen (die hy, om sijn gedult te oeffenen, genomen hadde) ten huys uytgekeven was, en voor op de banck sittende, uyt de venster met water begooten werde, evenwel in geen gramschap uyt en berste, dan sulcks met een effen gemoet verdroegh, alleen seggende, wel gedocht te hebben, dat na soo veel donder, noch regen zoude vallen. Soodanige gerustigheydt des Gemoets, en matigheydt om sijn bewegingen in te houden, is voor alle menschen tot de behoudenisse der Gesontheydt seer noodig; so dat men altyt gereet en gewapent behoort te zijn, tegen alle stooten en toe-gevallen van de Fortuynne, 't zy goede ofte quade; overdenkende dat ons leven hier anders niet en is, als een oorloge op der aerden, en een reyse van den opgangh tot den ondergangh. Onse meeninge en is evenwel niet, den Meniche als een steen ofte stocck onbeweeghlick en ongevoeligh te maecten: want het soo onmogelick is, sonder eenige Bewegingen des Gemoets te zijn, als sonder eten en drincken: maer wy willen alleen vermanen, dat voortspoet en tegenspoet met een effen gemoet opgenomen moeten werden; dewijl alle dingen, gelijk de Wijse man seyt, haren keer en weder-keer hebben. En het is oock malligheydt hem te quellen in 't gene, dat wy niet en kunnen beteren, en gantsch buyten onse macht is, gelijk seer stichtelick van de wijze *Epicurus* aengewese wert. Maer insonderheydt is een effen en kloeck gemoet noodigh de genen, die in Prinzen hoven verkeeren, en die in staten en groote ampten verheven zijn. Want als de kans komt te keeren, en sy verlaten ofte af-geset werden, dan vallen se in duygen, ja sommige, gelijk ick gesien hebbe, door groote verslagentheydt in de doot selve. Het welck geschiet, om dat se al haer sinnen en al haer geluck stellen in de Hoogheydt en gunste der Menschen, die soo haest kan veranderen. Hier op heeft mist hien

de wijs-gerige *Democritus* gesien, als hy seyde, dat de gene, die gerust wilde leven, in 't bysonder, noch in 't gemeen niet veel en moest by de hand nemen. Want die hem veel dingen onderwint, stelt sijn selven onder de macht van de Fortuynne; daer het sekerste is, de selve selden te beproeven, maer altyt op haer te dencken, en sijn selven van haer getrouwigheydt noyt yet toe te seggen. Hoopt men ergens op, ofte heeft men yet voor, men sal het soo nemen, dat sulcx volgen sal, by aldien datter geen belet, ofte verhin-deringh tusschen en valt. Hierom seyt men, dat een Wijs man, niet buyten meening over en komt, niet dat hy van het Menschelicke geval bevrijdt is, maer wel van de mislagen. Alles en geluckt hem juyft niet, gelijk hy gewilt, maer wel gelijk hy gedacht heeft: en voor-al heeft hy gedacht, datter sijn voornemen yet soude konnen tegenstaen. Nu is 't nootfelick, dat den rouw van 't gene ons mist, soo na niet en gaet, wanneer wy soo valt op de goede uytkomst niet gestaan en hebben. Het gemoet dient van alle uyt-wendige dingen tot sijn selven geroepen te zijn, laet het op sijn selven betrouwen, by sijn selven vrolick zijn; dan sal het geen schade voelen, en oock het ongeluck in de beste vouwe slaen. De wijs-gerige *Zeno*, als hem geboodtschap werde, dat alle sijn goet op Zee gebleven was, *De Fortune*, seyde hy, gebidt my nagemackeliker in de Wijsheydt te gaen oeffenen. De wreede Koning *Lyfimachus* dreyghden den wijsgerigen *Theodorus*, te doen sterven, en onbegraven te laten: waer op hy antwoorde, *Ghy hebt waer in U te behagen. Een kop bloets is in U macht; maer en weest soo forniet, dat ghy meent, my daer veel aen gelogen te wesen, ofte ick boven, ofte onder d'aerde verrotte.* *Canius Julius*, een seer treffelick Romeyn, als hy met den keyen Keyser *Cajus Caligula* eenige woorden gehad hadde, en van hem op sijn afscheyt dese groete kreegh, *Ghy en behouft u niet geen sorte hope te straelen, ick heb last gegeven, om u ter doot te brengen, gaf anders geen antwoord, als dat hy hem bedankte, en tegen sijne vrienden, die hier over seer bedroeft waren, seyde hy, Wat treurt ghy: het gene van u lieden ondersocht wert, of de Ziele onsterffelick is, sal ick nu weten.* En na het schavot gaende, als een wijs-gerige, die hem geselschap hiel, vraeghde, *Canius, wat denckt ghy nu?* gaf voor antwoord, *Ich hebbe voor, in dat schierlick oog-merck te letten, of de Ziele sal voelen, dat sy uytgaet, en beloofde, indien hy yet bevondt, dat hy de vrienden rontsom sulcx soude bootschappen, hoe het met de Zielen gelegen was.* Siet hier, seyt *Seneca* (die het selfde mede onder sijn meester *Nero* kloekmoedig uytgestaen heeft) wel te recht, midden in het onweder de stilte; siet een gemoet de eeuwigheydt waerdig, dat op den laetsten trap sijn uytgaende Ziele vraegt, en hy en leerde niet alleen tot de doot toe, maer in de doot selve. Wy souden oock uyt de nieuwe Historien kunnen verhalen exempelen van de gene, die mede het alderschrickelickste, gelijk volgens *Aristoteles* de Doot

is, sonder schrick ontfangen hebben. *Jan Frederick*, Hertogh van Saxon, en toonden geen ontfeltenisse, als hem, van wegen Keyser *Karel* aengefeyt werde, te moeten sterven. Wie kan sonder tranen vol verwonderinge lesen 't treffelick afficheyt van *Maria* Koninginne van Schotland, en 't gene nu onlangs gebeurt is van den *Viceroy* van *Yrlant*, geen van beyden ergens in behoevende te wijcken de manhaftigheyt van de oude? Kan een Mensch sijn gemoet selfs in de Doodt, gerust stellen, hoe veel te lichter sal hy 't selfde konnen doen in andere dingen, die niet eens daer by te gelijcken en zijn? En dese effenheyt van gemoet en hout niet alleen de Ziele in gerustheyt; maer oock het Lighaem buyten Ontroeringen, waer in een groot deel van de Gesontheit bestaat. Daerom heeft de Italiaensche genees-meester *Cardanus* seer wel geschreven, dat de Menschen alderlangst leven, die na wereltsche dingen niet veel en vragen, die eer, staet, rijkdom, hoogheyt niet veel en achten; en in tegendeel, dat die andere regeren, en altijd na hooger staet trachten, om dat se seer gevoeligh en haest geraeckt zijn, geen en hoogen bout en schieten, en selden soo oudt werden, als de gene, die haer hert, gelijk men gemeenlick seyt, in een bonte lapjen leggen, en Godts water over Godts acker laten loopen. Soo dat de Gerustheyt des Gemoets het beste middel is, om lang in gesontheit te leven. Maer ick verslae by dese gerustheyt niet een ontblootinge van alle genegentheydt, waer door de mensche geheel ongevoeligh soude wesen: maer alleen de matigheyt in alle beweginge. Soo dat ick mene dat *Aristoteles* wel te recht berispt de *Stoische Philosophen*, die de deught stelden in een onbeweeglickheyt van alle Bewegingen, de selvige beschrijvende voor onmatige oplooppinge; en misprijsde derhalven alsoo wel dese ongevoelige (meestendeel dom, bot ende plomp) als de gene die geheel uyt den baent springen. Want gelijk aen de een zijde een ontfelt Gemoet niet bequaem en is om sijn werck wel uyt te voeren, en door haer, nijt, gramschap, en diergelijcke Beroerten de reden belet en het oordeel verduystert werde: soo en is oock aen d'ander zijde een traegh, loomigh, en ongevoeligh Mensch tot geenderhande fraeyghed nut, en is by-nae een moeyelicken last voor de aerde, die hem draeght: Dewijle, als geseydt is, de matelicke beweginge, een spoor geeft tot treffelicke daden. Het welck oock de leere is van de Wijs-gerige, die *Aristoteles* na volgen. Soo seggende dat de Gramschap de vromigheyt sterckt, en dat een gestoort krijghsman beter vecht, als een ander die niet beweeght en is. En gelijk de Gramschap, voor de geene, die traegh, loom, en kout van naturen zijn, verweckende haer natuerlicke wermte, seer nut is: soo is oock voor de gene, die al te korfel en oplooppende zijn, ofte die geheel vet zijn, seer goet, dat sy met wat Sorge, Vreesse, ofte Droefheyt besocht werden, op dat de hitte van haer gee-

sten wat mocht verkoelen, en de lastige vettigheyt van haer Lichaem verminderen. Die alle Eergierigheyt misprijsen, schijnen wech te nemen den lust, die de Menschen souden hebben, om yet soffelicxaen te rechten, alsoo door het verachten van naem en faem, gelijk *Tacitus* seydt, de deught selve mede veracht wert. De overwinningen van *Miltiades* en liete *Themistocles* niet slapen; en desen is geworden een van de vroomste Helden van Griecken-landt. *Demosthenes* plagh bedroeft te zijn, alffer een ambachts-man voor hem op was: en dese is de vermaerste van al de Voorspraken geworden. Selver de geleerste Wijs-gerige en souden noyt soo verre door haren arbeyt gekomen hebben, ten ware sy met eengrootten yver, en met een eerlicke eergierigheyt waren ontfleken geweest. Ja oock de gene onder haer, gelijk *Cicero* betuyght *1. Tusc.* die geschreven hebben over het verachten van eere en luyfter, setten even-wel haren naem voor soodanige Boecken: toonende dat sy de eere van haer werck niet en verachten. Om voort te gaen; souden wy den mensche van alle Blijtschap, Rouwe, Liefde, Barmhertigheyt gaen berooven? Sulcx is onmogelik, sulcx is ondienstigh, indien wy niet en begeren, dat de Mensch alle sijn menschelickheyt met eenen uyt-treкке. Wy moeten dan verstaen, dat de genesinge van de onmatigheyt der Bewegingen, niet en bestaat in 't geheel wech-nemen, ofte met de wortels de selve uyt te trekken: maer alleen in 't afsnijden en snoeyen van het gene dat quaet en overtolligh is, en het goet te laren blijven. Daer in volgende 't voorschrift vande goede Genees-meesters, die niet afen settē, als de quade Vochtigheden, en de goede bewaren: als ook de Hoveniers, die het onkruyt alleen uyt-wyen, en de goede kruiden begieten; om so veel te beter te konnen wasfen; de boomen mede wel snoeyen van overtollige tacken, maer de selve niet uyt en roeyen. Also moet men te werck gaen in 't bedwingen van ons Beroerten, en niet sonder onderscheit de selve rucken uyt den schoot der Naturen. Want in plaetse van voordeel te doen, so soude men achterwaerts gaen, en alles bederven.

Tot besluyt, en zijn de Ontroeringen niet anders als bewegingen des Gemoets ofte der Zielen in haer gevoeligh deel, de welcke geschieden ofte om yet te begeren dat de Ziele voor goet aen neemt, of te vlieden 't gene sy voor quaet acht. Hier uyt trekken sommige eliderhande soorten van Ontroeringen; andere brengen tot leven: vele tot vier, te weten Blijtschap, Droefheydt, Hope, en Vreesse. Met dese laetsten hout het *Varro*, en het meestendeel der Wijs-gerige, stellende twee aen de zijde van het goet, en twee aen de zijde van het quaet, het zy sulcx inder waerheyt alsoo is, ofte dat men 't hem maer laet voorstaen. Want de Droefheydt en Vreesse, gelijckse seggen, zijn twee quade meeningen, betreffende 't in-gebeelt quaet tegenwoordigh ofte roekomende; en van gelijcke de Blijtschap en Hope zijn twee goede inbeeldingen,

die voor oogen-merck hebben 't tegenwoordigh ofte toekomende goet. Op dese vier Bewegingen Ichijnt de Poëet Virgilius 6. *Enëid.* mede gefien te hebben in dese verssen :

*Daer is een hemels vyer in hare borst gefloten,
Daer uyt een groot vermaeck huij stont te zijn genoten,
Indien dit logge vleesch, daer in de geest versmacht,
Geen quade wegen ghingh, geen hinder in en bracht :*

*Maer nu men vreesse voelt, en veel derley begeeven,
En dat en druck en vreught ons beyde plagh te deeven,
Soo gaetet anders toe, &c.*

Wy zullen alhier, sonder ons te binden aen eenige verdeelinghe, alleen verhandelen sulcke Bewegingen des Gemoets, de welcke door haer onregeltheit het Lichaem meest ontstellen, en de Gefontheit beschadigen.

Van de Droefheyt.



Het II. Capittel.

LAct ont wat dieper gaen en in 't bysonder spreken
Van al dit ziel-gewoel, en al de binne-steken ;
De Droefheyt is voor-eerst die ons de sinnen quelt,
En menigh teer gemoet in vreemde bochten stelt.
Hier tegen dient behulp en goeden raet gegeven,
Om sonder eenigh leet en stil te mogen leven ;
Maer 't kruyt dat aen den mensch in dese sieckte dient
En komt niet uyt het velt, maer van een wijzen vrient.

Een woort, een troostigh woort, te rechter tijt gesproken,
Dat heeft aen menigh hert dit onheyl af-gebroken,
Dat is de rechte salf die swacke menschen helpt,
En droeve sinnen heelt, en heet tranen stelt.
Maer Godes heyligh Boeck in dit geval te lesen,
Plagh aen een treurigh hert een groot vermaeck te wesen ;
Doch boven alle dingh, tot Godt een reyn gebedt,
Dat is de rechte troost die ons in ruste set.

De

DE Droefheit wert seer wel beschreven van den H. Oudt-vader *Chrystomus*, in zijnen brief aen *Olympia*, te zijn een wreede pijn-banck van de Ziele, een vonnis arger als alle vonnissen en wraken. Want sy is als een vergiftige worm (een worm des Hertens, die zijn eygen moeder op eet, seyt *Amiobus Hom. 25.*) niet alleen het vleysch, maer oock de ziele verflindende; een verborgene koertsch, meerder ontfekende als het heetste vyer, en een gedurigen strijd sonder eenige rust. Om kort te seggen, gelijk een quade en vervuylde Mage, geen nut ofte voordeel en kan trekken oock van de alderste spijsje: also werden alle goede en prijsfelicke wercken in den geest van de gene, wiens hert met Droefheit overstolpt is, te niet gebracht. Indien dese Ontroeringe niet by tijts gestuyt en wert, so krijgths sulcken aen-was, en maectt allencxkens soo diepe wortelen, dat de Reden selve, waer door de Mensch van de Beesten onderscheyden wert, geheel komt om te keeren, en te bederven, en hy wert gantsch onsinigh, en buyten wesen.

Dit sy genoeg wat belangt de nature van dese Ontroeringe; waer uyt volkomentlick de Teekenen te sien zijn, door welke sy haer bekent maectt. De voornaemste zijn, Een gestadige Vreesse, sonder te kunnen slapen, een saluw wesen, droevige en in-gevallen oogen, altijd vol gedachten en suchten te zijn, en eenigheyt te foecken; gelijk *Homerus* van *Bellerophon* schrijft *vi. Iliad.*

Ἥρως ἰεραπειδίον τι ἀλλίον ἐὶ δ' ἀλάτω,
ὄϊ δουρὸν καὶ δίδωρ, πάλιν ἀνθράκων ἀλλήλων.

Verfcheyde Geesten hebben lust gehad dese versen uyt het Griecx in hare tale over te setten, waer van wy voor de Lief-hebbers hier sommige sullen by stellen. *Cicero* heeft aldus in 't Latijn geset, in 't 3. boeck van zijn *Tusculaanse Vragen*:

Qui miser in campis moerens errabat Aleis,
Ipse suum cor edens, hominum vestigia vitans.

Petrarca part 1. in Italiaens:

Solo & pensoso i più deserti campi
Vo misurando i passi tardi & lenti;
E gli occhi porto per fuggir intenti,
Ove vestigio human la rena stampi.

Burton in 't 1. deel van d' *Anat. of Melanc.* in Engels:

That wandered in the woods sad al alone
Forsaking mens society/ making great moane.

En onsen Poëet in Nederlants:

Hy gaet veel in het eenzaam veld,
Daer hy sijn droeve sinnen quelt,
En even alle menschen schout,
En sich met treuren onderhouwt.

Den bedroefden klopt gestadig het Herte, de Milte is op-geblasen, den Buyck rommelt gelijk of hy

vol wint was, de Mage breeckt suyr op, en is daerom meestendeel hongerigh. Dan de gene die de Droefheit gantsch en gaer meester laten werden, verliezen oock al den lust tot eten, en laten haer Lichaem geheel uyt-teren. Even gelijk marige Droefheit doet schreyen en weenen, soo beneemt sulcx de over-groote en onverdraeghlijcke. *Psaumenitus*, Koning van Egypten, overwonnen en gevangen zijnde van *Cambyses* Koning van Perssien, siende voor hem gaen sijne gevangene Dochter gekleedt als een slavinne, en gevlonden zijnde om warer te gaen putten, daer d'ander vrienden die ontrent hem waren groot misbaer maectten, hiel hem geheel stil, sonder een woordt te spreken, houdende sijn gesicht sterck tegen d'aerde; en siende korts daer aen, dat men sijn Sone na de doot leyde, hiel hem in dat eyge wesen: maer vernemende daer na dat een van sijn Hof-gefin geleyt werde onder de gevangenen, soo begon hy op sijn borst te kloppen, en grooten rouw te stellen. Waer op gevraecht zijnde van den Koning *Cambyses*, daer hy met goeden oogen aen-gefen hadde het ongeluck van sijn soon en dochter, waerom hy soo onverduldigh was over sijn vrienden? antwoorde, om dat die leste droefheit met tranen te kennen gegeven konde werden; daer de twee eerste alle middelen, om den rouw uyt te drucken, overtroffen. *Seneca* seyt wel in *Hippol.*

Is yemants druck niet al te groot,
Soo kan hy klagen sijnen noot:
Maer als het leedt te vinnigh byt,
Soo gaet de mont haer sprake quijt.

Hier en komt niet qualick te pas de Schilder, die, als *Iphigenia*, de dochter van den Koning *Agamemnon*, de Goden op-geoffert soude werden, uyt-beelde den rouw van de om-staenders na de trappen van het verlies, dat elck rekende in de doot van so schoone en onnoofsele dochter; dewelcke na dat hy in d'ander al de krachten van sijn konste uyt-geput hadde, komende tot den Vader van de dochter, schilderde hem het aengesicht bedeckt, als of dien trap van droefheit met geen wesen uyt-gebeelt en konde werden. En daerom vergieren oock de Poëten, dat de rampzalige *Niobe*, na dat se eerst seven sonen, en daer na haer man en seven dochters verloren hadde, door groote droefheit verlijft, verhart, en in een steenrotse verandert is; gelijk seer aerdigh beschreven wert van den Poëet *Ovidius* in dese versen, 6. *Metam.*

Daer sit een bange vrou by vijftien droeve lijken,
Die aldaer henen gaen en in het duyster wijcken,
En hy die sy bemint, en met haer is gepaert,
En wat sy van der jeught voor kinders heeft gebaert.
Dies wort haer killigh hert van droefheit over wonnen,
Haer lijf is sonder veru, haer bloet dat is geronnen,
Haer oogen staen verzet, haer koudt tongh bevestig,
Soo dat haer bleeks mont de sprack geheel verliest:

Haer pols is sonder slagb, sy kan geen hoofs bewegen,
Want dat blijft in den stant gelijk het is geseyt:

Haer voeten worden vast, haer ingewant versteent,
Allen die blijft haer by, dat sy geduerigh weent.

Ten lesten quam de wint ontrent haer leden sweven,
En heeftse wech-geruckt, en op een rots gedreven;

Daer staet het steenen-beck: en wie het immer siet,
Verneemt een droevigh nat dat van haer wanghen schiet.

Wat nu aengiet de Oorsaken van de Droefhey, die
komen van buyten, of zijn van binnen in 't Lichaem.

De uytwendige oorsaken zijn eenige quellingen en
benacuwheden, die ons aenkomen van veelderhande
dingen als door af-sterven (gelijck nu verhaelt is) van
man, vrouw, kinderen, ouders en goede vrienden: door
verlies van goet, eer, staet, en dergelijcke: door het
veeh en onmatig gebruyck van spijs, en dranck,
suaermoedigh bloet makende. En dit bloet in 't Lig-
haem zijnde, is de inwendige oorfaeck van Droef-
hey en Melancholye.

Wy sullen hier alleen handelen van de eerste soorte,
en van de ander in de Genees-konste, ofte Schit der On-
gesontbeyt.

De Droefhey en overvalt niet alleen den Geest,
maer beswaert oock het Lichaem met soo veel sieck-
ten, en quellingen, dat het tot alle dingen onnut ge-
maect wert; ja oock soo verre, dat de Mensch door
de groothey van de selve dickwils in de doot komt te
vervallen. Daerom is wel geseyt van de Wijse-man,
Prov. 17. Een blijde herte sal een medecine goet maken:
maer een verslagen geest sal het gebente verdroogen.

Octavia de suster van den Keyser *Augustus* stelde soo
grooten rouw over de doot van haren loon *Marcellus*,
een Prince van groote hope, en die van sijn oom den
Keyser voor een soon aengenomen was, dat sy van
niemand onder haer vrienden eenigh werck maect-
ten, niet willende van haer of van anderen getrooft
wesen, stopte de ooren voor alle vermaningen, vloot
het geselschap, en verberghde haer voor alle men-
schen, om alleen en eenigh zijnde in donckere plaersen
haren soon te beter te mogen beschreyen, gelijkke
oock gedaen heeft alle de vordere tijt van hier leven,
den selven over-brenghende met soo veel verdriet, dat
se sonder sterven scheen alle dagen duysent dooden te
sterven. Jae wy hebben verscheide exempelen van
Vrouwen, die treurende over het overlijden van haer
mans, uyt enckele Droefhey gestorven zijn. En dit
en gebeurt niet alleen de Vrouwen, die voor swacke
vaetjens doorgaen, maer oock Mans die het hert on-
der den riem gebonden is.

De Koningh *Antigonus* sterf van Droefhey, om
dat hy van sijn vyanden overwonnen was: 't selve is
mede gebeurt den Keyser *Justinus*, en andere.

Edoard de derde, Koningh van Engeland, verloren
hebbende sijn loon *Edoard*, een braef en deughdelick
Prince, sterf kortst daer na van grooten rouw.

Een van de soenen van den Hertogh van *Montpensier*,
zijnde buyten *Pozzuolo* in 't Koninghrijck van *Napels*
gegaē om sijn Vaders graf te sien, beweegt met groote
droefhey, na dat hy veel tranen uytgestort hadde, viel
doot op 't graf neder, gelijck *Guicciardini* betuygt in 't

5. Boeck van sijn History der Italiaensche Oorlogen.
Grimbert verhaelt in 't 6. Boeck van 't leven der
Pausen, van twee Cardinalen die mede soo storven.
Als ten tijde vanden Paus *Clement* de VII. *Romen*
ingenomen, en geplondert werde, de *Cardinael Armelino*
siende sijn rijck hof berooven, sterf van bedroeft-
hey. De *Cardinael Augustino da Triulzi*, hem vindende
verlaten van de *Fransoischen*, die hy groote schen-
kagen gedaen hadde, om door hare gunst Paus te
werden, in plaets van *Paulo* III. sterf van spijt.

Paulus Jovius schrijft van *Gian-Lacopo da Triulzi*, een
dapper velt-overste in *Italyen*, als hy door eenige
Grooten in den haet van den koning *Fransoys* de I. ge-
bracht was, kortst daer aen uyt droefhey overleden is.

Scévola Sammartinanus verhaelt in *Elog*, van *Jaques*
Goupyl, vermaert Genees-meester binnen *Paris*, dat hy
zijnde in de *Fransche* beroerten, van eenige oproerige
in sijn huys aengevallen, en siende dat sy vast sijn tref-
felike boeken roofden, en wech brachten, werde met
sulcken droefhey in-genomen, dat hy 't bestorf.

In 't jaer ons Heeren 1610. terstont na de grouwe-
licke moort van *Henrick* de Groote, Koning van *Frank-*
rijck, den *Abt* van *Marmonstrier*, natuerlicke broeder
van den Koning, de tijding hoorende, viel terstont te
bedde, en sterf weynigh dagen daer na van groote
droefhey. De Heere van *Vije*, Vice-admirael van
Francrijk, komende van *Calais*, daer hem de *Konin-*
ginne gefonden hadde, na het overlijden van den *Ko-*
ning, om ordre te stellen in sijn *Gouvernement*, rijdende
voor-by de plaets, daer hy d'eerste reys het Lichaem
van den overleden Koning onversiens had sien bren-
gen, hem dat weder in den sin komende, kteeg sulcken
schrick, dat hy twee dagen daer na quam te sterven.

Voorwaer de kracht van de Droefhey, alse schier-
lick en onversiens overvalt, moet de Ziele dapper ont-
stellē, en alle haer werkinge belettē. Gelijck wy sien,
hoe wy ontsetten, sitteren, en beven, van een onver-
wachte quade tijdinge; en somtijts oock gelijck een
Popelfy op den hals krijgē, tot dat de ziel haer los ma-
kende rot schreyen en kermē, schijnt haer selvē te her-
vattē en wederom te bekomen, en ten laetste de sprake
wederom brengē, also wert van *Virgilius* bescreven
Andromache de huylvrou van *Hector*, als sy in *Grieken-*
lant *Eneas* onverwacht sagh aenkomen, 3. *Aenidos*:

Mits sy ons wapen siet, en wy haer naerder komen,
Is haer de gansche ziel van tochten in-genomen;
Sy wort gelijck een steen, her schijnt dat sy verslijft,
Soo dat se langen tijt in een gestalte blijft.
Sy staet en sicsobolt, haer woorden blijven steken,
En naer een ruyme wyl beganse dus te spreken: &c.

Jae

Jae men leeft oock van sommige die van een quade tijdinge schierlick gebootschap, niet bekomen en zijn, maer hertigh doot bleven: om nu niet te spreken van de gene, die uyt onverdult haer selven omgebracht hebben.

In de oorloge, die Koning *Ferdinand* (Keyser *Karels* broeder) voerde tegen de Weduwe van den Koningh *Lan van Hongaryen*, ontrent de stad *Buda*, wert van een yegelijk seer geroemt en gepresen de vromigheydt van seker Krijghs-man, die in den slagh gebleven was: maer van niemant meerder als van een Duyts Heere *Raisiack* genoemt, die over sulcke dappere vromigheydt seer verwondert was. Daerom wilde hy uyt nauwkeurighyt mede sien, wie 't was, en 't Lichaem ontwapent zijnde, soo sagh hy dat het sijn soon was. Het welck alle d'omstaenders met een groote jammerheydt ontflack: hy stil staende, sonder hem eens te roeren, ofte sijn oogen te bewegen, sagh sterck op het doode Lichaem, tot dat 'het geweld van de Droefheydt hem overviel, en doot ter aerden velden: gelijk uyt de historie van *Iovius* verhaelt wert by *Montaigne* 2. des *Essais* 2.

Ick sal hier by-voegen 't gene onlangs in den Hage gebeurt is; van een man die veel jaren buyten 's landts geweest hadde, sonder dat sijn vrouw, met welke hy maer sommige maenden getrouwt geweest was, eenige tijdingh van hem oyt vernomen hadde, en sy daer over hertrouwt zijnde, en al twee kinderen by den anderen man hebbende, en den eersten daer op onvoorfiens t'huys komende, en de vrouwen vader (die by haer woonde) in huys met den naem van vader begroetende, sulcken schrick den ouden man op het lijf gejaeght heeft, dat hy terfont in den stoel van sijn selven viel, en alsoo doot bleef.

Jae oock uyt andere oorsaken, gelijk verlies van Goet, kan de doot verrast werden. Soo verhaelt *Iovius* hoe de treffelijke Poëet *Zanazarius*, die al sijn leven in vrolijkheydt overbrachte; Maer verstaende het vernielen van sijn Hoeve buyten *Napels*, daer hy sijn meeste vermaeck in schepte, met sulcken droefheydt overvallen werde, dat hy sieck te bedde viel, en storf.

De *Geneefinge* bestaet in 't afstrecken van de bedroefde Sinnen door Redenen, en Vermaningen tot yet anders, dat vermakelick is, ofte ten minsten dat het ongerust Gemoet wat kan doen bedaren: als mede door Exempelen van de gene, die her alsoo gedaen hebben.

Maer dewijl *Octavia*, soude yemant mogen seggen, een suster van soo grooten Keyser, de welke hadde, en konde hebben vertroostinghe van de grootste en wijste van de werelt, geen geneefinge voor haer droefheydt en heeft bekomen, wat sal 't dan helpen veel raet tegen te Droefheydt te geven? 'T en volghet niet, al en helpen de Genees-middelen niet altijt, en alle Menschen, dat sy daerom van geen kracht ofte vermogen souden zijn: want gelijk de siecken des Lichaems in

een yegelijk niet geholpen en werden, so gaet 't oock met de siecken van de Ziele ofte 't Gemoet. Niet komt by, dat *Octavia* haer droefheydt alles toe-gaf; en hartneckigh den goeden raedt verwierp. *Luia* de huysvrouw van den seldden Keyser, verfocht zijnde by-na in den seldden tijt van d'eygen queilinge, en uyt de eygen oorfaeck, te weten, om de doot van haren soon *Dynsus*, droeg nochtans met groot gedult en verstant den rouw, genesen zijnde van de doodelicke onmatigheydt deser Ontroeringe, door de goede middelen, en troostige vermaningen van den wijs-gerigen *Arius*. *Marcia* mede haer tot de doot toe quellende over het verlies van haren soon *Metellus*, worde in 't laetste noch geholpen, door de vermaningen, en vertroostinghen, van den wijzen *Seneca*.

Den eersten en besten genees-middel is, dat men de dingen, die ons bedroeven, veracht, en niet weerdig en acht om ons daer eens om te onstellen: ofte die soo veel op sijn gemoet niet winnen en kan, dat hy dan het selve af-leyde tot soeter en vermakelicker dingen. Gelijk de Genees-meesters alffe de sinckingen niet en konnen uyt het Lichaem drijven, soo trecken syfe op een ander plaets, daer minder gevaer is.

De gene, die te seer bedroeft en verslagen zijn om 't verlies van haer beste vrienden, sal men voorstellen, de gelegentheydt en gestaltenis van het Menschelick geslacht: welke is; in de werelt geboren te werden om te sterven, dat 't Godt is, die den tijt van ons leven gestelt heeft, die niemant veranderen en kan; dat hy alleen weet, wanneer en hoe langh 't ons dienstigh is te leven, ofte te sterven; dat hy den draet in de hant heeft, die hy laet los gaen ofte breeckt; wanneer en hoe het hem belieft; dat wy ons moeten voegen na sijnen heyligen wil; en dat anders doen, is tegen hem murmureeren, 't welck een groote sonde is.

*Soo, als een brant-hout doet, heeft al ons doen twee enden.
Grijpt hier ten schaedt u niet, grijpt daer het sal u schenden.
Die sijn vermeyn misval, wel wat en recht door siet,
Vint vreught en herten-lust, oock midden in 't verdriet.
Een Grijpspens, die de kop staegh betse vol muys-nesten,
Vint dan oock klagen stof, als 't gaet ten ilderbesten:
Die 't al swaer overweeght n noyt bevrjyt van rouw.
'T n best daem' alle dingh staet in de beste vouw.*

Daer-beneffens dat het kermen en krijten ydel en vergeefs is voor de dooden, dewijl die niet weder en komen: en dat het oock voor de levende sterffelicke menschen niet en kan helpen, als om haer selve soo veel te eerder onder de aerde te helpen.

Maer waeromme beklaeght men doch de gene die verlost zijnde uyt de ellendigheden van dese werelt, ongelijk geluckiger zijn buyten de werelt, als daer binnen; genietende in den Hemel de eeuwige en volmaeckte vreught? Waerom benijden wy de onsterffelicke Ziele verlost te zijn uyt de gevanckenis van

van het sterffelicke Lichaem, om op te varen daer boven in haer rechte woon-plaetse?

Indien men seyt, dese algemeene wet wel te weten, dat wy allegader eens moeten sterven: maer dat men beklaght de haestige doot, die voor den tijt, ofte in de fleur van 't leven yemant overvalt. Dat is voorwaer een groote sotheit. Wie isser groot ofte kleyn, die besonder recht heeft om out te werden? De kinderen van Keyfers en Koningen, stervense niet soo wel in de wiege, als die van boeren en herders geboren zijn? De doot, gelijk de poëet *Horatius* seyt, klopt soo wel op de palleyen van de Koningen, als op de hutten van arme lieden. Men heeft dan geen reden van sich te beklagen, ofte seer te bedroeven over de overledene, het zy datse lang ofte kort met ons geleeft hebben. Want indiense niet veel en dochten, soo en konden sy niet te ras sterven: indiense eerlick en deughdelick waren, soo moetense noch minder beklaght werden, om dat sy gegaen zijn uyt een bedorven werelt, alwaer sy mede noch hadden mogen bedorven worden: daer-beneffens levense oock door hare deught en goeden naem, soo door alsse zijn, in de geheugenisse der Menschē.

Wy sullen hier by voegen, dat het wijs werck is, en dingen van slechte en kleynhertige lieden, hem selven boven maten te quellen: en dat men in de grootste tegenpoet, sijn stantvastigheyt behoort te beroonen: dat den tijt, die alles slijt, ten lesten oock de Droefheyt doet op-houden. En dat in een yegelijk de tijt vermach, dat behoort in een wijs man de wijsheyt en 't verstant te doen, sonder te wachten, dat het met 'er tijt slijten sal. Men soude dan mogen vragen de gene die bedroeft is, of hy voorgenomen heeft noch eens een eynde van de Droefheyt te maken, ofte dat hy meent alle de dagen sijns levens daer in te volherden. Want indien ghy dat voor hebt (soude ick seggen) so werpt gy u selven, door stauhertigheyt, een volkomen en 't alderbitterste ongeluck op den hals: maer indien ghy t'eenigen tijde een eynde meent te maken van u Droefheyt, waerom verandert ghy nu niet, en waerom verlost ghy u selven nu niet van die ellendigheyt? Want de redenen, die u alsdan zullen dienen, die kondt ghy nu gebruycken, om van die moeyelickheyt te ontflaen. Alsoo oock in de siekten des Lighaems de kortste wegh van genesinge de beste is. Het gene ghy dan de tijt toewijfen zoudet, sulcx de reden toemetende, verlost u selven uyt de benautheyt. Maer sy seggen, dat dit haer buyten hoop en onverwacht over-gekomen is. Ghy behoort daer op gewacht te hebben, by u selven overleggende de onlekerheydt van de menschelicke dingen: op dat ghy niet onbereydt gelijk als van onverwachte vyanden overrompelt en werdt. *Theſeus* schijnt tegen alles wat hem konde overkomen wel gewapent geweest te zijn, als hy aldus spreeckt by *Euripides*, gelijk *Cicero* aenwijst 3. *Tusc.*

*Een man van wijs beleyt die heeft mijn leeren dencken,
Wat my voor ongeluck voort aen son mogen krencken,
En dus heb ick geleert te peynsen op den doot,
Op druck, op balling schap, op alderhande noot.
En dit acht ick bequaem om waer te zijn genomen,
Om dat niet onverboets my over mochte komen;
Wants die te voren denckt wat hem gebeuren magh,
Ontset hem niet te seer oock van een harden slagh.*

Dan die bloode, kleyn-hertigh, en onervaren zijn, en wenden haer gemoet noyt tot treffelicke en nuttige gedachten: maer laten haer selven tot de uysterse elende vervallen, 't onnoosel Lichaem plagende. Daerom raedt *Plato* seer wel in diegelijcke toeval hem stil te houden: om dat men niet en weet, of 't gene dat geschiet is, goet of quaet zy, en dat men geen voordeel en doet, met bedroeft te zijn, also de Droefheyt belet dat men over sijn dingen niet wel beraetslagen en kan: en beveelt, datmen 't gene ons overkomt aen-neme na het oordeel van de reden, even gelijk de gene die verkeerē, nemen dat de steenen geven, en soecken oock een quaden werp wel te spelen.

*Een wijspelstrigh bert, 't welek draeyt na yder blasen,
Dat magh men (ick bekent) wel stellen by de dwasen;
Maer die, siegh als een myl, gaet borten tegen Godt,
Verschilt van d'eerste seyl, soo veel als dul, van sot.
Maecht van den noot en deugt, ten helpt geen tegen streve,
Waer ons den bemel drijft, daer moet men henen sweven:
Gevoongelick te zijn, naer Godes hant ons leyt,
Al ist verandering, het is gestadigheyt.*

Alle de verhaelde Redenen zijn soo vele bereyden-de middelen, om sich kloeckmoedigh tegen grooten rouw en onverduldigheyt te houden, en de selvige in ons niet te laten wortelen. Nu is noch nodig de exempelen voor te stellen van de gene, die met wonderlicke stantvastigheyt, en tot haer groote eere dit lastigh pack gedragen, en 't quaet overwonnen hebben: op datse ons souden mogen strecken tot navolginge.

De gene die, om 't verlies van kinderen, treuren, en groot misbaer maken, sal men voor oogen stelle het voor-beelt van den Koning *David*, 2 *Sam.* 8. dewelcke siende sijnen sone van *Bathsabée* geboren, op sijn uytterste leggen, waer aen hy sterven moest, gelijk de Propheet *Nathan* voorseyt hadde, so lange de krankheyt duerde, niet en dede als vasten, bidden, en suchten over sijne sonden tot den Heere; maer soo dra, als hy van overliden verfont, soo nam hy een ander gelaet aen, en veranderde van kleederen, en ginck sitten eten: waer van hy aen 't volck, dat hier over seer verwondert was, dese reden gaf, dat so lange het kint noch in 't leven was, hy gelichreyt en gevaft hadde, verhopende door sijn tranen barmhertigheyt te verwerven, maer dat het kint nu doot zijnde, niet en konde door ker-men, noch door vasten weder komen; dat hy metter tijt by sijnen soon, maer de soon niet by hem zoude komen. *Horatius* heeft seer wel geleyt 4. *Carm.* 7.

Als

Als yemant van de doot is uyt het licht getogen,
 Was sal dan edel bloet war sal het gelt vermogen?
 Hoe kan een klocche tongh het monster weder-staen?
 Eylas! het spooch is doof, daer is geen seggen aen.
 Geen Gods-dienst kan de mensch oyt uyt den grave trecke,
 Geen vrient kan uyt den slaep sijn dooden vrient verwecken:
 Wie eens hier uyt het vleesch de leste reyse doet,
 Die is daer hy behoort, en daer hy blijven moet.

Diergelijke souden wy kunnen verhalen uyt de
 Griekische, en Latijnsche historien, van wonderbaer-
 liche stantvassigheyt, in verscheyde Vorsten, over het
 afsterven van haer kinderen, dan dit alleen van den
 man na Godes hert, behoort ons genoegh tot navol-
 ginge te strecken.

Indien de Droefheyt ontstaet door verlies van
 rijkdom, staet, eere ofte diergelijcke, de genees-mid-
 delen die uyt de redenen daer voor by gebracht kon-
 nen werden, zijn voor eerst: Dat sulcke Droefheyt
 gestelt wert om dingen van kleyne ofte gene waerde.
 Want de Rijkdom en groote Staet en is in hem sel-
 ven niet, maer wert alleen verheven door het gevee-
 len van de menschen, het welke anders niet en is, als
 bedrogh en misverstant, geheel tegen de nature, die
 haer genoegh met weynigh, daer de inbeeldinge en
 begeerlichheyt onverladelic is.

De Mensche ter werelt komende, wert gevoedt en
 versat met sogh alleen: en kan bequamelic in d'an-
 der jaren sijn leven onderhouden met water en broot,
 en sulcx is volgens de Nature: maer daer is vele van
 doen om te verladigen eenen vraet, of een, die met on-
 natuerlicken honger gequelt is, die by de Geneesme-
 sters Honts-honger genoemt wert; een sieckte waer
 in men noyt genoegh en heeft, maer hoe men meerder
 eet, hoe men meerder eten wil: also oock en stopt veel
 goet geen Gierigheyt, dan hoe men meer heeft, hoe
 men al meer begeert. Sulck een persoon dan is nim-
 mermeer te vreden; en al besat hy de geheele werelt,
 so soude hy evenwel arm en ellendig zijn; want 't ge-
 luck bestaet in 't genoegen. 't Is een treffelicke Lesse
 van Epicurus: Indien yemant geerne rijk, geacht, en
 out waer, dat hy dan niet so seer en soude trachten yet
 by te doen tot sijnen rijkdom, aensienlickeyt, jaren,
 als wel af te doen van sijne begeerte. Want gewisselik
 in de dingen, die meest bestaen in de meeninge, of in-
 beeldinge; so heeft sulck eē 't meeste, die minst begeert.
 Een arm Mensche, die weynigh heeft, en niet meerder
 en begeert, is waerlick rijcker als de grootste Koning,
 die meynt dat hy niet en heeft het gene hy wel soude,
 of oock konde hebben, ofte die hem daer in bedroeft,
 dat hy niet meerder hebben kan. Voorwaer Socrates
 was geluckiger, en hadde meer grnoegē in sijn armoe-
 de, als de rijckste van Griekenlant in al sijn schatten.

Wanneer matroos maer heeft een pijp Taback gedroncken,
 Hy swijebolt, en swiert, al waer hy wel beschoncken.

De Salamander leeft alleenlick van den wint,
 De Krekel in den dau sijn voedsel soecht en vint.
 Een weynigh spijs en dranch kan ziel en lijf vermaken:
 Elck heeft genoegh, die maer sijn gierigh hert kan staken;
 Die meest begeert, heeft minst: des wijze sijn gerust,
 Vermeedert niet u goet, maer mindert quade lust.

Vorder zijt ghy van Godt met middelen gefegent
 en misbruyckte niet, maer gebruyckte voor u sel-
 ven, en voor de behoefte. Het gelt is grooter schat
 in de handen der armen, als in de kist. Besit ghy wey-
 nigh? doet u neerfligheyt om met eeren voort te ke-
 men, maer en benijt den rijcken niet. Want niemant
 en sal medelijden hebben met een armen Nijdegaeert.
 Zijt ghy tot hoogheyt verheven? wacht u van trot-
 scheyt, en denckt dat hooge bergen wel kunnen dalen.
 Zijt ghy van een geringe, en sobere gelegentheyt, en
 geeft de moedt niet verloren, maer siet in de wint.
 Komt u yet onverwacht, oft buyten hoop over, weeft
 daer in niet ontstelt; maer denckt dat alle wereltche
 dingen onseker, en bedriegelic zijn, en overleghet by
 u selven de vermaninge van Nazianzenus, dat men het
 te gebruycken goet, en het te verdragen quaet op de
 eeuwighheyt stelle, en dat die eerst recht leeft, die alleen
 voor de eeuwighheyt leeft.

Derhalven behoort men te dencken, dat 't minder
 droefheyt is, niet te hebben, als te verliezen: en wy
 sullen dan verstaen, datter soo veel minder reden is van
 quellinge in de armoede, alsser minder schade is. Ghy
 dwaelt (schrijft Seneca) indien ghy meent, dat de rijke
 kloekertiger zijn om haer verlies over te setten;
 groote en kleyne lichamen voelen even veel pijn van
 een wonde. Bion seyde aerdigh, dat het de gene die
 vol hayts waren, en die een kael hoofd hadden, even
 seer dede, wanneer men haer een hayt uyt trock. Even-
 eens gaet het met de rijke, en schamele, sy voelen
 even veel smerte in 't verlies van haer gelt. Maer het
 is verdraeghsamer, als geseyt is, niet te verkrijgen, dat
 quiet te raken: daerom siet men oock, dat de gene, die
 de Fortuyne nimmermeer met een gouden regen be-
 stort en heeft, vrolicker zijn, als die van de selfde ver-
 laten werden. Dit sagh Diogenes, een man van seer
 groote moedt, en maecken dat hem niet ontnomen
 en konde werden. Die groote staet, en veel boden
 houden, hebben maer te meerder moeyten en onge-
 rustheyt. Diogenes hadde eenen lijf-eygen knecht, die
 van hem liep; en als hy hem daer na gewesen werde, on-
 achten hy den selven soo veel niet, om hem weder te
 nemen, seggende, Het zoude leelick zijn, dat Manes son-
 der Diogenes kan leven, en Diogenes niet sonder Manes.
 Wy leien van den selven Wijs-gerigen, dat hy daer
 na in een ton woonde, en anders geen huysraet hadde
 als een lepel; daer hy water mede schepten om te
 drincken: en eens siende dat de kinderen 't water met
 de handen uyt de riviere schepten, wierp sijn lepel
 wech, seggende, De Nature heeft hier oock al in versien.

F. Dit

Dit is de man, die in zijn ton bleef sitten, als al 't volck liep om den grooten Koning *Alexander* te gaen sien, tot dat de selfde by hem quam, en vraegde of hy yet van hem begeerden? maer *Diogenes* en begeerde niet van den Koning, als dat hy hem de Son, die in zijn ton scheen, niet beletten en soude, waerom d'omstaenders lachende, seyde de Koning: Waer ick *Alexander* niet, ick wilde *Diogenes* welen.

Aristides een groot en vermaert Velt-overste, heeft mede den rijkdom soo veracht: dat hy in een ampt zijnde, waer mede hy veel schatten konde versamelen, evenwel soo arm gestorven is, dat hy naeuwlicx soo soo veel naliet, om begraven te werden.

Ick soude vele andere exempelen so uyt *Plutarchus*, als uyt de Romeynsche schrijvers kunnen verhalen, dan wy sullen den Leser wijzen tot *Valerius Maximus*, die de selfde versamelt heeft in zijn 4. Boeck op 't 3. en 4. Capittel. Hadden sulcke wijze lieden gemeent, dat goet, goet was, souden sy het soo veracht hebben? Maer wat mogen wy doch den naem van goet geven een ding, dat so verganckelick is. Men seyt gemeenlik, Koopmans goet, is ebbe en vloed: maer dit spreekwoort magh wel verder getrocken werden. Want de Fortuynne, gelijk *Theophrastus* seyde, en mickt so nauw niet, en schept dickwils haer genuchte in 't wech-nemen van 't gene, dat ghy met groote moeytea verkregen hebt, en in 't onvoorziens berooven van al 't werelts geluck. Op een ding, dan, dat soo verganckelick is, en behoort niemant zijn hert en sinen te stellen; en al verloor de rijkste en machtigste van de werelt al zijn goet, soo en is hy niet wijs, indien hy daerom groot misbaer maect, of hem daerom tot de doot toe quelt. Want hy en verliest niet dat hem eygentlick toe-komt. Al het goet van de werelt is ons maer geleent om wederom te geven, als het den grooten *Wedeelder* hier boven belieft. Wat reden isser dan, om ons soo seer te bedroeven, als hy weder eyscht 't gene, dat hy ons te voren geleent hadde? Ick weet nu niet van wat *Wys-gerige* ick gelesen hebbe, dat als hy verfont, dat zijn goet op de zee verongeluckt was, seyde, nu sie ick wel, wil Godt hebben, dat ick my, met minder belet, in de wijsheyt oeffene. Ja een ander, om dat hy sulcx met minder veranderinge soude kunnen doen, wierp al zijn goet in de zee.

Maer alsoo wy de sterckte niet en hebben om gelt, en goet soo t'eenemaal te verachten, soo moeten wy ons in-trecken om de slagen van de Fortuynne minder onderworpen te zijn. Kleyne lichamen zijn bequaemer om onder de wapenen te duycken, als die door hier groote aen alle kanten voor het quetsen open staen. De beste gelt-maet, seyt *Sonca*, is, die niet in armoede en vervalt, noch verre daer van daen en is. En op een ander plaetse, te hebben dat noodigh is; en daer aen, te hebben dat genoeg is. *Plato* gevraegt zijnde, hoe veel middelen yemant hebben moeste? antwoorde, Soo veel, dat hy voor het verongelijcken be-

vrijt was, en geen gebreck en lede. Maer *Epicurus* stelt het Lichaem de maet van den Rijkdom, gelijk de Voet van den Schoen. En gelijk dese niet ruymet en moet wesen, als de Voet, dat oock alsoo de Rijkdom niet groter en moet zijn, dan de nootfelckelicheyt van 't Lichaem.

Al het selfde kan mede te passe komen voor de gene die haer quellen, of om datse tot eer en staet niet en kunnen geraken, ofte om datse door verandering van het kussen gerocht zijn: Datter veel met lof en eere geleest hebben, sonder staten of groote ampten, dat de hoogste de loste zijn, en hoe men hooger klimt, hoe men leger vallen kan. Sulcx heeft de Poët *Claudianus* seer wel geleyt:

*Daer zijnder menighmaal die werden boogh verheven,
Om als haer val genatck een meerder slag te geven.*

Datter in de werelt niet en is, dat seker en vast gaet: en dat in de Fortuynne niet gestadigh is, als de ongestadigheyt. *Craesus* de Koning van Lydien, *Polycrates* den tyran van Samos, de rijke Romeyn *Craesus*, de groote *Pompejus*, de strijdbare *Cesar*, konnen hier tot voorbeeldt dienen. Is niet de groote Koning van Vrauckrijck op onse tijd in zijn karoffel vermoort, een ander uyt zijn land verjaecht? Den Advocaet *Barneteli*, de *Nestor* van Hollandt, die hier te lande by-nae alleen doen en laten was, heeft hy niet in zijnen hoogen ouderdom, den krommen hals moeten uytstrecken om zijn kael en afgeslooft hoofd van de beul te laten afhouden? Daer leyt de groote staet.

Siet! hoe gaen des werelts saken,

Op en neer, als ebb' en vloed,

Somtijts isser al te goet,

't Schijnt men hem 't niet qualick maken:

Maer alst rat eens ommedraeyt,

Wat men doet, is dan bekleyt.

Voor het laetste, dient tot diergelijcke quellingen, dat men den geest af-treckt van de droevige gedachten, en geouchelijcke en aengename dingen voor den dagh brengt. Want, gelijk een Griecx Poët wel seyt, Voor een sieck gemoet is de praet een genees-middel. De soete over-een-stemminge van singen, en op instrumenten spelen heeft mede groote kracht om alle Droefheyt te verloeten, en het hert te verheugen, dat met quellinge beladen is. Alsoo lesen wy in de H. Schrifture van den Koning *Saul*, dat wanneer hy met swaermoedigheyt bevangen, ja van den boofsen geest gequelt werde, terstont laeffenis en verlichtinge bevoelden, als *David* de harpe in de handt nam, en voor hem speelde, *1. Sam. 16*. Het selve lesen wy by *Plutarchum* van *Pythagoras*, dat als hy zijn gemoet wilde in ruste stellen, en van alle ontroeringe bevrijden, de *Musijck* by de haer nam. Dan een recht Godt-vreesende Ziele kan den meesten troost scheppen in het lesen van Gods.

Gods woort, alwaer den rechten en waren trooft voor een benaut herte te vinden is; ten zy (gelijck dickwils gebeurt) eenige Menschen van swacke hersenen door te veel lesen in dese swaeremoedigheyt vervallen warē.

Ick en kan niet na-laten te belluyten met de alderwijste vermaninge (na mijn oordeel) van den hoogh-wijfen *Epictatus*, met welcke hy sijn noyt genoegh gepresen Hant-boecxken aldus aenvaught: Van alle dingen zijn sommige in onse macht, sommige niet. In onse macht zijn het Meenen, het Begeren, of niet Begeren, en, kortelick, al't gene wy doen. Maer in onse macht en hebben wy niet't Lichaem, Gelt, Eer, Heerschappye, en, kortelick, al't gene wy selve niet en doen. Nu de dingen onder onse macht, zijn vry van naturen, ende en konnē van niemant belet of verstoort werden. Maer die buyten onse macht staen, zijn beletsel en verhandering onderworpen. Daerom staet te lettē, dat men de dingē die buytē onse macht zijn, niet voor vrye en rekent, en vreemde voor eygene: want sulcx doende, sal men altijt ontfelt, be-droeft en buyten raet wesen. Maer indien men alleen voor eygen rekent't gene dat eygen is, en in onse macht staet, en vrent voor vrent hout, so sal men van niemant bedwongen of belet werden, niemant beschadigen, noch selver in eenige schade of droefheyt vervallen. Komter yemant te sterven van onse vrienden, men sal dencken dat hy sterfelick was, en dat hem in't leven te houden buyten onse macht was, en soo voort in andere saken, die ons onmatige Droefheyt souden kunnen verwecken. Noch grooter trooft kunnen wy ons selven geven, met het bedencken, datter niet en geschiet, sonder Godes bestiering, en dat hy niet en doet als't gene best is, als de goetheyt selve zijnde. En voorwaer, willen wy gerust leven, laet ons wel, en Godsalig leven; want daer in ist, dat't gemoet sijn rechte gerultheyt kan stellen. *Cato*, en *Musonius* hebben eertijts hier van seer treffelik geseyt: Indien ghy wat goets doet met arbeyt, den arbeyt sal haest wech gaen, maer het goet sal altijt blijven; en indien ghy wat quaets aenrecht, met vermaeck, 't vermaeck sal terstone over gaen, maer het quaet sal u altijt aenhangen. Een spreucke voorwaer, die by een eygelick wel ter herte magh genomen werden.

Van de Nijt.

Het III. Capittel.

Ick kome tot de Nijt, een van de slimste rochten, Die oyt met boos vergif op onse sinnen wrochten; Daer is niet een gebreck of't heft ten minsten wat, Daer op het voor het volck een gront van onschult vat. De lust, al isse vuyl, die kan haer rancken prisen, Om datter soet vermaeck is uyt gewoon te rijzen; De gelt-sucht wort gegront, ten minsten na den schijn, Om in den ouden digh in geen gebreck te zijn.

Maer voor de swarte Nijt en is niet eene reden Waerom sy in de borst van yemant dient geliden: Sy is haer eygen beul, en waer een ander lacht Daer siet men dat het spook van enckel druck versmacht. Wel aen dan (wie ghy zijt) om dese pest te mijden, Weest treurigh daer men treurt, en blijde met den blijden; Ghy mooght niet een gepeys besteden aen den nijt, Soo ghy in eenigh deel of mensch, of Christen zijt.

DE Nijt is een Droefheyt, gelijck *Aristoteles* seydt, *2. Rhet. 10.* over eenigh goet ofte geluck, niet om dat de nijdige sulcx mist, maer om dat het een ander heeft, die hy benijt. En al ist dat het hem selven niet en schaedt, dat het sijnen even-naesten wel gaet, soo en magh hy even-wel sulcx niet verdragen. Waer uyt genoeghsaem blijckt, dat het de boofte en ongeregelite Beroerte van allen is, en die noch reden, noch gront en heeft, daer de andere (gelijck *Ulpianus* seydt op *Demostenem* tegen *Leptinem*) noch eenige schijn hebben van reden, ist niet tot volkomen ontschuldiging, ten minsten altijt om wat te verbloemen.

Voor de Droefheyt al is sy noch soo groot en overloopende, hebben wy gesien datter geen reden en ontbreect.

De Gierigheyt sal tot haer onschult voorstellen, datter niet ellendiger, beschaemder, en verachtelicker is, als arm te zijn; datter niet fraeyer is, als middelē te hebben, dat het Gelt alles vermagh, en die het heeft, in eere en aensien doet houden; en dat men sonder het selfde de deught van mildadigheyt niet en kan oeffenen: In't korte, dat de gene, die geen gelt en heeft, nergens wellekom en is, en gewelen wert daer niet te koop en staet.

Voor de Eergierigheyt soude by-gebracht kunnen werden, dat het is een spoor en prickel tot deught en vromigheyt. Gelijck *Alexander de Groote*, noch jonck zijnde, hoorende de overwinningen van sijnen vader *Philips*, Koning van Macedonien, hem niet en plagh te verblijden, vresende dat voor hem niet over en soude schieten, om eer en lof te behalen. *Themistocles* mede, nam so ter hertē de vrome daden van dē hēlt *Miltiades*, dat hy daer van dag noch nacht rustē konde. In't korte, de Eersucht kan voor haer onschult seggē, hoe weynig wercx datter gemaect wert van de gene die niet te seggen, of geen stem in't Capittel en hebben, en noch haer selven noch hare vrienden en kunnen vorderen.

T zoude te langh vallen in't bysonder te verhalen, wat redenen dat elcke Beweginge des Gemoets voor den dagh kan brengen, om haer onmatigheyt een verwe te geven: Maer voor den Nijt en isser geen ter werelt te vinden, voor deselve en is geen uytvlucht open. Sy en kan haer in't minste niet verantwoorden, als men haer beschuldicht te zijn de vuylte en leelickste van al de Ontroeringen, voor soo vele alle d'andere komen uyt een swackheyt der Nature, maer de Nijt alleen uyt een loutere boosheyt van onsen eygen wil.



De Nijt, seyt de Oudt-vader *Chrystomus*, is een onreyn, en vergiftigh beest, en een sieckte van onsen wil: een moeder van alle quaet, en die in geenderhande maniere te ontschuldigen is. Het welck oock bevestight wert van den Griekschē Orateur *Aristides*, en andere. Hierom ist dat veele wel bekennen, dat sy yemant haten, om dat men oock de quade haten kan. Maer niemant en bekent dat hy met nijt swanger gaet, alsoo een vroom en wel gestelt man niemant en benijt, gelijk seer wel aangewesen wert van *Plutarchus* in sijn boeck van Haet en Nijt. 'T welcke de oorfaeck is, dat sommige haer nijdigheyt verbloemen met den deck-mantel van Spijt, al offte maer quallick en namen, dat eenige quade Menschen te seer gevordert wierden. Alsoo seyde, by *Lucianum*, *Timon* van Athenen, dien grooten menschen-hater, niet recht uyt, dat hy sich eenigh hiel, en alle geselschap van Menschen schoude, om niet te sien het geluck en voorspoet van velen: maer daerom, seyde hy, om niet te sien vele boven haer verdiensten geluckigh. Daer is een oudt Spreek-woort: *Vele hebben in haren bos den boom van Timon*. Dese *Timon* hadde eenen boom in sijnen thuyn, die hy wilde uyt-roeyen, daerom liet hy eerst verkondigen eenen boom te hebben, aen den

welcken vele ellendige menschen haer selven verhangen hadden, en alsoo hy nu van meeninge was den selven af te houden, dat de gene, die noch lust hadden, om daer aen te wesen, sijn selven moeste haesten. Ja den aert van de nijdige is soo vreemt, schrickelick, ja duyvels, dat hy het geluck van een ander rekent sijn ongeluck: dat hy hem selven bedroeft in de voorspoet en blijdschap van sijn even-naesten, hem verblijdt in des selfs ongeluck en tegenspoet. *Bion* siende een nijdige bedroeft, Ick en weet niet, seyde hy, of u wat quaets, ofte een ander wat goets ontmoet is. En hem volgende *Publius*, de welcke, als hy *Mutius*, een seer nijdigh mensche, buyten gewoonte bedroeft sagh, seer aerdigh seyde, *Of Mutius heeft eenigh ongeluck gehad, ofte een ander wat goets*. Hoe kander yet onbillicker of onrechtveerdiger bedacht oft gevonden werden, dan dat men niet en magh sien dat het een ander wel gaet? Wat ongelijck geschiet den nijdigen van de gene die de Fortuynne mede heeft?

*Ach! hoe ellendigh is de man,
Die nimmer vrolick wesen kan,
Dan als een ander is beducht,
Of in benanheyt leyt en sijncht?*

Ach!

Ach! hoe ellendigh is de mensch,
Die als een ander kringht syn wensch,
Van spijt syns herten bloet vertoert?
O Heer! dees plaegh doch van ons weert.

B. Prosper seyt hier over seer wel, dat den Nijdegaert een anders geluck door benijden tot sijn straffe maect. En S. Bernardus, Sy dwalen, schrijft hy, in de eenigheyt. Dese eenigheyt is in de Hoovaerdige, om dat sy niemant en achten, als haer selven. Iffer yemant geleert? hy soeckt sijns gelijcke naem kleyn te maken. Is yemant wijs in wereltsche saken? hy wilde wel dat niemant sijns gelijck en was. Is hy rijck? hy quelt hem, so hy een ander siet bedyen. Is hy sterck, ofte schoon? geeft hem een mede-maet, hy sal vergaen. Hy is alleen, maer dwalende, dwaelt in sijn eenigheyt. Het Herte is hem opgeblasen, hart, sonder Godt-vruchtigheyt, sonder berouw, en droogh van den douw der Hemelsche genade. Wie kan lichtelijck, wat dit voor een quaet is, met woorden uyt drucken, met het welke de Nijdige uyt haet van den mensche benijdt de Godtlicke weldaet in den mensche? Maer de Nijdigaert heeft door een rechtveerdige straf soo veel beulen, als den benijden prijfers. Daerom is 't gantsch vrent, dat sommige, die anders door haer selven lof-waerdigh zijn, door Nijdigheyt haren loffelicken naem besootelen. Sulcx werdt met geen minder verwonderinge, als oock verminderinge gesien in eenige treffelicke geleerde Luyden, die op het minste tegenspreken tertont met hatige woorden tegens haren even-naesten uytbersten. Als de Koning van Perssen, en ander rijcken, Darius, aen Alexander de Groot, om vrientchap met hem te hebben, liet bieden een deel van sijn Landen, met een grooten schar, soo gaf Alexander tot antwoord, Dat den Hemel geen twee Sonnen, noch Afsen geen twee Koningen en konde dragen. De selfde, na dat hy wonderbare voortgang gedaen hadde, offerde op een eylandt aen Neptunus met die wensch, datter geen Mensch mocht verder komen. Siet daer de dulligheyt van den Nijt, die niet alleen de levende, maer oock de gene, die noch niet geboren en zijn, te lijf wil.

Maer de Nijt en siet niet aen, niet isser dat hare wreetheyt kan vermorwen, ofte hare dulligheyt tegen houden. Gelijck wy konnen speuren in Daedalus, de welke in groote achtighe zijnde om eenige nieuwe wercken, die hy gevonden hadde, verhaelt by Plinius in het ses-en-vijftigste Capittel van sijn sevendste Boek, als hy sagh dat men Talum om de selve konst, en sommige nieuwe vonden tot den Hemel verhieft, werdt door de Nijt soo verre wech-gerueckt, dat niet tegenstaende hy sijn leerling, en sulters soon was, hem van een toren wierp, gelijck Pausanias in Attien, en Diodorus Siculus in sijn 4. boeck, beschrijven. Dit is recht 't gene wy gemeenlick seggen, dat lieden van een natingh malkanderen veeltijts benijden. Hier over zijn

de verssen van Hesiodus wel bekend, die aldus in 't Engels overgeset zijn:

¶ Potter emulates a Potter /
One Smith envies another /
¶ Begger emulates a Begger /
¶ Singing man hts brother.

Maer wat sal men seggen, datter een Keyser gevonden is, die mede een werck-meester, om de uytneemtheyt van sijn konste, benijt heeft. Dit is de Keyser Tiberius. De welke als te Romen een fracy Konstenaer een groote galery, die seer helde, met aerdige wetenschap opgerecht hadde, den man wel beschonk, maer met enen, gelijck de Grieckche historyschrijver Dion beschrijft, in sijn 16. Boeck, uyt nijt hem de stadt uytjoegh. Ja als de selve, door hope van gunste, glas dat buygen en niet breken konde ('t welck noch hedenstaegs onbekent is) voor den Keyser gemaeckt hadde, is door sijn last om-gebracht; gelijck al voor Dion geschreven is by Plinius in 't 26. Capittel van sijn 36. Boeck. Wat sal men dan veel goets van de Nijt konnen seggen, die soo veel in haer is, de fraeye wercken, en konsten wechneemt? Wat sal men veel goets konnen seggen van den Nijdigen, die daer lacht als een ander schreyt, die schreyt als een ander lacht? Die groeyen noch bloeyen kan, als hy siet dat een ander vet wort, die vet en wel gedaen is, als hy een ander mager siet? Hoe sullen, seyt den H. Bernardus sodanige goet werden, die in het goet quaet zijn; of hoe sullen sy het quaet wel gebruycken, die niet op en houden het goet qualick te gebruycken? De wijs gerige Anacharsis noemde den Nijt de saegh van de Ziele, de welke niet alleen de selve in vele deelen saegde, maer heel vermorsfelde. Socrates seyde den Nijt te wesen een gestadige swering in de Ziele. En de wijse Koning Salomon alles kortelick begriepende, stelt de gefontheyt van 't Vleesch in de gelontheyt van 't Herte, en de verrottinge van 't Been in de Nijt. Wat Tyrannen hebben oyt meerder quelling kennen bedencken? Is de Nijdige niet sijn eygen beul? De Poeten versieren van Prometheus, dat den Arent hem de Lever gestadigh af-knaeght: maer de Nijdige doet dit sonder op-houden aen sijn selven. Want de Nijt verteert het mergh uyt de beenderen, suyght, gelijck een egel, het bloet uyt de aderen, en maect dien volgende den nijdigen mager, bleyck, en so ongedaen, dat hy schijnt een lichaem sonder leven te zijn, ofte een lijck, dat uyt het graft gekomen is. Maer dese plaegh en kan niet beter beschreven werden, dan als van den Poet Ovidius gedaen is 2. Metam. 16.

Sy is van bleecke verw, en mager aen de leden,
Haer tanden zijn begaet met duysent wygheden,
Haer borst is groen geplecht, door uyt-geborsten gal,
En noyt en scheptse vrengh als uyt een droef geval.

Het spoock is sonder rust, en noyt geuoon te slapen,
Maer uyt een anders druck genegen vreught te rapen,
Het is syn eygen leet, en voelt syn eygen smert,
Vericert syn innigh mergh, en eet syn eygen bert.

Seggen wy dan niet wel te recht, dat Haet en Nijt een quaet beeft is? Het qualick varen aen lichaem en gemoet; op dat ick nu niet en spreke van de grootste sonde, behoort genoegh te wesen, om een yegelijk te doen verfoeyen, en af-keer te hebben van dees boofe en onnatuerlike plage.

De gene die van een ander benijt wert, en behoef hem geenins daer in te quellen, alsoo het, gelijk men gemeenlick seyt, beter is benijt te werden, als beklaght, en de ellende alleen geen nijt en kent. Het welck seer wel by den schrijver van bly-eynde spelen *Plautum* geleyt wert *Truculento*:

Al word' ick schoon al seer benijt,
Noch ben ick des van druck bevrijt:
*K. heb liever dat het my gebeurt,
Als dat mijn hert in af-gunst treurt;
Want die benijt, sit in den druck:
Maer die benijt wert, heeft geluck.

Wel is eertijts geseyt, dat de Fortuyn, en den Nijt aen malkanderen gebocyt waren, en dat de eene blind zijnde van d'andere, die heel nauw sagh, geleyt werde. De Nijdigheit let op alles, om daer tegen sijn vergif uyt te spouwen, het welck den Benijden op sijn hoede doet wesen, om sich selven wel te dragen. En daer van schrijft *Plutarchus*, dat yemant, die deughdelick wil leven, een grooten vrient, of eenen grooten vyant moet hebben; den eenen, ofte hy yet quaets dede, om hem te waerschouwen, den anderen, om te verwijten. Hierom vermaende de *H. Chrysofostomus*, niet te sien op 't begin van de gene, die beneden werden: maer op het eynde en de uytkomst te letten, dewijl de boosheit van de Benijders, den Benijden verheft. Wat hebben wy vele voorbeelden van doen? Zoude *Iosiph* wel tot de grootste waerdigheit in Egypten hebben konnen komen, 'ten ware de Nijdigheit van sijn broeders hem tot die hoogheit de wegh hadde gebacnt? *Gen. 37*. Den eenen Mensche benijt den anderen: maer Godt doet sulcx uyt-vallen tot vordering van den onnoofelen. De Nijt streckt vele tot een getuygenisse van Deught, tot een teycken van Vromigheit, tot een spore van Wackerheit. Het is een ellendige Fortuyn, seyden de Oude, die sonder vyant is. Door den wint van den Nijt, vlamt het vyer van de Deught; en schijnt dickwils te smoren, wanneer het niet opgeblasen en wert. De Deught wert door de Nijdige tanden gescherpt, en geslepen tot effender en gladder volmaecktheit. Een gemoet dat weet te vreesen, weet oock te wachten. Die vreesst te vallen gaet seker. Wat hebben wy ons dan te bekommeren met den spijt, die ons door den

Nijt overkomt? Rijckdom, Geleertheit, Eere, Deught, hebben gemeenlick een nijdige schaduwe. Want niemant en treckt den Nijt op sijnen hals, als die geloofst wert by den Nijdigheit beter te zijn, als hy selve. De Nijt streckt de vrome tot eere, toefien, vorderingh, en, al schijnt hy schadelick, tot groot vordel. *Cato Censorius*, een van de aldervroomste Romeynen, al was hy in leven, en manieren by-na onberispelick, soo is niemant oyt van de Nijt loo gequelt geweest. Ses-en-veertigh mael is hy beschuldigh en voor recht geroepen, maer elcke reys onschuldigh verklaert. Hy leefden in groote eere, zijnde borge-meester, en de Nijt was hem een prouf-steen van een vroom leven. *Ioseph* heeft al sijn geluck Godt toe te schrijvén, maer de Nijt heeft hem daer toe geleyt. Wie isser dan, seyde *Epicharmus*, die niet en soude willen benijt wesen? Want daer en leeft naeuwlicx yemant geluckigh, en onbenijt. Die een blind mensche siet, wert met barmhertigheit ontfleken, maer niemant en benijt hem. Het gebeurt seer selden, schrijft *Seneca*, dat een Mensche, die 't wel gaet, den Nijt kan ontvluchten. Men leeft dat *Plato*, als hy van sijn mede-leerlingen benijt werde, *Socratem* vragde, op wat maniere hy hem van den Nijt soude konnen bevrijden; en dat *Socrates* tot antwoord gaf, Weest gelijk *Thersites*. Het welck een ongeschick, en onbelchoft Mensch was, gelijk blijkt uyt 't gene *Homerus* van hem verhaelt. *Diogenes* seyde tegen den genen, die by hem quam klagen over een die hem benijde, dat den besten middel was, om den nijdigen moede te maken, en hem over sijnen vyant te wreken, *alrijt wel te doen*, en vromelick in de deught voort te gaen. Voorwaer een die benijt wert, magh hem in sijn selven verblijden; alsoo hy bemerckt, datter by hem wat is, de Nijt weerdigh. Dit verstont *Themistocles* heel wel: dewelcke seyde, noch niet met allen fraeys aengerechte te hebben, alsoo hy noch van niemant benijt en werde.

Maer al is 't, dat de Nijt het geluck meest, gelijk een schaduwe volghet: soo geloof ick even-wel, dat niemant daer mede seer vermaeckt is, en dat een yegelijk, hoe wel dat het hem oock gaet, daer liever van ontslagen blijft. Om dan den Nijt, soo veel als mogelijk is te vermijden, en is niet beter, als dat men 't seyl niet soo hoogh en treckt, als het wel bot heeft.

Wanneer de spin in 't vont speydt uyt haer broose netten,
En goet haer vlieg-geuon gantsch wijt en breekt uyt-secten,
Hier swiert een horsel in, daer vlieghe een vogel deur,
En elders valt een steen, en maect noch grooter scheur:
Daer is staegh dit of dat gebroken of geroeten,
En midd'ler tijt ongaen de vliegen door de spieren.
Al die van ongeval en druck wil zijn bevrijt,
Die matige sijn net, en spannet niet te wijt.

Ghy sult den Nijt ontkomen (schrijft de wijse *Seneca* in sijnen 105. brief) indien ghy u selven niet te seer

feer in 't oogh en brenghet, indien ghy van u goet niet te seer en roemt, indien ghy in u vuyft weert te lachen. Waer op mede slaen dese verssen van den Poëet *Ovidius* 4. *Elecl.* 2.

*Nil opus invidia est, procul absit gloria vulgi;
Qui sapit, in tacito gaudeat ille fimo.*

De Romeyn *Caro* seyde seer wel (gelijck *Plutarchus* betuyght in sijn Spreucken) dat foodanige niet benijt en werden, die haer geluck met matigheyt, en een efsen gemoedt konden dragen: want dat de Nijst niet op ons, maer 't gene om ons was, slough. Dit verstont seer wel de oude *Cosmo de Medici*, die in Florengen de rijckste en machtighste borger was, en oock den eersten steen geleyt heeft om sijn gellacht, gelijck 't jegenwoordigh is, tot Prinçen te maken, en even-wel in kleederen, en dagelickfchen omganh sijn selven hiel, gelijck de andere borgers, 't welck hem by al 't volck sonderlinge lief-talligh maecte: daer andere door onredelicke trotsheyt, een dapperen, en rechtveerdigen haer op haren hals halen. Men siet vele, die alse tot goede middelen, diese te voren niet gewent en waren, gekomen zijn, haer geboorte terstont vergeten, en oock selve by de gene, die haer, en haer voor-ouders wel gekent hebben, voor Edel-luyden en Jonckers willen geacht wesen.

*Soo haest de Risp heeft af-geleyt haer swarte vellen,
Vliegh door gebeel het huys, en gaet de menschen quellen,
Komt ongenoot te gaff, en om de lichten swerft,
Gaet nestelen in 't bont, en menigh kleet bederft.
Als eenigh slecht gesel tot uren wert verheven,
Siraex steekt hy 't boofs om hoog: elk dient voor hem te beven,
En denckt niet wie hy was, maer steyert in de lucht,
En wie van kleyn wert groot, maect sich te seer geducht.*

Maer door dese maniere van doen wert anders niet gewonnen, als haer, en nijt: ende soo drae de kans wat begint te veranderen, spôt, schimp, en verachtinge.

Agathocles zijnde van een potte-backers soon *König* van *Syracusen* geworden, was hier in wijser. Want wel wetende, hoe seer dat het de Nijst onderworpen is, als yemant van kleyne tot hooge staet gekomen zijnde, sijn selven te seer verheft, liet over tafel onder de goude en silvere schotelen, mede met aerde werck aen-rechten: seggende, Neerftigheyt en vromigheyt is soo grooten saeck, dat ick, die te voren aerde porten plagh te draeyen, de selfde nu tot gout gebracht hebbe.

De Pans *Sixtus* de V. van dien naem, een soon van een arm huysman, geboren zijnde in een slecht huys, dat boven geen dicht dack en hadde, plagh te seggen, dat hy uyt een doorluchtigh huys geboren was. En Pans geworden zijnde, als hy stont op 't Kasteel van Engelenborg, met den Ambassadeur van Franckrijk,

en de stadt Romen daer van besag, daer hy doen Heer en Meester van was, en ontslagh niet tegen den selven te leggen, Mijne Heers, U Excell. siet in wat gelegentheynt ick hier nu staen, en doen ick d'eerste-mael binnen Romen quam, en had ick anders niet, dat my was, als een stuck droogh broot in mijnen sack. Dit getuyght *Estienne Pasquier* in sijn Françoische brieven, hem verhaelt te zijn van den Ambassadeur *de Foix* selve. Sulcke ronde bekentenisse doet den Nijst veel af-nemen. En in tegendeel maect yemant sich seer hatigh, dat hy sijn selven te veel voor laet staen, en altijt sijn eygedaden in de mont heeft. Al was 't waerachtigh dat *Cicero* de gemeene sake van Romen bewaert hadde tegen de t'lamen-rottinge van *Catilina*, en sijn medestanders, soo en konde even-wel oock sijn alderbeste vrienden niet verdragen, dat hy selve dien dagh altijt roemde. Men kan sien onder sijn brieven, hoe dat *Brutus* aen *Atticus* schrijvende hem doorstrijckt, van dat hy alle uren de *Nonas Decembris* in de mont hadde. *Cicero* (schrijft *Plutarchus* in sijn leven) heeft den Nijst op sijnen hals gehaelt, maer verstoorde velen, om dat hy sijn selven gestadigh prees, en roemde. Met grooter wijsheyt hebben sommige, als sy sagen dat haer eere en luyster by andere niet goet oogh aen-gefen en werde, eenige van haer groote daden de Fortuynne, eenige Godt toe-geschreven. Soo seydt den helt *Achilles* by den Poëet *Homerus*, dat hy door hulpe van de Goden yemant overwonnen hadde. En *Timoleon* bouwde te *Syracusen* een Kercke, van Toevällige saken, over de vroomde daden, die hy in *Sicyliën* uytgevoert hadde, en toe-heylighde sijn huys aen den goeden Engel. Een ander, met namen *Pytho*, als hy om seker sake, te *Athenen* van de Orateuren seer verheven werde, merckende dat sulcx hem nijt baerde, en dat het sommige niet wel en namen, soo schoot hy uyt en seyde, Ghy borgers van *Athenen*, yemant van de Goden heeft dat werck gedaen, wy hebben alleen de handen daer toe verleent. *Sylla* placht mede den Nijst van hem te schuyven, door dat hy sijn voorspoet op de Fortuynne leyde. Want de Menschen, gelijck *Plutarchus* seer wel seyt, hebben yemant liever den lof van de Fortuynne, als van de Deught toe te schrijven: om dat sy het goet van de Fortuynne, stellen als vreemt, en dat van buyten aenkomt, maer 't gene aen de Deught ontbreekt, gelooven door haer eygen schult te geschieden.

De Nijdigaerts selve en konnen niet wel geholpen werden, om datse schromen, als hier voren verhaelt is, haer gebreck te openbaren. Die pijn in 't hooft heeft, seyt den out-vader *Basilus*, geeft sulcx aen den Genees-meester te kennen: maer die van de Nijst sieck is, wat sal hy seggen? Even eens schrijft een ander out-vader *Cyprianus*, dat de wonden die men handelen en sien kan, wel lichtelick komen te genesen: maer dat de wonden van den Nijst soo diep en verborgen zijn, datter geen genees-middelen by-gebracht konnen werden.

werden. De beste middel even-wel om niemant te benijden, is, gelijk de gemelte *Basilus* seyt, dat men alle wereltliche saken weynigh acht, als geen nijt oft wan-gunst weerdig zijnde: dat oock de aldergrootste rijk-dom verganckelick is: en dat de gene (gelijk niet al-leen in alle Historyen te lesen is, maer dagelick in alle landen bevonden wert) die nu meenen geheel boven de wint te zijn, plotselick om-geworpen werden. En op die manier moet men oock andere dingen, die nijt baren, sich selven voor-stellen, en vast in-beelden. *Tullus Hostilius*, gelijk de Griekische history-schrij-ver *Dionysius Halic.* betuyght, seyde dat de eenighste genees-middel voor de Droefheydt uyt een ander mans welvaren, was, sich voor te laten staen, dat een ander niet en hadde het gene in hem benijt werde. Maer best is, te gelooven en vast in sijn gemoedt te prenten, 't gene *Cicero* seyt in sijn 14. gespreck tegen *Antonium*, dat de Deught van uytmuytende perso-nagien weerdigh is na-gevolght, en niet benijt te wer-den. Die hem met het eerste besigh hout, en sal met geen nijdige bekommeringh besoeftel blijven. Het is lof-weerdigh 't gene *Philostatus* verhaelt van den O-rateur *Eschines*. Dese als hy eens in 't openbaer las het Gespreck, dat hy tegens *Cresiphontes* gedaen hadde, en dat het volck van *Rhodus* seer verwondert was, hoe dat sulcke welsprekentheydt konde overwonnen wer-den, meenende dat die van Athenen quaet vonnis ge-wesen hadden. Maer, seyde hy, ghy en soudet u niet eens verwonderen, by aldien ghy *Demosthenes* daer te-gens gehoord haddet. Waer mede hy niet alleen en prees de welsprekentheydt van sijn wederparty: maer ontschuldighden oock met eenen het vonnis van de Rechters; vertoonende, dat sijn gemoedt van alle Nijdigheydt gantsch ontbloot was.

Van de Liefde.

Het IV. Capittel.

M Aer dat ons verder treckt tot ongeruste sinnen,
 Is Liefde, wyle lust, en ongerustel minnen:
 Ach waerder eenigh mensch vervalt in dit gebreck,
 Daer worden metter daer de wijste lieden geck.
 Haer krachten, haer verstant, haer wel-gesonde leden
 Die worden af-gelouft, die worden af-gereden;
 'K en weet niet, mijn vernuft, hoe menigh ongetal
 Gedurigh oorspronck neemt uyt dit ellendigh mal.
 Wat raet voor dese plaegh? soo haest de sinnen hellen,
 Om door haer sijn bejagh u geest te komen quellen,
 Soo dient op gepast, om dit vergiftigh kruyt
 Te dempen eer het groeyt, en flux te rucken uyt.
 Maer voelje door het quaer u sinnen overlasten,
 Soo geest u dan geheel tot bidden, waken, vasten;
 Dit is een boose geest die nimmer oyt en vlucht,
 Dan als men niet en eet, en tot den Heerz sucht.

DE Liefde en is niet anders, als een begeerte en verlangen van 't gene ofte metter daer goet is, ofte ons goetschijnt te wesen. De selfde allie van de Reden gestiert wert, soo isse eerlick, en prijsfellick: maer van de selfde verlaten zijnde, en isse niet anders, als een quade begeerlickheydt: en wert onderscheyden na het gene daerle door gedreven wert, *Gier. Sorboli nel Rivatto d' Amore, Consil. 2. Charron au 1. livre de la Sageste, chap. 19.* Als sulcx eer en staet is, dan wertse Eergierigheydt genoemt: de liefde tot gelt en goet, is de Gierigheydt: tot vleeschelicke wellust, is de gemeene Liefde. Siet daer drie wielen daer veel menschen in verfmoren, drie plagen van 't gene by ons is, Geest, Lichaem, en Goet: de wapenen van drie hoofd-vyanden van des menschen rust en welvaren, de Duyvel, de Werelt, en het Vleesch. Dese drie zijn voorwaer de alder-gemeenste Ontroeringen, waerom oock den Apostel Joannes in de selfde alles verdeelt „ heeft. Al wat in de Werelt is, is begeerlickheydt der „ ooggen, ofte des vleesch, ofte op-geblasentheydt des „ levens. 1. *Joan. 2.* De Eergierigheydt, als geestelicke, is eelder en hooger als d'ander. De wellultige Liefde is gemeenlijck slapper, en soo langh-duerende niet, als zijnde natuerlicker: want sy is oock in de beesten, in welke de ander niet gevonden en werden. *Virgilius* in het vijfde boeck van de Lant-bouwinge:

*Al de menschen, al het vee,
 Al de visschen in de zee,
 Al de vogels in het wout
 Wenschen om te zijn getrouwt,
 Wenschen om te zijn gepaert;
 Want 't is vee en menschen aert.*

De Gierigheydt is de sotste en arghste van allen. Wy sullen dit Capittel beginnen van de gene, die de gemeenste is, en den gemeenen naem van Liefde be-houden heeft.

Al ontschuldighde sich *Cupido* (by *Lucianus*) tegen *Jupiter*, die hy so dapper met vryagien geplaeht hadde, dat hy maer een kint en was, so kreeg hy tot antwoort veel ouder te wesen als *Iaphet*. Aldus schrijft de wijs-gerige *Plato*, dat den Godt der Liefde, de outste is van al de Goden. En gelijk vervolgh van lange tijt in alle staten veel gefachs maect, soo siet men oock dat alles onder de Liefde moet buygen, dat sy over groot en kleyn heerscht, en dat by na niemant haer gewelt en kan wederstaen. Het welck aerdigh uyt-gebeelt is van *Christoval de Castilejo*, als hy sijne Minne-dichten in 't Spaensch geschreven, aldus aenvanght:

*Amor dulce y poderoso
 No te puedo resistir,
 Y acuerdo de mi rendir,
 Que defender me non oso
 Sin obligarme a morir.*

Y put

*Y pues de mestra passion
Eres absoluto Rey,
Mi penado coraçon
Tornado ya de tu ley
Signe tu fe y opinion.
Doy me por fiervo y vasallo
De tu querer y poder, &c.*

En niet alleen dat dese ongematighde Liefde den Mensch tot sijn slave maect, is daer beneffens oock schadelick soo aen de Ziele als aen het Lichaem, en brengt met eenen veel andere beroerten, en ongerustheyt mede. Gelijk seer wel van een jongeling by den genuchlicken Poëet van bly-eynde spelen *Plautus* aldus uyt-gedrukt wert in den *Koopman*:

*Wat is de liefde? wat de lust?
Als suchten, duchten, sonder rust;
Als groot verdriet, en kleyne vreught,
Een rechte dool-hof voor de jeught,
Een hoop, een waen, een blijde druck,
Een troost vermengt met ongeluck,
Een schoon gelast, maer enkel schijn,
Een droef vermaeck, een soete pijn,
Een dorst die noyt gelaest en wert,
Een voetsel voor een ydel bert,
Een honigh-raet vol enkel gal,
Een deerlick spel, een desigh mal,
Een spook dat niemant seggen kan;
Maer 't is genoegh ick sebeyder van.*

Indien de Liefde op geslagen, en wel ingesien wert, seyt *Plutarchus*, men sal bevinden datter geenderhande Beweginge des Gemoets en is, de welke ofte sekerper smerten, ofte heviger blijdschap, ofte meerder dwaesheyte onderworpen is. Sy is, gelijk de *Onrust* in een *uurwerck*, die nimmermeer stil en staet. De beroemde *Apollonius Tyanicus*, gelijk *Philostratus lib. 1. cap. 20.* en uyt hem *Ant. Verdier 2. de divers leçons 26.* beschrijft, heeft dese ongerustheyt en ontseltheyde van de Liefde soo groot geacht, dat hy op eenen sekeren tijd gevraecht zijnde van den Koning van *Babylonien*, wat straffe een, die op overspel met een van sijn wijven betrapt was, verdient hadde; antwoorden, Hem het leven schenckende al laten beminnen, alsoo de liefde hem metter tijdt genoegh sal straffen. De Italiaensche Poëet *Petrarca* beschrijft de ongerustheyt, en strijdende beroerten van de Liefde niet qualick met dese versien:

*Amor ch'iacende il cor d'ardente gelo,
Di gelata paura il tien costretto,
E qual sia più fa dobbio all' intelletto,
La speranza, ò il timor, la fiamma, ò il gelo.*

Dewijl dan de Liefde den oorspronck is van se veel angst en onrust, en gelijk een wortel, daer soo veel ongeregelheden uyt spruyten, soo en ist niet vreemt,

datte boven ander ontroeringen des Gemoets met verscheyden onweder onsen Geest en Lichaem ontselt. Want alsoo de Verliefde altijt dencken op de gene, die sy lief hebben, en dat haer sinnen daer gestadigh op spelen, soo trecken sy de natuerlicke wermte van de Maegh, die den kost aldaer moer verteren, na de Herfsenen; en alsoo sy oock niet en slapen, en dagh noch nacht rust en hebben, soo vergaderen sy veel rauwe Vochtigheden in 't Lichaem: dewelke daer na de aderen komen te verstoppen, en het aengesicht bleyck, bol, en ongedaen maken. Waer van de verliefde *Canaack* klaeght by *Ovidium* met dese woorden:

*Het dertel Venus-kint dat is een menschen-plager,
Het maect de wangen bleyck, de gantsche leden mager,
Beneemt den soeten slaep, verhindert eens lust,
En maect aen alle kant de sinnen ongerust.*

Derhalven in de gene, die te voren wel te pas en gesont waren, werdt het bloedt (gelijk *Theocritus* spreekt) als van een egel uyt-gesogen, en sy werden selve vol van sucht en ongelontheyt.

Dit zijn de vruchten, die het Lichaem en de Ziele trecken uyt sulke Liefde: waer van wy nu ook, tot spiegel van een ander, sommige exempelen fullen verhalē.

De Poëten, die gewent zijn onder het deekfel van hare fabulen de waerheyte en goede leeringen te verbergen, stellen ons voor, haren grooten godt *Jupiter*, die hem door de Liefde so verre liet vervoeren, dat hy alle sijn majesteit aen een zijde stellende, hem moest veranderen in een satyr, stier, gout, swaen, arent, en de hemelsche gedaente in een beest verkleeden, om sijnen onkuysen lust met een mooy meysjen te boeten. Dit wert levendigh aen-geroert van den lief-hebber *Ovidius 2. Metam.* daer hy beschrijft hoe dat *Jupiter* in de gedaente van een stier by *Europa* quam:

*De groote werelt-worst, de Vader van de Goden,
Die al wat yemant siet, hout onder sijn geboden,
Om wiens bevel alleen, wanneer hy maer en wilt,
De lucht in stucken sebeurt, en al het aerdrick drilt:
Hy die met blixem staet gebeele Koninckrijcken,
Die loeyt gelijk een os, en wil een stier gelijcken,
Die speelt ontrent het vee, en huppelt in het groen,
Gelijk een weeligh kalf of geyle bocken doen.
Siet wat een selsaem dinck! in eer te zijn verheven,
En aen het minne-spel de sinnen op te geven,
En wil niet t'samen gaen: 't en heeft oock geen val;
Geduchtheyt is gestreng, en liefde veel te mal.*

De Koning *Salomon*, wien Godt soo begaefst hadde, dat hy in de werelt was een wonder van wijsheyte, werde soo verre door de Liefde der vrouwen verleyt, en verviel tot sulcken onkuysheyte, dat hy seven hondert wijven en drie hondert by-wijven hadde, en door de selve hem oock met de grouwelicke sonde der afgoderye verliep, 1. boeck der Kon. Capittel 11.

Wie isfer die wat nader dit exempel insiende, en overleggende de groove feylen en sottigheden van de wijste der werelt begaen, niet en sal soecken Godt te bidden, dat hy hem wil bewaren voor het soet aenlocken van dese boose plaegh? Wil men sien hoe dat onder de Heydenen d'aldergrootste en verstandigste gebeten zijn van dit fenijn, wy hebben een levend' voor-beelt in *Marcus Antonius*, een man van groot vernuft, en rijp oordeel, als gebleken heeft by alle de vroomde daden door hem uyt-gevoert, doen hy de helft van het Roomse rijk onder hem hadde. Maer nae dat hy met de liefde van *Cleopatra* besootelt was, werde hy licht, onachtsaem, en onbedacht in al sijn raetslagen, ende en rechten na die tijt niet aen dat prijs-waerdigh was. Want sijnen geeft storf in hem, om te gaen leven in 't Lichaem van sijn beminde, en sijn sinen waren soo betoovert, dat sonder eenige schaemte ofte schande, ofte oock het gevaer, dat hy liep, te vresen, niet en dacht ofte en sprack, als van sijn *Cleopatra*, gelijk *Plutarchus* dat verhaelt in de beschrijvinge van sijn leven. Maer wat eynde op 't leste droevigh en beklaghtlick voor alle beyde. Want verwonnen zijnde van *Augustus*, stack hy sijn selven 't hert af, en sy bracht haer selven met vergif om.

Hendrick de derde, Koningh van Vranckrijk, midden in de swarigheydt die hem over 't hooft hingh, als groot en kleyn tegen de borst wefende, vergat alle wijs beleyt, dat hem noodigh was, door sijn wellust, en onkuysche Liefde: by welck versuym sijn vyandep de overhandt kregen, hem uyt Parijs joegen, en ten laetsten door een Monick deden ombrengen. Ick sal alleen hier van een exempel verhalen uyt de Françoische historie van d'heere van *Aubigné liv. 4. chap. 2.* van het derde deel. De Koning wende te Lyon, verliefde op een van de voornaemste vrouwen van de stad. De Grave van *Malevri* en *Antrages* werden hier toe in 't werck gestelt. Sy kregen lichtelick de wil van de Joffrouw, maer niet de gelegentheydt van de by-een-komst, vermits de groote jaloursheydt van den man, die haer niet meerder alleen en liet, als sijn eygen schaduwe. Dese Makelaers sochten hem te betrecken in de koopmanschap van 't zout, en hem voor gierigh houdende, verhoopten, dat hy een reys aennemen soude op de plaetse, daer het zout lagh: maer als hy aen het aes van de winst niet en woude bijten, soo komt men tot de eere, hem aanbiedende een reys voor den Koningh aen eenige Henze-steden, om vrede te maken tusschen den Hertogh en de stad van Bruynswijck. De voorflagh van eer geen beter uyt-komst hebbende, als die van winst, soo moesten komen tot den wegh van godts-dienst. Daer op werdt verfocht den Gardiaen van de Minder-broeders, met welcke sy spraken, by maniere van klachten, over een voornaem borger van de stad, als of hy verachte te wesen in de broederschap van de Penitenten, daer de Koningh selve in was, en dat sulcx hem

in achter-dencken bracht, om wat nae den mutsaert te ruycken. Als sy hevigh by den *Pater* aenhielden, dat hy sijn schaep daer toe met redenen vermanen soude; soo worp de Biecht-vader sulcx seer verre, seggende, Ghy moet dat op een ander soecken, wy zijn van 't ambacht; en meer drollery. Waer op de Grave begoft te sweren, dat de Koning verliefst was op de vrouw, en datter geen middel was, om hem uyt den huysse te krijgen sonder sijn hulpe: derhalven indien hy een eerlick man wilde wesen, dat hy hem des anderdaeghs twee hondert dubbelde ducaten soude brengen, tot af-laet van die sonde. Dat is (seyde de Monick) goet S. François gesproken: Ick sal 't wel flanssen. Het welck hy dede door eenen algemeenen om-gangh, alwaer volgens d'ordre van de broederschap, de man als nieuw inkomelingh, het kruys moest dragen. Ondertusschen ontloop de Koningh, met de Grave van *Malevri* door een achter-poort, die de Gardiaen haer opende, en gingh na de bestemde plaets. De goede man, na dat hy al eenige straten door-gegaen was, kreegh muysse-nesten in 't hooft, en nam de jaloursheydt voor uytleggingh van sijnen yver: soo dat hy 't hooft leeger liet hangen als een kruys-drager toestont, en sijn swaermoedige gedachten groeyden soo verre, dat hy komende op den hoeck van een straetjen, 't welck op sijn huys uyt quam, soo dat hy de venster van sijn slaep-kamer sien konde, sommige seggen, dat hy sagh een hoet door de glasen, hoe het is, hy bleef staen met een groote sucht, waer op volghde een bangigheydt recht ofte geveynst, soo dat hy 't kruys ter aerden soude laten vallen hebben, het en ware het behulp van twee edel-luyden des Konings, die hem 't eerste paer volghden. Aldus werde hy 't huys gebracht, daer terstont toeloop was van bueren, en vrienden, soo dat de Koningh in 't kantoir moest loopen, alwaer verkleet zijnde in 't kleet van de ordre, begaf hem by den ommegang, die noch niet voor-by en was. Maer hoe liep dit, en diergelijck spel, op 't leste noch of? Dat de Koning van sijn meeste onderdanen gehaet, en by-na uyt sijn rijk geflooten zijnde, in den weeldigen buyck jammerlick doot-gefteken werde.

In 't selde Rijk is een wijl voor dese door een sonderlinge drift, een vreemde daet geschiet, 't geen onse Poëet in de volgende versse ten berde brenght.

*Een man van diep vermist was eens soo hoogh geresen,
 Daer hy aen alle kant van yder wert gepresen,
 Hy wist (gelijck men sprack) al wat een deefgh man
 Wie hy oock wesen mocht, of wiet of weten kan.
 Al wat de Son beschijnt en haer vergulde stralen,
 Al wat den afgront deekt met haer onguere dalen,
 Dat wist hy na de kunst te bringen aen den dagh,
 Als of men Plutos rijk en oock den hemel sagh.
 Een yder hingh hem aen en won by hem verkeeren,
 Al wie begeerigh wens om eenigh goets te leeren.*

Soo dat geheel Parijs en al het Fransche rijk,
 Hem lof en eere gaf, als niemant sijn gelijck,
 Noch zijn hem evenwel veel dingen weder-waren,
 Van die om dese tijt geleerde luden waren.
 De Kloosters en haer volck als met gemeene stem,
 Berispien sijn bedrijf en vielen tegen hem.
 Hy wou dat en saem volck benauder regels geven,
 Om in een beter tucht voortaan te moeten leven.
 Dat haerd' hem grooten haet. Ook schreef hy seker boeck,
 Dat namaels is verdoemt tot nader ondersoek.
 Maer schoon hy besich was met duysent hooge saken,
 Een dertel minne-brant die quam hem gaende maken,

Een Maecht van soet gelaet en van een hooge stam,
 Die was die hem bevocht en oock gevangen nam.
 Daer lach sijn hoogh vernuft, en sijn verbeve sinnen,
 Die laten van het vyer haer willigh overwinnen.
 Sijn drift tot wetenschap schijnt uyt te sijn geblust,
 En in het ijsich dier bestont sijn gantsche lust.
 Daer was doen in de Stads een hoop van Edellieden,
 Die haer gestoge gunst en trouwe quamen bidden;
 Het stont Louise schoon te treden in de trouw,
 Waer doorse machtigh goet en eer bekomen souw:
 Maer wat de vryers doen sy laet haer niet bewegen,
 En wat haer yemant raet daer isse bijster tegen,



Sy was een Abelaert ten vollen nu verpant,
 En selve leet sy mee een ongewoonen brant.
 Want door sijn hoogh vernuft kond' hy haer soo bewegen,
 Dat hy tot sijn vermaeck haer maeghdom heeft verkregen:
 Maer 't spel en duert niet langh, want na een korte stont
 Soo klagde dese Maecht dat sy haer swanger vont.
 Haer oom, een moedigh hooft, die quam het strax te weten,
 Dies was hy totter doot op Abelaert gebeien;
 Dies leyd' hy in braet hoe hy het wreken zou,
 Dat sijn beminde Nicht was swanger luyten trouw.
 Hier op leyf hy en maect en sprant de gantsche sinnen,
 Hy weet door slim beleyt sijn eygen knecht te winnen,

En onder dat bebulp soo wert hy in der nacht,
 Tot in de kamer selfs van Abelaert gebracht.
 Daer gingh het selsaem toe; de man die wert gegrepen,
 Hy liet hem uyt den slaep en van het bedde stепен.
 Hy leyf hem op een banck, en stucx met enen streock,
 Sneet hy hem van het lijf, al wat een wan geleock.
 Daer was de man ontmant, en al sijn leden krimpen:
 Maer Foulbert wel vernoght bestont met hem te schimpen.
 Oock met het slimste jock dat yemant oyt bedacht,
 En dat gingh daer in swangh by naest de gantsche nacht.
 Siet daer die groote man een spot van alle menschen,
 Meest van het klooster volck die hem niet beters wenschen,
 Hy

Hy was door sijn bedrijf in grooten haet gebracht,
 En elders wederom benint en boogh geacht.
 Maer hy dur af gericht ging in een klooster schuylen,
 Ging buyten sijn beroep en en saem suten pruylen,
 Niet dat hy in den geest de kloosters heylig vont
 Maer mit hy niet als eerst wel meuten rechter stont.
 Hy die voor dit geval was over al gepresen,
 Wort nu van al het volck met vingers aen-gewesen.
 Hy eens een fluxen Haen is nu een slecht Capoen,
 Dit riepe geheel Parys, wat sal de lubbert doen?
 Hy heeft die korte vreught wel diere moeten kopen,
 Sijn broeck is ongevort sijn wambuis sonder knopen.
 Siet daer ons Abelaert verwonnen van de spijt,
 Die hem alwaer by gae tot in het herte byt.
 Het klooster ende kap dat is by hem verkoren,
 Om dat hy by het volck sijn luster had verloren;
 Ey let hoe dat het werck hier in de werelt gaet,
 De wan-boop maectter veel of Monick of soldaet.
 Louise, naer het werck by baren oom bedreven,
 Gint treunigh nyt Parys en in een klooster leven,
 Haer sucht tot Abelaert bleef eebter even groot,
 Want sy bleef hem gevrouw tot aen de bleke doot.
 Sy schreven over hant verscheide minne brieven,
 En leefden onder een gelijck tweesoeft lieten,
 Haer liefde (soo het scheen) bestont maer in den geest,
 En daerom niet gegront op eenigh bruylofts-seeft.
 Groot man, wat ginch u aen, te wijcken van de boecken,
 Om 't innich vrouw-gebeym te mogen ondersoecken?
 Gy scheent meer als een mensch, maer nu geheel ontmaet,
 Siet daer den rechten loon van uwen geulen brant.
 Ey let op dese mensch hoe laegh hy is gevallen,
 En waer hy is geruckt door ongergele mallen,
 Hoe geestigh dat hy was hoe Abel nytter aert,
 De straffe van de lust en heeft hem niet gespaert.
 De werken van onse soet-vloeiende Poëet verder
 lesende, vont noch eene geschiedenis die my niet on-
 voeghlijck dunckt hier achter te vervolgen.
 Daer was een hupsche maeght begaest met schone leden,
 En daerom over-al genoeghsaem aen gebeden,
 Sy was een eenigh kind en had een machtigh goet,
 En haer vermarde slam beroemt van edel bloet.
 Daer waren in de Stadt verscheide jonge lieden,
 Die aen haer slage gunst en trouwe quamen bieden,
 Calistener was een die sy geheel besat,
 Maer Strato quam'er by de rijckste van de Stadt.
 Daer was een klare beech die met haer frisse stroomen,
 Ommghde seker wout beplant met ceder-bomen,
 Hier was 't dat onse maeght haer leden somtijts wier,
 Wanneer een hoels wint een somer-luchje blies.
 Siet dit nam Strato waer, by wijs'er op te passen
 Wanneer de jonge maegt hier quam om haer te wassen;
 Hy vont het acridigh daer soo nytter-maten schoon,
 Dat sy een wonder scheenen aller maegden kroon.
 Hier door quam in sijn beert, soo groote liefde rissen,
 Dat hy haer bulde, deelen en cere quam bewissen;

Ia met haer vader sprack en boot haer volle trouw,
 En hielt haer even doen gelijck een echte vrouw.
 Maer siet, daer zijnder veel die met gebeele sinnen
 Zijn besich even-staegh om haer te mogen winnen,
 De vader sach het aen maer let op alle dingh,
 En vint door sneegh beleyt al wat'er omme ginch.
 Hy die soo goeden kans doen niet en wou verliezen,
 Gaf aen sijn dochter macht een man te mogen kiezen;
 Haer woort dat stont te zijn gelijck een stale wet,
 En hier toe wert toslont en dagh en plaets geset.
 De tijt wert niet versuynt maer vlytigh waer-genomen,
 De plaetse was bestemt daer al de vryers komen,
 En naer een langh gespreck door yeder was gedaen,
 Soo sprack Theophanes aldus sijn dochter aen:
 Kom Cleopea siet hier zijn de jonge lieden,
 Die u haer innich hert en echte trouwe bieden:
 Ick heb u vry gestelt dat ghy verkiezen meucht,
 Een die u best bevalt van dese brave jeucht,
 Siet daer een schoonen vrick wilt dien hem over-geven,
 Met wien ghy zijt gesint u dagen af te leven;
 Ick hou het voor gewis ghy hebt u wel versint,
 Wel toont hier niet'er daer wie ghy van herten mint.
 De luffer nam de rick en ginch met trage schreden,
 Tot drie-mael om de zael door al de vryers treden,
 En na de de-mael gaf sy haer rechter hant,
 Ia gaf Calistener den schoonen diamant.
 Die viel haer om den hals en kusst haer menich werven,
 En scheen in baren arm van vreucht te sullen sterwen,
 Maer Strato die besturfs als hy den bandel sach,
 Het scheen aen sijn gelaet het was sijn lesten dach.
 Doch eebter bont hy in sijn omgeroerde tochten,
 Die in sijn stillen geest bedeckte lagen wrochten:
 Want op den naesten dagh sprack hy den Vader aen,
 En boude tot verdrach aldus een nieuwe baen.
 Hoe wel ick niet en mach u lieve dochter vrouwen,
 Noch wil ick even-wel ons vrientschap onderhouden,
 Mijn vader is u neef en oock u trouwste vriende,
 Mydsnckte dat u verbont niet af-gebroken diende.
 De man die niet en docht op list en slimme lagen,
 Vint in dit soet gespreck een wonder groot behagen,
 En was daer op gerust en met een blyden geest,
 Noot hy hem tot sijn gunst en op het bruylofts-seeft.
 Nu was daer een gebruyck van ouden tijt gebleven,
 Als haer een jonge maeght ten echte quam bepeven,
 Sy dan een offer-werck de Goden plach te doen,
 Een kyans van bloem-gewas of ander jeughdigh goeten.
 De Bruyt ginch tot dit werck verselt met jonge lieden,
 Om soo haer Offer-werck de Goden aen te bieden.
 De blyde Bruydegom die was daer oock ontrent,
 En doet in dit geval gelijck men was gewent.
 De vryer onder dies stelt vast in sijn gedachten,
 Dat hy den offer-dach in stilbeyt sal verwachten,
 Om dan te mogen doen wat hem de liefde riet,
 Maer dat en wist de bruyt en oock haer vader niet.
 Hy nam tot sijn behulp een hoop geswimde gasten,
 Die scholen daer ontrent en op den handel pasten,
 En

En als de Juffer stont om daer te zijn getrouwt,
 Soo quam het happigh volck gevallen uyt het wout.
 Gelyck als van een bergh de beeren neder-komen,
 Soo van een grooten dorst als honger in-genomen,
 En vinden daer een schaep dat qualijk is gemacht,
 Gaen rechten om de proey met al haer gansche macht.
 Het gaet oock even soo met dese twee gesellen,
 Die om de schoone magcht haer lijf in twijffel stellen,
 Sy vallen tegen een en woelen over-hoop,
 Maer siet de bange Bruyt die geest haer op de loop.
 Maer dat is sonder vrucht, want sy wort ras gegrepen,
 Calistenes die poecht met hem haer wech te slegen.
 Een veder sielt te werck al wat hy immer moecht,
 Soo dat men over-hant in volle leden vocht.
 Maer siet de jonge Bruyt en bare teere leden,
 Van soo een rouwen hoop van alle kant bestreden.
 Wort slaw en gansch onstels tot aen haer swacke ziel;
 Soo dat se gansch besweect en doot ter aerden viel.
 Daer is 't al bekayt; maer 't wil de vrienden suchten,
 De vryer gansch verbaest begeest hem om te vluchten;
 Sijn mackers van gelyck; en 't is noch onbekent,
 Of hy noch leven mach en waer hy is belent.
 Maer siet als Strabo sach de schoone magt stercken,
 En nu geen sprake meer van haer en kan verwercken;
 Vermis haer joet mont (te voren purper-root)
 Nu was van alle kant bevangen van de doot;
 Soo wist hy niet te doen noch wat hy sou beginnen,
 Hy kon in geen deel sijn droefhey overwinnen,
 Hy greep haer in den arm en na den lesten kus,
 Sagh by den bemel aen en sey ten lesten dus:
 O! Goden machick niet mijn lieve bruyt genieten,
 Ick sal mijn 's herten bloet op hare leden gieten,
 Ick wil oock met 'er daer my geven aen de doot,
 En treden neffens haer in Charons swarte boot,
 Die sal op mijn versoeck ons in een plaetse setten,
 Daer anders niet en wast als thym en violetten,
 Daer niet als heyligh volck en trouwe minnaers zijn,
 In sage herten-lust en buyten alle pijn.
 Daer mede liet hy of en kon niet langer spreken,
 Maer heeft en rinnigh sweert hem in de borst gesteken,
 Soo dat hy strax verschiet en oock ter aerden sonck,
 Soo dat sijn lauwe bloet op 's doode lichaem spronck.

Het exempel van Samson en van Hercules is genoeg
 bekent. Phyllis, Iphig, Hemon, Sappho, Biblis, Calluce,
 Phedra, Timagora, Cilice, die alle uyt oorfake van lief-
 de haer leven verkort hebben, sulen wy voorby gaen,
 om eenige exempelen te verhalen die ontrent onsen
 tijd geschiet zijn.

Een seecker Hertogh in Italien, rijdende te Parva
 over een brugge, spranck om een vrysters wille, die
 hy seer lief hadde, met peert met al van boven in een
 diepe wijde rivier, sonder eens te ontscien de seeckere
 doot.

Een jongh Francy Francois Heer, Amourens van de
 Pringesse van Mantua, en van haer oock beemint, aen

de welcke hy door misverstant gegeven had een ver-
 giftigen appel (die hem vereert was om daer mede
 vergeven te werden) siende dat de Prinçesse, die hem
 opgegeten had, op haer uysterse lach, overvallen met
 doodelicke droefhey, en om vergiffenis biddende,
 sterf eerst in de armen van d' Infante, sijnen afem ver-
 stickt zijnde en de natuerlicke wermt uytgeblust,
 door de overgrootte droefhey. Sy volghde hem ter-
 stont na; maer het amourens fenijn was krachtiger,
 en had eerder sijn werck gedaen, als het ander. Een
 vast teycken van 't dapper geweld van dees doodelic-
 ke passie.

Het selfde betuyght oock de Historie van een jong
 Ridder, genaemt Eurialus, dewelcke den Keyser Sigis-
 mond in Italien volgende, wert te Siena verliest op een
 dochter van de stadt, met namen Lucretia, begaest met
 sulcken schoonhey, dat se van veelen geheeten werde
 de tweede Venus. Dese jonge dochter was niet min-
 der gefint, op den selfden Eurialus, die mede uytterma-
 ten schoon, en galiard was. Het vuur van de liefde
 brande aen d'een en d'ander zijde, het welck niet en
 konde geleest werden, dan door het gebruyck van de
 liefde. Maer gelijkmen siet dat een weynigh water,
 daer een Smit het vuur van sijn sinits altemet mede
 besprenght, dient om het selve meerder te doen bran-
 den, in plaetse van uyt te blussen; soo geviel het oock
 aen dese twee gelieven. Want nae de versameling
 werde de vlamme soo vermeerderd, dat Eurialus ge-
 noodtlaeckte zijnde door het vertreck van den Keyser,
 hem te volgen, en een droevigh afscheyt te nemen
 van sijn lieve Lucretia, sy soo grooten rouw en swarig-
 heyt stelden, dat het geweld van de droefhey haer in
 weynigh muren dede sterven: en hy hoorende die
 droevige tijdinge, soude den selven wegh gegaen heb-
 ben, sonder de vertroolinge, die hy kreegh van sijn
 vrienden. Hy leefden evenwel daer na sluit in groote
 droefhey, sonder datmen hem oyt lach lacchen,
 ofte vrolick zijn.

En om niet over de bergen te blijven, geleden ont-
 trent veertigh jaren, een braef en moediga jonghman
 van Gorcum, sittende by de gene die hy lange op goe-
 de hoop gevrijt hadde, en niet konnende op haer ver-
 werven, doorstack sijn selven in haer tegenwoordig-
 heyt.

En als of het niet genoeg en was, dat de Vrou-
 wen ons met haer lodderlijck gesicht, en goede gra-
 tien aldus verblinden, en van ons verstandt beroof-
 den: soo zijn sommige noch hier in verder getreden,
 soeckende haer-selven over onsen wille gantsch mee-
 ster te maken, en met alderhande tooverijen ons in
 slavernye van haer Liefde te trecken. Dan leeft de
 Historien van alle eenwen, ghy sult naeulicks een ex-
 empel vinden, dat wel geluckt is, en het selve te
 weegh, gebracht heeft Francisco Petrarcha, de voor-
 naemste Poëet onder de Italianen, als yder weet, in se-
 keren sijnen brief verhaelende sijn wedervaren op sijn



Fransche en Duytsche reyse, wertelt dat hy rijdende door de Stadt Aix, aldaer verfont van eenige Priesters, een sonderlinge geschiedenisse, die de selve Priesters verklaerden van handt tot handt van de voorouders te zijn ontfangen, en mitsdien voor waerachtigh te houden: te weten, dat Karel de Groote, anders Charlemagne, na veel landente hebben gewonnen, eyndelick sich soo verre vondt opgenomen door de liefde van een slecht vrouw-mensch, dat hy, alle sijne hoogheyt en achtbaerheyt te rugge stellende, niet alleenlick vergat de groote saken van 't Rijk; maer boven dien oock de forge van sijn eygen persoon, 'tot groot leetwesen van sijn Onderfaten, zijnde alleenlick besich in 't streelen, en lievekosten van de vrouw-persoon. De welke eenige tijd daer na komende t'overlijden, hebben alle de Prinçen (verblijt zijnde over de voorfz. dood) seker gestelt, dat de voorfz. Koning weder soude hernemen sijn vorige deftigheyt, en forge van het Rijk. Maer de Koningh vont hem soo verslingert en verdwaest in de voorfz. liefde, dat hy niet af en liet het dood lichaem van de selve vrouwe als noch by sich te houden, en alle maniere van vriendschap aen te doen, als te voren, 't selve gebalsemt wese, omahellende, troetelende, kussende, al op gelijc-

ke maniere als of het selve noch levende lijve ware geweest, onderhoudende het selve, in plaetse van Gesanten te hooren, met duysenderley kluchten. Het voornaemde lichaem begonst niet alleenlick quaden licht van sich te geven, maer geheelick sich door verrottinge te ontbinden, en evenwel en wasser niemant van de gene die dagelick ontrent hem waren, die hem van sulcks dorsten afraden. Hier op geviel het dat de Ertz-Bischop Turpin, verder siende als d'andere, begon te dencken, dat al het gene hier voren is verhaelt, niet en konde geschieden, als door middel van eenige spokerye. Hy daerom sijn slagh waernemende in 't afwesen van den Koning, onderstont het voorfz. lichaem te beraften, en van alle kanten t'onderfoecken, invoegen dat hy eyndelick in den monde van het selve lichaem onder de tonge ontdeckte eenen sekere ringh, de welke hy dadelick tot hem nam. Dien selven dagh de Koning wederkerende in de kamer, daer het lichaem stont, toonde sich gantsch verwondert te zijn, aldaer te sien een dootd lichaem, vol van stanck, en, als uyt een droom ontwaect zijnde, gaf terstont last het selve te begraven, gelijk oock dadelick is gedaen. Maer 't is terstont daer na gemerckt, dat de Koning alle sijn gedachten hadt over gelet

gefet op den voorfz Ertz-Biffchop, nu befitter van den voorfz ringh; niet komende gedueren sonder deffelfs gefelfchap. 'T welck gemerckt zijnde by den felven Ertz-Biffchop, en vreefende dat defelve ringh eens mochte komen te vallen in handen van yemant anders, die miffchien denfelve mochte misbraycken, wierp dien in een diepen moras, niet verre van de Stad; na welcken tijt wert gefeyt, den Koningh fo vervoert geweest te zijn door de genegentheyde van defelve plaetfe, dat hy fich ontrock van de Stadt Aix, en bouwede in 't voorfz moras een fchoon Paleys, en oock een Klooster, fich in 't eene onthoudende alle de tijt fijos levens, en in 't andere na fijn doot willende zijn begraven, gelijk oock is gefchiet. En met dese gefchiedeniffe hebben de lief-hebbers van de swarte Konftenaers feer wel haer voordeel weten te doen, als daer uyt willende beweerden, dat de boofe geeften in ringen konnen opgefloten werden. Of dit alfoo zy dan niet (seyt *Pasquier*, die dese Historie mede verhaelt in fijn *Recherches de la France*) gedraegh ick my tot de waerheyt. En 't felve feyt oock *Petrarcha*. Diergelijke exempel is aengereceekt in 't Journael, gehouden by de Minifters van de Ooft-Indifche Compagnie in de Stadt Surat, Anno 1623. dat de groote Mogol, genaemt *Cha Selim*, mede Heer van Surat, by fich had een vrouw-mensch, genaemt *Normael*, die van hem verkreegh watfe woude. Van haer wert verhaelt datfe hadde een fekeren gouden keeten, en dien aen hebbende foo fcheen de felve gantsch fchoon, bysonder in 't oog van den voorfz grooten Mogol; maer die afgeleyt hebbende, was fy geheel anders als te voren. Daer wort vorder verhaelt dat de voorfz vrouw *Normael*, op een feker tijt haer hebbende gewaffchen in feker bat, den voorgemelten keten aldaer by verfuymenis had gelaten, en dat een jonge deerne van den lande den keten aldaer vindende, den felven hadde aengedaen, en haer felven toegeeygen: Dat de groote Mogol in die gefalte defelve ontmoetende, dadelijck met haer liefde was verruckt, en geen rufte en hadde gehadt, ter tijt toe hy defelve by fich op fijn Kasteel had doen komen, om aldaer haer gefelfchap te mogen genieten. Het welck tot kenniffe van Me-vrouw *Normael* gekomen zijnde, is defelve met foo hevigen ongefintheyte tegens 't voorfz vrouw-mensch ingenomen, datfe niet en heeft geruft, voor defelve, door heymelijck beleyt om den hals te hebben gebracht. Maer foo verre is het daer van dat de ketenen, ringen, charaeteren, briefkens, en andere duyvelfche middelen, ofte oock kruiden, en minne-dranckens liefde tot fekere perfonen fouden verwecken (gelijk fy wel in 't gemeen geyligheyt konnen te wege brengen:) datfe in plaetfe van liefde, dickwils dulligheyt, en de doot felve veroorfaaken. Soo dat de Poët *Ovidius* wel raet in de konft der minnen:

*Verboet u, soete teught, van alle minne-drancken:
Van daer komt rasery, en alle boofe rancken.*

De Keyfer *Cajus Caligula* is een minne-drancken, hem van *Cefonia* fijn Vrouw in-gegeven, foo qualick bekomen, dat hy na die tijt noyt aengeeft, nochaen lichaem gefont was; maer altijt key bleef: foo dat een toovenaerfter, feyt *Iosephus* 19. *Ant.* de geheele werelt veel verdriets aen-gedaen heeft.

Cornelius Gallus, ten tijde van den Keyfer *Augustus*, Gouverneur van Egypten, wert door diergelijck dranccken heel rafende, en buyten welften.

De Poët *Lucretius fulcx* mede van fijn huysvrouw *Lucilla* in-genomen hebbende, is in fulcken rafernijfe gerocht, dat hy fija felven doorftack.

Behalven al 't quaet dat dees Minne-drancken, en andere onbehoorlickc middelen doen in de gene, diefe in-neemt: foo zijne oock voor de Liefde gantsch onnut, en van geender kracht. *Circe* de vermaerde tooverfse konde wel, na het fchrijven van *Homerus*, en andere Poëten, de gefellen van *Ulyffes* in verckens veranderen, maer met geen tooverien *Ulyffes* felve tot haer liefde trecken. *Medea* en hadt mede geen macht om met al haer konft eens te beletten, dat ly van *Iafon* niet verlaten en werde. Een yegelik neme dan aen de lesse, die hier over van den gemelten *Ovidius* gegeven is:

*Wilt ghy door onse konft geluckigh leeren vryen,
Soo recke u finnen af van alle fpoekerijen.*

Derhalven en fal men door geen verkeerde, en fchadelicke middelen, de liefde foecken te verwecken: maer (*ut ameris, amabilis esto*, feyt *Ovidius*) met beleeftheyt, en vriendelickheyt, de finnen van fijn be-minde poogen te winnen. Daer door lefen wy dat *Philips* Koningh van Macedonien geoordeelt is geweest by fijn vrouwe *Olympias* verliest te zijn op een flechte Maeght, en niet door toovery, gelijk andere meenden. De gefchiedeniffe is befchreven van *Plutarchus*, in fijn Houwelickfche vermaningen, en daer uyt feer aerdigh aldus in dicht gebracht:

*Philips, de Griekfche vorft, was op een tijt betrogen
Met lust en minne-druck, met duyfent herte prangen,
Niet op een groote vrou voor Princken opgetoet;
Het is een flechten maeght die hem de pijn doet.
Hy dacht op haren naem, hy fent haer mooye dingen,
Hy doet meeft alle nacht voor hare vensters fingen,
Hy fit op haer en loert, by nae den gantschen dagh,
In 's korte, mal genoegh, gelyck een vryer plagh.
Het hof is hem een walgh en al de groote moutwen,
Hy wil een flechte kap, hy wil een engen bouwen;
Hy prijft niet als hy plagh een vast en hoofs gelat;
Om dat het fedigh oogh de maeghden beier flaat.
Dit heeft de Koningin geweldigh feer gefpeten,
Te meer, om dat het fluck was over-al geweten,
Geen fleep en komt haer aan, geen honger, geen vermacke,
Soo gantsch is haer de borst gefwollen van de wracke,
En nademael de Faem liet over-al verluuden;
Dit hem de liefde quam uyt vreedde voor er-kruiden,*

500

Soo heeftse door beleyt haer saken soo gestelt,
 Dat sy haer vyandin eens kreegh in haer geweld.
 De gramme Koningin met yver aen-gesticken,
 Is uyttermaten graagh om haer te mogen wreken,
 Sy laet haer sinnen gaen door alderhande pijn,
 Die selen boven al oock leelick mochten zijn.
 Sy is te mael verwoet, en op de maeght gebeten,
 En schijnt oock in gepeys haer op te sullen eten,
 Sy wroecht in haren geest, sy vraeghet over-al
 Hoe sy de jonge maeght ten vollen plagen sal.
 Nu wenschise (soo bet schijnt) haer ooggen uyt te plucken,
 Haer ooren, haren neus, haer wangen af te rucken,
 Haer lippen met geweld te scheuren van den mont,
 En al wat eenighsins haer wel en aerdigh stont.
 Dan schijntse gantsch het vel haer af te willen stroopen,
 En met gesmolten loor daer op te laten droopen,
 Sy wenschit haer wel de doot; maer uyt een wreede spijt,
 Soo wilse met de doot haer houden in de tijt.
 By wijlen gaetse sachte, en sonder haer te schenden,
 Meynt dat het beter is haer uyt het lant te senden,
 Of wel te sluyten op in eenigh diep gebou,
 Daer nimmer gulde son of mane schijnen sou.
 Na menigh wreet gepeys sy laetse voor haer setten,
 En gaet in grooten ernst op haer gedaeme letten,
 Sy spreecte haer bitter aen, en vraeght haer alle dingh,
 Van waer en wiese was, en watter omme-gingh.
 De maegt bericht Me-vrou met soo bequame reden,
 Met soo een soet gelaet en aengename seden,
 Met soo een scätz ooggh, dat op den staenden voet
 De Koningin betoomt haer ongetoomde mott.
 Ick sie nu watter zy van dese malle rancken,
 De naere spokery, van wise minne-drancken,
 Ick vinde (seyt de vrou) ick vinde metter daet,
 Dat al de liefde-gift is enckel kinder-praet.
 'T en is geen slim bedroggh, geen kunste van besweren,
 Dat u, beleefde maegt, van Prinzen doet begeren,
 Hier is geen roover-kracht, geen list of loofse vont,
 Al wat de Koning treckt, dat is u soete mont.
 Hier was het dat de loop van hare gramschap stilde,
 De maegt ging uyt het bos, en reyde daerse wilde,
 En niemant doet haer leet. en siet na dese saeck,
 Soo liet de Koningin den Koning sijn vermaeck.
 Laet drancken, jonge vrouw, laet alle rancken varen,
 En sooje middel soecht om recht te mogen paven
 In vast-gegronde sucht, gaet beter wegen in,
 Koopt gunst met uwe gunst, en min om enckel min;
 Soo doende sulje best u weder-paer belesen,
 De rechte minne-dranck dat is een eerbaer wesen,
 Een onderdanigh bert, een soet en reyn gelaet:
 Geen kruyt dat in de min de min te boven gaet.

Maer behalven alle de plagen, die uyt ongetoomde
 Liefde de Ziele en den Geest over-komen, en gaet het
 Lichaem oock niet vry, maer het selve wert hier door
 oock soo aen-getalt, dat de Mensche niet alleen in
 manieren, maer in wesen soo verandert, dat men niet

en soude seggen dat het de selfde was. Dit wert van
 Chariclea getuyght in de Historie van Heliodorus. En
 van de magerheyt van Ammon, die op sijn halve suster
 Thamer verliefte was, lesen wy in het tweede boeck
 Samuels op 't 13. Capittel. Want alsoo de sinnen ge-
 stadigh loopen op de gene diese beminnen, soo verge-
 ten sy haer selven, dencken naeulicx om eten noch
 drincken, hebben des daeghs geen rust, des nachts
 geen slaep in 't hooft. *Chaucer in the Knyghts tale:*

His sleepe/his meate/his druycke/his him bereft/
 That leane he wareth and dry as ashaft / &c.

Geen slaep geen kost, of drank en kan hem meer vermaek,
 Hy wert van vasten sebract, en mager van te waken.

Sy gaen dickwils heele dagen sonder spreken, en
 nemen haer gedachten tot geselschap. Ja werden dick-
 wils soo mager en slap, dat sy het bedt moeten hou-
 den, soo dat van nooden is om den Doctoor te loopen,
 dewelcke bevindende de Pols ras, en het water root en
 vierigh, van wegen 't waken, vasten, en de ongestadige
 ongerustheyt, waer door 't bloet en de geesten dapper
 ontfleken werden, sal oordeelen dat het Binne-koort-
 sen of een andere sieckte is, na de teekenen die hy in
 den amourseusen patient sal bevinden, en sullen dien-
 volgende alle de remedien, die hy ordineert, te ver-
 geefs wesen. Hier toe dient dan een subtiyle weten-
 schap, en lange ervarentheyt, soo men wel sal kennen
 en onderscheyden dese amourseuse quellings, van an-
 dere verteende siekten. 'T welck seer konstigh in 't
 werck gestelt heeft, de groote Prince der Medicijns
 Hippocrates, die van wegen sijn hooge wetenschap
 door geheel Griecken-land vermaert zijnde, ontbo-
 den werde van Perdicas, Koningh van Macedonien,
 dewelcke aen een langh-duerige sieckte lagh, die voor
 de teeringh gehouden werde. Hippocrates by hem ko-
 mende, en neerflich lettende op de natuere van des
 Koninghs sieckte, merckte uyt seker teecken, datse
 quam uyt eenige ontroeringe des Gemoeds: Want
 sijnen Pols anders slappelijck staende, vermeerde soo
 haest als een van de by-wijven van sijn over-leden Va-
 der Alexander, genaemt Phyle, van sonderlinge schoon-
 heyt, ontrent sijn bedde quam. Op welcke de Koningh
 Perdicas soo verliefte was (sonder 't selve te derven
 aen haer ontdecken) dat hy allencxkens als sine ver-
 gingh: soo groot was het geweld van het bedeckte
 vuur, 't welck evenwel aen de pols uyt-brack.

Hoe datje Gelt of Liefde sluyt,
 Sy wil, en sal, en moeter uyt.

Hippocrates dan hebbende uyt de veranderingh van
 sijn wesen en pols ontdeckt de oorsaek van des Ko-
 ninghs sieckte, heeft de remedie oock behendelijck
 by-gebracht. Want als hy de selve aen Phyle te kennen
 gegeven hadde, en dat sy hem wel streelden en caraf-
 leerden, soo is de Koningh in korten tijt bekomen, en
 tot sijn voorjige gesontheyt herstelt.

Dierge-

Diergelijke Historie is beschreven van *Plutarchus* in 't leven van *Demetrius*, die gehouwt hebbende zijn dochter *Stratonice* met den Koningh *Selenus*, soo geviel het dat de voor-foon van die Koningh, genoemd *Antiochus*, verliefte op dese *Stratonice* sijne Stiefmoeder, een vrou van besondere schoonheit: ja dese Liefde gingh soo hoogh, dat hoewel hy zijn best dede om de selve te overwinnen, soo bevant hy hem nochtans de slapte, alsoo dat hy oordeelde datter geen remedie en was als alleen de doot, gevoelende sijn begeerte berispelijk, en sijn passie ongeneselijk. Op dese wanhope besluit hy sijn leven en liefde te cyndigen door den honger, en veynende een ander sieckte te hebben, die hem den appetijt wech-nam, werde in korte tijdt heel ongedaen, en als uytgeteert. *Erasistratus*, een vermaert Medicijn, en neve van *Aristoteles*, gehaelt zijnde om hem te genesen, werde haest gewaer, dat de quellingsh uyt Liefde ontfont: dan hy en konde niet weten, op wien hy verlieft was. Om daer achter te komen, bleef hy een geheelen dagh voor het bedde van de jongen Prince, seer naeuw lettende op alle de gene die in de Kamer quamen, en op al de veranderingen die hy in hem voelde. Vorder gemerckt hebbende, soo dickmaels als *Stratonice*, ofte alleen, ofte met geselschap by hem quam, hoe dat *Antiochus* veranderde in sijn aengesicht, dat dan root, dan bleyck werde, hoe hy haer lodderlijck aensagh, en dickwils in sijn reden bleef steken, hoe zijn pols t'elcken rasser en hooger gingh.

Daer de schat is, is het hert,
En de handt is by de smert:
En het ooge swiert altyt,
Daer een jeughdigh herte vryt.

Romy Belleau seyt, dat het ken-teecken van de liefde in de borst gedragen wert:

*Les Chevaux pour les mieux cognoistre,
Bien souvent, à la cuisse dextre,
Portent une merque de feu;
Et moy aussi tost, que j'ay veu.
Un amoureux, je le devine,
Car il porte à sa poitrine
Un signal, qui paroist peu.*

De Medicijn besloot uyt dese, en andere diergelijke teecken, dat het de Liefde van *Stratonice* was, die hem dus verre had doen verzeylen. En na dat hy langh by sijn selven overleyt hadde, of hy de oorfaeck van de sieckte aen den Koningh te kennen soude geven, of niet: ten laetsten hem vertrouwende op de Vaderlijcke liefde die hy sijnen sone toedroegh, en siende dat het anders den Prince zijn leven soude kosten, verflouten sijn selven, om den Vader aen te seggen, dat het niet als Liefde was, 't welck sijnen soon quelde:

maer dat het sulcke Liefde was die niet voldoen en konde werden, en overfulcks de sieckte ongeneselijk. *Selenus* werde van dese tidinge heel verbaest, en vraeghde na de oorfaeck van de ongeneselickheyde. Om dat hy, antwoorde *Erasistratus*, verlieft is op mijn huysvrou. Ey lieve, seyde de Koningh, daer ick u altijd voor soo goeden vrient gehouden hebbe, sout ghy niet willen haer aen mijn soon laten trouwen, om hem van de doot te verlossen? Ghy en soudt sulcx niet willen doen, antwoorde hy; indien het *Stratonice* was, dien hy beminde. Och riep de Koning, of sy het was! Het welck *Erasistratus* hoorende, en vast vertrouwende dat de Koningh sulcx seyde, niet uyt een beveynst herte, maer beladen met liefde van sijn zoon, aengesien de tranen die hy storte: hem by de hant grijpende, seyde ront uyt: Ghy hebt Heer Koningh hier in mijn hulpe niet van doen: ghy kondt alleen, zijnde Vader, Man, en de Koningh, oock Genees-meeester wesen van de sieckte van uwen soon, die op *Stratonice* verlieft is. Het welck by den Vader verstaen zijnde, laet sijnen Raedt vergaderen, en om sijnen zoon te behouden, doet hem kroonen Koning van hoogh Asien, en geeft hem *Stratonice* ten houwelick. De Poët *Propertius* heeft seer wel geseyt 2. *Eleg. 1.*

*Wat sieckte dat een mensche quelt,
Al is hy wonder vreemt gestelt,
Dat jaeght een dranck, een machigh kruyt,
Dat jaeght een kunstigh meester uyt;
Maer brant van liesd' en minne pijn,
Die past niet op den Medicijn.*

Wy hebben evenwel gesien hoe die twee groote personagien door haren vernuftigen geest ontdekken de de verborgen quellings van de Liefde, daer van genesen hebben twee groote Prinzen.

Maer met wat remedie? haer toestaende het gebruyck van 't beminde, dat is, genesende een quaet door een grooter quaet, te weten, haer radende tot bloedtschant, ofte haer toestaende en ordonnerende een vuyle onkuysheyt: het welck was de Ziele te doen verliessen, om het Lichaem te behouden. Maer dat was op sijn Heydensch gemedicineert: het welck niet en moet na-gevolgt werden van de Christelicke Doctoren, die tot sulcke quellings andere remedien moeten soecken, waer door Godts gramschap niet verweekt en wert. En voorwaer hier toe is wel so veel bequamen raedt, dat het alleen soude ontbreken aen de onghoorfaemheyt van de siecken, en niet aen 't officie van den Doctoor, dat sy niet volkomentlick geholpen souden werden.

Het gemeen en principael remedie, dat niet alleen in dese passie, maer oock in alle Sieckten voor moet gaen, is sijn toevlucht tot Godt te nemen, als tot den opperften Medicijn van alle kranckheyt, aen wiens goetheyt, almogentheyt, en segen behooren alle Christelijcke

stelijke Medicijns, haer en hare remedien te bevelen; en sulcx haer siecken in te planten, datse van sijn genade de meeste hulpe moeten verwachten.

Daer-beneffens moet den genen, die aldus met amoreusheyt gequelt zijn, voor oogen gestelt werden, datse van haer sinnen, verstant, en oordeel berooft zijn; en dien volgende totter doot toe kranck.

En als sy hier na beginnen te luyfteren, dan kunnen sy vorder gebracht werden, tot het gebruyck van besonderer remedien.

Maer men moet wel letten dat dese vermaningen niet ontijdigh en zijn, anders foudense lichtelick in plaetse van verlichten meerder doen beswaren, en den gepassioneerden veel hertneckiger maken. Gelijk seer levendigh by den Comedie-schrijver *Plautus* aengewesen wert *Trinummo*.

*Het minnen is een selsaem spel,
Het brengt de minnaer in gequel,
Het is een los een loofse vont,
Het is een wesen sonder gront:
Al wat men aen de vryers raet,
Dat dunckt de jonckers enkel quaet;
Doch wat hun af-geraden wert,
Daer henen wil haer gilligh bert:
En wat men soo een lucker bier,
Dat wil hy doch sijn leven niet;
En wat hem niet gebewen mach,
Daer haeckt hy na den gantschen dagh.
Roept yemant soo een vyfen quant,
Gewis die wijckt hem vander hant;
En schoon hem yemant henen sent,
Hy is straex weder daer ontrent;
In 't korte, 't is een wreede pijn,
In *Venus* Hof verdoelt te zijn.*

De reden van dese hertneckigheyt is, dat de gene die minnen, leven na hare passien, en sulcke, gelijk *Aristoteles* seyt 10. *Ethic.* 10. slayten voor reden en vermaninge haer ooren. Daerom moet de tijt wel bespiet werden, dat sy best gesint zijn, en hoeft en sinnen gestelt hebben om goede vermaningen plaets te geven.

Wat hier gedaen dient, en moet geensins uytgelft werden, maer in 't begin by de handt genomen, eer het quaer diep gewortelt is. Het welck de Meester van de konste der minnen wel leert in sijn eerste Boeck van de remedie der Liefde:

*Gesellenboort een woort, wanneer u teere sinnen
Gevolten eerst den brant en hellen om te minnen,
Soo vint u metter daet ontrent het weeligh kuyt,
En eer het vorder gaet soo roeyt den wortel uyt.*

*Geloofst het, dien het raecht, met lang hier op te wachten
Soo wert de liefde sterck, en boven uwe krachten,*

*Dat eerst een beekje was, dat wert een groote stroom:
Dat eerst een sackje was, dat wert een groote boom.*

*Een sieckte die wel eer stont haest te zijn genesen,
Kan heden bayten raet en sonder boope wesen:*

*Een die sijn tyd vergeenwt als hy wat goets vermach;
Sal niet bequamer zijn oock op den naesten dach.*

*Wy zijn onachtsaem volck, en sleuren alle saken,
En willen als het dient niet aen het zeer geraken:*

*Daer kruypt d'm evenstaeg, daer kruypt de kancker voort
Om dat het slim vergift niet eer en was gesloort.*

*Voelt daerom enigh mensch van Liefde sich bevechten,
Die zy flux in de weer en laet hem onderrechten;*

*Maer doe het met beleyt, en eer het vinnigh quaet
De sinnen overloopt, en vast gewortelt staet.*

*In qualen van een geest, in sieckten van de leden,
Daer wijst de stage daet, daer leert de vaste reden*

*Dat yeder raet behoeft, en dat ter rechter tijt,
Al-er het slim besagh rot in het herte glijt.*

*Daer zijnder onder u van soo verdraeyde sinnen,
Die sonder voor-beraet haer stellen om te minnen;*

*En als het slim seinjn 'n aen het hert gegaen,
Dan spreeckt men om behulp de beste vrienden aen.*

*Dit zijn, onwijse jeught, dit zijn verkeerde slagen,
Ghy dient van eersten aen om raed te komen vragen;*

*Het 'n van ouds geseyt, het licht dat voren gaet
Dat geeft in alle dingh voor-al de meeste baet.*

Mercurialis in het 4. Boeck van de Sieckten der Vrouwen op 't 10. Capittel, en andere Genees-meesters, raden de gene die met den brant der Liefden ontsteken zijn, haer te onthouden in koude en vöchtige lucht: geen bont, veloers, ofte eenige heete klederen te dragen: geen muskeljaet, ofte ruyck-ballen, by haer te hebben, maer liever *Canfer*. Raden oock sober te leven, en weynigh te eten,

*De kreyvel wert gestilt, wanneer de mage vast,
De ziele wert geslyst, wanneer het lichaem vast.*

liever water ofte kleyn bier, als wijn te drincken, alsoo den wijn, nae het seggen van den wijzen *Aristoteles*, 1. *Probl.* 18. de Liefde gaende maectt. Waer van het Spreek-woort komt, dat *Venus* verkout sonder *Ceres* en *Bacchus*, dat is, dat de Liefde sonder eten en drincken geen deegh en heeft. Het welck onse groote vrient, Heer *Daniel Heinsius*, Ridder &c. in sijnen *Lof-sanck van Bacchus* aldus uyt-gedruckt heeft.

*O Bacchus sonder u light Venus als gebonden,
Cupidoos vyer gaet uyt, sijn pylen zijn gesbonden:*

*Maer als ghy ont aensiet, soo zijn wy bly van sin,
Bequaem tot soeten praet, en vyerigh in de min.*

*Hierom ist dat men pleeght hier voortijds op d'antaren
Van Grieken wijt vermaert, met Venus u te paren;*

*Want sonder Bacchi nae, en Ceres uwe vrucht,
Ist met de min gedaen, tijt Venus op de vlucht.*

En

En daerom is by de oude Wet-houders goet gevonden, dat een Vrouwe die Wijn dronck, en een die overspel dede, met gelijcke straf soude gestraft werden. *Leg. 12. Tab. apud Halicarnass. lib. 2. Plin. 14. 19. Agell. 1. 23.* even-wel soo laet de vermaerde Genees-meester *Gordonius* toe, dat de Verliefte Wijn mogen drincken, maer weynigh, en niet tot dat sy droncken werden. *Ovidius* sreeckt in heel ander gevoelen, daer hy genees-middel voor de Liefde geeft :

*De wijn, de soete wijn is dienstigh om te minnen,
Maer neemt hem niet te veel tot ondiensst van de sinnen.
Door wint soo leeft het wyer, en 't brand na onsen lust,
Maer is de wint te groot, soo wort 't uyt-geblust.*

En hy raet verder tot behulp voor de Liefde, ofte gantsch niet drincken te drincken, of soo dat men om geen swarigheyt meer en dencke. Welcken raedt een Poëet die soo naeu niet en siet, lichtelick toe te geven is: maer soo licht niet, den Platonischen wijs-gerigen *Marsilius Ficinus*, de welke, over het Bancquet van *Plato*, raet geeft voor de Liefde, hem al te met droncken te drincken om nieuw bloedt, en nieuwe geesten te maken, in plaetse van het bloedt en de geesten, die door het verlieven besmet zijn. Dan desen raet en is niet alleen quaet, maer oock godtloos, leerende de eene foute door d'ander genesen, en dat tot schade van de gesontheyt. Behalven dat de bloet-schande van *Loth* den selven volkomenlik overtuygt van onwaerheyt. Men sal dan de soberheyt voor een beter behulpmiddel aen-nemen, hem van alle heete en gekruyde spijs wachen; weynigh vleesch, eyeren, en 't gene veel voedsel geeft, ofte winden maect, maer liever salaet, verkoelende kryden, en spijs van weynigh voedsel gebruycken.

En dit is een van de drie behulpmiddelen, die *Crates* gaf aen de gene, die met Liefde te seer gequelt waren, te weten den *Honger*, de *Tijt*, en de *Strop*. Want gelijck gasten, en brassen het voornaemste voedsel is van de Liefde, soo is haer genees-middel den *honger*, het *vasten*, en de *soberheyt*. Indien dat niet en helpt, soo sal de *tijd* het allencxkens slijten, wiens manier is alles te matigen, veranderen, en te doen vergeten. En by aldien oock dese middel geen baet by en brenghet, dat men dan tot den *Strop* kome, dat is, dat den Verlieften hem uyt mistroostigheyt verhangen. Wy vervloecken desen lesten raet, als geheel strijdende tegen het Christelicke geloove: hoewel hy dickwils van dese rampsaligen in 't werck gestelt wert.

Voor een van de beste behulpselen werdt geraden *Ledigheyt* te schouwen, het welck het oor-kussen van de Liefde is. Daerom sullen de Verliefte haer altijd befigh houden met het een ofte het ander te doen, na haer beroep en gelegentheyt. Welcke lesse oock gegeven werdt van den meer-gemelten *Ovidius* 1. de *remed. amor.*

*Al wie door liefde quelt, en wenscht te zijn genesen,
Die moet in slaegh bedrieff, en nimmer ledigh, wesen;
Door leuy te zijn soo wast het weligh Venus-kint,
En daerom is het wicht hier wonder toe gesint.
Vraecht yemant hoe het komt, dat, na een dertel malen,
Veel menschen menighmal in wyle lusten vallen?
De reden is bekent: om dat se ledigh zijn;
Want dat is aen den geest een wonder boos seyn.
Indien het water staet, soo moet het stracx bederven,
En jonckheyt sonder werck die sal het licha verkerven;
Het yser roest terstont indien het maer en rust,
En wie daer ledigh is die valt in wyle lust.*

Hierom seggen de Poëten dat *Cupido* noyt en heeft konnen overwinnen, ofte doen verlieven *Vesta*, *Pallas*, en *Diana*, daer hy over alle d'ander Goden en Godinnen meester geworden was: willende ons met die fabule leeren, dat de gene, die haer vermaeck hebben in de jacht, wijsheyt, huys-houdinge, het lief-kooften niet onderworpen en zijn.

*De Spinnekop en sal de slange niet gemaken,
Als sy die besich siet, of neerstigh vint in 't waken:
Maer soo de slangh haer eens door ledigheyt geest bloor,
De Spinne valter op, de slange komt in noot.
Die schouwen wil de min, of van haer zijn genesen,
Dient sonder yet te doen tot geener tijt te wesen:
Dat kleyn vergiftigh dier, dat dertel Venus-wicht,
Neemt ledigheyt te zijn een wes-steen sijnder schicht.*

Daer zijn even-wel eenige oeffeningen, die seer schadelick zijn, als het *Musick-singen*, en *spelen* op instrumenten: als mede het *lesen* van *Minne-boecken*; het welck oock niet vergeten en is van den seldien meester der Liefde:

*Ghy die van minne-brant begeert te zijn genesen,
En wilt geen dertel jock, of geen Poëten lesen,
Al ben ick even-selst van dit geselschap een,
Noch seghick even-wel dat ick van heren meen.
Wy dichters in 't gemeen beschrijven vreedde saken,
Die oock een eerbaer bert by wijlen gaende maken:
Wie leest *Tibullus* werck, die niet en wert gewont,
Als hy sijn Lieffte prijst, en haren rooden mont?
Wie leest *Catullus* boeck, die niet en wert om steken,
Als hy van Liefde schrijft, en van haer soete treken?
Ons rot is dertel volck, en lievert van den doock,
Ghy laet dien geylen hoops en leest een deftigh boeck.*

Noch erger zijn de openbare spelen, maeltijden, en het danssen. Want soodanige oeffeninge opent en verheugt niet alleen 't Herte, maer oock 't geheele *Lig-haem*, waer door de Liefde, gelijk als door een geopen-de venster, lichtelick in-gelaten werdt. En 't gene in sulck geselschap 't gevaerlickste is, dat is het *malen* en *soenen*: waerom onse Maeghden qualick seggen, dat het soene maer een af-vegen is, en met de *Herderinne* van *Theocrius*, dat een soetjen niet om het lijf en heeft:

heeft; want door soenen en mallen werdense aen beyde zijden gaende gemaect, en komen lichtelick verder. De Italianen seggen, *Donnabasciata*, *Meza chiavata*; en de groote Poët in sijnen Spiegel:

Een wijngaert dichte by de stadt,
Een boom met fruyten aen de padt,
Een slot dat op de grensen staet,
Een wijf dat veel laverey gaet,
Een schoone, jonge, vlygge maecht,
Gekust, geleekt, gestreelt, gevraecht,
Zijn dingen die een handigh man
Met toefien niet bewaren kan.

De Keyser *Claudius*, als *Suetonius* betuyghet, werde door 't recht dat hy hadde om *Agrippina* sijn broeders dochter te kussen, verweckt tot een bloet-schandigh houwelick. Hierom raedt de wijse *Socrates* wel te recht, by *Xenophon* in de *Maelrijt*, dat de gene die haer kuys en cerlick willen houden, haer van schoone te soenen, onthouden. Die dan sijn selven geen slave van *Cupido* wil maken, moet sulck getelschap, en diertelijck gebaer schouwen. Daerom en woude *Alexander de Groote*, als hy *Darius*, den Koningh van Perfyen, overwonnen hadde, de vrouw en dochters niet eens onder sijn oogen laten komen, om door hare schoonheyt niet verleyt te werden:

Het oogh, alleen het oogh, kan gansch den mensch ontruffen,
Het is een open deur, een inganc van de lusten;
Die, sonder goet beleyt, die vensters open doet,
Krijght, liever als hy meyn, een dief in sijn gemoet.

Soo seyde *Salvianus*, dat de oogen als vensters waren van ons gemoet, en dat alle begeerlickheyt in 't Herte door de Oogen, als dooreenige loop-graven in-kroop. Daer van noemt oock den Apostel *Petrus*, Oogen vol van overspel, 2 *Petr.* 2. En daerom stelt de Geneesmeester van de Liefde, het af-wesen van de beminde voor een genees-middel:

Begeerdy los te zijn van Venus wreede banden,
Verlaet u vaderland, besoek de vreemde landen,
Seyt Nafso, Venus tolek; dat meeps Venus kint
Magh tegen 't reysen niet, &c.

Hier toe hooren oock eenige onkuysche en lichtveerdige schilderyen, die mede lichtelick tot onkuysheyt verwecken. De jongman *Cheris* vervolgende een meysjen, daer hy op verliest was, sagh 't haren huys hangen, een schildery van *Jupiter*, hoe hy in schijn van een gouden regen in de schoot van de schoone *Danaë* storten; waer uyt hy by sijn selven besloot, dat 't selve spel hem mede niet qualick passen en soude, dewijl het sulcken grooten Godt gedaen hadde. *Terent. Eunuch.*

Al wat het stout pinxcel uyt luchten hoofde treckt,
Heeft menigh oogh geericht, in menigh hert berleckt,
Een Loth, of Davids val ten naeuften af te malen,
Doet, ick en weet niet hoe, de losse sinnen dwalen;
Een stier, een valsche swaem, die jonge maegden schent,
Heeft dickmael aen de jenght de lusten in-geprent.

Artema, *Gordonius*, *Arculanus*, *Villanova*, en andere Genees-meesters raden, de gene, die te seer op yemant verliest is, tot de Liefde van een ander te trecke, en hem een nieuwe vrijster te geven, door welckers vriendelikeyt hy allenckens vervremt mochte werden, en van die weder tot een derde, en so al voort, om de Liefde te enemael te verdeelen, tot dat hy 't vryen geheel moede wert, en hem vry gevrijt heeft: gelovende met *Aristoteles*, dat de gene die veel vrienden hebben, geene en hebben, en alsoo die vele vrijsters verfoecken, op geene en sullen verloten. Welcken raet te vooren gegeven was, by den Poët *Ovidius* in sijn Genees-middelen der Liefde met dese versen:

Ick rade, tot behulp van u verdwaelde sinnen,
Dat ghy op eenen tijt twee vrijsters siet te minnen;
Een dieder twee gelijck voor hem verkiefen kan,
Dat is een lustigh hert, dat is een rustigh man.
Soo ghy een vliet verspreyt in veelderhande racken,
Haer loop, haer snelle stroom die sal terstont verswacken.
Soo ghy een vyer verdeelt, daer is geen twijfel aen,
De brant sal minder zijn, de vlam ter neder slaen.
Indiender twee gelijck in u gedachten spelen,
Ghy sult te vryer zijn, ghy sult te minder quelen,
Ghy sult noech vrolick zijn, schoon d'ene qualick wilt,
En siet! in dit gewoel wort u de geest gestilt.

Maer of desen raet wel somtijts ten besten luctsoen is hy even-wel niet sonder gevaer. Want gelijck de Gewoonte de tweede nature is, soo is te vreen dat de Liefde door dese middel niet altijt verdeelt, en soo vermindert, maer oock altemet verdubbelt en vermeerdert mochte werden. Dewijl dese gewoonte van vryen, eens vast in de herffenen geprent zijnde, den Minnaer gestadigh op sijn plat doet vallen, en sijn sinnen soo wel hier, als daer vast kan maken.

Hylas, by den Françoischen schrijver *Honoré*, *Durfee*, in sijn *Astrée*, ofte Herdersche Vryagie, konde geheel aerdigh met alle winden waeyen, en soo vryen, dat hy altijt vryende bleef, en niet lichtelick van liefde mal en werde. Maer den verliefden Poët schenen al de vrijsters bequaem om van hem bemin te werden; in elke seyde hy 2. *Amor.* 4. een oorfaeck van Liefde te vindē: en 2. *Amor.* 10. klaegt hy sijn vriend, dat hy op eenen tijt op twee vrijsters even verlot was.

Is vorder dienstigh voor de gene, die op yemant te seer verliest zijn, dat sy haer selven dickwils voor oogen stellen, al de gebreken van de gene, die sy beminnen, en gestadigh overdencken al 't gene haer mislaet. 'T welck van den Genees-meester der Liefde oock

oock niet over-geslagen en is, *1. de remed. Amor.* daer hy gebruyckt dese versien :

*Indien ghy wilt den geest van u geminde keeren,
Leert hier hoe datje maght de sinnen over-beeren:
Siet datje veel bedencke, en u voor oogen stelt,
Hoe datje menighmael u dapper heeft gequelt.
Hoe datje rancken heeft en wonder slimme grepen,
En datje met bedrogh u dickmael heeft genepen;
In 't korte paster op dat ghy veel over-gaet
Al dat aen haer gebreekt, en dat haer qualick staet.*

Die alsoo gestelt is, kan niet beter sich in-beelden, seyt Cicero 4. *Tusc.* als hoe weynigh, hoe verachtelick, hoe nietigh dat het is, daer hy soo seer na verlanght, en hoe licht dat hy sulcx ontbeeren soude kunnen, ofte op een ander verkrijgen.

Men sal oock overdencken, dat 't niet al vyolen en zijn, dieder ruycen; en dat dickwils onder een schoon aengesicht wel een vuyl en ongesont lichaem gedragen wert: oock dat men voor seer fraey acht, dickwils niet anders en is als vuyligheyt en blancketsel. Waer toe dienen kan 't exempel (by *Suidas* beschreven) van een jonge dochter van *Alexandryen*, met namen *Hyparia*, de welke soo geleert was, datse openbare lessen dede. 'T gebeurde, dat een jongh leerlingh, door haer uytneement verstant en schoonheyt, seer op haer verliefde, en haer tot sijnen wil verfochte: dien sy de vuyle en de besootelde doecken van haer stonden toonende, seyde, Siet daer 't gene ghy soo seer bemint, en maeckten hem alsoo een af-keer van 't gene hy na-gelooften hadde, *Ovidius* siet mede op diergelijcke in 't 2. boeck van de genees-middelen der Liefde:

*Hy sagh eens op een tijt haer vrouwelicke deelen,
Die wat een man gelijck genegen is te strecken:
En even dat gesicht viel hem soo selsaem in,
Dat hy een af-keer kreegh van sijn begomen min.*

S. Isidorus verhaelt in den 53. brief van sijn 2. boeck, hoe dat een seker jonghman, seer tot de vrouwen genegen, siende een seer schoone dochter, op haer quam te verlieven, en alles in 't werck stelden om tot sijn meeninge te geraken. In 't eerste sloegh sy hem plat af: want het was een dochter, die reynigheyt belooft hadde. Maer als sy vernam, dat de vryer stont om van liefde dul en rasende te werden, soo bedachtse een middel om haer eerbaerheyt te bewaren, en met eenen sijnen brant uyt te blusschen. Voor-eerst doctse haer schoon hayr af-scheeren, en af-schrappen, streeck haer aensicht met natte asch: daer nae laetse den fot by haer komen, seggende, Hebt ghy noch sin in dat leelick backhuys? Hy door dese vrage ontlast zijnde van de rasernye, die hem quelden, voelden dat den brant van sijn liefde uytgingh en vervloogh.

Raymundus Lullus, een seer geleert en vermaert Spaengiaert, van een dochter, daer hy seer op versot was, dagh geset zijade, quam met groote begeerte na

haer toe loopen. Maer by haer komende, toonde sy hem haer sijncker borst, die geheel van de Kancker opgegeten was, waer door sijnen brant verkoelde, en nam daer van oorfaeck, om de Genees-konste te gaen leeren, 't welck hem soo wel geluckte, dat hy middel vant, om dat schrickelick gebreck te genesen.

Hier by sal ick noch een kluchtig exempel vertellen, van de genesinge der Liefde, getrocken uyt de vertellingen van de koninginne van *Navarre, Nouvelle 20.* In 't lantschap van *Daulphiné* in *Vranckrijck*, was een Edelman, genoemt *de Heer van Riants*, van de huysse van den Koning *François de I.* een jongman van sonderlinge schoonheyt en eerbaerheyt. Dese maeckte langh tijt de vryer aen een sekere Joffrouw, weduwe zijnde, dewelcke hy soo seer beminde en eerde, dat uyt vreesse van haer gunste te verliezen, hy haer niet en dorst moeyelick vallen, om 't gene hy aldermeest begeerde. En wel wetende dat hy fraey, en weerdig was om bemint te wesen, beloofde vastelick het gene sy hem dickwils swoor, te weten, dat sy hem meerder beminde, als alle de Edel-lieden van de werelt, en dat by aldien sy yet soude moeten doen voor een Edelman, dat sulcx alleen voor hem wesen soude, als de volmaeckste, die sy immermeer gekent hadde, hem biddende daer mede sich te vreden te houden, sonder te willen treden over die eerlicke vrientschap; hem versekerende, by aldien sy vernam, dat hy yet voorders verfochte, ais redelick was, dat hy de selfde t'eenemaal verliezen soude. Den armen Edelman en hiel hem niet alleen daer mede te vreden, maer sijn selven oock voor geluckig, van gewonnen te hebben 't herte van de gene, die hy meenden soo eerlick te zijn. Het soude te langh vallen, wijtloopigh te vertellen alle sijn lange vryagien, ende reyfen, die hy dede, om haer te verfoecken. Maer om te besluyten, dien armen martelaer van een aengenaem vyer, van 't welcke hoe men meer brant, hoe men meer branden wil, verfocht altijt te vermeerderen sijn martelaerschap. Op sekere tijt krijght hy een inval om te gaen besoecken de gene, die hy liever hadde, als sijn eygen selven, en die hy achte boven alle de vrouwen van de werelt. Aldaer gekomen zijnde, gaet hy in haer huys, ende vraeght waer sy is. Men seydt hem, datse even uyt het Lof gekomen was, en in den hof haer wat gingh vertreden. Hy treet van 't paert, en gaet recht na den hof daer sy was, en vint aldaer hare kamenieren, die hem seyden, datse alleen was gaen wandelen in een lange gaeldery van den selfden hof. Hy begint meer als oyt te voren te hopen op een lekker beetjen. En so stil, als hy konde, soeckt hy haer, uytermaten verlangende om haer alleen te vinden. Maer komende ontrent een speel-huyfken van gevlochte boomen, treet hy daer haestelick in, als een die niet en wist hoe hy tijts genoeg sien soude de gene, die hy soo uytermaten beminde. Maer met dat hy in komt, soo vint hy sijn Joffrouw in 't groen leggen, omhelt van haren stal-knecht, een mensch soo

vuyt, leelick, en onbefchoft, als hy was een fraey, eerlick, en aengenaem Edelman. Ick en sal niet aanvanguen 't spijt, dat hy hier uyt nam, af te schilderen: maer 't selfde was soo groot, dat het kracht hadde om op een oog-blick uyt te blusschen een vyer, 't welck soo lange tijt gebrant hadde. En nu soo seer ontfteken door spijt, als hy te voren geweest hadde door liefde; seyt hy haer, Me-vrouw, wel bekomet u: door uwe vuylichheit, die ick van daegh gesien hebbe, ben ick genesen en verlost van mijn gestadige pijn, daer de eerbaerheit, die ick meende dat by u was, oorsaeck van geweest is. En sonder ander afscheyt, keert hy raffer wederom, als hy daer gekomen was. De arme vrouw, en gaf hem anders geen antwoord, als dat sy haer handen voor 't aensicht hiel. Want alsoose haer schaemte niet en konde decken, soo deckten sy haer oogen, om niet te sien den genen, die nu sagh hoe geveynst sy haer te voren gehouden hadde.

Nu om te besluyten; gelijk door de onkuyfche Liefde huysgesinnen, steden, en landen 't onderste boven geworpen zijn, als te sien is aen *Tarquinius* de sefte en laetste Koningh van Romem. *Dionysius* de jonge, en *Hieronymus*, tyrannen van Sicilyen, *Appius Claudius*, thien-man van Romem, *Galleazzo Sforza* Hertogh van Milan, *Alexander de Medici*, eerste Hertogh van Florençen, *Petrucchio*, tyran van Siena, 't in-nemen van Troyen, door de Grieken, 't verwoesten van Spaengien door de Moren, 't vermoorden op eenen avont van al de Françoisen in Sicilyen, en diergelijcke, daer de Historyen vol van zijn: soo siet men aen d'ander zijde wat goet en voordeel dat het aen *Alexander de Groote* dede, dat hy de eerbaerheit bewaerde van de huysvrouw en dochters van den Koningh *Darius*, die sijn gevangenen waren, als te lesen is by *Quintus Curtius* in sijn Historye, en *Plutarchus* in 't leven van *Alexander*; oock mede hoe dat *Scipio* al de herten van de Spaengiaerden wan, met dat hy een schoone Joffrouw ongefehent haren Bruydegom t' huys sant, gelijk de selfde *Plutarchus* mede in 't leven van *Scipio*, als oock *Livius*, en *Florus* in haer Historyen beschrijven. 'T selfde dede *Pompejus*: oock *Totilas* Koningh der Gotthen, als hy *Cuma* in-nam, gelijk by *Sigonius* te sien is, in sijn negentiende Boeck van 't Westen-rijck.

Selim de wreede Turcksche Keyser, die Vader en Broeders om doen brengen heeft, wert even-wel over dese deught geprefen van den Spaenschen schrijver *Illascas* in 't leven van *Leo 10*. De groote Capiteyn (gelijk hy in 't eerste als hy in Italien quam, van de grootsche Spaengiaerts genoemt werde, en daer nae dien naem met het in-nemen van 't Koninkrijcke van Napels wel verdient heeft) was mede soo vroom en eerlick, dat hy niet en wilde waer-nemen de goede gelegentheit, die hem voor-quam van een vader, maer arm edelman, hem aanbiedende twee sijne dochters van sonderlinge schoonheit, meenende daer door hem selfen uyt den noot te helpen. Maer de groote Capi-

teyn help hem, en hylickte die twee Joffrouwen aen twee Edel-luyden, meer sorge dragende voor haer eere, als de eygen Vader: gelijk blijckt uyt het 7. Capittel van de Chronijck, die in Spaensch van hem beschreven is; welcke daet hem by een yegelick eenen grooten en goeden naem maecte, en was hem sonderling vorderlick tot sijn aenslagen. In Spaengiaerts, Italianen, en andere Volckeren, die wat heet van naturen zijn, is dit vry te verwonderen. Maer onse Nederlandtsche natie heeft dese deught meest van haren ingeboren aert, en werdt derhalven by alle volckeren over hare eerbaerheit geroemt. Gelijk onlangs oock van de geestelicke maeghden in Brabant gedaen heeft de Cardinael *Bentivoglio*, *Nuntius* van den Paus aldaer, in sijn Italiaensch vertoogh dat hy van de Nederlanden aen sijn H. doet. Daerom ist ons soo veel te schandelicker, en schadelicker, als wy ons tegen aengeboren aert van de Minne-sucht laten overwinnen.

Van de Eer-gierigheydt.

Het V. Capittel.

DAer is een ander plaegh om onlust in te voeren, Die komt wanneer den mensch op eer begint te loeren, Op staet-sucht u geset; want dan is 't dat de geest Voor ick en weet niet wat, voor alle dingen vreesht. Siet daer een staegh gequelt; de woningh van de sterren Die heeft men even-selst die heeft men sien verwerren By dit onrustigh spooch, soo datter twist ontstont Ter plaetse daer men noyt als soete vreed' en vont. Wel om dit grilligh bloet uyt onsen geest te drijven, Soo dient een yder mensch in sijn gemoet te schrijven, Dat Gods van alle tijt verwaende sinnen haet, En trotsc lieden straft, en met den donder slaet. Wie dan met sijnen Gods in vrede soeckt te wesen, Moet als een stage les dit aen sijn herte lesen: Ey! waerom dus gepoogh; tot eer en hoogen lof? Wy zijn (hoe groot wy zijn) maer aerdt en eucckel stof.

DE Eer-gierigheydt, de welcke niet anders en is als een groote liefde en begeerte van eere en staet, stort haer lichtelick in de fraeyste geesten, en kan seer qualick uyt de selve getrocken werden. Het is wel dat men oordeelt, dat wy het gene goet is, behooren te om-helsen: maer wy stellen de eere boven alle goet, en daerom loopen wijse met alle geweld na. De Eer-gierige is al tijt ongerust, hy pijnicht hem selven gestadigh met hope, begeerte, en sorgheuldigheid: hy wil allesins de eerste zijn, ende en kijckt nimmermeer achter hem om, maer al tijt voor uyt na de gene, die hem voor gaen, en meerder zijn: en het is hem grooter verdriet, datter een voor hem gaet, als het hem vreught is, datter hondert achter hem komen. Dit heeft de eersuchtige *Julius Caesar* wel betoont, als hy tegen sijn volck, 't welck al lachende vragde of in seker kleyn Dorp-



Dorpken, daer sy door reysden, oock wel geloop om
 raet en officie was, antwoorden, dat hy in die plaetse
 liever de eerste was, als te Romen de tweede. Sijn be-
 geerlickheyd is volbracht, maer hoe en met wat eyn-
 de? Na dat hy door den doot van veel duysenden, en
 met duysent gevaerlickheden van sijn eygen leven,
 dat hy selve in Spaengien eens met sijn eygen handen
 gemeende te verkorten, ten lesten naelicx meester ge-
 worden zijade, werde in den vollen Raedt van sijn
 vertroude vrienden met drie-en-twintigh steken om-
 gebracht, neder vallende voor het beelt van Pompejus,
 dien hy te voren ter doot vervolgt hadde.

Deze Eer-gierigheyd, en begeerte om altijd meer-
 der te zijn, heeft voor eenige jaren den manhaftigen
 helt de Marschal de Biron op een schavot gebracht, en
 daer belet door een slag van een Borgoignon (gelijck
 men voorgeeft, hem voorseyt te welen) dat hy geen
 souvereyn ofte opper-hoofd en werde, daer hy na trach-
 te. Stellende alsoo sijn leven en groote staten in ge-
 vaer, om yet dat heel los en onseker was. Hier toe en
 past niet qualick het gene den Koning Philips van Ma-
 cedonien gebeurde van den wijs-gerigen Diogenes. De
 welke komende in 't Koninghs leger voor de stadt
 Cheronca, werde van de Krijghs-knechten aen-getast,

en voor Philips gebracht: die een onbekent man sien-
 de, riep verstoort, O ghy Verspieder! Waer op Dio-
 genes seyde, Voorwaer een verspieder: want ick kom
 hier om u sottigheyd te sien, die niet te vreden zijnde
 met het Koninkrijk van Macedonien, nae andere
 staende, u selven in gevaer werpt, om u rijk en leven
 te verliezen. De Koning verwondert zijnde over sijn
 vryspreken, liet hem los gaen. En misschien door dese
 vrye berispinge verbeterd zijnde, seyde eens, als hy in
 't zant, daer hy in gevallen was, sagh de groote van
 sijn lichaem: O wat mogen wy de geheele werelt
 begeren, daer wy maer soo kleynen plaetse aerde van
 naturen van doen en hebben! 't welk sijn sone Alex-
 ander de Grootte niet wel en bedacht, als hy schreyde,
 doen de wijs-gerige Anaxagoras leerde, datter ontal-
 licke werelden waren, om dat hy noch van geen een
 meester en was.

De Eer-gierigheyd is van soo grooten kracht, datse
 alle ander Bewegingen te boven gaet, en overwint,
 selfs oock de Liefde, de welke het nochtans naelicx
 kamp wil geven. Gelijck wy sien in Alexander, Scipio,
 Pompejus, en so veel andere, als in 't laetste van 't voor-
 gaende Capittel geseyt is, de welke met een groote
 stantvastigheyd en kloeckmoedigheyd haer onthouden
 heb-

hebben van d'alderschoonste Vrouwen, die in haer macht waren, daer sy anders van Eer-gierigheyt brandeden, ja dese overwinninge van de Liefde dienden haer tot de Eer-gierigheyt, (*Nilil domi impudicum, nisi dominationi expediret. Tacit. de Agrippina.*) voornamelick *Julius Caesar*. Want daer is noyt yemant meer genegen geweest tot de Vrouwen, even-wel hadt de Eer-gierigheyt in hem altijd de overhandt, soo dat de wel-lust hem niet een ure dede verliefen, die hy besteeden konde tot sijn vergrooting. Wy sien aen d'andere zijde, dat in *Marcus Antonius*, en andere, de kracht van de Liefde alle beleyt en forghvuldigheyt wech-genomen heeft. Maer als dese twee Bewegingen in twee gelijcke schalen geleyt waren, men soude sien, dat de Eer-gierigheyt de swaerste woegh. De Liefde kan versadigt, en door verscheyde middelen genesen werden; maer de Eer-gierigheyt is nimmermeer te versadigen, ja sy vermeerdert door het verkrijgen, en bekomen van 't gene, daerse eerst om gewencht heeft, en daer en is geen middel, om de selfde uyt te blussen, zijnde gantlich gewickelt selve in de Ziele en Reden. Sy en overwint oock de Liefde niet alleen nopende de gerustheyt en gesontheit: (want eer-sucht en rust zijn dingen die niet te samen en konnen wonen) maer oock het leven selve, gelijk *Agrippina*, de moeder van *Nero*, betoont heeft, de welke, als *Tacitus* verhaelt, onderfoeckende en vernemende by de *Chaldoers*, dat haeren soon Keyser soude werden, maer dat sulcx haer het leven soude kosten, antwoorde met de rechte woorden van de Eer-gierigheyt, *Laet hy my doot slaen, als hy maer Keyser is.*

Vorders doet de Eer-gierigheyt geweld op de Wetten, en de *Conscientie* ofte het Gewisse, selve, seggende de Leer-meesters van de Eer-gierigheyt, dat men altijd en in alle dingen de Wetten moet gehoorsamen, behalven in het stuck van regeringe; als zijnde soo leekeren beetjen, dat het wel de pijn waert is, daerom sijnen vasten te breken. *Caesar* plagh dickwils in de mont te hebben, de versen van *Euripides*, verhaelt en vertaelt by *Cicero* in 't eerste Boeck van de *Officien*.

*Indien men 't recht oyt schenden magh,
Het dient gedaen om 't boogh gesagh:
Maer watter anders magh geschien,
Laet daer u denght en vroomheyt sien.*

Ick sal hier een exempel stellen uyt den doortrapten werelt-wijsen *Nicolaes Machiavel*, 't welck hy verhaelt in 't boeck van den Prince op 't 8. Capittel. In onse tijden, seyt hy, regeerende de Paus *Alexander de seste*, na dat *Oliverotto da Fermo* veel jaren kleyn gebleven was, soo werde hy door sijn oom van moeders wegen, met namen *Giouanni Fogliani*, onderhouden, en in sijn jonckheyt gegeven aen den Velt-oversten *Paulo Vitelli*, op dat hy, sijn krijghs-handelingh siende, en leerende, gevordert soude mogen werden. Na de doot

van *Vitelli*, dienden hy onder *Vitellozzo* sijn broeder, en zijnde gaen van verstant, en wacker van persoon, werde in korten tijt onder de eerste van sijn leger. Maer hem in-beeldende dat het dienstbaer was onder een ander te staen, nam voor met hulp van eenige borgers van *Fermo*, by de welke de slavernye van haer vaderlant aengenamer was, als de vryheyt, en met de gunst der krijghs-luyden van sijn Overste, hem meester van *Fermo* te maken. Schreef derhalven aen sijn oom *Fogliani*, alsoo hy veel jaren van huys geweest was, dat hy nu eens geerne hem en sijn vaderlicke stadt sien soude, en alsoo hy anders nergens na getracht en hadde, als om eer in te leggen, op dat de borgers sien mochten, dat hy sijn tijt niet te vergeefs besteedt en hadde, soo wilde hy wel eerlick in-komen, vergeflichapt met ontrent hondert van sijn vrienden en dienaers: en badt, dat hem geliefde ordre te stellen, dat hy van de borgers eerlick mocht ingehaelt werden, het welck niet alleen tot sijn eere en soude strecken, maer oock tot eere van hem selven, van de welke hy op-getrocken was. De oom dede hier in voor sijn neve al wat hy vermochte, en doende hem eerlick in-halen, liet hem in sijn huys herbergen, alwaer na eenige dagen, in de welke hy ordre stelde tot sijn toe-komende schelmerye, hy een groote maeltijt gaf, noodigende sijnen oom, en alle de voornaemste van de stadt, op 't leest van de selfde worp hy op de baen de grootheyt van den Paus *Alexander*, en *Caesar* sijnen soon, en van hare aenflagen, waer op sijnen oom, en de andere gasten antwoort gevende: soo rijst hy schierlick op, seggende, dat dese dingen waren, om in heymelicker plaetse van te spreken, en vertrock alsoo in een kamer, daer hem sijn oom, en alle d'ander borgers volgden: en sy en waren naeulicx gefeten, of daer quamen uyt verborge plaetsen krijghsknechten, die *Fogliani*, en alle d'andere doot smeten: na welke moort begaf hem *Oliverotto* te paert, reede door de stadt, en belegerde in 't Paleys de Magistraet, soo datse door vreesse genootsaeckt waren, hem voor haren Prince en Heere aen te nemen, en na datse alle-gader om-gekomen waren, die hem konden tegen wesen, stelde hy sijnen staet, na hem dochte, geheel vast. Maer wat eynde? een jaer na dit feyt, liet hy hem (tegen den aerdt van de Italianen) van sijnen verfoenden vrient *Caesar Borgia* bedriegen, soo dat hy met *Vitellozzo*, die hem den oorlogh en de schelmerye geleert hadde, te *Sinigaglia*, na sijn verdiensten geworcht werde: gelijk in 't bysonder mede beschreven is by den selven *Machiavel*. De vermelte *Borgia*, sone van den Paus, siende dat sijn outste broeder de Hertog van Candyen sijn eer-gierigheyt in de weeg was, liet hem op een sekeren avont, als sy te samen by haer moeder *Vannoccia* wel vrolick geweest haddē, in den *Tiber* smijten, en leyde daer na sijn Cardinaels hoet neder, om ee krijgsman te wesen, tot dat hy na veel avontuers ten laetsten in Spaengien gevanckelik gebracht zijnde, in de belegeringe van een slechte plaets in *Navarre* om hals quam.

Waer

Waer uyt wy sien, dat de Eer-gierigheydt wech neemt, de eygen wetten van de Natuere. Van daer is gekomen het vermoorden van ouders, kinderen, broeders; gelijk getuygen *Abfalon*, *Abimelech*, *Atbalia*, *Romulus*, *Sey* Koningh van Perffen, *Selim*, *Soliman*, en meest alle de Turckische Keyfers. Siet verscheyde exempelen in de Historise Overdenckingen van *Cameralius*, in 't 8. cap. van sijn 5. boeck van 't Eerste deel.

Charles VIII. Koning van Vranckrijk had een eenigh kint, dat heel jongh storf; tot blijdschap, seggen de History-schrijvers, van de Vader, om dat hy vreesde dat het hem te gauw wesen soude. En hy selve was van sijn Vader *Louis XI.* in geenderhande saken opgetrocken; om dat hy geen tegen-stander aen sijn Soon hebben soude, gelijk hy aen sijn Vader *Charles VII.* geweest was.

Wy lesen in de Italiaensche historie van *Guicciardini*, en andere, hoe dat *Lodovico Sforza*, om sijn selven Hertogh van *Milan* te maken, alle de gene, die hem tegen waren, van kant help, en den rechten Heere *Gio Galeazzo*, sijn broeders soon dede vergeven, en gansch Italien in onrust gestelt. Maer met wat eynde? dat hy niet alleen sijnen staet, maer oock sijn vryheydt quijt werde, uyt-treckende met de krijg-knechten in Switfers kleederen, en verspiet zijnde, in Vranckrijk gebracht, alwaer hy thien jaer, tot dat hy storf, in een toren gevangen sat.

Niet beter en is 't gegaen met *Thomas Wolfey*, die van niet op-gekomen zijnde, en door gunst van den Koning *Hendrick de VIII.* Aertzbisshop van *York*, en Cardinael gemaect wese, en in Engelandt al dede wat hy begeerde, daer mede noch niet te vreden was, maer uyt een onlijdelicke hoovaerdigheydt wilde Paus wesen, daer toe hy oock na de doodt vrn *Leo de 10.* een gefant te *Romen* aen de Cardinalen gesonden hadde. In de brieven aen uyt-heemliche Prinzen stelden hy sijnen naem altijt voor den naem des Konings, schrijvende: Ick en mijnen Koning. Ten laetsten de Koningh sijne onbeschaemde eer-gierigheydt moede werdende, belaste hem gevangen tot *Londen* te brengen; maer hy sterf onder weegh van hert-seer; gelijk in de Engelsche en andere historyen breeder te lesen is.

Noch arger is 't in 't selfde Engelandt gegaen met *Jay Dudley*, Hertogh van *Northomberlant*, die met quade streken de Kroone aen sijn huys socht te brengen. Om daer toe te geraken, bestelden hy dat beyde de Oomen van Koning *Edward*, door valsche beschuldigen, daer hooft op een schavot lieten. Welck na sijnen sin uyt-gevallen zijnde, so dede hy trouwen sijn vierde soon aen *Jeane Graye* (wiens moeder een dochter was van *Marie*, suster van Koning *Hendrick de VIII.*) en bracht soo veel te wege by den jongen en sieckelicken Koning *Edward*, dat hy tegens den uystersten wille van sijnen vader, beyde sijne susters voor-by ging, makende erfgenaem van de Kroon de gemelte *Jeane*, die

korts daer aen, na het overlidē van *Edward*, de Kroon op-gedrongen werde, het welck die treffelicke *Prinçesse* met haer leven most bekoopen, en den aen-legger *Dudley*, na dat hy tegens de Koninginne *Marie* met gewapende macht, als een Koningh uyt-getrocken was, werde de voeten onder 't paert (gelijk my verhaelt is van de gene, die 't gesien hebben) aen malkanderen gebonden, in *Londen* gebracht, en in 't openbaer onthalt. Dese is geweest de vader van *Robert Dudley*, grave van *Leycelter*, en gouverneur van *Nederlant*.

Wy sien vele Gebreken den Mensche metter tijdt verlaten, maer de Eer-gierigheydt alderlangst by blijven. Soo vertelt *Montaigne* van een groot Heer, die hoog van jaren leggende aen den Steen, het laetste van sijn leven bestede met bekommeringh over een statige uytvaert, biddende de Heeren, die hem quamen besoecken, de selfde te willen by-wesen.

En voorwaer de Poëten, die onder de wolcken van haer versieringen en fabulen de waerheyte plegen te bedecken, vertoonen ons genoeg welck het eynde zy, en den ellendigen om-loop van den eer-gierigen. Soo seggen sy, dat *Phaëron* met den blixem geslagen is, om dat hy soo hooverdigh was, dat hy dorst bestaen wagen en paerden van de Son te voeren: Intrel denckende om de goede vermaninge, die *Phabus* sijn Vader hem gegeven hadde.

Het selve is ons voor-gebeelt, door den val van *Icarus* de sone van *Dedalus*, die, om dat hy al te hoog wou vliegen, in de zee gevallen is. Welck ongeluck van den Poët *Ovidius* beschreven is 8. *Metam.* 3.

Soo haest de jongeling een weynigh beeft gevlogen,
Is hy tot aen de son en hooger op-getogen:
Hy kreeg een moedig hert, hy maecte een snelle vlucht,
Het docht hem wonder moy te sweren in de lucht,
Hy liet sijn vader daer (die wou geen sonne raken)
Hy dacht in sijn gemoet, hy woude beter maken:
Hy fiet dat helder licht, en 't stont hem wonder aen,
Hy wou, indien hy mocht, tot in den hemel gaen.
Maer als de gulde Son sijn vleugels quam beschijnen,
Soo smolt het loofse was, sijn veren die verdwijnen,
En hy is sonder hulp, sijn leden worden bloot;
Daer is van stonden aen de vlieger in den noot.
Hy roept tot sijn behulp de vleugels van de winden,
Maer daer en is geen troost in sijn verdriet te vinden.
Ach! 't wyl hy neder viel, en om sijn vader riep,
Soo lagh hy metter daet te midden in het diep.
Daer liet de jongeling sijn onverzichtigh leven,
En daer is maer alleen de bloote naem gebleven,
De naem van *Icarus*, die nam het water aen:
Sie daer een droef bestuyt van onbedachte waen.

De Poëten, segh ick, hebben ons door foodanige versierde Historyen willen leeren, dat de uyt-komft en het eynde van de eer-gierige altijt ellendigh is, en dat Godt den hooverdighen niet en kan verdragen,

sonder hem strengelick op d'een ofte d'ander maniere te straffen, ja met sieckten en kranckheden, den Genees-meesters gantsch onbekent, en tegen de welcken alle middelen van de Konste krachteloos en onnut waren. Alsoo kreegh de Koning *Uzius* een ongeneselicke laserye, 2 *Chron.* 26. *Antiochus Epiphanes* een onsenlicke quetsure, en *Herodes* de luys-sieckte. In onsen tijd is mede gebeurt, dat groote Pringen en Heeren verteert, en op-gegeten zijn van vreemde en onbekende quellingen, die nae geen genees-middelen wouden luysteren, om dat d'oorfaken van de selfde niet gewoonlick, maer boven naturen waren.

Ja oock sonder dese straffe, zijn de Eer-gierige in gestadige bekommeringh, om van hooger tot hooger te komen, sonder dagh of nacht te konnen gerust zijn, het welck haer dickwils swackheydt van de maegh, en ander qualickheydt veroorsaect: en niet komende tot haer voor-nemen, vervallen in droefheydt, en swaermoedige sieckten: ja in de rasernye en de doodt selfs.

Jovius verhaelt van een geleert Grieck *Marc. Misivus*, gemaeckt zijnde Aerts-bisschop van *Epidaurus*, dochte dat sulken staet voor hem niet hoog genoeg en was, en beklaegde seer dat de geleerde-lievende Paus *Leo* de X. hem over-geslagen hadde, als den selfen op eenen tijt over de 30. Cardinalen koos, 't welck hy sooter herten nam, dat hy kortst daer na van 't water storf.

Willen wy dan ons Lichaem en Gemoet in rusten houden, so laet ons dencken, dat de Deught geen grooter oft heerlicker tonneel en behoeft, om haer te laten sien, als ons eygen gewisse. Hoe de Son hooger is, hoe se minder schaduwe maeckt; hoe de Deught grooter is, hoe se minder eere soeckt, die de schaduwe gelijk is, de welcke volght de gene, die haer vlieden, en vliet de gene, die haer na-loopen; dat men hier in de werelde komt (*Epist. Eneh. c. 22.*) gelijk in een Comedie, daermen niet en speelt de personagie die mē wil, maer men let alleen om die wel te spelen, die ons gegeven is: ofte gelijk in een maeltijt, daer men eet de spijs, die voorgeset wert, sonder aen 't ander eynde van de tafel te reycken, of de schotelen uyt de tafel-dienders handen te trecken. Als ons eenigh ampt t'huys komt, daer wy toe bequaem zijn, laet ons dat met sedigheydt aennemen, en vromelick bedienen, denckende dat Godt ons daer op de wacht gestelt heeft, op dat andere onder onse sorge souden mogen rusten; en laet ons anders geen loon van onsen arbeyt soecken, als een gewisse, van wel gedaen te hebben, beter achtende dat het getuygenis daer van geprent zy in de herten van ons mede-borgers, als in eenige openbare Eer-teyckenen. In 't korte, laet het ons daer voor houden, dat de Deught haer selfen loon genoeg is, en dat sy daer buyten geen loon soude konnen bekomen, dat haer weerdig was. Groote staten te weygeren, en te misprijfen, en is soo grooten noch soo swaren saeck niet; maer te seer begeeren, en de grootsheydt te veel toe te geven, komt uyt een qua-

lick gestelt gemoedt. Die sijn selven lief heeft, en wel oordeelt, hout sich te vreden met een matige gelegentheydt, in de welcke de meeste gerustheydt te vinden is. *Otanes* een van de seven, die recht hadden tot de hooge heerlickheydt van Persyen, liet sijn recht aen sijn mede-broeders over, behoudens dat hy en de sijne souden leven in dat Rijk, buyten alle onderdanigheydt, als alleen van d'oude wetten, onverduldigh om over ander te heerfchen, en om van andere geheerst te werden. Als de stad *Tyrus* by *Alexander de Groote* ingenomen, en de Koningh, om dat hy 't met de Persianen gehouden hadde, af-geliet was: so werde 't aen *Hephestion*, de grootste vriend van *Alexander* gestelt, om een Koningh te maken, dien hy begeerde. Dese willende vergelden de beleeftheydt die hem bewesen was van de gene, daer hy t'huys gelegen hadde, verkoos den selfen tot Koningh. Dan die, al was hy de rijkste, en aensienlickste van de Stadt, om dat hy even-wel van Konings bloet niet en was, en wilde de aengeboden eere niet aennemen: maer liet een daer toe brengen, die de Koningen bestont, hoe-wel tot de uytterste armoede gerocht zijnde. Drie steden in Italyen *Urbis*, *Siena*, en *Ferrara* versochten den Paus *Eugenius* de I V. om tot Bisschop te hebben *Bernardinus van Siena*. Jac onsen Paus *Adriaen* van Utrecht, plag te seggen (gelijk *Jovius* in sijn leven verhaelt) dat hy met meerder vermaecte *Loven 't Collegij*, met eenige lof van geleetheyt bedient hadde, als hy te Roomen inde Pauselijcke stoel de Christenheydt regeerde. Daerom wierde hem oock in 't eerste in *S. Pieters-Kerck*, dit Graf-schrift gestelt: *Hadrianus V I. hic situs est, qui nihil sibi infelicius in vita duxit, quam quod Imperaret.* Maer de vroomen man en wilde geen van drie aennemen, vreesende datter in de meye eenige wereltlicke ydelheydt schuyldte. *Friderick* Hertogh van Saxen, werde het Keyserrijk van de Keur-vorsten aengeboden; het welck hy weygerde, en bracht soo veel te weegh, dat het quam op *Karel*, doen Koningh van Spaengien, geseyt *Karel* de V. die het selfde Keyser-rijk mede daer na noch by sijn leven, en niet seer out zijnde, overgaf aen sijnen broeder *Ferdinand*, en sijn ander Rijken aen sijnen soon *Philips* de I I. en gingh alsoo ontslagen van alle moeyten op sijn rust leven. *Diocletian* liet het Keyser-rijk varen, om op sijn gemak te wesen. Den heyligen, en eenvoudigen Paus (gelijk hem *Platina* noemt) *Celestino* 5. verliet sijn beswaert ampt, om sonder bekommeringh Godt in de warande (daer uyt hy voor ses maanden tot het Pausdom onverwacht geropen was) wederom te gaen dienen: hoe-wel behalven de History-schrijver de Italiaensche Poët *Dantes* het selfde leyt op een slechte kleyn-hertigheydt, schrijvende *Canio* 3. in de hel gesien te hebben,

— *Pombra di colui,*
Che fece per vilta' il gran rifiuto.

Soo zijn oock op het over-dragen der Rijcken van Keyser Karel verscheyden almanacken gemaeckt, dan wel beantwoordt by den grooten history-schrijver Strada, in sijn 1. boeck.

*T is seker, hooge staet, en diergelijcke saken,
En konnen nimmermeer ons recht geluckigh maken;
Een stil, een billick hert, dat hem na reden voeght,
Dat is het dat de mensch op aerden vergenoeght.*

De contemnendo honore, multi inhonorati proferuntur, & quidam propter id ipsum honoratiores, eorumque qui privatum omnium negotiis publicis antetulerunt, nominatim laudatur vita. Nec filetur illud potentissimi regis Anapesticum, qui laudat senem, & fortunatum esse dicit quod inglorius sit, atque ignobilis ad supremum diem perventurus.

Van de Gierigheyt.



Het VI. Capittel.

DE liefde tot het gelt heeft vry geen minder kyachten,
Om tot een vreemt gewoel te rucken ons gedachten:
*T is wonder om te sien wat dat het aerdsche goet
Door al het gantsche lant, door al de werelt doet.
Wat isser menigh mensch die nachten ende dagen
Is besich over-al met ryckdom na te jagen?
En schoon hy 't eens verkrijght dat hy gedurigh socht,
Soo is hy maer alleen in meerder angst gebrocht.
T is oly in het vyer al wat hy heeft bekomen,
En sijn gelt-gierigh hert is dieper in-genomen:*

*Het goet dat by best dat is dat hy ontbeert,
En hoe hy meer verkrijght, hoe dat hy meer begeert.
Wat raed voor dit gebreeck? siet op u vluchtigh leven,
Siet wat een engen buyck is aen den mensch gegeven,
Siet wat hy maer en hoeft, en wilje zijn gerust,
Tracht niet tot meerder goet, maer mindert uwen lust.*

DE derde Liefde, gelijk wy die hier voren ver-
deelt en onderscheyden hebben, is de Gierigheyt.
Een onmatige liefde tot gelt en goet, als of aen 't sel-
ve al ons wel-varen hing. Dese onmatige begeerlick-
heyt is als het kout vyer; want gelijk het selve door
H 2 lijn

sijn fenijnigheyt het lichaem verdooft, en verteert, alsoo verteert oock de Gierigheyt onse natuerlicke genegentheyt, en vervult ons met quaet bloet. So dra sy in ons herte komt herbergen, soo vliet daer uyt, de eerlicke, en natuerlicke genegentheyt, die wy ons ouders, vrienden, en ons selven behooren toe te dragen. Alle andere dingen vergeleken by 't proffijt, schijnen ons niet met allen te welen, wy verachten ten lesten, en misprijsen ons selven, ons Lichaem, en ons Ziele om het goet, en wy verkoopen, gelijk men seyt, het paert voor het hoy.

Maer watte fortigheyt is het, dat men voor sijn afgod hout 't gene de Nature selve, seydt *Seneca ep. 94.* onder onse voeten gestelt, en in de aerde verborgen heeft, als niet weerdigh om gesien, maer om onder de voeten getreden te werden? 'T welck de Gierigheyt alleen den mensche geleert heeft uyt het ingewant der aerden te rocken, en in 't licht te brengen, om mal-kanderen door te steken. Daerom seyt de Poëet *Ovidius*, dat dit eerst geschiet is in de ylere eeuw, als de deught al heel verbaftert was, *I. Met. 4.*

*Doen sagh men al het volck in gierigheyt verbitten,
Men roert het aerdrick om, men stelt sich om te spitten,
Al wat verholen was en in het duyster lag,
Dat haelt men in het licht en aen den hellen dag.
De werelt lijd geweld: men groeff diep diep kuylen,
Daer in (gelijck het sebeen) veel moye dingen schuylen:
Van daer quam 't yser voort, van daer quam ons het gout,
Dat meer als 't yser selfs ons quade rancken brout.
Hier zijn van doen voortaan gebreken uyt gekomen,
Die hebben met geweld de werelt in-genomen:
Soo dat het gansche land in vreemde boechen stont.
Het yser doet het werck, het gout dat leyt den gront.*

Wat een vreemde dwaesheyt is het, al sijn leven te besteden om goet te vergaderen, daer de begeerlicheyt noyt van versadicht en kan werden? Wat is dan 't goet, 't gene dat wy naeulicx selver en kunnen besitten sonder eens anders armoede, en daer wy een ander niet mede kunnen helpen, sonder ons selven te verarmen, en den vergaderden schat te verminderen? Wat een arme en beklaghlicke slaverny is het, sijn selven soo verre te verwerpen, dat men een slave werdt van 't gene ons behoort te dienen? Want een Gierigaert dient sijnen rijckdom, en den rijckdom hem niet: en hy en heeft niet meer genuts van 't goet dat hy besit, als van 't gene hy niet en heeft: dewijle hy het selfde niet en derft gebruycken, uyt vrees dat het verminderen soude.

De fabul van *Tantalus* is by een yegelijk bekend. *Lucianus* seit wel in *Timone*, dat een gierigaert even als *Tantalus*, niet toe-gelaten wert te eten of te drincken, maer dat hy alleen drooghs monts sit en gaept na het gout. De Poëet *Horatius* gebruyckt mede dese gelijkenisse in *I. Schimp-dicht* van sijn *I. boeck*:

*De bange Tantalus staet midden in de beken;
En poegt sijn dorren mont daer aen te mogen steken;
Maer 't is om niet gesocht al wat de man becracht,
Soo dat hy in het nat van enckel dorst versmacht,
Wacrom belachje dit? al waren 't malle grillen,
Ey! leert wat onder dit de geesten leeren willen;
Geloofstet, lieve vriend, verandert maer den naem,
De fabel is voor u en u bedrijf bequaem.
U huys is vol getast met alderhande waren,
Vry meer als eens genoeg om wel te mogen waren;
Maer, vriend, wat isser van? ghy leghter op en slaept,
Ghy leghter op en dut, ghy leghter op en gaept;
Het schijnt u heyligh broot, ghy mooght niet genaken,
En min tot u vermaeck door mont of lippen smaken,
'T is u maer als een beelt geschildert aen den wand,
Daer in wel yemant waen, maer niemant wesen want.*

Ick heb hier in de Stad een man gekent, die sijn verre vrienden kisten met gelt na-liet, en in sijn uyerste sieckte hem ontsagh gelt uyt te geven voor een pinte Rijsche wijn, mijn vragende of hy 't niet met Franschen soude kunnen doen, alsoo den Rijschen hem te kostelick was. Wie soude al sijn dagen om rijckdom slaven, gelijk dese goede man gedaen hadde, om ten minsten niet in 't laetsten van sijn leven, daer van dient te werden? Veel Ambachts-lieden zijnder beter aen, die seggen datse wercken voor den siecken dagh, en derven dan oock van haer winste leven, en 't gene haer noodigh is gebruycken. Vele leven arm, om rijck te sterven. Of dit wijsheyt is? laet ick een yegelijk bedencken.

Aristoteles heeft seer wel geseit, dat alle fouten spruiten uyt eer en gelt-sucht, en dat die twee de beulen zijn van de menschelicke nature, dagh en nacht de selve pijnigende, alle quaet in de werelt veroorsakende, soo aen het lichaem, als de ziele. Sy zijn beyde rechte pesten van het menschelicke geslacht, waer door Landen en Steden, ten onder gebracht, en verwoest zijn. De Eer-sucht van *Julius Caesar* heeft de gemeene sake van *Romen* 'onder gebracht: soo heeft een bagijn uyt gierigheyt het *Capitolium* van de selve stadt aen de vyanden overgegeven. *Jugurtha* een Koning in *Africa* uyt *Romen* icheydende, keeck dickwils om na de „ stadt, en seyde, O veyle stadt, en die haeft vergaen „ sal, foeder maer een kooper gevonden wert. Want hy had bevonden, dat alles daer om gelt te koop was, en dat hy de wel-verdiende straffe over de doot van sijn Neven, met gelt had kunnen af-koopen. Maer dat is by-na 1700. jaren geleden: dan 't en gater nu niet beter. *Alexander de sefte* werde door gelt Paus: verkost wederom alles voor gelt: en als hem eens geseyt werde, dat sijn bastaert-loon *Caesar Borgia* hondert duyfent ducater op eenen nacht verspoelt hadde, seyde, de, Dat zijn maer defonden van de droncke Duytschen. Maer die Duytschen hebben daer na grooten af-slagh in die koopmanschap gemaect. Als ten tijde

tijde van den Paus *Leo de 10.* (die het in-komen van d'af-laten over eenige gewelten van Duytslant aen sijn suster *Magdalene* geschoncken hadde) de af-laet brieven tot vergevinge der sonden seer schandelick door Huerlingen aen-gepresen, haer krachten, om de afgestorvene uyt het vage-vyer te verlossen, werden op-gpronckt door de gene, die een deel van 't gelt in de herbergen saten en verspeelden en verdroncken. Soo dat deic ongeschickte en onbeschaemde Gierigheyt het volck soo mishaege, dat daer door *Martinus Luther*, een Monick, den meesten aenhang van Duytslant kreegh, en allencxkens oock na d'af-laet brieven, de macht van den Paus dede verwerpen.

Waer toe en sal dan de Gierigheit den mensche niet brengen, als sy de *Religie* selve doet aen een zijde stellen, 't Vaderlant doen verraden, ja 't leven van de Gierigaerts doet verkopen? Daer en is niet boofer, seydt *Ecclesiasticus* cap. 10. als een Gierigaert; dewijl hy sijn eygen ziele verkoopt. Het is gebeurt in ons eerste oorlogen, gelijk *Barclaius* een Engelschrijver getuyght 4. *Satyr.* 4. als den Hertog van *Alba* al de Soldaten, die hy van den Prince gevangen kreegh, op dede hangen, dat om hem sulcx of te wennen, men eenige gevangens dede briefkens trecken, waer van het derdepart met de galgh geteyckent was, en hangen most. Onder dese was een Spaengiaert, die seer kernde, en dapper schrikte voor een quaedt lot: dan een Engels-man by hem komende, die sijn selven al vry getrocken hadde, vraegde of hy eenige kleyne somme gelts wilde geven, hy soude voor hem trecken. Het welck de Spaengiaert blydelick toestaende, en by de Overigheyt toe-gelaten zijnde, trock noch eens, en wederom vry. Voorwaer by-nae sulck geluck onweerdigh, die soo sorgh-loos met sijn leven speelde.

Wy lesen by *Stobaeum* van eenen *Hermocrates*, die kranck leggende, vast besich was, met rekenen, wat hy genesen zijnde den Doctoor al te geven soude hebben, en hoe veel hy in sijn sieckte verteren moste. Maer bevindende, dat sijn gereet gelt meest in de kaers soude vliegen: 't Is beter, seyde hy, te sterfen, en werde terstont stijf. Maer de vrienden deelden sijn goet met vreughden: alhoewel dat hy by sijnen uystersten wille hem selven erfgenaem gemaect hadde. Waer op slaen de verssen van den hoogh-geleerden *Iul. Scaliger* in *farrag. Epiger.*

*Alastor had hem selfs als erfgenaem geschreven,
Door noot en karigheyt tot in den dood gedreven.
Die voor sijn eygen selfs noyt eens en heeft geleest,
Ist vrent dat soo een vreck een vrenden uyrgang heeft?*

De Gierigheyt en is geen enkele beweginge, maer is gestadelick vergeselschapt met mistrouwen, vreesse, bekommring, ydele hope, en wan-hope, welke vijf plagen den Gierigaert dagh en nacht quellen, en nimmermeer en laten rusten. Een Gierigaert, seydt *Joseph Hall* in de 3. *cent.* van sijn Engelsche Overdenckingen,

is even gelijk een Spinne, niet alleen hier in, dat hy anders niet en doet dan sijn netten spannen om al de vliegen te vangen, alleenlick trachtende na de buyt des gewins; maer noch veel meer hier in, dat hy, terwijl hy sijn netten spant voor de vliegen, sijn eygen ingewant verquist: in voegen dat het gene, 't welck sijn leven is, sijn doot wort. Indien daer eenig schepsel ellendigh is, soo is 't de Gierigaert, en nochtans is hy minst te beklagen, om dat hy sijn selven ellendigh maeckt. Want hoe vele dat hy heeft, hy en is evenwel nimmermeer te vreden, noyt versadight, vol nijs, als hy fiet dat een ander wat meer heeft: en hoe hy selve meerder krijght, hoe hy altijd meerder hebben wil. Altijd leyter een stuck lants naest het sijn, dat hem wel dienen soude, misgunnende alsoo dat sijnen even-naesten mede wat heeft.

*Werpt aen den hont een stuck, hy sal 't terstont op-rapen,
En slocken 't in sijn lijf, en naer een ander gapen; (keel,
Hy proeft niet eens hoe 't smaect, 't en ghyt maer door sijn
Hy loert altijd na meer, al komter noch soo veel.
Vreck, onversaed' lick hert, wat goets doen u dijn schatten,
Mits ghy staegh besigh zijt om na wat nius te vatten?
Elck die na versch gewin gedurigh smaect en haect,
Van dat gewonnen is niet soets met al en smaect.*

Galenus schrijft, dat sijn Vader dese groote begerlikheyt om te hebben, plag te vergelijken met een gulfige Maegh, die meer in-slickt, alsse verswelgen kan. Want wy en hebben de Spijse, seyde hy, anders nergens toe van doen, als om het Lichaem te voeden: en die voedt het Lichaem, als sy wel verteert is; sy verteert wel, als sy matelick is. Maer onmatelick genomen zijnde, en verteert niet, dan bederft in de Maegh. Gelijk dit in 't Lichaem geschiet, so gaet 't oock met het Gemoet: welckers onversadelickeyt altijt meerder foeckt, als dienstigh is, en is een eenige oorfaeck van onrust en bekommring. Want die met eenen Gierigen duyvel beseten zijn, en houden nimmermeer op van begeren; indiensc yet dubbelt hebben, dat soeken se terstont drie dubbelt te krijgen; en daer toe gekomen zijnde, loopen sy om 't vier dubbelde.

Wat quaet sal 't groot goet dan wech-nemen, seydt *Plutarchus* in sijn Boeck van de Gelt-liefde, indien het selve de begerlikheyt van het goet niet en kan wech-nemen? Honger en Dorst doen wy met eten en drincken vergaen: maer de Gierigheyt en is met geen goet te versadigen. Het gaet met de Gierigaerts gelijk met de Water-suchtige, de welcke hoese meer drincken, hoese meer dorst hebben: alsoo is 't volgende het spreek-woort, Hoe rijcker, hoe gieriger.

Als men alles te recht wil insien, so sal men bevinden, dat een yegelick genoegh kan hebben tot sijnen noot-druft, en dat Godt (gelijk het Spreek-woort wel seydt) noyt Mont en schiep, ofte hy schieper oock Broot toc. Derhalven al wat wy woelen, al wat wy

schrappen, al wat wy garen, is maer voor overvloet, en van 't gene wy kunnen misfchen. Die dorst heeft, kan hy die niet foo wel laven, drinckende uyt den bornput, als fcheppende uyt een volle rivier? Seer wel antwoorde den Herder tot weelde, en rijkdom te Hove genoodicht zijnde:

*Ick wil om overvloet geen fmaet of banden lijdē:
Een hert, dat figh vernoeght, dat kan hem licht verblijden,
Heb ick tot mijn behoef een kleynen water-put,
Waar toe is my de vloet van volle froomen nut?*

Ellendigh voorwaer, feyt *Hippocrates*, is het Menfchen leven door de Gierigheydt: de welke erger fieckte is als de Rafernye. En indien die met de wortel wel uyt-getrocken konde werden, foo datter niet over en bleef, men foude beyde de Lichamen en de Ziele der Menfchen wel fuyveren: de welke door de Gierigheydt beyde befmet, en verfwackt werden. Alfoo een Gierigaert noch een ander, noch fijn felven eenigh goet en gunt, en liever honger lijdt, als dat hy te veel gelts uyt foude geven. Maer ick wenfchte dat onfe groote Medicijn den wegh en kruyden gewefen hadt, om de Menfchen van defe plaegh te genefen.

Ick geloove dat men al veel *elleborus* van doen foude hebben, om foo veel uyt te rechten, als de wijs-gerige *Crates* met woorden dede by *Demetrius Phalerum*. Dese, volgens het fchrijven van *Plutarchus*, na dat hy met koopmanschap veel jaren befeedr hadde om goet te vergaderen, quam eens by gaval ter plaetfe, daer hy den wijs-gerigen *Crates* in 't openbaer hoorde leeren: en na dat hy met groote aendacht en verwonderingh aen-gehoort hadde den lofen weerdigheydt van 't geestelick goet: O ongeluckige! riep hy terftont, dat ick dus lange onwerende ben geweest, en dat ick gantfch geen werck gemaect en hebbe van foo kostelicke goederen, als die van de Deught zijn, daer d'andere ydele en die alleen maer een fchijn van goet en hebben, met foo veel arbeyt verkregen, met foo veel forge bewaert, en met foo veel verdriet verloren werden.

Hoe weynig foudender den wijs-gerigen *Anacreon* gelijk gemaect konnen werden, den welchen de Koning *Polycrates* vereerde ontrent negen duysent gulden? De Historye verhaelt, dat hy 't gefchenck wel aen-nam, maer fy doeter oock by, dat fiende de vreefe, en bekommring, daer hy buyten gewoonte mede beladen was, en in plaetfe, dat hy plagh geruft te fapen, nu niet en dede als fweeten, en fchierlick wacker werden, meenende datter al een dief in de kamer was, om hem de keel af te fteken: ofte datter yemant van het volck in huys achter fijn koffer was, om 't gelt daer uyt te ftelen: hy, fegh ick, fiende fijn felven in defe benautheyt en ongerustheydt des Gemoets, en docht niet anders, dan hoe hy wederom geraken foude aen fijn vorige vryheydt: tot dien eynde neemt hy het gelt,

en geeft het *Polycrates* weder, feggende, dat in de weynigh dagen, die hy dat rijk gefchenck gehadt hadde, 't hem meer onluft, vreefe, en fchrick gemaect hadde, als het hem oyt vreught, blijfchap, ofte genoegen by foude konnen brengen.

Hoe veel verfchelen hier van onfe Gierigaerts, die niet alleene haer Ziele, met onruste van goet by goet te vergaderen, gefadig quellen: maer oock haer Lighaem met veel ongefontheyt vervullen. Want die gefadige ongerustheydt, gelijk men in *Euclio* by *Plautus*, en hedenclaeghs in vele andere fiet, befchadight de natuerlicke wermte, en belet het verteren van de fpijfe, behalven datfe haer felven niet veel goets en doen: maer dewijffe noch wint noch weer dickwils en ontfien, alfter maer vordeel en winst te doen is, dagh en nacht door regen en snee reysen, sonder oyt ftill of geruft te zijn: foo vergaderen fy vele raeuwe vochtigheden, finckingen, en verfcheyde fieckten. *Horat. l. Epist. 1.*

*Wat doet een mensehe niet om groot te mogen werden?
Hy leeft in fage forgh, en wilder in volherden,
Hy reyft door zee en land, tot aen de laetste kuyft,
En leeft, om rijk te zijn, gedurigh ongeruft.*

O arme menfchen oock midden in den rijkdom! Maer fiet eens hoe u gierigheydt by Godt en de menfchen geftraft werdt. Het exempel van den rijken Gierigaert, daer het *Euangelie* van fpreeckt, *Luce 16. v. 19.* is by een yder bekend. *Mithridates* de Koning van *Pontus* gevangen hebbende een Capiteyn *Aquilus*, heeft hem om fijn gierigheydt gout in fijn mont laten gieten, als *Plinius* befchrijft in 3. Capittel van fijn 33. Boeck. Het felfde getuygh *Bonzo* in 't 1. Boeck van de Nieuwe Wereldt, den Spaengiaerden gefchiet te zijn, als fy de Indianen om haer gout foo wreedelick vermoorden. De Indianen, feydt hy, fineten al de Spaengiaerts, diefe kregen, infonderheydt de Overften, handen en voeten gebonden op d'aerde neder, en gorten dan gefmolten gout in haren mont, met dit finadigh verwijt van Gierigheydt: *Eet, eet gout, Christen: en dan fieden fy haer het vleefch van 't lijf, fineten daer na de leden om ftecken, die fy braden en aten, en fetten de beenderen tot teecken van overwinninge te proncken.*

Een van de Overften van *Alexander de Groot*, ont-eerende met geweld in 't in-nemen van de ftadt *Thebe* een edele Joffrouw, vraeghden haer of fy geen gout en filver verbergh en hadde: fy fulcks bekennde, leyden hem alleen in den thuyn, en daer wijfende op een put: Hier in, feyde fe, heb ick al mijn kostelickheydt geworpen. En als hy boeckende om de plaets te befien, het hoofd daer in ftack, fiet fy hem van achteren over, foo dat hy gout noch filver meer van doen en hadde, gelijk in 't leven van *Alexander* by *Plutarchus* befchreven is.

In

In de wercke van onsen Poët, vinde ick op dit
 fluck dese geschiedenis, die ick waerdigh oordeele
 hier by te voeghen.

Een Griekse Handelaer, die met de gansche finnen,
 Was befigh evenstaogh om veel te mogen winnen,
 Sagh naer een lanch beract voor hem de beste kans,
 Indien by handel dreef ontrent gelubde mans:
 Dies als 'er in den Krijgh veel menschen zijn gevangen,
 En ruste by gansch niet maer stelt daer na sijn gangen,
 Al waer men in het lant oyt marckt van menschen hiel,
 Dar was by strack ontrent als met de gansche ziel.

Daer kocht, by die hem docht bequaem te sullen wesen,
 En lubd' het dienstbaer volck, en als het was genesen
 Soo wert het opgepronckt en na de marckt gebrocht,
 In 't openbaer geuyt soo dier by kon verkocht.
 Hy had eens op een tijdt een Edelman bekomen,
 Die in een harde slaghe gevangen was genomen,
 En mis de Jongeling hem schoon en geestig docht,
 Heeft by hem oock ontmant, den Koning 't huys gebrocht,
 De Vorst (gelijcke veel van dese luyden bouwen,
 Vermits sy dienstigh zijn ontrent de jonge vrouwen)
 Kocht den gelubden slaef, en vont hem nader hant
 Seer nut tot sijnen dienst, als van een groot verstant,



Dies wert by metter tijd in hoogen Staat verheven,
 En hem wert groot bedrijf door al het Land gegeven,
 Soo dat hy machtigh wert en uytter maten rijk,
 En echter wel gesien door al het Koningrijk.
 Het is daer na gebeurt gelijk by veelijds reyde,
 Schoon hy doen maer alleen op sijn beroep en peysde:
 Dat hy belanden quam in seker ander lant,
 Daer hy doen Panion den Menschen-lubber vant.
 En als hy desen gast op strate quam gemoeten,
 Nam hy ten eersten voor hem feestelick te groeten,
 En na hy Panion te voren had vercielt,
 In hoe verheven Staat dat hy nu wis gestelt,

Doe heeft by hem genoot by hem te komen eten,
 En zijn mer goet onthaelt samen aengeseten,
 Daer weyd doen Hermo breet hoe ver by was geraect,
 En dat hem Panion dus machtigh had gemaect.
 En noot hem voort naer 't Hof om hem sijn gunst te roonen,
 En sprack ick kan u daer naer eysch uw weldaet loonen,
 De Groote Wereld-vorst die is my toegedaen,
 En wat ick hem versoeck dat wert my toegedaen,
 U hant en u bedrijf die hebben my gegeven,
 Dat ick te deser tijd in hoogheyt ben verheven,
 Ick was een slecht gesel ja een gevangen slaef,
 En nu houd' ick een Staat gelijk een machtigh Graef,
 My

vey-
dde,
ide,
a by

die
goet
Lig-
ge-
uus,
t de
spij-
en:
ont-
en
ge-
tag-
t. I.

m!
en-
ken
16.
ogh
lius,
ten
33.
van
t te
ick
de
en,
go-
na-
on:
ten
en
te

it-
ebe
ut
e,
op
k-
te
te-
en
st

In

My dunckt het is mijn plicht, als recht en reden melden,
 Dat ick niet weder-gunst u weldaer moet vergelden,
 Wel breeckt dan heden op met al u Huysgesin,
 Soo ghy oyt winste socht, daer vind ghy eerst gewin,
 Geeft u maer naer het Hof, komt in mijn buerte woonen,
 En brenght oock even daer u vier geswinde Sonen,
 De Keyser is beleefst en my een grooten vrient,
 Ick sal haer gunste doen gelijk als ghy verdient.
 Al wie door yemants hulp in boogheyt is geseen,
 Is by een eerlyck Man, die moet oock danckbaer wesen,
 Dit heeft oock van der jeught de reden my geleert,
 Dat wie my gunste doet oock dient te zijn vereert,
 En waerom langh verbael? hy weet soo veel te seggen,
 Dat Panion het werck gingh dieper overleggen,
 Dies als hy met sijn Wif dit nader had bedacht,
 Soo heeft hy naer het Hof sijn huysgesin gebracht,
 Daer was by wellekorn; als eerst-mael heeft geschenen,
 Maer al dat soer gelact is in der haest verdwenen,
 Want Hermo vol bedroghs nood Panion te gast,
 Maer had daer wacker volck dat op den handel past,
 Dies na dit lieve paer aen tafel was geseten,
 En na den vollen eysch te samen had gegeten,
 Soo ginghter anders toe, want naer het middaghmael,
 Rees Hermo van den disch en sprack een ander tael:
 O! Godt vergeten schelm, die om u rijck te maken,
 Geduerigh onderneemt onlydelicke saken!
 Ghy secht het schepsel Gods, berooft de frisse jeugt,
 En neemt haer met geweld haer aengeboren vreugt.
 Ghy pleeght een slim bedrijf dat alle menschen huten,
 Mits sy aen 't Vaderlant geen zaet en konnen laten:
 Ghy hebt het soo gemaecht, dat ick ellendigh Man,
 Aen mijn bouvallich Huys geen steunsel geven kan.
 Sied hier is nu de tijd dat ick u boose treken,
 Sal straffen na den eysch en na den regel wreken.
 Het is een oud gebruyck dat yeder liden moet,
 Al wat hy quaets bedenckt en aen een ander doet.
 Ghy hebt 't is my beken, vier Sonen opgetogen,
 Die sijn hier in het slot, en staen in mijn vermogen,
 Die sal ick al gelijk hier brengen aen den dagh,
 Ghy doet hun al te mael gelijk men slaven plagh:
 't Sa lide den ganschen hoop oock sonder yet te sparen,
 Want dat my u geschiet dat moet hun wedervaren,
 (Dit slot dat u beset tot dat 't is geschiet)
 Of anders ghy en komt uyt dese kamer niet.
 Die eyst den Hemel selfs; en al de grootste Goden,
 Die hebben dese wraeck aen mijnen geest geboden:
 U wyl en slim bedrijf dat moet nu sijn betaelt,
 En u moet soo geschien gelijk ick ben omhaelt.
 Ghy moet in dit bedrijf u niet onwilligh toonen,
 Mensch-schender als ghy zijt, Ick moet u heden loonen,
 't Sa tijd verstom te werck; want soo 't niet en doet,
 Ghy sulst hier stroomen sien van u ontuchtigh bloet.
 Hoorl, wat 'ernoch gebeurt: Hy laet de Sonen halen
 En wat by schuldigh was dat wild' by doen betalen,
 Hier haer geen deerlick sien; De Vader snijt haer af,
 Dat vrou Natura selfs in haer geboorte gaf.

Schoon Hermo sijnen wil dus ver nu had verkreget;
 Noch wild' hy vorder gaen en liet hem niet bewegen,
 Dies sprack hy gansch verwoest de jonge gasten aen,
 't Sa doet den ouden schelm als hy u heeft gedaen:
 Want soo 't niet en doet, dit mooghje vast verrouwen,
 Ick sal u al te mael in slucken laten bouwen,
 't Sa grijpt den wylen boef en maect hem veerdig quijt,
 Dat hy soo menighmael van ander menschen snijt.
 Stracx laet hy na het woort een deel Soldaten komen,
 Die hebben dadelick de kamer in genomen,
 De deuren wel beset en dat aen alle kant,
 Tot dat oock even selfs de Vader is ontmant.
 Na 't al was uyt gewracht, ging Hermo weder streken,
 En heeft met schamper jock den Vader deur gestreken,
 Ghy hebt voor dese tijd mijn frisse jeugt geschent,
 Maer hoe dat yemand smaecht dat is u nu beken.
 Gaet woot nu in het Hof en dient de jonge vrouwen,
 En leert gelijk als ick den Koning onderhouden;
 Ghy zijt nu in den staet om groot te zijn gemaecht,
 Want op dien eygen voet ben ick 'er toe geraecht.
 Dat ghy aen mijn bedreef om my dus boogh te setten,
 Heb ick u aen gedaen en dat naer onse wetten,
 Ick heb mijn vreught gemist mijn frisse jaren lanck,
 Ghy reyst vry daerje wils en weet my grooten danck,
 Ick hadde Machts genoeg om my te mogen wreken,
 Om u en u gesin den kop te laten breken,
 Maer ick pleegh uytter aert soo wreede dingen niet,
 Maer doe u maer alleen gelijk my is geschiet.
 Daer gaet de Koopman heen met vier gelubde Soonen,
 En weet niet wat te doen of waer te sullen woonen,
 Hy is een tafel praet een kluchjen door het land,
 Van niemand oyt beklaeght hoewel hy is ontmant.
 Ey! siet hoe God oock hier de menschen weet te plagen,
 Als hy haer slim beleyt niet langer wil verdragen,
 Hy leyt het schuldigh volck gelijk een Rechter doet,
 En brenght het daer het dient endaer het liden moet.

Maer eer wy besluyten, is weerdigh dat hier by ge-
 voeght wert het exempel verhaelt by Willem Isengrin,
 van enen vervloeckten gierigaert Hatto, Aertz-bif-
 schop van Mentz, de welcke moede zijnde het gekrijt
 van eenige hondert arme Lieden, die in een tijdt van
 hongers-noot om aelmis baden, belasten dat men de
 ratten, gelijk hyse noemde, in een schuer soude sluy-
 ten; 't welck gedaen zijnde, dede hyle allegader met
 de schuer verbranden. Maer Godt almachtigh sont
 hem haest de straffe. Want een ongeloofticken hoop
 ratten quam hem terfont den oorlogh aen doen: waer
 hy was, waer hy sat, aen tafel, in 't bedde, sy waren by
 hem. Hy meende hem te verbergen in een besloten
 kamer, daer noch deur noch venster aen en was, de rat-
 ten quamender even-wel in: al wat de knechts, en
 om-standers deden om de selfde wech te jagen, en
 wech te slaen, 't was al te vergeefs. Hy dede ten lesten
 ontrent Bingen een tooren bouwen midden in den
 Rhijn, meenende soo Godts geesfel te ontloopen, maer
 een

een heel leger van ratten swom hem na, en vervolgden hem in den toren, knabbelden, en aten hem ten lesten op, verlaten zijnde van al sijn volck. Boven dese sienlicke straffe, heeft Godt oock andere, om de Menschen van haer begeerlickheyt te straffen, waer van de oorsaken dickwils verborgen zijn, en de regulen van de Genees-konste te boven gaen.

Gelijck dese plagen een yegelijk behooren een schrick te geven van Gierigheyt: soo kan oock de selve eenaf keer maken als maer de reden plaets gegeven wert. Want de *liesde der wijsheyt*; gelijk *Augustinus* wel seyt 7. van de stad Gods, 12. slyvert van alle vulnis der Gierigheyt. Derhalven moet het Gemoet voor eerst wel gestelt, en de redelickheyt aldaer in geplamt werden. Seer wel seydt de Griecckse historyschrijver *Polybius* in 13. boeck: Gelijck den dorst van de water-suchtige niemant met eenige vochtigheyt en kan sliffen, als die eerst de lichamelicke sieckte geneest: soo en kan oock de begeerlickheyt van gelt en goet niemant geneesen, als die eerst het gebreck in 't gemoet door de reden verbetert heeft. De Poet *Horatius* schrijft dan te recht 1. *Epist.* 1.

*Indien u win-sieck hert van gierigheyt beseten,
Aen u verbeelden geeft sijn plichten doet vergeten,
Soo dat u gansche ziel als van begeerten brandt,
Of wolt gelijck een zee ontvoert het dorre strand.
Weet datter woorden zijn en wel-bedachte reden,
Waer door een ydel hert gewent tot beter zeden,
Stelt die maer in het werck, ghy sult in korten tijd
Al vry gerufter zijn, als ghy op heden zijt.*

Dese middelen hebben wy hier voor al aengerocrt in 't tweede Capittel. Het beste is, dat men niet soó seer en staet om het goet te vermeederen, als wel om de begeerlickheyt te verminderen. De wijse *Socrates* gevraecht zijnde, hoe yemand rijk soude werden? gaf voor antwoord, Indien hy arm is van begeerten. Het selfde wert oock *Plato*, en *Epicurus* toe-geschreven, en wel te recht gepresen van *Seneca*, en *Plutarchus*. Al wat ons noodigh is, kan lichtelick bekomen werden. Die leven wil volgens de nature, sal nimmermeer arm wesen: die volgens sijn begeerlickheyt, sal noyt rijk zijn. De nature vereyscht weynigh: de begeerlickheyt kan nimmermeer versadigt werden. Die maer een konst ofte wetenschap en heeft, jae die den arm uyt de mouw kan steken, behoeft die van gebreck te klagen? Al 't gene tot ons onderhout noodigh is, hebben wy by der hant: maer al 't gene, daer wy om woelen, streckt maer tot overvloed. *Aristippus* plagh te seggen, Indien yemant veel etende en drinckende niet versadight en werde, dat hy dan gaen soude om raet by de Genees-meesters. Indien dan yemandt vijf bedden hebbende, tien begeerden, en tien tafels hebbende, noch soo vele daer by kost, en met aenkomen van veel lant en gelt niet versadight en werde, maer al

befigh was om meerder: dese en soude niet eens denken, dat hy een Genees-meester van doen hadde, om hem d'oorfaeck van dit gebreck aen te wijsen. Nochtans van den dorstigen, die noch niet gedronken heeft, wert verhoopt dat hy met den dranck sijnen dorst sal sliffen: maer de gene, die gestadigh drinckende evenwel dorstigh blijft, die houden wy geen drincken, maer *purgatie* van doen te hebben: derhalven laten wy hem braken, om dat hem geen gebreck en quelt, maer eenige hitte ofte scherpigheyt tegen de nature. Op de selfde wijze, onder de gene die befigh zijn met goet te winnen, schijnt dat een arm ofte benoodight man, op houden sal, indien hy een eygen huys kan krijgen, indien hy een schat vint, indien hy sijn schulden kan betalen: maer die meer als hem noodigh is, besittende, noch meer begeert, die en kan door gout noch silver, door koeyen noch schapen, ofte eenigh goet geneesen werden, maer heeft alleen van doen sehade en een lustigen afdrijvenden dranck van *Nies-kruyt*, gelijk de Poet *Horatius* wel geseyt heeft:

Danda est ellebori multo pars maxima avari.

Want sijn gebreck en bestaet niet in armoede, maer in onversadelicke begeerlickheyt, spruytende uyt een quaedt en onredelick voornemen des Gemoets, het welke indien 't niet als een harde quast uyt-gehouden wert, soo en sal foodanigh mensche nimmermeer ophouden, alles te begeren in overvloed. Laet dan de gene, die gevoelen haer te zijn van een gierigen aert, in 't begin daer tegen strijden, haer selven voor oogen stellende, hoe leelicken, en Godt mishagende saeck de Gierigheyt is; en als sy evenwel daer mede overvallen werden, Godt aenroepen, dat hem gelieve haer sinnen uyt die boose slavernye te trecken. *Wan de Liesde van de Wijsheyt* (dat is Godt) seyt den H. outvader *Augustinus* 7. van de stad Gods, 12. slyvert de *zynligheyt der Gierigheyt*. Derhalven laet ons, tot besluyt, altijd in gedachten houden, 't gene *Apollonius Tyaneus* de Goden plagh te bidden: *Geeft dat ick weynigh magh hebben, en geen gebreck en lyde*. Het welck oock over een komt met het gebed van den wijzen Koning *Salomon*, *Prov.* 30.

HORATIUS.

Danda est ellebori multo pars maxima avari.

Van Ialoufie, of Yver-sucht, soo van Mans als Vrouwen.

Dat is een slimmer quael, dat vrou en echte mannen
Bebooren 't allex tijd uyt haer gemoet te bannen:
Men noemt 'et Ialoufy, ick heet 'et Yver-sucht;
Het dient, hoe dat 'et hiet, gedreven op de vlucht.

't Is angst dat eenich mensch een haven mocht bewaren,
Die hy voor hem alleen ten nausten wil bewaren;
't Is vrees, dat ghy misschien wel yet verliezen sout,
Dat ghy voor u alleen geduerig hebben wout.
Maer hoe dit yemant noemt of hoe het wert beschreven,
Het diem van 't echte volck geduerig wech-gedreven,
Want als die selte pest haer sinnen eens besit,
Soo wort het lijf onstelt tot aen het minste lit.
Wat onbeyl mensch-maet hier uyt is voor-gekomen,
Dient neerstigh aen-gemerckt en in te zijn genomen,
En op dat yeder mensch dit recht bedencken mach,
Wil ick een kort verhael hier brengen aen den dag.

Leuconis had een man tot jagen seer genegen,
Het wiltbraet dat hy vinzh scheen hem een grooten zegen,
Soo dat hy menichmael door woeste vel den liep,
En als hy was vermoest oock in de bosschen stiep.
Sijn vrou uyt dit bedrijf verviel in groot vermoeden,
Dat hy met vreem te kostt sijn lust bestont te voeden,
Dat ja een hupsche maeght, of wel een wout-Goddin,
Sijn geesten had verruckt tot ongewoone min.
Zy droef om dit gepeest en in den geest verbolgen,
Nam voor, haer lieven man oock in het bos te volgen,
Sy hoor een eenzaam wout dat niemant sien en kon,
Al schenen over al de stralen van de Son.



De vracken opder oer van jagers aen-gedreven,
Die lopen door het wout waer boom of ta:ken beven,
Oock daer het kreuckel-bos en ander groente drilt,
En vallen op de vrou als op een selsaem wilt:
Daer wort Leuconais van alle kant gebeten,
En door het gras gerucke en in het slof gesmeten,
En eerder yemant quam soo isse gantsch verscheyt,
Ja door een sellen bont en bier en daer gesleut.
De droeve Chianip, als hy daer was gekomen,
Is met een grooten routen diepsten in-genomen,
Hy sach een lieve vrouw, sijn uyt-verkore pant,
Gantsch leelijck af-gemaecte en liggen in het sant.

Hem docht dat dese smert geen meester kon genesen,
En dat geen spoock ster self de wonden sou belesen,
Hy nam een korte pieck, een wapen voor de jacht,
En gaf hem op de punt als met gebeele macht,
Daer quam sijn jeughdigh bloet met stralen uytgesprongen,
Gelijck het water doet door buysen op gedrongen,
En schoon sijn innich bert nam af-scheyt van de Ziel,
Noch maecte hy dat sijn lijf ontrent de vrouwe viel.
Daer wort haer bloet gemengt. Nu roep ick Echte vrouwen,
Wilt met u gantsche kracht dit onbeyl weder-bouwen,
Ghy tast als metter hant en leert hier uyt de daet,
Hoe verre dese pest in vrouwe sinnen gaet.

Maer

Maer wyl' op dit bedrieff gelijcken bandel lesen,
 Neemt Nafso metter hand daer wert et aengewesen,
 Siet Procris daer gemelt die braght haer in de noot,
 En wert oock sonder ergh van haeren Man gedoor.
 Doch miss oock echte mans hier in by wylen dwalen,
 Wil ick tot haer bericht een ander stuck verhalen,
 Want dat nu is geseyt, daer was de goede Man,
 Noch sijn jalouisen geest noech gront noech oorjaeck van.
 Iustine boven al een Perel van de Vrouwen,
 Moet hier een af-beelt zyn van 't ongeluckigh Trouwen,
 Sy was van soeten aert en uyttermaten schon,
 Maer voor haer frisse jeught soo kveeghe slechte loon,
 De Iuffer had geleyt een onbesproke leven,
 Soo dat haer Momus selfs geen luck en wylt te geven;
 Daer was geen rauwe jeugt die haer te veel besocht,
 Geen lincker uyt het Hof die laer geschenken brocht;
 Sy stont eens ongekleet als veerdigh om te slapen,
 En Thirsis nam vermaeck op haer te mogen gapen,
 Hy sagh haer witten hals haer borst gelijck een Swaen,
 En bleef een lange wijl in dat gesichte staen.
 Hy liet een grilligh oogh op al haer leden dwalen,
 Iac liet een deuygh brem op haer gedaente malen,
 Hy seyde binneus monts dit over schoone wijf,
 En beeft God niet gemaeckt voor mijn on-aerdig lijf,
 Hoe kan ick dit luweel voor my allen besitten,
 Een yeder die het siet die moet 'er op verhitte,
 En wie doch sach 'er oyt soo af-gerichten Man,
 Die soo ten aerdigh punt voor hem bewaren kan,
 De Jonckers die haer werck van sinne rancken maken,
 Die sullen voor gewu die sullen haer gemaken,
 Fa seggen over luyt en dat tot minder spijt,
 Gaet hooren-dryger gaet ghy zyt u bloemzen quijt.
 Ick bin een Edelman en kan geen schande liden,
 Ick heb dien witten hals al liever af te snyden,
 Hy nam een rinnig mes en trat in haesten toe,
 En seyde, o' desigh werck, dat ick op beden doe.
 Ick meyne niet 'er daet mijn schande voor te komen,
 Dier sal my dit luweel niet worden afgenomen,
 Hy dede dat by sprack, Siet daer een wreede moort,
 Justina lagh gewilt en in haer bloet gesnoort.
 Veel gingen dit bedrieff ten natuften over leggen,
 Maer was de reden was en konde niemant seggen,
 Sy hadde van der jeught soo wel en stil geleest,
 Dat niemant van haer doen een quaet vermoeden beeft.
 Wel beeft nu eenigh mensch een Dochter te besteden
 Die let op dit bedrieff en dat in volle leden;
 Vrient geeft noyt uwe Maege aen eenigh selfsaem hoest,
 Of ghy wert van u vreught en van u vrucht beroost.
 Ey siet wat dit vergif ken in de Menschen werken,
 En zy men sijn gemoet met reden wil verstercken,
 Gesellen boort een woort indien ghy Mammen zyt,
 Maeckt dat je dese pest in al haer deelen zyt.
 Nu ghy dit wyl gebreck met onlust hebt gelesen,
 Hoor van een ycer-sucht die u kan dienstigh wesen,
 Ghy, tracht jaloers te zyn oock met een diep gepeyt,
 Van 's Duyvels slim bedroch en van u eygen vleys.

Voeght hier de werelt by sy weten sinne grepen,
 Om oock u beste punt tot in haer net te sopen,
 Ghy siet geduerigh toe en bou' 't als verdacht,
 Wat by dit oilyck volck te voor-schijn wert gebracht.
 Let op haer slim gestreel en op haer lieve-koosen,
 Daer zyn in dit geval oock prickels by de roosen,
 Hebt dan hier op het oogh, soo veel als eenigh Man,
 Op sijn verdachte Vrouw de sinnen spannen kan,
 Ghy kont oock voordeel doen met veelderhande saken,
 Die ons nadeeligh zyn en alle Menschen laken,
 En om hier ront te gaen, Ick houd hem voor geleert,
 Die sijn gebreken selfs tot voordeel omme keert.

Van de Blijdschap.

Het VII. Capittel.

MAer ghy moet niet alleen verdriet en vreesse mijden,
 Ghy mooght u boven dien niet al te seer verblijden;
 Want is in u gemoet de blijdschap al te groot,
 Sy leyt u menighmael tot aen de bleecke dood.
 De Geesten en het bloet die komen op-gerolgen,
 En worden van het hert geweldigh in-gerogen;
 Soo dat de leven-kracht, oock midden in de lust,
 Wort haestigh over-stolpt, en veerdigh uyt-geblust.
 Maer wat kan doch een mensch op aerden over komen,
 Om met soo grooten vreught te werden in-genomen?
 Eylas! wat hier vermaec, geneugt, of blijdschap schijnt,
 Dat siet men dan in haest gelijck een roock verdwijnt.
 'T is niet te pijn waer, om aerdsche beusel-saken
 Te roeren sijn geest, en groote vreught te maken.
 Mijn ziele, schoonghy bequaemr lust, eer, en groote schat,
 'T is al maer enkel droom, hebt ofje 't niet en baet.

Onder alle Bewegingen des Gemoets is de Blijdschap wel de beste, de levende Geesten door al de leden verspreyende, en 't gantsche Lichaem verquic-kende: maer alse even-wel te groot en onmatigh is, soo drijftse met sulcken kracht de wermte en geesten van 't hert na de uyt-wendige leden, dat het selfde van de natuerlike wermte verlaten zijnde, den mensche doet van sijn selven gaen, ja somtijds oock haestigh doodt blijven.

De Blijdschap geschiet om verscheyden oorsaken. Meest om ons eygen, ofte vrienden geluck, voorspoet, en wel-vaert, het welck de rechte Blijdschap is. Somtijds oock om dat het ons vyanden qualick gaet, om haer doot ofte ongeval. Alsoo lesen wy in Suetonius, dat verblijdt geweest is, en groote vreught gemaeckt heeft 't volck van Rome, over de doot van de tyrannige Keyfers Tiberius, Caligula, Nero, en Domitianus, van welke sy hart en wreedelick onthaelt waren. Cassiodorus beschrijft dat de blijdschap, die door gantsch Italien, en rontom daer ontrent over het doot-staen van den Keyser Constant den tweeden, soo groot was, dat



dat de Gouverneur van Italyen en de Capiteyns niet en dorsten het minste teecken van droefheyt voor het volck toonen. *Senec. Oedip.*

*Wie yemant heeft gevreesst wanneer hy plagh te leven,
Die sal noyt aen sijn graf bedroefde tranen geven.*

Groote en onverwachte tijdingh, en die haest gebootschap, maect een verbaestheyt en gelijk als een schrick in de gene diese ontfangt.

Doen *Dionysius* de tijdinge eerst kreeg dat *Alexander de Groot*e tot *Babylon* overleden was, heylighden hy de Blijdschap eenen outaer, en op de eerste tijdinge werde hy so ontfet van blijdschap, dat hy al susekelende van sijn selven viel, en schein geheel wech te wesen; gelijk uyt de historye van *Memnon* verhaelt wert in de Bibliotheka van *Photius*.

Als *Philips* Koning van *Macedonyen* door de *Romeynen* overwonnen was, so liet *Quintus Flaminius* op een plaets, daer geheel *Grieken-landt* by een vergadert was, eerst door 't blafen van de trompet stilte gemaect zijnde, by een bode uyt-roepen, dat het volck van *Romen*, en haren velt-oversten *Flaminius*, alle de *Grieksche steden*, die onder het gebiedt van *Philips* gestaen hadden, geboden voortaan vry en vranck te

wesen. 'T welck de menschen hoorende, stonden door de groote en onverwachte blijdschap geheel verlagen: en in 't eerste, geloovende, 't gene sy gehoort hadden, niet gehoort te hebben, swegen heel stil. Maer als het selve wederom uytgeroepen werde, so schreuden sy allegader met sulck een keel, dat de vogels, die boven haer vlogen, van schrick ter aerden vielen, gelijk *Valerius Maximus* beschrijft in 't 4. boeck op 't 8. cap. *Livius* in sijn 33. boeck voeghter by, dat de Blijdschap grooter was, als datse van de Menschen geheel konde gevat werden: dat den eenen den anderen verbaest aen keeck, gelijk oft eenen droom was; dat elck een den anderen vraeghden, wat het was, sonder sijn eygen ooren te gelooven: dat niemant oock op het spel, 't welck daer gespeelt werde, eens acht en nam, geen oogen noch sincken daer toe verleenende; so verre had de Blijdschap alleene in-genomen het gevoelen van alle ander vreught.

En als de uyt-damping van de in-geboren geesten, en natuerlicke wermt te groot en te geweldig is, dan wert 't leven selve haestelick uyt-gebluscht. Van dit getal zijn de gene die van te veel lacchen sterven. Men seyt dat de schrijver van *Bly-eynde spelen Philemon*, (want dat sommige het selvige den wijs-gerigen *Chry-*

Chryfippus toe-fchrijven, en kan niet wel aengenomen werden by de gene, dien de ftadigheyt van de Stoifche Wijfen bekent is) als hy by gevalle een Ezel onverfienfag vijgen eten, den felfden oock wijn dede voorfetten, om dat hy drincken foude: en dat als den Ezel die beleeftheyt oock aen-nam, den anderen foo vol lachts werde, dat hy daer in ftickte. Voorwaer my dunckt, dat den armen man, vry wat onwetende geweest is in wereltfche dingen, die om foo kleynen fake wilde fterven: daer wy alle daegh fien, dat de ezels wel beter onthaelt werden.

Zeuixis, die al fijn konft en verftant by-bracht om de fchoone *Helena* met alle hare fraeyghen wel te fchilderen, hebbende eens geheel na 't leven uyt-gebeeldt een oude bes van de leelickfte gedaente, en fiende dat die groote leelickheyt uytermaten wel getroffen was, beriften by hem felven foo uyt tot lacchen, dat hy al lacchende den geest gaf.

Wat belangt de gene, die gestorven zijn door al te grooten blijdfchap, die fy ftelden om haer ofte den haren grooten voorpoet en geluck, daer van zijn verfcheyde exempelen.

Wt den flagh van *Canna*, daer de Romeynen een fchrickelicke nederlage gehad hadden, quam een, die doot gefeyt was, onverfienf 'huys, waer over de moeder van blijdfchap foo verfchrickte, dat fy doot bleef.

Sophocles, dien vermaerden Poet van Drocuyghenoyde-fpelen, die foo dickwils den prijs gehadt hadde boven fijn mede Poeten: hebbende ten laetften met fijn alderlaetfte Spel mede den prijs gewonnen, werde foo veel geluck van een yegelijk gewenft, en daer door fijn hert met foo grooten blijdfchap bevangen, dat hy op de plaetfe fterf.

Philippides geen ftecht Poet van Bly-eynde-fpelen, nu oudt geworden, fiende dat hy buyten hope in den ftrijd tuffchen de Poeten, de overwinninge bekomen hadde, ftelden fulcken blijdfchap, dat hy midden in de vreught verfcheyde.

Maer feer aenmerckens weerdigh is de Hiftorye van een vader, die door al te grooten blijdfchap, die hy maecte, om de eer, die hy aen fijne fonen fagh gefchieden, in haer armen fterf, gelijk dat van *Agellius* mede befchreven is. Dese vader had drie fonen, jong van jaren, wel op-gevoedt, en wel verftaende 't gene fy ter hant trocken, foo dat elck voor fijn hooft, in de openbare fpelen van Griecken-landt van een byfonder de prijs verkreeg, en de kroone van overwinninge. Maer als fy alle drie quamen, om haer kroone te fetten op het hooft van haer oude Vader, en hem vrolick te omhel-fen, foo werde den ouden man foo wech-genomen van blijdfchap, dat hy onder haer handen voor al de werelt fijen geest gaf.

En om foo verre niet te gaen: *Leo de 10.* Paus van Romem, zijnde een groot vryndt geworden van de Francoeyfen, en verftaende de ftadt van *Milan* haer door het volck van Keyfer *Karel* otnaomen was, daer

hy uytermaten feer na verlaugt hadde, werde foo dapper verblijt, en fijn hert ontftack met fulcken vreught, dat hy terftont een koortfe kreegh, en koits daer aen fterf, noch jong van jaren zijnde, gelijk onder andere verhaelt wert by *Iovius* in fijn leven, en na hem by *Serres* in 't leven van *Françoys* de eerfte, en van *Montaigne* 1. des *Effais* 2.

Alfonfus Hertogh van *Ferrare*, verftaen hebbende dat de Paus *Clemens de 7.* die hem groot vyant geweest hadde, overleden, en in fijn plaetfe een van fijn befte vrienden, *Paulus de III.* gekoren was: werde fo uytermaten daer over verblijdt, dat hy binnen veynigh dagen quam te fterven. Waer op dese verffen doen gemaect, en nu uyt het Latijn aldus over-gefet zijn:

Soo haest Alfonso wist dat Clemens was gestorven,

En dat fijn beste vriend de ftuets had verworven,

Soo wert hy foo verheught dat hy te bedde viel,

Ja in het duyster graf den Paus gefelchaf hiel.

Het wert ('t is waar) gelooft en over-al gefchreven,

Dit, ja de Prins, uyt room, verloor fijn dierbaar leven.

Maer, vrienden, hoort een woort dat ick u seggen derf,

Het was uyt enkel vreught dat onfen Hertogh fterf.

Jan de 2. Grave van *Hollandt*, hoorende, dat fijnen fone Graef *Willem* van *Ooftervant*, de *Vlamingen* overwonnen hadde, fterf mede van blijdfchap.

Soo dat oock de alder-gefontfte *Beweginge*, en die meest in de gefontfte valt, alle al te verre uyt den bant springt, niet alleen het *Lichaem*, van gefontheyt, maer oock van het leven, kan berooven. Waer uyt te leeren is, dat men fijn felven matige, en hem wenne met een effen genoet op te nemen 't gene van *Godts* hant toegonden wert, het zy goet ofte quaet, sonder hem te verheffen, ofte den moet te laten fincken, te feer verblijden of bedroeven; en gedencken datter noyt recht volkomen vreught en is. *Ovid. 7. Metam.*

Daer is noyt reyne vreught, noyt recht volhomen lust,

Daer is gedurigh yet dat ons den geest onruft:

en dat daer blijdfchap in huys is, de droefheyt voor deur raet: en dat na droefheydt de blijdfchap oock een beurt kriight. Soo dat hier waer-genomen dient de lesse van den Poet *Horat. 2. Carm. 3.*

Wanneer ghy wert befocht met druck en tegenpoet,

Soo stijft u met gedult, en houd een vast gemoet,

En als het soet geluck op u komt neder-dalen,

En sebjnt in u verireck als met vergulde stralen,

Soo bint den hooghmoet in, en roomt u windigh bert,

In voorpoet weest gefet, en lydsuem in de smert.

De *Nature*, feyt *Symmachus* in fijnen 34. brief van 't 4. boeck, heeft alle menschelicke Blijdfchap een wet gefelt, dat de forgh altijt na de vreught volght. Soo dra het kint geboren is, zijn de ouders verblijt, maer teritont volght vrees en bekommeringe.

door
erfla-
noort
Maer
reun-
die
, ge-
't 8.
blijd-
cheel
ver-
elck
e fijn
p het
nam,
verre
oelen

ften,
h is,
Van
even.
bile-
rigen
Chry-

Eer en Staet wert in 't aennemem met blijdschap aengegaen, maer terstont valter veel moeyte over den hals. En soo gaet het voort in andere dingen. Maer de vaste en rechte Blijdschap bestaet alleen in de Deugt, seyt *Seneca* in den 27. brief. Waerom oock een Wijs man, gelijk *Philo* schrijft, hem verblijft in sich selven, niet in de dingen, die ontrent hem zijn. Het gemoet van de wijsse is even-eens gestelt, seyt de gemelte *Seneca* in den 59. brief, als den hemel boven de maen. Het is daer altijd helder: Ghy hebt den waerom gy soudet willen wijs wesen: om dat de selve nimmermeer sonder blijdschap en is. Die Blijdschap en spruyt niet als uyt een deughdelick gewisse. Die niet deughdelick en is, of geen goet noch geruft gemoet en heeft, en kan niet recht vrolick wesen. De Keyser *Tiberius*, die maer verson wat sijn hert luste, en in alle wel-lust leefde, en hadde even-wel noyt de rechte vreugt, door dien sijn quaet gewisse hem als een worm knaeghde. Het welck hy selver heeft moeten bekenen, als hy sekeren brief (gelijck *Suetonius* betuyght) aen den Raet van *Romen* aldus aenving: Wat sal ick u schrijven, of hoe sal ick schrijven, ofte wat sal ick oock niet schrijven, op dese tijd? De Goden moeten mijn, die den ondergang alle daeg gevoele, straffen, indien ick het wete, &c.

*Wien hert is over stolpt met ongeschickte lusten,
Draecht een gedurigh pack, hoe soud' hy komen rusten?
Al wort hy schoon gediend, al is hy Prins of Graef,
Al maecte hy and're vry, soo blijft hy doch een slaef.
Een mensch bewust van quaet, leest in gestadigh beven,
Hy sucht, hy krucht, hy ducht, hy vlucht, oock niet gedreven;
Door 't missech van een blat verschieft sijns berfsen bloet.
Verdrietigh in den stant eens goddeloos gemoet.*

Maer, soude yemant mogen seggen, hebben dan de *Dwafen*, en *Boofwichten* gantsch geen vreught? Ick antwoorde met de meer-gemelte *Seneca*, Niet meerder als de *Lecuwen*, als de selvige eenigen vang, ofte buyt bekomen hebben. Als sy door *Wijn*, en *Wel-lust* vermoeyt zijn, als haer de nacht onder het drincken te kort gevallen is, als 't gene in 't *Lichaem* meerder geslagen is, dan het verswelgen kan, begint te bederven, dan roepen die ellendige dit vers van den *Poëet Virgilius*.

*Namque ut supremam falsa inter gaudia noctem
Egerimus, nosti.*

Alle de *Wel-lustige* brengen de gantsche nacht over met valsche Blijdschap, en al of 't haren laetsten was. De Blijdschap, seyt hy, die de Goden, en volgers der Goden volght, en wert niet beler, noch op-gehouden: sy soude ophouden, indien sy ergens anders van daen quam. Ick hebbe sommige gekent, die gestadigh swaermoedigh waren, doordien het haer misgaen was, ofte haer goet met quaet leven om-gebracht hadden, en sochten haer vermaeck in droncke drincken, om

also de onrust in slaep te wiegen. Een vermaeck voorwaer dat haest overgaet, en dan wederom in de vorige swaermoedigheyt verandert. Maer een Mensch, die gestadigh de deught alleen voor oogen gehad heeft, blijft altijd vrolick, en sijn hert, als vast steunende op een goet gemoet, blijft oock selfs in tegenspoet verheught, en met geen swaermoedige dingen ontruff. Derhalven die een vaste en ware blijdschap soeckt, moet altijd trachten wel te doen.

*Wat stelt ghy luys of veel om blijdschap op te wecken?
Stelt, vriend, en stils u bert: druck sal u wreucht versrecken:
Een wel-gestelt gemoet vint over-al sijn lust.
In alle dreck u wreucht, als 't bert maer is gerust.*

Van de Gramschap.

Het VIII. Capittel.

Het spook dat Gramschap hier dient mede wech gedrevē, Voor yder die hem voercht om stil te mogen leven; Wan die in sijnen geest die vinnigh monster waer, 't is seker dat hy slaegh in roere wesen moet. Ghy, voor den besten raet, om dit gewoel te mijden, Leert spot, en spijt, en smaet met koele sinnen liden, Leert onrecht, leert geweld verstellen met gedult: En om dit wel te doen, soo weeght u eygen schult, Soo weeght in u gemoet den staet van uwe saken, En hoe ghy 't by den heer of elders plagh te maken, Peyst dat je menigmael voor desen bebi verdient Met schimp te zyn onthaelt oock van u besten vriend. Spout hy dan gramme sucht, gelijk als heete kolen, Secht in u stil gemoet, God heesiet hem bezolen, God geve my gedult. Dit na den eyseh betracht, Heeft menig Christen hert tot sachten aert gebracht.

Die vergramt is, seyde den ouden *Cato* (gelijck *Plutarchus* verhaelt in sijn Spreucken) en verscheelt niet van een rasende, dan in de tyd: dewijl de Gramschap, gelijk de *Poëet Horatius* met andere schrijft, niet anders en is, als een korte *Rasernye*. Want die met Gramschap ontfteken is, en siet swart, noch wit aen, en gedraecht hem, als een dul Menschje. De *Poëet Persius* en heeft de *Teykenen* van een vergramde niet qualick beschreven in sijn 3. Schimp-dicht:

*Wanneer de gramschap komt, dan schijnt het bloet te sieden,
Men kan sijn eygen bert, sijn geesten niet gebieden,
Men vier-oogt als een kat, de mont die baert geluyt
Dat vrent, dat groufsam is, dat niet met al en sluyt.*

Die aldus gestelt is, wat isser dat hy hem ontsien soude te doen? Siet men niet, *Godt* betert, alle dage, hoe dat de beste vrienden, door het op-loopen van dese korte dulligheyt, tegens malkanderen op 't hooghste uyt-

uytbersten, ja tot doot-slaen toe? Siet eens hoe dat den verfloorden *Gen* aengaet by *Terentius Adelpb.* al of hy al de werelt soude op-sloeken, *Aët. Sc. 2.*

Och of nu dese hoop my tegen mochte komen!
 Terwijl ick sta en briesch, met granschap in genomen,
 Ick sou van stonden aen, met wonder sel gebaer,
 Ick sou mijn vinnig hert gaen spouwen onder haer.
 Ick sou met groot vermaeck mijn leet ten vollen wreken,
 Ick sou dien ouden boef den kop in stucken breken,
 Ick sou hem met den voet gaen treden op het lijf,
 Om dat hy is de gront van al het slim bedrieff.
 Hoe sou ick *Syrus* slaen? hoe sou ick hem verscheuren?
 Hoe sou ick met geweld hem ginsch en weder sleuren?

Hoe sou ick al sijn breyn doen vleeten over-stræet,
 Om dat het spel begon door sijn door-trapien raed.
 Ick sou hem over-al, om mijnen brant te koelen,
 Ick sou hem vóór gewis mijn krachten doen gevoelen,
 Ick brack hem gal en blaes, en al met eenen slag,
 Tot dat ick aen den guyt geen leven meer en sag.
 Wat noch? den jongen las troock ick in honderst stucken,
 Ick sou hem uyt den kop sijn ooggen komen rucken,
 En goyen in den griet: maer al het vorder rot
 Dat joeg ick op de vlucht, alleen tot enckel spor.
 O soo mijn wrange-ziel haer vorder ging verbitten!
 Ick maectyer bancken van om scherlinecx op te sitten,
 Of dreef hem in de lucht, gelijk een lichte bal:
 Siet daer een kleyne prouf van mijn verwoede gal.



Onse Poët geeft ons dit voorbeeld daer uyt:

Een Spaensche jongelincx gevangen in Granaten,
 Was voor een ruyme tijd als slave daer gelaten,
 Hy was daer in den dienst van seker Heer geraect,
 Die had hem opper-voogt van sijnen bouw gemaect.
 Hy was een geestig quant en wist hem soo te dragen,
 Dat hy wan metter tijd des Meesters welbehagen,
 Doch siet in dit gesin daer was een jonge maegt,
 Aen wien hy buyten hoop een stille gunste draegt,

Hy dient haer lijcke wel als met de gamsche sinnen,
 En wist soo eenigh deel van haer gemoet te winnen,
 „ Een hout (al is 'er groen) ontvonckte noch in het vier,
 Het gaet oock even soo met dit eenvoudigh dier.
 „ Siet door een kleyne leck soo komt een Schip te sincken,
 „ Al schijnt 'er maer de Zee by droppels in te drincken;
 „ Een boom wort metter tijd en ongevoelig groot,
 „ Een veerje veel gepluckt dat maect de vlincke bloot.
 De Maegden (soo men seyt) die krijgen veelrijds snuypen,
 Die ick en weet niet hoe haer in de sinnen kruypen,

En

En siet om dese tijd dan zijns bijster swack,
 En dat haert onder haer al menig ongemack,
 Hoe dat 't wesen magh? de twee verlijde Menschen,
 Die komen tot het werck dat jonge luyden wenschen,
 En dit is nader hant soo menigmael geschiet,
 Als haer bequamen tijd en plaetse gunste biet.
 Maer Roderigo seyt dit kan niet lange dueren,
 Wy sullen met verdriet ons soet vermaeck besuieren,
 Hier dient dan op gelet en goeden raet beschaft,
 Of wy staen in gevaer om haest te zijn gestraft,
 Maer hoort wat voor besluyt dat sy hier over namen,
 Sy vanden alderbest in haesten op te kramen,
 En vluchten uit het Land en even na de Stadt,
 Daer onse Jongeling de naeste Vrienden had.
 Sy (alste tot het werck bequame stonden sagen)
 Syn wacker in de weer en op de wegh geslagen:
 Maer eer naeu eenigh deel was van de reys gedaen,
 Eylaes de teere Maegt en kon niet langer gaen,
 Daer moest de Jongeling met sijn Geminde rusten,
 Schoon dat hy niet en sagh sijn Vaderlantsche kusten,
 Nu siet daer was een rots ontrent het naeste velt,
 Daer heeft het vluchtig Paer haer gangen na gestelt.
 Maer sy als genen tijd op dese plaets gekomen,
 Sijn met een grootte schrick geweldigh ingenomen,
 Want siet haer Vader quam die met een snelle loop,
 Bracht daer beneffens hem veel Dienaers overhoop.
 Was raet in die gevaer voor dese bange lieden,
 Want daer en is geen kans om weg te konnen vlieden.
 Te klimmen op de rots docht haer de beste raet,
 Al sijn de gangen steyl en al de wegen quaet.
 Eylaes! de Maegt versterft tot aen haer rode lippen,
 Noch geeft de noot haer kracht te klimmen op de klippen,
 En schoon dat jonge Dier dat Ambacht niet en kan,
 Sy quijt haer niet te min gelijk een wacker Man.
 De Vader tot de ziel met gramschap ingenomen,
 Toont him een wreet gebaar en bier haer af te komen,
 Hy dreijgt haer even staeg en toont een sel gelaet,
 Dat aen het jonge Volck tot in het herte gaet.
 Maer 't houd sich op de klip; de Vader bier de vrienden,
 Die hem doen tot behulp en voor geselschap dienden,
 Te klimmen op den rots: Die luyden sijn bereyt,
 En doen met alle lijt al wat de Vader seyt.
 Maer wat de klimmers doen of wase mogen pogen,
 Rodrigo met de Maegt en willent niet gedogen,
 Sy nemen tot behulp wat haer de plaetse gaf,
 En rollen harden steen en groote keyen af.
 De vrienden sien geen kans om op de klip te raken,
 Sy moeten haer bedrieff en al den handel staken,
 De stoutste van den hoop die is geheel beschroomt,
 Wanneer ten groote steen van boven neder koomt;
 De Vader des te meer met gramschap ingenomen,
 Doet uit het naeste Dorp een hoop geboerte komen,
 Die vallen aen het werck maer op een beter voet,
 Als kundig hoemen gaen en waermen klimmen moet.
 Daer staet het jonge Paer haer oogen na beneden,
 En sien haer alle troost ten vollen afgesneden,

Daer is geen uitkomst meer, daer is geen vluchten aen,
 Sy waren op de rots ten eynde toe gegaan.
 Een meyt die uit de Stadt met Raebel was geweken;
 Die hoord' op dit geval de jonge luyden spreken,
 Rodrigo ging voor eerst ontrent de Fuffer staen,
 En sprack haer gansch verbaest in dese woorden aen.
 Mijn 's herten diepste wrengh en schoonste van de maegden,
 Die mijn naeu-keurig oogh voor desen oyt behaeghden,
 Wy zijn hier (sooje siet) in hoogen noot gestelt,
 Dat my rampsaligh Mensch tot in de ziele quelt,
 My dunckt, indienje wout u Vader gaen begroeten,
 En vallen hem gedweegh met tranen aen de voeten,
 Oock seggen dat wy zijn verplicht met echte Trou,
 Ick hope dat hy ons genadigh wesen sou.
 Ey! neem hier van de preuf. Maer Raebel daer-en-tegen
 Die nam het anders op, en laet haer niet bewegen,
 Ach! (dit was haer gesprek) Ick ken mijn Vader wel,
 Hy is van wreeden aert, en wytternaten sel.
 Indien ick by hem quam en sprack van dese dingen,
 Hy sou gewis mijn hals met krachten omme wringen,
 Of mist by yet misschien van sijn onstuymigh bloet,
 So raecht' ick by het volck dat eeuwig spinnen moet;
 En ghy, mijn weerde vriend, en zont geen troost verwerpen,
 Maer door een wreeden beul met schande moeten sterven,
 En dat sou my eyles een droeffer smerte zijn,
 Dan of mijn Ziel versmolde in d' allergrootste pijn.
 Sa laet dees harde rots ons Bruylofs bedde wesen,
 Die sal van stonden aen van droefheyd ons genesen,
 't Is maer een kleyne sprong en maer een korte stont,
 Die ons de moede ziel sal rucken uit den mont.
 Ick wil op dese tijd mijn dagen liever enden,
 Als leyden naderhant een leven vol ellenden.
 Sa grijpt my in den arm, en neem den lesten soen
 Ick wil oock even soo mijn laetste plichten doen.
 Na sprack en weder sprack de jonge luyden grepen
 Malkander in den arm en vast aen een genepen,
 Gaen rollen van den rots, en daer de Vader stont
 Daer stort het lieve Paer by stucken op de gront;
 Haer leden sijn mismacht dooy hondert diepe wonden,
 Maer zyn noch even wel te samen vast gebonden,
 Sy twee zyn nu maer een. Sie daer een droef geval,
 Waer van de spitse rots den naem behouden sal.
 Siet aen de steyle klip is sprack de naem gegeven,
 Van dit ellendigh werck dat by haer is bedreven,
 Entot op heden toe beboude desen naem,
 Want heeft tot haer behulp de vleugels van de saem.
 (Als Icarus wel eer was in de Zee gestorven,
 Doen heeft de woeste stroom sijn tygen naem verworven,
 En dat heeft even selfs tot heden toe geduert,
 Om dat de jongeling de doot daer had besuert)
 Daer wert een put gemaecte juyft daer se neder vielen,
 En siet daer is het graf van twee verlijde zielen,
 De Vader was te bars sijn geest te bijster sel,
 Siet daer het droef besluyt van dit ellendigh spel.
 Indien hy sijn verdriet en ongetoomde sinnen,
 Had aen den band geleyt en konnen overwinnen,

En met een soet gespreck sijn Dochter aen-gegaen,
 Hy had haer al te maal een beter dienst gedaen,
 De Man had wel gelijk om hart en gram te wesen,
 Maer dat kon even-wel de wonde niet genesen,
 „ Siet als 'er eenigh dingh in vreemde boeken staet,
 „ Noch doet hy alderbest, die sachte wegen gaet.

De naeste Oorslaek vande Gramschap, is een onste-
 kinge van 't Bloet, dat ontrent het Herte is, waer uyt
 eenige hete dampen in de Hersenen opstijgen, die den
 geest ontstellen, en tot wraeck aenlocken. De uytwen-
 dige Oorsaken, die het bloet ontstellen, en de sinnen so
 oploopigh maken, zijn voor eerst kleyn Verstandt, en
 fwackheyt van oordeel; en dat sien wy aen vrouwen,
 oude en dronke luyden, kinderen, en sieken, die moeye-
 lick en dra geraeckt zijn.

De tweede oorsake is sieckte des Gemoets, die y-
 mant maect dat hy korfel is, en niet veel en kan ver-
 dragen. En gelijk den schorften, als men seydt, haest
 geraeckt is, soo gaet het oock met de gene, wiens ge-
 moet niet wel gestelt en is. Het verlielen van een pen-
 ningh verstoort een gierigaert; een lachjen, ofte een
 vriendelick gesicht van sijn wijs, vergramt den jaloeer-
 schen. Sulcx schrijft de Poëet *Propertius* van sijn selvē:

*Ick ben in stagen angst, ick voele vrende streken,
 Oock in een vrouwen-kleet dunckt my een man te steken,
 Indien u moeder komt en u wat hartigh kust,
 Soo ben ick meester daer geweldigh ongerust:
 U suster, of u nichte (indien het mocht gebeuren
 Dat sy ontrent u slaep) doet my de sinnen treuren;
 In sooder maer een vlieg ontrent u leden koomt,
 Ick bender om onset, ick bender in beschroomt.*

Ten derden, maect oock de Sinnenlickheyt, en ey-
 gen liefde den Mensch moeyelick, en ras ontstelt.
 Dat een glas, ofte yet anders, daer sulcke luyden sijn
 hebben, gebroken wert, daer sullen sy haer terstont seer
 in ontsetten; gelijk men leeft van *Pollio*, die daerom
 sijnen knecht in de vijver soude doen smijten hebben,
 om aen voor de visschen te zijn, ten ware *Augustus*, die
 over tafel sat, sulcx belet hadde.

Ten vierden, so doet oock licht verstoren, dat men
 al te licht geloofst, dat licht aen-gebracht wert. Het
 welck blijkt aen *Potiphar*, *Thesus*, en andere, (verfa-
 melt by *Mureus* in sijn Verscheyde, en *Canter* in sijn
 Nieuwe lessen) die wraeck sochten op het vals aen-
 brengen van haer onkuyssche Vrouwen, selver oock
 aen de gene, die de geylige lust te voren geboet heb-
 bende, van huyl in koop betrocken waren.

*Het teere Vrouwen breyn en kan geen trots verswelgen,
 Geen ding is soo geneygh om soo in als te belgen,
 En wie sich in het wijs in eenigh deel ontgaet,
 Die raecte van stonden aen oock inder mannen haet.*

Ten vijfden,

*Die trots zijn uytter aert, en grooten booghmoet drijven,
 Zijn, om het minste dingh, geneegen om te kijven;
 Maer die sijn herte proest, en kent sijn eygen schult,
 Al wort hy schoon geergh, hy toont geen ongedult.*

Maer insonderheyt dat men hem laet voorstaen,
 veracht te zijn, doet oock een eerlick man verstoort
 werden. Soo verhaelt *Justinus* in sijn 13. Boeck, dat
 na 't overlijden van *Alexander de Grootē*, als de Over-
 sten besloten nae de verlossinge van sijn weduwe te
 wachten, en de ruyters sulcx toefonden, het voet-
 volck siende haer geen plaets van beraden gegeven te
 zijn, *Arideus* den broeder van *Alexander* uyt spijt tot
 Koning aen-nam.

De Gramschap wert by de Wijs-gerige niet op een
 manier genomen. Sommige meenen datse gantsch
 quaet is, en alle Menschen schadelick. Van welck ge-
 voelen de *Stoici* geweest zijn, de welke oock andere
 berispen, die *Plato* en *Aristoteles* volgende; van ander
 meeninge waren, gelijk in 't brede te sien is by *Seneca*
 in sijn Boeken van de Gramschap. Want wat belangt,
 dat wy hier voor in 't Eerste capittel van de sterckte en
 krachten, die door de Gramschap souden mogen toe-
 nemen, by-gebracht hebben, daer op seydt *Plutarchus*,
 gelijk de hitte in de koortsche is, maer ongematight
 en schadelick, dat oock alsoo de sterckte in de Gram-
 schap is, maer een quade. En den out-vader *Arnobius* en
 schijnt mede niet vrent van dat gevoelen te zijn, als hy
 schrijft, dat de Gramschap niet sonder sieckte en is.
 Maer dese leere van de *Stoische* Philosophē wert wede-
 om berispt van een ander out-vader *Lactantius*, daer
 hy leert, dat sonder Gramschap de sonde niet gebetert
 en wert; van welck gevoelen oock de ander Out-vaders
 zijn. En onder haer, schrijft *Bernardus*: *Wert gram,
 maer en sondigt niet. Want ghy sult soo veel sonde doen, met
 al te seer te vergrammen, als van gantsch niet te vergrammen.
 Demyl niet te vergrammen, daer men vergrammen moet, en
 sijn sonden niet te willen verbeteren, is sonde. Want 't en kan
 niet geschieden (seyt *Ambrosius* daer eenige schult is, dat wy
 niet met eenige spijt beweegt en werden, en sonder dat en sou-
 de 't selve voor geen dencht, maer voor een slappigheyt, en
 traegheyt geoordeelt werdē. Daerom dient de Gramschap
 wel onderscheyden te werden. Want voorwaer soda-
 nige, als wy in 't beginfel van dit Capittel beschreven
 hebben, is altijd en een yegelijk leer quaet en schade-
 lick, en maect niet alleen den Mensch dul en uytfin-
 nigh, maer brengt hem oock diekwils om 't leven, gel-
 jick wy terstont met verscheyden exempelen sullen
 bewijlen. Dan matige Gramschap kan dienen voor
 een krijgs-man om lustigh te vechten. Dese wert, by
 de gene, die *Academici* genoemt werden, gestelt te zijn
 een wet-steen van de dapperheyt en sterckte; en aen-
 gewesen, dat yemant die gram is, met meer kracht te-
 gen den vyant gaet, als een die met een koel gemoet
 maer denckt, dat hy voor 't vaderlant, ofte om loon
 vechten moet. *Ovid. I. Amor. 7.**

*De gramfchap maect den swacken fterck,
Om wel te rechten in het perck.*

Achillis was de vroomfte, en fterkfte van al de Grieken, die in de belegeringe voor Troyen quamen, en wert foo haeftigh van den Poët *Homerus* befchreven, dat hy na veel fmadige woorden hem oock niet ontien en foudde hebben, fijn handen te flaan aen *Agamemnon*, den overften van 't gantsche Leger: 't en ware op het lefte de godinne *Pallas*, dat is, de Reden, hem tegen-gehouden hadde. Als den Hertoge van *Alva* in 't jaer 1572. de onverwachte tijdinge ontfingh, hoe Graef *Lodewijk van Nassouw* de ftadt Bergen in Henegouwen verrast en ingenomen hadde, foo onftack hy (gelijckmen feyt) met fulcken gramfchap, dat hy fijnen hoet op d'aerde wierp, en met voete traptien. *Bor. 6.* Sy seggen oock dat 't geen goet Voor-fpraeck en is, die niet met hevigheyt fijn fake voor en fpreect, ofte ten minften de felve met fijn gebaer niet nae en bootft.

Wy hebben onlangs in defe Stadt gefien, hoe dat de vrome, en feer wel-fprekende *D. Balhazar Lydius* zalr. ged. met geften en manieren van hevigheyt de fonden foo wift te beftaffen, en het gemoet der toehoorders daer mede foo ontroerde, dat vele de tranen uyt de oogen berfteden; het welck andere, oock de alder geleertfte Predicanten met haer tongen, noch hy felve met de penne niet en foudde konnen te wege gebracht hebben. Soodanige Gramfchap (indienfe ioo genoemt magh werden) ofte Hevigheyt en is niet te misprijfen: maer de andere, die wat boven de kerf gaet, en kan in niemant goet doen, als miffchien in de gene, die wat te bloode, loom, ofte vreesachtigh is, die daer wat mede op-geweckt kan werden; gelijk aen d'ander zijde oock de Gramfchap door Vreesfe ingetoomt wert. Het welck de Poët *Claudius* oock aen-wijft in defe verffen:

*Schoon dat de gramfchap moet met uyt-gelaten geest,
De fpijt die kroep haer in, indienfe maer en vreesft.*

Anders en kanfe niet als alle quaet voor den Geest, en het Lichaem veroorfaken, hoedanigh fy oock mochte wesen. Want fy verandert en is verfcheyden na de verfcheyde gematigheyt van 't lichaem, daerfe in valt. In de gene die vol gals, heet, korfel en haeftigh zijn, is fy als het springent vyer, en barft ras uyt, gelijk men gemeenlick fiet in de Françoysen: in andere die veel fware, en fwaermoedige vochtigheyt hebben, wertfe gelijk als vyer gefmoort, en eet in gelijk een verborgen kancker, die daer na fijn fenijn openbaert, het welck in de Italianen plaets heeft. Van foodanigen aert waren onder de Romeynen *Marius*, en *Sylla*, die fo veel duysenden wreedelic hebben doen vermoorden: als oock de paus *Paulus de 4.* die, gelijk de Italiaensche monick *Parrivino* van hem fchrijft, de aengewangen vyantfchap nimmermeer af en leyde.

Ferdinand, Koningh van Napels, behiel de gramfchap, die hy in fijn kantsheyt gefet hadde, tot in fijnen ouderdom, foo dat hy quade gangen gingh buyten de Koninglicke weerdigheyt tegen onnoofele menschen, gelijk *Pontanus* verhaelt in 't 1. boeck op het 8. cappittel van de Kloeckmoedigheyt. De eerfte, die met open fchuttelen op dift, en joffer uyt de mont fpreekt, en al datter op 't hert is, uyt laet berften, en haer felfven alfoo ontlafst, is beter te lijden als d'andere; alfoo beter is geen vuyl water lang op het hert te laten flae, en ons oock geboden wert, de Son over onse Gramfchap niet onder te laten gaen: van fulcke feyt men, dat haeftige luyden geen verraders en zijn, daer men hem van d'andere niet genoegh en kan wachten. *Seneca Medea*:

*Daer is geen groot gevaer in openbaren haer,
Maer gramfchap die men deekt dat is een vinnigh quaet.*

Alle Gramfchap, maer voornamelick de haeftige en op-loopende, van rafende dulligheyt maer in de tijdt en geduerfaemheyt verfelende, ontroert het bloet, ontftelt al de leden, en vochtigheden, infonderheyt de gal (die by haeftige luyden veel is) de welcke, gelijk offe fwavel in hadde, eerder als eenige andere vochtigheyt ontfteekt: waer door veroorfteekt werden brandende koortfchen, pluris, boorts, roos, geel-fucht, popelfy, en dickwils de doot felve, gelijk kuyt verfcheyde exempelen blijckt.

De Keyfer *Nerva* fieckelic gaende aen een quade maegh, foo dat hy dickwils fijn eten overgaf, werde eens foo feer verftoort op eenen fekeren *Regulus*, en over hem roepende dede fulcken geweld met de borst dat hy terftont de koortfe kreegh met vervolgh van fweet, en de doot.

Het felfde is gebeurt den Keyfer *Valentianen*, de welcke donderende en blixemende van quaetheyt in den vollen Raedt tegen de Polacken, om datfe Slavonyen ber ooft hadden, en dreygende haer te verdiven, en gantsch uyt te roeyen, quam door die hevigheyt aen 't bloet fpouwen, met fulck geweld en menighte, dat hy doot bleef.

Wenceslaus, Koningh van Bohemen, onftack met fulcke gramfchap op fijnen fchencker, dat hy hem met fijn eygen hant woude doorfteken: maer hy verviel in een Popelfy, daer hy van fterf.

Matthias Corvin, Koning van Hongaryen, hebbende geëyscht verfche Vijgen, die hem uyt Italyen gefonden waren, en verftaende dat eenige Hovelingen de felve op-gegeten hadden, rocht in fulcken toren, dat hy mede een Popelfy kreegh, daer hy korts daer aen van ftorf, noch maer 47 jaren out zijnde, gelijk *Munster*, en andere verhalen.

De Paus *Paulus de 3.* gefien hebbende een brief van den Hertogh *Ottavio* (vader van den Prins van Parma die hier te lande geweeft is) fijn foons foon, waer in hy fchreef te willen handelen met *Ferrante Gonzaga*, om in



in Parma te komen, welke stad den Paus dede bewaren in den naem van den Roomfchen stoel, werde foo dapper ontfelt en verftoort, dat hy van fijn felven viel: en na eenige uren wederom bekomende, openbaerde hem de koorts, van de welke hy in drie dagen ftorf: gelijk befchreven is van den president *de Thou*, in 't 6. boeck van fijn Hiftorye, en *P. Paulo Servia* van Venetien, in 't 3. boeck van fijn Hiftorye, die hy, onder den naem van *Pietro Soave*, in Italiaens uyt-gegeven heeft van 't *Concilye van Trenten*.

Dewyl wy nu den aert en nature van de Gramfchap genoegh befchreven hebben, foo is het mede tijdt de Genees-middelen voor de felvige aen te wijfen. Dese werden van *Seneca* tweederley gefelt, in 't 2. Boeck van de Gramfchap op het 18. Capittel. Dat men hem voor Gramfchap wacht, en dat men hem in de Gramfchap niet te buyten en gae. En gelijk andere leeringen gegeven werden in dit Boek, om de Gefontheyt te bewaren, andere om de felvige te herftellen in den *Schat der Ongefontheyt*: alfo moeten wy oock op een ander maniere de Gramfchap af-keeren, en op een ander, bedwingen en overwinnen.

Het eerste is dan, niet gram te werden; 't welck wy fullen kunnen na-komen, indien wy ons alle de feylen

van de Gramfchap wel voor oogen ftellen, en al het quaet dat door toornigheyt komen kan, wel overleggen. Daerom fal men de eerste prikkelingh van de Gramfchap niet verachten, maer het zaet en de beginfelen tegenftaen, en den vyant buyten onfe palen houden; want in gelaten zijnde maect hy hem heel meefter; en doet ons yet aen-rechten, daer van wy daer na groot berouw hebben.

*Dies acht ick 't oude fpreek-woort uit,
Het fchaep dient voor den dam gefchut.*

Soo dra men dan gewaer wert eenigh bewegen van dese Beroerte, dat de pols harder klopt, het hert begint te beven, het gemoet te ontftellen, foo moet men, om defen brant te bluffen, terftont by-brengen het water van de Reden: gelijk *Socrates* plagh te doen, die foo fachtfinnigh was, en fijnen toorn foo wel wift te matigen (gelijk *Plutarchus* verhaelt) dat hy haer beginfelen maer gewaer werdende, fijn wesen en fpraeck terftont veel fachter ftelden, als te voren. Dese *Socrates* op een fekeren tijt gefchopt zijnde van eenen moetwilligen jongelingh, als hy fagh, dat fijn volck fulcx heel qualick nam, en dat fy het wilden wreken. Wat, feyde hy, indien my een ezel achter uyt geflagen hadt,

K 2

woudt

woudt ghy dat ick weder tegen hem achter uyt slaen soude? De selfde *Socrates*, als hy in een Spel sat van *Aristophanes*, daer alle bespottingen tegen hem uytgesproken wierden, en een van sijn vrienden tegen hem seyde, Neemt ghy dit niet qualick *Socrates*? Niet met allen, seyde hy, want ick werde op het tonneel, gelijk in een groote maeltijt, met woorden wat over gehaelt. Deselide, als hy een kinne-back slagh kreegh, seyde niet anders, als moeyelicke wesen, dat de Menschen niet en wisten, wanneer sy met een helmet moesten uyt gaen. Als *Anytus* en *Melius* doende waren om hem ter doot te brengen, so sprack hy niet qualick van haer, maer seyde alleen, dat sy hem wel konden van de werelt helpen, dan niet beschadigen: de wijl een guyt geen eerlick man konde schade doen.

De Griecckse Vorst *Pericles* werde van een slechte quant geseholden, het welck hy niet en achten. En als den anderen sulcx den geheelen dagh sonder ophouden gedaen hadde, en dat hy noch tegens den avont, als het doncker werde, nauelijcx en konde scheidten, soo liet hem *Pericles* met licht huys brengen, op dat hem (seyt *Basilus Magnus*) niet bedorven en soude werden die oeffeninge van wijsheyt.

Een leker jongman (*Ellen. 9. V. H. 39.*) had lange verkeert ter schole van den wijs-gerige *Zenon*, t'huys komende vraegden hem de vader, wat wijsheyt hy geleert hadde? en antwoordende, dat hy 't noch wel toonen soude, werden de vader so seer gestoort, dat hy hem sloegh. Het welck de soon met sedigheyt en lijdsamheyt verdragende, dat selfde (seyde hy) heb ick geleert, mijn vaders gramschap te verdragen.

Leoprepes, een wijse Griecck, gevraegt van twee jongelingen, goede vrienden met malkanderen zijnde, op wat maniere sy beyde in onderlinge vrientschap soude mogen volherden; gaf voor antwoord, Indien den eenen des anderens gramschap kan toegeven, gelijk de selfde *Elanus* beschrijft in sijn versheyden Historien 4. 23. Soo is my verhaelt van 2. haestige jong-getrouden, datse met malkanderen besloten een teyken te geven, als by een van beyde den toorn heel hoogh gingh, en dat de ander voor die tijt moest stil wesen: met welke middel sy dier na gerusten in vrede leefden.

Achterklap en bespottinge dunckt my, seyt *Elanus* 5. 8. van goender krachten te zijn. Want indiense op een vast gemoet vallen soo brekense, en vergaen: maer komende op een, die het hert onder den riem niet en heeft, dan doense haer werck; ende en veroorsaken niet alleen droefheydt, maer oock dickwils de doot selve. Gelijk blijkt uyt *Socrates*, die (gelijk verhaelt is) openbaer bespot zijnde, daerom loegh, en *Pollagrus*, die sijn selven daerom verworpen. *Archilochus*, een Griecx Poet, maecte een schimp-dicht op *Lycamben*, om dat hy sijn dochter, die hem toegeseyt was, een een ander gegeven hadde; het welck den ouden man soo ter herten nam, dat hy sijn selven uyt wanhoep verhing.

ICK ken een eerlick Heer, die my geklaeght heeft, dat hy om seker faem-roovend dicht op hem gemaect, eenige weken niet en had kunnen slapen: daer een ander in gelijcke faeck niet en dede, als al lacchende sijn spotters selve uyt-spotten. Anders gestoort zijnde, konde hy de penne van *Archilochus* wel gebruycken: indien hy niet geoordeelt en hadde, dat haer meerder medelijden, als waerck van doen ware geweest.

Deselide *Elanus* verhaelt 11. 10. van *Zoilus*, die sijn werck maecken om *Homerus* en *Plato* over te halen; en gevraegt zijnde van een geleert man, waerom dat hy van de beste so qualick sprack? Om dat, seyde hy, daer ick qualik doen wil, niet en kan. Waer uyt wy kunnen leeren, dat ons genoeg moet wesen, wanneer ons vyanden geen quaet en kunnen doen; en dat het ons niet en raect, als sy haer gal met quade woorden uyt-braken. Die een ander meynt te jagen; jaegt sijn selven: en het is hem een groote spijt, als hy siet, dat de gene die hy meent spijt aen te doen, hem selver bespot en versmaet. En gelijk door de bouwinge, en het verplanten bittere kruiden soet werden, alsoo bouwende allenckens in ons dese matigheyt, en ons gemoet wendende tot sachtmoedigheyt, soo sullen wy onse beweginge konnen veranderen, en heel af-trecken van het gene, daerse te voren toe genegen was. Om sijn genegheyt te leeren bedwingen, plagh de selfe *Socrates*, als hy aldermeest verhit was, water te putten; en dat langh te laten staen sonder drincken, al-hoe-wel hy grooten dorst hadde, sijn selven alsoo gewennende tot matigheyt en lijdsamheyt.

Deselve Matigheyt is soo wel geplant geweest in 't herte van *Plato*, en hadt aldaer sulcke wortels gemaect, dat alle spijt en smaet, die hem, doen hy in *Sicilyen* was, van *Denys* den tyran aen-gedaen werde, niet soo veel en vermocht, datse hem eens quaet ofte gestoort maeckte. Een ander exempel is van den selfden beschreven in dese verssen uyt het vijfde deel van het vermaert *Houwelick*.

Als *Plato* sijnen knecht door wel-verdiende slagen,
Eens wilde tot de deught en van de wrevel jagen,
En dat hy wert gewat, eer hy den lincker sloegh,
Dat hem een vinnigh bloet door al de leden joegh;
Spensippe (sprack de man) onneemt my dese roeden;
Endoet wat hier behoort; want ick begin te woeden:
Geen mensch en isser nu te straffen eenigh quaet,
Indien sijn eygen ziel baer ampt te buyten gaet.

Aristippus berispende de gebreken van *Denys*, tyran van *Sicilyen*, maecken hem soo quaet, dat hy den goeden *Philosooph* in 't aensicht spoogh; de welke gewapent zijnde met de deught van lijdsamheyt, soo verre was van eenige Gramschap ofte ontstellinge, dat hy het voor jock op-nam, en niet en dede dan lacchen; seggende, Indien de visschers om een kleyn visken te vangen wel heel nat werden, dat hy 't hem niet en behoefde

hoefde te belgen, een weynigh besprengt te zijn, om eenen grooten salm in 't net te krijgen.

En om te betoonen, dat het niet alleen Wijsen geweest en zijn, als luyden van geen macht om haer te wreken, die dese deught omhelst hebben; maer datse oock van groote Prinzen na-gevolgt is, siet wat *Plutarchus* beschrijft van den Koningh *Antigonus*. Dese als hy eens op eenen winter sijn leger gestlagen hadde ter plaetse daer van alles groot gebreck was, en dat de Krijgs-luyden daerom qualick van hem spraken, sonder te letten, dat hy soo dicht by haer was. Hy sijnen staf uyt de tente stekende, riep haer toe: Als ghy qualick van my spreken wilt, gaet ghy dan niet verder hier van daen?

Charillus, de Koning van Lacedaemonyen, als hy van een van de slaven qualick bejegent was: By de Godden, seyde hy, ick soude u door-slaen, indien ick niet verstoort en was.

Philippus, Koning van Macedonyen, gewaerschoot zijnde door een van sijn volck, met namen *Smicybus*, dat een seker *Nicanor* hem gestadigh verachte, en qualick van sijn majesteit sprack, en over sulcx geraden werden, de om hem daer over swaerlick te straffen; *Nicanor*, antwoorde de Koningh, en is van de quaetste niet. Ick moet eens sien, of de schult niet aen mijn zijde en is. Verstaende dan, dat hy in groote ongelijckheit stont, en van hem vergeten was, soo sont hy hem een fraeye schenckagye. Waer door *Nicanor* beweegt werde om den Koning allesins hooglick te prijzen. Het welck hem door *Smicybus*, en andere aengebrought zijnde, kregen dese antwoorde: Nu siet ghy, dat het in onse macht is, een goeden ofte quaden naem te hebben.

Diergelijcken exempelen wert van een ander Koning van Macedonyen, met namen *Archelaus*, verhaelt na ander auteuren by *Montaigne 3. des Essais 5.* en van den Keyser *Constantinus* by *Ribadeneira 2. de las virtudes del Principe Christiano 18.* Verscheyden andere exempelen van verdraeghsaemheyt in Koningen, en Prinzen zijnder te lesen by *Plutarchus*, *Falerius Maximus*, en *Erasmus* in sijn spreucken. Den Heere *de la Nouë*, doen hy in 't jaer 1573. binnen *Rochelle* zijnde, als de stad van Koninx wegen belegert was, in den Raedt tot vrede geraden hadde, werde nae huys gaende van een Predicant ontmoet, die hem schelde voor een verrader, en overlooper, en ten lesten oock een kinneback-slagh gaf. Waer in de grootmoedige man, en boven alle ongelijck gestelt, niet eens (schrijft de *President de Thou 56.*) gelijk wel behoorden, is ontstelt geweest: maer met groote matigheyt over sijn dwaefheit medelijden hebbende: als de Edel-luyden die by hem waren, om sulcx te wreken, toe quamen loopens, hiel de selve tegen; en dede de vrouw vermanen, dat sy haren man, die tot dulligheyt begon te vervallen, wel zoude gade slaen, en niet uyt laten loopens.

*'T is vry een grooter eer sijn eygen hert te dwingen,
Als tot een vaste schans met krachten in te dringen;
'T is vry een grooter belt, die sijn tochten bint,
Als die een machigh heyr met wapens overwint.*

Maer feer aenmerckens en na-volgens weerdigh is het exempel van den koninglick en voor-segger *David*, de welcke vluchtende voor sijnen sone *Absalon*, bespot en vervloectt werde door eenen *Simeon*, die hem voor een bloet-hont scholde, en met sicken en steenen wierp. Het welck soo verre van daen was, dat het *David* met toornigheyt ontsteken soude hebben, dat hy oock verbod dede aen sijn volck, seggende, Laet hem geworpen, dat hy vloecte: want de Heere heeft het hem geheeten. Mijschien sal de Heere mijn ellende aensien, en my met goet vergelden sijn huydige vloeking, *2 Sam. 16.* Alsoo sagh *David* op Godt, ende en slachten de honden niet, die op den steen bijten, sonder te sien op de gene, die se geworpen heeft, en nam verdulgh aen de straffe, die hy door sijn sonden verdient hadde, hopende dat door Godts barmhertigheyt de saken veranderen souden: gelijk na sijn geloof daer na oock geschiede.

Niet minder prijselick is het exempel van den vromen velt-oversten *Phocion*. Dese na dat hy langh en veel goede diensten voor sijn vaderlant gedaen hadde, werde even-wel door ondancckaerheyt, gelijk wel meer in *Republiken* gebeurt is, ter doot veroordeelt. Als hy nu in de gevanckenis vergif soude drincken, en den beker hem vast van de beul gegeven werde, eenige goede vrienden by hem gekomen zijnde, vraghden hem, of hy sijnen sone yet bevelen wilde? Dat bevele ick hem, seyde hy, dat hy met het gedencken van dit ongelijck, die van *Athenen* niet te pas en brengt desen dronck, die ick nu drincke. Selve oock over sijn doot, noch na sijn doot geen wraeck begerende, als beschreven is by *Aelianus 12. 49.*

Soo wert oock by den Poët *Juvenalis* geroemt de verdraeghsaemheyt van de wijse *Socrates*, dat hy verwezen zijnde by die van *Athenen* om vergif in te nemen, daer van geen deel en soude willen geven hebben aen sijnen beschuldiger. Waer van breeder in 't 19. cap. van 't 1. Deel in den *Schat der Ongefontheyt*.

Die nu soo haestig en op-loopende van sinnen zijn, datse haer niet en konnen matigen: die sullen alle oorsaken en gelegentheden vlieden, waer door de Gramschap eenighlins verweckt soude mogen werden.

*Veel saken van het huys of dienen niet geweten,
Of door een sachten aert in haest te zijn vergeten;
Want die niet alle daegh en soeckt te zijn verstoort,
Moet dickmael seylen sien, en spreken niet een woort.*

Tegen de meeninge, dat ons eenigh leet ofte ongelijck gedaen is, sal men ten eersten strijden, en niet licht gelooven al dat ons aengebracht wert. Laet die foute van de Menschelicke nature altijt by ons voor

verdacht en bekent gehouden werden: dat 't gene wy noode hooren, geene gelooven: en eer wy oordeelen, ons vergrammen. Daerbeneffens moet men niet al te nauw alles onderzoeken. 'T en is niet goet, dat men alle dingh weet, alles fiet, of hoort. Die gaet onder-vragen wat van hem geleyt is, waer hier of daer in 't heymelick van hem gepræet wert, ontrufft sijn selven. Dat niet om 't lijf en heeft, wert somtijts verdraeyt of 't vry wat was. Oock zal men schouwen 't geselschap van haestige luyden. Want gelijk het baffen van een hont, seyt den oudt-vader *Basilus*, andere honden mede gaende maecte, soo zal een gemoet dat nu gefult is, tot Gramschap verweckt werden, door het getier van de gene, die vergramt zijn. Maer het is even-wel goet, nae de lesse van *Plutarchus*, gelijk die van *Lacedaemonyen* hare slaven droncken over tafel lieten komen, om dat haer kinderen daer door een af-keer van dronkenschap zouden krijgen: dat men oock alsoo het ontfelt wesen van de gestoorde sijn voor stelt. En gelijk onsen *Hippocrates* seyt, dat het de gevaerlickste siecken zijn, daer 't aengesicht van de siecken veel verandert: soo moet men hem oock in-beelden, dat het gaet met de gene die vergramt zijn, die in wesen, verwe, ganck, en stem haer selven niet en gelijcken: maer schijnen heel dul en rasfende te wesen. Daerom raden oock sommige, dat een verstoort Mensch sijn selven in den spiegel besie, op dat hy sijn wesen soo leelick verandert siende, sijn gemoet mocht leeren bedwingen.

Een van de grootste geneef-middelen voor de Gramschap is het uyt-stellen: dat men den eersten brant wat laet verwaeyen; want daer nae komt men lichtelick tot bedaren, *Ovidius* in 't eerste boeck van de konst der Minnen:

*Indienje krijght een gram gemoet,
Vint tijd, dat u de beste voer:
Het Ys dat smelt door enkel tijt,
En soo doet oock de wrange spijt.*

De wijs-gerige *Athenodorus* sijn af-scheyt om na huys te trekken van *Augustus* verfoeckende, werde van den Keyser verfocht hem een goede vermaningh voor 't leste te geven; En *Athenodorus* gaf hem dese, Dat als hy verstoort was, niet doen, noch leggen en zoude, eer hy het heele ABC by sijn selve op-geleyt hadde. Het welck den Keyser soo wel behaegde, dat hy hem op de schouderen kloppende, seyde, Ick heb u tegenwoordigheydt noch van doen: Blijft noch. *Plutarchus* in *Apopht. Aurel. Victor* in *Epitom. Hist.*

De wijse *Plutarchus* in sijn Boeck van de *Musijck*, bewijst met *Homerus*, in 't exempel van *Achillis*, die gestoort zijnde op *Agamemnon*, een deuntjen speelt, dat de *Musijck* en 't inaren-spel bequaem is om een toornigh gemoet te doen bedaren; en selver een *Musicien* zijnde, seyd *Ælianus* 14. 13. neemt uyt den roof der vyanden, voor eerst den *Cithar*. Het selfde verhaelt hy van eenen *Clinias*, van het Pythagorische gevolgh.

De selfde als hy began te voelen de onstekingh des Gramschaps, nam, aleeer datse noch heel in brant quam, terfont de *Cithar* in de hant, en speelden daer op. Gevraecht zijnde de oorfaeck, Om dat, antwoorde hy, ick voele dat het mijn gemoet silt.

Wy zullen dit Capittel van de Gramschap besluyten met de verssen van onsen Poët uyt 't vierde deel van 't *Houwelijk* staende op 't gene wy hier voor geleyt hebben, dat men de oorfaeke van den Toren mijden moet, en schouwen sulcke dingen, waer door wy lichtelijck haestigh werden.

*Hooft noch een dienstigh woort voor alle reere vrouwen,
Die niet en zijn geleert haer sucht te weder-bouwen,
Die licht en inder haest, om eenigh kleyn geval,
Gaen stellen in het werck de vlagen van de gal.
Men fiet et menighmael dat yemant schijnt te rasen,
Wanneer de plompe meyt ontrent de sijne glazen
Of by het porceleyn haer dingen qualick doet,
Men fiet dat yder een de straffe lyden moet.
Ghy, die u swackheyt kent, verschoont u eyge seyen,
En trecke de simen af van al de blauwe teylen,
Van al dat China sent. Het broose porceleyn
En nu geensins nut, al isset wonder reyn.
Of, soo u weerde man vint eenigh soet vermaken
In lack, of aerde-werck, of diegelycke saken,
Soo gaet van eersten af, en wapent u gemoet
Met vrede, met gedult, en met een sedigh bloet.
Gewent u met verdragh en sonder gramme vlagen
Nu eenigh ongeluck, dan ongelijk te dragen;
Nu dat een haestigh knecht u sijns schoel breeckt,
Nu dat een plompe meyt u glazen omme-stecke:
Nu dat u eenigh kint sal overhant verkerven,
En stroyen uwen vloer met kostelicke scherven;
Nu dat de schourster selfs u dinghen omme-stoot,
Of somtijds eenigh vrient, of ander disc-genoot.
Set vast in u gemoet u niet te mogen quellen,
Wanneer nu en dan komt uwe dinghen tellen;
En, schoon ghy menighmael u beste panden mist,
Ombout u niet te min van alle wrange twist.
Hier is gedurigh stof, om uyt de daet te leeren
Hoe dat men alle spijt moet krachtigh over-heeren,
Hoe dat men alle sucht van korsel onverstant
Moet houden in den toom, en leggen aen den bant.
Denckt hier tot uwen troost, dat broose vaten breken,
Dat wecke stoffe smelt, dat natte dinghen leken;
Al wat van desen aer of is of komen sal,
Dat heeft akree gevoelt, of wacht gelijcken val.
Al wat de werelt fiet moet vallen, breken, sterven,
Wat fiet men even-staegh, wat moeder niet bederven?
Al wat men hier bestit is ick en weet niet wat,
Ja fiet! de meester selfs is maer een aerden vat.
Waerom dan door de spijt soo vinnigh aengedreven?
Ey lieve! breeckter yet het staeter op geschreven;
Hoe diep oock eenigh ding u wortelt in den sin,
De dood, de blecke dood, die sitter midden in.*

Doel

Doch sooghy lijkewel u niet en weet te dwingen,
 Soo keert de sinnen af van alle broose dingen,
 En des al niet-te-min, versoecte aen uwen man
 Dat hy doch niet en koopt dat haestigh breken kan.
 Tu beter, jonge vrou, 't is beter rogge soppen
 Te nutten sonder twist wyt hier-gemaecte koppen,

Als vreurigh, ongefint, en met een vinnigh breyn,
 Te nutten hoofsche kostuyt sijne porceleyn.
 Wat China backen kan, Venetie weet te blasen
 Van konstigh aerde-werck, van kostelicke glasen,
 En diens aen geenen mensch van tochten op gebult;
 Dus laet dat broose tuygh, of oeffent u gedult.

Van de Vreesse.



Het IX. Capittel.

Ick kome tot den angst, en hare vrende grillen,
 Waer door ons menighmael de gantsche leden drillen,
 En dat wel meesten-deel om eenigh ongeval,
 Dat noyt sijn leven was en nimmer wezen sal.
 Wien isset niet bekend, dat even stoude lieden
 By wijlen sonder gront en buyten reden vlieden?
 Men seyt ons van een Prins die noyt geweld ont sagh,
 Maer van een kleyne muys als dood ter aerden lagh.
 Hoe dickmael wort een slagb, oock tegen hoop, verloren,
 Vermint een rassche sebrick het leger quam bekoren?
 Wel, vrienden, leest gerust, en stilt u bangen geest;
 De vrees is dickwils meer als datter wort getreest.

Het beste dat de mensch hier over kan bedencken,
 Is dat hem buyten God niet machvigh is te krencken:
 En waerom doch geschrooms voor druck of sware pijn?
 Het quaet oock even-selvs moet ons ten goede zyn.

DE Vreesse is een benautheyt en ontsteltenisse die
 wy hebben van wegen eenigh quaet, dat wy meen-
 nen ons over het hooft te hangen. Wy en spreken hier
 niet van de vreesse Gods, die een beginfel der wijsheyt
 is, en ons soo seer in de H. Schrifture belast wert: noch
 oock van de gene die de onderlaten hebben van hare
 Overheyt, als prijsfelicke zijnde: maer van een quade
 en ongeregelde Vreesse, de welke is een broedtsfel
 van de sonde. Gelijk Adam na dat by Gods bevel over-
 treden

„ treden hadde, en daerom vluchtigh was, seyde, Ick
 „ vreesde om dat ick naect was, en daerom verbergh-
 „ de ick my, *Gen. 3.* Soodanige Vreesse is een welbe-
 kende ontroeringe, en die by-na alle d'andere kort op
 de hacken volghet, gelijk de schaduwe het Lichaem.
 Want sy vervoeght haer by den Gierigaert, de welke
 altijd vreesst, dat hy te kort sal komen. By den Eer-
 fuchtigen, die gestadigh in vreesse staet voor verkley-
 ninge. By den Minnaer, die dagh en nacht bekom-
 mert is, uyt vreesse van een blaue scheen te loopen. Ten
 kortsten, sy is een beroerte die haer wijt spreyt, en
 daer weynigh personen af konnen ontslagen zijn. Jae
 sy is van de quaerste en moeyelicste van allen, dewijl
 dat d'andere niet quaet en zijn, dan soo lang haer oor-
 saeck duert, en de selve tegenwoordigh is; en die
 wech-genomen zijnde mede op-houden: maer de
 Vreesse is een quaet en ongerustheyt, die komen kan
 van yet dat niet met allen is, en misschien nimmermeer
 wesen sal.

Dit quaet dan, dat geen quaet en is, als alleen in mee-
 ninge en ia-beeldinge, en dickwils t'onrecht, hout ons
 even-wel altijt gaende, ende en berooft ons niet alleen
 van alle lust en vreught, maer vervaert ons oock soo
 seer als het wat over de kerf gaet, dat het ons heuge-
 nis, reden en verstant doet verliezen; het minste neemt
 onse moet wech, berooft ons hert van krachten, en
 doet het soo bevriesen, dat 't alle kou, alle 't schudden
 en beven van de koortsche te boven gaet, *Lucret. lib. 3.*

*Door vrees is dat het bloet als in den mensch vervriest,
 Soo dat by menighmael sijn gantsche kracht verliest.*

Ja het verweckt dickwils sulcken schrick, dat de hai-
 ren, gelijk men seydt, te bergen staen; maectt vleu-
 ken in de voeten, en somtijds sulcken verbaestheyt,
 dat de kloeckste lopen al of de vyant achter haer was,
 die nochtans daer ontrent niet en is. Van dese Vreesse,
 de welke *Panicus terror* genoemt wert, zijn verschey-
 de exempelen in de oude en nieuwe Historyen te le-
 sen, en zijn daer uyt vele by een vergadert van *Symon
 Goulart* in het 1. deel van sijn wonderlicke Historyen,
 die uyt het Françoys in onse tale over-gezet zijn.

Wat een groote kracht de Vreesse heeft, om veran-
 deringe in ons Gemoet en Lichaem te maken, blijkt
 uyt het exempel van *Ferd. Gonzaga*, verhaelt by *Pon-
 tus de Heuter* in 't leven van *Philips de 2.* blijkt oock
 aen verscheyde, die door Schrick, waer van te lesen
 is by *Hildan. 1. Epist. 47.* andere door Vreesse van
 doot geschoten te werden, onversiens van haer gicht
 genafen, betuyght by *Fazellus 2. de reb. Sicul. 9. 6.*
Thuanus Hist. 15. Cal. Rhodig. 12. Ant. Let. 15.
Somert. de Arthrit. quest. 10. en Valeriol. 2. Obs. 4.
 van andere, die uyt schrick van het vonnis des doots,
 in eenen nacht geheel grijs wierden, beschreven van
*Scalig. exerc. 112. Thuanus Hist. 13. Furius de Coma
 cap. 10. Lemn. 2. de Complex. 2. Cal. Rhod. 13. Ant.
 27.* door Schrick van de aenstaende doot is gestorven

den Raets-heer *Nic. Arnoldus Sanfino* noch een sterck
 man zijnde, *Thuan. lib. 5.*

Het is een vremde geschiedenisse, die sy schrijven
 van een groot Heer, de welke een vroom en kloeck
 krijgs-man zijnde, even-wel als hy eerst voor de vyant
 quam, en den slagh soude aen-gaen, so verbaest werde,
 dat hy sijn selven vuyl maecte. 't Welck hem van
 een ander voor den slagh van Pavyen verweeten zijnde,
 gaf voor antwoord, dat hem misschien dese swackheyt
 wel over soude komen, maer dat hy even-wel al vech-
 tende voor de voeten van sijnen Koningh blijven sou-
 de, en dat dan den anderen d'eerste soude zijn in 't
 wech-loopen, gelijk kortst daer aen oock geschieden.

Garzia de V. een van de vroomste Koningen van
Navarre, bevende, als hy ten oorlogh soude gaen, gaf
 voor antwoord aen de gene, die meende, dat sulcx uyt
 blooheydt geschieden, en hem moet wilde geven:
 „ Ghy kent my qualick; indien mijn vleesch wist
 „ waer mijn kloekhertigheyt het brengen sal, 't sou-
 „ de plat van sijn selven vallen.

Sodanige bysondere Vreesse, zijn sommige personen
 onderworpen, en dese soorte van Schrick en Vreesse
 komt haer uyt onbekende oorake, waer van het onder-
 soecken seer swaer is. Want daer zijnder, die hoo-
 rende alleen den naem van een krijgsbaer vyant, sullen
 vervaert zijn: gelijk den naem van *Jan Huniades* soo
 gevreesst was van de Turcken, dat de Minnen daer me-
 de de kinderen plachten te stillen. Wy sien dat de kin-
 deren (die geen verstant en hebben, en dien volgende
 sonder vreesse behoorden te wesen) seer vervaert zijn
 voor yemant die gemomt, of swart is, en dat men haer
 beter doet swijgen met een schoor-steen-veger, ofte
 diergelijcken, als met andere dreygementen.

Dese soorte van Vreesse en komt niet alleen over de
 kinderen sonder verstant, maer oock de grootste luy-
 den van staet, ja selve de Stoische wijzen, die onder alle
 andere de stantvastighe warden; soo datse niemant,
 wie hy oock zy, en spaert.

Plutarchus beschrijft in 't leven van *Alexander*, hoe
 dat *Cassander*, die hy al in sijn leven vervaert hadde met
 quade onthaling, in Babylonyen, uyt eenig achterden-
 ken dat hy op hem hadde: daer na geworden zijn de
 Koningh van Macedonyen, en van geheel Grieccken-
 land, en wandelende op een sekeren tijt te *Delphis*, sijn
 oogh werp onder andere beelden, die hy daer stont en
 bekeeck, op het beelt van *Alexander*, en daer sulcken
 schrick van kreeg, dat hem al de leden beefden, en dat
 men al de moeyten van de werelt hadde, om hem we-
 derom tot sijn selven te doen komen. Dese Vrees en
 schrick en komt niet alleen den Mensche over door
 het aenschouwen, ofte de heugenis van haer gelijcke
 Menschen, van dewelke, als zijnde haer geswore vyan-
 den, sy eertijts ontfangen hebben, ofte noch ontfangen
 eenig quaet, ongelijck, ofte straffe, maer daer zijn noch
 andere verscheyde saken die stoffe en oorzaak geven
 tot dese Ontroeringe.

Want

Want men vrees niet alleen de leeuwen, tijgers, en andere wilde en wreede beesten, die ons kunnen ombrengen, 't welck oorfaeck genoeg is om te vreesen: en men vrees oock niet alleen slangen, padden, spinnekoppen, dewelcke, al zijn het seer kleyne beesjens, kunnen ons even-wel dooden, aengesien datse vergiftigh zijn: maer daer zijn oock eenige die van naturen een sekere tegenheyt hebben, dat sy soo vervaert en verschrickt zijn van beesten, die wy gestadigh in huys hebben, en waer van sy niet beschadicht kunnen werden, dat het ongelooflick schijnt.

Wert verhaelt van een groot Prins, die in de legers tegen den vyant groote vromigheyt toonde; en evenwel dapper verschrickte als hy een muys sagh ofte hoorde in sijn kamer.

Ick heb onlangs ten eten geweest by een overste van Breda, dat een dapper krijgs-man was, en even-wel heet, en kout sweetende, om datter een kat (die hy nochtans niet en sagh) in de kamer was. Die uyt-gesjaeght, en heymelick wederom onder de bed-stede gekropen zijnde, viel hy wederom in de selve benaetheyt, die soo groot was, al ofte de beul met het swaert achter hem gestaan hadde. Als ick hem aen-seyde, dat de kat uyt-gejaegt was, so socht hy sijn selven wel te bedwingen, dan en konde niet; seggende, dat de kat noch in de kamer moest wesen. Soo dat hy niet en bequam, voor al eer de selve wederom was uyt-gejaegt. Dit komt door eenige verborgen tegenheyt: even gelijk wy van d'ander zijde sien sommige heel verlot en versnot zijn, sonder te weten waerom, op honden, katten en andere beesten. Siet *Mautholus* in sijn *Wtleggingen op Diose. 6. 25.*

Dele Ontroeringe strekt noch verder uyt: want den eenen vrees het water, en 't verdrencken, andere zijn seer verschrickt, en niet sonder oorfaeck, voor den donder. De Keyser *Caligula* en konde geen kelders diep genoeg vinden, om hem te verbergen, als 't donderde.

Jovius schrijft van een die so vreesachtigh van naturen was, dat hy gantsch buyten sijn selven stont, als hy maer een slagh van den donder hoorde, en gelijk een die buyten sijn sinnen is, socht de donckerste en diepste hollen, om daer in te kruypen.

Ick heb gesien de kloekste krijgs-lieden (en wert mede van een vroom Prince vertelt) dat sy niet en konden sien, dat men haer ofte een ander bloet liet, of sy wierden qualick, en waren nochtans gewent haer degens bebloet te maken tot het geveft toe in de ribben van de vyanden.

Ja Vrees en Schrick kan de Menschen so verde onstellen, dat sy selfs het leven benemen. Hier van geeft ons *Sevola Sammarthanus* eenige exempelen in *Eleg.* van geleerde luyden; Als van *P. Fulvius*, een treffelick Poëet, dewelcke siende, dat in een oloop binnen *Poëtiens*, 't volck met bloot geweer langs de straten liep, sonder yemant, die haer ontmoeteden, te sparen, daer door sulcken schrick kreegh, dat hy in een oogenblick

sijnen geest gaf. *Fançois Roaldes* vermaert Advocaet, wonende te *Thoulouse*, ten tijde dat den Hertogh van *Guise*, en sijn broeder de Cardinael te *Blois* omgebracht wierden, siende dat den eersten President, en des Konings advocaet, van 't rasende volck vermoort waren, kreeg sulcken schrick, dat hy in 't bloet spouwen bleef.

Cayer in sijn Fransche historye vertelt van een Priester binnen *Parijs*, die sijn werck maecte van den Koning *Hendrick de III.* te schelden, dat als hy verstaen hadde, hoe een Advocaet, die een boeckken tegens den selven Koning doen drucken hadde, door het hof opgehangen was, denckende op sijn voorgaende preken, sulcken schrick kreegh, dat hy te bodigh leggen, en van vrees en benaetheyt storf.

In 't korte, dese Beweginge bespringht, en ontstelt de Menschen op verscheyde manieren, en men vint weynigh die, op d'een ofte d'andere wijze daer mede niet beladen en werde: maer de Vrees komt sommige uyt kleynhertigheyt, andere met eenige reden, als oock van wegen de menschelikeit, en dat is, 't welck de wijs-gerige *Zeno* een tot antwoort gaf, die hem verweet, dat hy voor een baffenden hont, die hem „meende te bijten bevrees was geweest. 't Is seer „swaer, seyde hy, den mensche heel uyt te trecken: willende ons te verstaen geven, dat een Mensche noyt soo stantvastigh, en noyt soo wel op sijn hoede is, dat hy niet al te niet en toont de Bewegingen des gemoets onderworpen te zijn. En *Agellus 19. Noct. Art. 1.* vertelt hoe dat doen de wijs-gerige *Aristippus*, eens over zee voer, daer een groot onweder opstont, soo datter niet verwacht en werde, als dat schip en menschen soude vergaen, hy van vrees verbleyckte: het welck gemerckt zijnde van een krijgs-knecht, die daer by was, hem al lachende en sportende seyde, dat hy hem niet seer *Philosoophachtigh* droegh, soo seer voor de doot vreesende, en van sijner wegen, dat hy gantsch „niet en vreesde. Dat geloof ick wel, seyde *Aristippus*, „want ghy en hebt oock soo grooten oorfaeck niet „van vrees, als ick doe: Want ghy niet seer bekom- „mert en zijt om te verliefen de ziele van een boef, „maer ick vrees voor de ziele van een wijs man. *Wt* „welcke woorden licht af te nemen is, dat de *Stoische Philosophen* soo wel als andere beweeght konden werden door de inbeeldinge van 't quaet, voor soo vele sy Menschen waren, maer dat sy even-wel sulcx in haer gemoet niet toe en stonden.

Om nu mede wat te spreken van de *Middelen tegens de Vrees*. Wy moeten in 't eerst ons voorstellen, dat wy ons mislichien bekommeren en ongerust maken in dingen, die niet te vreesen staen, en waer uyt ons geen ongemack over het hooft en hangt. Hier van sal ick een kluchtige geschiedenisse by-brengen, uyt de vertellingen van de Koninginne van *Navarre*, *Nouvelles 34.* Daer leyt een dorp tusschen *Niort* en *Fors*, genaemt *Grif*, toe-behoorende den Heere van *Fors*. Het gebeurde op sekeren tijdt, dat twee *Cordeliers*,

L ofte

ofte Grau-monicken, komende van *Niort*, heel laet quamen in 't voorlz. dorp van *Grif*, en t'huys lagen by een slager. En alsoo tusschen haer kamer, en die van den slager maer een dun beschot was, soo waren sy berigh om te luyfteren wat de man al tegen sijn vrouw in 't bedt zoude praten, en hielden derhalven haer ooren dicht aen 't beschot. De slager, die om sijn gasten niet en docht, praten van sijn neringh, en seyde onder andere: *Wijf*, ick moet morgen heel vroegh opstaen, om te gaen sien ons *Cordeliers*: daer is een heel vette, die ick moet slaen, wy zullen hem daer nae zouten, en daer mede ons voordeel doen. En al verstont hy dat van sijn verckens, die hy *Cordeliers* noemde, zoo hielen even-wel die twee arme Broeders, aenhoorende sulck besluyt, voor vast, dat het op haer kap aen soude komen, en verwachten met groote vreesse en anghst den dage-raet. Een van haer beyde was heel vet, den anderen wat magerachtigh. De vette wilde hem aen sijn kamerraet Biechten, seggende, dat een slager verloren hebbende de liefde en vreesse Godts, geen meerder werck en zoude maecken van hem om te brengen, als om een osch, ofte eenigh ander beest: en dewijl sy in een kamer beslooten waren, daerse niet uyt en konden, als door de kamer van de Waert; wel verskerkt mochten wesen van haer doodt, om haer Zielen Godt te bevelen. Maer de jonge Monick die soo verre niet overwonnen was van vreesse, als sijnen maet, seyde: dewijl de deure voor haer geslooten was, datse mosten sien door het venster te geraken: en dat in allen gevalle haer niet arger en zoude over-komen, als de doodt. Het welck de vette oock toestont. Hier over doet de jonge het venster open, en siende dat het niet zeer hoogh van de aerde en stondt, was met eenen sprongh terstont om leegh, en liep, wat hy mocht, sonder sijn maet te wachten. Dese waeghden het mede; maer de swaerte van het lichaem benam hem 't loopen: want in plaets van springen, viel hy soo onbesuyft neder, dat hy sijn een been dapper quetste. En siende, dat hy van sijnen maet verlaten was, en hem niet volgen en konde: soo keeck hy rondt-om, waer dat hy hem best zoude verbergen, ende en sagh niet als een verckeschot, waer hy na toe kroop, soo hy best mocht, en de deure opendoende, soo liepender twee groote verckens uyt, welckers plaets de Monick in-nam, en sloot de deur achter hem toe, verhoopende, als hy eenigh volck zoude hooren voorby gaen, om hulp te roepen. Maer soo haest als het daeghde, sleep de slager sijn groote messen, en seyde tegen sijn wijf, datse hem geselschap zoude houden, om twee vette verckens te slaen. En als hy aen het kot quam, daer de *Cordelier* verborgen was, begon wel luyd te roepen, openende de deur: Spring uyt mijn *Cordeliers*, spring uyt, ick moet van daegh van u beulingen hebben. De Monick niet konnende op sijn been staen, kroop op handen en voeten uyt 't kot, roepende, soo veel hy konde, om genade. En was den armen Monick in grooten angst,

de slager met sijn wijf en hadden niet minder: want sy meenden dat *St. Francois* op haer vergramt was, door diense van een beest een *Cordelier* gemaect hadden, en sy vielen op haer knyen voor den armen broeder, biddende vergiffenis aen *St. Francois*, en sijn ordre: soo dat de Monick aen d'een zijde riep om genade aen den Slager, en de Slager aen d'andere zijde om vergiffenis aen den Monick, tot datter wel een vierendeel uys dootliep, eer den eenen den anderen geruust konde stellen. In 't laetste de goede Monick, siende, dat de Slager niet quaets voor en hadde, vertelde hem de oorsaeck, waerom hy in 't schot gekroopen was, waer door haer vrese terstont in lacchen veranderde; behalven dat den armen Monick, die sijn been gequetst hadde, niet wel vrolick konde wesen: maer de Slager leyden hem in sijn huys, alwaer hy hem dede verbinden. Den anderen Monick, die hem in den noot gelaten hadde, liep alle de nacht, tot dat hy 's morgens quam ten huys van den Heer van *Fors*, alwaer hy klaeghden over de slager, die hy meende dat sijnen maet vermoort hadde, alsoo hy niet gevolgt en was. De Heer van *Fors*, sant terstont na de plaets, om de waarheyt te vernemen. De selve verstaen hebbende, en vondt geen stoffe om te weenen: maer alleen om voor een klucht te hove te dienen.

Vele zijnder, die gelijk dese Monicken uyt misverstandt, ofte verkeerde in-beeldinge, haer selven schrick en vreesse op den hals jagen. Maer wat willen wy ons doch quellen in dingen, die noch niet en zijn, en ons noch onbekent zijn offe komen zullen? Mischien sal de tijdt trooft by-brengen, in plaets van droefheydt daer wy voor vreesen. Hoe veel kander noch tusschen beyde komen, 't geene dat het quaet mach beletten? Eenen omganch van het rat, stelt het onderste boven, en dickwils van daer wy onsen onderganck verwachten, komt de behoudenis. Als de Koningh *Francois* de I. in den slag van *Pavyen* gevangen was, meenden een yegelijk dat geheel *Vranckrijk* in handen van Keyser *Karel* soude komen: maer het viel heel anders uyt, dewijl elck een, oock die te voren sijn grootste vyanden geweest waren, den Koningh te hulpe quamen. Daer en is niet dat lichtelicker bedrogen kan werden, als des Menschen voorsichtigheyt. Het gene datse hoopt, miste, datse vreesse, ontloopt: het gene sy niet en wacht, overkomt haer. God hout sijnen raedt bysonder: gene de Menschen op d'eene maniere beraemt hebben, besluyt hy op een ander. Laten wy ons niet ongeluckigh maken voor den tijt: mischien en sullen wy 't gantsch niet eens sien. Het toekomende, 't welck soo veel menschen bedrieght, zal ons mischien soo drae bedriegen in ons vreesse, als in ons hope. 'T is een vermaerden regel in de *Genees-konste*, dat in heftige siekten het voorsleggen nimmermeer seker en gaet: so ist oock met de hevigeste dreymementen van de *Fortuyne*. Soo lange alser leven is, soo lange isser hoop. De hoop blijft soo lange alser adem is.

Maer

Maer alsoo dese *Vreesse* niet altijd en komt uyt de gestaltenis der Naturen, maer dickwils van al te sachte en teere op-voedingh (want om dat men van jonghs op niet op-gevoedt en is tot moeyte en arbeyt, vatten wy dickwils de dingen sonder reden) soo moeten wy ons van langer hant gewent maken het gene ons soude mogen verschrieken, ons voor oogen stellen het swaerste gevaer, daer wy in fouden mogen vervallen, en de ongelucken met een mannelicke dapperheyt van selfs tegen-gaen. Het is ons veel lichter de Fortuyne te weder-staen, als wy haer bespringen, dan als wy ons tegen haer moeten verweeren. Want wy hebben dan tijt om ons te wapenen, en te letten op ons voordeel; maer als sy ons verrast, soo leeft-se met ons gelijk-wil. Wy moeten dan toe-sien, dat wy haer bespringende ons leeren weeren; dat wy ons dickwils een valichen alarm maken; dat wy ons voor-stellen het gevaer, dat groote luyden over-gebracht hebben: dat wy over-leggen, hoe sommige de grootste ontkomen zijn, om dat sy in de selve niet leer ontstelt en waren, en andere in de minste bleven steken, om datse haer kleynhertigh hielden.

Daer en is geen fake ter werelt, daer de Menschen door de banck meer voor schrieken, als voor de Doot, die *Aristoteles* oock noemt het schrickelickste van al dat schrickelick is; soo dat niet vrent en is, dat sommige door den schrick van sterven, in eenen nacht grijs geworden zijn, (*Scalig. ex.*) andere bloet van benaetheyt uyt-gefwheet hebben (*Thuan. 11.*) even-wel en isser niet, dat minder oorfaeck geeft van vreesse, en daer in tegen-deel meer reden is, om de selfde aen te nemen, en hem selven daer toe te begeven. Soo dat wy nootfakelick moeten bekennen, dat het maer een algemeene misflagh is, die de werelt aldus in-genomen heeft. Wy staen op 't gemeen los gevoelen, het welck ons wijs maect, dat de Doot een groot quaet is, en wy en geven geen geloof aen de wijsheyt, die ons leert, datse een verloslinge is van alle quaet, en de haven van het leven. *Cicero* seyt, *1. Tusc.* Dat een wijs man niet en verschrickt voor de doot, de welke van wegen de onsekere toe-vallen ons gestadigh over het hoofd hanght, en om de kortheyt des levens nimmer meer verre kan af weten.

*Geen wijs man vreesst de bleecke doot,
Sy stelt de menschen buyten noot;
Men weet niet wat voor ongeval
Ous uyt de werelt rucken sal.
Maer, hoe het is of wesen magh,
Ous naeckt wel haest den lesten dagh,
En dat vermits ons korten tijt
Gelijck een post daer henen rijt.*

Wylefen in 't 31. boeck van de Historie des Prefidents de *Thou*, hoe dat *Adretius* niet stedecken *Monbrison*

met geweld in-nam, en veel volcx van een hoogen toorn dede werpen, onder de welke een was, die gebracht zijnde ter plaetse daer hy zoude af-geworpen werden, versocht soo veel tijt en plaets; om met een loop af te springen; dan elcke reys blijvende staen, en daer over by *Adretius* bekeven zijnde, dat hy de tijt te vergeefs quiste, antwoorde, sonder eens in sijn wesen ontroert te zijn, *Dat ghy van mijn soo drae gedaen wilt hebben, dat geef ick U in thien loopen.* Het welck *Adretius* hoorende, en verwondert zijnde, oyer de kloeckmoedigheyt, en onversaetheyt in sulcken gevaer, liet den man gaen.

Het bestaet dan alleen maer in een verkeerde inbeeldinge, die ons de reden wil benemen met het mom-aensicht van de Doot. Seer wel seyde *Socrates*, de wijste onder de Heydenen, dat het vreesen voor de doot, was, hem selve wijser te willen maken, als een ander; dat het was veynsen yet te weten 't welck geen mensche en wist. Dit seggen betoonden hy oock in sijn selven. Want aengeport zijnde door sijn vrienden, dat hy doch sijn saeck voor de Rechters zoude willen verdedigen, om het leven te behouden, liet daer sijn aenspraeck: *Mijn beeren, seyde hy, indien ick u bad, dat ghy my niet ter doot en zoudet brengen, soo soude ick vreesen te spreken tot mijn schade, want ick en weet niet wat sterven is, ofse wat daer gebeurt: die voor de doot schrieken, schijnen te willen weten watse is: voor my, icken weet niet watse is, noch oock wat men in de ander werelt doet: misschien is de doot een ding sonder onderscheyt, misschien oock goet en aangenaem. De dingen, die ick weet dat quaet zijn, gelijk sijn even-naesten te beschadigen, Alide ick: maer de gene, die my onbekent zijn, gelijk de doot, daer en kan ick niet voor vreesen. Derhalven stel ick het aen u. Want icken kan niet weten, welck voor my beter is, te sterven, ofse niet te sterven, derhalven kon ghy-luyden daer in doen, wat ghy begeert.* Soo sprack hy, soo storf hy, gelijk breeder te sien is in 't Eerste deel en vierde boeck van den *Schat der Ongesontheyt* op 't laetste capittel. Maer een Christen kan hem noch beter troosten in de doot, dewijl hy weet de selfde te wesen, eenen inganck van een beter leven. Dan icken zal hier in niet breeder gaen, dewijl onlanghs van de verachtlinge des Doots geschreven is by den hoog-geleerden heere *Daniel Heimsius*, Ridder, &c. naer wien van die stoffe yet te willen handelen, is van Troyen te schrijven na *Homerus*. Derhalven soo sullen wy 't hier by laten blijven, en besluuyten, met dit dicht van onsen Poet:

*Het schrieken voor de doot dient mede wech-genomen,
Om dat voor haer geweld meest al de lieden schromen:
En wie dat voor het graf gedurigh sit en vreesst,
Die heeft tot aller stont een ongerusten geest.
Wat raet voor dit verdriet? leert in u herte wegen
Hoe dattet met de mensch op aerden is gelegen,
Stelt in u sinnen vast, dat slecht, dat edel bloet,
Dat al wat adem heeft in asch verkeeren moet.*

Leert soo, met stage vlijt, u tot de doot bereyden.

Ghy sult als sonder schrick van aerische dingen scheyden;

Want dat men menighmael in sijn gedachten siet,

Hoe swaer het eerst gelijckt, het is ten lesten niet.

Maer boven alle dingh begint een beter leven,

Ghy sult u aen het graf vrywilligh over-geven,

Ghy sult geduldigh zijn tot in den lesten noot;

Een die wel heeft geleest wat past die op de doot?

S E N E C A,

In 't zevende Boeck van de weldaden, cap. I.

De dood is van alle ellenden een ontbindinge en eynde.

C I C E R O,

In sijn eerste Boeck van de Ramingh.

Sommige Landen zijn pestachtigh, sommige gesont, sommige brengen scherpsinnige, sommige plompe verstanden voort, alle welke dingen geschieden, soo uyt de verscheydenheit des Hemels, als de ongelijke toe-ademingh van de aerde.

M O N T A I G N E,

In het tweede Boeck van sijn Essais, op het twaelfde Hoofstuk.

Indien wy by ondervindingh, als met de hant tasten, dat de gedaente oft forme van onse geest, hangt aen de Lucht, van het Climaet of ringstreck daer in wy geboren zijn; oock niet alleen onse verwe, onse gestaltenis, onse Complexie of bloede-gestalte, en gebaeren, maer oock de faculteyten en werck-deugden van de Ziel. En seght *Vegetius*, het gewest des Hemels dient niet alleen tot de sterckte van het Lichaem, maer oock der gemoederen. Het selfde leert oock *Polyb.* in sijn vierde boeck, *Cicero* in sijn tweede boeck van de Ramingh, *Leuus* in sijn vier-en-veertighste boeck, *Barclaus* in het vierde van sijn Satyr: 2 Bodin. 5. van het gemeene best, 1.

H U A R T E,

In sijn onderfoeckingh der verstanden, aen het 11. Hoofstuk.

Niet alleen ziet men dese verscheydenheit van gewoonten en manieren in Landen die verre van malkanderen gescheyden zijn: Maer oock seils in plaetsen, die maer een kleyne mijl van malkander leggen, men sou niet gelooven wat onderscheyt van verstant onder de Inwoonders te vinden zy.

H E T

HET TWEEDE BOECK,
van de
L U C H T.



Van de Nootfakelijkheid, en Ver-
scheydenheit des Luchts, en nyt
wat oorsaken deselve veel veranderinge
onderworpen is.

Het Eerste Capittel.

N Adien dat aen de Lucht is wonder veel gelegen,
Soo dient van sijne kracht hier mede niet gesweten:
De lucht speelt in de mensch soo langh sijn ader staet,
Het sy dat hy sich rust, of op en neder gaet.
Wy nemen spijs en drauck alleen by korte stonden,
Nadatu de tyt verreyft, en dienstigh wert bevonden;

*Mier yder nu: de lucht door al den gemetschen dagh,
Soo dat hy sijn gebruyck niet eens ontbeeren magh.
Het staet dan yder mensch met alle tijt te lozen,
Waar dat hy, na de kinst, sijn wooningh heeft te seuen;
Want soo hy sich begeeft in ongesonde Lucht,
Weet dat sijn horie rijt in baest daer henen vlucht:
Weet dat wy rijzen stauck en ongesonde dampen
Niet anders rijzen kan als weelderhande rampen.
Weest dan voor 't Element en sijne krachten bevreest:
Want wy een dicke Lucht ontstaet een dommen geest.*

Onder de ses verhaelde middelen der Gesontheyt,
en is de Lucht de minste niet. Sy geeft onse na-
tuer-

nige
des
est,
al-
naer
mels
lfde
syn
eene

van
mal-
ders

T

tuerlicke wermte en Geesten, bequaem voedsel en verkoeling, ontfangt oock daer-en-boven de roockachtige dampinge, die ons Lichaem uyt-geeft. Wt dese drie oorfsaken is de Lucht een van de middelen om onse Gefontheyt te helpen bewaren: het welck sy doet soo van wegen datse rontom ons sweeft, en door de kleyne sweet-gaetjens van de huyt binnen ons Lichaem dringht, als insonderheydt datse door den asem in-getrocken wert. Op dese manier heeftse de meeste macht om ons Lichaem te veranderen, alsoose met meerder hoop en kracht indringt. Door het adem-halen vervult sy eerst de mont, neus, hersenen, de stroote-pijp, ofte lucht-ader, longen, hert, en alle de slagh-aderen, uyt de welke sy als in een oogenblick door het geheele Lichaem verspreyt wert.

De Lucht en streckt niet alleen tot de Gefontheyt, maer selfs tot het Leven, het welck buyten de selfde naliex een oogenblick bestaen kan, sonder terstont uyt-gebluscht te werden. Want gelijk de Vlam in de koppen, ofte een nauwe plaets bestoten zijnde uyt-gaet: So is 't oock als een dier, de keel, en al de Lucht-gaten gesloten werden, dat de natuerlicke Wermte terstont verstickt. En sulcx om drierley oirfsaek, nu verhaelt, te weten, gebreck van voedsel, verkoelingh, en uyt-waesselen. Want die drie niet voldaan zijnde, soo volghet het vergaen, en uyt-blussen van de natuerlicke Wermte, welckers behulp sy tot het leven nootwendigh van doen heeft. In Bad-stoven, en Heet weder, wert de Wermte, die ons kracht geeft, daerom verslapt, om datse door de Koele Lucht geen ververstinghe en krijght. Want de Hitte, die ons omvangt, als sy onmatigh is, en treckt niet anders onse wermte uyt, dan gelijk de vlam van een kaersse, niet of weynigh daer van overlatende; waer door wy verswakken, vergaen, en ten laetsten sterven. In tegendeel de Koelte, gelijkse de vlam, soo bewaertse oock, voor vervliegen, onse natuerlicke wermte: hoe-wel groote, en onmatige Kouw, als hy langh by blijft, de vlam en wermte te seer na binnen drijvende, even-eens gelijk de Hitte, het Leven beneemt. En de uyt-wendige Hitte en beschadicht ons niet alleen, om datse de natuerlicke Wermte doet verdwijnen: maer oock om datse niet en verkoelt, ja het Hert, en 't Ingewant noch meerder onsteekt, waer door sy verwelcken. Sulcx doet merckelicker heete Lucht langh met den adem in-getrocken. My gedenckt noch, als ick eertijts de vremdigheden buyten *Napels* sagh, aldaer mede gebracht werde in een bad-stove (sy noemden se *Sudario*) speloncks-gewijs in een Klip gehouden, in dewelke soo groote hitte was, dat men maer een weynigh daer in geweest zijnde, scheen te versmachten, van den heeten damp, die de swavelachtige, en brandende gront aldaer op geeft, gelijk breeder te sien is in 't 1. Deel en 't 4. Boeck van den *Schat der Ongefontheyt* op 't 12. Capittel. Wt de selfde oirfsaek stikken wy oock, wanneer wy lang na malkander in weynig Lucht zijn,

niet anders als de visschen in weynigh Water. Vorders noch in Bad-stoven, noch in hitte van de Son en onbreekt onse Wermte geen voedsel, maer gaet alleen uyt, om dat sy door de koelte niet verquickt en wert. Dan de gene, die mont, neus, ofte keel gesloten is, stikken niet alleen door gebreck van verkoeling, maer insonderheydt van voedsel. Dat siet men aen yemant die in 't water sinckt, de welke haest soude stikken, by al dien hy door de Lucht, en 't Aesselen niet geholpen en werde, sulcx geschiedende niet om dat hem verkoelingh, maer wel bequaem voedsel voor de Wermte en geesten onbreken. Nu als yemant wel veel en koele Lucht door den adem in-getrocken heeft, en de selfde inhoudt sonder yet uyt te geven, die moet nootfakelick sterven, niet door gebreck van verkoeling, ofte voedsel: maer om dat de roockachtige dampen in-gehouden werden, de welke, niet anders als dicken roock de vlam, het Hert doen stikken.

Sommige trecken de kracht van de Lucht noch verder, en meenen dat sy niet alleen de Geesten, maer selfs oock ons Lichaem kan voedsel geven, gelijk men schrijft van den Chameleon, en Paradijs-vogel. En al-hoe-wel de wijs-gerige *Aristoteles* schrijft, dat een suiver Element niet en kan voeden, gelijk wy oock gemeenlijck seggen, dat niemant by de wint, ofte by de lucht en leeft: Soo is even-wel den Heere van *Verulam*, *Cançellier* van *Engelant* 1. *Hist. nat.* 3. in geheel ander gevoelen, als gesien hebbende eenige Ratten, vier ofte vijf maenden na den anderen slapen, die hy niet en kan gelooven, hoe veel natuerlicke vochtigheyt sy oock mochten hebben, als van de Lucht. Het selfde bewijst hy met *Ajnyen* en diergelijcke Bollen, die in de Lucht gehangen zijnde, niet en laten te wassen, en al wassende meerder gewicht krijgen, als te voren. Waer op (seydt hy) ick stoutelick besluyt, dat de Lucht haer kan verdicken tot sulcken trap, die gewicht en voedsel kan by-brengen. En niemant en behouft te dencken, dat die groey komt van eenige vette vochtigheyt, in de selve gebleven zijnde. Want als dat was, dan en fouden de planten, die alsoo opgehangen zijn, niet swaerder werden: welke swaerte niet anders als de omswevende Lucht en is toe te schrijven. Dit bevesticht hy met het gene in *Egypten* geschiet, dat is, wanneer een stuck slijcks van den *Nijl* in de Lucht op-gehangen werdt, de selfde swaerte sal houden tot den 15. van Braeck-maent, wanneer die riviere begint te wassen; maer dat het daer na veel swaerder werdt, soo dat het in minder als twee maenden het derde scheelt. En sulcx meenen oock de Egyptenaers niet te konnen geschieden, als door een groote veranderinge in de nature van de Lucht, op die tijdt, en dan komen mede al de siekten over *Egypten*. Om de selfde reden werdt de *Taback*, in de Lucht op-gehangen zijnde, eerst droogh, en licht, en krijght daer nae wederom sijn vorige swaerte.

Van

Van wat Gestaltens of Hoedanigheyt de Lucht is, de selve geeftse eerst aen de Geesten, daer na aen de Vochtigheden, ten lesten oock aen de gestaltenis van de Deelen des Lichaems.

De beste Lucht is, de welcke in hitte, koude, vochtigheyt, en drooghte gematight is, die dun, suuyver en klaer is, die met lichte winden beweeght, en somtijts met een gefonden regen gedoopt wert. Want door de Winden, insonderheyt die uyt 't Noorden waeyen, te seer beroert zijnde, is sy al te droogh. Maer alsse met matige poofen door-waeyt, en somtijts, doch niet lange, beregent, dan wert de drooghte door den regen verfrist, en wederom den regen door de drooghte gematight. Soodanige Lucht behout onse natuerlicke wermte in haer matigheyt, verquickt de geesten, verdunt het bloot, verheugt het herte, vermaeckt het gemoet, verweckt den geest en 't verstant, bewaert het gantsche Lichaem in volle gefontheyt, maeckt het selve wacker tot alle werckinge, en is yder mensche van wat jaren, en gematigheyt hy zijn magh, nut en gesont. Van sulcken gematigheyt maeckt *Plutarchus* gewag in 't leven van *Sertorius*, beschrijvende de Geluckige eylanden, (leggende over Barbarayen) en verhaelt dat de Lucht aldaer geheel gematight is, suuyver, en weynigh veranderingen onderworpen. Want dat de Noorde winden aldaer geen kracht en hebben, de Zuyde matelick vochtigh zijn, so dat de aerde sonder moeyte alles voort-brengt. Soodanigh is het eylandt *Zeylon*, seyt *Orosius* l. 4. de gesontste plaets van geheel Indien, alwaer alles van sels voortkomt. Het lant is gestadig groen, en de boomen zijn altijd vol bloemen, ofte met vruchten geladen. In tegendeel is 't quade en ongesonde Lucht, de Ongematighde, te weten, die te heet, te kout, te vochtigh, ofte te droogh is, alsoo de selve ons Lichamen doet veranderen van haren natuerlicken stant, en hare ongematigheyt ons in-druckt. Soodanigen Lucht stelt *Plinius* 5. 5. in de eylanden van *Galata*, en *Clupea*; en is mede te *Tolouse*, en *Provence* in Vranckrijck, alwaer de Pest dickwils seyen jaer aen malkander duert, gelijk *Scaliger* schrijft aen *Cardanum*. En is by ons sulcke Lucht ontrent *Sluys*, *Steen-bergen*, en in 't eylandt van *Willemstadt*. Evenwel is ongematighde Lucht den eenen soo bequaem niet, als den aaderen, gelijk hier na in het tweede Deel geseft sal worden.

Noch erger is de befloten Lucht, gelijk in Kamers die langh toe-gestaen hebben. Soo verhaelt *Albertus Magnus* van een put, die te *Padua* geopent werde, waer uyt soo quade Lucht quam, datter vele Menschen af storven. Sulcx geschiet oock door boosheyt van quade luyden. Waer van *Nicephorus* een exempel heeft in het 14. boeck van sijn Grieksche histoye op 't 18. cap. Als *Maruthas*, den Bisschop van Mesopotamyen van den Keyser *Theodosius* gefonden was aen *Isdigerdes*, Koning van Persien, de *Magi* vreesende voor haren Goddienst, verweecten eenen grooten stanck, over-al waer

de Koningh soude komen om den Bisschop te ontfangen, en leyden de oirsaeck op de Christenen.

Dicke, mistige, onsuuyvere Lucht, verdonckert de geesten, verdikt en verwackt het bloet, benauwt het herte, bewaert het gemoet, en maeckt het gantsche lichaem loom en traegh: en overvallende en verwackende de natuerlicke wermte, belet alle haer werckinge, en maeckt den Mensch grof, dom, plomp, en van kort leven. En de *Garamanten* (gelijk *Plinius* schrijft) en konnen nauwelix de 40. jaren halen, om dat sy leven in een vuyle en onsuuyvere Lucht.

Heete Lucht, gelijk wy meest hebben ontrent de Honts-dagen, verhit so van binnen, als van buyten onse Lichamen, verdunt, smelt, en verbrant de Vochtigheden, scharpt, en vermeerdert de Gal, onsteekt de Geesten; waer op dan brandige Koortsen, en hevige Sieckten volgen. En om dat soodanige Lucht, de onsenlicke gaetjens van de huylt openende, de natuerlicke wermte uyt-treckt, en doet vervlieggen, soo verswackte het verteren, en al de werckinge, en maeckt derhalven het gantsche Lichaem maf en slap. Hier van heeft het Romeynsche leger, gelijk *Iul. Caesar* schrijft, groote schade geleden, als oock het leger van *Antonius*, als het tegens de Parthers trock. Het selfde is oock gebeurt, als Keyser *Karel* de 5. tegens raet van vele, sijn groot leger in Afriken voerden midden in de honts-dagen, waer door hy de helft van sijn volck verloor. Daerom seyde *Aristoteles*, dat de Moren, en die in Afriken, daer de Son de aerde seer verhet, wonen; niet langh en leven, om dat haer natuerlicke wermte door de groote hitte van de Son vervlieght, en haer lichaem haest verdrooght wert.

In tegendeel Koude Lucht verkoelt, treckt toe, maeckt vast, besuuyt en vermeerdert de innerlicko wermte, en doet daer door alles beter verteren; verweckt het water, soo om dat de vochtigheyt niet uyt en sweert, als oock insonderheyde om dat door het toe-sluyten en toe-dringen, gelijk als met de hande uyt een natte spongye na beneden uyt-geperft werdt. Daer-en-boven maeckt de koude Lucht dat de Lichamen sterck, en van goede verwe zijn, 't welck men siet aen de Luyden, die in 't Noorde wonen, en de Kouw soo gewent zijn, dat sy daer van geen ongemack en voelen. *Ziglerus* verhaelt van de Lappen, en Finnen, dat als sy om Koopmanschap in Sweden komen, niet eens in de badt-stoven haren voer en setten, jaer niet eens onder dack en vernachten, als met gevaer van haer leven, maer slapen onder den blauwen hemel gerolt in vellen. Die hardigheyt hebben sy oock onlanghs getoont in den oorlogh van Duytlandt, als sy soo wel des winters, als somers in 't veldt bleven. Diergelijcke verhaelt *Barclaius* van de Yren, dat sy met een enckel kleetgen regen, en kouw uyt-staen, op de jacht soo rasch loopen als het wilt, en dat haer, als sy moede zijn, ofte van den nacht overvallen werden, de aerde genoegh is, en gedeckt zijnde met

zuec.

znee, ofte van regen wech-vloeyende, eerder wacker werden van uyt-gelapen te hebben, als door het ongemack van den Hemel. Maer in andere geeft de Lucht, die boven maten kout is, een groote traeghey, en verslijfthey in alle de leden, waer op dickwils een verstervinge volghet. Sulcx hebbe ick veeltijts gesien in de Krijghs-layden, die, op de uysterste schilt-wacht staende, het kout vyer in haer voeten kregen. En in 't jaer 1491. wasser soo bittere kouw, datter hondert Knechten van den Koningh *Pladislaus* van Hongaryen tegens *Maximiliaen* oorlogh voerende, die om voer op-getrocken waren, van Kouw gebleven zijn.

Vochtige Lucht vervochticht het lichaem, versacht de huyt, doet veel overtollighey groeyen, maect de Menschen van geesten en leven traegh: en als sy wat onmatelick vochtigh is, verweckt veel Sinelkingen, en Siekten daer uyt spruytende. Wy sien, als *Leuis* in sijn Romeynsche historye gewach maect van vochtigh weder, gemeenlick daer by voeght, datter Pest op gevolght is. Want daer en is geene hoedanighey die meerder de bedervinge onderworpen is, als de Vochtighey. Nu dat *Plutarchus* in 't leven van *Alexander de Groot*, een vochtige Lucht prijft, sulcx schijnt te sien op het trecken door het zant, 't welck de Krijghs-knechten seer moeyelick viel, en verbeterde werde door veel regen, die het zant aen een doende kleven een vaste padt maecte.

Drooge Lucht verdrooght alle de gestaltenis des lichaems, vermindert de overtollighey, maect het lichaem rap, en ras, en den geest wacker. Dan al te groot zijnde, verweckt drooghte, magerhey, en maect den buyck hart.

Hoe nu dese onmatigheydt verbeterd werdt, zullen wy in 't tweede deel aenwijsen.

Wat vorders de gestaltenisse des Luchts aengaet, de selve en is niet allefins, en altijd even eens, maer verandert uyt verscheyde oorsaken. En voor eerst is sy verscheyde na de gelegentheydt en natuere van de plaetse.

Tot de *Gelegentheydt* behoort eerstelick op wat *climat*, ofte hoeck van de werelt de plaetse gelegen is. Het eene Lant is heeter ofte kouder, na dat het verder ofte naerder leyt van den *Cirkel Equinoctiael* ofte *Tropicus Canceri*; en op wat graeden breete, gelijk de Sterrekijkers spreken. De oude Lant-beschrijvers hebben de Werelt volgens de eygen cirkels van den Hemel, daer sy onder leggen, verdeelt in vijf *Zonas*, als of men swachtels of Banden seyde. Hier van wort den eersten begrepen tusschen bey de *Tropicus*, en de *Linje* gaeter midden door; De tweede komt tusschen de *Tropicus Canceri*, en *Circulus Arcticus*; De derde tusschen de *Tropicus Capricorni*, en *Circulus Antarcticus*; De vierde werdt besloten met den *Circulus Arcticus*, na 't noorden; Den vijften met den *Circulus Antarcticus* na 't suyden. Drie van dese hebben de Oude gekeurt onbewoonbaer te zijn: Lege tusschen beyde de

Tropicus, alsoo zy geloofden dat de Son (die recht boven den top gaet van de gene die daer woonen) met sijn recht neder-stekende straleneen onlijdelicke lütte aldaer verweckte: Waerom sy dien bandt ofte swachtel *Zona Torrica* dat is brandende genoemt hebben. De twee aen bey de *Polus* na het Noorden en 't Westen, zijn by haer geheeten *Zona Frigida*, dat is koude banden, om dat daer altijt een felle en bijtende kouw is, door dien de Son met sijn gansch-schennisse stralen de aerde daer maer even en belrijckt, en niet in sulcken rechte en raekt dat sy warmte kunnen maken. De twee overige geven sy den naem van *Zona Temperata*, dat is gematige Banden, dese meenden sy alleen bewoonbaer te wesen; Dan de *Onder-vindinge*, die de beste *Leer-meester* sche is, heeft, door de verre reysen van de Portugysen, Spaengiaerts, en ons genouch be-toont, dat niet alleen den brandenden Bandt vele volkeren bewoonen, (de heete Lucht door andere middelen, aangewesen in 't eerste cap. van de Hollantsche *Genees-konste* verbeterd werdende) en soo van alderhande Dieren als verscheyde Vruchten overvloedigh versien is: Maer oock dat selver de koude Banden op vele plaetse, insonderhey na het Suayden, van geen inwoonderen verstecken zijn. Want hoe een Lant langer de Sonne heeft, en hoe de stralen daer rechter en vlacker op vallen, hoe het heeter is: en in tegendeel, kouder. In werme Lucht, seyt *Aristoteles*, en die wel door-waeyt wert, leven de Menschen meest langh. 'T welck *Cardanus* bevesticht met die van *Goa*, de hooft-stadt in Oost-Indyen, liggende op een inham van de zee, alwaer op sijnen tijt noch frische luyden gevonden zijn van 116. en 136. jaren.

Wt dese gelegentheydt voornamelik isser niet alleen groote veranderinge onder de menschen van langh leven, sterckte, en gesontheit des lichaems, maer oock in verstant en manieren. Soo seydt *Hippocrates* in sijn boeck van de Lucht, Wateren en Plaetsen, dat de gene, die in de Noortsche steden woonen, wat wilder en woester zijn, en niet soo gaen van verstant, als die van 't Oosten. 'T welck de Poet *Lucanus* mede aengeroert heeft in sijn 8. boeck:

Wat in de soete Lucht van Oosten wort gebaert,

Dat is van sachte stof, en van een heuschen aert;

Maer uyt het Noorder-rack daer komē harde menschen,
Die spotten met de door, en niet als krijgh en wenschet.

Tot bevestinge van die leeringe, heeft *Galenus* een Boeck geschreven, bewijfende dat de manieren des Gemoets volgen de gematighey van 't Lichaem, en dat na gelegenthey van de wermt, koude, vochtighey, ofte droogte van het Landt, daer de menschen woonen, en van de spijsē die se eten, en het water dat se drinken, en de Lucht die se in-trecken, de een mal is, en d'ander wijs: d'een stout en d'ander bloo: d'een wreet en d'ander barmhertigh: en soo voort. En om sulcx vast te maken, brenght hy verscheyde plaetsen

by,

by, uyt *Hippocrates*, *Plato*, en *Aristoteles*, de welke bevestigen, dat het onderscheit der volkeren, soo in de gestaltenis des lichaems, als in de gelegentheit der zielen, spruyt uyt de verscheidenheit van die gematigheit. En men siet klaerlick door de ervarentheit, hoe veel de Grieken verschelen van de Moscoviters, de Françoisen van de Spaengiaerts, de Indianen van de Duytschen, de Moren van de Engelschen. En sulcx en blycke niet alleen in Landen so verre van malkanderen gelegen; maer oock in naburige Provincien. Laet ons maer aensien de Brabanders, Vlamingen, Hollanders, Walen, Vriessen, en andere naburige volckeren, wy sulden daer in bemercken verscheyden aert, wesen, manieren, en dat om de verscheyden gematigheit; die elke van de selvige Provincien heeft.

Die dan tusschen beyde in een gematigt Lant, daer het niet te heet ofte te koud is, woonen, zijnder best aen, en niet alleen gefontst van Lichaem: maer oock van verstant, manieren, en wijsheit best begaeft. Soo seyt een Egyptisch Priester by *Plato* in *Timaeo*, dat de gematigste Landen de wijste verstanten voort-brenghen. *Aristoteles* schrijft mede, datse woest van wesen en manieren zijn, die in te heete, ofte in te koude plaetsen wonen: want, seyt hy 14. *Probl.* 1. de beste gematigheit is niet alleen het Lichaem, maer oock het Verstant der Menschen nut; dan al wat uytsteekt, verandert, en verkeert soo de gematigheit van 't Lichaem, als van 't Verstant. Vergelijkende even-wel de heete plaetsen met de koude; seyt 14. *Probl.* 13. dat de Luyden in de werm Landen wijser en verstandiger zijn, als in de koude. Diergelijcke wert van *Galenus* by-gebracht in het 2. Boeck van de Gematigheden, op het 6. Capittel. Als oock in het 2. Boeck van de behoudenis der Gesontheit op het 7. Capittel, alwaer hy besluyt, dat de best-gestelde Lighamen niet als in middelbare, en gematighe Landen gevonden werden. Het beste Lichaem, seyt hy, het welck is als een regel van *Polyetes*, heeft in ons Landt, als wel gematigt zijnde veel sijn gelijk. Maer by de Françoisen, Seythen, Egyptenaers, Arabiers en is sulcx gantsch niet te vinden! En hy voegter by: Het gene in ons Lant, het welck wijt en breed is, in 't midden gehouden wert, is voorwaer aldergematigst, gelijk het Vaderlant van *Hippocrates*. Hier uyt hebben sommige nieuwe Schrijvers genomen, datter buyten Grieken-lant noyt, oock door wonder-werck, een groot verstant voort-gekomen is, dat niet van vele verstanten der Grieken overtreft soude zijn. Dewijl in ander Landen van wegen de wijsheit niemant tot de wijsheit van *Plato* ofte *Aristoteles* noch oyt gesien is: noch uyt de Gences-meesters yemant ergens uyt-gemuyt en heeft als *Hippocrates* en *Galenus*: gelijk oock uyt de Voor-spraken niemant het en kan halen by de vloeyende wel-sprekentheit van *Demosthenes*: ofte uyt de Poeten by de aerdigheit van *Homerus*, en soo voort in andere konsten en weten-

schappen. Maer al is 't waer, van *Galenus* geseyt te zijn, datter by de Seythen van aller menschen gedachten maer een Wijs-gerige geweest is, en Athenen veel diergelijcke; oock dat te *Abdera* veel dwasen geboren zijn, en weynig te Athenen, waer van *Apuleius* schrijft, By de plompe Seythen is de wijse *Anacharsis* geboren, en by die van Athenen den dwasen *Cato Melicidas*: des tegenstaende, soo en behooren even-wel andere Landen niet veracht te blijven, insonderheit sommige, de welke indien niet beter, alijt soo wel gematigt zijn, als onder een *climaet* gelegen; gelijk het uytterste deel van Italyen, 't welck den wijzen *Pythagoras*, en vole van sijn na-volgers voort-gebracht heeft, Maer wijckt *Iulius Caesar* wel voor *Alexander*? Is *Cato* minder als *Socrates*? *Cicero* als *Demosthenes*? *Virgilius* als *Homerus*? En om nu van andere Landen te swijgen, en te toonen dat de Lucht alleen het verstant niet en geeft, wert tegenwoordigh met minder verwonderingh in de Staten van Hollandt aen-gehoort de wel-sprekende tonge van d'Heer Raet Pensionaris *Cats*, als eertijts die van *Demosthenes* te Athenen, ofte die van *Cicero* te Roment? Heeft de selve Heere de Nederlantse Dicht-konst midden onder sijn groote en lastige ampten, niet soo veel luysters gegeven als *Homerus* de Griekse, *Virgilius* de Latijnse? Wy volgen *Virgilius*, *Virgilius Homerum*, en die heeft ontallicke plaetsen van de H. Schrijture gevolgt, gelijk aengeteyckent is by den hoogh-geleerden Heere *Daniel Heinsius*, de welke met sijn Griekse en Latijnse versien al d'oude Poeten de kroon van 't hooft genomen heeft, daer by besittende de geleertheit en de talen van Oosten en Westen. Wy souden van andere wetenschappen mede trefelicke Lichten uyt ons Lant konnen by-brenghen; dan also wy hier geen Lof-dichten schrijven, soo sulden wy 't daer by laten, *Invenal. Sat.* 10.

Democritus een deftighe man,
Die ist die 't ons bewijzen kan,
Dat even uyt een sware lucht,
Daer onder ziel en lichaem sucht,
Dat even in een roudre kust
De geest niet uyt en wert geblust;
Maer dat oock in een selsaem lant
By wijzen rijst een groot verstant.

Maer hoewel de Lucht verscheelt, na dat de plaetsen van den geseyden *Cirkel* gelegen is, en dat elke *climaet* een besondere gematigheit van Lucht heeft, soo zijader even-wel noch andere dingen, die mede in een en het selve *climaet* de Lucht doen veranderen, en dien volgende oock de gestaltenis van het Lichaem en de Gemoet in de Menschen. Soo seyde *Cicero de Fato*, van Grieken-landt, dat te Athenen een dunne Lucht was, en 't volck daerom scherper van

verstant, als te *Thebe*, maer 20. mijlen daer van daen, alwaer een dicke Lucht was, en bot volck. *Hor. u. 2. Epist. 2.*

Men sou wel sweren voor gewis,
Dat onse Fop geboren is
In eenigh rou en selsaem lant,
Daer niet en woont als onverstant,
Daer niet als dicke lucht en sweeft,
En daer geen mensch vernuft en heeft.

En als by foodanigen Lucht, de mensch gevoedt wert met diergelijke Spijse en Dranck, soo gaet het Verstant voort te gronde. Hier op verhael *Rudius 1. Pract. 6.* gesien te hebben in 't Graefschap van *Tirol* eenen grooten hoop Sotten, en Dwafen; waer van hy de oirsaack schiejt te zijn, een Koude en vochtige Lucht, en rauw Water, (sulcx blijkende uyt de dicke Kroppen) gebreck van Wijn, en 't gebruyck van Broot met hol-laet gemaeckt. Het welck oock aengemerckt is van *Dr. Platerus 1. Pract. 3.* in een valey van *Cariubien*, genoemt *Sintzgerthale* / alwaer veel Gecken gevonden werden, onbelchoft van Hooft, dick en groot van Tonge, Stom-geswollen van Krop, en leelick van Wefen. Soo en wonen oock nergens in een *climaet* de swarte Moren, als alleen in Moren-lant, en dat om den besonderen aert van de plaets. Want aldaer komt by andere oirfaken, die met d'andere, onder een *climaet* gelegen, gemeen zijn, dit noch by, dat het lant van naturen zandigh en savelachtigh is, het welck de ontfangen hitte langer behout, en de Lichamen van de inwoonders verdrooght en verbrant.

Soo dat dan ten tweeden den eygen Aert en Nature van 't Lant mede wat doen kan tot de gematigheyt van de Lucht: waer in gemerckt wert, van wat nut het zy, of het hoogh of leegh is, effen en vlack, ofte vol bergen en valeyen, en hoe de selside gelegen zijn; wat voor winden daer meest waeyen; ofte het ontrent de Zee, ofte by Moerasschen leyt. Daer is oock veel aen gelegen of het een vette, kleyige, steenachtige, zantachtige, ofte magere landouwe is; offer metael gevonden wert, ofte niet. Dewijle zandige en magere gront een drooge Lucht maecte, en vette gront een vochtige Lucht. De Landen daer Mijnen gegraven werden, geven dickwils een fenijnige en quaetaerdige Lucht van haer, en verwecken soo in de naest-gelegen steden eenige sieckten, die aldaer *Endemij*, ofte dat lant eygen werden. Hooge plaetsen zijn gemeeliclyc kouder, en werden van de winden meer door-blafen; de leegge zijn heeter, en ontfangen raster en krachtiger den weder-slagh van de stralen der Sonnen, en die onder aen den bergh tegen het Oosten en Zuyden haer woonplaets hebben, voelen veel meer hitte, als de gene, die achter den bergh in 't Oosten of te Zuyden wonen, en de welke het Noorden en We-

sten open hebben, en van het Oosten en Zuyden, door den bergh af-gestoren zijn. Want die op de vorigge wijze gelegen zijn, ontfangen terstont de stralen van de morgen-son, en moeten oock de hitte van de middag-son uyt-staen: maer die op de laetste maniere achter den bergh wonen, zijn het meesten-deel van den dagh sonder Sonne-stralen, en leggen ondertuschen voor de Noordtsche winden open, en krijgen eerst de stralen van de Son, als sy daelt, en aen 't ondergaen is. Siet hier van breeder by *Dr. Sepalius*, in sijn uyt-legginge op *Hipp. de aer. uq. & locis*, en op *Ariff. 1. Probl. 53.*

En gelijk wy ontrent de Kercken en verheven plaetsen altydt meerder Wind vernemen, soo veroorsaken sulcx oock de Bergen / gelijk men bevynt aen steden, die aen de selvige leggen. *Serravalle* een stad in het landchap *Trivigiato*, op de kant van Italiën, is ten deele op de Bergen, ten deele in 't vlacke Landt gelegen. In 't vlacke voelt men naulijcx eenige wint, daer het aen de Bergen meest gestadigh waeyt. Soo dat hier van gekomen is een oudt Spreek-woort onder de Italianen: *Perdachi vuol che Serraval beventi*. Dan de Windt hier door waeyende, streckt de Inwoonders tot groote gefontheyt. Want hy suyvert de Lucht soo, als *Serravalle* seydt, datter boven 't gedennenken van alle Menschen niet gehooft en is, dat se van Pest, ofte andere besmettelicke Sieckten gequilt sijn geweest, anders sijn de Bergen mede oirsaack dat sommige Landen sekere winden min ofte meer onderworpen zijn, en alsoo volgeis den aert van al sulcke winden, alsoe ontfangen, heeter ofte kouder werden. Want indien de Bergen den Noorden wint suyten en uyt houden, en den Zuyden wint in-laten, dat maect de plaets wermere en vochtiger: in tegendeel, wanneer door het leggen van de bergen den Zuyden wint den toe-gang benomen wert, en den Noorden ontfangen, dan is 't lant kouder en drooger. In 't Aertz-bildom van *Trier* is een grove Luchte, om dat de selve door gestadigh onweder beroert wort, waer van den naem komt van Sloe der dwalende Sterren, (*Planeton*). De oirsaack sijn de leegge Dalen ofte hooge Bergen, die de wolcken tegen houden, waerom het geheele Lant oock schrael en dor is.

De Steden, die na de op-gaende Son leggen, zijn gefonder, als de gene, die na het Noorden, ofte na de heete winden toe strecken: en hare inwoonders zijn levender van wesen, en hebben een beter verwe, en daer komen minder Sieckten. Dewijl hitte en koude aldaer gematight is: daer beneffens, soo is al het water, dat na den Oosten, ofte den opgangh van de Son leyt, klaer, suyver en lieffeliclyc. Maer de wateren die na het Westen, en den ondergang van de Son leggen, en voor de winden die uyt Oosten waeyen, bedeckt zijn: werden dan van heete, dan van koude winden licht over bewaeyt, en maken derhalve, dat foodanige Landen vele sieckten onderworpen zijn. Want sy

en hebben de glans van de Sonne niet, voor datse heel hoogh is. En des Somers waeyender 's morgens koele winden, en den dou valt: en voorts de Son tot haer komende door-braedt de menschen. Hierom seydt Celsus oock wel, dat de gene, die de gesontheyt lief hadden, haer mosten wachten voor de morgen en avont lucht.

*Ombout my, Leser, desen raet,
En geef u niet te vroegh op straat,
Maer vroegh des avonts onder 't daek,
Dat is gesont en groot gemak.*

Alfoo hebben oock een besondere gestaltenis des Luchts alsulcke Steden, de welke leggen op heete winden, en die tusschen des winters Sonnen opgang, en ondergang door-blafen: als oock die daer recht tegen gelegen zijn, en koude winden tusschen den Sommerlichen op-gang en ondergang der Sonnen ontfangen. Van 't welke breeder verhandelt wert hy Hippocrates in 't boeck van de Lucht, Wateren, en Plaetsen, niet verre van 't begin: en by Cardanus en Septalius, in haer uytleggingen.

De Zee en Moerassen ontrent eenige plaetsen zijnde, maken aldaer mede een besondere verandering in de Lucht. De Moerassen en stilstaende wateren zijn oirfaeck, dat het Eylandt *Sardinien* van alle tijden ongesont is geweest van de Zee. Want uyt sulcke vochtige en waterachtige plaetsen werden veel vochtige dampen in-getrocken, de welke haer onder de Lucht vermengen, de selve vochtig maken, en eenen bosen stanck mede deelen. Sulcx verneemt men merckelick in Zeelandt, insonderheyt wanneer de havens afluopen. Hier van is 't, dat de gene, die sulcx niet gewent en zijn, aldaer komende, de Koortsche krijgen, die wy daerom de *Zeeusche Koortsche* noen en, en sit soo vast in 't bloet, datse gemeenlick langh duert, en, somtijts al quijnende ter doot brengt. In vele Zeeuwen selve toonen de ongesontheyt van de Lucht met haer saluw wesen. Met diergelijck volck in *Caryen* spottende eertijds (gelijck *Strabo* verhaelt in sijn 14. boeck) een speelman, seyde dat van haer verwe de Poët *Homerus* de Menschen (hoe-wel in een andere sin) vergeleken hadde met de bladeren. En als sy hem beschuldigden, dat hy haer lant als ongesont verachte, Zoude ick, antwoorden hy, derven seggen dat het ongesont was, daer de dooden gaen wandelen? De Lucht wert insonderheyt aldus belinet, wanneer de Zee ofte de Moeras in 't Zuyden leyt: want de winden daer van daen waeyende, vermeerderen de vochtigheyt. Dan indien de Wateren in 't Noorden gelegen zijn, soo sal sonder twijfel de kouwigheyt door de Noorde winden vermeerderen, en de Lucht suyver gehouden werden. Hier over is een aen-merkens waerdige plaets by den gemelten *Strabo* in het 17. boeck van sijn Griecckche Werelts-beschrijvinge, alwaer

hy prijft de goede Lucht van de stad *Alexandryen* in *Egypten*: De andere steden, die aen de meren gelegen zijn, seyt hy, hebben, gedurende de Sommerse hitte, een swaere, en bange lucht, en om dat het slich, door het optrecken van de dampen door de Son, aen de kanten verdrooght, soo wert de Lucht daer door besmet, waer door het begin van de Pest veroirfaeckt. Maer te *Alexandryen*, soo haest de Sommer begint, soo wert het meer, daer de stad romsom in leyt, door den *Nijl* verhooght, soo datter geen slich en blijft, het welck quade dampen soude konnen op-geten. En met eenen waeyen oock jaerlicx Noortsche winden uyt de Zee, soo duert het volck aldaer des Somers welte par is. En gelijck *Strabo* hier seydt van de gesontheyt te *Alexandryen*, door dien de moeras van de rivier verhooght wert, so seydt hy selve in sijn 5. boeck van de stad *Ravenna* in *Italyen*, mede in *Moeras*, op sijnen tijt (want ick hebbe gesien, dat hy gantsch verdrooght en vruchtbaer was) en daerom *Paludosa* van den Poët *Silius* en *Paludicola* van *Sidonius* genoemt, gelegen geweest zijnde, dat de Lucht van die *Moeras* niet besmet en werde, dewijl de vuyligheyt, door gestadigh in en uyt vloeyen van zee en rivieren, wel afgespoelt werde. Dit selve doet de Zee wel mede in de havens van de *Zeeusche* steden, dan loopt te droogh af, so dat de sliche gantsch bloot leggen, waer op de stralen van de Son vallende, veel sultige, en quade dampen in de Lucht doen opstijgen. Maer soo de *Moeras*, ofte de Zee in 't Oosten leyt, en sulcx niet verre, dat sal stoffe van overvloedige vochtigheyt aen-brengen, en de opgaende Son sal lichtelick de vochtige dampen in de plaetsen, daer sy na toe komt, met haer slepen. Dan by aldien datter meer weghs is tusschen de Zee en de plaetsen, die in 't Oosten leggen, soo werden de dampen, die daer van op komen, van de stralen der Sonne verhit en verdrooght, en brengen een drooghte in de plaetsen, daer se komen. Maer daer komt minder vochtigheyt van de Wateren, die in 't Westen gelegen zijn. Want de dampen, die daer uyt waessenen, werden van de ondergaende Son wech-gevoert; 't en ware de stercke winden daer tegen deden. Dit is even-wel insonderheyt te verstaen van effen, en veltachtige Landen. Want indiender oock Bergen zijn, so en konnen de selve niet weynigh de gematigheyt, daer wy af geseyt hebben, des Luchts, van de Zee, ofte andere Wateren voortkomende, vermeerderen ofte verminderen. Want soo het Landt van voren de Zee, ofte ander Water heeft, en van achteren Bergen: soo verminderen sy de hoedanigheyt van de Lucht, die door de by-leggende wateren aen-gekomen is, mits sy beletten en verhinderen, dat de dampen en winden, die uyt de Zee ofte waterachtige plaetsen waeyen, niet voort en konnen gaen, maer aldaer gelijck als met een muer tegen gehouden werden, en alfoo versamelende, en vermeerderende, haer krachten meerder uyt-spreyen. By exempel, indien een Poel, Zee, of *Moeras* in 't Zuyden van eenige Stadt ofte Lant gelegen ware: en dat de selvige van

achteren, ofte uyt het Noorden met bergen befet was, soo zoude den Zuyden wint in sulcken gelegenthey, als besloten zijnde, veel grooter hitte en vochtighey verwecken, als in een open en vlack Veldt, daer hy voort-loopen mocht. Soo oock indien in 't Oosten ofte Westen een Moeras ofte de Zee het Lant bepaelde, en 't selve van achteren met bergen bevingelt was: soo zouden de winden hare gematigheden veel krachtiger in-storten, als in een vlack veldt. De geleertste Romeyn *Varro*, vermaent, dat de Moerassige plaetsen oock dienen geschouwt te werden, om dat aldaer eenige kleyne beestjens groeyen, die onzichtbaer zijn; dewelcke met de Lucht door de neus, en mont ingehaelt zijnde, van daer in de aderen schieten, en 't bloet aldaer bederyen, waer op dan seer sware siecken volgen.

De Stadt *Bourges* in Vrankrijk plaght in oude tijden een Moeras te staen, gelijk de by-na geheele en stercke muynen noch uytwijlen; dan is om de Ongefonthey, die in de Moeras bestaet, verplaeft in een gefonde en vruchtbare Landouwe, gelijk men nu ziet.

Alfoo gaet het oock met de *Mijnen*. Want de stinckende dampen die daer gemeenlick op-geworpen worden, mengen haer onder de Lucht, en werden door de Winden in de nabuurige plaetsen gedreven; daer toe niet weynigh en helpt, de gelegenthey, gelijk geseyt is, van de Bergen. Maer de Speloncken, en Hollen der aerden, fenijnige dampen van haer gevende, konnen de Lucht aldermeest bederyen. Daer van hebben wy hier een aenmerckens weerdigh exempel aangewesen, dat ontrent Napels in Italyen een plaets is, die soo vergiftige dampen op-geeft, dat alle dieren, die daer wat over blijven staen, op staende voet doot blijven, 't en zy datse terfont in een stil-staende poel daer ontrent, *Lago d' Agnano* ghe-naemt, geworpen werden. *Leander Albertus*, die de plaetsen van Italyen in de Italiaensche sprake seer wel beschreven heeft, geeft hier van goede redenen. Ick geloove, seydt hy, dat de dieren hier aldus sterven, om de stinckende en fenijnige dampen, die gestadigh optrecken van onderen uyt de aerde, daer *Mijnen* zijn van swavel, aluyn, en diergelijcke: de welcke daerom te schadelicker vallen, om datse op een kleyne plaets, en daerom dicht by malkanderen gedrongen zijnde, op-komen. Waerom sy soo veel te meer den adem sluyten, en de dieren doen stikken. Dan datse daer na in dat water geworpen zijnde, wederom bekomen, meent hy, misschien te geschieden, om dat de levende geesten door den fenijnigen damp besloten zijnde, blijven gelijk als slapende: en dat daer na door de kouw van 't water sy terfont bekomen; maer soo men daer wat te langh mede vertoeft, dat dan de levende geesten gantsch onderdructe werden, en den eeuwigen slaep volght, sonder van het water eenige baet te krijgen. Hier van is breeder te lesen in den *At-*

las, Fol: 88. Niet verre van die plaets is noch een ander lack ofte stil-staende water, eertijts *Avermus*, en nu *Lago d' Averno* genaemt, om dat het, door sijn stinckende dampen, alle de vogelen, die daer over vlogen, neder dede doot vallen. Hier van spreeckt de Poet *Virgilius* in sijn sefte Boeck, daer *Aneas* en *Sibylla* na de hel gingen, waer van alhier de mont by alle oude Schrijvers gestelt wert:

*Wat vogel oyt bestont op desen poel te sweven,
Die viel in haesten neer, en liet terfont het leven;
Soo grousaem was de stanck die uyt het water quam,
Dat gantsch het Griekenlant hem voor de afgront nam.*

Maer de Keyser *Augustus* heeft de bosschen, die daer rontom stonden, uyt doen roeyen, en alfoo al den stanck en ongefontheyd van het water-wech-gewonnen, gelijk ick gesien hebbe, dat het noch op dese tijt is. Want dichte bosschen beletten, dat het schijnen van de Son ofte Mane daer ontrent niet en kan komen, en oock dat de Lucht niet beweeght en kan werden, 't welck nootfakelick verdervinge en stanck moet verwecken.

Den *Atlas* verhaelt in de Beschrijvinge van *Toscana*, dat ontrent het stedecken *Monte Cerbori*, 16. mijlken van *Veterra*, eenige Baden zijn, en daer by kleyne Moerassen, *Lago* genoemt, die gestadigh heet-zierende water hebben. Het welck gelijk als of het met een groot vuyr onderstooct was, niet sonder schrikelijck gebaer op-vlieght, en soo swaren stanck uytblaest, dat de Vogelen daer over vliegende, somtijds schielijcken Doot vallen. Diergelijcke Poel is onder anderen oock in *Epirus*, niet verre van de Eylanden *Electrides*. De gene, die reden soecken van desen stanck, en doodelijcken waessem, leggen de selfde insonderhey op de swavel, het welck onder de aerde broeyende, en dan uyt-dampende, de Lucht, en het Water besmet, waer door dan oock de Visschen komen te sterven.

Van de Vier getijden des Jaers, en wat veranderingh sy in de Lucht, en ons Lichaem maken.

Het II. Capittel.

Het Jaer wert afgedelt in vier-der-ley getijden,
Die om des werelts-kloot met rasse paerden ryden:
Gebruyck nae rechten tyfch u jaren, soete jeught,
Geen deel is sonder leet, geen deel is sonder vreught,
Geen deel is sonder vrucht, geen deel is sonder schade,
Ghy, dient u van den tijt, eer dat het is te spade,
Leet met hoe rassen spoet u leven binnen ghyt,
Ghy sult noyt weder zyn dat ghy op heeden zijt.

Janua-

Januaris Lou-maent.

Het Jaer is weder nieu, maer met de nieuwe jaren
Verout ons kranck gestel, dat wy daer benen varen;
Maer 't is een kleyn verlies al rimpelt ons het vel,
Als maer de geest vernient soo gaen de saken wel.

Februarius Sprockel.

Al komt de gulde son eens kijken door de spleten,
Noch heeft de strenge vorst haer koude niet vergeten;
Ghy, blijf noch in de koy, dat acht ick alderbest,
'T is dwaesbhey al te ras te vliegen uyt den nest.

Martius Lente-maent.

De Meer, hoe-wel onweert, komt in het velt getreden,
De Meer steeckt met den steert, en treft de swacke leden:
De Meer brenghet aan het licht dat in het duyster lagh;
Ghy, maecke dat u de Meer geen binder doen en magh.

Aprilis Grag-maent.

Ick ben der maenden maght, een moeder van de bloemen,
Wat kan de nieuwe most, wat kan het koren roemen?
Men prijse wat den Herfst en wat de Somer wint,
Het groen, het eerste groen is boven al bemint.

Mayus Bloep-maent.

Ick ben de soete Mey, een bruyloft van de dieren,
Het zy die om het wout of in het water swieren;
Wel paert, o' jeughdigh heyr, en geeft u uyt den nest,
Wat out is mach het doen, maer 't voegt de jonckbeyt best.

Junius Wjaecht-maent.

De Lent is al te koel, de Somer plagh te branden,
De koorst heerft in den Herfst, des winters klipper-tanden:
Ick ben de middel-maet, niet heet of niet te kout;
Hy doet een edel dingh die maet en regel hout.

Julius Hop-maent.

Waerom hoor ik voor quaet mijn doen van yemant schelden?
Al maey ick kruyt en bloem, wat schaeft het aen de velden?
Geloof het, staeghe jeught en heest noyt mensch gelucke,
Al wat op aerden wast dient eens te zyn geplucke.

Augustus Oegst-maent.

Al wert het bloem gewas van alle man gepresen,
Haer blad valt in het stof, mijn koren wert gelesen,
Een yder is gepast oock met het dorregraen,
Maer is de roos verlept, soo wilder niemant aen.

September Fruyt-maent.

Komt snoepers, gragen hoop, ick brengh u nieuwe vruchten,
Maer eter niet te veel, of ghy sult namels suchten;
Dus soo ghy qualick vaert, het is u cygen schuld,
Al wie geen waed en volghet die lide met geduld.

October Wijn-maent.

Ick schenck het edel nar, het sap van soete druiven,
Dat druck en sware sorgh doet uyt den geest verschryven:
Het leven is van 't broot, 't wel leven van den wijn,
Ten dede mijn gewas, wie souder vrolick zyn?

November Slacht-maent.

Hoe slacht men al het vee om ons te mogen leven!
De mont verslint het al, ons buicken worden graven:
'T is eerst voor ons gedoodt, al was de keucken geest,
En vraeghe noch waerom de mensch niet langh en leeft?

December Winter-maent.

Komt oeffent nu het lijf, de hit is wech-geweken,
Gaet bolts, of slaet den bal, geen migh en sat u steken,
Laet sparen dien het lust, ick teer gelijk een graef,
De Winter is een beer, de Somer maer een slaef.

DE Vier Getijden van 't Jaer maken oock groote
verandering in de Lucht, en met eenen in ons Lig-
haem. Sy zyn van Godt in-gestelt om alles by beurte
om te doen gaen, en hebben haren oorspronck uyt het
en rijp te maken, en hebben haren oorspronck uyt het
draeyen van den Hemel en Sterren, insonderheyt van
Son en Maen, gelijk Plato in *Timæo*, en daer over
Chalcidius bewijzen. *Virgil. 1. Georg.*

— Vor o clarissima mundi
Lumina, libentem caelo quæ ducis annuum.

Het welck van *Mosis* oock bevestight werdt in 't
eerste Capittel van het Boeck der Scheppinge, met
„ dese woorden: Ende Godt sprack: Daer worden
„ Lichten aen het Firmament des Hemels, en schey-
„ den dagh ende nacht, ende zyn teekenen, tijden,
„ (te weten, de vier jaer-getijden) dagen ende jaren.
Gelijk daen Jaer gerekent werdt, als de Son met
sijnen gestadigen loop in de tijdt van drie hondert vijf-
ende-tseftigh dagen de twaelf teekenen van den *Zo-
diacus* door-loopen heeft: soo werden by de Sterre-
kijckers die twaelf teekenen met het Jaer in viere
gedeelt, ende elck Jaer-gery drie teekenen toe-ge-
voeght. Soo dat by haer de Lenten zyn, als de Son in
den Ram, Stier en Tweelingh is: (alfoo noemen sy de
teekenen van den Circkel *Zodiacus*, door de welke
de Son sijnen loop heeft) de Somer als hy gaet door de
Creest, Leeuw, en Maeght: Den Herfst, door de
Schalen, Scorpioen, en Pijl-schieter: de Winter
door den Bock, Water, en Vijschen. Dit is de ver-
deelinghe van de Sterre-kijckers, die elck Jaer-getijde
even groot rekenen. Maer de Genees-mecsters, alfoo-
se niet alleen na den loop der Sonne, maer voorname-
lick nae de gematigheyt des Luchts, dese tijden af-
meten, soo noemen sy de Lenten, wanneer de gestalte-
nisse des Luchts alder-gematighst is: Somer, wan-
neer de selve heet en droogh is: Herfst, alsse kout en
droogh,

droogh, ofte liever ongestadigh is: Winter alsse vochtigh en koutis. Welcke hoedanigheden om vele redenen alsoo door malkanderen verdeelt zijn; als oock om dat de aerde des winters nat gemaect soude werden, in 't voor-jaer het zaet ontfangen, in de somer rijp maken, in den herfft vruchten geven, en gelijk *Boëthius* wel seyt 4. de *Conf. Philos.* 6.

De Lente geefe ons riekent kruyt,
De Somer brengt het koren uyt,
Den Herfft doet de fruyten wassen,
De Winter maect ons volle plassen.

Nu wat een groote voorfienigheyt is 't, dat om dat de Winter alleen met haer koude niet en zoude doen vervriesen, ofte de Somer alleen met sijn hitte verbranden, de middele gematigheyt van de Lenten en Herfft tusschen beyde gevoeght is, op dat de dingen door de selfde voetstappen onbeschadicht wederom zouden keeren! Maer alsoe de Landen in gematigheyt veel onder malkanderen verschelen, soo en stellen de Genees-meesters oock de getijden des Jaers, in alle Landen niet even gelijk.

In het Eylant *Thasus*, daer onsen *Hippocrates* woonde, werde de Winter bepaelt van den ondergangh van de seven sterren, ofte het beginfel van November tot dat in 't voor-jaer dagh en nacht even langh waren; en van die tijdt de Lenten tot den op-gangh van de seven sterren, dat is, ontrent den sevenden dagh van Mey: De Somer van den op-gangh van de seven sterren tot den op-gang van de sterre, *Arcturus* genaemt, 't welck is ontrent het midden van September: Den Herfft van die tijt tot den ondergangh van de seven sterren. En na dese rekeningh soo werden de Winter toe-gevoeght vier maenden en thien dagen; even-veel de Somer, de Lenten maer twee maenden en eenige dagen: den Herfft naelick twee maenden. En in veel Noortsche Landen en beginnen de Lenten en de gematigheyt des Luchts, waer door wy niet en beven van koude, noch en sweeten van hitte, niet terfont met dat de dagen en nachten in 't voor-jaer even langh zijn, maer een ruymen tijt daer na: want wy dan noch dickwils sitteren van koude, en na het vyer toe kruypen, en de Somer en duert daer geen vier heele maenden: noch den Herfft en begint niet van den opgangh van *Arcturus*: noch de Winter en is in de vierde maent niet uyt. *Prosper Alpinius*, een treffelijck Genees-meester te *Padua* in Italien, daer ick hem weynigh voor sijn overlijden heb hooren lesen, schrijft in 't 1. boeck van de *Medicine der Egyptenaren*, op 't 7. Capittel, dat in Egypten, daer hy geweest hadde, de Lenten, ofte het gematigste deel van het Jaer in de Maenden van *Januarius* en *Februarius* gheben werden; dat de Somer aldaer begint in de Maert, en duert tot 't laefte van *Augustus*: den Herfft in September en *October* begrepen wert: dat de Winter met November en December uyt heeft.

Om nu in 't besonder van elck Jaer-gety te spreken, zullen wy beginnen van de Lenten / die de andere in aengenaemheydt te boven gaen, dewelcke alsoe alle dingen uyt doen komen, en gelijk als een nieu leven geven: so hebben vele onder de Joden (*Siet Garzoni, nella Piazza universale, discorso 38.* en *Cel. Rhodig. 1. Ant. Lecl. 9.*) gemeent, dat het begin van de Werelt in de Lenten geweest is, het welck den out-vader *Ambrosius* oock bevestigt, en de Poëet *Virgilius* mede aenroert, in het tweede boeck van de Landt-bouwinge:

Men hout het voor gewis dat als de diepe gronden
Des werelts zijn geleyt, en eerst bevestigt stonden,
De Lente doen begon. Het was de soete tijt
Die in de kryyden speelt, en op de bloemen rijt,
Die met een soeten reuck de menschen kan vermaken,
En noyt door harden vorst het velc en laer gemaken.

Alsoo dan de Genees-meesters de vier tijden van het Jaer in elcke plaets bepalen na de gematigheyt van de Lucht, en de veranderinge van de selve in hitte, koude, vochtigheyt, en drooghte: soo nemen sy de Lenten voor den tijt, die soo kout niet en is, dat hy doet beven, noch soo heet, dat hy doet sweeten: en werden van *Hippocrates* geseydt werm en vochtigh te wesen. En al-hoe-wel *Galenus* 1. de *nat. human. c. 33.* en 1. de *Temper. 4.* ontkent, dat de Lenten werm en vochtigh zijn, om dat soodanige gestaltenis en gematigheyt niet alleen de gefontte niet en is, gelijk, na het oordeel van *Hippocrates*, de Lenten zijn, 3. *Aphor. 9.* maer de ongefontte van allen: en seyt, dat sy heel gematigt zijn: soo is 't even-wel sulcx, dat *Hippocrates* en *Galenus* niet veel in dese sake en schijnen te verschelen. Want die werme en vochtige gestaltentis is alleen ongefont, en de bedervinge seer onderworpen, in de welcke de hitte en vochtigheyt seer uyt-muyten. Maer daer de hitte maer matelick boven de koude is, en de vochtigheyt boven de drooghte, dat is een gematigheyt niet sonder reden van de Oude gepresen, en voor de Mensche, wiens leven in de wermt en vochtigheyt bestaet, seer dienstigh, en derhalven voor matigh te houden. En soodanige is meestendeel de gematigheyt van de Lenten. Want na dat in 't voor-jaer de dagen en nachten even langh zijn, soo begint na de Wintersehe koude de wermt te vermeerderen, en is tusschen beyden van de Somersche hitte, en de koude van den Winter. Oock begint dan de vochtigheyt, die by de Winter vergadert was, van de wermt verteert te werden; maer alsoo die wermt noch niet groot en is, soo verteert de vochtigheyt soo wel niet, als in de Somer. Ondertusschen en wert by ons niet ontkent, dat, alfoer een veranderingh geschiet van de grootste koude en vochtigheyt tot de grootste hitte en drooghte, niet op eenige tijt van de Lenten die selve gematigheden tot een volkomen middel-mate en souden kunnen komen. Maer soodanige matigheyt en kan naelick eenige tijt duren.

In de Lenten schijnt Lucht, en alles wat uyt de aerde spruyt, ons vriendelick aen te lachen: want gelijk de Poet Ovidius seyd t. 1. *Fast.*

*Dan komer als een jughel in alle dingen springen,
Men sie van stonden aen den wijngaert boeten krijgen,
Men sie dat alle zaet, dat vder worrel spruyt,
De boomen geuen loof, de velden edel kruit;
De Lucht is in vermaeck, de soete vogels singen,
Her vees speelt in het groen, de wilde dieren springen,
De sijnluur vjt te werck en boiten haer leemen nest,
Die sy ourent een balck of aen den gevel vest;
De bloemen geuen reuck, en doen het ooghe verbliden,
Soo datter mit en is als lust aen allen tijden.*

Dan beginnen de Lichamen, die in de Winter door koude by een getrocken waer, allencxkens haer te ontferren, het bloet wert vermeerderd, de geesten verquickt, en, na het Wintersche Ysen kouw, alles verheught. Waeromme de Lenten gehouden werden voor het gesontste van de tijden des jaers. En al is 't, dat dikwils in de Lenten vele sieckten opkomen, soo en zijn daer evenwel de Lenten by haer selven geen oorfaeck van. Want de Lenten en maken van wogen haer eygen nareste geest nieuwigheyt, en als sy een lichaem vol goede vochtigheden krijgen, dan behouden sy her in dien goeden staet: maer de quade vochtigheden beginnen in de Lenten gelijk als te smelten, en werden van de binnenste deelen des Lichaems na buyten toe gedreven. Waerom Galenus de Lenten seer wel met de seffeninge verdelcken heeft, dewelcke oock gesont is, alse in een sijn ver Lichaem gekhier maet in een Lichaem vol quade vochtigheden isso oorfaeck van sieckten.

De Somer is heet en droog, om dat de stralen van de Sonne reche op onsen top neder vallen, en om dat de Sonne dan langer boven onsen Horizont blijft. In dese tijt des jaers werden de Lichamen heeter en drooger, velder, lossen, maffer en swacker, de Vochtigheden werden verdunt en ontstecken, en veel Gal en Heet Bloet vergaderd.

Den Herfst is, na de leere van Hippocrates, droogh van de Somersche Lucht: volgens Galenus ongematigh in gematigheden. Want 's morgens en 's avonts is 't dan kout, ontrent de middagh warm, en de gestalten van den Herfst is gemenght uyt hitte en kouw, en op verscheyde uren heeft de hitte de overhand, en op verscheyde de kouw, en de vallen niet gebroken tot malkanderen, gelijk in de gematigheyt van de Lenten. Om welcke ongelijkheyt van Luchte, is den Herfst alder-meest de sieckten onderworpen: en op dese tijt des jaers wert het Bloet vermindert, en de sware, en swarte Galle neemt de overhandt, de Lichamen werden in een gedrongen, en de siveet-gaten gesloten. Horatius in sijn 6. Schimp-dicht van t. 2. boeck:

*Wanneer den natten Herffst koomt,
Dan is 't dat vder sieckten selvooemt;
Want als de wind het vele omblaot,
Dat is een oegst-maent voor de doot.*

De Winter is kout en vochtigh. Want de Son verre van onsen top zijnde, schiet van dwers haer stralen, en blijft niet lange boven onsen Horizont. Waerom dat her dan koudter is, als op eenige ander tijt van het jaer, alsoo van de minder wemte de overtollige vochtigheden niet en können verdreyen werden, het welck de sijmerigheyt, en de sinckingen doet vermeerderen.

Her gene dus verre van de gematigheyt der Jaertijden geleyt is, moet verstaen werden, alse haer naturlicke gestaltenis behouden, gelijk ons Hippocrates seer wel in sijn kort-bondige spreucken geleert heeft. Want het gebeurt dickwils, dat de Jaer-getijden haer selven ongelick zijn, de Somer gelijk de Lenten, (3. *Aph.* 6.) de Winter droogh en Noordelick, de Lenten nat en Zuidelick, (3. *Aph.* 11.) ofte de Winter Zuidelick, regenachtigh en werm, de Lenten droogh en Noordelick, (3. *Aph.* 12.) De Somer droogh en Noordelick, den Herffst regenachtigh en Zuidelick, (3. *Aph.* 13.) En dan komender boek verscheyde sieckten, na de verscheydenheyt van de Jaertijden, dewelcke van Hippocrates op de gemelte plaetsen, en uyt hem van Aristoteles in sijn *Problematis* aengewesen werden.

Van de Winden, en de veranderinge die in de Lucht, en ons Lichaem maken.

Het III. Capittel.

M Aer hier dient van den Wint al mede wat geschreeven, Nadien hy veel vermagh om reus des menschen leuen, Die blasers (schoon haer stof is van gelijken aert, Als uyt den eygen damp en eenen geest gebaert) Verlongen haren naem, en statgh een ander wesen, Na dat de plaetsen zijn waer uyt die zijn geseuen. In vier staet haer getal, daer ont door wert beduyt Het Oosten, en het West, het Noorden, en het Zuyt. Niet datter maer alleen zijn vier-der-hande winden, Neen, die ter zee verheert die handen derijgh vinden, En twee noech boven dat, en soomen verder oet. Men vint het sluchtrigh roe ontelbaer in der daet. Al waer dit waessom is, of snelle dampen rijzen, Daer is een nieuwen winn de menschen aen te wijzen, Maer vier gelijcke wil dat u haer groont getal, Hoe veel daer heden is, of namaels wesen sal. Mer let hier naerder op, ghy vint in beschreeven De stonden van den mensch, de deelen van het leuen, Neemt acht op vder wine, en watter u ontrent, De loop van onsen tijt die staet in geprent.

Hy

Hy die van Oosten komt kan ons de Feught beduyden,
 Die van het Westen rijst, den aert van rijpe kruyden,
 Neemt voor den ouderdom die wy het Zuyden blaest,
 Maer voor de koude doot die in het Noorden raest.
 Haer kracht is menighfou. sy kommen regen maken;
 Sy kommen wederom een langen regen staken:
 Sy doen de boomen goet, en oock het jeughdigh kruyt,
 Sy jagen slim vergif en quade dampen uyt;
 Sy kommen aen den mensch (als sy daer henen sweven)
 Sy kommen aen het vee een nieuwen adem geven;
 Al water na verderf of na verrotting helt,
 Dat wort door haer bebulp in beter aert gestelt.
 Maer wilt ghy desen gront wat naerder onderleggen,
 Soo leest dat onse vrien hier op befaat te seggen:
 Mijn pen die sluyt haer op, vermits sy is beduecht
 Dat haer den snelle wint mocht blazen in de lucht.

DE Winden zijn wel de voornaemste, die de Lucht veranderen, en dien-volgende oock onse Lichamen. En 't is seer noodigh, dat wy niet alleen en letten wat winden datter waeyen, als wy ons in de Lucht begeven, maer oock in 't bouwen van huysen, het sullen van deuren en vensters, en alle uytlicht, in de welke de winden ontfangen werden, om niet haer goede Lucht ons te ververfchen, en met swaren reuck en ongesonde dampen ons niet te beschadigen. Het welck als Hippocrates in de Pest, die geheel Aÿen en Grieken-landt door-loopende, seer veel volcks om hals bracht, waer nam, en in 't werck stelde: bewaerde menigh duysent Mensch van de selfde. Marcus Varro mede, als hy te Corcyren was, en dat over-al de huysen vol siecken lagen, in-latende door nieuwe vensters den Noort-oelten wint, sluytende die op 't Zuyden stonden, en veranderende de deure, bracht sijn volck en huysgefin gefont t'huys. Soo is het hier te Lant ontrent de Zee, om datter veel steden op het Zuyden, en Zuyt-west leggen, en dat sulcke winden hier uyt Zee op ons Lant waeyen, soo gaen de menschen de meeste tijd van 't jaer sieck, en zijn de sinckingen seer onderworpen. Waer toe mede behoort, 't gene Vitruvius seydte in het 5. capittel van 't 1. Boeck; In 't eylant, Lesbos is een stadt Mytilene treffelick gebouwt, maer niet voorsichtigh gestelt, in welke stadt alser den Zuyden wint waeyt, soo is 't volck sieck; (want die wint veroorsaect bedervinge) alser de Noort-westen, dan hoest het; als den Noorden en Noort-oosten, dan wert het wederom gefont. Waer uyt merkelicken blijktt, dat de ongestadige Winden het Lichaem ongesont maken, en vele sieckten toe-brengen: en indien men alsucke kan vlieden ofte uyt-sluyten, dat men minder van sieckten gequelt sal werden: en als men by ongeluck met eenige beladen is, den toegang van quade winden gesloten zijnde, sullen se lichtelicker stillen en genesen. Soo dat niet sonder reden Hippocrates belast een Gooes-meester goede kennisse te nemen van de Winden, om wel te verstaen de na-

ture en den aert van d'algemeene sieckten, van de gesontheit ofte ongesontheit der Landen, van de verscheydenheit der Jaer-getijden, uyt welke veranderinge, en het waeyen van verscheyde Winden, verscheyde sieckten ontsaen. Want alsoofte veel veranderingh in de Lucht maken, en het Lichaem verscheydelick veranderen in hitte, koude, vochtigheyt, en drooghte: dickwils oock eenige quade en vyle dampen uyt-na-buerige ofte ver-gelegen plaetsen medebrengen, soo is seer nootlakelick, dat wy letten op de natuer van elcken Windt, en van wat oirt dat hy waeyt.

Aristoteles seyde de Windt niet anders te wesen als een hoop drooge dampen uyt de aerde rijfende, en rontom de aerde swevende. Plutarchus, volgens het gevoelen van Anaximander, meent dat hy is een vloeuyende Lucht, wiens sijste en vochtighste deelen van de Son beweeght, en gesmolten zijn. Soo stelt oock Seneca de Wint niet anders te zijn, als Lucht die na een zijde drijft. De oorsake van de Winden houden Aristotelen en Seneca alleen te wesen waessem en dampen van het water, en d'aerde; dewelcke in de Lucht op-trekkende, en ten lesten verdunnende, ruymere plaetsen haer seiven maken. Al wat de rivieren, en andere wateren, en open velden waessem door kracht van de Son opgeven ('t welck veel en gestadig is) dat verticke hem alle des nachts, en tusschen de Bergen besloten zijnde, wert het in een Landt en plaets vergadert. Als die waessem daer soo vol gepropt is, dat se geen plaets genoegh langer en heeft, wert uyt-geperst, en breekt dan mer geweld d'een ofte d'ander kant uyt, welck uyt-breken de Wint is: die hem daer na toe begeeft, daer hy best uyt kan, en alwaer de plaets de meeste openheyt heeft om de by-een-vergaderde dampen te ontfangen.

De Oude, by de welke in vier deelen den Hemel bepaelt is, hebben oock vier Winden gestelt: gelijk van de Poet Ovidius beschreven is *Metam.*

Den Oosten wint die woont daer hem de son ondeckt,
 En met een rose-kleer sijn peerden over-trecket;
 Maer daer haer gulde koets in 't water plagh te dalen,
 Daer heeft den Westen wint geset sijn vaste palen;
 De Noortsche stoker raest en heeft sijn plaes gestelt;
 Daer 't ys en dicke snee schier noyt tot water smelt:
 Maer 't rack dat regel-recht hier over is gelegen,
 Gewoelt een dicke mist, of schier een stagen regen.

Soo heeft oock de selfde, als mede haren aert seer aerdigh aen-gewesen d' Heere van Barys op den tweeden dagh van de tweede weeck, wiens versen uyt het François in Nederlants na-gevolght zijn in 't begin van het tegenwoordigh Capittel.

Desse vier Winden dan, hebben haren oorspronck van vier hoecken van de Werelt, Oost, West, Zuyt, en Noort, waer van sy oock haren naem trecken, en veranderen

anderen elck na haer gestaltenis verscheydelick de Lucht met regen, nevel, wolcken, onweder, klaer weder, vochtigheyt, drooghte, wermte, en koude: waer van wy alle daegh sien en gevoelen, dat onse Lichamen mede anders gestelt zijn en komen te veranderen. Dese vier deelen des Hemels worden wederom van de Sierreijkers gesmal-deelt, en sy doen by elck van die vier voornamē, noch twee andere, en maken soo twaelf Winden. En onse Schippers die nude geheele werelt door reysen, hebben den Hemel noch kleyneder gesplitst, en twee-en-dertigh Winden gestelt, die se oock op haer *Compas* doen teyckenē. Maer voor ons, die geen reys na Oost-Indyen voor en hebben, staet niet soo veel te letten op het getal, als op den aert en krachten van de Winden. Want eenyegelick, die, volgens het voorschrift van *Hippocrates*, voor sijn gesontheyt goede forge wil dragen, moet wel letten, wat Winden dat in d'een ofte d'ander tijt gewent zijn te waeyen, en of sy werm, kout, zoel, vochtigh, droog, ofte anders gestelt zijn; dewijl niet alleen de Lichamen, maer oock ons Gemoet lijdt verandering, na de gelegenthey van weder en wint; soo dat oock de geonde anders gestelt zijn als de Lucht droevigh en ontselt is, en als het schoon en droogh weder is, anders als het uyt den Westen, anders als het uyt het Zuyden waeyt, *Virgilius* 1. *Georg.* Also dat niet alleen de Lichamen radder zijn, maer het Gemoet lustiger en vrolicker, als een klare en heldere Lucht met een sacht windeken door-blafen wert. Wy sullen dan den aert en kracht van elcken Wint in 't bysonder nu gaen aenwijzen.

Oosten Wint is meestendeel gesont, verheugt het gemoet: is 's morgens vroegh wat koel, 's middaghs en als de Son na 't Zuyden gaet wat zoel: maer midden in de Somer als de Son steekt, dan verhit hy, en ontsheet de gal, waer uyt de brandende Koortsen voort komen: dan des Winters is hy wat sachter, en niet soo scherp en straf als de Noorde wint. Hy komt een groot eynde weeghs uyt het Oosten, 't welck als hy door-waeyt op het heerste van den dagh, en 't jaer, soo neemt hy onderwege veel drooge en heete dampen op: dewelcke hem groote hitte mede deelen. Hier van hebben de *Hebrein* hem genoemt den brandenden wint, om dat hy alle groente verbranden, en de aerde verdrooght. Daer van lesen wy by *Jeremias*: Ick sal haer als den brandenden wint voor haer vyanden verstroyen. *Jer.* 18. En by *Ezechiel*: Siet sy is gesplant, salse dan voortkomen? Salse niet, wanneer haer den brandenden wint raect, verdrogen? *Ezechiel* 17. Met desen selfden wint, houden sy, dat Godt de Roode zee tot den gront toe uyt-gedrooght heeft. Soo verhaelt oock *Jonas*, dat hy met desen brandenden wint door Godt verhit is geweest, *Jona* 4. Van gelijcken oorsproncken natuer is by na **Oost-Zuyt-Oosten Wint**/ behalven dat gelijck hy aen de sincker zijde wat na het Zuyden daelt, oock van het Zuyden

een weynig deelachtigh wert. Hy is in de Somersche maenden heel heet, en verweckt heete Koortsen; en maect dickwils hier te Lande, alser een algemeene Sieckte in swang gaet, gelijck veeltijts gebeurt, als hy waeyt, bloet-sweren, puyssen, quade en besmettelicke geswellen in de lieffen, en onder de oxelen, en quade vyerigheyt en vlacckens over de huyl. Want alsoo hy een zoel wermte heeft, door eenige vochtige vermenginge uyt het Zuyden, soo geeft hy eenige oorsaeck in 't bloet van ontfekingē en bedervingē. Maer in de Wintersche maenden brengh hy een scherpe kou aen, waer op veel znee plagh te volgen, en soo scherpen rijp, dat de gene, die over de straet gaen, genoegh te doen hebben om neus, ooren, oogē, en aensicht daer voor te bewaren. De naefte plaetse na het Zuyden beslaet den **Zuyt-Oosten**/ die Somers meestendeel klaer is, al is 't dat hy somtijts niet alleen de Lucht, maer oock ons Gemoet met wolcken verduyflert: want dewijl altemet ongestaymig is, so maect hy wel swaermoedigheyt, maer die lichtelick vergaet; alsoo hy soo scherp ofte straf niet en is, als wel andere.

Onder de Winden, die de Lichamen der Menschen tegen, en de gesontheyt schadelick zijn, is de **Zuyde Wint**/ van naturen en krachten werm en vochtigh. Want als hy waeyt wert het aertrijck met regen bestort, en seer verwochticht, waer door de Vochtigheden des Lichaems lichtelick bederven. Hy verweckt oock sinckingen, waer uyt heesheyt, hoeft, suyselingh, popelsy, gicht, en andere sieckten ontsaen. Men siet oock dickwils, als hy langh achter een waeyt; dat de Vrouwen mis-dragen, en een grooten vloet krijgen. Want alsoo de steunfels van de Vrucht door de vochtigheyt verslappen, en de Lijf-moeder oock door de selve gladt en allecxkens open werdt: soo en kan het naeulicx geschieden, dat de nature vol-draeght, en regenhoude, insonderheyt als na een groote drooghte nat weder komt: het welck gelijck het voor drooge en galachtige Lichamen niet onbequaem en is, soo is het seer schadelick voor de vochtige, te weten Kinderen en Vrouwen, en die op moerassige en vochtige plaetsen wonen. En dit en geschiet niet alleen in onse Lichamen: maer ons Gemoedt is mede, als de Zuyden wint waeyt, traegh, loom, slaperigh, en heel onlustigh. De reden is, om dat als dan de Vochtigheden van ons Lichaem smelten, en de Zenuwen, zijnde het werck-tuygh van het Bewegen, losch maken. Welcke kracht wy oock aen andere dingen dagelicks sien. In huys is alles vochtigh, hout-werck, dekens, lakens, kaerten, snaren, papier; de mueren van veel huysen druypen; het water is allefins onklaer. Daer alles, als de Noorde windt waeyt, suyer, klaer, en gliufferende is, soo dat men in 't water tot de gront toe sien kan. De oorsaeck is, om dat hy door sijne Kouw toe-stuyt, en neder-perst sekere vettigheyt, die daer op drijft.

N

Waer

Waer door hy de Zee veel klaerder maect, als de Zuyde, die met sijn werm en vochtigh blasen het water opent; gelijk wy sien, dat het kout water altijd klaerder is, als 't werm. Het selfde geschiet in 't Bloet en de Vochtigheden, welckers onsuiverheydt met den Zuyden windt haer op-werpt, en een donckerheydt in de sinnen veroorsaect; maer blijft onder met den Oosten ofte Westen, ofte ander sachte winden. Hierom is 't, dat men verheugt en vrolick van herten is, als de Son door een helder weder blijckt; en dat men benaeywt van herten, en swaermoedigh is, wanneer her rou en duyster weder is, en ongestuymige winden waeyen. Waerom, als het zal regenen, en dat de wint Zuyden, ofte Zuyt-West is, dan stincken de gemacken, goten, grachten, en andere plaetsen, daer vuylis en onreynigheydt door-loopt, en dan bederven de eetbare waren, zoo datse soo lange niet bewaert en kunnen werden. Op desen windt volghet oock wel hitte, gelijk daerom de Heere *Christus* tot de Ioden seydt *Luc. 12.* Als ghy siet den Zuyde windt waeyen, zoo seght ghy; Het sal heet werden, en het geschiedt. De Winden van ter zijden oft tusschen beyden, die wat van het Zuyden afgaen, en een weynigh nae het Westen wijcken, hebben de selve kracht, als den Zuyden, en Zuyt-Westen, waer onder is, den **Zuyt-Zuyt-Westen** / het welck een ongestuymen en vochtigen wint is, beyde het Lichaem en 't Gemoet schadelick. Want dat hebben de wrevelige en ongestuymige winden, dat sy de vochtigheden in het onderste van het Ingewant, gelijk de pomp in de schepen, om-roeren: daerwelckers dampen de sinnen zeer ontitelt, en het Gemoet ontroert en ont-rust werdt. Het is hier te Lande seer gemeen dat sommige, die niet wel by haer sinnen en zijn, drie da-geneer men eenigh onweder ofte windt gewaer wort, seer malen en rasen; waer van men dan gemeenlick seydt, *Het sal waeyen.* En in tegendeel, als het schoon weder en stil is, soo siet men, dat de gecken dan oock bedaren, en haer stil houden. Nu onder de voorsseyde winden, en isser geen heviger, als den **Zuyt-Westen**: want hy in de Somersche maenden donder en blixem voortbrenght, en groot onweder verweckt, maer en duert even-wel somers soo langh niet, als 's winters: want gelijk hy schierlick op-dondert, soo is sijn rasen oock haest gedaen. Maer den **West-Zuyt-Westen** gaet hem noch te boven, en duert meest het geheele Jaer deur, dan midden in de Somer is hy wat sachter.

De **Weste Winden** zijn soo vochtigh niet als de Zuyde, maer vochtiger als de Ooste, dewijl se komen over een groote lenghte van de Zee, en dat de dalende Son soo veel niet en drooght, als de op-gaende ofte midlagh Son. Dese zijn in het beginsel van de Lenten sacht, lieffelijk, aengenaem; want door de gematighde wermte der Sonne verwermt zijnde, brengen bloemen en kruiden voort, maken alles wederom

levend, soo datse oock het bloet en de vochtigheden, die 's winters gelijk als gedoocken waren, verwecken; en verstroyende de wolcken van het Gemoet, her selve verquicken en verheugen. Even-wel alst nae de Winter gaet, zijn de Weste winden dapper ontsuymigh, en beroeren het landt en de zee met een groot onweder: zijn mede soo schadelick om koude sieckten te verwecken, als de Zuyde; en brengen oock haer vochtighedyt mede. Soo seyde *Christus Luc. 12.* Als ghy een wolcke siet op-gaen van den Westen, terstont seght ghy: Daer komt regen, en het geschiet also. Nu de Winden die tusschen de Westen en de Noorden zijn, werden drie gestelt **West-Noort-West**, **Noort-West**, **Noort-Noort-West** / alle sterke winden, en die de baren van de zee soo omroeren, datse de dijcken dickwils doen in-breken, en ons Lichaem oock veel sieckten toe-biengen. Want in de Lenten en Herft, maer insonderheydt in de Maert, maken se pijn in zenuwen en gevrachten, beven, schudden, en treckingen in de leden, soo dat de gene die sulks onderhavigh zijn, weer-wijs werden, en het onweder weten te voor-seggen.

By dese is naest de **Noorde Wint** / kout en droogh van aert, als komende van plaetsen, die met ysen en znee bedeckt zijn, en die met geen Son beschenen en werden, insectendeel klaer, hoe-wel somtijds wat regenachtigh, hy versacht de woestheydt van den Noort-westen, en West-Noort-Westen: want als sy langh genoegh gebaert hebben, en by-na moede zijn, dan houden se met een Noorden wint op, soo dat het weder dan stilt, hoe-wel dat hy oock 's winters somtijds ongestuymigh genoegh is, en dapper waeyt, waer door hy mede sinckingen verweckt, maer geheel op een ander manier, als den Zuyden wint. Want door desen smelten de Vochtigheden, en vallen van selfs uyt het Hoofst: waer door de Zenuwen, die het Lichaem doen roeren, komen te verslappen, even-eens gelijk men siet, dat als dan mede de snaren los werden, en recken; het hout oock van vochtighydt opswelt. Maer de Noorde-wint perft de vochtighedyt uyt, gelijk men uyt een spongye het water druckt. En op wat tijdt van het jaer dat de Noorde-wint waeyt, so verkouwt hy de Lichamen, treckt de openingen toe, suyvert de Lucht, en de natuerlicke wermte na binnen dringende, helpt de verteringe. En daer de Zuyde winden de gestaltenis van 't Lichaem los makende, en de leden verslappende, de menschen, luy, traegh, slaperigh, en onbequaem tot eenigh werck, ofte oeffeninge maken: daer stellen de Noorde winden de Lichamen vast, sterck, lustigh en tot alles bequamer, voornamelick in de geene, die wat vochtigh van naturen zijn. Want in soodanige werden alle werckingen dan beter uygevoert, en alles gaet gefonder toe, gelijk oock de vochtige Lucht best is voor de geene, die droogh en dor zijn; want daer door beven sy minder van kouw, en werden minder van de hitte verbrandt.

Mert

Mén bevint, dat, wanneer de Noorde winden waeyen, het water van de Zee veel klaerder is, als wanneer die uyt het Zuyden de overhand hebben. De oirfack magh wesen, om dat de Noorde winden het water door haer kouw toe-trecken, en alsoo doen sincken sekere vet-tigheyt, die daer gemeenlick op-drijft. In tegendeel hebben de Zuyde winden, door haer wermte, en vochtigheyt, een openende kracht; gelijk wy sien, dat kout water altijt klaerder is, als werm.

Dewijl dat dese twee winden **Zuyden** en **Noort-**
den en de gene, die de selfde naby komen, door geheel Europa met jaerlicke gebeurte waeyen, (want als den eenen ophout, dan begint den anderen, en al is het dat de andere mede haer beurt hebben, so en dueren sy evenwel maer een korten tijt) soo moeten wy op dese twee meest acht nemen, niet alleen in de bewaringe der Gesontheyt, maer oock als wy ons op reys willen begeven. Want de ervarentheyt leert, dat den **Noort-Oosten wint** / die's nachts begint te waeyen, geen drie dagen so en blijft staen: 't welck *Homerus*, na de getuygenis van *Aristoteles*, 26. *Prob.* 9. oock aengewesen heeft in de dwalingen van *Ulysses*. Den **Noort-Oosten** is de middelste tusschen Oosten en Noorden, wat meer na het Noorden is den **Noort-Noort-Oosten**; en meer na het Oosten den **Oost-Noort-Oosten**. Dese en is so onstuymigh niet, als den Noort-Oosten: noch soo spits kout niet, om dat hy de Son naerder is.

Behalven dese gemeene Winden, zijnder noch eenige Landen eygen en besondere Winden, die niet verre van daer haren oorspronck en hebben, ende en waeyen daerom oock niet buyten die palen. Dese doen den aert en nature van de voornaemste Winden veranderen.

Veel en sterck in de wint te loopen, vermoeyt het Lichaem niet anders als een sterke oefening. Een stille Lucht en die met geen winden beweeght en wert, al schijnste sacht en lieflick te zijn, indien se evenwel niet gins en weder beroert en wert, komt mede, gelijk stil-staende water, te bederven. De wijs-gerige *Plato* schrijft in 't 5. Boeck van de Wetten, dat door het veel waeyen van verscheide Winden, de Menschen stout en korsel werden; waer uyt af te nemen is, dat niet alleen het Lichaem, maer oock het Gemoot door de winden verandert.

Van het onderscheyt der Plaetsen en Landen, en welcke de gesontste zijn.

Het IV. Capittel.

Soo ghy misschien een huys voor u begeert te bouwen,
Soo les wel op de plaets, of 't mocht u wel berouwen;
Want die een quaet geweest tot sijne woningh kiest,
'Tis seker dat hy veel van sijnen lust verliest.
Indien ghy neder-slaet ontrent onzure poelen,
Ghy sult als metter hant les ongemack gevoelen;

En soo ghy neemt verblijf ontrent een siltigh strand,
Het sal u schade doen; soo haest de sonne brant.
Die in een vochtigh dal sijn woonplaats heeft genomen,
Hem sullen voor gewis veel sieckten overkomen;
Maer die op hooge stal haer tenten neder-slaen,
Die zijnder in 't gemeen al vry wat beter aen.
Maer op dit gantsch beleyt is vry al meer te seggen,
Ghy dient hier met verstant u saken aen te leggen;
Doch voor een korte les, siet datje neder-slaet
Daer Vocht en daer het Droogh u in gelycke maet.

WT het gene in de voorgaende Capittelen ver-
klaert is, en valt niet swaerlick af te nemen, wat
plaets ofte Lant voor ons lichaem bequaemst en ge-
sontst is: namelijk in 't welck de gestaltenis des Luchts
foodanigh is, dat de vochtigheyt en drooghte by-na
gematight zy, maer een weynig na de wermte trecke,
en dewelcke (soo spreeckt *Iustinus*, van Egypten in 't
2. Boeck van sijn Historye) noch door groote hitte
ons Lichamen verbranden ofte verdroogen, ofte door
groote koude kan doen verstijven; maer matelick on-
se wermte onderhout en verquickt, en de beste stoffe
geeft tot onderhout van de levendige geesten; en de
gestaltenis onses Lichaems met geen uytmytende
hoedanigheden en verandert: daer de Lenten gematigt
zijn: de Somersche hitte bequaem, om de vruchten
rijp te maken: de Winter wel kout: maer die nochtans
door te fellen koude onse Lichamen niet en beschadige.
Alwaer de Lucht alsoo gestelt is, daer is voorseker
het Landt vruchtbaer, en daer vint men van alles in
overvloet, en daer zijn de Luyden van bequame ge-
daente en wesen, blofent van aengezicht, niet te wilt of
te loom van manieren, geestigh en bequaem tot alle
konsten, en leven derhalven aldaer door de banck lan-
ge, en in voorspoedige gesontheyt. Soo dat een yege-
lick, die sijn gesontheyt en leven lief heeft, wel magh
letten, op wat plaetse hy hem neder-slaet. Waer op
siende *Aristoteles*, seyt (5. *Politie.* 11.) dat men in het
bouwen van een Stadt, voor-al behoort te sien, op de
gesontheyt van de plaetse. Want dat men insonder-
heyt moet forge dragen voor de gesontheyt van de in-
woonders: en dat de selve hangt aen goet lant, hoogh
gelegen, in goede lucht, en water, en op gesonde win-
den: daer geen Moerassen, stil-staende ofte stincken-
de wateren ontrent en zijn.

De Steden, die tegen de opgaende Son, en in 't Oo-
sten leggen, werden van *Hippocrates de aer. loc. & aquin.*
en *Aristoteles* 7. *Politie.* 11. voor de gesontste gelou-
den: om dat deselve (gelijk *Varro* seyt) somers de Scha-
duwe, en 's winters de Son hebben. Na dese komen de
gene, die in 't Noorden leggen, om dat de Winden,
daer van daen komende, de Lucht suyveren, en de Lig-
hamen verstercken, en voor bedervinge bewaren.

Die op heete plaetsen, en in 't Zuyden gelegen,
haer woon-plaets hebben, en de Noorde winden niet
en voelen, sultigh en dick water besigen, die zijn slap;

en hebben soo grooten lust niet tot eten en drincken, gelijk Hippocrates schrijft. Soodanige zijn veel sinckingen, loopen, en koortschen onderworpen: en indien het Landt seer heet is, gelijk Moren-landt en meest heel Afrijcken, daer zijn de inwoonders noch veel slapper (door het vervliegen van de inwendige wermt, die van deuyterlicke hitte uyt-getrocken werd) van kort leven, kleynhertigh, bruyen en verbrandt van verwe, gekrult van hair: maer lucht en vlijtigh van lichaem. Indien *Leo Afer*, en *Fr. d' Alvarez*, die geschreven hebben de Historye van Afrijcken Moren-landt, acht genomen hadden, op dese natuerlicke reden, sy en zouden soo grootelicks niet verheven hebben de ongelooflicke soberheydt van die volckeren: want sy en zijn niet sober, uyt liefde van de soberheydt, maer om dat sy geen grooten lust tot eten en drincken kunnen krijgen, door dien dat haer de innerlicke wermt ontbreeckt. Het selve mogen wy oock van Spaengiaerts, Italianen, en diergelijke seggen.

Die in de **Noortse** en koude Landen wonen, worden met kouwe en ongefonde winden doorwaeyt, zijn van de Zuyde winden bevrijdt, hebben kout en straf water, maer dat even-wel foet is. Dese zijn wacker en sterck van Lichaem, haer natuerlicke wermt is veel, sy zijn stout, kloeckmoedigh, bleyck van verwe, vleeftigh, poeselachtigh, insonderheydt soo by de kouwigheydt van het Landtschap eenige vochtigheydt is. Soo zijn de Duytsen, Francoisen, en Engelschen, en voornamelick de Nederlanders. Dese zijn van naturen groot van eten, seydt Hippocrates: maer waerom en heeft hy daer niet bygevoeght, en groot van drincken? Want 't is beyde waer. De Grieksche poët *Anacreon* noemt hier om een grooten, ofte (gelijk de Duytschen seggen) een statelicken dronck, een *Scythischen dronck*, nae het landtschap *Scythia* in 't Noorden gelegen; en die van *Lacedaemonyen*, alle lustigh vegen wilden, hieten dat *Scythizeren*, gelijk *Athen* schrijft 10. 12. Siet *Erasmus* Ch. 2. Cent. 3. *Adag.* 17. De hystory-schrijver *Tacitus*, in sijn Boeck van de manieren der Duytschen, seydt dat deselvige veel drincken, en weynigh eten, om de kouwigheydt en onvruchtbaerheydt van haer landt. Maer hy heeft ongelijk. Want dewijl haer inwendige wermt, door de uyerlicke kouw sterck is, soo kanse oock veel verteren, en derhalven kunnen soodanige niet minder eten, als drincken. Siet hier van, tegens *Aristoteles* mijn weerde meester *Ger. Vossius* 3. *Physiol.* Christ. 36. Sulcke luyden, seydt Hippocrates, zijn meer wildt, dan geset van manieren, sy zijn langh van leven, om de sterckte van haer natuer, en krachten: even-wel pleuris, loopende oogen, bloeyen uyt de neus, en heete koortsen onderworpen.

Die haer op vochtige plaetsen onthouden, (als de Hollanders, Zeeuwen, Vriesen, en diergelijke) zijn glat van huyl, los en slap van gewrichten, maer fraey

van aengesicht, gelijk *Avicenna* seydt. Dese werden met langhduerige siekten gequelt, en vallen dickwils in sinckingen: gelijk in tegendeel de Lichamen in drooge Landen, (als Spaengien, Perfyen, Arabyen, &c.) hart, vast, sterck, en wacker zijn, en soo onderwerpen niet de gebreken, die uyt vochtigheydt ofte bedervinge veroirsaken.

Die hooge en berghachtige plaetsen bewoonen, zijn fris, sterck, gefont, mogen wel tegen den arbeeyt, leven langh, en zijn tot alle wercken bequaem.

Die in leege en holle plaetsen leven, insonderheydt in valleyen, die in 't Oosten ofte Noorden bergen voor haer hebben, alsoo sy van geen gefonde winden doorwaeyt en kunnen werden, en 't gene niet doorwaeyt en wert, de bedervinge onderworpen is, soo en is 't niet mogelijk, of soodanige menschen moeten veel sieckelick zijn. Hebben daer-beneffens geen moedt, noch stoutigheydt, gelijk die op de bergen wonen. Sonder reden verwondert hem dan de vermelte *Leo*, dat de inwoonders van den hoogen bergh *Mogera*, in Afrijcken, blanck, groot en sterck, en die in 't platte lant wonen, kleyn, slap, en swart zijn. Want de Menschen, de Beeften, en de Boomen van 't gebergte zijn door de banck van veel stercker nature, als de andere. Jae d'oude luyden van hondert jaer op den bergh *Atlas*, zijn noch kloeck, gelijk *Leo* betuyght. Dese sterckte van de bergh-luyden, maect dat sy seer voor de vryheydt strijden, en haer niet lichtelick onder eens anders gebiedt en laten brengen. Gelijk men heden daeghs aen de Switsers ziet, en by de Romeynen eertijts geproeft is, aen de bergh-luyden van *Genua*, die haer gewelt meer als hondert jaer tegen-gestaen hebben, ende en konden geenfins overwonnen werden, voor datse in 't platte lant verplaetsen; doen waren se eerst stil, en onderdanigh, gelijk in de Romeynsche Historye van *T. Livius* te lesen is. Soo siet men oock dat de vruchtbaerheydt ofte d'onvruchtbaerheydt van een Landtschap, door de natuerlicke genegthydt van den Hemel eenighfins verandert. Daerom seyde de vermelte *Livius*, dat de Luyden van een vet en weeligh Lant gemeenlick loom en plomp zijn. In tegendeel maect de magerheydt, en onvruchtbaerheydt van een Lant de inwoonders door noot sober, en daerom gaen, neerstigh, en forghvuldigh; gelijk waren die van Athenen, alwaer de ledigheydt met de doot gestraft werde. De onvruchtbaerheydt was mede oorsaeck, dat Athenen soo groot en vol volck was, het welck oock aen andere steden gebeurt. Want de vyanen en willen soo niet aen een dor en mager Landt, en het volck levende in ruste, vermeerdert, en is genootsaeckt handel te drijven, en te arbeeyden. Soo sien wy dat *Norenbergh*, het welck op een seer onvruchtbaer plaetselivt, de grootste stad van 't Rijk is, en vol van de beste Konstenaers der Werelt, als oock zijn de steden *Limoges* in Vranckrijk, *Gent* in Vlaenderen, *Genua* in Italyen. En gelijk men siet, dat in een dor

den wils n in yen, der- be- nen, eyt, neyt voor oor- aeyt is 't veel edt, nen. Leo, in atte len- zijn lere. Ar- Dese voor eens en- eer- die heb- len, enfe sche oock van ydt eyde vee- gen- van rom die ge- oor- het yan- en oot- sien che- en zyn nde- eert dor

dor en woest Landt, 't welck vol klippen en bosschen is, delieden woest en wildt van manieren zijn, oock argh, behendigh, en gaue van verstant: soo zijn mede haer Lichamen hart, en sterck tot allen arbeydt. Oft nu beter is een stadt te bouwen in mager, ofte in vet Landt, siet daer van het 5. *Discorso* van het twaelfde Boeck, in Italiaens over *Tacitum* geschreven by *Scipione Amirato*.

Die aen de Zee woonen, zijn wat gematiger van *complexie*, ofte gematigheyt, soo even-wel, dat de wermte de overhant heeft. Want de plaetsen aen de Zeekant, zijn wermter, als die binnen in 't Lant leggen.

De alderquaetste woon-plaetsen zijn ontrent de Moerassen, ofte vuyle ende stinckende wateren. Want Moerassen, poelen, stil-staende wateren, ofte die heel sacht loopen, geven Somers wermte dampen op, en hangen 's winters vol kouwe nevel en wolcken, dewelcke indienste door de kracht van gefonde winden niet wechgedreven en werden, ofte dat, (gelijck geseyt is) deselve niet door de Zee, ofte Rivieren over en loopen, brengen het vee en de menschen de pest aen, en doen oock kleyne en seherp-bijtende vliegkens voortkomen, die met groote menigte ons bestormen. Daer beneffens groeyen in alle moerassen vorssen, aelen, padden, slangen, en diergelijcke quade gedierten, dewelcke de wintersche vochtigheydt in de Somer misfende, de moerassen door de hitte verdrooght zijnde, de Lucht vyerigh maken, en met fenijnigheyt ontfeken: waer uyt veel verborge en besmettelicke siekten voort-komen.

Nu alsoo hier te lande de Steden, en insonderheydt de Dorpen, meestendeel seer leegh, en midden in het water gelegen zijn, en, dienvolgende, dampigh en vochtigh, het welck veel sinckingen en andere siekten veroirsaeckt: soo en is niet beter, als den grondt van de Huysen seer hoogh boven de straet te stellen, op dat de vochtigheyt, die anders van buyten in de Huysen sijpt, nae buyten mocht uytgeperst werden. By dese gelegentheydt en dunckt my niet ondienstigh te verhalen van wegen de stoffe, daer men de huysen van bouwt. In 't gemeen en isser niet schadelicker, als te bewoonen een Huys dat versch gemetselt is, om den quaden damp van de kalck, gelijck met de geschiednisse van den Roomschen borgemeester *Catulus* bewisen werdt in 't tweede deel, I. Boeck en cap. II. van den *Schat der Ongesontheyt*. Hier op staet het Spreekwoort: *Een nieuw Huys laet bewoonen, het eerste jaer door u vyandt, het tweede jaer door u vriend, het derde jaer door u selfs*. Van alle de stoffen, daer de Huysen af gemaect werden, oordeelt de Baron *Verulam*, in 't selste Boeck van sijn *Natuyrlicke Historie* op 't achtste Capittel, dat de gebackte Steen (gelijck wy hier oock meest gebuycken) de beste en gesontste is, als door het vyer gestuyvert zijnde van sijn elementarische hoedanigheden. Wy sien, seyt hy, dat de Steenen, en het Hout declachtigh werden van de hoedanigheyt des Luchts,

en ons vertoonen de veranderingh des tijds, door het sweet, ofte de vochtigheyt, diese uyt-geven: soo dat onmogelick is, dat de Lucht van de Huysen, die van vochtige Steen, ofte Hout gebouwt zijn, zonde suyver, ofte het bewoonen gefondt wesen. En om te bewijfen hoe dese stoffen haer elementarische onsuiverheyt behouden, brengt hy by, dat in Schotlande de steenen, daer sy mede metselen, gehouden werden aen de oever van de Zee, die de selve tweemaal daeghs over-vloeyt, en af-loopende wederom droogh laet. Soo dat de inwoonders van dat Koninghrijk, oock die verre van de Zee gelegen zijn, seker konnen weten de uyre van ebbe, en vloet, uyt het sweeten van haer muiren. Waer op hy oock de oirsaeck leydt, dat de Schotten zoo veel met Sinckingen gequelt zijn. Maer gebackte Steen, seyt hy, en is dese veranderinge van tijt niet onderworpen, en behout altijt den selfden aert. En dat de *Cedar* soo qualick niet te bekomen was, hy zoude raden, en wel te recht, de Huysen daer van te bouwen, om van dat hout, zijnde vyandt van de bedervinge, een goede, en aengename Lucht te krijen. In Yerlant (dat geen vergif en kan lijden) wast hout, daer noch raegh, noch spinnen-koppen aen en komen, gelijck onder andere te sien is in 't Hof van Hollandt, en West-munster in Engelandt, die van het selve gemacckt zijn. Wat vorder de Kamers in een huys aengaet, die en dienen niet leegh van verdiepingh te wesen, om dat de Lucht in de selve te seer benaetur, en bedwelmt werdt. Sy en behoeven oock niet doorboort met al te vele vensters; want daer door wert de Lucht al te seer beroert, en dien-volgende ongelijck, het welck tegens de Gesontheyt strijdt. Even-wel moeten sy al dickwils verlucht werden, dewijl de Lucht anders vermuft, gelijck men oock siet dat het Water, 't welck langh stil staet, bederft, en groote slanck van hem geeft. Is oock gesonder, dat de vloer geleyt wert met gebackte pluyvuysen, dan met blauwe, ofte witte gehoude steen, als te kout en te vochtigh zijnde. Maer alderbest, en droogst is, een houtte vloer, en dienvolgende de gesontste.

Die in 't *Dosten* woonen, zijn de aldergesontste: want haer wermte en kouwigheyt, gelijck *Hippocrates* schrijft, is gematicht. Daer by hebben se, seyt hy, klaer, suyver, wel-ruyckent, en liefvelick water, om dat de op-gaende Son het selve verbetert. De luyden zijn daer van fraeye en blofende verwe, om datse van binnen her beste bloet hebben. Want de verwe van buyten is een seker teken van de vochtigheden, hoese van binnen gestelt zijn, gelijck *Galenus* betuyght in sijn uytlegginge op de 2. kort-bondige spreucke van *Hippocrates* in 't I. Boeck. Sy hebbē een klaer en klinckende stemme, om de goede gestaltenis van de deelen, door dewelcke het geluyt schiet: sy zijn vier-schoten, en gematicht van Lichaem, om de gematigheyt van het Lantichap. De welcke alsofse de Lenten aldergelijckst is, en midden in de gematigheyt van hitte en koude, so moet.

moet volgen datse Menschē van de beste nature voortbrengh: en derhalven al dat daer groeyt van koren, vruchten, plantsoenen, vee, gesteeentē, moet in den eersten graet van goetheyt gestelt werden, volgens de getuygenisse van *Hippocrates* in sijn meer-gemelt Boeck van de Lucht, Wateren en Plaetsen. Daer vallen weynigh siekten, en die niet doodelick: soo dat de Menschen aldaer in een voortspoedige gefontheyt langh leven. Voor foodanigh, te weten, voor het alder-gematigste Lant, wert gehouden 't gene dat onder de *Linie* leyt, recht in 't midden tusschen beyde de *Polen*, hoewel daer vele Scribenten tegen zijn. De Prince onder de Arabische Genees-meesters *Avicenna* leert sulcks met klare woorden. Maer *Aristoteles* 2. *Meteor.* 5. en *Averroës* in *Comm.* 2. *Coll. ult.* zijn so verre hier van, dat foodanige plaetse de bequaemste soude wesen om te bewonen, datse seggen onmogelick te zijn aldaer te leven. Het welek *Averroës* niet vele redenen soeckte te bevestigen: maer also de selve volkomentlick wederleyt zijn van *Manardus* 7. *Epist. Med.* 1. en datse oock strijden tegen de ervarentheyt, soo en is 't niet noodigh van de waerheyt hier over vele woorden te makē. 't Is kennelick uyt de vaert van ons, en de Portugijsen, dat onder de *Linie* groot volck woont, seer rijke en groote eylanden leggen, en daer heel gesunde Lucht is, te *Samatra* infonderheyt, 't welck om hare groote eertijts voor een ander werelt gehoudē werde, *Plin.* 6. *Nat.* 22. en *Zeilan*, waer van *Ludovicus Romanus* schrijft 6. *Navigat.* 4. dat het leyt onder de *Linie*, en van soo goede en gematighe Lucht is, dat het schijnt daer altijd Mey te wesen. In dit Eylant, seyt hy, dat de inwoonders noyt hitte, noch koude en voelen. De selfde getuyght 2. *Navig.* 9. van *Reamen*, een stadt in geluckigh Arabien op het Oosten gelegen een weynigh boven de *Linie*, hebbende het vruchtbaerste aerdtrijck, en de gematigste Lucht, dat de luyden aldaer over de hondert en veertigh jaer geluckigh leven. En dat *Cancieten* oock soo getempert is, dat men daer Somers over geen hitte, noch 's Winters over de kou niet en klaegt. Ja dat daer goede, eenvoudige, en oprechte luyden wonen, wert getuyght by *Columbus* in 't 110. cap. van sijn reysen. 't Welck al te samen een groote gematigheyt van 't Lant beteyckent. Daer nochtans dat Eylant onder den circkel *Capricornus* leyt, alwaer meer hitte, als onder de *Linie* behoorden te wesen. 't Welck oock van 't lant *Parias* genoemt, *Americus Vespuccius* schrijft in 't eerste Boeck van sijn Reysen. Daer de Luyden, na de getuygenis van andere, over de hondert en vijftigh jaren leven. Die oock seggen, datter onder de *Linie* veel gewoont wert, en geen groote ongematigheyt en is, maer dat die Landen meer nae de hitte als nae de kouw hellen, om dat twee-mael des jaers de Son aldaer recht boven den top staet, en haer stralen recht neder schiet, waer door die Landen nootfakelick seer moeten verhitten. Dit zy genoegh van de wooninge onder de *Linie*.

Die in 't *Wessen* wonen, leven heel ongefont, om dat foodanige Steden de gefonde winden, die uyt het Oosten waeyen, niet en hebben, en voor de heete winden open leggen. Desē hebben geen klaer, maer dieck water, om dat de Son in die plaetsen de Lucht lancksam verlicht, waer door de wateren nootfakelick dick blijven. En in de Somer waeyen koule winden, en den dou valt: dan de Son verbrant de Luyden, waerom sy leelick van verwe, en ongefont van Lighaem werden. Sy trecken dicke, grove, en onsfuyvere Lucht, om dat de selve niet veel van de Son verklaert, noch van de Noordsche winden door-waeyt en wert. Waerom de Menschen aldaer lichtelick heefch en haerfch van stem zijn, en veel sinckingen, en verdervingen onderworpen.

Om te bestuyten, alsoo wy de Eergierigheyt, en Hoovaerdye misprijsen, soo sullen wy, over de matigheyt van het bouwen der wooningen, hier by-brenghen de stichtige vermaninge van *Musonius* by *Stobaeus* *Serm.* 1. „ Dewijl wy Huysen timmeren, om bedeckt „ te zijn, soo segge ick, dat de selve van wegen de noot- „ sakelickheyt moet gemaect werden, om de scher- „ pigheyt van Hitte, en Kouw uyt te houden, en dat „ se zijn een borst-weeringh voor de Son, en de Win- „ den. In het korte, het gebruyck dat een Speloncke „ geeft, die van de natuere soo gemaect is, en een „ Mensch kan herbergen, het selve moeten wy oock „ van een Huys hebben, soo veel te ruymmer, sooghy „ immers wilt, dat daer in gebergh kan werden, al dat „ tot onderhout noodigh is. Maer waer toe dienen de „ marbere pylaren, die van soo verre gebracht, en met „ soo veel moeyten gemaect werden? Waer toe de „ vergulde, en soo kostelick toegemaecte kamers? „ Zijn die niet alle tot overvloet, en onnoodigh, son- „ der dewelcke men kan leven en gefont zijn, en die „ veel van onderhoudt kosten, waer mede men het ge- „ meen, en de vrienden in 't bysonder soude konnen „ goet doen? En voorwaer en is 't niet heerlicker vele „ met weldaden te verplichten, als heerlick te wonen? „ En is het mede niet eerlicker voor een eerlick man, „ kosten te hangen aen een mensche, als aen hout en „ steenen? Is 't oock niet nutter vele vrienden te heb- „ ben, als een prachtigh huys te besitten? En wie „ heeft oyt soo veel voordeel getrocken uyt het bewo- „ nen van een groot huys, als uyt de mildadigheyt, die „ hy sijn borgery beweest? De Vorst van Athenen *Simon*, soon van *Miltiades*, kan ons hier tot bewijs dienen. Selver de Turcken en houden niet van groote gebouwen, om dat die, gelijk sy wel seggen, schijnen te beteyckenen, al of wy hier altijd meenden te blijven, daer nochtans den tijt van ons leven (gelijk hier voor verhaelt is, en elck wel fiet) kort is, en als een schaduwe voor by gaet. *Stratonicus* de dertelheyt van die van *Rhodus* bespottende, seyde, datse timmerden, als of sy onsterffelick waren, en aten, en droncken, al of sy niet lange te leven en hadden.

H E T

SPYSE *ende* DRANCK.HOMERUS *Iliad* XIX.

Gebruyclet Broot en Wijn, want die maken Kloeckheyt en Sterckte.

PLATO VIII. *de Republ.*

Begeerte om Broot en Sop te eten tot gefontheyt en goede gestalte des Lichaems, is nootfakelijk.

ARISTOT. I. *Polit.*

*T en kan oock niet wesen dat ymand sonder voedsel levendigh blijve.

Van het voedsel; als oock de nootfakelickheyt en de verscheydenheyt van het selve.

Het Eerste Capittel.

DAer is nu van de Lucht en van de Wint geschreven,
 En wat dat aen de mensch door beyde wort gegeven:
 Hier dient nu door de kunst de keucken op-gedaen,
 En hoe men met bescheyt aen tafel heeft te gaen.
 Men vint het inder daet, geen mensch en leert er een,
 Om dat het yder mensch en alle menschen weten:
 Maer hoe men even-wel ten besten dient gevoet,
 Dat is het dat de kunst de menschen leeren moet.
 De mensch is als een dijk daer op de baten woelen,
 En zooden alle daegh zijn besigh af te spoelen:
 De mensch is als een pot die aen den vyere staet,
 Daer uyt geduerigh vocht en staege waessem gaet.
 Indiender niemant pooght ons dijcken aen te vullen,
 'T is seker datse kortis geveel vervallen sullen;
 En soo men in den pot geen ander nat en doet,
 'T is seker dat hy straxe gantsch ydel wesen moet.
 Daer is een edel vocht in onse binne-leden,
 Dat staegh wert af-geteert, en van den tijt bestreden;
 En soo het niet gestaegh door voedsel wert gestijft,
 Eylas! ons kranck gestel dat is terstont ontlijft.
 Soo dient dan oock de kunst hier regels in te ramen,
 Want dranck en nutte spijs hout lijfen ziel te samen;
 Wel aen dan, weerde man, beschrijft den rechten voet,
 Wat dat men eten sal, en hoe men drincken moet.

NA de Lucht stellen wy wel terecht Spijs en
 Dranck, als de welke tot onderhoudt des Lichaems
 niet veel minder, als de Lucht van noode zijn.
 De Lucht wert wel veerdiger, en rasser in het Lig-

haem getrocken, maer Spijs en Dranck, alsoo fy het
 selfde een blijvende en aen-klevende stoffe geven,
 konnen dat stercker en langer bewegen. Dewijl dan
 de gelegentheyt van ons Lichaem foodanig is, dat het
 selve de verderffenis onderworpen zijnde, gestadelick
 slijt als een kleet, en dat door het ongevoelicke uyt-
 waesselen, onse natuerlicke wermte gestadigh ver-
 vlieght, en de olyachtige vochtigheyt allencxkens,
 gelijck den olye in de lampen, van de selfde wermte
 verteert werdt, soo heeft de voorfichtige Nature, op
 dat den Mensche niet terstont na sijn geboorte en sou-
 de komen te sterven, als een genees-middel voor de
 verganckelickheyt, gegeven het Voedsel/ om het ge-
 door gestadigh uyt-vloeyen vergaen was, door
 Spijs en Dranck wederom te herstellen. Het welck
 van de Poet *Lucretius* seer wel aen-gewesen is in sijn
 4. Boeck:

*De mensch die staegh verslijt, gevoelt sijn swacke leden
 Gedurigh af te gaen, en hellen na beneden,
 Verliesen haren stant, en missen hare kracht,
 Tot dat hun nieuwe jeught door voedsel wert gebracht,
 Verlies van vaste stof dat leert hem kost begeren,
 Om weder opeen nieuw daer op te mogen teren;
 En fruyt van innigh vocht dat geeft hem groate lust,
 Op dat sijn heeten dorst mocht werden uyt-geblust.*

Want indiender niet met allen in ons gestadigh en
 verging, en de Mensche altijd in enen stant bleef, soo
 en soude het Voedsel gantsch niet van nooden wesen,
 ja wy souden van den Ouderdom en de Doot geheel
 bevrijt zijn. Maer alsoo wy bemercken en gewaert
 werden, dat door het gestadigh uyt-vloeyen van onse
 selfstandigheyt, de krachten verminderen, en daer
 uyt volgende is een slappigheyt van de deelen onses
 lig-

lighaems, soo is 't nootfakelick, dat wy deselve soecken te hermaken en te vernieuwen. De Spijse hebben wy dan van nooden; om te herstellen 't gene van de harde en drooge selfstandigheyt wech genomen is: den Dranck, om het gene dat vochtigh is; gelijk oock dat in ons uyt Vyer en Lucht bestaet, door het halen van den adem, en 't slaen van de pols ofte slagh-aderen onderhouden wert. Waer uyt dan blijkt, dat wy sonder die middelen tot geener tijdt en konnen ons leven behouden, en dat wel geseyt is van den Poëet *Horatius* in het 3. Schimp-dicht van sijn 2. Boeck:

*Stels vast dat u den ader-slagh
Alleen maer weynigh daren magh,
Tenzy dat ghy mit goeden kost
Van slacu te worden haer verlost.*

Soo sien wy dan, gelijk als een dijk die gestadigh af-spoelt, en niet gestadigh onderhouden en wert met nieuwe aerde, het landt als dan komt in te breken, en verloren werdt: ofte gelijk een ketel met water, die gestadigh over het vyer hanght en ziedt, allencxkens geheel uyt soude waessmen, indiender geen versich water by gegoten werde: alsoo soude het oock gaen met het gestadigh uyt-vloeyen en verteren der selfstandigheyt van onse Lichamen, indien het af-gespoelde niet met goede zooden van broot en toe-spijse, en het uyt-gewaessemde met vochtigheyt van wijn ofte bier onderhouden en vernieuwt werde. Dese vernieuwinge alse wel, bequamelick, en volgens de regulen van de Konste der Gesontheyt, die wy hier beschrijven, geschiet, soo is 't dat de Menschen in een lanckduerige en voor-spoedige gesontheyt leven, en anders sonder ordre, en in 't wilt levende, haestelick, en voor haren tijt komen te sterven. Waer uyt blijkt, dat dit deel van onse Konste seer noodigh is te weten, en datter veel aen gelegen is wat spijsse ofte dranck gebruyckt wert. Het welck wy daerom oock wat wijtloopigh sullen verhandelen. Insonderheyt mede, om dat de Menschen in geen dingen, die de behoudenis der Gesontheyt betreffen, meer bekommert en zijn, en van gesont ofte ongesont en weten te spreken, als van Spijsse en Dranck, en even-wel in geen dinc haer meerder te buyten gaen. Want sy nemen de Lucht, en d'ander dingen (*Res Nonnaturales* genaemt) soose komen: maer in Spijsse en Dranck hebben se groot onderscheyt, en kiesen het een voor het ander, hoewel niet juyft altyt het beste. Want alsoo sy meest op den smaect en leckerheydt letten, soo en nutten sy niet altyt den besten en gesontsten kost, maer alleen die haer best lust, en lekerst smaect. En ick heb dickwils bevonden, dat de gene die d'een ofte d'ander quelligh onderworpen waren, meest altyt lust hadden tot het gene, dat haer quaetst was. Het welck de Mensch so in spijsse, als oock in andere dingen meest van naturen gewent is, gelijk *Isocrates* seyt tot *Nicolem*.

De Stoff dan, ofte het Voedsel/daer wy nu van sullen handelen, is 't gene, dat de selfstandigheyt van ons Lichaem kan voeden, ofte, dat door onse natuerlicke wermte verteert zijnde, in de selfstandigheyt van ons Lichaem verandert. Waer door het van de Geneesmiddelen onderscheyden wert: dewijl de selvige niet en veranderen in de selfstandigheyt van ons Lichaem, maer beroeren alleen het selfde. En dat is het oprichte Voedsel, het welck alleen kracht heeft om door de gelijkheyt van sijn wesen met ons Lichaem, het selfde te voeden, en niet dat met eenen ons lichaem kan beroeren, ofte veranderen. Gelijk oock sulck een voedsel is, 't welck de Genees-meesters daerom Medicamentus Voedsel noemen. Het selfde voedt ons Lichaem wel, maer heeft daer-beneffens noch wat by, dat in de selfstandigheyt van het selve niet verandert en kan werden; en even-wel niet sul en is, maer eenige veranderingh het Lichaem aenbrengt.

Wy sullen dit nu wat nauwer gaen insien. Al 't gene wy nuttigen en gebruycken, doet sijn kracht, en maect in ons veranderinge, ofte door sijn gematigheyt, ofte door de gestaltenisse van sijn stoffe, ofte door sijn geheele wesen; om hier in nu te volgen de goede verdeelinge (hoe wel by veelen besprongen) van den hoogh-geleerden *Dr. Fermelius*, certijds Raedt en Genees-meester van *Hendrick de II. Koning van Vranckrijk*. Door gematigheyt, ofte hoedanigheyt werckt het kout Water en de Latouw in ons verkoeling, het Vyer en de Wijn verwerminge. Door de stoffe werckt het gene, dat door dunnigheyt van sijn selfstandigheyt door-dringt, en de vochtigheden verdunt; dat door sijn dickigheyt verstoppt, door sijn taeyigheyt beslijmt, ofte door sijn scherpigheyt suyvert en af-veeght. Door het geheele wesen werckt het gene, 't welck door de aengenaemheyt en de gemeenschap van sijn geheel wesen ons Lichaem voedt, ofte door strij en tegenheyt beschadicht en verderft. Waer van het eerste Voedsel, het laetste Vergif genoemd wert. Soo is dan het rechte Voedsel, niet dat door sijn gematigheyt, ofte stoffe, maer door sijn geheele selfstandigheyt met onse nature over-een komt, en daerom in het wesen van ons Lichaem kan verandert werden. Het welck een enckele veranderinge is: maer daer is verscheyde Voedsel, het welck op twee, ofte drierhande manieren ons Lichaem kan veranderen. Op tweederhande, den Azijn, door gematigheyt en stoffe, want hy verkoelt, en door-dringt met sijn dunnigheyt: de Latouw door gematigheyt en geheel wesen; want sy verkoelt en voedt: ongedesemt Broodt, door stoffe en geheele selfstandigheyt; want het verstoppt en voedt. Op drierhande manieren wert veranderinge gemaect van den Wijn, dewelcke verwermt, verdunt, en voedt. Het gene dan, dat door de gemeenschap van sijn geheele selfstandigheyt in de selfstandigheyt van ons Lichaem verandert wert, is eygentlick Voedsel: het gene, dat de

natuerlike gestalten van het Lichaem eenighsins beroert, is een *Medicament* ofte Genees-middel: en 't gene dat terwijl het in 't Lichaem verandert wert, het selve met eenen wat verandert is, gelijk geseydt is, *Medicamentus Voedsel*. Daer-en-boven valter noch dit onderscheyt, dat meest alle de Geneef-middelen gantsch geen Voedsel en geven, daer naelicx eenig Voedsel gevonden wert, 't welck niet eenige veranderinge het Lichaem toe en brengt. Sulcx is met vele redenen te bewijzen, maer insonderheyt daer mede, datter naelicx eenigh Dier met onse gematigheyt recht over een en komt, en voornamlick wert sulcx gespeurt in de Moeskruyden, Wortelen, en Vruchten, onder dewelcke niet eene en is, die uyt gelijk-gemengde hoedanigheden der *Elementen* bestaet, en recht even gematigh is. En dit is de reden, waerom dat de gene, die welvarende altijd de selfde spijsse gebruycken, ten laetsten in een sieckte vervallen, sommige rasser, sommige langamer, na dat in de spijsse meerder, ofte minder ongematigheyt was. Derhalven zijnder, om de selfve ongematigheyt te verbeteren, verfonnen, en gevonden verscheide manieren, en middelen van de Spijsse te bereyden en toe te maken. En daer en ontbreeckt oock geen reden, waerom de Nature geen Voedsel voort-gebracht en heeft, sonder eenige uytstekende hoedanigheyt. Want daer en is geen Lichaem, dat juist effen gematigh is, maer valt altijd wat werner, kouwer, vochtiger, ofte drooger, en sulcx ofte van de geboorte, ofte door veranderingh van jaren, plaets, ofte lucht. Waerom noodigh was, dat het Menschelicke geslacht, soo veel veranderingen onderworpen zijnde, gevoet werde met ongematigh Voedsel, indien het soo langh het wesen konde in dit leven zoude blijven. Want dat ongematigh is, wert onderhouden door matelicke tegen-strijdende ongematigheyt.

Nu de naem van *Voedsel* wert by *Hipp. de Alimento*, op drie manieren verstaen, te weten voor 't gene dat voedt en Voedsel is, voor 't gene dat als Voedsel is, en 't gene dat voeden sal. Soo dat het ware Voedsel is, het welke komt, en blijft in de plaetse van het gene dat vervlogen is: als Voedsel, is het gene, dat alder-naest is om Voedsel te wesen, gelijk het bloet: toe-komende Voedsel is, alle spijsse die genut wert, de welke als sy verteert is voeden kan, en in de selfstandigheyt van ons Lichaem verandert werden. Derhalven is alle spijsse, die wy gebruycken, voor Voedsel gerekent, niet dat de mensche daernu af gevoet wert, ofte dat het soodanigh is dat het dadelick voedt, maer om dat het wel van de Nature verdout zijnde, voedsel geven sal.

Al het gene, dat ons Lichaem voeden kan, bestaet en wert genomen uyt tweederley dingen, uyt de gene die leven hebben; ofte die geen leven hebben; als zijn Water en Zout. De *animata*, of die leven hebben, zijn, ofte *Vegetabilia* aerdt-gewas, te weten, Koren,

Moes, Wortelen en Vruchten: ofte Dieren, van de welke sommige gaen, vliegen, en swimmen, te weten Vier-voetige Dieren, Vogels, en Visschen. En het voedsel dat van de selfve genomen wert, is wederom tweederhande, ofte de deelen en leden van de selfve, of 't gene van haer komt, als Eyeren, Bloet, Melck, Wey, Boter, Kaes, Honingh, en diergelijke. Maer in al dit voedsel, is een groot verschil en onderscheyt. Want de eene spijsse is van goet, d'ander van quaet sap ofte gijl, en geeft derhalven goet ofte quaet voedsel: d'eene is licht, d'ander hart om te verteren: d'eene verderft lichtelick in de mage, terwijlse verteert wert, d'ander niet. Dan de alderbeste Spijsse is, dewelcke licht is om te verdouwen, veel en goet voedsel geeft, niet licht en bederft, en weynigh overschot laet. Daer is oock harde en hertelike Spijsse, dewelcke wel veel voedsel geeft, dan groote kracht van warmte van doen heeft; om in de mage wel verteert te werden, en daerom bequamer voor de gene, die veel arbeit doen, en sterck zijn, als voor ledige, slappe, ofte oude hyden. Daer is mede slappe kost, die wel rasch verteert, en goet voedsel geeft, maer 'tis weynigh, en niet langduerigh. Het selve bederft oock lichtelick in een stercke en heete mage. Daer is oock Spijsse, al isse noch soo goet, even-wel voor een yege-lick niet nut en dienstigh; om dat de Nature der menschen soo verscheyden is; waer door komt dat van eene kost den eenen mensche sieck zal werden, die een ander wel bekomt. Dese verscheydenheyt in de Nature maeckt dat de Scheerlinck ofte dulle Kervel, daer de menschen van sterven, en de wijze *Socrates* (beschreven in 1. Deel van den *Schat der Ongefontheyt* op 't laetste capittel) mede vergeven is, de *Spreeuwen* voor voedsel dient, gelijk *Galenus* schrijft in sijn Boecken van de gematigheden: en dat een kruyt voor het een dier fenijn, voor het ander genees-middel, ofte spijsse is, gelijk seer aerdigh beschreven wert van den *Francoisen* poët *du Barlas* in den derden dag van sijn eerste weke:

Wat heeft de goeden Godt, wat heeft by schoone kruyden
Geschapen voor den mensch, voor alderhande luyden!
Niet een soo schralen wey, niet soo verwoesten velt;
Daer niet een grooten hoop van planten wert getelt;
Van planten wonder nut voor yder aen te mercken,
Verscheyden in het loof, verscheyden in het wercken,
Verscheyden in de werv, verscheyden in den aert;
Siet wat een aerden klomp de menschen wonders baert!
Laet yemant aert-gewas uyt tyn of velden lesen,
'T sal desen hylsaem kruyt: en dien vergiffigh wesen;
'T sal yemant dienstigh sijn, oock in sijn hooghsten noot,
'T sal yemant binde doen, en gerin aen de doot.
Men vout wel eer een kruyt dat offen dede sterven,
Maer maeckt een esel vet, en deed hem bloet verwerven.
Daer is een ander kruyt de spreeuwen wonder goet,
Maer dat in haest den mensch de leste pijn doet.

Een ander wederom dat sal den myl vergeven,
 En brengen aen den mensch een nieu en vaster leven,
 Schoon dat by is vergift. Let op den Aconijt,
 Die rucke als met geweld de menschen uytter tijt;
 En desen ontverlet soo worter niet gevonden,
 Dat yemant nutter is ontrent de felle wonden
 Die hem een slange steekt, of in de leden bijt,
 Terwijl hy door het wout of in de bosschen rijt.
 Siet wat een vreesent gepas van ongewone krachten,
 Ganssch buyten ons begriep en boven ons gedachten!
 Het doot verfont een mensch, een vrou, ein man, een kind,
 Indien het geen fenijn in hare leden rint:
 Maer isser gif ontrent, het laet de menschen blijven;
 En pooght met alle macht sijn vyant uyt te drijven,
 Het worstelt met het gif, het dwinget met geweld,
 Tot darter op het lest alleen behout het vel:
 En als het beylsaem bladt den vyant heeft verslagen,
 En d'eere van 't gewicht ten vollen wech-gedragen,
 Soo sebeyet uyt het lijf daer in de krijgh bestont,
 En door haer beyder doot so wort de mensch gesont,
 Wat diener meer geseyt? waer yemant komt getreden,
 Daer vint men diep geheym en saken boven reden,
 Daer vint men boogh beleyt: en tot een kort besuyt,
 Men vint den grooten. Godt oock in het minste kruyt.

Van wat aerdt en kracht dan dat elcke Spijse is,
 in welke Lichamen sy gesont en voedende, ofte
 quaet en ongesont is, en op wat maniere sy genoten
 moet werden, zullen wy nu vervolgens aenwijzen, op
 dat een yegelijk soude mogen aennemen 't gene hem
 nut en bequaem is, schouwen en wachten hem voor
 het gene, dat hem ondienstigh en ongesont is. Wy
 beginnen hier een groot werck, (seydt de Schrijver
 van de Natuerlicke Historye in de voor-reden van
 sijn 20. Boeck) en zullen de Menschelijne Spijse
 uytleggen, en hem doen bekennen, dat onbekent is
 't gene waer door hy leeft: het welck soo slecht en
 gering niet geacht en moet werden, al is 't dat sulcx
 zoude mogen schijnen den gene, die door de slech-
 tigheydt van de namen bedrogen was. Wy zullen
 voorwaer sien, hoe dien goedertieren Godt, door
 sijn grondeloofse barmhertighede, het Menschelicke
 geslacht niet alleen van noodtdruft tot het Leven,
 maer oock tot overvloet, en vermaeck versien heeft.
 Derhalven en behoort men onder het eten (gelijck
Basilus de Groot ons wel vermaent) sijn gedachten
 soo niet te stellen, dat sy op Godt niet en denken:
 maer veel eerder geeft den aerdt van het voedsel,
 en het maecksel van 't Licham, dat het ontfanght,
 ons reden en oirzaeck om Godt te looven, over-
 leggende hoe veelderhande, en hoe bequame Spij-
 se, dien opperften bestierder van alle dingen voor onse
 Lichamen bedacht, en zoo mildadelickuyt-gedeelt
 heeft.

Van Broot, Pap, Bry, Koecken, en alderhande Koren-werck.

Het II. Capittel.

DE tijt, beroemde vrient, begint u aen te manen
 Te spreken met bescheyt van alderhande granen,
 Te schrijven hoe men eerst het edel koren vout,
 Ten dienste van de maegh, en smake van den mont.
 De menschen hebben eens alleen maer kruyt gegeten,
 En vry een ruymen tijt geen beter kost geweten:
 Oock in het aerdt-gewas vernem men volle lust,
 Indien men slechts alleen den gragen hunger bluft,
 Het was een gulde tijt, wanneer de menschen saten
 Te midden in het velt en niet als vruchten aten,
 Met kleynen kost gedion: het was een gulde tijt,
 Als met een schotel moest een Prince was verblijt.
 Het was een gulde tijt, wanneer een kudde schapen,
 Gingh onder eenen boom met haren meester slapen,
 Of weyden door het wout en voor en nevens hem,
 En sprongh of op het spel of op een blijde stem.
 Het was een gulde tijt, eer oyt de lieden dachten
 Een os, een jonge koe, of ander vee te slachten,
 En dat geen jarigh lam met sijn onnoosel bloet
 Haer monden hadt besmet, haer magen hadt gevoet.
 't Is nu een ander eeuw: het vee dat wort verslonden
 Ten dienste van den buyck, en van de grage monden:
 Men wil geen kruyden meer tot spijsse voor den noot,
 Men wil de soete smaeck van nieu-gebakken broot:
 Men wil dat lekker is, wel gaet dan vorder treden,
 En tast hier in het graen als met de gansche leden,
 Doorgront den rechten aert van rogh, en spelt, en rijst,
 En leyt ons van den lust, en tot gesonde spijs.

WY sullen de beschrijvinge vande voetselen begin-
 nen van 't gene, 't welck de aerdt tot onderhout
 van de Menschen voort-brengh, als van het gemeenste
 en outste van allen, met 't welke de Menschen van de
 eerste tijden haer alleen plachten te behelpen, na 't ge-
 voelen van *Hippocrates* in sijn Boeck van d'oude Ge-
 nees-konste. En daer is oock uyt de H. Schriffure niet
 wel te merken, datmen voor de Sont-vloet yet anders,
 het zy vleesch, ofte visch, gegeten heeft. De Luyden
 van die tijdt etende alleen om te leven, en niet levende
 om te eten (gelijck *Socrates* van sommige plag te seg-
 gen) en sochten geen leckernyen ofte vremde koket-
 ten: maer alleen middel om den hunger en dorst te les-
 sen; en gebruyckten derhalven de Spijse, die gereect
 was, en niet veel toe-stellen van doen en hadde, als
 kruyden, wortelen, vruchten, die altijdt by de hand
 waren; ende en aten geen bloet, als van kerffen, en
 moerbefyen: niet zijnde van de dwasen, daer de
 Griecsche poet *Hesiodus* van spreeckt, die niet en we-
 ten datter oock in slecht kruyt wel wat goets, en van
 groote kracht is. Sodanigh voedsel is oock by de gene
 die



die sober en heylighlick geleest hebben. altijd genut en gepresen. Xenophon de Griekische history-schrijver vertelt mede van de Perlianen, datse voor Ipijsse Brood, en voor toe-spijsse de Kerse plachten te gebruyken; en dat om dit sober leven het onder haer schande was; indien yemant snoot ofte spoude. In Oost-Indyen is noch heden daegs verscheyden volck dat niet en eet van het gene leven ontfangen heeft, gelijk te sien is by Linschoten in het 36. en 37. cap. van sijn Reyden. Desen slechten kostschrijft Pythagoras de gulde eeuw toe by den poët Ovidius in 't 15. Boeck van sijn Transformatie: maer den seldsen is daer na allencxkens verandert. So getuyght Varro, de geleertste van de Romeynen, in het 1. Boeck en Capittel van sijn Lant-bouwinge, dat 't Menschen leven van d'outste heugenis met trappen gedaelt is tot onsen tijt, en dat den eersten trap den natuurlicksten geweest is, doen de Menschen leefden van 't geene de aerde van sels en ongequelt voort bracht. De eerste Menschen, seyt Lucianus Amorib. so dra sy geboren waren, sochten een dagelickschen geneef-middel voor den honger, en aten, uyt gebreck, het eerste kruyt datse kregen. Daer na sochtense nae de malfte kruyden, als oock de eekelen. Maer de laeter eeuw heeft dese kost voor de beesten gelaten, en de

naerstigheyt van de huyluyden heeft het zaeyen van Korn, en Gerst gevonden, en den middel om deselve alle jaers wederom op een nieu te doen wassen. By de Poeten werdt 't vinden van 't Korn de godinne Ceres toe-geschreven, 't welck daerom oock van Virgilius het Saet van Ceres genoemt werdt, schrijvende in 't eerste Boeck van sijn Lant-bouwinge aldus:

De werelt leet hier voormaels noot,
Men venter graen noch witte broot,
Men at of kruyden uyt het wout,
Of vruchten van het eycken-hout,
Of bramen van den wilden struyck,
Slecht voedsel voor een gagen buyck.
Maer doen quam Ceres in het lant,
Die eerst den ploegh en kouter vant,
Die heeft den ranwen hoop geleert
Hoe dat het lant dient om-gekeert,
En hoe men ossen 't samen voeght,
En na de konst den acker ploeght;
Siet dus soo vies het edel graen,
Dies had den eekel strax gedaen.

O 2

En

En al ist, dat in sommige Landen, daer geen Koren en wass, broot gebacken wert van ander meel, gelijk in 't eylant van *S. Domingo*, van een witte wortel, genaemt *Caxate*, als beschreven wert in de Chinese vaerten by den Spaenschen schrijver *Gonzalez de Mendoza*, en van andere wortelen, by andere, oock Nederlandische Schrijvers; soo en komt even-wel soodanigh broot geenins noch van smaack, noch van kracht by het broot, 't welck van koren gemaect wert.

Onder het Koren zijn al van ouden tijden, en noch gebruyckelick *Terwe*, *Spelte*, *Regge*, *Gerst*, als oock ander aerdt-gewas, *Rijs*, *Geers*, *Haver*, *Erwteten*, *Boonen*, en diergelijke.

Terwe / is werm en vochtigh van aert, en geeft meerder en vaster voedsel, als eenigh ander Koren, en werdt daerom oock meerder geoeffent. Want al isse wat vochtigh, en daer benevens eenige taeyigheyt en klevende vetigheyt heeft, soo wert de selve door bereydinge verbeterd en wech-genomen: insonderheyt in het *Broot*, het welck de beste Spijse is, die van *Terwe* gemaect werdt, en oock de oudste van alle, na de Vruchten. Want wy lesen in de Boecken *Mosis*, dat Adam in het Paradijs Boom-vruchten at, en daer uyt-gejaecht zijnde, dat hy de aerde boude, en moest aenhooren de stemme. In 't *sweet dijns aenschyns sulst ghy n broot eten*, *Gen. 3*: Welck *sweet* *Aben Ezra* uytleyt van dien arbeyt, door de welcke *sweet* meest verweckt wert, als daer zijn, bouwen, wannen, malen, kneden, backen, soo dat Adam te gelijk de straffe, en de konste van broot maken gegeven is. Van die tijdt is het *Broot* al tijt in 't gebruyck gebleven: en voor de beste Spijse bevonden. Want in het selve is de *Terwe* alderbest bereyt: alsoo de taeyigheyt door den deeffem verbeterd wert, en de vochtigheyt, soosy te veel is, neemt het backen wegh, waer toe mede niet weynigh en helpt het zout, datter in komt. *Aristoteles* schrijft in sijn *Problemat*, dat het ongezoeten *Broot* swaerder weeght, als het gene, daer zout by gedaen is, wel verstaende, als het anders van eenderley gewicht is: hoe-wel dat het tegen-deel waerschiynlicker mocht aengenomen werden, dewijl het zout swaerder is, als het water. Maer die de sieck wel in siet, sal bevinden dat de rechte goet is. Want het zout verdriefft en verdrooght alle vochtigheyt, de welcke door de wermte gewoon is te bederven. Sulcx blijkt merckelick aen vleesch, visch, en ander spijsse, die lang in de pekkel bewaert wert. Op de selfde maniere verteert oock door het Zout de vochtigheyt in het broot: en als de selve by-blijft (gelijk gelchier in ongefouten *Broot*) so beswaertse het gewichte. De selfde vochtigheyt wert oock in 't *Broot* gehouden, als het niet genoegh gebacken is. Het welck sommige backers al willens doen, om dat het soo veel te swaerder soude wegen. 't En is oock niet beter, dat het door te groote hitte van den oven, al te hart gebacken werdt. Want daer door en werdt niet alleen de over-

tollige vochtigheyt verteert, maer oock het liefselick sap, 't welck is als de ziele van 't meel, uytgewaessent en verbrant. Soodanigh *Broot* is hart te verteren, geeft weynigh voedsel, schiet langsaem na beneden, en stopt den buyck, maer het gene niet genoegh gebacken en is, beswaert de maegh, wert naelicx verteert, verweckt veel wints, en taey slijm: dan schiet ras na beneden door sijn swaerte, en maect derhalven den buyck weeck. Waer uyt blijkt, datter op het backen wel moet gelet werden. Ja daer is by-na soo veel gelegen aen het bereyden en toe-maken, als aen de stoffe, daer het af gebacken werdt. Want al is het *Broot* van 't beste Kooren gemaect, indien het even-wel niet heel wel en konstigh gebacken en wert, soo kan het tot ongesonde kost gedyen. De heele saeck bestaet insonderheyt in het rijzen, en backen; en daer is een groot onderscheyt tusschen *gedeeffent* en *ongedeeffent Broot*. Want door den deeffem werden de grooffte deelen verdunt, de taeye lichter en lichter gemaect, en bequaem om wel verteert te werden. Maer ongedeeffent *Broot*, is swaer, grof, hart om te verteren, maect in het Lichaem rauwe en grove vochtigheden, en veroorsaect vele verstoppingen. En al geeft het vast voedsel, en dat niet lichtelick en vervlieghe: soo en is het even-wel niet bequaem, als voor heel grove en stercke Lichamen, en die swaren arbeyt doen. Het *Broot* dan, dat wel gekneet, geresen, en met matelicke hitte gebacken is, werdt met recht voor de beste Spijse gehouden; en is voor een yegelick, van wat jaren ofte gematigheyt hy zy, nut en dienstigh; en werdt bequaemelick tot alle toe-spijsse als vleesch, visch, koter, kaes, fruyt, moes, gegeten; en sonder het selve werdt niet anders, als met schade van de gesontheit genoten. Het is mede de Maegh seer aengenaem: en daer alle andere kost, indien men hem dickwils komt te eten, ten lesten tegen staet, het *Broot* alleen en valt niemant tegen, en werdt gestadigh van de gesonden met smaack gegeten; en de siecken verlieten alderleest den smaack van 't *Broot*, en wederom bekommende krijgen die veeltijts eerst weder.

Maer alsoo het *Broot* niet al tijt van eenderley meel gemaect en werdt, soo isser tusschen het selve oock groot onderscheyt. *Galenus* seyt dat onder alle de geslachten van *Broot*, het *Witte-broot* / ofte *Heeren-broot* / van de suyverste en sijnste *Terwe*-blom gemaect, het meeste voedsel geeft. Daer aen komt het *Gebuyt-broot* / te weten daer de grooffte semelen niet by en zijn. Dan volght het gemeen *Terwe-broot* / dat al sijn bloeme, en oock al sijn semelen noch by sijn heeft. Hier na werden gerekent de soorten van *Broot*, die by-na niet dan semelen in en hebben, sulcx als is het *Broot*, dat daerom *Grupp-broot* ofte *Semel-broot* gemeenlik genoemt wert. Sulck *broot* is het slechtste van allen, en voedt veel min, dan eenigh van d'ander soorten van *Broot*; daer-en-boven soo gact

gaet het haest en gemakelick van onderen af, jaer maect en hout den buyck gemeenlick heel weeck. Maer al is 't, gelijk wy geseyt hebben, dat het *Witte-broot* het suyerste en voedlaemste van allen is, soo en dient het nochtans van teere luyden, en die geen werk en doen ofte haer Lichamen niet wel en oefnenen, niet gestadigh gegeten, alsoo het selve de Lever en Milt lichtelick doet verstoppen, en oock graveel en gicht verweckt, om de taeyghoyt en soetigheydt van de blom. Ick hebbe verstaen datter in Vrieslandt een backerye is, alwaer al het huysgesin eenige jaren nae malkanderen alle morgen heet *Witte-broot* gegeten heeft, waer van sy allegader doof zingeworden. Soo dat het gemeen Terwen-broot haer beter is, 't welck om de semelen, die het by hem heeft, minder verstoppt en lichtelick na beneden schiet. En dit is een van de voornaemste oorsaken, waerom de groote Heeren en Witte-broots kinderen veeltijds met graveel en gicht gequelt zijn; volgens het gevoelen van onsen vriendt, den hoogh-gelcerden Heere, Dr. *Lodewijk Nominus*, seer vermaert Genees-meester tot Antwerpen.

Daer is oock onderscheyt te maken tusschen versch, en oudt-backen broot.

Heet Witte-broot / ofte ander heet broot, swelt in de Maegh, maect Dorst, verstoppt de Lever, en het ander Ingewant.

Heel Oudt-backen broot is onlieslick, hart om verteeren, en maect swaer bloet: gelijk oock doen de korsten van broot, die daerom op vele Heeren tafelen werden af-gesneden. Maer 't gefontste en lieslickste is dat's daeghs te voren gebacken is.

Biscuit / ofte **Twee-bach** is niet quaet, insonderheyte voor de gene, die wat vochtigh van gematigheyte zijn, ofte veel vochtigheden by haer hebben.

Alle ander dingen, die van Terwe gemaeckt werden, als daer zijn *pappen, waeffelen, pannekoeken, korsten van pasteyen*, en diergelijcke; en konnen van deughden en gesontheit by het broot niet vergeleken werden: alsoo in vele het vermengen van melck, boter, en diergelijcke de taeyghoyt van den Terwe niet en verbetert, maer eer vermeerdert, en dat den Terwe oock soo wel niet en rijft ofte gekoockt en wert. En al is 't, dat de selvige wel goet voedsel geven, indien sy een stercke wermte en goede Maegh bekomen: nochtans dewijl het naelick en gebeurt, dat sy geheel in een swacke Maegh, en in de gene, die geen stercke wermte in haer en hebben, en haer niet stercken oefnenen, verteert werden, en datter eenige deelen onverteert blijven: soo sullen de selve sonder twijffel een rauw en taey voedsel maken, het welck de naeuwe aderen, insonderheyte van de Lever, verstoppen zal, en stof tot graveel verwecken, en de voedinge van het gantsche Lichaem in roere stellen.

By ons is seer in 't gebruyck de **Blomme-pap** / van terwe-blom met soete-melck gekoockt; dewelcke

veel voedsel geeft, en niet ongefont en is, by aldien sy soo heel dickwils niet gegeten en wert. Anders doet sy graveel en steen (gelijk nu geseyt is) in de Nieren groeyen, en verstoppt de Lever, als *Galenus* getuyght. En van dese natuer zijn meest alle ander pappen en bryen, die men van ander meel, met Terwen-meel vermengt, gewoon is in melck te koken, als van *Rijs, Haver, Geers*, en andere. Want veel van de selve voeden wel en veel, wanneer sy verteert werden; maer sy doen den buyck dickwils swellen, en maken grof en swaer bloet. Soo doen oock **Panne-koecken** / en **Waeffelen**.

De gefontste pap, die niet van meel, maer kruym van broot gemaeckt wert, is de **Panade** (alsoo na het broot genoemt) bequaem soo wel voor de gefonde, als voor de gene, die sieckelick gaen.

Spelte komt van nature aen de Terwe, en gelijk als tusschen de Terwe en Gerste. Want sy geeft meer voedsel als de Gerste, en minder als de Terwe. Soo dat het Broodt daer van gemaeckt, al is 't goet in de maegh, oock minder voedsel geeft, als Terwen broot. Het Broot van Spelte wert mede rasser droogh; waer uyt het schijnt een verwormende, en verdroogende kracht te hebben.

Rogge is wermer als Gerst, maer koelder als Terwe, het Broot daer van gebacken geeft meer en valler voedsel als 't Gersten-broot, dan heeft eenige taeyghoyt en verstoppende eygenheyte, door de welcke dat hardt en swaer om verteeren is, insonderheyte als het gefist ofte gebuylt, en van sijn semelen afgelondert is. Want 't gene dat van ongebuylt meel gebacken wert, en alle sijn semelen noch heeft, soo dat van de Molen gebrocht wort, alset wel en behoorlick gedeessemt, en door-backen is, dan isset min taey ofte swaer, ende en is niet heel moeyelick om verteert te werden, en gaet haestelick van onderen af: het en is nochtans diefaengaende niet al uyt met het ongebuylt Terwen-broot te vergelijcken: want het is noch swaerder als het selve, en moeyelicker om te verdouwen.

Dan dit **Roggen-broot** geeft den Lichame een vast, gelijvig, en sterck voedsel, niet quaet van sap ofte gijl, wel-verstaende als het van goede Roggen gebacken is. Want Broot van quade, verdufte, ofte bedorven Rogge gemaeckt, doet in het lijf quact en haest verrotbaer bloedt groeyen, en veroorlaeckt verscheyde langdurige verdrietige sieckten, insonderheyte de gene, die wy *Scheur-buyck* ofte *Blaeu-schuyt* noemen.

Maer om het Roggen-broot so veel te aengenamer en lichter te maken, mengen sommige daer Terwe by, 't welck sy **Mistelluyt** noemen: al of men gemengt broot seyde. En dat Broot is soo taey en swaer niet, als het ongemengelt Roggen-broodt, en blijft langer versch, weeck ofte sacht, als het Terwen-broot selfs.

Biscuit van Rogge is voor de Schippers, en Steden die belegert zijn; als oock voor de Menschen, die grooten arbeyt doen.

Gerste seyt *Plinius* 18. 7. is van d' alder outste kost, wert van *Galenus* 7. *Simp.* kout en droogh in den eersten graed gestelt, en is de Terwe van krachten geensins gelijk. Want de Terwe verwermt merckelick: daer-en-tegen en verwermt de Geeste gantsch niet, en daer en boven in welcker voegen die gebruyckt wert, 't zy oock dat men daer brooden van maect, men sal daer eenige verkoelende kracht in bevinden. Voorts soo verschilt sy van de Terwe, oock aengaende de stoffe van haer voedsel, dat sy den lijve geeft. Want de Terwe is dick en taey van stoffe: maer de Gerste doet in ons lichaem een dun, en een weynighsken afvagende vochtigheyt ofte gijl groeyen, waer van nergens na soo veel voedsel komt, als van den Terwe. Hierom heeft de wijs-gerige *Aristoteles* voor-gestelt 21. *Probl.* 2. waerom het voedsel van Terwe het lichaem aengenaem en voedamer was, als van Gerste? en geeft tot antwoord, om dat de Terwe een matige taeyigheyt heeft, de welcke noodigh is, om de Spijse aen 't lichaem te doen kleven; maer dat de Gerste daer toe te schrael valt. Soo dat niet sonder reden de Gerste noyt in soo grooten achtinge geweest en is, als de Terwe. *Plutarchus* verhaelt van *Marcellus* in sijn leven, als oock *Livius* in 't 37. Boeck van sijn Historie, dat hy de Krijgsluyden, die haer vaendels quijt geworden waren, in de stede van Terwe, Gerste liet uyt-deelen. Het selfde getuyght *Plutarchus* mede van *Anonius* in sijn leven, en *Dion* in 't 49. Boeck van sijn Griekische historye. Als oock de selfde *Dion*, en *Suetonius* van den Keyser *Augustus*. Soo weynigh was de Gerste by den Terwe geacht, dat sy de Krijgsluyden, die haer qualick gequeten hadden, tot een straf, en schandael gegeven werde.

Gersten-broot plagh by de Joden heel gemeen te zijn, en soo lesen wy in 't Evangelie, *Joan.* 6. dat het by de hant was, als d' Heere *Christus* daer mede soo groot wonder-werck dede. Het is noch heden by ons in 't gebruyck, dan soo heel gemeen niet, als Terwen, en Roggen-broot, het voedt oock minder. Doch het gene, van de beste Gerste gemaeckt wert, en verscheelt het dies aengaende soo veel niet van Terwen-broodt. Maer dat van voose en lichte Gerste gebacken is, komt van aerdt en voedsel met de Semelachtige ofte grove Gruysachtige Terwe-brooden heel over een. Dan het Broot van sodanige Gerste gemaeckt, gaet seer haestelick van onderen af: 't welck in de andere soorten van Gersten-broot oock plagh te gebeuren, als men die met de Terwen-brooden soude willen vergelijken. *Plinius* oordeelt op de verhaelde plaats, hier al te slecht van, als hy derst seggen, dat het Gersten-broot gebruyckelick by de Ouden, van het gemeene leven weder-worpen, en voor voer van de beesten gelaten is. *Biscuyt* van Gerste is selden goet, ten zy daer ander koren, als Terwe, Rogge, ofte Mistelluyt by gedaen wert.

Gerste-pap wert gemaeckt van het Meel in wa-

ter, vleesch-sap, soete ofte keerne Melck, Wey, ofte yet anders gesoden. Maeckt vochtigh, ververft, en voed matelick: verweckt oock de ruste (daer de Roggen-pap mede toe gebruyckt wert) dan is wat windachtigh, het welck met een weynigh venckel-zaet kan verbeteret werden.

De wijs-gerige *Aristoteles* schrijft, dat wy alderlangst sonder tegenheyt konnen gebruycken de spijs, die van Terwe ofte Gerste meel gemaeckt wert, om dat het gene den Mensche volgens de Nature voor spijs toegeschickt is, alijt begeert wert. Derhalven soo geschiet het van wegen de Nature, dat al ist dat wy sulcx gestadigh gebruycken, even-wel 't selfde niet moede en werden, gelijk wy wel doen de alderbeste en lekkerste spijs.

De ander Aerdt-gewassen en zijn soo voedende, noch soo bequaem niet, als de gene daer wy nu af handelt hebben, en daer het Broot af gebacken wert.

Rijs / die in sommige Landen gebruyckelick is, in plaets van Broot, wert gehouden te zijn werm in den eersten, en droogh in den tweeden graed. Hy voedt middelmatigh, en meer in soete melck (gelijk men heel Nederlant door gewoon is) gekoockt zijnde. Wert niet heel lichtelick verteert, en maect wat grof voedsel, is daerom jonge luyden, die arbeeyden, bequamer; en dickwils gegeten veroorsaect verstopinge. Over sulcx moet hy wel gekoockt zijn, en is beter in vleesch-sap, als yet anders. *Rijs* half gesoden en dan gedroogt, wort wel 3. of 4. jaer lanck goet bewaert: en geheel Indyen door (insonderheyt by de *Nayres* ofte Heydenen) wort die Rijs veel geacht: en sy versien haer schepen daer mede, als sy een lange reys aennemen, gelijk wy met *meel-back*. Sy eten dat met heele handen vol: en 't smaect seer wel: dan sy doen daer gemeenlick Suycker by, of Daeyen, of eenigh ander ooft. Die van *Malediva* weten nu van dit so gesoden en gedrooght Rijs, verscheide Koecken, Krakelingen, en Marcepynen te maken. Dit selve also gesoden, en in de Sonne gedrooght Rijs slooten sy kleyn als meel, en de pappen daer van gemaeckt, noemen sy *Avela*. De Spaengiaerts bereyden een aengename spijs, op de wijze van *geley*, van Rijste-blom, Capoen-vleysch, Amandel-melck, met Citroen-sap, en suycer, het welck seer aengenaem van smaect, en versterckende van krachten is.

Geers is van naturen kout en droogh, niet onaengenaem van smaect, insonderheyt in soete-melck, gelijk men by ons den **Geersten-byp** maect, gesoden, en dan geeft hy geen quaet, doch geen overvloedigh voedsel. By gebreck van ander Kooren, is somtijds oock van Geers-Broot gebacken: maer 't selve geeft seer luttel voedsel, en is kout van aert, seer dor en breucksaem ofte morselbaer: want het en heeft gantsch geen gesmygheyt, geen taeyigheyt, ofte klevende vertigheyt. En daerom is 't niet vremt, dat het den buyck, diete weeck is, stoppen ofte stelpen kan. In som-

fommige plaetsen van Duytslandt backt men Struyven van Geersten-meel met Melck, en Doeyers van Eyeren.

Haber is werm van aert, en van weynigh voedsel. Wert in dese, als oock in andere Landen gehouden te zijn een goet voedsel voor de peerden, en fommige meenen dat het voor de menschen ondiensfich is. Nochtans maken sy in Duytslant van gepelde Haver een aengename spijs voor siecken en gesonde, in water gesoden, gelijk men de gepelde Gerst doet, en dese noemen sy *Habermoer*. Diergelijck werdt hier mede van de Boerinnen langhs de straet verkost, en uyt-geroepen. **Haberen-bry** als oock in Switserlant, te weten van de bloeme van Haver-meel. In Walf-Engelant werter oock broot af gebacken, dan geeft luttel voedsel.

De Haver werdt in een Vissel gestooten ofte in een molen gemaect, en **Gort** ofte **Gurten** daer af gemaect, het welck alleen ofte met vleesch gesoden wert, ofte in veel ander dingen gebruyckt. De Gort van Haver ofte Gerst gemaect, is lichter om verdouwen, en geeft den Lichame min voedsel, dan 't gene dat van Spelte gemaect plagh te werden.

Boeckweydt wert voor werm, en niet seer droogh van aert gehouden, voedt min dan terwe, Rogge ofte Gerste, maer nochtans meer dan Geers.

Van 't meel van Boeckweydt met water wort **Bry** gemaecte, en **Hoefchen** gebacken, die gegeten zijnde, lichtelick verteert worden, haestelick van onderen af gaen, lichten kamerganck maken, veel water doen losen, en den lijve wel luttel voedsels by-brengen; waarom gemeenlick geseyt wert, *Boeckenden-bry, is verradery*, alsoo de gene, die daer van gegeten heeft en versadicht is, haest weder hongre krijght: dan het voedsel datter van komt, en is niet quaet, bedorven, ofte onbequaem.

't broot dat van boeckweydt in seer diere tijden gebacken wert, ofte 't gene dat by ander meel 't Boeckweydt-meel vermengt heeft, is vochtigh en waterachtigh, en sinckt haester na beneden, en heeft meer windachtigheyt in, dan 't gene dat van den Rogge gebacken wert.

Onder de Pluck-vruchten, seyt *Plinius* 18. 12. wert de meeste eere aen de **Boonen** gegeven, als van de welke men oock heeft gesocht Broot te backen. Sy wassen in Egypten (gelijck *Strabo* schrijft in 't 7. boeck) niet verre van de staet van Alexandryen soo hoogh als een boom, soo datse onder den selven een maeltijt houden. En al is 't, dat sy met onse Boonen over een komen, soo hebben even-wel hare bladeren sulcke breete en hardigheyt, dat de selve, zijnde van naturen hol, sonder eenige konste, strecken voor kommen, en schotelen, en werden tot dien eynde binnen Alexandryen te koop gebracht. Soo dat aldaer eenen boon-struyck vele gassen verstreckt voor een speelhuyt, haer oock verliende van kannen, schotelen,

broot, en toe-spijs; en dat noch het vorderlickste is, die vrucht kan vele jaren dueren, ja selfs tot 120 jaer, gelijck *Plinius* verhaelt in 't 18. boeck van sijn nat. Histoyre op 't 20. cap.

De Boonen zijn kout en droogh van aert, als *Galenus* getuygt in 't 1. Boeck van de krachten der Voedselen, op het 19. Capittel. En dat de groote *Hippocrates* schrijft 4. de *vict. acut.* 92. dat alle Pluck-vruchten wintachtigh zijn, heeft sonderlingh plaets in de Boonen; als oock dat hy schrijft 2. en 4. *Epid.* dat in tijde van hongers noot, soo mans als vrouwen, door het gestadigh gebruyck van Pluck-vruchten, swack en traegh van beenen werden. Want sy maken grof en rauuw voedsel, en zijn swaer om te verteren. Daerom zijns ongesont en schadelick voor de gene, die met buyck-pijn, aemborsfigheyt, ofte pijn in 't hooft gequelt zijn. Hier-en-boven verweckense noch een loomigheyt, en ongerusten slaep, gelijck *Dioscorides* getuyght 2. 98. en daerom meenden fommige, dat de Pythagorische wijzen haer van het Boonen eten onthielen, als of (seyt *Cicero*) door sulcke spijs niet alleen den buyck, maer ook 't verstant op-geblafen werde. De Haeuwen van de Boonen, gelijck *Clement van Alexandryen* schrijft 3. *Strom.* indien sy aen de wortels van jonge poten geleyt werden, doen de selvige uytgaen; en de Hoenderen, die langh Boonen eten, werden onvruchtbaer, het welck oock ondervonden is, de Vrouwen te gebeuren, soo dat de Pythagorische niet sonder reden geseyt hebben, de Boonen oirfaeck te zijn van onvruchtbaerheyt.

Onse groote Boonen houde ick voor beter en gesonder, en zijn oock lichter te verteren, als de Roomsche-boontjens. Daerom soude ick raden, dat de selve alleen voor arbeiders, en die stercke Magen hebben, gelaten wierden: en niet gebruyckt van de gene die ledigh gaen, goet ouwers, en slap van mage zijn. De history-schrijver *Jovius* verhaelt, dat *Andria Gritti*, Hertogh van Venetyen, over de tachtigh jaren oudt zijnde, uyt groote lust een schotel met boonkens at, en dat hy daer van groote krimpigh in den buyck kreegh, en alsoo storf. Om de windachtigheyt en rauwigheyt wat te verbeteren, werdense gemeenlick toegemaect met verwermdende en dun-makende dingen, als *Keule, Oregoe, Carui, Cumijn, Peper, Olye, Azijn* en *Zont*, gesoden ofte anders bereyt, en groen zijnde met haer schellen, ofte rijp zijnde uyt de selve gedaen. Andere koken de selvige versich, en geschelt zijnde in ver vleych-nat, en doen daer Peper by. En alsoo kan een dicken Bry, gelijck fommige in Duytslant doen, gekoockt werden, die sy des winters lange bewaren, en daer van stucken snijden, en met azijn eten, gelijck wy hier te lande het Hooft-vleych doen.

De roode of roodachtige Boonen, die haest moruw werden, hout men voor de beste; de witte voor vochter, en nochtans voor harder om te verdouwen.

De Pluck-vruchten zijn by de Romeynen in soo goeden

goeden achtige geweest, dat oock treffelicke geslachten van de selve haren naem genomen hebben. So zijn, seyt *Plinius* op het derde Capittel van sijn 18. Boeck, de *Fabij* genoemt, om datse de Boonen, en de *Cicerones*, om datse de *Erweten* wel wisten te zaeyen. Dese leste werden mede veel by ons gegeten, soo groen, (rauw en gekoockt) als droogh. Sy zijn windachtigh, insonderheyt de groene: dan de drooge en vallen soo windachtigh niet, en maken beter voedsel, als de Boonen, maer so veel niet. Anders zijns, gelijk *Galenus* schrijft 6. *Simp.* kout en droogh, daerom oock bequamer voor de gene, die een werme gematigheyt heeft, als die kout is. Sy werden geloofd de zenuwen hinderlick te zijn; als oock den genen, die weecke en loterende tanden

hebben. De windachtigheyt kan mede verbeterd werden, gelijk van de Boonen geseyt is. Even-wel is het sap van de Erweten beter, als de stoffe selfs. En de erarentheyt leert, dat het veel eten van groene, en rauwe Erweten, den adem doet ruycken.

HIPPOCRATES

de Affectionibus:

Panis purus ex farinis, ad robur & virium refectionem magis confert, quam qui non est incerniculo perpuratus, & recens quam hesternus, & ex farinis recentibus, quam ex vetustissimis.

Van de Moes-kruyden, Salaet, en Toe-kruyt.



Het III. Capittel.

Vermaerde Beverwijck, hier is het nugeraden
Te strecken uwe pen tot allerley saladen:
Ick bidde weygert niet; de grootste van het land
Die hebben menighmael het edel kruyt geplamt:

De Vorsten even-selst, en wijs-beroemde luyden,
Die hebben ondersocht de krachten van de kruyden,
Die hebben na-gespoort, tot aen de minste bies,
Al watter in den bos of in de bossen wies.

Al

Al wat hier nadeel doet, of dienstigh gegeten,
 Is dienstigh, Hollands volck, voor u te zijn geweten;
 Want die hier qualick gaet, en sonder kennis pluckt,
 Heeft sich des levens draet niet selden af-geruckt.
 Wel leert dan na den eyse de kruyden onderscheyden,
 En even aenden heert ten besten toe-bereyden;
 Want sooje dat begriypt, en na de kunst doet,
 Het sijft een swacke maegh, en koelt onstuymigh bloet.

NA het Koren en de Pluck-vruchten worden oock voor Spijse gebruyckt de Moes-kruyden, bladren, uyt-spruytsels, wortelen, aerd-vruchten, boomvruchten, en diergelijke die uyt den hof komen. Onder de welke vele al te medicamenteus, en geen goed voedsel en geven, geensins te vergelijken met het gene, dat van de voorschreven vruchten komt. Alsoo de selve meest al goed voedsel geven, en sooder eenige onder zijn, daer wat aen ontbreect, dat is weynigh te beduyden. Maer in dese valter naelicx yet, dat geheel van stof goet is. Daer zijn wel eenige boom-vruchten, de welke alle in de Maegh wel verteert werden, geen quaet voedsel en geven: evenwel so goet niet, als de voor-verhaelde. Van de Moes-kruyden is by-na de Latouwe alleen, die goet bloet kan maken, en dat is noch koudachtigh. In tegendeel zijnder vele, dat quaet kruyt is, eenige oock heel medicamenteus, en bequamer voor den apoteeck, als voor de keucken, en sommige en schelen niet veel van seijn. Soo datter naelicx een Moeskruyt en is, dat t'eenemaal goed en gefond voedsel geeft. Hierom doet de schrijver van Bly-eynde-spelen *Plautus*, den Schuymer, ofte Brock-volger, de Moes-kruyden de krancen toe-eygenen; en by den selven leyt de Kock op die kruyden de oirsaek van een kort leven. *Pseudolo*:

Daer komt een snelle doot oock op de jonge luyden,
 Om dat men voedsel maect van alle vreemde kruyden,
 En dat men eten derf van alderhande groen;
 Dat even in het wout de beesten niet en doen.

De Egyptenaren plachten in de oude tijden niet te eten, als kruyden, stelen, en wortelen, die aen de Beeken, en Moerassen wieslen, en het eerste, en meeste, dat sy aten, was *Tedt-gras* / als soet van smaek zijnde, en het Menschelicke Lichaem voedsels genoegh by-brennende. Want het wert oock van de Beesten gegeten, die het mede vcr maect. De nuttigheyt van dit Kruyt sy met een danckbaer herte eerende, hielden t' selve in de handen, als sy de Goden aenbaden. Want dat de Mensch een Waterigh dier was, oordeelden sy uyt de natuyrlieke hoedanigheyt, en gladdigheyt, als oock om dat hy meerder vochtigh als droogh voedsel van doen heeft. Maer ons Volck en zoude niet wel met de Koeyen in de Wey willen. My is verhaelt dat seecker Brouwers gaff van boven hier in de Stadt hem by een Brouwer verhuurt hebbende, en fiende met verwonderingh, dat de andere knechts uyt een

grooten back seer graeygh Salaet aten, en hy ten laetsten mede eens prouvende, seyde, Dat Gras is noch wel te eten: maer soude ick 's winters aen 't Hoey moeten komen, dat en zoude my niet aenstaen.

Wy besigen in spijsle onder anderen de bladeren van Latouw, Kool, Spinagie, Beet, Maluwe, Suyringh, Porceleyne, Kervel, Peterselye: de uyt-spruytsels van Alperges, en Hoppe: de wortels van Radijs, Knollen, geele, roo en witte Peen, Suycker-wortelen, Loock, Ajuyv, en soo voorts.

Latouwe / ofte Salaet wert gehouden voor het beste van al de Moes-kruyden, en is kout en vochtigh, en daerom de gene die werm van gematigheyt zijn bequamer, als de koude. Verkoelt een heete Maegh, en matight de scherpigheyt van alle vochtigheden; is derhalven gefont voor jonge luyden die heet en volgal zijn, en een heete Maegh hebben, en in de Somer, en als 't heet weder is, seer aengenaem.

Grataque nobilium requies lactuca ciborum.

Sy verweckt den slaep, verstaet den dorst, en neemt de geuygheyt wech: waerom de Pythagorische wijfgerige haer geneemt hebben *Eunuchium*, en de Vrouwen *Astlyda*; siet *Caelius Rhod. 27. Ant. Lib. ult.* Daerom is sy bequamer voor Papen en Monicken, als voor mans die jonge vrouwen hebben, en derhalven goet huys moeten houden. Sy maect oock overvloedigheyt van sogh, te weten in de voesters en suygende Vrouwen, die door onmatige hitte ofte droogte geen ofte seer luttel sogh hebben; want door dien dat sy de hitte en de drooghte, door haer vochtige kouwigheyt maright, soo dient sy seer wel om de melck in de borsten te doen komen. Dan in de Oude luyden, als mede Vrouwen, die kout van aert zijn, en dient sy soo wel niet, selfs sy belet haer melck te krijgen. Men eet de Latouwe gemeenlick raeuw met oly, azijn, en wat zout, en dat met goeden smaek: is goet datter wat *Dragon*, ofte ander werm Toekruyt by gedaen wert. Maer voor de gene die een koude maegh hebben, is 't beter, dat men se koockt. En dan is sy oock beter om te verteeren, en geeft meer voedsel: insonderheyt met een hoen ofte diergelijke, gestooft, daer by kruytdoren, ofte sap van limoenen doende, t'welck een seer aengenamen smaek geeft. Men brenght de Latouwe gemeenlick op tafel in het beginsel van de maeltijt, en men eetse voor alle ander spijsle: t'welck de Poët *Martialis* oock betuyght in sijnen tijt gebruyckelick geweest te zijn, en dat het in sijn Voor-vaders tijden het leste van de maeltijt plagh te wesen. En stelt derhalven in 't derthiende Boeck van sijn dichten dese vrage voor:

Latouw-salaet, beminde vrient,
 Wert voormals alderleest gediend;
 Maer komt nu eerst op onsen dis;
 Segh wat hier van de reden is?

P

De

De Spaensche genees-meeſter *Chriſtoph. à Vega* meent, dat de Oude Latouw op het laetſte aten, om dat ſy geloofden de ſelvige een t'ſamen-treckende, en de Maegh verſterckende kracht te hebben, en 't gene van foodanigen aert is, en dient voor andere Spijſe niet gebruyckt, om haer neder-ſacken niet te beletten. Maer de Latouw en kan ſoo veel niet ſtoppen, als den buyck weeck maken, en daerom beſaet oock *Galenus* de ſelvige in 't beginſel van de maeltijd te eten. Derhalven dunckt ons beter, hier van een andere reden te geven, te weten, dat de Ouden, die gantsch ſoberlick leefden, de Latouw niet uyt luſt en aten, maer alleen om beter te ruſten, het welck bequamer was op het laetſte van de maeltijd, als ſy te bedde gingen. En daerom plagh de Keyſer *Tacitus*, gelijk *Fl. Vopiscus* beſchrijft, van geen moes-kruyt over tafel ſoo veel te eten, ſeggende dat hy met die onkoſten den ſlaep koſt. Maer daer na is ſy gebruyckt in 't beginſel, om den luſt tot eten te verwecken. Dan in 't laetſte gebeficht, kan ſy oock de dronckſchap, die door onmatigen dranck van wijsa gekomen is, doen vergaen, door dien dat ſy de dompen en waefdommen van den ſelven wijn belet te klimmen, en ten hoofdewaerts op te ſtiigen.

De Latouw, na de leeringe van *Galenus*, en ſtopt den buyck niet, maer maect hem oock niet weeck, om dat ſy geen wrange ofte ſcherpe eygentheden en heeft. Even-wel door dien ſy den buyck vochtigh maect, ſoo verweckt ſy hem oock tot loſinge, en tot het uyt-drijven der overvloedigheden, ofte doet hem ten minſten lichten kamerganck hebben. 'T welck de ſelfde *Martialus* oock betuyght, als hy eenen vriend te gaſt noodende, ſeyt, 11. *Epigramm.* 53.

*Als ick heb een vriend of gaſt,
Soo wort dus op hem gepaſt:
Ick wil dat eerſt kryp-ſalae
Voor hem op de tafel ſlae;
En het dient alſoo gedaen,
Om wel af te mogen gaen:
Maer Pareye met Raket
Dienter mede by geſet.*

Waer in hy aenwijſt 't gene noch gebruyckt wert, en oock behoort te geſchieden, dat in ſwacke en koude Magen, de ſalae gegeten wert met pareye, bieſtoock, rakette, kers, ofte diergelijcke heete kruyden, om haer koude wat te matigen.

De Crop-ſalae wert voor de alderlieffelikſte, en alder-edelſte van alle de ſoorten van Salae gehouden. Maer de *Roomsche Latouwe* is bequamer om de kamerganck te verwecke, als de ander, gelijk *Lobel* betuygt.

Kool houden ſommige voor kout en droogh: maer wert van *Cardanus* (*ſulcx Hippocrates* mede leert 2. *de dieta*) en andere met recht voor werm geoordeelt,

om dat men in het ſap gewaer wert een bitterheyten ſcheytneyt, bequaem om den buyck weeck te maken: de welcke in de gefoden Koole al-te-mael in het ſap treckt. Door deſe ſalpeterachtigheyten maect het eerſte water daer de Koolen in gefoden werden, den buyck loſch, en doet eenen ſachten kamerganck hebben: 't ſelve werckt oock het ſap gedroncken. Dan als men dit eerſte water daer de Koolen in gefoden zijn, afgiet, dan droogende den buyck, en maken harden ſtoelganck. Aengaende het voedſel, dat de Kool ons Lighaem by-brengh, dat is ſeer weynigh, en de gijl ofte het bloet, dat daer van komt, en is niet goet of prijſſelick, maer dick, ſwaer, en grof; waer van donckere dampen in 't hooft op-ſtiigen, die de herſenen ontſtellen, ſware droomen verwecken, de ooggen beſchadigen, en het geſichte ſwack maken: hoe-wel dat de Witte ſoo groven bloedt niet en maect, als de Roode, en daerom is hy beter en bequamer om in ſpijſe te gebruycken: en noch beter en aengenameer zijn de *Blom-koolen* / en lichter om te verteeren. Daer alle d'ander ſoorten hardt zijn om te verdouwen, en niet en dienen als voor de gene, die ſwaren arbeydt doen, en heel ſterck zijn. In Duytſlandt, als oock by ſommige hier te lande, werdt de Kool, ſoo wel witte, als roode, rauw in ſnipperen gefneden, en met azijn, zout, en peper voor Salae op tafel geſet; dan en dient niet als voor de gene, die een ſtercke maegh hebben.

De Kool wert by vele Ouden ſeer gepreſen om de dronckſchap te beletten. En *Athenaus* ſchrijft 2. *Deipnoſ.* dat de Egyptenaers alſe haer begaven om ſterck te drincken, plachten gefoden Kool voor af te eten; waer toe hy oock rauw met azijn dienſtigh is, gelijk *Varro* betuyght. *Ariſtoteles* ſoeckt hier reden van 3. *Probl.* 17. daer hy voor-ſtellende waerom de Kool de dronckſchap belet, om dat, ſeyt hy, de Kool een ſoet en drijvend ſap in heeft, en door datſe kout van aert is, ſoo treckte de wijnige en rauwe vochtigheden in de dermen, de dunne na de blaes loopende, en ſy ſelve in de maegh blijvende, verkoelt het Lichaem; derhalven dat de vochtigheden in twee wegen na beneden ſackende, en het Lichaem verkoelt werdende, de dronckſchap vergaet. Maer ick en ſoude even-wel niemant raden, dat hy hem hier op te ſeer verlatende, al te veel dronck. Hier van breeder te ſien in het tweede Deel van den Schat der Ongeſontheyt op het vierde Capittel.

Spinagie is kout van aert, en ſy werdt gerekent onder de Moes-kruyden, die wat waterachtigh van ſtoffe zijn, en geen merckelicke eygentheyden in het ſmaken en vertoonen. Daerom ſinckt ſy haest nederwaerts, en maect den buyck weeck.

Men eet de *Spinagie* als ſy gefoden is: maer ſy brengt heel luttel, ja bykans geen voedſel by. En dat is noch kout, waterachtigh, en windachtigh; doet daerom de Maegh haest om-keeren en walgen, 't en zy datſe met gember, peper, zout, ofte yet diergelijcks beſtroyt,

sfroyt, en verbeterd werdt. Men gebruyckt de Spinagye oock in het raeuw Salaet, te weten alsse eerst uyt-gesproten is, en eer dat de breedste bladeren gewassen zijn.

In Vranckrijck wert de Spinagye lucht op gefoden, en kleyn gescherft zijnde, tot een ront bolleken gemaect: en alsoo te Parijs, en insonderheyt te Orleans van de Pastey-backers in de Vasten verkoft. Maer de manier van toe-maken is verscheyden. Want sommige kokense op, in een potjen met weynigh vyer, in boter ofte olye, en keerense gestadigh met een lepel om, daarna gieten sy, om de geur, een weynigh azijn, ofte verjuys daer by, en stroyender wat zout over. Andere fruytense in de pan met boter ofte olye, en dan doense daer mede wat voor de geur by.

Beete werdt gemeenlick gefoden gegeten: en dan sinckte haestelick na beneden, en verweckt den buyck tot het uyt-laten en af-drijven van de overvloedigheden, sonderlingen alsse met het sap, 't welck eenige brackigheyt ofte salpeterachtigheyt in sich heeft, daer sy in gefoden is geweest, genomen wert. Soo klaeght *Cicero 2. Epist.* dat hy van veel Beet en Maluwe te eten, den loop gekregen heeft. Maer als men se sonder sop eet, veeght sy min of, ende en maect den buyck soo weeck niet, door dien datse, gelijk mede van de Koole nu geseyt is, haer salpeterachtigheyt in het water afgeleyt heeft. Dan het Voedsel, gelijk *Galenus* schrijft in het 2. Boeck van de krachten der Voedselen, dat van de Beete komt, is heel weynigh, en by het gene de Latouwe geeft niet te vergelijken. *Martialis* maectse met wijn en peper toe *13. Epigr. 13.* daer hy de Beete Smits kost noemt; alsoo de Smits de selfde veel plachten te eten, om de hardlijvigheyt, die se van gestadigh by de vyer te zijn, kregen, daer door te verdrijven.

Maluwe wert by sommige voor Moes-kruyt gebesicht: dan is heden daeghs in soo groote achtginge niet, alsse wel in voorleden tijt geweest is. Den ouden Grieksen Poet *Hesiodus* heeftse in sijn gedichten seer geprefen, haer tot een exempel nemende, dat oock slechte kruyden den mensche seer nut zijn: met den welcken de Latijnsche Poet *Horatius* oock stemt, wanneer hy seyt dat de Maluwe het verladen, en verstoppt ofte swaer Lichaem dienstigh en gesont is.

Maluwe in spijsse gebruyckt, geeft redelick veel voedsel, seyd *Galenus 2. de Alim. fac. 42.* dan het sap ofte bloet, dat daer van komt, is wat dickachtig. Sy maect den buyck weeck, en doet lichten kamerganck hebben. Want sy sinckt haest na beneden: niet alleen om datse vocht is, maer om datse slijmerigh en slijberigh sap in heeft. *Martialis 3. Epig. 87.*

Laet Maluw en Latou tot uwen dis genaken,
Dat sal u door het lijf een rassen af-gangh maken:
Vergeet dit nimmermeer, het is een oudt gebruyck;
Want naer u wesen toont, ghy hebt een harden buyck.

Die van *Siema* in Italyen waren soo hart belegert en uyt-gehongert, dat se al haer paerden op hadden moeten eten, soo dat de Borgery alle daegh seer verminderde, en vele sonder sieckte op stract, de leden haer onverschens begevende, bleven leggen: 't welck de Geneesmeesters, de oorfaeck hier van ondersoekende, op het eten van de Maluwe leyden, de welcke sy seyden, dat den buyck te los maectten, en 't verteren belette, gelijk beschreven is van den President *de Thou* in het 15. Boeck van sijn historye. Hier van komt misschien, dat *Pythagoras* het eten van de Maluwe verboden heeft; ofte, om dat, gelijk *Alianus* schrijft 4. 17. hy het blad van Maluwe voor heyligh keurde.

Gelijk de *Maluwe*, om dat sy op veel plaersen in 't wilt voortkomt, weynig voor Moes-kruyt gebruyckt wert: soo gaet het oock met de *Wilde* / die allefins overvloedigh aen de wegen groeyt, hoe-wel sy anders mede een goet Moes-kruyt is, verkoelende, vervochtigende, en den buyck weeck makende.

Supringh / of *Surchel* verteert en opent. Dit kruyt dickwils gebruyckt, versterckt de mage, verquickt het herte, en geneest alle de gebreken van 't selve: verstaet den dorst, wederstaet en belet alle inwendige ontstekinge en verrottinge, als salaet gegeten, maect dat de gal niet op en breekt.

De bladeren van *Suyringh*, als oock van *Patich* / *Patientte* / en *Dzaken-bloet* / alle kruyden van een geslacht, gefoden, en voor spijsse ofte moes gebesicht, maken den buyck weeck, en veroorsaken enen sachten kamerganck. Het welck de Poet *Horatius* mede betuyght *2. Sat. 4.* daer hy seyt, dat yemant die hartlijvig is, dient te gebruycken het kort ofte mals kruyt van *Patich*: waer mede hy verstaet de bladeren die gepluckt zijn, eer dat de steel uyt-gesproten is: want dan zijn de bladeren van dese kruyden op haer malschste, en alder-bequaemst om te eten.

Dozelepne is kout en vochtigh. Men eetsse dickwils raeuw, 't zy alleen, 't zy met ander kruyden in salaet met olye, edick, en zout. Men doet daer gemeenlick wat *Kerfle*, *Rakette*, ofte eenigh ander heet kruyt by, om haer koude eygentheyt te matigen ofte te bedwingen, door de welcke sy sommige magen al te lastigh, en hart om te verdouwen valt, anders en heeft sy geen merckelicke schadelickheyt in haer, dan alleen dese, dat het lang gebruyck van de selve, het gesicht wat verduyftert. Sy verkoelt en versterckt de verhitte mage, verweckt lust om te eten: dan 't voedsel dat sy geeft, is geheel weynigh, gelijk *Galenus* betuyght in 't 2. Boeck van de krachten der Voedselen op het ses-en-veertighste Capittel.

Herbel wert heden daeghs over al voor een gemeyn Moeskruyt gegeten: en in spijsse gebruyckt zijnde is aengenaem van smaek, en de mage goet en bequaem. Sy wert nuttelick gemengt in 't wermoes met beet en *Suyring*, en geeft het een goede geur, en raeuw met latouwe en ander salaet, het welck den etenslust

lust verweckt. Met ander kruyden gefoden gegeten, ofte met meel en melck vermengt, en daer een pap van gemaect, ofte oock een taerte ofte pastey gebacken, doet wel slapen: en het schijnt datter geen kruyt bequamelicker by de melck gedaen werdt, om daer een smakelicke meel-pappe van te maken; dan de Kervel. Sy is sonderlinge om het bloet te suyveren, oock om de oude verkoude mans, te paert te helpen, dewijl sy eenige windachtige stoffe heeft, die tot falcx niet ondequaem en is.

Peterfelye en wert niet alleen met haer bladeren, maer oock met de wortelen in de spijsse gebruyckt. Sy is werm en droogh van aert, de mont seer aengenaem, dan is hart om te verdouwen, en geeft seer weynigh voedsel. Daerom plachtse van velen gegeten te werden tusschen ander spijsse, om de selve te beter te doen verteren. Sommige meenen dat de Peterfelye door haer door-dringende kracht in alle haer deelen seer nuttelick gebruyckt sal werden van alle Menschen, om dat sy soo goet is tegen den steen en graveel: want (seggen sy) men vint weynigh menschen, die geen steen ofte graveel en hebben, het zy luttel of veel. Daerom raden sy dit kruyt, en oock de wortelen met vleesch en visch, &c. te eten. Maer sy hebben groote mislagh. Want indien de Peterfelye veel onder de kost gegeten wert, soo brengse met haer af-drijvende kracht de rauwe vochtigheden, en half verteerden gijl in de Lever, en Nieren, en veroorlaeckt aldaer verstoppinge. Soo datse meer in de Nieren doet drijven om graveel te maken, als sy uyt de selve verdrijven kan. Dan die Peterfelye, ofte yet anders gebruycken wil om water te losen, ofte graveel af te setten, zal dat nuchteren doen, de Maegh te voren van alle rauwe vochtigheden wel gesuyvert zijnde, om reden nu verhaelt.

Pimpinelle wert veeltijts by Salaet gedaen, die sy een aengename geur geeft; als oock in den Wijn. Want men geloof, dat sy kan helpen om yemant vrolick te maken.

Endiwyse gefoden wert dickwils voor Moes-kruyt gebruyckt; en in de wintersche maenden, als sy door konste wit gemaect is, rauw met Olye en Edik in stede van ander salaet op tafel gebracht. Sy is de Mage seer nut, en de Lever behulpsaem, en neemt de verstoptheden beter wech, als eenigh ander moes-kruyt. Dan het selfde doen noch beter de jonge uytspuytels van de tamme, en wilde **Etchorp**.

Spissoop met nat ofte sap van Runt-vleysch ofte Schapen-vleysch tot een werm-moes gemaect, is den mont door sijnen smaack, en de mage door sijn kracht seer aengenaem.

Asperges wassen, gelijk *Strabo* schrijft 17. *Geogr.* in Egypten so hoogh als Indiaens riet, welckers dichte zy oock hebben: soo dat men aldaer veel gasten met een *Asperge* kan onthalen, daer wy hier te lande vele souden van doen hebben om maer eenen te spijzen,

even-wel zijn de onse oock van oudts altijd in goede achtginge geweest; sy verwerpen; noch verkoelen merckelick, zijn aengenaem van smaack, en verwecken den etens-lust; dan sy geven weynigh voedsel, en dat noch vocht en waterachtigh, sy openen de verstoptheit van de Lever, en van de Nieren, en setten 't water af. Men kanse eten in vet vleesch-sap gefoden; dan gemeenlick werdense alleen in water opgewelt, en met olye, azijn, en wat zout, en peper gegeten. Maer men moet wel letten, datse niet te langh en koken. Want dan worden sy bitter en taey, daer sy anders haest genoegh zijn; waer van de Keyser *Augustus* een spreek-woordt hadt, *Rasser*, als *Asperges* gekooct werden, *Suttonius* in sijn leven, en *Erasm.* Chil. 3. Cent. 7. *Adag.* 5. Even-eens werden de scheutkens ofte jonge uyt-spruytsefen van **Hoppe** voor spijsse gebruyckt, die in goetheit van sap d'ander kruyden verre te boven gaen. Want sy suyveren het bloet, en reynigen het ingewant, insonderheyt de Lever. Sy werden toe-gemaect, en gegeten als *Asperges*.

Noch zijnder eenige kruyden, die men met de spijs besicht, en gemeenlick **Toe-kruyt** noemt, als **Kersse** / **Rakette** / **Dragon** / en diergelijcke: maer en konnen geensins onder de voedselen gerekent werden. Want alle plznten, die niet veel in hitte ofte koude uyt en steken, die kan men noch een plaats onder de Spijselaten: maer niet de gene, die tot den derden ofte vierden graed heet ofte kout zijn, de welcke niet voor voedsel, maer alleen voor genees-middelen en konnen gebruyckt werden. Alsoo is de **Water-kersse** / die sommige onder andere spijs gebruycken, seer heet, en op de tongh bijtende, en kan qualick van de maegh verteert werden, lost het water, suyvert de Nieren, en stilt de pijn van de selve, verdunt de grove en taeye vochtigheden, en bereytse tot toe-stuyten. En daerom, alser foodanige in 't Lichaem niet en zijn, soo is sy onbequaem. De gemeene ofte **Hof-kersse** / is mede scharp en bijtende van smaack; en daerom is sy oock sterckelick verwormende en verdroogende van krachten; insonderheyt als sy oudt en groot geworden is: want terwijlen datse noch teer, jong, malsch, en groen is, en is sy so heet en droogh niet, om de waterachtige vochtigheyt die daer noch by is, door de welke haer scharpighheyt wat bedwongen en verduystert wert. In voegen datse dan bequaem is om met Broot te eten; als een toe-spijsse, soo *Galenus* daer van schrijft; en hendaeghs in Nederlant allesins gedaen wert, daer men de **Kersse** (insonderheyt in de Mey-maent) op 't Broet-en-broot plagh te leggen.

Men doet de **Kersse** oock veel by de Salaet-kruyden, gelijk **Rakette**, en **Dragon**, daer mede by gedaen wert; en tot dien eynde wertse meest gezaeyt: te weten, om de koude kruyden als **Latouwe**, en meer ander diergelijcke, door haer hitte wat te matigen en te beteren.

Pareye wast soo overvloedigh ontrent Eysleben (daer *Luther* geboren is) een Stadt in het Graeffchap van Mansvelt, dat wanneer aldaer in 't jaer 1082. van de Duytsche Prinzen tot Roomsch Koning verkoren werde *Herman*, Hertog van Loraine, sijn vyanden hem noemden den Pareyschen Koningh. Pareye is werm van aert, oock droogh-makende en verdeylende, also wel als den *Ajuyn*: Sy verwermt het Lichaem; en doet oock de groove taeve vochtigheden scheyden, en maectse dun. Suyvert de Maegh van slijmigheydt, opent, en doet water losen. Maer sy maect quaet en grof bloedt, veroorsaect sware onrusten en vervaerliche droomen; verdonckert het gesicht, en is de oogen schadelick. Sy is beter gefoden, als raen gegeten, alsoo sy daer door haer scherpigheydt en windachtigheydt wat verliest.

Biesfloock is van naturen de Pareye seer gelijk: te weten verwermente, verdroogende, dun-makende, openende, en de pisse verwekkende. Wert gelijk de Pareye in spijsse en moes gebruyckt, en vermacht in 's menschen Lichaem al 't selve dat de Pareye doet; behalven dat den reuck wat tegenstaende is. Daerom raet de poët *Martialis* een die Biesfloock gegeten heeft, met een toe-mont te kussen:

*Al die oyt Biesfloock willen eten,
Behouven dese les te weten,
Dat haer geen kus en dient genoten,
'T en zy haer mont zy toe-gesloten.*

Thadus van Florenzen, een treffelik genees-meester in sijnen tijdt, schrijft door ervarentheydt bevonde te hebben, dat Biesfloock in 't eerste van de maeltijt raen met zour gegeten, de maegh onclast van koude, taeve, en slijmerige vochtigheden. Dient even-wel seldcn gebruyckt.

Mostaert-zaet is heel heet en droogh, heeft een scherpe en brandende kracht, daarom wert het met soete dingen bequamelick gemenght, en insonderheydt met *Most* (gelijk in Italyen) waer van, en van den scherpen brandt, *Ardor*, de naem van *Mostaert* komt, als oock met sap van peeren ofte queen. Wert hier te lande meest met azijn tot een sauge gemalen, dienende tot alle harde en rouwe spijsse, 't zy Vleesch, 't zy Visc: want het doet die verteeren, en is de Mage goet, de selve verwermente, en maect lust om eten. Maer 't moet met de spijsse matelick gegeten werden, op dat het de hersenen niet ontfelle. Want sijn scherpigheydt trecke van stonden aen na den neuse opwaerts, gelijk men aen het niesen dickwils gewaer werdt, soo dat de hersenen selve door de scherpigheyde en treckende kracht merckelick ontroeren, en dickwils gebruyckt maect pijn in 't hooft, en verduyftert de oogen, door dampen die het op-brenghet, waer door de selve komen te traenen, daer van seydt *Columella*,

Seque laceffeni sletum factura Sinapis.

Dit zal nu genoeg sijn van de Moes-kruyden. Wy zouden soo mede van *Ros-marijn*, *Salye*, en alderhande Vleeschkruyt konnen schrijven, dan om niet te lang te wesen, sullen wy den Leser wijzen tot de Kruyt-beschrijvers, en insonderheydt tot den Kruyt-boeck van *Rembert van Dodoens*, wiens schriften wy oock alhier gebruycken, insonderheydt daer hy de leere van de Oude na-gevolgt heeft.

Van de eetbare Wortelen.

Het IV. Capittel.

Hier sie ick na my dunckt een Vorst sijn knollen braden,
Hy eet met grooten lust, hy kan hem niet versaden:
Hy wil geen rijk geschenck, veracht het edel gaut,
Vermits hy dit gewas in grooter werden hout,
De wortels, lieve vrient, die inder aerden groeyen,
En zijn niet voor een swijn of voor de grove koejen;
Maer zijn oock even-selvs geschapen voor den mensch,
En menigh billick bert dat vinter sijnen wensch.
Veracht dan geen Radys, en min de soete Knollen,
Veracht geen Hof-Ajuyn met sijn gebairde bollen,
Veracht geen roode Peen; maer leert het recht gebruyck,
Men vintse dickmael mit ten dienste van den buyck,
Veracht geen Ciebarey, veracht geen Pastinaken;
Sy konnen voor u volck bequame spijsse maken:
Siet al dit wortel-tuygh heeft oock sijn voedsel in,
En die het wel gebruyckt, veracht het wyl gewin.

Onder de eetbare Wortelen zijn al van oude tijden de *Hapen* ofte *Knollen* meest in 't gebruyck. Wy lesen dat *Romulus*, den eersten koning van *Rome*, hem met *Knollen* plagh te behelpen, en dat hy noch in den hemel de selve eet, heeft nae *Senecam* in *Apocol*, de poët *Martialis* geschreven 23. *Epigr.* 16.

*Hoe! wilse dan geen werck van soete knollen maken?
Sy hebben menighmael oock Prinzen konnen smaken;
Men seyt dat noch de vorst die *Rome* heeft gebour,
Oock in den hemel selvs hier van sijn maeltijt hout.*

Al waer hy met recht de Winter-Knollen prijft, als de welcke door nevel, rijp, en Kouw wassen, en groot worden. Het is te verwonderen, dat soo een kleyn Saetjen in de tijdt van drie maenden in sulcken grooten wortel uyt-vast, dat hy in sommige plaectien, gelijk *Martialis* verhaelt, over de hondert pont weegt, die oock getuyght selver veele gesien te hebben van dertigh, en *Leander Albertus* van drie-en-dertigh, *Plinius* van veertigh pont. De Koningh van *Vranckrijk*, *Lodewijk* de XI. plag seer geerne *Knollen* te eten, en begiften uyer-maeten een boer, die hem met een groote *Knol* vereert hadde; waer van *Erasmus* van *Rotterdam* een soete klucht vertelt in sijn 'samenprekingen. Dese *Lodewijk*, als hy in 't leven van sijn Vader t'huys



t'huys niet gerust en konde wesen, soo onthiel hy hem in Bourgongien, en op sekeren tijd, by gelegenthyt van de jacht, kreeg hy daer kennis met eenen Koen, een slecht eenvoudigh huysman. Want in sulcke luyden scheppen de groote heeren haer vermaeck. In de jacht quam de Prince Lodewyck somtijts aen des huysmans woning, en gelijk de Groote in slechte dingen dickwils lust hebben, soo at hy daer veeltijts knollen met groote smaeck. Daer na, als hy nu door het overlijden van sijn vader, tot de Kroone van Vranckrijck gekomen was; soo wert Koen van sijn wijf aangemaent, dat hy den Koning soude gaen vermanen van sijn oudt onthael, en dat hy een deel groote Knollen mede soude nemen, om hem te vereeren. Koen was hier eerst tegen, seggende, dat het vergeefsche moeyten soude wesen: want dat de Prinzen om sulcke kleynigheyt niet en dochten. Maer de vrou hiel soo lang aen, dat Koen een deel van de grootste knollen uyt-koos, en hem daer mede op de reys begaf. Maer sy smaecten hem selfs onder weegh soo wel, dat hys allenckens allegader op at, behalven een geheel groote. Als Koen in 't hof gedrongen was, werde hy terstont van den Koning gekent, en geroepen. Hy gaf terstont met een grooten yver sijn geschenck, 't welck de Koningh

met noch grooter aengenaemheyt ontfing, bevelende aen yemant van de Edelen, om het selfde te sluyten by sijn kostelickste juweelen. Hy hiel Koen by hem ten eten: en na de maeltijt, als Koen wederom na huys woude gaen, dede hy hem voor de knol tellen duyfent Fransche Kroonen. Doen de maer, gelijk gemeenlick gebeurt, hier van door het geheele hof liep, soo quam een hoveling, en schonck den Koning een schoon paert. De Koningh wel merckende, dat hy door de mildadigheyt aen Koen den boer bewesen, opgeweckt was, en mede een spieringh uyt-wierp om een kabbeljou te vangen, nam het geschenck aen, met een seer bly aengesicht, en vergaderende sijn groote Heeren, began te beraetslagen, waer mede hy loude mogen volstaen, om soo fraey en kostelick paert te vergelden. Ondertusschen, die het paert geschoncken hadde, boude vast kasteelen in de lucht, aldus by sijn selven overleggende: Indien hy so vergolden heeft een knol geschoncken van den boer, hoe veel mildadiger sal hy wesen, voor sulcken paert geschoncken van een hoveling? Als, den Koning gelijk over een groote saeck raet houdende, elck het sijne seyde, en dat de profijt-doender vast wat groots verwachte, soo seyde de Koning ten laetsten: My komt daer in den sin, wat ick hem

hem vereeren sal: en roepende een van sijn edel-lieden, luyfsterde hem in 't oir, dat hy yet halen soude in sijn kamer (op de plaetse die hy aen-wees) in een sijde sluyer bewonden. Daer quam de knol voor den dagh: die geeft de Koningh met sijn eygen hant soo bewonden aen den hoveling, daer by docade, dat hem dochte het paert wel vergolden te zijn, met de gift, die hem duysent goude kroonen gekost hadde. Den hoveling scheydende vint in de sluyer de knol, al verdrooght zijnde. Het welck lange tijd te hoof een klucht bleef, en hy werde wel degelick uyt-gelacchen. Wy lesen oock het gene hier voor in 't Dicht staet, van een Romeyns Veldt-overste, *Manius Curius*, dat hy al sijn leven geerne Knollen at: en dat op een sekeren tijd hem groote geschencken gefonden zijnde, daer hy sat Knollen en braden, de selfde weygerde, seggende, geen gout van doen te hebben, also lang hy sulke kost wel mocht.

Knollen rauw gegeten maken wint (waer van het spreek-woort komt, *Met Rapen is 't goet reysen; want sy zijn vroegh voor de poort*) en op-blasinge in den buyk, en geven den Lichame dick en kout sap. Gefoden ofte anders gaer gemaect zijnde, en verkoelen sy soo seer niet: selfs soo weynigh, dat men daer geen verkoelinge in gemercken oft gewaer worden en kan: nochtans zijn sy dan oock vocht en windachtigh. Dan daer is veel aen-gelegen, hoe en waer in, dat men de Rapen ziet oft gaer maect. Want in water ofte eenigh sop ofte vleesch-nat gefoden, zijn sy vochter van gestaltenisse, sincken haest nae beneden, en maken den buyk los en weeck. Dan op de kolen, ofte op een rooster gebraden, zijn sy drooger van aert, ende en brengen so veel winden niet by, hoewel dat sy alsdan noch niet heel vry van alle wintachtigheyt en zijn, maer sulcks betert *Gember* en *Zout*, datter over gedaen wert. Evenwel hoe dat sy gaer ofte ree gemaect zijn, sy geven het Lichame veel meer voetsel, dan als sy rauw gegeten werden; selfs dat voetsel en is niet overvloedigh, maer nochtans redelick goet, wat werm en vochtigh, en daerom die aen de derden-daeghsche koorts, ofte aen swaeremoedige siekten gaen, ofte een quade borst hebben, niet onbequaem, insonderheyt met weren nat.

Radijs is merckelick verwormende en verdroogende van aert: en heeft een dun-makende en openende kracht, door dien dat de scherpe eygentheyde en gestaltenisse daer soo veel krachts in heeft, aengestien dat hy scherp en bijtende op de tonge is. Dan *Galenn* stelt hem in den derden graed van de verwormende, en in den tweeden van de verdroogende dingen; en seyt, dat hy bequaem is, om ander spijs, als een sauce ofte salaet in te leyden, maer selfs voor geen spijs, ofte voetsel strecken en kan.

De Radijsen verdunnen de dicke en taeve vochtigheden, doen water maken, en breken den steen, en doen den selven lossen en rijfen. Om dees af-settende kracht (gelijck ick in de Peterfelye hier vooren vermaent hebbe) moet men de Radijsen in 't beginfel

van de maeltijt voor d'ander spijs eten, al-hoewel dat de geleerde *Dodonæus* van ander gevoelen is, en sulcks verbied. Ja sy werden oock meelt gegeten tusschen de maeltijt's middaghs oft 's avonts als een sauce van ander spijs, om deselve te beter te doen verteeren, en nae dat sy verteert zijn, het gantsche Lichaem door te senden ofte te verspreyden, sonderlingen (gelijck *Dodonæus* seyt) als mense in 't laetste van de maeltijt eet. Dan dit en kan ick niet goet vinden, alsoo de Radijsen tusschen ander spijs, ofte op het laetste van de maeltijt gegeten, de spijs eerste te dege verteert is, neerdringen, en in plaets van te helpen teeren, deselve half raen na de Lever drijven. Daer sy in 't beginfel van de maeltijt, voor ander spijs genoten, den etens-luft verwecken, en matelick met zout en broot gegeten, geen walginge, en om-keeren van de Mage meer en maken, als of sy onder de maeltijt gegeten werden. Dan ick segge matelick, anders te veel gegeten, konnen lichtelick doen braken. Maken oock also te veel gebruykt werden, den Mensch mager, veroorsaken echen stinkenden adem, doen de swangere vrouwen misvallen, verhitten 't bloet, doen luyfen groeyen, zijn de tanden, herfienen en ooggen schadelick, en doen de melck in de Mage runnen; daerom moet men voor, ofte nae, ofte met de Radijsen, geen melck eten. Sommige maken van de eerste teere uyt-spruytsels met olye, zout en azijn een salaet: dewelcke wel niet onaengenaem van smaek en is, dan brengt 't Lichaem geen voetsel aen.

Peper-wortel / ofte *Meradigh*, al of men seyde *Meer-Radijs*, wert veel en wel gebruykt voor een sauce tot visch, en andere vochtige spijs. Is aldernuttst voor de geene, die een koude maegh hebben, ofte kout en vochtigh van aert zijn.

Gele-Peen zijn middelmatigh in wermte, en wat vochtigh van aert, werden meestendeel in vleesch-sop gefoden gegeten. Sy geven wel geen overvloedigh voetsel, doch redelicken goet, ofte immers beter dan 't gene dat van vele ander wortelen komt. Sy hebben nochtans oock eenige windachtigheyt in haer, doch niet soo veel, als de Knollen; en sy en sincken oock so haest niet nae beneden, als de selve Knollen doen. Sy moeten langh kookken, anders zijn sy hart om te verdouwen.

Rode-Peen / ofte *Caroten* werden oock vele gefoden gegeten, doch selden met vleesch, gelijk men de Gele doet: maer men eerste nu meest met Olye en Zout, en sy dienen in de wintersehe maenden voor een goede en bequame Salaet. Anders so zijne van krachten de Gele-Peen oock heel gelijk.

Witte-Peen ofte *Pastinaken* zijn matelick werm, en eer droogh dan vocht van aert. Sy voeden meer, dan de Knollen, en oock dan de Peen ofte Caroten; en dat selve voetsel is oock wat dicker en grover, doch geenfins quaet oft onprijselick.

Men eet dese Pastinaken gefoden ofte immers niet raen; en soo gegeten behouden sy eenige windachtigheyt.

heyt. Aengaende het af-gaen, en sincken, soo en dalen sy na beneden noch te haestelick, noch te tragelick; en aengaende den buyck, sy en maken dien noch weck, noch hart. Dan sy verwecken de pisse, en lossen het water: en zijn de Mage, de Nieren, de Blase, en oock de Borste ofte Longeren merckelick nut en bequaem. Men kanse een jaer ofte twee in d'aerde goet houden, om in den Winter, en Vasten te fruyten, ofte in Meel en Boter, ofte Olye te backen, in stede van Visch: en soo gegeten, zijn sy nut de swaer moedige Menschen, en vermeerderen de lustigheydt en vleeschelicke begeren der mannen en vrouwen.

Supcher-Deen ofte **Supcher-wortelen** om haeren soeten en liefelicken smaeck also genoemt, (waerom sy den keyser *Tiberius* soo wel bevielen, dat hy de selve, gelijk *Plinius* verhaelt, alle jaer in Italyen, daer sy niet en wiesfen, uyt Duytslandt dede brengen) zijn redelicken werm en vocht van aerdt: sy werden haest en lichtelick verdout en verteert: en sincken niet tragelick na beneden. Sy geven tamelick veel voedsels, ende en zijn niet quaet van sap. Sy hebben oock eenige windtachtigheydt in haer, waerom dat sy den lust tot by-slapen verwecken, en werden daerom van de goede vrouwen de mans dikwils te eten gegeven, seggende datse seer gesont zijn.

Men eet dese Suycker-wortelkens gesoden ofte anders gaer gemaect zijnde: te weten somtijds met Azijn, Zout, en wat Olye, als men de ander Salaet doet: somtijts fruytmense oft roostmense in Olye ofte Boter, met blom van meel, ofte sonder; en op veel ander manieren.

Looch is seer scherp van smaeck, heel verdroogende en verwerrende van aert, wel tot in den vierden graedt, als *Galenus* betuyght: voor spijsse gebruyckt, verwermt het heele Lichaem sterckelick, en doet de groove taeve vochtigheden, die daer in verspreyt zijn, scheyden en rijfen, en maect die dun en los. Het opent alle verstophéydt, doet water maken, winde scheyden, en de kinder-wormen sterven, gelijk ick dickwils versocht hebbe. Dan sonderlinge, als het raeuw gegeten wert, geeft het gantsch geen voedsel: maer doet daer quaet, seer heet en scherp lap ofte bloet in groeyen. Daerom al de gene, die heet van natueren zijn, moeten hun voor allen wel wachten van 't Looch veel te gebruycken. Maer alstet gesoden oft in 't water gekoockt wordt, tot dattet sijn scherpigheydt verlist, dan en isstet soo krachtig niet, ende en maect niet meer soo quaet bloet, als *Galenus* betuyght; hoe-wel dat 't den Lijve dan ook seer luttel voedsels by brengt: nochtans soo voedt meer dan alstet raeuw in-genomen wert. Sommige lardeeren het gebraden vleesch met Looch, 't welck een aengenamen smaeck aen het vleesch geeft, en het is selve dan soo scherp oft verhitende niet, oock seer goet en gesont voor de gene, die kout van Mage zijn: insonderheydt in tijde van peste, waerom het Boeren-Theriakel van *Galenus* en *AEL.*

Spartianus genoemt wert. 'T is oock goet, seydt *Serapion*, den genen die te scheep een verre reyse doen, voor den stanck van de pomp, en 't verdorven en stinckent water, dat sy dickwils drincken moeten, en de walgingh, die de Zee in de Mage maect, als oock om haer sterckte te vermeerderen. Daerom plachten die van Athenen, alsoe een verre reyse zouden doen, veel Looch in voorract mede te nemen. Maer voor een yegelick, hoe het oock bereyt wert, is het gebruycken schadelick. Maect pijn in 't hooft, belchadigt de oogen, en d'ander sinnen, verweckt dorst, en is onbequaem om sijn dapperen en onverdragelicken Rank. Daerom pleegh by de Griecten eertijts, gelijk *Athen. 10. Diijn.* getuyght, verboden te zijn, dat niemant in den tempel van de Moeder der Goden en mocht gaen, die Looch gegeten hadde. De poëet *Horatius* vervloecht het oock *Epod. 3.* met dese versen:

*Een die sijn vader heeft dedoot,
Die ete loock uyt bongers noot;
Dat acht ick slimmer kost te zijn,
Als dulle-kervel, 't slim senijn.
Hoe grof is oock een acker-man,
Die 't hart gewas verdouwen kan!*

Een Geneef-meester van de voorgaende eeuwe, *Jacob van Forli*, plagh door den reuck van loock niet andets te ontstellen, als of hy een pestilentielle reuck in-getrocken hadde. Hoe dat het Looch stinckt, soo is 't even-wel, gelijk oock den Ajuyn van de afgodische Egyptenaers voor een Godt gehouden, volgens het schrijven van *Plinius 19. 6.* Waer mede de poëet *Luvenalis* spot *Sat. 5.* seggende, dat het wel heyligh volck moet zijn, daer de Goden in de hoven wassen.

*Men magh Ajuyn noch Looch hier breken met de tanden,
Want 't is een schellem-stuck door al d'Egyptische landen.
Is niet een heyligh volck, en van een grooten lof,
Dat voor sijn Goden eert, gewassen van den hof?*

Gelijk sommige na datse de Hanen met Looch gevoedt hebben, de selvige dan laten vechten, soo seydt *Socrates* (by *Xenophon* in de Maeltijdt) dat den genen, die hem tot den strijdt bereyt, het Ajuyn-eten dienstigh is. Soo hebben oock de Oude den Oirlogh met de Looch uyt-gebeelt, als de welcke de Krijgs-knechten kracht en sterckte gaf.

Ajuyn is scherp van smaeck, heet en droogh van aert, doch wat minder als Looch, maect de grove taeve vochtigheden dun, en doetse scheyden. Streckt voor een sauce, de welcke niet alleen de spijsse, als Hutspot, en diergelijcke, maer oock den drack (gelijk *Homerus* mede seydt *Iliad. 12.*) aengenamer, en smakelicker maect. De Boeren eten hem raeuw, dan geeft weynigh en raeuw voedsel, en ontsteekt het bloedt. Maer gekoockt zijnde, verliest hy sijn scherpigheydt, en geeft wat meer en beter voedsel. Dan met Azijn, Olye,

Olye, Zout, en Peper maect hy een aengename sa-
laet. En al meenen sommige Genees-meesters, dat de
Ajuynen winden verwecken, dewijl na het eten van de
selvige veel oprispen volght: soo en komt sulcx niet
uyt de Ajuynen, maer om dat sy de rauwigheyt en
kouwigheyt van de Maegh door haer wermte aen-
stelen, en de onverteerde vochtigheyt tot wint doen
uyt-bersten. Voorts soo zijn de Ajuynen quaet voor
de Menschen, die heet en haestigh van aert zijn, en
veel galachtigh bloet in 't lijf hebben, maer zijn goet
en bequaem voor de gene, die veel rauw, dick, grof,
taey, en stijmerigh bloet ofte onsluyverheyt in 't Lig-
haem vergadert hebben: en zijn oock seer nut de
vrouwen, die haer maent-stonden door koude oorfa-
ken achter-gebleven zijn: want sy openen al 't gene
dat yerstopt is, verwerpen 't gene dat verkoudt is,
en verwecken de maent-stonden door haren befonde-
ren aert.

In 't voorgaende Capittel is van de Beete-blade-
ren gehandelt, hier dient oock wat gelyt van de wor-
tel. Men gebruyckt meest in spijse de **Roode-Beet-
wortel** / te wren eerst gesoden, en onder de heete al-
schen, ofte in den oven gebraden, en daer na in dunne
schijfkens gesneden, en niet Azijn, Olye, Zout, en Pe-
per, of Gember gegeten. Men sietse oock wel eerst,
en daer na snijmenie in stukken, en men leyse te wey-
ken niet Zout in stercken Azijn, om daer na met het
gebraet te eten, om den etens-lust te verwecken, dan
voed weynigh. Sy wert gehouden te zijn een goet Sa-
laet voor de gene die graveelachtig zijn; want sy doet
het water dapper losen. *Cajstor Durante*, en andere ge-
tuygen, dat indien yemant inder haest Azijn wil heb-
ben, sulcx kan doen mits gestampte roode Beet-wor-
tels drie uren in wijn te laten weecken, en dan uyt-
nemen, en dat het dan stercke Azijn sal wesen; en dat
de selfde wederom Wijn werdt, mits daer in doende
eenen Kool-wortel. *Gratarola* verhaelt, dat hy in se-
kere maeltijt onbekommert bescheyt dede, om dat hy
te voren een blad van roode Beet gegeten hadde.

Cichorey-wortelen werden mede gesoden tot Sa-
laet bereyt, en de bitterheyt der selviger met Corin-
then gematight. Sy verkoelen, en openen, insonder-
heyt de Lever.

Aert-buylen ofte *Tubera terre* zijn by-na van de
eygen nature als **Campernoelyen**. Want sy zijn bey-
de kout, sonder smaect, geven een waterachtigh grof
voedsel. En dat sy gekoocht zijnde, de tonge aenge-
naem zijn, dat komt meer door de sauge, als door haer
selven. De Aerd-buylen werden boven de Camper-
noelyen wel gehouden, al is 't datse de Poet *Martialis*
recht achter het 13. 5. *Tubera boletus poma secunda su-
mus*. Want het is kennelick, datter niet weynigh van
de Campernoelyen gestorven zijn, maer niemant van
de Aerd-buylen; nochtans makense beyde grof en
suaermoedigh bloet, en diese veel besigen, vallen in
Popelye, Geracktheyt, Colijck, Aem-borsligheyt,

Gichten Droppel-pis. Ja het veel gebruyck van de
belle Campernoelyen, die men voor onichadelick
hont, heeft menigh mensch om hals geholpen, ick laet
nu staen de gene, die van aert en nature vergiftigh zijn.
Daerom en behoorensse ofte gantsch niet gegeten te
werden, ofte heel weynigh, en wel gekoocht en toege-
maect, daer goede wijn op drinckende. Want daer
en zijn geen jaren van 's Menschelick leven, geen ge-
staltenisse des Lichaems, in 't welke niet meer scha-
de, als vordel door het gebruyck van de Aerd-buyl-
en en Campernoelyen voort en komt. Het welek
oock uyt den oorspronck lichtelick te verstaen is.
Want sy groeyen haestelick, en in eene nacht, uyt een
grove, aerdachtige, en dampige stoffe, soo datse noch
van de inwendige wermte, noch van de Lucht gerijpt
en werden.

*Campernoely' of Duyvels-broot,
Wort in weynighburen groot;
Maer een goed' en nutte vrucht,
Die en rijpt noyt metter vlucht.*

Daer beneffens, kunnen sy lichtelick uyt eenige
verrottinge, daer ontrient zijnde, als oock van slangen,
padden, en diergelijcke vergiftige beesten, eenig ver-
gif deelachtigh werden. Soo dat de Campernoelyen
anders niet en zijn, als een vuyligheyt ofte een zweet
der aerden, uytgeworpen door een overtollige voch-
tigheyt, die de Son door haer stralen soetjens ver-
wermt; waerom zy oock meest in 't voor-jaer gevon-
den werden, als de aerde haer begint te ontlaten, en
haer eerste vruchtbaerheyt vertoont. Den Baron *Ve-
rusam* verhaelt 4. Hist. nat. p. 6. dickwils verfocht te
hebben, dat de stukken van een Populier-boomen-
schors, ofte het af-vijsel van een Harts-hoorn in een
bedt begraven, Campernoelyen voort-brengen, son-
der twiffel door verrottinge van die dingen. Waer
uyt blijkt, datse naelicx sonder eenigh gevaer, en
buyten achter-dencken van vergif kunnen gegeten
werden, en dat men noyt genoegh toe en kan sien, of
men soude lichtelick kunnen beschadicht werden.
Waerom seer te verwonderen staet, datter hedens-
daeghs, eneertijts so veel by de Romeynen af gehou-
den is, gelijk men uyt de versen van de Latijnsche
Poeten sien kan, en wijdtloopigh uyt *Plinius*, en uyt
ander Auteurs aengewesen wert by de gene, die op
Suetonius geschreven hebben, in het leven van den Key-
ser *Claudius*, die met Campernoelyen, die hy seer garen
at, vergeven is. *Cardanus* verhaelt oock dat den Bis-
schop *Borromeo*, met twee van sijn huyfgenooten, door
het eten van de selvige gestorven is.

Aerd-noten zijn matelick werm, maer wat meer
verdroogende, daer een niet kleyne t'samen-treckin-
geby-gevoeght is, en maken daerom den buyck hart.
Gesoden ofte gebraden, en voor spijse in-genomen,
zijn harder om te verteren dan de Knollen, ofte de

Pastinaken, en ander Peen, dan sy geven wel soo veel voedsels als de selvige, en sy en veroorlaken soo veel winden en opblasingen niet in den buyck.

Van de Aerdt-vruchten.

Het V. Capittel.

WY komen tot een vrucht gewoon om laegh te wassen, Daer voor een yeder mensch is noodigh op te passen: Men siet in 's gemeen, het is een seltsaem kruyt: *Wan langs der aerden groeyt, en noyt om hoog en sprayt. Pompoenen die bykans aen niemant oyt en smaen, Syn echter gantsch bequaem om letters op te maken.* Ontrent haer groene seught, want als de schoone wast, Soo groeyt met een het schijfje, en staet ten lesten vast. Maer wilder eenigh mensch haer lassen aert verschoonen, Soo moet de keucken-meyt al vry haer kunst toonen: *Hier dient een goede smaen van peper by te zijn, Of anders laet de kost tot voedsel van het swijn. Hem die Meloenen pluckt, en niet te zijn geweten Dat men van d'ysent een is nut te zijn gegeven. Comcommerz (seyde de kunst) is van der maeghden aert, Sy dienen haest gepluckt, en niet te langh bewaert. Een traegen hovenier die kan het hier verkerren, Want beyt by wat te langh de vrucht die zal bederven: Sy dient als van de steel te werden af-gerucke, Sy dient en jonck, en groen, en versch te zijn gepluckt, En versch te zijn gebruycke. Dencke hier op, goede luyden, Die lust en smaek soeck ontrent de groene kryden: Maer drucke het boren al wel diep in u gemoet, Indien ghy dachters hebt, of jonge maeghden voedt.*

Comcommeren zijn al van outs by sommige veel geacht, en voor een leckere spijsse in de Somer gehouden geweest. *Plinius* getuyghet in 't 29. boeck van sijn *Nat. hist.* op 't 5. cap. dat de Keyser *Tiberius* in de selve zeer groot vermaeck schiepte. Waerom hy de selve alle daegh in omgaende backen nae de Son liet ondraeyen, en 's winters met glase raemten bekleeden. Dan hy heeft meerder op den lust, en de smaek, als op de gefontheyt gelet. Want sy zijn kout en vocht van aert, en soo is het voedsel, datse voort-brengen, en veel gegeten maken quade vochtigheden in de aderen, waer door stoffe van verscheyde koortsen vergadert wert. Sy zijn best onrteeten, terwilen dat sy noch jonck, versch, groen, en onriyp zijn (want als sy riyp en geel worden, dan zijns onbequaem) met azijn, olye, zout en peper. Heel kleyn zijnde, werden sy veel in azijn met wat venckel in-geleyt, en om etens-lust te maecken voor ofte tusschen ander spijsse gegeten. Sy doen de minste schade aen de gene, die worm van aerdt zijn, en een heere Maegh hebben: maer de gene, die de Maegh slap is, moeten haer heel van Comcommeren wachten. Jae, volgens het oordeel van *Galenus*, is beter voor een yegelijk, dat hy de Com-

commeren, gelijk alle kost van quade gijs, laet varen: ofte altijd weynigh, en selden besicht. De Grieken hebben een spreec-woordt, dat men de Comcommeren voor de Spinsters moet laten, om dat de Spinsters meestendeel, soo men *Aristoteles* gelooven magh, geyligh en onkuys zijn. Nu de Comcommeren hebben kracht om dien brant te verkoelen, gelijk *Diphilus*, een out Grieks Genees-meeft by *Arbemens* getuyghet.

Meloenen vallen lieflick van smaek, en aengenaem van reuck, alsse goet en riyp zijn; het welck oock maect, datse te meer gegeten werden. Maer sy zijn kout en waterachtigh van aert, en verstaen daerom den dorst, als het heet is, doen water losen, en suyveren de Nieren. Het en beurt niet selden, dat de Menschen haer met Meloenen een sieckte op het lijf eten. Want sy bederven lichtelick, en in den buyck bedorven zijnde, nemense by-na de nature van vergif aen, en veroorlaken een sieckte, die wy *Boortis* noemen, ofte eenige quaetaerdige Koortschen; en men leeft in de Historien van veel Keyfers, en vermaerde mannen, die door het eten van de Meloenen gestorven zijn. Onder andere verhaelt *Maister* van den Keyser *Albert van Oostenrijk*, hoe dat hy op de Hongarische reyfe vermoeyt zijnde, als hy den dorst wilde stien door Meloenen, in eenen doodelicken Loop verviel. Ende *Iovius* schrijft, dat de geleerde *Argyropyllus*, door veel eten van Meloenen aen een Koortse rocht, daer hy van storf. Myselve gedenckt noch, dat ick vliedende de befimtelicke Koortse, die in 't jaer M. D. C. XVI. in 't gebiedt van de Venetianen seet in zwang gingh, my op de reyfe na Romen begaf, midden in de Somer, en even-wel onderwegen daer van betrapt werde, en te *Siena* genesen, en als van de doot verlost zijnde, door het eten van Meloenen weder in-storten, en al verloren gestelt werde by *Zoroaster Timellus*, vermagt Genees-meeft aldaer, ende door sijn schriften allefins bekennt. Soo verhaelt de Françoische History schrijver *P. Matthieu*, in 't eerste boeck der Historien van *Henrick de IV.* dat de gemelte Koningh seer krank geweest zijnde, en in de galerye van *Monceaux* wandelende, door het eten van Meloenen, wederom in-storte, mer groot gevaer des levens. Waer uyt blijkt, hoe schadelick de Meloenen zijn voor de gene, die uyt een sieckte op-staen. Maer men dient oock te letten, om de Meloenen voor alle ander spijsse te eten (het welck oock in de Comcommeren, en Pepoenen dient waer-genomen te werden) op dat sy te lichtelicker, alffer eenige bedervinge in haer begint te komen, van beneden zouden mogen af-schieten. En dan moet men daer goede spijsse eten, op dat haer quaden aert verbeteret, en de verdervinge voorgekomen mocht werden. Tot welken eynde best is, de selvige met zout en broodt te eten. Om haer schadelickheydt te verbeteren, prijfen eenige den Wijn, andere niet; onder de welke

Carda-

Cardanus is 2. de *Sanis. tuend.* 38. Maer voorwaer de Wijn is de rechte middel, om het quaet, dat van de Meloenen kan komen, te helpen. Dan het moet sterke Wijn zijn, als *Seck*, ofte andere Spaensche wijn, en die wat veelachtig gedroncken, op dat hy de schadelikheyd van de Meloenen zoude kunnen verbeteren en verteren. Want als men maer een weynigh drinckt, ofte van kleynen en slappen wijn, soo en zoude de schadelikheyd van de Meloenen niet verbeteret, maer de rauwe en verdorvene vochtigheden zouden dan uyt de Mage nae de binnenste deelen gevoert, en alsoo de schade, die de Meloenen veroorlaken, vermeerderd werden. Anders doen sy oock veel winden in den buyck groeyen, en krimpel in de dermen komen. Daerom de gene die Colijck, Scheurbuyck, ofte eenigh gebreck in de Milte hebben en voort alle oude en koude Menschen, die vol waterachtige overvloedigheden zijn, moeten hun van de Meloenen wachen. Dan de jonge en heete Menschen, mogen se vyvelicker eten, om dat sy kout zijn in 't beginfel van den eersten graed, en vocht tot in den derden, daer op hertelick drinckende, gelijk geseyt is, heel stercken Wijn. By Melck, ofte ander Spijse, die lichtelick kan bederven, en mogen, de Meloenen, niet als met groote schade gegeten werden.

Pepoenen en zijn geenins soo vochtigh oft hinderlick, als de Comcommeren, doch veel vrochter dan de Meloenen: maer men eesse nimmermeer rauw, gelijk de Meloenen, en Comcommeren; dan men fruytse gemeenlick in de panne, en men bestroytse met Meel; ofte men zicdtse in Vleesch-sop ofte Soete-melck, met Saffraen, en ander warmer Spece-ryen en Kruiden vermenght, om haer koude en vochtige eygentheyd te beteren. Alsoo bereydt zijnde, brengen sy even-wel weynigh, dun, vocht, en kout voedsel by. En alsse in een slappe ofte koude Mage niet wel verteert en werden, konnen se het Lichaem, insonderheyd de Mage, en de Dermen, soo ontsellen, dat sy mede de *Boorts* komen te veroorlaken, dewelcke met een geduerige brakinge en buyck-loop komt. Sommige schrijven, dat de paus *Paulus de II.* van veel Pepoenen (andere van twee Meloenen) te eten, de Vallende-sieckte kreegh; daer hy van gestorven is; en dat *Clement de VII.* oock veel daer van gegeten hadde in sijn laetste sieckte. Daerom zijne nutter gebruyck den genen, die eenige hitte in de Mage hebben. Sy doen pissen, en genesen de droppel-pisse; beteren oock alle gebreken van de Nieren en Blase; maer dikwils gegeten, maken de Menschen onvruchtbaer. Dan op dat de Pepoenen ons min schade zouden doen, soo sal men daer mede goede vaste spijsse nae eten, die de Mage versterckende, en het Lichaem voedsel gevende, de Pepoenen uyt drijven magh. Anders als de Pepoenen niet haest na de dermen en sincken, soo doen sy lichtelick vergiftige vochtigheden in den lijve groeyen. De vrochte koude Menschen

moeten se dan heel laten, ofte stercken wijn op drincken, gelijk van de Meloenen geseyt is, de heete Menschen sullen 't met Rijpsche wijn konnen aflicen.

Den grooten genees-meeiter *Cardanus* verwerpt al dese vruchten, en sulcx van wegen drie oorsaken, om datse te seer verkouwen, te seer vervochtigen, en lichtelick in de maeg bederven. Ja de gemelte *Plinius* geloofst deselvige eenen fenijnigen aerdt te hebben, om dat de vruchten groot zijn, die eerder van boomen, als kruiden behooren voort te komen, om datse raich en op een vochtige plaets wassen, als oock om datse een een kleyne steel groeyen. Derhalve die sijn gesontheit lief heeft, dient soodanige Spijse niet te gebruycken.

Articoecken plegen heel lichaers te wesen, so datse ten tijde van *Hermolaut Barbarus* te Venetyen maer in eenen hof te vinden en waren, nu zijne allestins, en werden by een yegelick voor een gemeene spijsse gebruyckt. Sy zijn werm en droogh van naturen; werden van sommige rauw met Peper en Zout, dan meest gesooden in vet vleesch-sop en met Peper vermenght gegeten voor een leckere spijsse, en gebruyckt tot verweckinge der vleeschelicke lusten. Maer sy en geven geen goet voedsel, noch en maken geen goet bloet; want sy hebben een groote overvloedigheyd van galachtige en werm vochtigheyd, en doen oversulck oock soodanige in het Lichaem groeyen. Zijn even-wel beter alle gesoden, dan alle rauw gegeten werden. Rauw en oudt geworden, zijne seer quaet, en moeyelick om te verteeren, en brengen onreyn vochtigheyd by; daer de menschen machteloos en onsterck af werden: en zijn sonderlinge schadelick de gene, die veel met hooftsweer gequelt zijn. Na het gebruyck van de Articoecken looft men gemeenlick veel en stinckent water.

Hert-bespen zijn kout en droogh, maer hoerijper, hoe matiger. Werden dienlich bevonden in een heete Mage, sy verkoelen de Lever, sy verlaen den dorst, en matigen de hitte van het bloet. Daerom zijne alleen bequaem voor jonge luyden, en die van gesaltenisse des Lichaems werm zijn: maer doen schade een slappe Mage. Sy zijn dun van sap, suyveren de Nieren, doen water losen, en zijn de Milte bequaem. Nochtans bederven se lichtelick in de Mage; daerom is het goet, datse met wijn en suyccker gegeten werden. En dat niet op 't laetste gerecht, gelijk men gemeenlick en qualick doet, maer in 't beginfel van de maectijdt, om reden hier vooren meermaels verhaelt.

Het is een seer quade maniere, dat sommige de Aert-bespen ongewassen op tafel doen brengen, meenende dat alle droog en met een suyvere haet geplukt werde, beter zijn als gewassen. Maer behalven datter somtijts eenige kleyne spinnen, of wormkens (gelijk ick wel gesien hebbe) onder konnen wesen; soo sal tot waerschouwinge mogen strecken 't geene hier over verhaelt werdt, van den hoogh-geleerden *Fabritius Hildanus* 5. *Obs.* 38. Een jonge en kloecke vrouw in

aren:
riec-
som-
lat de
ovent
me-
lijck
Arbe-
nge-
boek
zijn
den
en de
chen
Vant
even
, en
ofte
in de
nen,
zijn.
Al-
fiche
iffen
viel.
ylus,
ocht,
eick
jaer
seer
gaf,
daer
in de
we-
pro-
ende
te de
eer-
ge-
in de
van
des
doe-
laen.
voor
om-
n te
der-
den
oede
n de
ele-
de re
pri-
cke
rdan.

Switserlant, als sy nuchteren een hant vol ofte twee Aert-besjen gegeten hadde, kreegh drie uren daer na groote pijn voor 't hert, de welke terstont soo seer vermeerderde, datter slauten op volghden. Die daer ontrent waren, hier over ontselt zijnde, gaven haer terstont Theriakel in, twee mael op dien dagh, den volgenden nacht eens, maer alte vergeefs; want de pijn en slauten namen al toe, daer noch by komende draeying en swijmeling, groote spanning, en swelling in de Maegh en Buyck. Als dit des anderen daeghs noch heviger was, soo werde de gemelte Dr. *Fabritius* gehaelt, die alle de toevallen eerst door braken, daer na door hert-sterkende middelen dede over-gaen. De oorfsaek van dese qualickheyt is waerschijnelick geweest, dat de Aerd-besjen door eenige padden vergifticht waren. Want de padden, gelijk *Paré* getuyght, scheppen sonderlingh verinaeck in de Aerd-besjen. Soo sien wy in onse hoven; dat sy haer onder de selfde, meestendeel onthouden. En het senijn, datse met haer water, speecksel, en aeffem uytwerpen, is doodelick, gelijk geschreven is by *Rondeler*, in 't 1. boeck van de Visschen, en *Paré* in 't 20. boeck van sijn Heel-conste op 't 30. Capittel. Dit kan oock ander fruyt gebearen; en derhalven is 't wel de pijn waert, dat het eerst wel schoon gewasschen wert.

Van de Heester-vruchten.

Het VI. Capittel.

Breyt hier, Geestigh man, een velt tot goede vruchten,
voor menschen die in brandt en heete koortsen suchten;
Denckt om dit kleyn gewas, eer dat je boomen plant;
Het dient oock menigh-maer ten dienste van het landt.
Al wast het aerdtigh wuygh alleen aen lage struycken,
Men kin het na den eych mer grooten nut gebruycken;
De minste dingen selfs en dichen niet veracht;
Sy hebben menich-mensch in beter stans gebracht.
Daer is een tijt geweest, dat tot de wilde braemen,
De jonckheyt niet alleen, maer alle menschen quamen,
Als tot een rijk bancket: men pluckte niet vermaeck,
Men vromer heylsaem vocht en even soete smaeck.
De vrucht met suyzer waes en koelen dan behangen,
Wen by de grootste selfs in grooten danck wilsangen,
Als hun die gemant schonk, Siet oock een slechten braem,
Gehandelt na de kunst, was Princken aengenam.
Maer boven dit gewas soo vint men mitter dingen,
Die aen ons swack gesel geen minder wordel bringen:
De kappers van den brem zijn bestral aen den mont,
En wie graveligh is die achte voor gesont.
De suer-boom wel bekent in al denaechte dalen,
De bejers in haer veruut soo root gelijk koralen,
De swarte krake-bey, en ander kleyn gewas,
Bevint men menigh-maer dat grooven brant genas.
Hou stille, snelle pen, en blijf in uwe palen,
Ten nu sake niet hier verder in te dwalen.

Geselle, water meer tot desen handel dient,
Gaet haer dat wy den mont van onsen weerden vrient.

Onder de drie soorten van Aelbesjen / Witte, Swarte, (die geweldigh het water ofte pisse doen lofen) en Roode, zijn de selfe verre uyt de beste, en de gesontste. Dese Roode Aelbesjen zijn kout en verdroogende, en wat t'famen-treckende van naturen, met eenige dunnigheyt ofte sijnigheyt van deelen. En zijn daarom seer goet gegeten tegens alle verhittinge des bloets, en tot alle heete koortlen: want sy verkoelen den brant, en bedwingen de hitte van de Galle, en het verhitten van de galachtige vochtigheden: ververschen de heete Mage en verhitte Lever. Sy wederstaen oock alle inwendige verrottingen, en ontstekingen.

Van den selfen aert, en tot al het selfde zijn bequaem de Besjen van Berberis, diese *Sauscheboom* of *Suerboom* in Brabant noemen, en wert hier te lande in veel hoven onderhouden.

Waeem-besjen zijn lieffelic van smaeck, alse wel rijp zijn, en hebben veel saps, dat matelicken werm van aert is, en daarom foet, en de Mage aengenaem, te meer, om een kleyn t'famen-treckende kracht, diese noch behouden. Maer als yemant de selfe in wat te groote menighe eet, dan sal hy daer pijn in 't hooft van krijgen.

Swarte kralie-besjen zijn verkoelende van aert, en daer toe oock met een merckelicke t'famen-treckinge, droogh-makende van krachten. Sy zijn seer goet voor een verhitte Mage: verslaen den dorst, en sy verkoelen den brandt van d'heete koortsen. Sy stoppen den loop, en maken den buyck hart: sy stelpen en beletten het braken, walgen en op-werpen van de Mage. Men eetse gemeenlick met wijn en suycker, dan die meer verkoelinge begeren, kunnen rosen-water nemen.

Roode kralie-besjen en zijn hier te lande soo gemeyn niet als de swarte: maer op sommige plaetsen van Duytslant werdense veel gevonden. Sy zijn mede verkoelende en verdroogende, maer wat meer t'famen-treckende van smaeck, en daarom wat meer stoppende van krachten.

Veen-besjen / die in de Veenachtige plaetsen van Holland gevonden werden, zijn mede van diergelijcken aert en krachten.

Stekel-besjen ofte *Croes-besjen* / ofte gelijk wyse hier gemeenlick noemen *Crups-besjen* / ofte *Crups-dooznen* / eer sy rijp zijn, soo sy meest gebruyckt werden, zijn kout, droogh en t'famen-treckende van naturen, de onrijpe Druyven volnae gelijkende. Daerom worden sy by de spijsen in stede van de onrijpe druyven ofte voor Verjuys gedaen: ende het Vleesch-sap ofte ander nat, daer sy in gesoden zijn, behoudt daer van eenen seer aengenamen smaeck, en maect lust tot eten: verkoelt de heete

Mage

Mage en Lever, en doet vergaen de overvloedige inwendige hitte, en is goet gebruyckt den genen, die koortsachtigh zijn.

Men roeytse oock onder eyeren met suycker, en men bereytsse op verscheide ander manieren. Dan hoe sy toe-gemaectt werden, sy doen altijt rauw en kout sap ofte gijl in den lijve groeyen, 't welck heel luttel, ofte niet met allen tot de voedinge van 't Lichaem en streckt. De rijpe Cruys-doornen, gelijk haren finaeck soeter valt, soo en zijn sy oock by-na niet met allen t' samen-treckende van aert, en hebben eenige kleyne wermte: oock soo geven sy den lijve dan meer voedsels als de onrijpe: en het selve sap, dat sy bybrengen, en is soo rauw niet, als 't gene, dat van de onrijpe komt. Nochtans werden sy seer selden gesocht om by de spijsse te doen, en voor sauce te strecken, ofte alleen gegeten te werden.

Cappers zijn werm van aert, en sijn van stoffe, ofte dun van deelen. Als sy versch zijnde gegeten werden, dan geven sy den Lichame niet seer veel voedsels: en de gene, die men in Pekel bewaert, voeden noch veel min: maer zijn alleen goet om met ander spijsse voor een sauce gegeten te worden, en zijn een toe-spijsse, oft salaet, dienende om den etens-lust te verwecken. Sy zijn seer nut voor de vochte Mage, en beletten het walgen, het op-werpen van de selve, en het onnatigh seeuweren ofte spouwen: doen oock de koude sluymen en taeye slijmerigheden, die in de Mage zijn, sicheyden en verteren. Sy suyveren en ontsuyten de verstoptheden van de Lever en de Milte: en met ander spijsse gegeten, zijn de Milt-suchtige seer nut, en de gene, die de vierden-daeghsche koorts hebben. Maer als men se eten wil, dan moet men se eerst met soet water wel af-wasschen, en daer na morruw gesoden zijnde, met Olye en Azijn, als ander Salaet eten: ofte men siedtse, en stoofse met een Hoer, ofte ander spijsse: gelijk sy oock aengenaem zijn met een gebraden Snoeck, Braesslem, ofte diergelijcke. De groote, mits datse meer sap en vleesch hebben, zijn oock ongelijck beter, gesonder, en voeden meer, als de kleyne, hoewel dat de kleyne meer lust tot eten geven, en lieffelicker zijn van smaeck.

Werm-Cappers zijn van de selve kracht, en daer beneffens seer goet voor het graveel. Sy werden by vele voor gesonder gehouden, als de rechte Cappers. Ick heb gesien dat sommige in dese stadt de Vlietknoppen, ofte bloemen, als sy noch gesloten zijn, mede in Pekel ofte Azijn bewaren, en in plaetse van Cappers op tafel setten, de selve den naem gevende van **Werm-Cappers**. Zijn mede de Mage niet onaengenaem, maken lust om te eten, verdunnen, en doorsnijden de dicke, rauwe ofte onrijpe vochtigheden. Dan te veel gegeten beroeren sy den buyck, en maken hem weeck.

Van de Boom-vruchten met harde schelpen.

Het VII. Capittel.

Hier is een ander vrucht, hier is dat *Amarillis* Ten hooghsten wel bevalt, en best nae haren wil is: Komt hier, 't *Coridon*, en brenghet de lieve maeght. Een fruyt dat weynigh kost, en estier haer bebaeght. Het is een herders gift, ghy komt geen beter kiesse, Gaet leghet in den korf gemaeckt van groene biesse: En giet dan u gescheuck met woorden van de kunst, Soo rinje voor gewis haer ongevynsde gunst. En soo ghy wenscht het stuck ten besten voor te stellen, Seght dat het is een fruyt van byster harde schellen: Maer dat het even-wel is binnen wonder soet, En dat sy tegens u aldus oock wesen moet. Dat sy een laugen tijt, met wonder harde strecken, U liefde tot den grom scheen af te willen breken; Dat nu dien stegen aert dient af te zijn geleyt, En eens tot uwen troost het soere lae geseyt. Komt op een ander tijt, en brenghet haer Ocker-noten, En als ghy in haer schoot de vruchten hebt gegoten, Soo seght haer dat het fruyt is dienstigh voor seyn, Maer datter by de noot oock Ruyte dient te zijn. En siet op dit beleyt is mede wat te seggen, Dat ick niet voor en heb hier breeder rijt te leggen: Ghy voeghtier weder by den keest van uwen mont, En siet hoe ghy het stuck te passe brengen kont. Weest ghy het boom-gewas, laet haer de ruyte wesen, En seght dat dit vermengh veel qualen sal genesen: Seght vorder, lieve vriend, dat hier te seggen valt; Maer siet dat uwe tongh niet al te los en malt. Spreeckt niet als na de kunst, en om het wel te leeren Soo maectt tot desen boeck een zlijtigh oogh te keeren; Ghy sult hier konnen sien, soo klaer gelijk den dagh; Al wat het boom-gewas en wat het kruyt vermaght.

Epithelen zijn by alle de heydensche schrijvers niet alleen gehouden voor de outste vruchten, maer oock voor het eenigh voedsel, waer by de eerste werelt alleen plagh te leven. *Lucret.* in 't vijfde Boeck:

*Al wat de sonne gaf, en watter van den regen
Komt spruyten uyt het velt, dat is een rijcken seggen
De menschen aengenaem, en in het eycken wout
Daer is dat al het volck sijn blijde feestten hout.*

En hierom is 't dat dese vrucht haren naem heeft na den Hebreusch *Epithel* oft *Epithel* dat eten beteekent, gelijk *Fagus* in 't Latijn van het Griecx *Phagen*, dat oock Eten geseyt is. In een wet van de twaelf tafelen (dewelcke de outste wetten van de Romeynen waren, ons bewaert by *Plinius* in sijn 16. Boeck op hier 5. Capittel) wert toe-gelaten, dat men de Eyckelen, die op een ander mans acker vielens vermochte

op te rapen. Op welke wet de groote Rechts-geleerde Caius *L. qui venen ff. de verb. & rer. sign.* aenmerckt, dat by het woort Eyckelen niet alleen de vrucht van de Eycke, ofte alderhande Eyckelachtig gewas, maer oock van alle ander boomen moet verstaen werden, na het exempel van de Griecsche spraeck, in de welke alle soorten van boomen *Alrodya*, dat is, Eycken genoemd werden. Dit schijnt wel plaets te hebben in die wet, de welke ick geloove van de Romeynsche Tienmannen gemaect te zijn, om den honger van de armen te verlichten, haer toe-latende alderhande afgevallen vruchten op te rapen; dan ick twijffele, ofte dat allesins soo uyt te leggen is. *Ovidius* in 't begin van sijne Boecken van de *Transformatie*, daer hy van de gulde eeuwe spreekt, en van 't gene dat de Menschen doen aren, onderscheydt de Eyckelen van d'ander Boom-vruchten, met dese versien:

*Het aertrijck met den ploegh of egge niet gewont,
Droeght uyt een gullen schoot, en uyt een vetten gront:
Al was den mensche spijst, wat kruyt en boomen geven,
Dat is aen al het volck genoeghsaem om te leven;
De vrucht van 't eycken-bout, en van den wilden braem,
Die waren even-selvs de Prinzen aengenaeem.*

Maer daer na het Koren gevonden zijnde, en de maniere om het lant te ploegen, en te besaeyen, hebben sy de Eyckelen voor de verckens gelaten. Daer van is 't spreec-woort by de Grieken, *Al Eyckelen genoegh*, als of sy wouden seggen, alser beter komt, dan laet men slechter staen. Nochtans getuyght *Galenus* in het 2. Boeck van de krachten der Voedselen op 't 38. Cap. dat die van Arcadyen, als de ander Grieken al Koren aten, noch lange haer aen de Eyckelen hielden: en *Plinius* schrijft op de aengewesen plaetse, dat noch in sijnen tijt, veele volckeren by Eyckelen leefden: jae by de Spaenjaerden soo aengenaem waren, dat sy die voor bancket op de tafel lieten setten. Sulck bancket, seyt *Erasmus* van Rotterdam in de uytlegginge van 't gemelte Spreeck-woort, was heel bequaem voor de gene, die de pis tot spoel-water voor haer tanden gebruyckten. Maer al is 't, dat niemant die leckere kost uyt Arcadyen sal gaen halen: soo zijn even-wel de Eyckelen dickwils seer wel te pas gekomen in hongers noot. By aldien die van Leyden Eyckelen in haer stad gehadt hadden, men soude van soo veel ellende in haer belegeringe niet gehoort hebben. Waer van *Galenus* een schoone getuygenisse geven kan, in het vermelde Boeck en Capittel, alwaer hy oock de maniere om de Eyckels tot spijse te bereyden beschrijft. „Als „op sekeren tijt, seyt hy, ons Lant van hongers noot „geplaecht werde, en datter groote menigte van „Eyckelen, en Mispelen gewallen was, soo begroev- „ven de boeren de selve in kuylen, die se in de winter „en in 't voor-jaer in plaetse van Koren aten. Te vo- „ren waren de Eyckelen maer kost voor de verckens. „Maer alsoo de huytuyden de selvige doen, gelijk

„sy plegen, niet en konden voeden, soo atense het Ko- „ren voor-erst op. Daer na de winter op handen zijn- „de, ontgroeven sy de Eyckelen, en bereyden die tot „spijse op verscheyde manieren. Want sy kooctense „somtjts in water, en bradense wat onder heete af- „sche, somtjts sieten syse tot meel en maectender „pap en bry van, somtjts besproeyden syse alleen met „water, en dedender een sauce by; somtjts aten syse „in melck gesoden, ofte in honigh geleyt. Voor- „waer soo in de stad van *Nimantia* in Spaengien cer- „tijts, oft in onsen tijt te *Sanceyre* in Vranckrijck (daer niet ongegeren bleef) maer Eyckelen hadden geweest, sy waren onwinbaer gebleven. Want de stad *Chios*, in 't Eylant van den selvden naem, hiel de belegeringh soo lange tegen met Eyckelen te eten, tot datse ontiet werde, als uyt *Cornelius Alexander* by *Matthiolus* te lesen is, in de uytlegginge van *Dioscorides* 1. 121. Ende *Galenus* seyt op de gemelte plaetse, dat de Eyckelen niet minder voedsel geven, als veel spijse die van Koren gemaect wert. Maer 't selvde (als hy schrijft in 't Boeck van goede en quade gijl oft sap op het 4. Capittel) is dick, rauw, en kout, en gaet lancksaem na beneden, waer uyt volghet datse hart om te verdouwen, en qualick om te verteeren zijn.

Alsoo van wegen de outheyt, van de Eyckelen eerst gehandelt is, soo sullen wy dit Capittel vervolgen met de Boom-vruchten die mede harde schelpen hebben, in 't Latijn met een gemeenen naem van *Noten* beteekent, aenvangende van de gene, die den selvden eygentlick gegeven wert.

Orker-noten werden door de banck met een harde schelp, doch somtjts met een sachten, soo datse van den boom vallende, aen slucken gaen. *Macrobius* 3. *Sat.* schrijft dat de *Noten* van *Tarento* (in 't Koninghrijck van Napels) soo broos en sachten schelp hebben, dat zy nauwelijcx aengeraeckt zijnde, terstont breken; dan de *Noten* en vallen daerom niet te slechter. Sy zijn werm en droogh, infonderheyte alse wat verdrooght zijn. Want de versche hebben meer vochtigheyte, en minder wermte. Derhalven zijn de versche de beste, hoe-wel sy oock moeylick vallen om te verteeren, en luttel voeden: maer de drooge maken veel galle, en zijn een heete galachtige Mage schadelick. Daerom soude men mogen dencken, datse voor oude luyden bequamer souden zijn, als voor jonge: maer om dat sy de krop van de Mage, Keel, en Strot beschadigen, hoeft verwecken, en pijn in 't hooft maken, soo zinsse oock onnut voor deselve. Sy zijn een goet middel tegen vergif, met vijgen en wijn-ruyt, en wat zout gegeten. En dit is het verborgen genees-middel, dat *Pompejus* vond in 't Cantoir van den overwonnen Koningh *Mithridates*, met sijn eygen hand geschreven, gelijk te lesen is by *Plinius* in 't 23. Boeck van sijn Natuerlicke Historie op het 8. Capittel. Sy werden gemeenlick gepresen, en goet gehouden op visch gegeten, om dat sy de vergaderingh van eenige slij-merach-

merachtigheyt, en bedervinge van vochtigheden, die lichtelick op het eten van de visch in de Mage geschiet, met haer wermte en drooghte beletten, en in diender misschien eenige quaet-aerdigheyt, gelijk somtijts gebeuren kan, in de visch is, de selve met een besondere kracht tegen te staen.

Hafel-noten geven meer voedsels, dan de Ocker-noten, maer zijn wat kouder: even-wel werm en droogh. Sy zijn harder om te verteeren, en maecten groover en aerdachtiger sap of gijl, als de Ocker-noten. Veel op andere kost gegeten, drijvense in de Maegh, en veroorsaken op-blaefinge, brakinge, en pijn in 't hooft. De versche zijn beter als de drooghe, en maken de gefonde Menschen haest vet. Voor de beste, en gefontste werden gekent, die langhewerpigh zijn, en root van binne-lichel.

Tot de Eyckelen en Noten behooren oock de **Castanpen** (*Plin.* 23. 8.) de Eyckelen van Jupiter, in 't Griecx genoemt, en in 't Latijn Castanye-noten.

De Castanyen, seyt *Galenus*, zijn de edelste van alle de Eyckelen, en onder alle de wilde vruchten brengen sy den Lichame alleen een redelick voedsel by, in het 2. Boeck van de kracht der Voedselen. En in 't Boeck van 't goet en quaet sap op 't 4. Capittel, seyt hy, dat sy goet voedsel geven, als sy wel verteert werden. Maer sy zijn swaer om te verteeren, en sincken seer tragelick na beneden. Geven oock grof en duyrende voedsel, maken den buyck hart, stoppen de loop, en veel gegeten, verwecken veel winden, en pijn in het hooft. De rauwe hebben een by-een-treckende kracht, en zijn dapper windigh, daerom zijns beter gebraden, of gefooden. Ick hebbe op de kusten van Vranckrijk, by de huyluyden, daer heele bosschen van Castanyen staen, en meest voor de Verckens geworpen werden, gesien Broot van Castanyenmeel gebacken, 't welke seer swaer en hart om te verteren is.

Pingels geven wel veel voedsel, en dat goet is voor de gene, die beginnen uyt te droogen, en aen de Teringh vast zijn, maer dat niet lichtelick en kan verdout werden.

Pistacpen ofte **Pistiten** zijn mede hart te verteeren. Anders zijn sy goet van sap, en geven prijselick voedsel, doch nochtans een weynighken dickachtigh. Oock 't voedsel, dat sy by-brengen, is tamelick veel: en daerom kunnen sy kracht geven, en wederom verstercken al de gene die door lange sieckten ofte anders onsterck en slap geworden zijn, en sy maken wederom vet en gelijvigh die door de selve oorfsake mager zijn. Daerom vallen sy seer nut de uyt droogende ofte uyt-terende Menschen. *Rabbi Moses* houdende voor de beste van alle vruchten, om datse de walinge beletten, en de Mage etens-luft doen krijgen. *Avicenna* seyd oock, datse de Mage seer verquicken: 't Hert oock verstercken; en goet bloet maken; ja so goet zijn als de Amandelen. Dan *Galenus* twijffelt seer ofte so veel deughden hebben. Immers men moet

bekennen, datmen daer niet veel t'effens van eten en magh. Want sy vollen het Hooft met dampen, en schaden de Kinderen, en de heete Menschen, om datse haer 't bloet ontsteken, en draeying in 't hooft veroorsaken. Maer alser *Conferve* van *Rosen* mede, oft nae gegeten wert, dan en schaden sy niet.

Te Venetyen maect men een soorte van Marcepeynen uyt dese vruchten, *Pistacciate* genoemt, die goet gehouden werden, om de oude koude mans wat lust ofte kracht te geven; tot uytvoeringe van haer ofte haer vrouwen werck.

Onder de Noten, werden mede gerekent de *Amandelen*, ende zijn tweederley, Soete en Bittere. Onder alle de soorten van Noten, daer nu af gehandelt is, zijn de **Soete Amandelen** de alderbeste, matelick werm en vochtigh, ofte een weynigh na de drooghte treckende. *Galenus* schrijft in 't 2. boeck vande kracht der Voedselen op het 29. Capittel, dat de Amandelen niet veel voedsel en geven. Maer de ervarentheydt leert, en so veelderhande spijsse, die van Amandelen gemaect wert, betuyght volkomelick, datse veel voedsel maken, en dat van matige en goede stoffe. Sy zijn seer goet voor uytgeteerde Lichamen met Suycker, en Rosen-water gegeten, ofte tot *Marcepeynen* gebacken.

De Soete Amandelen, als oock al de voor-verhaelde soorten van Noten, zijn door haer windachtigheyt en stoffe bequaem, om den lust van by-slapen te verwecken, en te vermeerderen: dan het is een quaden put, daer men 't water in dragen moet.

Bitter Amandelen zijn onbequaem om voor spijsse gebruyckt te werden, hebbe even-wel gesien, *Marcepeynen* daer van gebacken, die men at, om niet lichtelick droncken te werden, dan heb niet kunnen merken, dat deselve ofte so toegemaect, ofte uyt de hant gegeten, daer toe groote kracht hadden: al is 't oock dat van dese kracht veel beschreven is by *Plutarch.* 1. *Symp. qu.* 6. en *Athen.* 2. *Deipn.* 12.

Van Appelen, Peeren, ende andere Boom-vruchten met fachte schellen.

Het VIII. Capittel.

Koom hier wie immer was genegen om te snoepen,
 Ghy wort hier tot een seest van uwen aert geroepen:
 Hier is bevalligh oost, en aerdigh boom-gewas;
 En wat men immermeer van gulle sacken las;
 Koom pluckt nu metter hant, en eet met volle haken;
 Maer wilt niet te grof of niet te gulsig maken:
 Eet fruyten met bescheyt, en na de rechte maet,
 En let wat hinder doet, en wat de leden baet.
 Maer denck oock boven dat, hoe seer het is te schromen
 Dat eens den appel-van staet om sijn gely te kromen;
 En daerom weest besiet, op dat je niet en eet
 Voor dat je van het fruyt de ware gronden weet.

Gly

Ghy dient van al het ooft den rechten aert te weten:

De Persen zijn verzijf door onvoorsichtigh eten,

De Quee, de Vijgh, de Druyf, de Missel dient gemijt,

Ten zy men die gebruycke op haren rechten tijt,

De vroegen Abrikoek, den Appel van Granaten,

Kan desen binder doen, en genen weder baten;

De kunst gelt over-al. En waerom meer geseyt?

Geen sake dient gedaen als met een goet beleyt.

Gelijck onder den naem van *Nux* niet alleen de Noten, maer oock alle de boom-vruchten met harde schelpen, beschreyen in 't voorgaende Capittel, begrepen werden: alfoo en beteyckent den naem van *Pomum* in 't Latijn niet alleen de Appelen, maer oock alle de boom-vruchten met weecke en sachte schellen, van de welke wy nu sullen handelen. Dese hebben meest al sap dat lichtelick komt te bederven. *Galenus* verbiet daerom het gebruyck van de selvige den genen, die op haer gesontheit willen leven. En getuyght van sijn selven, dat als hy door raet van sijn vader hem in sijn jonckheyt van fruyt onthiel, altijd in gesontheit bleef. Oock, als hy eens by geselschap van jongeluyden, wat te veel snoeyden, in een stercke koortsche verviel. Waer door gewaerschout zijnde, hy daer na sulcx na liet, en wel te pas bleef. Het valt even-wel swaer voor de gene, die wat goet fruyts zijn, vermits soo groote verscheydenheyt en liefselickheyt, die het oogh en den mont selve schijnen te noodigen, haer gantsch en gaer daer van te onthouden. Derhalven die den lust wat willen toe-geven, moeten niet gulsig, maer matelick en soberlick van 't Ooft gebruycken. Want uyt quaet voedsel en konnē niet als quade vochtigheden in ons lichaem voort-komen. Nu appelen, en ander fruyt voed weynig, en derhalven die haer selven daer mede op-vullen, werden veel eer bewaert, als gevoed. Daer-beneffens loopt dun en vochtig voedsel al te ras door 't gehele lichaem, en daer van wert een rauwe gijl veroorsaect, waer uyt lichtelick koortsen, en andere siekten ontsaen. En de snoepens van 't fruyt en komen niet licht tot eenen hoogen ouderdom.

Dan voor al moeten geschout werden rauwe Appelen, en ander fruyt, dat noch niet rijp en is. En het scheelt oock veel of de rijpighet gemaect is, of datse van naturen komt. Want 't gene in kaf ofte hoy bewaert wert om te meucken, dat magh vrijelick voor gantsch ongesont verworpen worden. Maer dat rijp van den boom gepluckt wert, is beter. Gelijck in tegendeel 't gene wild, wrang, en gewormsteect is, niet gegeten en dient.

Om nu van 't fruyt in 't bysonder te spreken. **Appelen** zijn allegader kout en vochtig van naturen, en hebben daer by een overvloedige waterigheyt. Maer gelijckse seer verscheyde van smaeck zijn, want sommige zijn foet; sommige suer, andere wrang, eenige tusschen beyde, soo is oock den aerdt en nature van de selve verscheyden, na de verscheydenheyt en het onderscheyt van den smaeck.

De Soete Appelen zijn min kout en vochtig, en schier middel-matighlijck gestelt. Dese behouden de vastigheyt ofte gelijghigheyt van haer vleesch of stoffe, als sy gesoden of gebraden zijn, en brengen den lijve overvloediger voedsel, als andere. Desuere Appelen zijn kouder en oock vochter dan de soete: en 't vleesch of de stoffe van dese, als sy gesoden of gebraden werden, valt van een, en wert heel gefmijldigh, ende en behout geene gelijghigheyt met allen. Sy en geven oock soo veel voedsels niet, als de soete, en 't gene, dat sy by brengen, is rauw en kout. Dan sy slijberen soo haestelick en soo lichtelick door de dermen ('t welck de foete niet en doen) dat sy den Buyck, die te hart was, weeck en los maken, insonderheyt als sy voor alle ander spijsse genomen werden.

De wrange, wringende, oft t'samen-treckende Appelen, als zijn de Wilde en Onrijpe, zijn kouder van aert dan de voorgaende: en sy doen dicker en heel windigen gijl in 't Lichaem groeyen, en stoppen de buyck.

Appelen die niet suer, ofte foet, noch oock wrang, maer tusschen de voor-seyde smaken gestelt zijn, en die kwils twee oft drie verscheyden eygentheden ofte besondere smakelickheden op de tonge vertoonen, sullen die werkinge van die eygentheyt, die hunne smaeck meest openbaert, oock meest voort-bringen: hoe-wel dat sy van de ander eygentheden mede deelachtig zijn.

Dan voor allen soo zijn de gesoden ofte de gebraden Appelen altijd beter dan de rauwe: want de schadelickheyt die meest uyt de windachrigheyt en over-tollige vochtigheyt komt, wert door de hitte des vvers wech-genomen, en de selve magh dan oock bedwongē en verbeteret werden door goede en bequame speceryen, en ander dingen, die men daer by doen kan.

Voorts soo kan men de Appelen besigen, als *medicamentous* voedsel: allegader alser verkoeling van nooden is, gelijck in een heete Mage: de suere, alser dunmakinge van taeye vochtigheden van doen is: de wrange oft t'samen-treckende, als den Buyck te weeck is, en verstoppinge ontbreect. Maer even-wel zijn sy allegader van quaet sap, en voor de Mage en Zenuachtige deelen onbequaem. Dan de schadelickste zijn de gene, die geen smaeck en hebben, en gantsch waterachtigh zijn, 't welck haer lichtelick doet bederven. De soete wel-riekende, en die foodanigen geur hebben, zijn de alderbeste: want sy geven het Lichaem redelick voedsel, zijn de teringe der Mage niet tegen-verstercken het hert, verheugen den geest, en zijn in swaeruoedige siekten bequaem, voor de weleke oock in de Apotheken gemaect wert een *Syrop* van Appelen. Sy verslaen den dorst, openen de borst, doen de sluymen rijzen, stelpen den hoest.

Appel-branch of **Cidze** / gelijck men hem in Vranckrijck noemt, wert van het uyt-geperste sap gemaect, en is op sommige plaetsen, daer weynigh wijn waft, als in *Normandyen*, soo gemeen, als by ons 't bier, is van smake wijnachtigh, en hout hem oock gelijck de wijn.

wijn. Want metten eersten is hy soet, daer na teert hy, en is dan wat scherper. Ten laetsten heel geklaert zijnde, heeft hy eenen scherperen smaek: dan metter tijt verandert hy van smaek, gelijk de wijn. Niet-min is hy in 't klaer worden veel lieffelijker, dan als hy heel klaer is. Als ick in 't jaer 1615. te Caen was, en konde ick geenlins smaek krijgen in dese *Cidre*, dan de *Professoren* seyden my, dickwils ons Bier verfocht te hebben, maer dat sy het mede niet en konden drincken. Soo getuyght de Heer van *Montaigne* 1. *des Essais* 25. dat hy hem tot alles, wat voedsel geeft, sonder onderscheyt hadde konnen wennen, behalven tot het Bier; 't welck hy niet en konde verdragen. De oirfaeck van beyde is de gewoonte van jonghs op, dewelcke met recht voor de tweede Nature gehouden wert. Dan mé moet voor al weté dat de *Cidre* niet goet gedroncken en is den genen, die 't Flerezijn hebben.

Peeren zijn mede niet min, als de Appelen in nature en smaek verscheyden. Want men vint soete, suere, wrange, en die een gelijk waterachtige soetigheyt hebben. Waerom sy oock van geen eenderhande kracht en zijn. Alle Peeren stoppen den buyck, en maken hem hart, insonderheyt de gene die wrangh en sarp van smaek zijn; sy verkoelen meer als de soete, maer zijn niet goet voor de mage, darmen, en de zenuachtige deelen.

Indiender yemant is begerigh om te weten

Wat peer, of ander vrucht, is nu te zijn gegeten,

Die neme dit gemek: Het fruyt dat niet en kraecht,

Dat hout men in 't gemeen dat alle monden smaecht.

De soete Peren hebben meerder gematigheyt: maer zijn allegader meest van kouden, en vochtigen aerdt. Sommige zijn even-wel werm ende vochtigh als de Muscatel-peeren, en daerom de bedervinge meer onderworpen. *Galenus* in het 6. Boeck van de Droogen, schrijft de Peeren een ongelijke gematigheyt toe, na de deelen; en seyt dat eenige deelen aerdtachtigh, eenige waterachtigh zijn. Maer 't schijnt even-wel, dat in de meesten de koude, en vochtigheyt, de soetigheyt en drooghte te boven gaet. Sy en zijn de Mage niet onaengenaem; alse eerst gegeten werden, dan stoppense (om sulcx te beletten, s'lovense sommige met *Corinthen*) maer gegeten na d'ander spijsse, maecken selos, en sluyten de krop van de Mage, insonderheyt de gene, die wat treckende zijn. Sy geven door de banck meer en overvloediger voedsel van de Appelen, maer 't selve is mede kout en waterachtigh. En dickwils, alse bederven, veroorsaken roo-loop, en boorts; insonderheyt alse niet heel rijp en zijn, en oock al te vochtigh, gelijk van de Muscatellen geseyt is. De soete, vette, en smoutachtige Peeren voeden meer dan d'ander. Sy zijn alle beter gesoden ofte gebraden, als rauw gegeten, om reden in de Appelen verhaelt. Maer de gene, die Koliick ofte Krimpinge des buycx onderhevigh zijn, ofte Graveelachtigh;

moeten haer van het Peeren eten wachten, om datse kout en windigh bloet maken, en steenen doen grocien; anders weynigh gegeten in 't laetste van de maeltijt, en *nimmermeer* nachteren, met Kaes, Zout, Stuycker, Peper ofte Caneel, rauw, gesoden, gebraden, ofte geconhijt mogen van alle Menschén (behalven oude, en koude) in alle tijden gegeten werden, midts daer stercken wijn op drinckende.

Men maect oock een **Peer-wijn** als van Appelen, (Peer-dranck ofte *Cidre-Pere* geheeten) die voor Bier of Wijn streckt, en wert seer bequaem gehouden om op *Campernoelyen* te drincken, als een geneesmiddel van hare quaetaerdigheyt.

Van de **Citroenen** en **Limonen** en besigen wy in onse spijsse niet als het sap, in plaetse van Verjuys ofte Azijn. En soo gebruyckt, kan het de heete ofte galachtige vochtigheden, die in de Mage leggen, krachteloos maken of bedwingen: doet den verloren etenslust weder-keeren, is de Mage seer aengenaem; en wederstaet het Vergif, gelijk *Athenaus* met een vreem exempel bevesticht, van twee misdadigen, die verwezen waren, nae de wetten van Egypten, om de Adders overgegeven te werden, en onder-wegen van een Waerdinne uyt medelijden elk een Citroen kregen, die sy op aten, en daer na gebeten zijnde van de senynige, ende vinnige Slangen, geen schade en leden. Waer over den Rechter verwondert zijnde, en verstaende, dat sy een Citroen gegeten hadden, liet des anderendaeghs den eenen een Citroen geven, en den anderen niet, en beyde op de recht-plaetse komende, die gene, die de Citroen gegeten hadde, en geschiede niet quaets, maer den anderen werde terfont, nae den beet van de Adder, gantsch blaeuw, en sterf dadelick. Soo schrijft *Theopompus*, dat den tyran *Clearchus*, als hy sijn ondersaten door vergif wreedlick om liet brengen, door hulpe van de Citroen dickwils tot sijn voor-nemen niet en quam.

De Citroenplacht eertijts alleen te wassen in *Media*, een Provincye van Afsyen, dan is daer na door *Paladius* in Italyen gebracht, alwaer sy sedert overvloedigh voort-komt. Den boom, en de kracht van 't Citroen-sap, beschrijft de Poët *Virgilius* in het tweede Boeck der Lant-bouwinge, met dese versen:

Wt Meden is een vrucht in ouden tijt gesproten,

Die heeft een egger sap in hare schors besloten,

Daer kan geen beter dranck of nutter julep zijn

Voor nare spookery of ander slim sijn:

Want schoon een eenigh mensch door gif de leden swellen,

Het sap dat sal het lijf in beter wesen stellen;

Het kan meer bare doen als eenigh heylsaem kruit,

Het is een vinnigh suer, het bijt den swadder eyt.

Das als een stief-moer poughe, door sellen haer ontsleken,

Haer voor-kint quaet te doen, en haer verdriet te wreken,

Of dat een spookster grots, en vrende lagen brout,

Dit sap is dat de doos met krachten wederbont.

R

De

De stam daer aen het waf is keestigh op-gerefen,
 En schijnt aen sijn geway een Lauwer-boom te wesen;
 En soo men wyrt en reuck geen onderscheyt en nam,
 Het ware ja den boom die eerst van Daphne quam.
 En schoon al ruyt de lucht met wonder harde vlagzen,
 Het blad dat kan een storm en harde buyen dragen,
 Het bloesfel even-selvs dat hout geweldigh vast,
 Soo dat het op geen kou of stueren wint en past.
 De Meden achten 't boogh, en 't wort van hen gepresen,
 Vermits het van den stank den adem kan genesen.

Van deselfde kracht is 't sap van de suere **Orangie-appelen**; dan 't gene, dat van de soete komt, en is soo verkoelende, noch oock soo verdroogende niet, maer komt eer tot een matelicke ofte redelicke wermt en vochtigheydt, en is aengenaem en behaeghlick van smaek. Maer het sap van de half suere en half soete is mede van aert en krachten tusschen beyde. Sy zijn allegader seer nut om de sieckte, die van quade of bedorven spijs en stinckent water gekomen is, te genesen: dan de Citroenen zijn daer wel soo krachtigh in. Soo lesen wy van onse Reyfen op Oost-Indyen, dat soo haest de Schepen een Eylandt aen doen, daer Citroenen ofte Orangie-appelen wassen, het scheeps-volck dat van de Scheur-buyck onbequaem was om yet te doen, terstont geneest, en fris en gesont tot haer werck keert. Dese soete Orangie-appelen zijn oock seer goet om alle verstoppinge te ontslyten, en worden nuttelick de swaermoedige menschen gegeven, en de oude lieden, en de gene die veel sinckingen op de borst onderhevigh zijn. Maer de suere verkouwen de Mage, stoppen den Buyck, en maken de Borst, en de Aefsem-aderen engh: dan als men daer niet veel teffens van en eet, of dat men wat in-geleyde Orangie-schellen daer toe eet, dan zijn sy de heete jonge luyden, en dat in heete tijden des jaers, nur genoeg. Dese ingeleyde schellen, als oock van de Citroenen, stercken de Mage, en zijn goet voor de gene, die met eenen stinckenden adem gequelt zijn.

Granaet-appelen hebben haren naem, ofte na het Koninckrijk van *Granaten* in Spaengien, ofte liever om datse so vol Granen, ofte kerene zijn, gelijk in het François *Migraine*, als *Millegraine*, ofte *dusent-greyn*, al is 't datter by de stad *Mechnase* in Afrieken, en in Syrien by de riviere *Euphrates* Granaet-appelen wassen sonder keerne, en met dunne schellen, die men, sonder yet uyt te spouwen, uyt de hant kan eten, gelijk onse Appelen, als *Joseph Barbaus* beschrijft *cap. 20.*

De binnenste sappige keernen van de *Granaet-appelen* zijn tamelick goet van sap oft gijl, en de Mage oock zengenaem: doch geven luttel, seer dun oft oock geen voedsel. Dan alle de foorten van Granaet-appelen zijn verkoelende, en wat t'samen-treckende: maer allegader niet alleens. Want de soete en verkoelen so seer niet, als de ander, noch en zijn oock soo t'samen-treckende, ofte soo droogh-makende niet, maer vochtigh-

ger dan d'ander, en bequaem om 't Lichaem te voeden: dan sy maken seer haest winden, en swellingen in den buyck. Daerom en zijne soo nut niet om van de koortlige Menschen gebruyckt te werden, als de ander. De suere Granaet-appelen, en sonderlinge de gene, die eenige wrangigheydt in hebben, zijn merckelick verkoelende, droogh-makende, en een weynighken t'samen-treckende van aerdt. De vochtigheydt, of 't sap is de Mage seer bequaem, want sy sterkt de weecke, en verkoelt de verhitte, verdrijft alle walinge, en doet het braken op-houden.

Queen zijn kout en droogh, van lieffelicken reuck: daerom geboodt de wijse wet-gever *Solon*, dat alle de jonge dochters, eer sy met haer bruydegoms te bedde gingen, in dese vruchten te bijten, om daer van eenen goeden aeffem te behouden. Rau en werden sy by-nanergens gegeten, en zijn schadelick voor de zenuwen, en maken krimpige in den buyck. Gesoden ofte gebraden, ofte oock met suycker in-geleydt, ofte tot **Marmelade** (datmen oock *Que-vleesch* en *Quekruyt* noemt) gemaect, zijn bequaem en lieflicker om eten. Men eetse veel tot hutsot, met schapenvleesch gestooft. Sy zijn hart om te verteren, geven luttel voedsel, en dat selve grof en niet haest nae beneden gaende: sy verstercken de Mage, en houden het braken op, en indien sy op het laetste van de maeltijt genomen werden, gelijk men gemeenlick doet met wijn gestooft, soo sluytense den mont van de Mage toe, en beletten, dat de dampen van de spijs niet nae de hersenen op en stijgen, en maken den buyck weeck, de spijs neerdringende, maer in 't eerste en voor ander spijs gebruykt, stoppense, en beletten dat de kost tragelick uyt de Mage gaet. Dan is oock ondienstigh, datse na ander spijs te overvloedigh gebruyckt werden: want dan dringense, door 't geweldigh toe-trecken van den oppersten krop der Mage, de spijs na beneden, al eer sy volkomentlick verteert is, en veroorsaken Krimpige, en en Kolijck.

Persen oft **Persien** werden gemeenlick veel gegeten, om haren lieffelicken en aengenamen smaek, sy zijn bequaem om door haren reuck het herte te verquicken; en oock om den stank des adems te beteren, die van de Mage komt: te weten, in den mont geknauwt, en dan uyt-gespogen. Want door-gegeten, bedervense haest in de Maegh, het welck eerder een quaden adem zoude verwecken. Sy en geven geen goet voedsel, insonderheydt als men se nae ander spijs in 't laetste van de maeltijt eet: want dan maken sy dat d'ander spijs met haer in de Maegh bederft, waer uyt koortse, boorts, en ander siekten ontsaen. Maer als men se in 't beginfel van de maeltijt voor alle ander spijs eet, dan en zijne soo quaet ofte soo hinderlick niet: want gemerckt datse vocht en slobberigh zijn, so sincken sy haest, en lichtelicken nae beneden, en middien den buyck weeck maekende, zijn oorfaeck dat de ander spijs te eer en te gemakelicker nederwaerts

waerts gedreven, en van onderen uyt gelaten wert. Sy mochten soberlick en met sorge gegeten werden, en men moeter geen bier, water, ofte kouden dranck, maer goeden wijn op drincken. Gedrooght, en zijns soo schadelick niet, maer bequaem om het walgen en braken van de Mage, en den Buyck-loop te beletten. Want door het verdroogen wert de overtollige vochtighey, de welke oorfaeck is datse soo lichtelick bederven, verteert, ende eenige suerighey, en t'samen treckende kracht gelaten. Insonderhey in wijn gekooct, waer door sy de schadelickhey, die se mochten behouden hebben, meest komen te verliefen. Soo dat het een misflagh is, van sommige, die meenen, dat de Persen in Wijn geleyt, den selven eenen lieffelicken smaect aen-brengen: dewijl de Persen van den Wijn een lieffelickhey trecken, en sy dien-volgende de selvige verliefen. *Iovius* verhaelt in 't leven van *Columna*, hoe de Paus *Julius* de II. leggende staeuw aen een quade Maegh, en gantsch niet konnende gebruycken, soo datter niet als een einde verwacht en werde, met een Persick door *Scipio Lancelotus*, sijnen Geneesmeester tot sekere hope van leven, geluckelick opgeweckt is.

Abricos / by eenige vroege Persen geheeten, zijn de Persen seer gelijk, maer beter als de selve, gelijk *Galenus* betuyght, in 't tweede Boeck van de krachten der Voedselen op 't 20. Capittel. Want sy en bederven soo haest in de Mage niet, als de Persen, en zijn lieffelicker, en de Mage aengener. Want al is 't dat een Italiaens Genees-meester *Pisanelli* van ander gevoelen is, (die oock gevolgt wert in 't by-voeghsel van onsen Nederlandtschen *Dodonæus*) en seyt, ofte dat den text van *Galenus* bedorven is; ofte dat hy sijn smaect verloren hadde: soo kan nochtans een yegelick die Persiken en Abricosfen kent, lichtelick sien, dat *Galenus* hier in te vergeefs berispt wert. Want de Persiken hebben ongelijk meer vochtighey, en zijn derhalven de bedervinge meer onderworpen: maer de Abricosfen werden met minder gevaer gegeten, gelijk de ervarenthey selve leert. Dan is even-wel de waerhey, dat deselve, als oock ander fruyt, het beste voedsel niet en geven. En also sy kout en vocht zijn in den tweeden graed, so en dienen se niet als jonge luyden, die heet bloet hebben, en sterck van Maegh zijn.

Appelen zijn kout en droogh. Van den boom gepluckt, vallen heel wrangh, en onbequaem tot spijse, voor aler sy moruw geworden, en verrot zijn. Sy werden tragelick verteert, en geven weynigh voedsel. Sy zijn bequaem den genen, die een heete Mage hebben, als andere: dan veel gegeten, beswaren sy de Maegh, en zijn bequaem om voor Genees-middel, als voor Voedsel gebesigt te werden, gelijk *Galenus* seyt in 't tweede Boek van de krachten der Voedselen op het 25. Capittel.

Cozoelpen zijn bijster sarp en amper van smaect, en dien volgende soo verkoelense, en trecken wat te

samen. Zijn daerom den Maegh bequaem, alse wat verhit is. Maer de gene, die een koude en vervuylde Maegh hebben, zijn sy schadelick.

Kerffen / ofte *Kriecken* zijn tweederhande, suere, en soete. Die suerachtigh ofte wijnachtigh van smaect zijn, en in Brabandt gemeenlick **Artechen** / by ons **Boogaerd-kerffen** genoemt werden, zijn de beste, en werden by vele boven alle ander fruyt gestelt. Sy zijn licht om te verteren, en gaen ras na beneden, verkoelen de Maegh en Lever, verslaen den dorst, en verwecken lust tot eten, verderven oock so lichtelick niet, dan geven geen ofte luttel voedsel. De soete Kerffen zijn, om haer groote vochtigheydt, nergens na soo goet als de suere, en verderven lichtelick: doen quade vochtigheden in den lijve vergaderen, waer van niet alleen veel gewormte en ongedierte (gelijk onlanghs gesien is in een grooten hoop spreuwen, die in een Kerse-boom, van haer beneffens andere boomen, be-rooft zijnde, geschooten waren, welckers dermen bevonden wierden vol dunne en langhwoepige wormkens) in de dermen groeyt, maer oock dickwils quade en besmettelicke Koortsen veroorfaeckt werden. De arghste zijn de kleyne ofte vroege kerffen, en de swarte, die wy den naem van Kriecken, ofte swarte Kerffen geven, die de lippen een swarte verwe geven. Dan de **Worellen** zijn heel goet en gefont, verkoelen en verstercken de Maegh, gelijk oock doet den wijn van de deselve gemaect.

Pruymen zijn oock in veel soorten verscheyden. In oude tijden placht men meest te houden van de Spaensche, en die in Syrien, ontrent de Stadt van *Damasco* wiesfen; maer dese werden nu mede in Europa onderhouden. Hedens-daeghs wassen seer veel Pruymen in Hongaryen, te weten de lange Pruymen, die veel in andere Landen versonden, en seer gepresen werden. Maer men moet niet so seer uyt de plaets, als wel uyt haren aert en krachten van de Pruymen oordelen. Sommige zijn soet, sommige suer, sommige een weynig wrang, sommige gemengt van smaect: en daer zijn swarte, blauwe, gele, roode, en groene.

Alle Pruymen zijn kout en vochtigh: maer de Soete, en zijn soo kout van naturen niet. Sy benemen den dorst, matigen de scherpigheydt van de galle, en zijn derhalven de heete en galachtige Menschen bequaem, als andere: sy zijn niet hart te verteeren, en gaen lichtelick na beneden.

De *verse* Pruymen verkoelen wel meer, en maken den buyck weec nuchteren, oft in 't beginsel van de maeltijt genomen, maer maken door haer overtollige vochtighey quact en ongesont bloet. Even-wel zijn d'eene beter als d'andere. Die vol rauw en waterachtigh sap zijn, gelijk de witte ofte gele Pruymen, zijn ongesont. De *Blauwe* zijn heel vyerig, en werden daerom in tijde van peste met recht verboden. De *grote* en *roode ever-pruymen* zijn de beste, en soo vochtigh niet als andere: tusschen beyde gaen de groenachtige, die seer

feer sappigh en redelick gematight zijn. De gedrooghde Pruymen zijn veel bequamer om te eten, en brengen beter voedsel by, 't welck niet seer haest bedorven en wert: en houden even-wel een open Lichæem. Het welck *Martialis* oock aenwijst in dese versien:

*Wilje buyck en Mage ruymen,
Eet by wijlen droogt pruymen.*

De versie en lieffelicke *Pruymkens van Brignole* in Provence werden wel te recht in sap, en gesontheit voor de andere gepresen.

Dan rauwe Pruymen, hoe dat sy zijn, en hoe sy oock het zy door smaect, 't zy door reuck haer aengenaem vertoonen, en zijn niet dienstigh, als voor de gene, die heet en droogh van gematigheit zijn, die een heet en gallachtige maegh, en lever hebben, en dat noch met een schaersche hant, en voor andere spijsse. Maer die een koude, ofte vochtige maegh hebben, en met veel slijms, en dienen gantsch geen rauwe Pruymen te eten, want sy door deselvighe lichtelick, insonderheit met een milde handt genomen zijnde, tot een loop, bloet-ganck, braken, ofte diergelijcke zoudens vervallen. Maer die een slappe Maegh hebben, moeten alle soete Pruymen, 't zy rauw, ofte gekooct laten, door dien sy de selve noch lossen en wecket maken.

Sommige droogen hier te lande de Pruymen in den oven, gelijk oock de Kersten, en dan kunnen sy op een drooge plaets een gantsch jaer goet gehouden werden. Die van *Bononyen* in Italyen koken het sap van Pruymen tot een matelicke dickigheit, dat sy dan in doosen gieten, en gebruycken soodanigh *Pruym-kruys*, gelijk *Quee-vleysch*.

Moerbeyen zijn verkoelende en vochtigmakende van aerdt: sy verlaen den dorst, matigen de hitte van de gal, geven weynigh voedsel, schieten ras nabeneden, maer alse te lang ingehouden werden, dan verderven sy lichtelick, en krijgen een quaden aert, by-na gelijk de Meloenen en Pepoenen. Daerom moeten se altijd genomen werden in een ledige Maegh, en daer geen quade vochtigheden in en zijn, op datse terstont neder mochten sacken, en niet bederven zoudens, alse te lang in de mage bleven, ofte eenige quade stoffe aldaer vindende, van deselve hier mede quamen te bederven. Dan in 't leste van de maeltijdt kunnen sy mede gegeten werden, alse niet volkomen rijp en zijn, en noch wat op de tonge 't sâmen-trecker.

*Al die tot haren nut Moer-beijers willen eten,
Behooren na de kunst het recht gebruyck te weten;
Dit fruyt niet al te rijp is dienstigh voor het lest,
Maer anders etet eerst, 't is voor den eten best.*

Pythermus heeft beschreven, gelijk *Athenæus* betuyght op het 10. cap. van sijn tweede boeck, dat de Moerbey-boomen in sijn Vaderlant, twintigh jaren onvruchtbaer geweest zijn, en gantsch geen vruchten en droegen, en dat daer door de gicht soo dapper over

de Huysluyden quam, datse niet alleen mans, maer oock kinderen en vrouwen overviel.

Onder al het Oost zijn de **Vijgen** altijd in groote achtigh geweest, soo om haren lieffelicken smaect, als om dat sy van beter sap zijn, als ander vruchten. De wijs-gerige *Plato* plag soo veel van de Vijgen te houden, dat hy daerom *Philosycos* ofte *Vijg-eter* genoemt werde. En *Bacon*, Cancellier van Engellant, stelt de selve 4. *Hist.nat.* 11. boven alle Vruchten, die de Nature voort-brengt: soo dat hy lichtelick soude kunnen toestaen de meeninge der Oudt-vaders *Ireneus*, en *Terullianus*, die de Vijgh gehouden hebben voor de vrucht, die onse eerste voor-ouders in den lust-hof verboden was. En daerom soudens wel lichtelick de Indiaensche Vijgen van *Brocard*, in de beschrijvinge van 't H. Landt, genoemt zijn *Paradijs-appelen*, hoe-wel *Dr. Paludanus* daer andere redenen van geeft in sijn Aenmerckinge op *Linschoten* cap. 55. Ick en weet niet (seydt *Bacon*) of haer gevoelen gegrondt was op eenige plaetsen van de quide *Rabbins*, of dat sy sagen op de dubbeld beteyckenigh van het Griecx woort *Sycos*, waer mede niet alleen de vrucht, maer oock de vrouwelickheit genoemt wert; willende seggen, dat het de Vrouw was geweest, die tot het overtreden van Godts gebodt haren Man gebracht hadde. Maer hy meent even-wel eerder, dat die groote personen, ons hebben willen te kennen geven, by aldien die vrucht van het aerdsche paradijs is overgebleven onder de gene, die wy kennen, dat het de Vijgh moet wesen, als de leckerste van allen, en d'alderbequaemste om den Mensch te locken. Volkomen rijp, maer noch versch, zijns werm en vochtigh, geven meer voedsel, als ander vruchten, en gaen haest beneden af. Sy hebben een door-dringende, en suyver-makende kracht, ontlasten de borst, en nieren, en setten 't graveel af. Maer te veel gebruyckt maken sy winden en opblasinge in den buyck, en zijn derhalven niet goet voor de gene, die met het colijck veel gequelt zijn. Sy maken het Lichæem vet, maer het vleesch datse geven, is sacht en bol. De gedrooghde *Vijgen* zijn warmer, en hebben meerder kracht om te suyveren, openen, en te verdunnen. Nochtans maecten se den buyck sacht, en zijn heel soet, en daerom niet bequaem als de Lever ofte Milt ontsteken is, om datse verstoppinge, spanninge, en opswellinge veroorsaken: welcke onbequaemheit verbeterd kan werden, als men daer eenige dingen by doet, dewelcke doorsnijdende en dun-makende van kracht zijn. Dickwils en veel gegeten, maken geen goet bloedt, maer het gene dat lichtelick bederft; en daerom wert geloof, datse luyfen doen groeyen; waerom niet vrent en is, dat *Plato*, die een grooten Vijgen-eter was, geschreven wert, van de Luys-sieckten gestorven te zijn. Dan die schadelickheit wert verbeterd, als men deselve met Amandelen ofte Noten eet.

Druyben volgen de Vijgen in gesontheit, so van smaect

maeck, als van goet voedsel, insonderheyt als heel rijp geworden zijn. Dan in de selvige is groote verscheydenheyt. Want eenige zijn soet, andere suer, sommige wrang, en vele die in geenen smaeck uyt en steken, en wijnige Druyven genaemt werden. De soete hebben werner sap, en verwecken daerom den dorst: de suere en wrange zijn kouder: de wijnige zijn tusschen beyden. Sy werden verscht van den wijngaert gepluckt en gegeten, ofte gedroogt, die men Rozijnen noemt. De verschte Druyven zijn van weynigh voedsel, en windachtigh, bederven als sy langh in den buyck blijven, en verwecken aldaer spanningh en krimpinge, doen de Milt swellen, en vervullen de Maegh en Lever met rauwe en quade vochtigheden. Anders maken sy den buyck weeck: en moeten daerom voor andere spijs gegeten werden. Maer de verschte werden meer uyt lust, als om de gesontheyt gegeten.

Onder de Rozijnen isser mede onderscheyt van wegen den aert en smaeck. De wrange zijn kouder, verstercken de Mage, en stoppen den Buick: de soete zijn werner, en geven meerder voedsel. De gene, die een gemengden smaeck uyt suer en wrangh hebben, zijn van krachten mede tusschen beyden. Want door hare wrangigheyt verstercken sy de Mage, met hare soetigheyt matigen sy de vochtigheden, en nemen alsoo de kleyne steecten van de Mage wech. En onder dese zijn de soete, die een weynigh trecken, de alderbeste. Sy zijn de Maegh goet, de Lever soo aengenaem, dat se met de eygenichap van haer geheele wesen de selve helpen, en voor de Levers-ziele by valen gehouden werden. Sy zijn oock goet voor den hoeft, versachten de dorst, en verstercken alle de natuerlike leden. Die sonder keernen oft steenen zijn, en Corinthen geheeten werden, maken den buick losser: maer die steenen hebben, verstercken de Maegh meest. Nochtans is van d'oude meesters den nakomelingen na-gelate en geleert, de steenen, eer men de Rozijnen genut, uyt te nemen, ofte met de vellen uyt te spouwen. Want gemerckt dat de gestaltenisse der stoffe van de Rozijnen dicken gelijvigh is, soo en kunnen sy niet lichtelick door het gantsche Lichaem gefonden en verpreyt werden, maer zijn oock wat onderhevigh en sorgelick om het ingewant te verstoppen; welke verstoppinge door het by-wesen van de keernen vermeerdert wert: aengesien dat de Druyven soo veel te ongemackelicker verdeylt, en door het Lichaem verspreyt werden, en het Lichaem soo veel te haester en te meer verstoppen, hoe sy te meer t'samen-trecks by haer hebben.

Men heeft van lange ervaertheyt bevonden dat de Rozijnen en Corinthen dickwils des morgens nuchteren met menigthe van de jonge kinders, sonder eenige ander spijs daer by te doen, gegeten, de wormen van de selve om-bringen, alsoo wel, als eenige bittere dingen souden kunnen doen. Sy zijn voor waer beter en gefonder als de druyven ofte vijgen, en men sal niet

lichtelick van de selve eenigh ongemack gewaer werden. Dan hier dient noch wel aengemerckt, dat de Wijnsteen, die in den Wijn uyt-werckt, noch allegaer in de Rozijnen steeckt, waerom sy, als oock de Druyven, niet wel en dienen gegeten van de gene, die Graueeligh zijn.

Olyphen in Pekel, ofte Azijn met Venckel bewaert, gelijkde hier te lande, daerse niet en wassen-gebracht, en gegeten werden, verstercken de weecke Mage, en verdroogen de vochtigheyt van de selve; en zijn seer nut den genen, die veel severen en spouwen; en nemen de walginge der spijs wech, en maken lust tot eten. Maer selve werden sy qualick verteert, ende en geven geen ofte seer weynigh voedsel. Die in Pekel leggen, ontsteken 't bloet, door de hitte, en scherpigheyt, die se uyt het zout na haer getrocken hebben: daerom zijse beter die in Azijn geleyt zijn, en veel bequamer om de Mage te stercken, en de walginge te benemen. Dan moet wel gelet werden, geen Olyven te eten, als die groen, vast, en hart zijn; dewil daer geene vrucht en is, die lichter bederft; soo dat sy oock van de Lucht, als haer tonnen wat open gestaen hebben, of maer aengerocht en zijn, terstont sacht, en bruyn werden. En dan zijse bedorven, en oversulcx gantsch ongesont.

Olyve die verscht is, en uyt heele rijpe Olyven geprest, is wel gematight, en by-na met onse nature overeen-komende, soo dat hy ons Lichaem een bequaem en gematight voedsel kan by-brengen. En wert daerom by veel spijs gemenght, insonderheyt daer weynigh boter is, om haer uytstekende hoedanigheyt te verbeteren, en te matigen. Men houdt het oock daer voor, dat hy de vergifigheyt wederstaet. Waerom hy oock gebesight wert tot verbeteringh van de schadelickheyt van sommigh voedsel, en om de raeuwigheyt van de Salsæt te verminderen en te matigen.

Van den Olyve, en Olyven kan verder na gesien werden, t'gene Plinius daer van schrijft, in de voorste capitelen van sijn 15. boeck der Natuerlike historyen.

Van Suycker ende Kruyt.

Het IX. Capittel.

AL wat men Hollants noemt en zijn maer weynig Steden,
 En Hollants vrienden selfs en zijn maer weynig leden,
 En al van kleyn begrip: maer des al niet-te-min
 Daer schuylen over-al verscheide wonders in.
 Soo wie maer eens betree den ringh van onse kustlen,
 Die vint een schoon prieel vol alderhande lusten:
 Al wat den bemel sent, of uyt'er aerden groeyt,
 Dat komt ons met de zee ter haven in-geloeyt.
 Godt is gelijk een son die duysent gulde stralen
 Laet op ons kleynen weyn geduerigh neder-dalen;
 Wat oyt aen boomen bingh: of op den veldde stont;
 Dus komt hier aen het volck gevallen in den mont.



Wat lijdt het bees Brasil op beden selle slagen,
 Om aen die verre landt sijn vruchten op te dragen!
 Hier is geen Suycker-riet dat in de dalen wast,
 En noch wort hier de leught met suycker overlust.
 Het Indisch rijk gewas van Peper, Foely, Noten,
 Wort hier, gelijk het graen, op solders uyt-gegoten:
 Men pluckt hier geen Canceel, geen ander edel kruyt,
 Wy deelen 't even-wel met gansche schepen uyt.
 Bedenckt dit, Hollants volck, bedenckt den hoogen segen
 Die u door Godes hant soo wonder is verkregen:
 In alle rijk gewas zijn uwe velden sebrael,
 Ghy noch die niet en hebt, die hebt altemael.
 Wil yemant nu de kracht van heete kruyden weten,
 En hoe veel in de spijs is nut te zijn gegeeten,
 En waer toe Gember dient, en waer de Safferaen,
 Die leer uyt desen Boeck den rechten gront verstaen.

Het Aerd-gewas sullen wy met Suycker en Kruyt
 besluuten: het welck oock dickwils by het self-
 de in Spijle gedaen wert.

Suycher is een traen die uyt een vrent riet loopt,
 waer van het beste uyt *Gniana* komt, doch het en wert
 daer soo wel niet bereyt en waer-genomen, als wel van
 de Portugijsen in *Bresil*. Van de Suycker wert gewach
 gemaect van *Varro*, by *Isidorus* 17. *Origin*.

By d'Indianen waseht een riet
 Daer uyt syroop en suycker vliet,
 Een vocht dat seem en bonigh-raet
 In soeten geur te boven gaet.

Desen traen ofte sap geven de riet-pijpen uyt door
 haer overvloedige vochtigheyt ter zijden de knoopen
 ofte kleyne sweet-gaetjens van de Halmen ofte Riet-
 pijpen, sonder die te quetsen oft te snijden, ende daer
 komt hy te stollen, ofte dick te worden door de hitte
 der Sonnen: en dit is seer goet Suycker, en sulcx als de
 Oude alleen schijnen gekent te hebben. Siet *Matthio-
 lus* in sijn uyt-leggingen op *Dioscor.* 2. 75. Maer 't ge-
 ne dat wy hedenidaeghs meest hebben, wert uyt de sel-
 ve Riet-pijpen met geweld gehaelt: want men pluckt
 dese Halmen op bequamen tijt, men doutsse in de pers-
 se, en 't sap dat daer uyt-vloeyt, wert vergadert, en
 door de kracht des vyers wert daer van *Syroop*, *Gros-
 Suycker*, en daer na verscheide soorten van *Fijn* en *Wit-
 Suycker*, gemaect. En dit is de eenige wijze om Suy-
 ker te krijgen, te weten uyt de halmen oft stelen van
 dit Riet, als voren geperst zijnde, ofte in kleyne stuc-
 kens gesneden, en op 't vyer soo langh gesoden, tot dat
 alle de vochtigheyt door het vyer verdrooght zijnde,
 een droogh sap (dat is dit Suycker) na hem laet in den
 bodem van den pot, ofte ketel.

Aen-

Aengaende den aert en krachten van 't Suycker, het is werm en vochtigh in den eersten graed, en, gelijk alle soete dingen, veel voedsel gevende. Sulcx bewijst *Scaliger Exerc. 101.* met het exempel van de verckens, die in 't eylant *S. Thomé* met riet, daer de Suycker uytgetrocken is, gemest werden, en daer door seer vet, en smakelick speck krijgen. Soo sien wy oock hier te lande, dat als de Kerffen rijp zijn, de Mosschen dapper vet werden. Is afvegende, ondoende, en terende, als Honigh, maer en maect soo veel dorst niet, ende en bijt ofte en schrap de Mage niet, als den Honigh, ende en is oock soo heet niet als de selve: 't en zy dat het door het suyveren ofte sijn maken eenige scherpigheyt van de Kalck behouden heeft. Want als het grof bruyn Suycker door de scherpe Looge van Kalck gemaect, gesuyvert wert, en de vuyle en swarte Syroop daer uyt gedreven is, soo krijght het eenen vreenden scherpen smaek, waer af het bloet verbrant wert, en het hooft beswaert: welcken quaden smaek oock somtijts is in het best wit Indiaens Suycker, dat te Venetyen, Genua, en Marsilyen gebrocht wert, hoe-wel dat het van wittigheyt de Canarye suycker beschaemt. So dat het ongesuyvert ofte *Grof-Suycker*, somtijts beter is, dan 't gene dat de scherpigheyt van de Looge in 't suyveren behouden heeft. Daerom sal men eer het bruynachtigh en tamelicken wit verkiezen. Want dat is uyt 'ermaten goet in spijsse en drancken om dat het so heet niet en is, als den Honigh, soo wert het bequamelick gedaen soo by heete als koude spijsse: alsoo het noch de hitte, noch de kouwigheyt van de selve en vermeerder, maer eerder beyde maeght. Het en is even-wel elck niet even nut. Want in heete Lichamen verandert het mede haest in galle. Het grof ofte *Poer-suycker* is meer af-vegende, als het *Bruyn-suycker*; en oock scherper, ten ware gelijk geseyt is, in de selve eenige scherpigheyt van de Looge gebleven was. Het houdt den buyck weck, en is de borst seer toe-gedaen en nut, als oock de blase en nieren. Hoe het meer gekooct en gesuyvert wert, hoe het meer van sijn wermte, en af-vegende kracht verliest.

By de Suycker dient het **kruyt** met welcken naem alle *Speceryen* verstaen werden, als Caneel, Nagelen, Noten, Muscaten, Foelye, Peper, Gember, Safferaen.

Caneel wascht met geheele boschen in 't eylant *Zeylon*, alwaer oock de beste van daen komt. Den boom heeft twee basten, waer van de Caneel den tweeden is: wert af-gesneden in vierkante stucken, en also te droogen geleyt, en rolt dan in malkanderen, gelijk een Pijp, ofte canael, waer van hy den naem heeft van *Caneel*, ofte *Pijp-caneel*. Den boom, daer den bast af gedaen is, laet men soo staen, en heeft over drie jaren wederom andere basten, als te voren. De Caneel is heet in den derden graed, droogh in den tweeden. De beste is, die wel ruyckt, by-nae als Rosen; van smaek eerst wat soetachtigh, daer nae op de tonge bittende. Heeft een verwerrende, openende, en dun-makende

kracht, doch met eenige t' samen-treckinge: waer door hy de Maegh en al 't Ingewant versterckt, en de spijsse doet verteeren.

Nagelen wassen alleen in de Molucscche eylanden, aen boomen gelijk de Laurier-boomen, die veel tacxkens en overvloedigh veel bloemen hebben, welcke veranderen in dese vruchtjens, die wy na de gelijckenis, diese met de nagelen ofte spijckers hebben, Nagelen noemen. Sy zijn van gematigheyt heet en droogh, niet verre van den derden graed, en hebben een versterkende, openende, door-snijdende, en door-dringende kracht, dun-makende met eeniget' samen-treckinge: daer door stercken sy de Herffenen, en 't gantsche Ingewant. By de spijsse gedaen, beteren sy de gebreken van de Maegh, Lever, Hert, en Hooft, uyt kouwigheyt veroorsaect zijnde: verheugen 't Hert, en doen de spijsse verteeren. Sy zijn best gebruyckt in den Winter, van oude en koude Menschen, die met slijm overladen, en met Sinkingen gequelt zijn. Oock sal mense best by de koude vochtige spijsse doen. Dan voor de heete gallachtige Menschen zijnsse quaet: nochtans in tijde van pest werden sy nuttelick geknaut, om ons tegen de quade Lucht te behoeden. By de spijsse en-mach mense niet met al te groote menichte doen, vermits sy de selve, wel eenen goeden reuck doen hebben, maer mede bitteren smaek geven, en den buyckal te hard maken.

Noten Muscaten wassen met haer **Foelye** niet verre van de Molucscche eylanden, in *Banda*; oock in de eylanden van *Iavas* en *Sunda* aen boomen onse Peereboomen niet ongelijck. Sy zijn met drierley basten bedeckt, den buytensten is gelijk den bolster van onse Ocker-noten, als dese rijp wert, so spout sy haer open, en dan liet men een dunne schorsse ofte bast gelijck een netken, en is de Foelye 't welck om de vrucht gaet, te weten, de Note. Dese Noten zijn werm en droogh in 't laetsten van den tweeden graed, en wat stoppende en t' samen-treckende. Van gelijcken aerdt is de Foelye oock. Dese Noten verstercken en verwerpen de koude Maegh, en maken dat de selve de kost beter kan verteeren. Doen kortelick meest al 't selve, dat van de Nagelen geseyt is. Dan de Foelye is in haer werckinge noch veel tijnder, en meer door-dringende.

Peper is vierderley, te weten, swarte, witte, lange, en Canarijn. De swarte is de gemeenste, en die wy in de keucken gebruycken. Walt meest in de Kuyl en op 't Lant van *Malabar*, de bladeren van den boom zijn de Orangie-bladeren gelijk, de vrucht groeyt in trogens, gelijk de Aelbessyen. De Peper is heet en droog in den derden graed, ofte in 't beginsel van den vierden. Dient daerom best de oude koude luyden, insonderheyt in koude Landen, en in koude tijden des jaers: en wert alder-bequamest gedaen in koude en vochtige spijsen, doch niet heel kleyn gestooten, maer alleen wat geknutst zijnde: en dan is sy bequame om een koude en vochtige Maegh te verwerpen, en te verstercken.

en alle slijmerachtigheyt op te droogen, en te verte-
ren. Dan de Peper en dient niet te veel ofte te dick-
wils gebruyckt, en insonderheyt kleyn gestooten,
want dan verhit hy lichtelicker de Lever. Voor hee-
te Menschen, en in heet weder is hy schadelick.

Gengber wascht meest door geheel Indyen, dan de
beste komt mede uyt *Malabar*. Sy groeyt gelijk Wa-
ter-lies, en de wortel, welken onsen Gengber is,
gelijkt mede den wortel van Water-lies. De Gengber
is heet en verdroogende in den derden graed, en doet
al dat Peper vermaght, doch wat tragelicker, mits dat
se grover van stoffe is dan Peper, en altijd eenige on-
verwinnelike vochtigheyt behoudt, door de welke
sy soo lichtelick vermeluwet, en van de wormen ge-
teken wort; dan de wermte blijft haer vastelick by:
maer de grove oft rauwe vochtigheyt is als de gene,
die men in de lange Peper vint. In voegen, dat de
wermte, die van Gengber komt, lanckfamer begin-
nende ook langer duert, daerom is Gengber bequaem
om de koude lidmaten te verwerpen, en niet om het
Lichaem haest en heel werm te maken, gelijk witte
en swarte Peper doen. Sy verwermt en versterckt een
koude Maegh, doet wel verteren, en verweckt lust
om te eten. Is nut om by koude, en vochtige spijsje ge-
daen te werden.

Saffraen is wat t'lamen-treckende; maer de ver-
wermende kracht, gaet daer in alle de andere te bo-
ven; soo dat sijn gantsche wesen en eygenschap sulcx
is, dat hy in den tweeden graed verwermt, en in den
eersten verdroogt; en daerom heeft hy eenige kracht
om te verdouwen, en te verteeren, daer toe helpende
de matelicke t'lamen-treckinge, die daer in bevonden
wert, gelijk *Galenus* betuyghet. Hy wert in alle Lan-
den veel gebruyckt by alderhande spijsje (insonderheyt
die swaer van aert zijn, en dick bloet maken) niet al-
leen om sijnen goeden reuck en smaect: maer oock
om dat hy het herte verquickt, en de swaerte van de
spijsje vermindert, en boven dien alle gerechten in het
aensien liefdelick maect. Over de krachten van den
Saffraen kan breeder gesien werden in den *Schat der*
Ongefontheyt in 't eerste deel 't vierde boek cap. 12 en 13.

E P I C U R U S

Apud Senecam Epist. ex. Alianum, Stob. Laert. & alios.

*Habemus aquam, habemus potentiam, tunc ipsi de sollicita-
te controversiam faciamus.*

Van den oorspronck van het slach-
ten der beesten, en dat het Vleesch
de voedstaemste spijsje is.

Het X. Capittel.

*T E N is (gelijk het schijnt) noch bedien niet geweten,
Wanneer dat eerst het vleesch by mensche is gegeten,

*Het kruyt (gelijk men veel in oude boecken leeft)
Dat is een langen tijt de beste kost geweest:
Nu wort het vleesch gesocht tot maect van de beesten,
En dat is aengenaem in alle blijde feesten,
En na de kinste leert, soo voeret alderbest;
Maer siet dat ghy den buyck niet al te seer en mest.*

Alfoo wijdtloopigh genoegh gehandelt is van het
Voedsel ofte Spijsje, de welke van Aerdt-gewas
genomen wert, soo is 't nu tijt en plaetse, volgens onse
verdeeling hier voren gestelt, te spreken van de Die-
ren, die ofte door haer Lichaem, te weten vleesch of-
te visch, ons kunnen voeden, ofte door yet dat van de
selve komt, als eyeren, bloet, melck, wey, boter,
kaes, honigh, en soo voort.

Alle andere Dieren vervolgen door haren aerdt en
ingeven van de Nature maer eenderley kost, en schou-
wen alle ander. Die kruyden, wortelen, ofte vruchten
eten, houden haer van 't vleesch; en die vleesch eten,
laten het aerdt-gewas staen. Maer de Mensche treckt
al tot sijn keel, wat hy op d'Aerde, in de Zee, en in
de Lucht vinden kan, en sulcks doet hy noch op veel-
derley manieren toemaken. Waerom *Gryllus*, een van
de gefellen van *Ulysses*, die van *Circe* in een vercken
verandert was, de Beesten seer prees by *Plutarchus*,
(in sijn boeck, Dat oock de Beesten reden gebruyck-
ken) tegen sijnen Meester, die hem wederom in een
Mensch woude doen veranderen, en verhief de Na-
ture der Beesten boven de Menschen: onder andere
mede verhalende 't gene wy nu geseyt hebben, van de
verscheydenheyt, wulpsheyt, en leckernye van de
kost, die de Menschen gebruycken, dewelcke so veel
siekten veroorsaect; daer de Beesten licht, gereet,
en eenderhande voer nemen. Wel is waer, dat de groo-
te verscheydenheyt, en onmatigheyt van de spijsje, veel
ongefontheyt by de Menschen veroorsaect; maer dit
wert seer qualick van sommige alleen het vleesch te
last geleyt, als of de Luyden in de eerste Werelt daer-
om alleen soo lange leefden, om dat sy haer alleen met
Aerd-gewas behielpen, en sonder bloet te storten ha-
ren honger versadighden. Alfoo spreekct hier van
Pythagoras, die geen vleesch en at, by den poeet *Ovi-
dius* 15. Mei.

*Hier voermaels in den gulden tijt
Doen was de mensch met kruyt verblijt,
Of wel met oost en soet gewas,
Dat yem, int van de boomen las;
Maer niemant wasser soo verwoet,
Dat hy vermaect nam in het bloet.*

En soo schrijft *Dicaearchus*, dat ten tijde van *Saturnus*
geen vleesch in 't gebruyck en was, maer dat de Men-
schen haer met kruyt, en fruyt beholpen. Want eerst
langh daer na, en in de yfere eeuwe, gelijk de Poeten
spreken, hebben de Menschen dese matigheyt over-
treden,

treken, en de Dieren om te eten geslachtet. En al-hoe-wel dese dingen in de fabulen gewickelt staen, nochtans zijns uyt de fonteyne der waerheyt geput. Want over de plaets van 't boeck der Scheppinge aen 't eerste Capittel, op het 29. vers, alwaer Godt tegen onse eerste Ouders seyt: *Siet, ik hebbe u lieden al 't zaet-zaeyende kruyt gegeven, dat op de gantsche aerde is, en alle boomte in 't welcke zaet-zaeyende boom-vrueht is: 't zy u tot spijsse:* En op 't 3. vers van 't 9. Cap. alwaer hy tot Noe dese woorden spreeckt: *Al wat sich roert, dat levendigh is, zy u tot spijsse: ick heb het u al gegeven, gelijk het groene kruyde,* heeft by de Godts-geleerde veel schrijvens verouersaecht, ofte in den staet der onnooselheyt 't vleesch-eten by de menschen gebruyckelick zoude geweest zijn; en of 't voor de font-vloet geoorloft was te eten.

Wat het eerste aengaet, vele seggen, dat wy in den staet der onnooselheyt niet anders dan kruyden en boomvruchten gegeten fouden hebben. Maer in 't ander, en komen sy niet over een. Want sommige (*Lyranus, Carhusianus, Tostatus in 1. Genef.*) meenen dat het vleesch-eten voor de font-vloet ongeoorloft, en ongebruyckelick is geweest. En van dit gevoelen zijn onder de out-vaders *Terulian. epist. de cibis Iudaicis;* en *Hieronym. 1. ad. Iovinianum.* Andere (*Caietan. com. in 4. Genef. Variab. in 9. Genef. 9. Dominic. Soto. 5. de iustit. & iure. Franc. de Victoria relect. de Temperant.*) zijn hier recht tegen; en meenen, dat 't oock op die tijt geoorloft en gebruyckelick is geweest, vleesch te eten. Eenige den middel-weg ingaende, seggen, dat wel het vleesch-eten voor de font-vloet niet verboden en was, maer dat evenwel de godvruchtige luyde geen vleesch en nuttighden, om dat Godt, doen hy den Mensche de spijsse toe-voegde, alleen gewach maeckte van Aerdvruchten. So dat na 't gevoelen van vele Wijzen in de Godtheyt, 't vry vleesch-eten eerst begonnen heeft, na dat God tegen Noe seyde: *Al wat hem roert en leeft, dat zy uwe spijsse.* 'T welck uyt verscheyde Rabbinen, met verscheyde redenen, bevestigt wert van *Manassch Ben Israel*, geleerde Iode tot Amsteldam, in de 10. questie op *Genesis*. Hier over kan oock gesien werden mijn weerde meester, *M. Gerard de Vos* op 't begin van zijn 65. cap. *Physiol. Christ.* in 't 3. boeck.

Porphyrus, die tegen 't vleesch-eten veel in 't Griecx geschreven heeft, vertelt in zijn 4. Boeck, dat in *Phoenicia* en *Cypres* eerst de maniere plagh te wesen niet dat leven ontfangen hadde de Goden op te offeren: dan dat sulcx allencxkens af-quam, en het vee begoft geoffert te werden, doch datse 't selve heel door 't vyer lieten verteren. Maer dat ten tijde, als *Pygmalion* regeerde, een stuck van de offerhande op de aerde viel, 't welck de Priester met haest opnemende, om weder op den autaar te leggen, en sijn verbrande vingeren juyft in de mont stekende, om de smerte te versachten, en hy proevende de smakelickheyt van 't vleesch, en oock op den reuck verleckert zijnde, niet alleen

vleesch gegeten, maer sijn huys-vrouw, oock te eten gegeven heeft, 't welck *Pygmalion* vernemende, heeftse beyde van een steen-klip doen worpen. Dan alwaer het; dat *Pygmalion* dese nieuwe leckernye met alle macht socht te beletten, en de vleesch-eters niet groote tormenten dede straffen, dat even-wel de Menschen eens de lieffelickheyt van 't vleesch gesmaekt hebben-de, sy door geenderhande straffe, tot haer eerste soberheyt konden gebracht werden.

Het zy daer mede hoe het wil: indien wy wel overwegen het aensien van de alder-oudste Schrijvers, soo zullen wy bevinden, datter insonderheyt twee oorsaken zijn, die de Menschen gebracht hebben; tot het dooden van de Dieren. De nootsakelickheyt om haer selven te beschermen, alsoo sy vreesden dat het getal van de beesten haer meester soude werden: en de Godvruchtigheyt, door dewelcke sy eerst de eerste vruchten, en daer na de eerst-geborene van het vee de Goden op-offerden. En hier van heeft het slachten van de beesten sijnen oorspronck genomen, en alsoo, gelijk geseydt is, mede het vleesch-eten. Het welck daer oock uyt blijktt, dat sy niet een beest voor haer eygen gebruyck en slachten, ofte sy offerden de Goden daer eerst een deel van: en die sulcx niet en dede, werde voor Godloos gehouden, als een die van ongeoffert vleesch gegeten hadde. En alle Dieren, diese tot spijsse slachten; noemdense daerom *Hierèta*, gelijk seer wel aengewesen is by den hoog-geleerden *Casaubon* op *Athen. 1. Animad. 11.*

Om nu wederom te keeren tot ons vorige reden; al is 't, dat de gulsigheyt der Menschen Lichamen veel schade en ongesontheyt aen-brenghet, so en behoort even-wel 't gebruyck van 't vleesch daerom niet wech genomen te werden. Want het misbruyck kan oock de alderbeste, en nuttighste dingen den Mensche onnut en schadelick maken; die niemant even-wel daerom oordeelt, dat gantsch uyt alle gebruyck behooren geslooten te werden. Vorders wat het Vleesch belanght, indien het wel, en nae behooren genut wert, soo sal men niet lichtelick yet vinden, waer uyt het Lichaem meerder en beter voedsel trecken kan. Want zal de spijsse ons goet voedsel geven, soo moetse ons gelijk zijn, soo in de maet van haer gestaltenis, als oock in de matigheyt van hare hoedanigheden. In de mate van haer gestaltenis heeft het vleesch ongelijk meer gelijckenis met des menschen Lichaem, als eenige ander spijsse. Hierom wert het oock lichtelick in onse gestaltenis verandert. In de matigheyt heeft het vleesch, behalven de gelijkheyt in de eerste hoedanigheden van hitte, koude, vochtigheyt, en droogh-te, oock noch een ander gemeenschap met ons: want, doen het beest leefde, hadt het een edelder gedaente, als yet anders, dat wy eten: dien volgende oock een gematigheyt, die onse natuerlicke wermte gemeender en aengener is. Het selde werd oock door het bloet beuyghet, de stoffe van 't vleesch; want uyt de

naderheydt van dese stoffe, kan mede de gelijkheydt van de gematigheydt befloten werden. Daer-benefens, dewijl den aerdt van de spijs is, datte werm en droogh is, en op den honger slaet, die een begeerte is van meest wermte en drooge dingen, so heeft 't vleesch veel meer de over-een-stem-minge van dese hoedanigheden, als visch ofte moes-kruyt.

Dewijl dan 't Vleesch van hoedanigheydt werm is, en tusschen de vochtigheydt en drooghte gematigheit aensien van ons, en van andere dingen, die wy gemeenlick eten, so wert het om de gelijkheydt van sijn voedsel lichtelick in goet bloet verandert. Want hoe datter meer gelijkheydt is tusschen het voedsel, en het gene dat gevoedet wert, en minder strijdt, hoe dat de Maegh oock minder werck heeft om 't selfde te verteren, de voedinge beter toe-gaet, en minder over-schot vergadert wert.

Datter oock meerder voedsel in 't Vleesch is, als in yet anders, blijkt oock hier uyt, dat de geene die vleesch gegeten hebben, so haest geen honger en krijgen, als die van visch ofte kruyt versadicht zijn. Want alsoo het vaster selfstandigheydt, meerder wermte, en luchtige vette vochtigheydt heeft, soo kan het gene dat vervloogen is, vaster herstellen met yet anders in de plaets, dat wat langer stede houdt, waer door de leden haer sterckte langh behouden, en vermeederen.

Daerom zijnse seer bedrogen, die meenen, dat de Menschen in voorrijden soo oudt wierden, om dat sy haer onthielden van vleesch te eten, haer alleen onderhoudende met het gene de Aerde gaf. Want alsooder in de Spijs drie trappen gestelt werden, de eerste van de sterckste stoffe, de tweede van de middelbare, de derde van de slapste; behalven erweten, boonen, en 't koren-werck in 't beginsel van de werelt noch onbekent, so en brengt de aerde niet voort van de sterckste stoffe, oock seer weynigh in de tweede, maer meest al 't gene onder het slapste gerekent wert. En 't selfde brengt aen het Lichaem oock van het slapste voedsel, dat niet tegen en hout, maer haestelick vervliegt; en derhalven geen langh leven en kan veroirsaken, gelijk, volgens de reden, de groote Hippocrates seydt, 6. Epid. 5. 20.

*Swacke kost den mensch gegeven,
Maect hem veel een korter leven.*

So dat het lange leven van de eerste tijden de foorte van spijs niet te wijten en is, maer liever andere dingen, die hier vooren aen-gewesen zijn.

Van het onderscheyt en verkie-singe van 't Vleesch.

Het XI. Capittel.

Het vleesch dient niet bescheyt en onderscheyt gegeten, Endit is wonder nut voor u te zijn gewesen;

*Het is een groot verschil waer sich een dier ontbont,
Of op een schralen bergh, of in het groene wout.
En offer heeft verkeret ontrent de dorre landen,
Daer yeder voelt de son met heete stralen branden,
Dan offer in de koy geduerigh is gevoedt,
En daer het in de suce sijn woningh hebben moet.
En offer kryden eet, of anders harde basten,
Die maegh en ingewant geduerigh overlasten,
En of men eenigh beest ontrent den winter slacht,
Dan of men langer toeft, en tot den somer wacht:
En offer in het bosch sijn vrybeyt heeft genoten,
Dan offer in de koy plagh op te zijn gestoten,
Siet dit loopt op het vleesch. Maer leert dit voor het leest:
Is 't jongh, en kort, en mals, soa is het alderbest.*

Het onderscheyt van 't Vleesch wel te maken, heeft ons Oribafius met korte woorden geleert: De kortigheydt en malsheydt, seydt hy, zijn twee teekenen om het vleesch van alle dieren wel te kennen; waer op lettende, so meught ghy van sulcken vleesch, daer ghy die twee teekenen in vindt, vryelick u bekomste eten: daer ghy geen van beyden in en vindt, dat moet ghy laten staen: daer een van beyde maer in en is, daer meught ghy, alser anders niet en is, wel af eten, maer niet mede versadicht werden. Dan dese al-gemeene wetenschap en is niet genoegh tot het gebuyck, 't welck in elke saeck besonder aengemerkt wert. Want gelijk wel te recht Aristoteles 6. Nicomach. 8. vermaent, indien yemandt weet dat lucht vleesch wel te verteren, en gesont is: en niet en weet wat lucht is, die en sal de gesontheit niet wercken: maer wel eer de gene, die weet dat het vleesch van de vogelen lucht, en gesont is. Op datmen daer van te vaster zoude oordeelen, soo sullen wy het onderscheyt wat nader uyt-leggen.

Voor eerst isser verschil tusschen het vleesch der Vogelen en Viervoetige dieren: daer na oock tusschen 't gene dat Wilt ofte gemest is. En niet alleen in 't gemeen van malkanderen, maer oock tusschen 't vleesch van een en 't selfde dier, het welck mede verscheelt na het geslacht, de gematigheydt, de jaren, het voer, het landt, den hemel, de geitaltenis, de leden, plaetsen, het bereyden, ofte toe-maken.

Het vleesch van de Vier-voetige dieren is vaster en swaerder als het vleesch van Vogelen; en hoe het dier van beyde grooter is, hoe het stercker voedsel geeft.

Het vleesch van Vogelen is door de banck droogh, en veel lekkerder, als van andere Dieren, om dat sy van haer voedsel niet en behouden, als het alderfijnste, blijkende daer uyt, dat hare misch altijt dun is.

Daer-benefens valter groot onderscheyt tusschen het vleesch van Wilde, of van Tamme dieren. Sy hebben beyde hare deugden, maer haer en onbreken oock niet eenige gebreken. Het Vleesch van Wilde dieren heeft vier sonderlinge eygenschapen: Want om de wermte en drooghte van de Lucht, die sy gestadigh verscheelt,

versch in-halen, krijgen sy lucht en sijn bloet; om het gebreck van Water, en Voer, werden sy mager, ende en vergaderen geen overtollige Vochtigheden; uyt haer droogh voedsel krijgen sy hart en droog vleesch, en van wegen haer gestadigh loopen, wert 't Lichaem open, waer door 't veel van sijne vochtige selfstandigheyt verliest, en hier van valt het vleesch mager, hart, en droogh; van weynigh voedsel, en van langhsamen door-tocht. Geeft even-wel een vast voedsel, en sonder overtolligheyt aen de gene, die 't kunnen verteren: doch even-wel niet overvloedigh. *Galenus* schrijft dat 't Vleesch van Wilde dieren soo smakelick niet en is, als van de Tamme, en oock minder Voedsaem, behalven van de Geytjens, de welke niet tegenstaende sy Wilt zijn, even-wel beter smaken, en voeden, dan de andere, als welckers Bloet door de beweginge verdunt, 't Lichaem verlucht, en de onsenlicke gaetjens van de huylt geopent zijnde den beswaerden reuk doet uyt dampen. Dan buyten de Geytjens is het Vleesch van de Tamme dieren smakelicker en van meerder voedsel; heeft minder hitte, en meerder vochtige selfstandigheyt, waerom 't oock voor beter gekeurt wert van *Rhazes*, *Isaac*, en andere. Want om de weynige Lucht, die sy in-halen, en de vele Vochtigheyt werdt haer hitte vermindert, haer Vochtigheyt vermindert, waer door 't Vleesch grof, en slijmerigh wert, en niet wel om te verdouwen; om de groote stulte werden de lucht-gaetjens gesloten, soo datter weynigh vervliegt; waer door, als mede, om 't vochtigh en overvloedigh voedsel haer Vleesch sacht, en vet wert. Dit alles wel overleyt zijnde, soo blijkt, dat het Vleesch van Tamme dieren wel smakelicker is, van meerder voedsel, en rasser verdelinge door het Lichaem: maer dat 't oock door een slijmerige overvloedigheyt veel overtollige vochtigheden doet groeyen, hart te verteren is, langhsaem aenkleeft, lichtelick verderft, en dien volgende weynigh voedsel geeft, te weten by toe-val, daer het Wilde by toe-val meerder geeft, en natuerlicker wijze minder, in tegendeel 't Tamme meerder. Want de Tamme dieren, al is 't, datse van naturen veel voeden, dewijl even-wel soodanigh voedsel rasch van de leden scheyt, soo isser altyt gebreck, en verlangen na nieuw voedsel. Maer Vleesch van Wilde dieren, al is 't dat het natuerlicker wijze weynigh voedt, alsof het even-wel hart te verteren is, en langh stede hout, soo trecken de Deelen onses Lichaems daer uyt, om den honger tegen te staen. Om in 't kort te seggen, het Vleesch van Wilde dieren doet tot sterkte der leden, van Tamme tot lang leven.

Het bysonder onderscheydt van beesten van eenen zert zullen wy beginnen van het Geslacht, en daer in is het Vleesch van de Mannekens, noch jongh zijnde, altyt beter en malser (behalven in de Geyten, 't welck de Wijf kens beter hebben) waer van 't Ossen-vleysch soo hart, noch soo traegh niet te verteren en is, als het Koeye-vleysch.

Ten tweeden komt hier in achtginge de *Gematigheyt*, en 't Vleesch van alle de Vier-voetige dieren, die de Menschen tot spijs gedyen, is kouder als het Verckens-vleesch: maer 't gene tusschen kout, en droogh middel-matigh is, valt in lichtigheyt van verteren, en in goetheyt van sap beter, als eenigh ander, wel verstaende indien het niet te out en is, en dien-volgende droogh en mager, noch al te jongh, om de groote vochtigheyt. De Dieren even-wel, die heel droogh van aert zijn, gelijk een Osch, Hert, ofte Geyt, mogen wel foogende geslacht werden. Maer die van naturen vochtigh zijn, moeten langer gehouden werden, of maken een seer slijmerigh, en lichtelick verrotte voedsel. Waerom het een groote misflagh is van de Italianen, en Spaengiaerts, die selfs oock de nochttere Kalveren eten, 't welck eenige hier te lande oock navolgen. Dan wert wel te recht by sommige Magistraten verboden.

Dese gematigheyt verandert dan door de jaren, en maken dien volgende oock veranderingh in 't Vleesch. Want in al de geslachten der dieren, is 't oude vleesch hart, droogh, en swaer om te verteren: het jongh geboren al te vochtigh, en vol overtollige vuyligheyt: 't gene tusschen beyden is, en noch sijn volkomen wasdom niet en heeft, hout de middelmaet. Soo dat men dese rekeningh moet maken, dat elck Dier, hoe het jonger en sijn geboorte nader is, meerder vochtigheyt heeft: en dat de vochtigheyt allencxkens met de jaren vermindert werdt, tot dat den Ouderdom een heele verdroogginge in-brenght; op welke tijdt het Vleysch tot spijs onbequaem is, als berooft zijnde van de natuerlicke malsche vochtigheyt, en dien-volgende droogh, taey, en hart om te verdouwen. Elk Dier dan, 't welck te vochtigh is, behoort in de fleur van sijn jaren gegeten te werden; en dat te droogh is, voor die tijt. Daerom heeft *Galenus* wel geseft, dat het vleesch van Verckens in het leest van haer leven best verteert werdt van luyden die op 't best van haer leven zijn, en haer Lichtem veel oeffenen: maer dat voor andere bequaemst zijn de Verckens, die noch groeyen. Vorders, gelijk de Verckens in de fleur van haer jaren, nut zijn voor jonge luyden, die wel gedaen zijn, alsof zijn oock de Ossen, die sulcke jaren noch niet en hebben. Want een Os is van gematigheyt veel drooger als een Vercken, gelijk oock een man in 't best van sijn leven drooger is, als een kint. Al het onderscheyt van de jaren staet tusschen dese palen, waer onder ofte over de verkiefsinge van 't vleesch nopende de gematigheyt niet en magh schieten.

Ten vierden maect 't Voer geen kleyn onderscheyt. De Dieren, dewelcke teere en eerst-uytspruytende kruyden, ofte jonge loten van boomen na haren genoegen eten, zijn vet en wel gedaen, en dien-volgende bequaemst om ons te voeden. En in tegendeel, die groote kruyden, en al in 't zaet-staende geerne eten, die zijn meestendeel bequaem om in de Somer, ofte

't eerste van den Herfst geslagen te werden. Het welck *Hippocrates* oock aenwijst op het eynde des 4. Boeck van de Maniere van leven in haestige siekten, alwaer hy seyt, dat het Geyten-vleesch Somers 't beste is, en in den Herfst 't quaetste. Alsoo, gelijk *Galenus* dat uytleyt, in 't eynde van de Lenten, en in de Somer de Geyten bequaem voedsel hebben, aen de jonge louten en malse uytspuytselen van de boomen, dewelcke in den Herfst verharden, en in hout veranderen. En in tegendeel, seyt hy, is het vleesch van de Dieren, die kruyt eten, quaet in de nae-Somer, om datse niet meer groen gras en hebben.

Ten vijftden hebben wy 't onderscheyt gestelt in 't *Lant*, naer welckers neut den aert van 't voer treckt. Want schrael en dor lant, en dat magere bergen heeft, sal ander dieren uytleveren, als welige en vette weyen, en vruchtbare bosschen. *Aristoteles* seyt, dat 't vleesch van de vier-voetige dieren, die in vochte, en broeckachtige plaetsen weyden, erger is, als van de gene, die in hooge plaetsen gaen. Hy seyd oock op een ander plaets, dat de dieren, die op bergen en klippen loopen, veel wilder zijn, als die haer in 't vlakke veldt houden. Welcke veranderingh van manieren na de verscheyde woon-plaetsen oock in de Menschen, boven in het 2. Boeck cap. 1. aengewesen is.

Voor 't seste is den *Hemel*: die niet weynigh den aert van het voer, en de landouwe en verandert. En al-hoe-wel dese drie soo aen mal kanderen vast zijn, datse alle te samen maer een onderscheyt schijnen te maken: soo brenght even-wel elck den Lichame wat besonders by, 't welck in de ervaringe lichter te bemerken is, als te beschrijven. Want dat veel dingen in eenige Landen niet wassen en willen, dat sommige op de een plaets weeldiger wassen, als op d'ander, wat oorfaeck isser anders te vinden, als in de Lucht, en gestaltenisse des Hemels? Dat by ons de *Vriessche Ossen* grooter als andere zijn, kan men op geen ander oorfaeck leggen: dewelcke oock by den Poëet *Juvenalis* aengemerckt is in de Spaensche schapen, die hy mer dese versen prijst, in sijn 10. Schimp-dicht:

*Daer is ten edel gras vol geurs en wonder soet,
Dat in de Spaensche kust de jonge schapen voert,
Daer is ten soete lucht, en wonder klare beken,
Die uyt een hoogen bergh of van de roosen leken,
Al dienstigh voor het vee: maer dat ick hooger acht,
Daer is in dat gewest een onbekende kracht,
Een stil en vreemt geheim als uyt de lucht gesogen,
Daer niemant recht en weet waer in het is gelegen:
Siez daer nyt beeft het schap hier vry al beter keeft,
Als elders daer men eer van dit onnosel beeft.*

Ten sevenden komt hier in aenmerckinge, de *Gestaltenis*: Want een vleesch is altijd beter, en meer voedende, vet, als mager. Al-hoe-wel dat hier oock maet moet gehouden werden; want *Platina* heeft seer wel, en na de konste der Genees-mesters geschreven, het

beste vleesch te zijn, het welcke niet al te vet, ofre al te mager en is. Alsoo de groote vettigheyt den lust om te eten bederft, het verteeren ontroert, en de Maegh losch maect. Hierom, seyt hy, sal men van het vette vleesch het magerste, en van 't gene dat heel mager is, het vette eten.

Hier toe behoort het *Lubben*, 't welck wondere kracht heeft, om de gematigheyt en de gestaltenis te veranderen. Want het vleesch van de gelubde dieren krijght gantsch een anderen smaek en reuck, en is derhalven niet alleen aengener, als van de ongelubde, welckers vleesch een sware en stercke scherpigheyt van hem geeft, maer oock veel gefonder, gelijk *Galenus* betuyght, en *Marr.* 3. 24.

*Het beeft diem baest gelubt, dan sal het beter smaken,
En dat sal even-selvs sijn reuck te beter maken.*

Dit Lubben is al een oude wreetheyt, om sijn leckerheys wille de nature selve soo smadelick ongelijk aen te doen. En 't en is niet by de mannekens alleen gebleven, maer oock tot de wijfkens gekomen, gelijk by *Aristoteles* 8. de *Hist. anim.* 50. en *Columella* 7. de *verrust.* 9. te sien is, welckers vleesch daerom oock soeter en aengener *Galenus* seyt te wesen, als van andere wijfkens. En nu is dat by ons oock gevonden, om aen de hoenderen in 't werck te stellen, die daer door seer vet werden.

Ten achtsten maken de *Leden* oock onderscheyt. Want elck deel van een dier is verscheyden in voedsel, ten aensien van 't geheele Lichamen.

De uysterste deelen, als *Doeten / Snuyt / Ooren* / zijn taey en hart te verdouwen, en geven weynigh voedsel. De *Voeten* zijn even-wel beter als de *Snuyt*, de *Snuyt* als de *Ooren*, die gemeenlick niet als kraeck-beenen en vel zijn.

Kraeck-been van volwasse dieren en kan geensins verteert werden: maer van de gene, die noch in de groey zijn, indiense in de mont wel geknauwt, en in de maegh wel verteert werden, soo gevense den Lichame voedsel, dan weynigh.

De *Tonge* is aengener van smaek, licht te verteeren, maer geeft minder voedsel, als ander vleesch.

De *Klitteren* zijn malsch en lieffelijk: de lieffelickste, die ontrent de mammen vol melek zijn. Sy geven voedsel 't vleesch gelijk, indiense wel verteert werdē. Anders makē sy rauwe, en slijmerachtige vochticheyt.

De *Nieren* werden gehouden van quaet sap, hare om te verteeren, en met de hoedanigheden van 't water, datter door moet loopen, wat besmet, het welck de smaek oock soude uyt-wijzen, na het seggen van *Aristoteles*, en *Aetius*. Dan ick, diese gecrne, en daerom veel ete, heb sulcken smaek noyt konnen proeven, en kan oock niet sien, alsoose een vast, en door veel kleyn a derkens wel gevoedet vleesch hebben, waerom datse niet onder het goet voedsel fouden mogen gerekent werden.

De

De **Herffenen** walgen in de maegh, maken kout en slijmerigh voedsel; al is 't dat *Cardanus* seyt, datse eerst gesoden, en daer na in de pan gefruyt, hem, en sijn huyl-gefin wel smaken. Even-wel de Herffenen van de Vogelen lucht gebraden en met zout en peper, om de vochtigheyt te matigen, gegeten, en werden niet mispisen. Daer van seyt een Poet:

*Eet d'ooogen van een vier-voet dier,
Gebraden aen een luchtigh vier:
Maer van de vogels eet het bren,
Dat is u dienstigh, soo ick meyn;
Doch op dat het gesonder zy,
Soo doet u zout en peper by.*

En in 't algemeen, die geerne Herffenen eet, sal daer by doen peper, orego, oft diergelijcke, die hare taeye slijmerigheyt, en kouwigheyt kunnen verbeteren, hebbende een door-dringende ende verwerrende kracht. Anders zijns onnut tot voedsel. Even-wel gingh de dertele gulligheyt van den Keyser *Vitellius* soo verre, dat hy tot het toe-bereyden van de Herffenen der Phasinen, en Pauwen, voor een maeltijt besteden tien duysent kroonen, gelijk de Griecke history-schrijver *Dion*, en de Latijnsche *Suetonius* beschrijven.

Het **Wozgh** in de beenen, is werner, vetter, en liefelicker, als de Herffenen. Wat veel gegeten, doet walgen, gelijk de Herffenen: het geeft even-wel meerder voedsel, als 't wel verteert wert.

Alle **Det** is walghachtigh, en doet andere Spijsen in de Maegh drijven. Verandert in heete Lichamen lichtelick in Gal, en geeft weynigh voedsel; waerom het niet en dient, als by andere Spijsen gegeten.

De **Klooten** van volwassene vier-voetige dieren zijn hart om te verteeren, en van quade gijl, om eenige fenijnige stanck, die sy ofte door het maken van 't zaet, ofte door haer eygen voedsel bekomen hebben. Maer de klooten van jonge dieren, die noch niet gespeelt en hebben, zijn daer vry af, en derhalven beter. Die van Vogelen werden veel geacht, om datse binnen in 't Lichaem besloten blijven, gelijk *Cardanus* schrijft. Dan de alderbeste zijn de *Hane-klooten*, insonderheyt de gemeste, die goet en liefelick voedsel geven. Maer van de selvige zullen wy onder de Vogelen breeder handelen.

Het **Hert** is hart van vleesch, en met vele veselen door-weeft: geeft wel veel, en geen quaed voedsel, als het wel verteert wert, dan is swaer om te verteeren.

De **Lever** is mede niet licht te verteeren, gaet langhsaem na beneden, en maect grof bloet. Men placht hier voormaels veel te houden van de Lever van een *Vereken*, dat met Vijgen gemest was: als oock van *Ganssen-lever*, waer van wy hier na sullen spreken. *Cardanus* prijft onder alle kost de Lever van de Vogelen, sommige oordeelen voor de beste de Le-

ver van een Hoer, een Gans, en End. *Bapt. Fiera* strijckt hier over dit oordeel:

*Een hoer, een gans, een end, die hebben goede levers,
Maer van een ander beest die sijn maer voor de werers.*

De **Milt** is van quaed en swaermoedigh sap, oock onaengenaem van smaek, als hebbende eenige wrangigheyt; door dien sy gevoedet wert met grof, en melancholijck bloet. Sommige prijsen even-wel de *Vereken-milt*, misschien om dat alle het Ingewant van de Vereken, gelijk oock haer vleesch, van liefelicke smaek is.

Van de **Maegh** spreekt *Galenus* aldus: De Maegh wert meer in spijsen gepisen als de *Dermen*, insonderheyt van gemeste Hoenderen, en noch meer van Ganssen; want sy is liefelick, even-wel dick en hart, en derhalven swaer om te verteeren, maer diese verteeren geeftse veel voedsel.

De **Longe** is soo veel lichter om te verteeren, als haer gestaltenis yelder is. Sy geeft weynigh, en koudachtigh voedsel.

Wat belangt het ander Ingewant, buyten de **Dereksliens-dermen** / en is 't al te samen niet veel besunders.

Ten negenden warter noch in een ende 't selfde Vleesch verscheydenheyt gevonden, na de plaetse van 't Lichaem, daer het staet. Want anders is 't aen den hals, aen de schouderen, aen de heup, aen de lenden, en andere deelen, hier malser, daer harder, en soo voort. En in 't gemeen wert het Vleesch dat aen 't Been staet voor het liefelickste gehouden: waer van ons spreekwoort is, *Het vleesch, dat aen 't been staet, is soet*: 't welck al van outs herkomt, want *Athenaus* verhaelt daer van dit versjen, uyt een Griecx Poet:

*Het vleesch dat naest n' aen het been,
Dat bouwt men beter in 't gemeen.*

Tenthjenden, en laetsten, kan al de verhaelde verscheydenheyt noch veranderen, door bereyden, en toemaken. Die Vleesch goet en smakelick wil hebben, en dient het niet versich te koken, ten zy misschien Konijnen, Duyven, en Enden, die de Koeyers, soo drae sy gevangen zijn, ploeken en in de pot steken, en niet-te-min wel smaken.

Hier dient wel ondersocht, ofte 't Vleesch gebraden beter is, dan gesoden, gelijk *Caelius Rhodiginus* meent 28. *Ant. Lect. 2.* van welck gevoelen oock geweest zijn de wijs-gerige *Plato 3. de Rep.* en *Plutarchus* in 't leven van *Homerus*. Het welck een ander Griecsch schrijver *Athenaus* oock toestaet, om dat het braden minder moeyten, en kosten is, ende het sieden, en stoven veel bereytsels van doen heeft. Maer insonderheyt, om dat de natuerlicke Vochtigheyt, 't welck 't beste van 't Vleesch is, door het sieden vervlieghet, ofte in 't sap schiet, en in 't gebraden bewaert wert. Andere meenen even-wel, dat het gesoden Vleesch behoort voor 't gebraden gestelt te werden, om dat

het door't opfieden sichter en malsfer valt: daer't gebraden van binnen, insonderheyt, als 't wat dick, ofte out is, dickwils noch halfraeuw blijft. In dit verschil moet met onderscheyt gegaen, en gesien werden op de verscheide stoffe van 't Vleesch. Want dat mager, hart, en droogh van aert is, wert bequamelicker gekooct, sonder wat moeyten ofte kolten aen te sien, als het maer malsfer en gesonder daer door gemaect wert. Maer het Vleesch, en dat vochtigh van naturen is, verbetert met braden, 't welck alleacckens, en eerst met een flap vyer moet geschieden. Want anders krijgthet van buyten als een korst, waer door het aldan niet en door-braet. Waeruyt blijkt, dat sy qualick doen; die alle Vleesch, insonderheyt Wilt-braet, 't welck droogh is, sonder onderscheyt braden. Om dit wat te verbeteren soo larderden de Kocks de Hasen met Speck. Het welck beter is, als dat sy 't Vleesch eenige uyren te voren in werm water weycken, en dan opfieden: waer door 't eenen goeden rock uyt-treect. So doet mede, dat al te lang in de pekelen gelegen heeft, waer door de malsche, en voedfame vochtighheyt verteert, en gantsch opgegeten wert. Daerom is genoeg, dat het acht ofte tien dagen in 't zout staet, en dan valt het beyde smakelick, en gefont. Een Haes ofte diergelijke, insonderheyt als hy niet geheel jong en is, magh mede wel een weynigh in 't water op-gewelt werden, het welck hem beter doet door-braden, en sijn droogh vleesch malsfer maeckt. Het gene in Azijn geweekt is, gelijk het Hooftvleesch, is kort en graeygh: dan en dient niet de gene die beven, en swack van zenuwen, ofte lymaten zijn. Het Vleesch in de pan gesnerckt, is qualick te verteren, en walgingh verwekkende. Gerooct Vleesch is oock hart te verdouwen, en geeft weynigh voedfel; en dient voor de gene, die geen arbeyt en doen, maer soberlick gebesight. By de grooten is gantsch gemeen een *Holi-pobzido* te maken van alderhande Vleesch onder malkander, het welck heel ondiensigh is, also het een, als Lams vleesch, om sijn vochtighheyt (gelijk geseyt is) beter dient gebraden, en Geyten-vleesch, ofte diergelijke, om sijn droogte, beter gefoden. Behalven datse niet wel te gelijk in eenen pot (dan daer zoude noch op kunnen gelet werden) gaer te maken en zijn, en gantsch niet in de Maeg gelijcken verteren. Waer door geschiet, dat het verteerde door-gaet, en 't rauwe onderwegen blijft hangen, alwaer het dan verstoppinge veroirsaeckt.

Van het Vleesch der tamme viervoetige Dieren.

Het XII. Capittel.

K Oms leert hier, Hollands volck, waerom dat aen de Het eten van het swijn door Mosen is verboden, (Ioden En boe het dient genus, en boe, na rechten eysch, Maer eygent aen den myn het machtigh offen-vleesch.

Leert wijders dat het kalf is diensigh om te slachten, En dat geen wijse kock het schaep en moet verachten, Geen bockje van gelijck veruyl het beesje suyght, En na de geyte-melck, en na den elder buygh. Een hamel van een jaer wilt dien oock niet versmaden, Hy kan met nutte spijs een holle maegh versaden: Maer wat het lam belanght, het dient te zijn gespaert, En tot een ander tijt en meerder nut bewaert. Maer siet 't onnosel dier en kan het niet verwerven, Het moet oock voor den mensch (gelijck sijn moeder) sterven; O wreetheyt van het volck! wat gaet de menschen aen Een dier dat niemant let, een schaepje door te slaen? My dunckt het heeft bescheyt een swijn te laten dooden, En op sijn vetten rugh een gragen mont te nooden; Het is een gulfigh beest, en dat niet goets en heeft, Terwijl dat het wroet, en hier op aerden leeft. Maer 't is een selsaem werck een lam of schaep te slachten; Die geven ons de vrucht van hare rugge vachten, Die geven ons haer melck, en daer uyt goeden kaas, En dat u aen den mensch een nut en voedsaem aet, Maer des al niet te min schoonsy ons schattingh geven, Sy mogen even-wel by ons niet blijven leven; Ons buyck is soo een wolf, ons mont soo grooten vraet, Dat hem geen sachten aert, geen dienst te doen en baet.

D At de Beesten alder-eerst geslacht zijn tot de offerhande, en dat daer van het vleesch-eten sijnen oorspronck genomen heeft, is het out gevoelen, hier voren verhaelt. Het gene dan, dat alder-eerst tot de offerhande gebruyckt is geweest, schijnt waerschijnlick oock het eerste voedfel gegeven te hebben: en sulcks word van de treffelickte Autheuren onder de Heydenen, het Swijn toe-geschreyen. Maer de H. Schrifture leert ons, dat d'eerste offerhande van Schapen geweest is. Want in 't beginfel van 't vierde Capittel in het Boeck der Scheppinge, wert geseydt dat *Abel* een Schaep-herder was, en dat hy de eerstelingen sijn Schapen den Heere offerde. Waer uyt blijkt dat het Schaep alder-eerst geoffert is. Het welck andere schrijvers, dien Godts woordt onbekent was, van de Swijnen geseyt hebben. *Varro* in 't tweede Boeck van sijn Landt-bouwinge op het vierde Capittel, en hem volgende *Athenaus* in sijn 9. Boeck, hebben sulcx uyt den oorspronck van de Griekckse benaminge, als oock uyt de alder-oudste offerhande van de godinne *Ceres*, en andere oude Ceremonien soecken te bewijfen, Daer van seyt *Ovidius* 1. *Fast*.

'T u *Ceres* eerst geweest, aen wien het gulfigh swijn Een offer plagh te zijn, Om dat het vroetigh beest den huysman schade doet, En in het koorren wroet.

Maer 't schijnt wel dat de Natuer de Swijnen geschapen heeft, om den slager op-geoffert te werden: alsoo sy tot het gemeen gebruyck van het leven, niet anders als haer vleesch toe-brengen konnen. Gelijk oock

oock *Plato*, de schrijver van Bly-eynde-spelen seydt, dat men geen vier-voetige Dieren en behoort te slachten, als de Swijnen: want, seydt hy, haer vleesch is lieflick, en wy en hebben van haer niet anders, als borstelen, slijk, en geknor. *Esoopus*, plagh tefeggen, dat het Vercken soo drae het gegrepen wert, luydts keels schreuwte, om wichtige reden. Want alsoo het geen wolen draeght, noch yet anders dat nut is, so droomt het terfondt van de slager, wel wetende waer toe het alleen dienstig is. Daer en is geen dier vuylder, plomper, en botter, soo dat de wijs-gerige *Chrysippus* seyde (*Cic. 2. de nat. Deor. Varro, Plin. &c.*) dat de Nature het een Ziel gegeven hadde in plaetse van zout, op dat het niet en zoude bederven ofte verrotten. Wert daerom onder de onreyn Dieren gerekent, die noch geoffert, noch gegeten mochten werden, en derhalven het Joodsche volck by Godt verboden *Levitici 11.* en *Deuteron. 14.* Waer van nochtans andere Schrijvers andere redenen verfiert hebben. By den wijsen *Plutarchus* in sijn vijfde tafel-vrage van 't vierde boeck, wil *Callistratus* de Gasten doen gelooven, dat de Joden haer van 't Verckens-vleesch onthielden, om der eeren wil, dewijle sy het Swijn als den leer-meeft van het zaeyen, en ploegen, de aerde met den muyl om-vroetende, in waerden hielden. Hier op schijnt de poeet *Juvenalis* gesien te hebben:

*Men fiet als dat het gulfigh swijn
De Joden schijnt een Godt te zyn.*

Maer *Lamprias* seyde, dat sy sulcks na-lieten (in welck gevoelen *Tacitus* mede steeckt in het 5. boeck van sijn *Historye*) uyt vreesse van de lasterye en melaetsheyt, die seer onderworpen waren; gelijk oock de Verckens zijn, die lichtelick gortigh worden, en de melaetsheyt veroirsaken: het welck oock doen kan, na veschrijven, het veel eten van goet speck. Andere zijn van meeninge, dat de Joden het Verckens-vleesch verstoeten hebben, om dat het beeft niet alleen gestadigh in slijk en modder leydt en vroet: maer oock, dat het soo vratigh is, dat het alderhande vuyligheyt eet, en 't vuyfste water met smaeck drinckt, en daer van vet wert. Het welck de poeet *Homerus* oock aenwijst met dese woorden:

*Het dronck vuylnat dat niet en vloeyt,
Daer van het swijn in verheyt groeyt.*

Clement van *Alexandryen 7. Strom.* wederleyt de genes die seyden, dat de Joden de verckens in sulcken eer hielden, om dat sy door het vroeten met haer muyl in d'aerde, den Mensch de konst van 't ploegen souden aengewesen hebben: en schrijft, dat de Joden geen Verckens-vleesch en gebruyckten, om dat het vercken soo quaden beest is, dat het meest van allen, de vruchten uyroeyt en bederit. Hier op slaen by-na de verssen van *Ovidius 15. Met.*

*De seugh was 't eerste dier dat op den aut aer storf,
Vermits het met den muyl 't gesaeyde lan bedorf.*

En dit is de oorsaek, dat het swijn aen *Ceres* de godinne van de landt-bouwinge plagh geoffert te werden. Even-eens als den Bock, die de wijngaert afknabbelt, aen *Bacchus*: en den Haen, die den dagh bootfchapt, aen de Godinne des nachts. Van 't eerite is een Griecx dicht in de *Anthologh. Epigr.* van het ander is dit uyt *Ovidius 1. Fast.* vertaelt:

*Soo wort de springer van de lin
Geoffert aen de nacht-godin,
Vermits hy uyt-roept metter daet
Den aenvangh van den Dage-raet;
En daer me vaecht hy inder noot,
En wort oock voor den dagh gedoot.*

Sommige meenen dat Godt de Joden heeft willen te kennen geven, dat de Mensch die nae Godes Wet sijn leven wil aen-stellen, hem van leckerny, wraetheydt, en alle gulfigheyt, daer het Verckens-vleesch veel stof toe geven kan, behoort te mijden. Want, gelijk *Cicero* seydt, daer en is in een Swijn niet, als om te eten: en werdt derhalven gestelt als een teeken en beeldt van een beestige gulfigheyt. Maer het Verckens-vleesch en is niet alleen by de Joden, maer oock by de Egyptenaers verfoeyt geweest, soo wel lichtelick om de verhaelde redenen, als om dat de Verckens haer niet en onthouden (gelijk de huysluyden somtijds aen haer kinderen deerlick gewaer werden) van Menschen-vleesch te eten, als *Elianus* schrijft in 't thiende boeck van de historye der Dieren op 't sestiende capittel. Behalven de Joden, en Egyptenaers en plachten oock geen Verckens-vleesch eer-tijts te eten de *Gallo-graeci*, inwoonders van de koopstadt *Pessinus* in Asyen, gelijk *Pausanius* getuyght in *Achaica*, en de Seenitische Arabiers, gelijk *Solinus* verhaelt op 't 46. cap. Huydendaegs onthouden haer oock van 't selve de Turcken, als blijkt uyt *Azoar 33.* en 34. waer in sy verschillen van de Perstanen. Wy bevinden mede uyt *Percira*, en andere Schrijvers, dat de Chinesers geen Speck en eten: en het selve werdt van de Tarters betuyght. En dit zy genoegh van de volckeren, die geen Speck gegeten hebben, als oock van de redenen, door dewelcke sy daer toe zijn beweeght geworden. Wy sullen nu komen tot het gene infonderheyt tot ons voornemen streckt, te weten, of het ons gesont gegeten is, en wat voor voedsel het den Lichame geeft. De oude Romeynen eerde dertel waren hielden wonder veel van het Speck, (gelijk noch hedendaeghs sommige volckeren, die de gulfigheyt niet bedorven heeft) en aten dat op feest-dagen, iae het was haer taert op de geboort-dagen van haer vrienden. Gelijk de Poet *Juvenalis* betuyght *Satyr. 11.*

Als

Als yemant syn geboorten-dagh,
Of ander seest te vieren plagh,
Dan wasset dat hy speck, en ham
wt syn beroockte schoor-steen nam,
En settet voor een lieven vrient,
En die hielt sich dan wel gedient.

Vele volgende haren leer-meester *Galenus*, dat een dapper Speck-eter geweest is, stellen het *Verckens-vleesch* boven alle ander vleesch, en seggen dat het al de gaven van een goet voedsel heeft. Dat het in de eerste hoedanigheden van hitte, koude, vochtigheyt, en drooghte gematigt is, ofte een weynigh treckt nae de warmte en vochtigheyt met onse nature over-een komende: dat het goede, veele, en langh tegenhoudende gijl geeft, en licht te verteeren is. En seggen derhalven, dat het niet alleen onder de vier-voetige dieren, maer oock onder alle vleesch de kroonspant. En alsoo het vrient schijnt te wesen, hoe een Dier, 't welck gestadigh in slick en modder leyt en wentelt, noch goet vleesch soude hebben: soo bestuyten sommige daer uyt, dat indien het Swijn niet van een seer gematighden aert en was, nimmermeer quaet voedsel in goet vleesch zoude veranderen. Gelijk onder de Menschen, die wel gestelt, en heel gefont zijn, niet seer beschadicht en werden, al is 't datse somtijts quade kost eten: om dat haer goede nature, 't gene quaet was, metter tijt goet maect. Soo schrijft oock *Linschoten* in sijn Indische reysen op 't 4. cap. dat het Verckens-vleesch aldaer voor een kostelick eten gehouden wert, als by ervaringe bevonden zijnde, dat 't selve alle ander vleesch te boven gaet: waerom daer oock aen de krancken alle ander vleesch verboden wert, uytgenomen 't Verckens-vleesch. Indien wy even-wel alle de gaven, die in recht goede spijsse vereyscht werden, te weten datse gematigt van aert zy, licht verteert wert, goet voedsel geeft, en niet lichtelick quade ofte vremde hoedanigheden in en voert, en weynigh vuyligheyt over laet schieten; indien wy, seghick, alle dese gaven in het Verckens-vleesch willen onderfoecken, wy fullense daer naeuwlicx in vinden, en derhalven aen het selfde de kroon booven alle vleesch niet lichtelick toestaen. En het en is niet sonder oorsaek, dat *Julius Caesar Scaliger* in het beginsel van sijn uytleggingen op *Aristoteles* van de Planten, sulcke Genees-meesters van malligheyt beschuldicht, die het Speck boven de Perdrisen pisen. Want al is het misschien dat het Verckens-vleesch het Menschen-vleesch van smaek seer gelijk is, daer uyt blijkende, dat sommige, sulck in een quade herberge voor-geset zijnde, daer af aten sonder in reuck ofte smaek eenigh onderscheyt te kunnen maken, als *Galenus* getuygt 3. de *Alim. facult.* 2. en 9. de *Simpl. med. fac.* 13. gelijk hier over eenige jaren een Paltey-backer van Heusden geraet is, die mede van dees vervloekte konst was:

so moet men even-wel, gelijk *Cardanus* seer wel seyt, in spijsse meer letten op de gestaltenis ofte het wesen, als op den smaek. En welke, en hoedanige spijsse voor goet gehouden moet werden, betoont de ervarentheyt alderbest: en dat is het beste voedsel, het gene wy voelen, dat onse Lichamen best voedet. Indien wy dan met de ervarentheyt te rade gaen, soo blijckt, datter ander vleesch is, het welck een yegelick sonder moeyelickheyt ofte hinder gebruycken mach, en lichter verteren, en beter voedsel uyt trecken kan, als van Verckens-vleesch. En al is 't schoon, dat het Verckens-vleesch sterck en vast voedsel geeft, en daerom voor jonge, stercke, gefonde luyden, die gefonden arbeyt doen, als huyluyden, gravers, maeyers, en dergelijke arbeyders, een goet voedsel is: soo is 't even-wel alle menschen niet bequame: en de ervarentheyt leert ons, dat de gequetste, schorfste, en die ander zeeren ofte leemten hebben, veel ander vleesch sonder eenigh haren mogen eten, en van het Verckens-vleesch groote schade lijden. Want het heeft veele overtollige vochtigheyt, het geeft een groven en sijmerigen gijl, en die het veel eten, vergaren veel vuyligheyt, (ten zy, datse de selfde door harden arbeyt verdrijven) waer door lichtelick eenige verstoppinge in de Lever, en graveel in de Nieren veroorsaect wert. Daer noch by komt, dat het Verckens-vleesch gemeenlick uytmaten vet is, het welck de Maegh los maect, den erens-lust doet overgaen, walginge aenbrengh, en lichtelick galachtige vochtigheyt doet groeyen. En dat het stijver en vaster voedsel geeft, als ander vleesch, is sijn groote taeyigheyt meer te wijten, als dat het met het Menschen-vleesch meer gelijkheyt soude hebben, dan wesen ofte Kalfsvleesch. Derhalven al is 't dat wy toestaen, dat het Verckens-vleesch bequame kost is, voor de gene, die swaren arbeyt doen: soo is even-wel voor de gene, die haer matigh oeffenen het Weren-vleesch, om nu van Hoenderen, Perdrisen, Phasanen, en dergelijke kostelick vleesch niet te seggen, veel bequamer, en kan beter verteert werden, en geeft oock ongelijk beter voedsel als het Verckens-vleesch: 't welck voor den genen, die heel stil zijn, en haer Lichaem niet en oefenen, al te swaren, en ongefonden kost is.

Het dient wel, dat wy in dit Verckens-vleesch een weynigh onderscheyt maken, soo na de jaren, als oock na de deelen. Wat de jaren belanght, ick bevinde dat al van oudts de biggen, en suygende vercxkens voor seer leckere spijsse gegeten zijn, en dat door verscheyde plaetsen, die uyt verscheyden authouren by-gebrachte werden van *Athenens* in sijn 9. Boeck. En *Celcius Apius*, als oock de poët *Martialis*, die door-gaens veel in sijn versen prijst 't gene op sijnen tijt te Romen voor lecker gerekent werde, stelt een suygent bigshcken boven een vet vercken, 14. *Epigr.* 41.

Terwijl een machtig swijn, eengierig mensch vernesghyt,
Set my een bigge voor, die noch de moeder suyghyt.

En

En de wijs-gerige *Pythagoras*, die van alle tijden geloof wert, niet gegeten te hebben dat leven ontfangen hadde, plagh kleyne bigskens en teere boexkens te eten, soo het waer is, dat *Aristoxenus* van hem geschreven heeft by *Agell. lib. 4. cap. 11.* Men vertelt van *Henrick de VIII.* Koningh van Engelant, dat hy eenen stechten quant tot groote staet verhief, om geen ander oorsaeck, als om dat hy hem een lekker gebraden Speenvercken voor-geset hadde, welke kost hem sonderlingh smaecte. Even-wel zijn de **Speenvercken** veel ongesonder, als de volwassene; om datse veel vochtiger zijn, en derhalven meer overtolligheyt, en quade vochtigheyt in 't Lichaem verwecken. 'T welck de vryers van *Penelope* wel wetende, lieten de Biggen voor de boeren, en deden haer van de volwassene en gemeste op-dissen, gelijk de Poet *Homerus* vertelt *Odyss. 15.* Daerom schrijft *Galenus* seer wel, dat men de Verckens van middelbaren ouderdom moet gebruycken, en dat de sulcke goet bloet maken; 't welck *Simon Scibi* seyt verstaen te werden van een-jarige verckens. En gelijk de al te jonge Biggen te slijmerigh zijn, alsoo is oock het vleesch van al te oude Swijnen te hart om te verteeren, ende en maect geen goet bloet. De ervarentheyt leert ons, dat Verckens-vleesch versch geslagen, en onbesprenght, seer machtigh, en swaer te verteeren is.

Wat nu de Deelen belanght, gelijk wy hier voren verhaelt hebben, dat het magerste vleesch, 't welck by 't aldervetste staet, het beste is: soo zijn de **Hammen** veel soorten van menschen mede beter als het **Speck**. En daer het Speck onder Luyden weynigh geacht is, daer werden even-wel de Hammen in groote weerde gehouden. Sommige settense in 't eerste op de tafel, om den etens-lust te verwecken: andere in 't leest om de vermoeyde Maeght te verquicken, en dorst te maken. Hier toe werden meest Westfaelse hammen genomen, die al ten tijde van de Romeynen vermaert zijn geweest, gelijk uyt de verssen van den Poet *Martialis* blijkt. 13. *Epigr. 53.*

*Brengh hammen voor den dagh van alderley gewesten,
Die uyt Westfaelen koomt die houtick voor den besten.*

Deroden is, om dat de Verckens aldaer met Eyckels gemest, en de Hammen over Eycken-hout geroockt werden. In Italyen en Vranckrijk werden heden-daeghs de Hammen van Ments meest gesocht, en voor goede en aengename Spijse gegeten. En voorwaer de Hammen en zijn niet alleen bevrijt van de groote vochtigheyt, die in 't gesoden versch Speck is, door dat sy vleeschachtigh, en soo vet niet en zijn; maer 't gene datter noch soude mogen wesen, wert door den roock verteert. Sulcx kan oock ten deele doen het zouten, en sulck gezouten Verckens-vleesch is goet voor *Arbeyders*, en *Krijghs-luyden*: en wert daerom hier voormaels onder de leger-kost gereeckent, gelijk *Spartianus*, en *Gallicanus* verhalen in 't leven van de

Keyfers. De Romeynen hebben wonder veel koketten van een Vercken gemaect; dan also die nu niet in 't gebruyck zijn; soo en is 't niet van nooden, daer van alhier veel te spreken. Een sekeren gast over maeltijde zijnde, (*Livius, Plut. &c.*) berispte den Waert dat hy al te veel koketten op geset hadde, en was verwondert, waer hy aen soo veel verscheyde Wilde-braet quam, kreegh tot antwoort, dat het al te samen van een tam Vercken was, alleen in het toe-maken verschelende. Soo kan men nu mede noch op-setten Speck, Ham, Saucijsen, &c.

De Swijnen, gelijk geseyt is, en hebben niet dat tot nut van de Menschen dient, als alleen haer Vleesch. Maer de Ossen, behalven 't gene de Koe in haer leven geven kan, betoonen met de gedaente van haer lichaem, datse tot wat anders geboren zijn, als tot de slachtinge. Want het schijnt, dat haeren hals tot 't jock gemaect is; en dat oock hare krachten en breette om de ploegh te trecken, en den Mensch in de Lantbouwey te helpen, van de nature gegeven zijn, gelijk blijkt uyt *Cicero 2. de nat. Deur. Varro 2. de rerust. en Columell.* voor in sijn 6. Boeck. Om dat groot vordel, dat men van de Ossen en Koeyen treckt, pleegh het ongeoorloft te zijn, jaer voor een schelm-sluck gerekent te werdē, Ossen-vleesch te eten, gelijk, behalven de gemelte *Varro, Plinius* getuyghet 8. *Nat. 45.* En de Keyser *Domitianus* hadde in 't beginsel sulcken af-keer (*Schrijft Suetonius*) van bloet te vergieten, dat hy in 't afwesen van sijn vader, denckende op dit vers van den poet *Virgilius*, uyt het 2. boek van de Lantbouwinge,

Impia quam caesis gens est epulata juvenis,

voor nam te verbieden, eenige Ossen te slachten. Dese onnoosele barmhertigheyt wert vande Poeten dē gulde tijt toegeschrevē; die oock klage, dat in de yfere eeuw die goede gewoonte gebroken is, met dese verssen:

*Als d'eeuw van yser nam begin,
Doe kreegh de mensch een harden sin;
Hy smeed' een sweert met sellen geest,
En at den Os het vrouwe beest.*

Noch heviger is de klachte van den wijs-gerigen *Pythagoras*, dewelcke aldus van den Poet *Ovidius* verhaelt wert 15. *Metamorph.*

*Waar heeft doch oyt een Os een boose daet bedreven,
Dat hem soo licht de mensch gult brengen om het leven?
Hy is een neerstigh dier dat onse landen ploeght,
En slaegh sijn vrouwen hals tot sijner lasten voeght.
De mensch die n enweert te mitten vette granen,
Die beesten moorden derf die ons den acker banen,
Den Os heeft u gedient, en vry een lange wijl,
Moet hy voor sijn loon nu vallen door de bijl?
Hy heeft een kalen hals in uwen dienst gekregen,
En kan oock eten dat u herte niet bewegen?
Gewin soo vrouwen beest, en van soo goeden aert,
Was nu te zijn verschoont, en weert te zijn gespaert.*

T Maer

Maer Godt en heeft ons 't slachten van den Os niet verboden, en derhalven en streckt hy ons niet alleen ten dienste van de ploegh, (waer op slaen de woorden van *Moses, Deur. 25. 4. Eenen Osse en sulst ghy niet mylbanden, als hy dorst*, het welck den Apoitel *1. Cor. 9. palt op de Leeraers der kercken;*) maer oock daer toe, om met sijn vleesch ons lichaem voediël, ja oock vermaek te geven. Daer van seyt de Koning (*Mat. 22. 4.*) tot de gene, die hy op de bruyloft van sijnen soon genoodicht hadde; *Siet, ick hebbe mijn middagh maelt bereyt, mijn Ossen, en de gemeste beesten zijn geslachtet, en alle dingen zijn gereet, komt ter bruyloft.* Hier te lande zijn de Ossen van den arbeyt verloft, maer werden alleen gehouden voor de keucken, so datter geen vleesch en is, het welck van alle soorten van Menschē meer gegeten wert, alsoo van 't selve een yegelijk tegen de winter sijn voor-raet in de kuyp doet. Men siet in den ouden poët *Homerus*, dat de Helden aldaer wel lustigh schranften van het *Ossen-vleesch* / en het is hedens-daeghs in gemeene maeltijden veeltijts 't hoofstuck van de tafel. So lesen wy, dat als den Koning *Agamemnon*, ofte *Menelaus* maeltijt hielden, het rib-stuck altydt de eer bewaerde. Wert even-wel van *Hippocrates*, *Galenus*, al de Grieksche, en Arabische Genees-meesters geloof, dat het qualick te verdouwen is, dick en grof bloedt maect, en 't welck niet lichtelick door de aderen en schiet: dat even-wel niet taey, en slijmerigh is, gelijk het Verckens-vleesch: dat het veel eten van 't selve, grove, drooge, en swaer-moedige Vochtigheden in 't Lichaem doet groeyen, en seer dickwils verstoppinge in de Milt veroirsaeckt. Insonderheydt het vleesch van een Koe, ofte mageren Os, ofte die door ouderdom ofte arbeyt hart en droog van vleesch geworden is, ofte vleesch dat *geroockt* is, ofte langh in de *Pikel* gelegen heeft. Oudt Ossen-vleesch is oock, om sijn drooghte beter gesooden, als gebraden; hoe-wel dan oock niet van het beste. Maer jongh Ossen-vleesch is beter, insonderheydt als het wat verachtigh valt, om de drooghte te verbeteren. Hierom is het mislichien, dat *Hercules* (gelijk *Athenæus* beschrijft *7. Dign. 1.*) 't Ossen-vleesch sonder Vijgen niet en plagh te eten, om dat de drooghte van 't selvige door de vochtigheydt van de Vijgen zoude gematight werden. Het gene oock maer eenige dagen, ofte weken in 't zout gesten heeft, en is soo ongesont niet, en daer-beneffens seer liefelick van smaek, en matelick gebruyckt, kan de slijmerachtigheydt van de Maegh af-vegen, en tamcliek goedt voedsel aen 't Lichaem geven.

Volgens de keure van den Keyser *Valens*, plagh het eertijds een schelm-stuck te wesen *Kalfs-vleesch* te eten, gelijk onder andere verhaelt wert by *Cel. Rhod. 28. Ant. L. 2.* En noch wert het by de Moscoviters voor een groote sonde gehouden, een Kalf tot spijs te slachten. Even-wel gelijk het vleesch van de jonge Ossen gesonder en beter te verteren is, als van de oude:

so wert het selve oock overtreft van het *Kalfs-vleesch*, en dat magh by het Hamelen-vleesch wel gerekent werden. Het is gematight, mals, van goetsap, van goeden smaek, en licht om te verteeren. Want de kouwigheydt en drooghte die het Ossen-vleesch heeft, en is noch in de Kalveren niet, die van wegen hare jeught (in de welke wy hier vooren geseydt hebben, dat alle dieren werner en vochtiger zijn) een matige gestaltenis houden tuschen werm en vochtig, welke gematigheydt onse nature aengenaemst is. Maect even-wel een weynig grover bloet, als 't Hamelen-vleesch. Dan beter als het Geyten-vleesch. Want de Geyten soo dra sijn niet meer melck en beligen; krijgen terstont eenen swaren reuck, en hart vleesch: daer in de Kalveren den liefelicken smaek, en de malsheydt van 't voedsel langar blijft, als veel langer jeught houdende.

Vorders isser groot onderscheyt tuschen den ouderdom van de Kalveren. Ick heb gesien dat in dese Stadt met groote menighe de nuchteren Kalveren te koop gebracht zijn: waerom de verkoopers van 't Gilt van de Vleesch-houwers voor het Gerechte geroepen wierden, en by de selve, op mijn oordeel, als geen vleesch, maer enkel sijn zijnde, voor ongesondt geschouwt, en verboden is. Soo dat te minsten twee maenden out behooren te wesen, eerste goet sijn, om op tafel gebracht te werden. Sulcke, ofte wat ouder, sijn gende; ofte met melck alleen eenige maenden gevoede Kalveren, werden om haer leckerheydt seer begeert, en geven het Lichaem goet voedsel. Insonderheydt die noch sijn gende gelubt werden, dewelcke in malsheydt het ander Kalfs-vleesch te boven gaen.

De *Deerssen* werden van den ouden poët *Hesiodus* mede onder de spijs gerekent, in sijn Boeck van de dagen en wercken, daer hy verhaelt den overvloet, en de wellust van 't land en boeren leven: dan haer vleesch en komt in goetheyt niet by het Kalfs-vleesch.

Koe-vleesch is by ons weynigh geacht, en den Arabischen genees-meester *Rhazes* meent, dat men het selve niet en behoort te proeven. Even-wel in de winter, als de maegh wel verteert, en dient het soo niet verworpen te werden by de gene, die wercken, ofte haer lichaem wel oeffenen.

Veel erger is het *Stieren-vleesch* / het welck seer swaer te verteeren is, en niet als swaer-moedigh bloedt voort en brenghet: en daerom raet een ander Arabisch genees-meester *Sim. Sethi* het selven nimmermeer te eten, dan met *Azija*, die de grovigheydt van dit vleesch kan verdunnen, en milder maken.

De onnoofele Schapen, al is 't dat sy levende met haer wol, melck, kaes, den Menschē kost en kleeden geven, so en hebben sy even-wel soo veel niet kunnen verwerven, dat se niet gesteken en werden. Die de wijs-garige *Pythagoras* daerom oock beklaght by den poët *Ovidius* in dese versen *15. Met.* *Wat heeft 't schaep gedaen? 't en leeft maer om de menschen te geven vette melck, en wase vorder wenschen.*

Sijn

*Sijn wol is aen het volck een deeksel inder noot ;
't is nutter als het leeft , dan als het is gedoot .*

De Egyptenaers plegen haer certijts van 't Schapen-vleesch te onthouden , gelijk de Poët *Juvenalis* getuyght *Sat. 15.* daer hy spot met hare afgoderyen :

*Al water wolle draeght en moet niet zijn gedoot ;
Het geest aen menigh mensch een deeksel voor den noot .*

En daerom stater geschreven in 't 48. Capittel van het Boeck der Schepinge , dat de Schaep-herders by de Egyptenaers in groote verachtinge waren .

Het **Schapen-vleesch** insonderheyt als het wat out wert , valt wat hart te verteren , noch en geest oock het beste voedsel niet . Want door gebreck van sijn eygen ongematigheyt , als oock van sijnen aert , en om dat het dickwils jongen gehadt heeft : soo geeft het een tayan en slijmerachtigen gijl , en die niet wel door het Lichaem verdeelt en wert : gelijk oock doet het **Lams-vleesch** / eer het een jaer oudt is : maer daer boven zijnde , dan is 't Lams-vleesch van 't beste voedsel , van veel en goet sap , wel te verteren , en matelick tegen-houdende ; en is derhalven bequaem , om van alle Menschen , insonderheyt die matelicken haer selven oeffnen , van jongs op tot het leste van haer leven gebruyckt te werden . En daer en zal niemant lichtelick eenige qualickheyt van 't selve vernemen , gelijk van Speck , en Runt-vleesch wel gebeurt . Evenwel in de gene , die grooten arbeyt doen , wert het lichtelick verdreven , en en blijft geen vast voedsel . Oock en is 't soo gesont niet voor de gene , die een koude en vochtige Maegh heeft , alsoo het beyde die hoedanigheden zoude vermeerderen : maer is bequamer in een werme , en drooge Maegh , dewijl in de selve sijn overvullige vochtigheyt gematicht , en also tot goet voedsel gebracht wert . Soo dat schijnt , het Schaep niet gegeven te willen zijn , eer het door sijn ander gaven den Mensche voordeel aen-gebracht heeft . Waer op siende de Wet-gevers van Athenen , verboden hebben het eten van een jong Lam , beneden het jaer , en dat sijn wol noch niet geschoren en was .

Om dan dit Dier gesontst , en aengenaemst te maken , soo is van nooden geweest , de natuerlike gestaltenis te veranderen . Want wat groot werdende , bespringt terstont de Schapen , waer door het vleesch sterck , en nae den Bock ruyckt , en quaet voedsel geeft : sulcx door het lubben belet en voor gekomen wert . Welck **Hamelens-vleesch** van het beste voedsel geeft , insonderheyt als den Hamel maer een jaer out en is . Want ontrent die tijt af-geleyt hebbende sijn overvloedige vochtigheyt , krijght een middel-matige gematigheyt , en een malsheyt van gestaltenis , soo dat sulck vleesch ons nature gelijk zijnde , oock bequaemelick verteert wert . Maer ghelijck men geen Lam voor vijf maenden en behoort te lubben , alsoo wanneer sulcx na het jaer gheschiet , dan en sal het

vleesch soo lieflick niet wesen . Want met den ouderdom vermeerdert de drooghte , en het vleesch wert harder . Maer dit verandert veel na de verscheydenheyt van plaetse en voer . *Plutarchus* schrijft in 't leven van *Alexander de Groote* , dat de Schapen in Indyen , om dat sy Zee-visch aten , vleesch hadden van quaden reuck , waer door een groot deel van 't leger storf . Het welck niet te verwonderen is . Want also de Schapen , door haren vochtigen aert , veel quade en bederffelike vochtigheden doen groeyen , soo geschiet het , dat hare vochtige ongematigheyt , door het visch eten , noch meerder toe-neemt , en dien-volgende haer vleesch bedorven , en doodelick is . Derhalven werden wel te recht de Engelsche Schapen geprefen , niet alleen om haer sijne wol , maer oock om haer lieffelick vleesch ; want sy gaen weyden op heuvelen , daer geen water ontrent en is , gelijk *Polyd. Virgilius* getuyght in sijn Engelsche hiltorye . Te *Mompellier* , hoogh in Vranckrijk , tusschen Italyen en Spaengien , heb ik gesien , dat de Lammeren soo vochtigh niet en waren , om dat sy daer weyden op hooge velden vol Rosemarijn , Hyssop , Marioleyn , Thijm , en diergelicke wel-riekende werme kruidē beset , die haer vleesch seer kort , mals , en by-na wel-riekende , en van eenen aengenaemen geur maeckten . De poët *Virgilius* heeft dit oock wel verstaen , in 't 3. boeck van de Lant-bouwinge , als hy verbiet de vochtige en weeldige weyden . Welck wy wel gewaer werden aen onse Schapen , die hier in Hollandt (en daerom houden wy de Brabandsche , en andere , die aen den hey-kant gaen , veel beter) veeltijds waterachtigh sijn , insonderheyt als 't veel geregent heeft , en daer nae de Son schijnt . Want als sy dan uyt de plassen drincken , die vol onreynedierten , en bedorven sijn , soo krijgen sy terstont eenige blaeskens-aen de Lever , vol van geel water , waer door het water den heelen buyck vol loopt . Dat kan men van buyten weten , aen de ringen diese om haer oogen hebben . Daerom en heeft het geen reden , dat de gemelte *Polydorus* hem verwondert van wegen , dat de Schapen in Schotlant , niet anders en driocken , als den Hemelschen dauw , en dat de Herders de selve allen dranck onthouden . Want indien wy sulcx mede waernamen , men soude vry beter vleesch hebben , en onse Schapen en zouden niet soo veel het schorf , kugh , water , en andere ongesondheyt onderworpen sijn . De Italiaensche Genees-meeſter *Cardanus* verhaelt in 't 7. boeck van de verscheydenheyt der dingen op 't 31. cap. dat het Schapen-vleesch in *Peru* , een droogh landt , niet alleen lieffelick van smaek en is , maer oock dat de Schapen daer soo groot werden , als jonge Esels . En zoo lesen wy in de Oost-Indische vaert van *Linschooten* , dat in het eylandt *Mosambique* Schapen sijn , die een soo grooten staert hebben , datter soo veel aen te eten is , als aen een vierendeel van 't geheele Schaep . Diergelijke schrijft *Leo* , dat de Schapen in *Afrika* staerten hebben

van 10. en 20. pont. Maer in Egypten, seyt hy, daer sy op 't meesten letten, wert de staert soo dick, en swaer, dat de Schapen haer niet en konnen roeren, so dat men den selfden op een wagenken moet leggen, op datse fouden konnen voort-gaen. En getuyght selver een staert gesien te hebben, die tachtentigh pont wough.

Honde-bleesch en is by ons noyt gegeten, als in den uystersten hongers-noot van belegerde liden, hoe-wel dat het voor spijs, insonderheyt het vleesch van jonge, en gelubde honden, eertijds gestreckt heeft by de Griecten, en Romeynen. Sels oock de Grieckische

Genees-meester *Diocles* laet het eenige siecken eten. Maer wy en houden van sulcken kost niet, en even soo weynigh van **Katte-bleesch** / 't welck nochtans sommige in de winter, als sy vet zijn, voor een lecker beetjen houden; ja seggen, dat 't selve uyt Conijnen-vleesch niet te kennen en is, en noch veel malser. Dan dese kost wil ick foodainge lief-hebbers geerne laten, als eertijds de Romeynen 't **Czels-bleesch** / 't welck (gelijk *Plinius* schrijft in 't 8. boeck van sijn *Nat-histoye* op 't 43. cap.) met den instelder *Maeenas*, tlevens sijnen smaeck en aensien verloor.

Van Wildt-braet.



Het XIII. Capittel.

Het Wild-braet dient gedacht, en hier ook plaats gegeve,
 Vermits dat bedensdaeghs hier van de Princen leven:
 'Tgingh eertijts anders toe; want, na men elders leeft,
 Soo is het tamme vee al mede wild geweest.
 Hier van is ont de jacht in ouden tijt gekomen,
 Die heden wel te rechs veel menschen is benomen:
 'Ten is niet voor het volck, 't en dient ten yder niet
 Dat hy met bonden jaeght, of wilde dieren sehet.

Laet Heeren van het lant en groote Princen jagen,
 Die komien dat beslagh en sware kosten dragen:
 'Tn beter dat het volck syn spijs in stille koopt,
 Als dat het naer het wild in woeste bossen loopt.
 Maer watter nyt de jacht is best te zyn gegeten,
 Dat kunje met bescheys van onsen Schryver weten:
 Wel, als ghy belt een hart, een haes, een vinnigh swijn,
 Leert watter voor den mensch is best genut te zyn.

Dus

DUs verre isser gehandelt van 't Vleesch der Tamme vier-voetige dieren, nu sullen wy komen tot de Wilden. De oude Schrijvers (*Arist. Plin. &c.*) leeren ons, dat in alle foorten van Dieren, daer tamme af zijn, oock wilden gevonden werden. Soo seyt *Varro* in sijn 2. boeck van de Lant-bouwinge op 't 3. capittel, dat de Schapen die wy houden, van wilde Schapen gekomen zijn; en de Geyten die wy weyden, van wilde Geyten. Waeruyt waerschijnelick is, 't gene *Plutarchus* seyt, dat het eerste vleesch 't welck de Menschen gegeten hebben, is wild geweest. Wy lesen oock dat geneele volckeren anders niet gebruyckt en hebben. Hier door is de Jacht op-gekomen, die nu maer onder Prinzen en Edelen gebruyckelick is, van de weseke oock het wild-braet meest gegeten wert.

Wy sullen van 't **Wilde Derckens-vleesch** beginnen, om te slaen op het tamme verckens-vleesch: daer mede wy het voorrige Capittel aen-gevangen hebben. Dese Wilde verschillen van de Tamme daer in, datse drooger vleesch hebben, gelijk oock alle ander Wilde. Want door haer veel loopen, en vergaderen sy so veel vets niet, etoock minder overschot, als de gene die gemest werden, en stil zijn, en krijgen door haer gestadige beweginge, en open lucht, een harder en vaster vleesch, het welcke daerom oock langer goet kan gehouden werden, gelijk *Galenus* seer wel schrijft in het derde Boeck van de krachten der Voedselen, op het 14. Capittel. Soo dat een Wilde-Vercken alle de deughden heeft, die hier boven van het Tamme verhaelt zijn, en de gebreken, die uyt groote vochtigheyt komen, niet en heeft; en daerom seyt *Hippocrates* met korte woorden, dat het Wilde-Verckens-vleesch ten aensien van het tamme, drooght, versterckt, en beneden wel af-schiet.

Herten vleesch is hart, droogh, swaer om te verteren, maect swaermoedigh bloet, insonderheyt als het wat oudtachtigh is; en, niet wel vertoert zijnde, verstoppt de Lever en Milt, en is daerom niet bequamen om van oude, ofte swaermoedige luyde gegeten te werden. *Galenus* seyt, dat het na by het Esels-vleesch komt, en veruyft het aen de gene, die niet lijf en ziel war eselachtigh zijn. Welcke Heerschappen seer aerdigh beschreven zijn in den gulden Esel van den heere *Daniel Heinsius*, Ridder, &c. en sulcke wert het Herten-vleesch oock veel voorgeset.

Wilde Gepten vleesch wert van sommige voor het gesontste wilt-braet gehouden, te weten, als het jongh is: foodanigh is goet van smaeck, licht om te verdouwen, en geeft den Lichame goetvoedsel; en laet weynigh overschot. Want door haer gestadigh dribbelen wert de overtollige vochtigheyt verteert, en het vleesch veel korter. Het is even-wel drooghachtigh, en doet daerom wat swaermoedige vochtigheden vergaderen. Verweckt groote schade aen de gene, die tot de Koortse genegen sijn, gelijk *Plinius* getuyght 28. Nat. 10.

De geestige *Esopus* vertelt, dat de **Hasen** by een vergaderd zijnde, klaegden over haer ellende, als datse waren den roof van de Menschen, vogelen, en wilde dieren: dat het beter was eens te sterven, als in gestadige vrees te vergaen. Daerom namen sy met gemeender hant voor; om allegader na een feker moeras, daer ontrent te loopen, en door die middel een eynde te maken van haer ellendigh leven. Hier over tyde elck aen 't loopen na de bestemde plaetse, daer komende, so raecten eenige vorssen, die op de kant van de moeras onder 't groen saten, in op-loop, en sprongen al te samen in 't water. Waer op een van de bedraeghte, en verstandighste Hasen luyde uyt-riep, *Hola cammeracts*, en gaet niet verder. Wy en zijnder soo qualick niet aen, gelijk wy meenden: men vint noch andere dieren, die ellendiger zijn als wy, dewijlle ons vreesen. Door desen raet, te rechter tijt gegeven, behielt de Meester-haes het leven voor sijn selven, en voor al het Hasen-geslacht. Al is 't, dat dese fabulen zoude konnen gepast werden tot verscheyde goede leerlingen: so bewijst even-wel de ervarentheyt, datter bynae geen dier soo veelderley gevaer onderworpen is, als den Haes: selver oock met vreucht van de gene, die hem in gevaer brengt. Daerom spreekt de Jager in den *Spiegel* de volgende woorden:

*Al heb ick tot het wild een wonder groot verlangen,
Noch sal ick geen haes in sijnen leger rangen;
Ick sceppe meerder lust wanneer by vaerdigh loopt,
Want 't heeft doch beter geuyt al wat men diere koopt.
Wel op dan, vluchtigh dier, waarom hier stil gestien,
Ghy dient niet sonder sweet, en sonder stof gegien,
Dat is u beste sans; u spier en soncke ons niet,
Als ghy u sonder loop dus aen den Jager bitt.*

En voorwaer den Haes is soo aengename dier, dat hy, al is 't tot sijn eygen schade, altijd vermaeck geeft, 't zy in 't soecken en op doen, 't zy in 't jagen en vangen. Daer is altijd gevaer in 't jagen van andere beesten: maer den Haes en kan geen quaet doen, ende en heeft anders geen toeverlaet, als het loopen. *Plutarchus* 4. van de Tafel-redenen 5. seyt dat de Joden haer onthouden van Hasen te eten, om de gelijkenis, die hy heeft met den Eiel. Want de verwe is in beyde gelijck, de ooren langh en groot, de oogen groot en glinsterende, so datter geen dier en is van kleyn tot groot, die malkanderen meerder gelijcken. Nu de outheyt heeft altijd geloof, dat de Joden Goddelicke eere aen den Esel bewesen. Hier van seydt de Romeynsche history-schrijver *Tacitus*, Het beele van 't dier, door welckers aenwisen sy van de dwalinge en den dorst ontlagen zijn, hebben sy in den Tempel geheylight. En dit (hoe-wel tegen de waerheyt) wert oock bevestight door *Appian*, *Possidonius*, *Molon*, *Strabo*, en *Plutarchus* selve. Dese seyt vorder van de Hasen, Ten zy misschien datse onder dese gelijkenisse daer in noch volgen de Egiptenaren, die voor Goddelick houden

„de snelligheydt van dit Dier, en de volmaecktheydt
„van sijn natuurlieke sinnen. Want sijn gesicht is soo
„sterck, dat hy slaept met open oogen: daer-beneffens
„heeft hy oock een scherp gehoor, soo dat de Egypte-
„naren, die hem in waerden houden, het gehoor uyt-
„beelde met een Haes. *Clement van Alexandryen*
brenghet Pædag. 10. waerom *Moses* 't Hasen-vleesch
verboden heeft, dese redenen voort, om dat de Hasen
op alle tijden even ritfich zijn, alle maenden met jon-
gen zijn, en dan even-wel noch ontfangen, als oock
wanneer sy foogen, en niet geen een te vreden en zijn.
Het welck breekt uyt-geleyt hebbende, besluyt, dat
wy ons moeten wachten van hoererye, slapen by
swangere vrouwen, en alderhande onkuysheyd.

De Hasen zijn om haer vleesch van alle tijden in
weerden gehouden geweest, soo dat oock de Poëet
Martialis de selve stelt boven alle andere vier-voeti-
ge Dieren:

Van al dat om den hemel swaert
Is 't Snejje 't beste datter leeft;
Maer van het wildt-bract uyt het wout
Den Haes men hooghst in weerden hout.

Maer de Genees-meesters en sullen dat *Martialis*
niet toe-staen (hoe-wel dat *Dr. de Heer* van Luyck
in sijn Boecxken dat hy van 't Spae-water geschre-
ven heeft, die meeninge soeckt te verdedigen) de
welcke het Hasen-vleesch stellen onder de drooge
Spijzen, en die swaermodigh bloet maken. Het is
bequaem voor de gene die wat vochtigh zijn: dan
voor die droogh van naturen zijn, en is het soo be-
quaem niet. Indien 't nochtans wel verteert wert, soo
en brenghet het geen quaet sap by, en men seyt ge-
meenlick, dat men van het Hasen eten seven dagen
schoon blijft. Daer den selfden Poëet al af geweten
heeft, als hy in sijn versien geckt met de leelickheyd
van *Gellia*, nu moey *Grieten. 13, Epigr. 81.*

Ghy sent my veel een haes, en laet my vorder weten
Dat hy sal schoone zijn wie van hem heeft gegeten
Tot seven dagen langh. Maer, Griet, dits enckel raes,
Of seker ghy en aet u leven geen en haes.

Plinius meent in sijn 28. boeck op 't 19. cap. dat-
ter reden van moet welen, om dat het soo vast geloof
wert, dan ick wilde wel dat hyse by-gebracht hadde.
De redenen die hier van *Calpurnius*, als oock *Lar-
mus Lemnius* genees-meester van Zierickzee, en ande-
ren af geven, sluyten seer weynigh, en is derhalven
onnoodigh, datse hier gebracht werden. Siet even-
wel hier over den hoogh-geleerden Heere *Mr. Gerard*
de Vos. 3. Physiol. Christ. 66.

Al is 't, seyt *Galenus*, dat het Hasen-vleesch grof en
swaermodigh bloet maect, soo is 't nochtans beter
als Ossen, ofte Schapen-vleesch. *Simon Serbi* schrijft
dat het de Lever, en Milt verstop, de Longe schade-
lick is, en den Slaep belet. Daer nochtans *Cato* seyt by

Plinius 28. 19. dat men van Hasen-vleesch wel slaept.
Ja men belicht oock hier onder de wijfs de Hasen-oo-
ren onder den hooft-penlen geleyt, om te Slapen.
Dan hoe veel dat het helpt, sien wy alle daegh.

Hier voormaels hield men de schouderen van den
Haes, boven de lendenen, gelijk verhaelt en bespoc
wert van den Poëet *Horatius 2. Sat. 8.* Dan heden-
daeghs houdt men meer van de Lendenen, en dat niet
sonder reden. Want een Haes is ontrent deschoude-
ren droogh, en niet vleefich, 't welck in tegendeel
is aen de lendenen.

De Conijnen werden by sommige onder de Hasen
gerkent, en sijn de selve seer gelijk, schelen nochtans
veel van vleesch, gelijk de lmaeck wel uyt-wijst, als
oock van den Grieckschen history-schrijver *Polybius*
aen-gewesen is, in sijn 12. Boeck. Sy zijn aengenae-
m van lmaeck, witter van vleesch, als de Hasen, en soo
droogh niet, insonderheyd de wilde en jonge; want de
tamme, die gehouden werden, al is 't datse wel vet
zijn, soo is haer vleesch wat harder en onaengener:
de oude zijn mede hart en taey. In Spaengien zijn de
Conijnen eertijds in soo groote menigte geweest,
(*Cassius 37.* noemt hierom *Celsiberiam cuniculosam*)
dat sy een stad op-gegraven hebben: en 't volck eens
genootlaecht is geweest aen den Keyser *Augustus* om
hulp van Krijght-volck tegen de selve te verloecken,
gelijk *Strabo* getuygt in sijn derde boeck, en *Plinius*
8. Nat. 55. In Holland en is daer geen noot af.

De Conijnen werden somtijts gestooft met Wijn,
daer by gedaen Peper, Foelye, en Kruidt-noot, met
wat Citroen-sap, ofte Verjuys, maer meest gebraden.
Om sulcx wel te doen, moeten sy te voren wat gesla-
gen zijn, dan, aen 't spit leggende, eerst met werm wa-
ter, en daer op wat met een mes geprickelt zijnde,
met borer overvloedigh gedroopt werden.

Conijnen, Hasen, Calfs-vleesch, Ham, Hoenderen,
werden oock veel in Korsten gebacken; 't welck gaet
tusschen het stoven, en braden.

Van de Vogelen.

Het XIV. Capittel.

W Y komen tot het beyr bekleet met dichte veren,
En sien wat aen de maegh is beter om verteren,
En watter dient genut, en watter dient gemijt,
En hoe dat yeder dingh heeft sijn beseten tijt.
Voor-erst laet ick het volck een nutten regel weten,
Dat als een vogel broet hy niet en dient gegeten:
Maect spijse van den haen eer hy met himen speelt,
Maer laet hem in het kot wanneer hy jongen seelt.
*K en wil niet, als in noot, 'k en wil u nimmer raden
Tot vogels die met vleesch haer hollen krop versaden:
*T is beter voor de maegh al wat van koren leeft,
En niet en is gemest, maer in het wilde sweeft.

Maer



Maer vraaghje watter magh de beste vogel wesen?
 Phaisanten, weerde vrient, die worden hoogh gepresen:
 Maer des al niet-te-min soo hout een jongh Patrijs
 Noch beter voor de maegh, en vry in hooger prijs.
 Men seyt hoe-wel een mensch, door ongeregelde mallen,
 De plage van sint Iob ten deele was gevallen,
 Dat hy genesen sou al waer by diep gevat,
 Indien by maer Patrijs en anders niet en at.
 Wat dat de Pauw belangh, die heeft te schoone zeren,
 My dunckt dat aen het dier geen vract behoort te deren:
 Hy is te byster fel, te wonder onbeloest,
 Die aen een wreeden kock soo schoonen vogel geeft.
 Maer wat de vogels raecht die in het water leven,
 En des al niet-te-min oock in den velde sweren;
 Al mach die gamsche rot een grof en machigh bloet,
 Het is nocheven-wel gesunde lieden goet.
 Ons Stadt, ons eygen Stadt die kan het ons betrygen,
 Dat hier meest al het volck weet voedsel wy te swygen,
 Dat nut en dienstigh is. Wel acht dan onsen Bout,
 Die oock de Fransche kust in grooter weerden hout.
 Wat voert de Ganssen raecht, en wat de wilde Swanen,
 Dat sal u mijn gedicht in 't lange niet vermanen:
 Al wat van dit beslagh u noch te weten staet,
 Dat geeft u Beverwijck, en dat in volle daet.

Het voedsel, dat de Vogelen geven, is weynigh, te
 gelijcken by het gene, van de Vier-voetige dieren
 komt, insonderheyt het Verckens-vleesch: maer het is
 lichter te verteeren, en van seer goet sap, voornamelijk
 van Hoenderen, Capoenen, Phasanen: sommige heb-
 ben wat harder vleesch, te weten, Ganssen, Enden,
 Swanen. Die lichter te verteeren zijn, maken dunder
 bloet, en suyvere stoffe voor onse geesten; en geeyen
 derhalven bequaem voedsel voor luyden die studeren,
 veel sitten, haer lichaem weynigh oeffenen, als oock
 die sieckelick gaen: gelijk het vleesch van Vier-voe-
 tige bequaem en sterok voedsel geeft den genen, die
 grooten arbeyt doen. Want ander voedsel vereyfschen
 de krachten des Lichaems, ander den lust des Geests:
 voor de eerste is vast voedsel, en dat niet lichtelicken
 en verdwijnt, aldernurst; dan de Geest vereyscht het
 gene, dat dunne en klare geesten kan maken.
 Dan hier dient wel gelet op het onderscheyt, datter
 onder de Vogelen is, van wegen den ouderdom, tijde
 des jaers, spijs, plaets, en lucht.
 Oude vogels en zijn om hare groote hardigheyt niet
 te verdouwé; de even-gekipte, zijn vol slijm. Tusschen
 beyden vallense goet; en alderbest, wat voor de helft
 van haer leven. Want alsoose wat drooghachtigh van
 ncu-

naturen zijn, soo wert dese natuerlicke droogheyt gematight door de vochtigheyt van de jeught.

Op de *rijt* oock, als sy heet zijn, vallen se mager: mede alle broeyen en kippen, zijns onnaengaem om gegeten te werden. Want zijnde vol arbeydt en forge, om voor de jongen aes te soecken, vergeten haer selve, waer door sy mager werden. Gelijck men dagelicks aen de Hoenderen sien kan.

Sommige zijn oock zengener in den Oegst, om datse dan Druyven, en ander besyen eten, als Snippen, Vincken: sommige in de Somer, die Koren eten, als Perdrijfen: sommige smaken best in de Winter, als Lijsters, Meerle, wilde Ganzen, en alle Water-vogels.

Van haer voer wert mede geen kleyn onderscheyt genomen; want eenige eten vleesch, gelijck Ravens, &c. die niemant van verstant lichtelick voor spijsse en gebruyckt: sommige fruyt, gelijck Vincken, en Snippen: eenige koren-gewas, als Hoenderen, Duyven, Perdrijfen, en diergelijcke, die oock het beste voedsel geven, eenige halen de kost uyt het water, als de Swanen, Ganzen, Enden, Talingen: maer dese hebben veeltijts eenen vischachtigen, ofte grontachtigen smaack, en zijn wat hart om te verteeren.

De *plaats* maect mede groot onderscheyt. Want die op de bergen opgevoed werden, zijn beter, als die van 't velt, want sy gebruycken klaerder lucht, en vaster voedsel. Soo moet men oock letten, offe in de koy gestaan, ofte vry gelooopen hebben: want die in de koy te mesten staen, of naeu in huys gehouden werden, al is 't datse lekker smaken, zijn even-wel niet gesont, om datse vol overtollige vochtigheden zijn. Maer die de vrye lucht hebben, en op 't landt haren kost soecken, geven beter voedsel, om datse de overtolligheyt, die in 't Lichaem groeyt, door gestadige beweginge, lichtelick doen verdwijnen. En om in 't kort van alle geslachten der Dieren te seggen, al de vettigheyt, die in de koyen door het mesten verkregen wert, al isse de tongh smakelick, soo isse even-wel het lichaem niet gesont.

Het is nutijt in 't bysonder van de Vogelen, die in onse spijsse komen, te spreken. Wy zullen dan beginnen van den *Haan*, die waer hy komt, hem meester maect, en na het schrijven van sommige eerst uyt *Persien* gekomen is, en daerna in alle Landen veel geacht. De *Francoisen* gebruyckten se eertijts niet so seer tot spijsse, als tot vechten, daerse soo yverigh in sijn, datse haer eerst doot vechten, als op-geven. In Engelandt gaet het *Hane*-vechten noch hedens-daeghs seer in swanck. Hier te lande wel soo veel niet, dan sommige maken daer even-wel al haer werck af. En dit *Hane*-vechten en is huuden, noch gisteren niet op-gekomen, maer al van outs voor een goet gebruyck gehouden. De wijse *Soerates* (gelijck *Laertius* in sijn leven verhaelt) toonden aen *Sphierates* vechtende *Hanen*, om hem moedt te geven, en het herte (gelijck men seydt) onder den riem te binden. Soo schrijft

Chrysippus, dat de luyden, door het exempel van de *Hanen*, tot vroom te vechten verweckt werden. En voor dese, de *Griekische* vorst *Themistocles*, als hy met sijn leger troock tegens de *Persianen*, en de *Hanen* sijn vechten, en bleef niet alleen selver stil staen, maer hiel oock sijn leger op, bevelende haer het gevecht aen te schouwen, om daer uyt te trecken een mannelicke vromigheyt, dewijl sy sagen datter sulcken moedt in de *Hanen* was, die even-wel noch voor het vaderlant, noch voor wijf kinderen, noch voor de vaderlicke Goden, noch voor de eer, ofte vryheyt, dien strijt aen en gingen, maer alleen om dat den eenen den anderen niet en zoude behoeven te wijckon. En 't gene haer doen opgeweckt heeft, is oorfsake geweest, na de overwinninge van de *Persianen*, dat te *Athenen* een wet gemaeckt werde, om de *Hanen* alle jaer eenen dagh openlick in een schouw-plaetsche te laten vechten, gelijck *Eliaanus* verhaelt in 't 2. boeck van sijn *Verscheyde* historyen op 't 28. cap. Van welke wet meerder te lesen in by den hoog-geleerden heere *Samuel Petit*, in sijn boeck van de wetten der *Athenieners*.

De *Hanen* en komen naulick op tafel, dan alle noch geheel jongh zijn. Eerse de *Hennen* kippen, is haer vleesch, insonderheyt van de gene, die tamelick vet zijn, van goet sap, licht om te verteren, etens-lust verweckende, en goet bloedt makende. Maer dit en duert in dit heete dier niet lang: want alle groot werden, en daer na alle de *Hennen* bespringen, soo gaen se met een vollen stap na de drooghte. Hierom keurt *Hippocr.* 2. *dedies*. het *Hane*-vleesch voor seer droogh, en uyt dese drooge en heete ongematigheyt, krijght het een snafelachtige hardigheyt, meerder ofte minder na den ouderdom, so dat het oude *Hanen*-vleesch meer voor genees-middel, als voor spijsse gerekent wert. Want moruw gesonden zijnde, geeft het eenige salpeterachtigheyt in 't sap, het welck af-veeght, opent, en den buyck weeck maect. Welck *sap* daer in andere *Purgayen* te boven gaet, dat het met eenen de ongematigheyt verbeterd, voedt, en sonder walinge ofte tegenheyt genomen werdt, en de *Maegh* niet om en keert. Is daerom seer bequaem voor siecken, die aen de beter hant zijn. De deughden die de *Hanen* ontbreken, werden overvloedigh bevonden alle by tijts *gelubs* werden, te weten, in de *Capoenen*. Want het vleesch, dat anders door haer hitte en gestadigh springen op de *Hinnen*, droogh, mager, en hart is, wert door het lubben vochtig en mals, en uyt treckende de hitte en drooghte, wert in alle gematigheden volkomen gematigt, licht om te verteren, goet voedsel gevende, het beste bloet makende, en onse natuerlicke wormte vermeerderende. Soo dat de *Capoenen* met groote reden onder 't beste, dat op tafel magh komen, mogen gerekent werden. Hoe-wel dat eenige gelooven, onder anderen oock *Ioban Crato*, *Genees*-meester van drie *Keyfers*, dat het *Capoenen*-vleesch niet goet en is voor de gene, die gichtigh zijn, om dat sy

fy oock met *Podagra* gequelt werden; al of haer vleesch niet in ons maegh, lever, aderen, en elck deel in 't bysonder en veranderde. De Gicht bestaet in de meer-vloeying van vochtigheden, en in de swackheyt van de ontvangende deelen; de welcke door het eten van Capoenen-vleesch in onse Lichaemen niet verweckt en kan werden. Indiender even-wel yemant mocht door het gebruyck van 't selve in Gicht vervallen zijn, dat is gekomen, om dat sulcke Capoenen, in de Koye te mesten gestaen hebben, welckers vleesch vele overtollige vochtigheyt heeft, waer door verstoppinge in 't Lichaem veroorsaect. Waerom oock alle vleesch dat in de Koyen gemest is, van *Galenus* wel te recht mispresen wert.

De Hoenderen volgen in goetheyt de Capoenen, en zijn van outs seer gemeen op tafel geweest. In Indyen, doch meest in het eyland *Mosambique*, vint men Hoenderen geheel swart van veren, vleysch, en been, soo datse, gekooct zijnde, het sap niet anders en schijnt, als enckel in't te wesen. Dan zijn even-wel seer goet van smaek, en werden voor beter gehouden als de andere.

Om de Hoenderen ten eersten kort te maken, plegen de Romeynen de selve in most te verdencken, gelijk blijkt uyt de poët *Horatius* in dese versen, in 't 4. Schimp-dicht van sijn 2. boeck;

*Krijght ghy misschien een spaden gast,
Op wien ghy niet en had gepast;
Soo doot een hin, en steecks in most,
Soo wort haer vleesch noch malse kost.*

Andere plegense om de kortigheyt aen een vijgeboom te hangen, gelijk blijkt uyt *Plutarchus* in de 10. Tafel-vrage, van sijn 2. boeck. Sommige sijn den hedens-daeghs de stroot af, werpense terstont in 't water, om daer in al op-springende te sterven, en alsoo korter en malsse te werden. Maer het selve geschiet veel rasser en beter in de wijn, soo om de wormte, als om eenige gemeenschap der naturen, die de hoenderen met de wijn hebben. Want gelijk *Alianus* getuyght in sijn negende boeck van de Dieren op 't negen-en-twintighste Capittel, een hoend dat in de wijn gevallen, en geslickt is, en treckt daer niet quaets uyt, noch en ruyckt niet: maer 't gene dat in 't water sterft, geeft een stanck van hem, en besmet de lucht.

De Hoenderen zijn best, die op de boeren werven loopen, en met haver en gerst gevoedt werden: daeren-tegen niet gesont, die in doncker gemest, en met beslagen meel, als de Capoenen, gekropt werden, gelijk heden-daeghs veel geschiet, en al by de Romeynen gebruyckelick was, blijkende uyt den Poët *Marialis* 13. Epigr. 62.

*Thoen wert in 't duyfster vet, niet slechts van gersten-meel:
Soo sneegh is lekker-tant ten dienste van de keel.*

Sommige hebben de Hoenderen oock willen tot Capoenen maken, en dat met een heer yser, waer door sy heel vet werden, en, na de dunne tongen oirdeelen, seer lieffelick van smaek zijn. 't Welck *Galenus* oock getuyght in 't 1. boeck van 't Zaer, daer hy seyt, dat de Wijfkens van de Dieren mede gelubt werden; en dat sulcken vleesch soeter is, als ander. En in 't gemeen wert wel geordeelt, de hoenderen onder ander vleesch de kroon te spannen, behalven dat het niet vast en herdelick genoegh en is voor de gene, die swaren arbeyt doen, dewijl 't danige beter met speck en runt-vleesch gedient zijn, om reden hier boven verhaelt. Wy seggen dan tot besluyt, dat onder de hoenderen, 't Capoenen-vleesch 't gematigste en gefontste is. Daerna komen de *Kuyckens* / die kort en mals vleesch hebben, maer wat vochtigh: de Hennen zijn wat drooger. Soo dat wy wel doen, met de Kuyckens gebraden: en de Hennen gesoden op tafel te brengen. Ick had by-na vergeten yet te seggen van de *Hane-kammen* / daer al van outs veel af gehouden is, en men sloofte, of bakte se in Pasteyen. De vrouwen maken ons wijs, datse een man te paert helpen. Maer so men haer gestaltenis aensiet, sy zijn quaet te verteren, en van weynigh voedsel. Want haren aert is tusschen beyden, vleesch en geen vleesch, wat komende aen de nature van de knor-beenderen, gelijk oock betuyght wert by *Aristoteles* in sijn 2. boeck van de Historye der Dieren op 't 12. cap. en *Plinius* in 't 11. boeck van sijn Natuerlicke Historye op 't 37. cap. Waerom *Galenus* mede seyt, dat de Hane-kammen niet te prijzen, noch te laken en zijn. Maer hy prijst seer de *Hane-slooten* / insonderheyt de gemeste, en daer wert oock by leckere luyden veel van gehouden. Soo dat veel Hanen te langer leven souden, en waer 't niet om haer klooten, of indien sy de selve, gelijk men van de Bevers schrijft, by gelegentheyt afbeten. Doctoor *Amatus*, een Portugijs genees-meester, schrijft *schol. ad Cent. 2. Curat. 81.* dat een edele joffrou, nae datse een deel wackere Hanen tot Capoenen had gebracht, den afval, als een spijsse van goet voedsel, liet bereyden met honigh en kruiden; waer mede als de man sijn avontmael gehouden hadde, quam te vervallen in een gebreck, dat de Grieken *Priapismus*, of *Priapies-stuypen* noemen; door de welcke hy de vrouw so moede maecte, dat sy ten laetsten niet meer konnende, genootsaect was de kamer uyt te loopen. Hy; als rasende, haer na. Maer also sy haer in een ander kamer gestoten hadde, soo liep hy op een vertreck, alwaer drie vier meysens lagen, die hy allegader afveerdighde. In den dageraet, als de spanningh noch niet over en was, liet hy een Genees-meester halen, die hem in gaf zaet van *Kuyck-boom* met *Causer*, en de lenden dede smaren met *Populoes-salf*: waer door 't geswel ten laetsten aen 't slincken quam. Maer of dit al tijt vast gaet, laet ick de vrouwen oordeelen, die gewoon zijn sulcke snuyfsteringh voor haer mans op te kooplen. Siet van haer voedsel breeder *Silvar. Contr. 8.*

Perdrijsen ofte *Vels-boenderen* en hebben haers gelijk niet onder alle Dieren in ritfigheyt, als *Plinius* betuyght 10. *Nat.* 33. De oorfaeck is de overtolligheyt, daer sy vol van zijn, de welcke maect, dat sy liever paren, als vliegen, gelijk *Aristoteles* aen-wijst in zijn boecken van de Tellinge der Dieren. Wy lesen by *Athenens* in zijn 9. boeck, dat sy haer zaet schieten, als sy maer haer selven in een spiegel aenschouwen, gelijk de Hanen haer tot vechten stellen tegens haer eygen beelt. Het welck *Cardanus* schrijft *lib. de Sanit. tuend.* te geschieden, als sy maer vrouw-luyden en sien, oft hooren spreken. En 't is vreemt, dat daer alle andere Dieren hier van mager werden, en van een kort leven zijn, gelijk onder andere de Hanen maer 12. en de Mossen naeuw'licx 2 jaeren halen, de Perdrijs evenwel vet wert, en wel 16 gelijk *Plinius* ofte 25 jaer, gelijk *Aristoteles* getuyght, komt te leven. Sy en zijn noyt soo gemeen geweest, als andere hoenderen: en werden daerom mede van alle tijden in groote weerde gehouden. *Martialis* 13. *Epigr.* 65.

*Patrijs en wert niet veel op onsen dis gevonden;
Dat vleys is heeren spijs, en kost voor lecker-monden.*

Haer vleesch is gematight, maer wat droogachtig, en moeten daerom jong gegeten zijn, en dan werden sy lichtelick verteert, geven veel, en van 't beste voedsel. Derhalven is 't seer bequaem voor de gene, die uyt een sieckte komen, of van sint Iobs trappen gevallen hebben. Waerom de gemelte *Cardanus* geschreven heeft, dat yemant die mer de Pocken beladen is, een heel jaer anders geen spijs en at, maer alle dage een Perdrijs, sonder eenige ander hulpe, zoude geneten.

Quackels plachten eertijts te Athenea, gelijk de *Camp-hanen*, gehouden te werden om te vechten, als *Lucianus* schrijft. Na welckers exempel lieten de Romeynen, was het niet in 't openbaer, ten minsten in haer huysen, uyt genucht, soo de Hanen, als de Quackels tegen malkanderen vechten, gelijk wy konnen sien uyt *Plutarchus* in 't leven van *Antonius*. En de selfde schrijft in zijn Spreucken, dat de Keyser *Augustus*, die in sulck gevecht groot vermaeck schiep, eenen *Erois*, stadhouder van Egypten, om dat hy een Quackel, die alzeit gewonnen hadde, en onverwinnelick was, gekoft, en op-gegeten hadde, liet aen de mast spijskeren. De Grieksche history-schrijver *Herodianus* verhaelt mede in zijn 3. boeck, dat de sonen van den Keyser *Severus*, eerst begonnen te twisten, met haer Quackels, en Hanen tegens malkanderen te laten vechten. En 't is noch huydendaeghs te Napels de manier, dat sy hier toe de Quackels houden, en leeren vechten, en om gelt wedden, wiens Quackel het sal winnen.

De Quackels zijn kleynder als de Perdrijsen, maer swaerder van Lichaem, en daerom so bequaem niet om te vliegen. Haer vleesch wert gehouden voor heer, en vol vochtigheyt, hart om te verteren, van quaet voedsel, om dat sy veel een't zaet van Nief-kruyt, de Val-

lende sieckte, en Treckinge van zenuwen veroirsaken-de, gelijk *Plinius* en *Galenus* schrijven: waerom sy ook op de tafel van de Romeynen niet en quamen. Maer hier te lande werden sy onder de leckere kost gerekent, gelijk sy oock die Sieckten alhier niet en verwecken, als dat zaet niet etende. Daer en is even-wel niet te twiesselen, of doen te veel gegeten schade, als met haer draeyigh vleysch en gul vet de Maegh bewarende, en veel rauwigheyt veroorsakende. Waerom *Iul. Alexandrinus* schrijft, datter geen spijs en is, die gegeten zijnde van de gene, die uyt een sieckte beginnen te bekomen, lichter wederom doet instorten. Soo wert oock haer vleesch seer veracht van de Arabische Geneesmeesters. En dit is mischien de oirfaeck, waerom Godt, als 't volck Israels soo onbeschaemt om vleesch riep, *Num.* 9. haer Quackels toefont, om datse door die ongesonde kost souden gestraft werden.

Calcoenen zijn hier te lande redelick gemeen, en noch jongh zijnde, gevense veel en seer goet voedsel, ende en wijcken noch in smaeck, noch in goetheyt onse Capoenen, dan zijn een weynigh harder van vleesch, als sy wat ouder beginnen te werden, en dan konnense van ledige luyden soo wel niet verteert werden, het welck onder de groote vogelen gemeen is. Maer sommige maken deselve oock kort, met de snafelen van haer vleesch om stucken te slooten, ende gedood 's nachts in de lucht te leggen.

De **Phaesen** ofte *Fasanten* zijn eertijts uyt *Colchos* door de Helden van 't gulde Vlies in Grieken-landt gebracht, en hebben haren naem behouden van een riviere aldaer, *Phasis* genoemt, by dewelcke sy haer met menichte onderhouden. *Martialis* 13. *Epigr.* 72.

*Als Iason 't gulden Vlies uyt Colchos had genomen,
Doen ben ick met den belt in Grieken-landt gekomen:
Te voren was alleen mijn huys en vader-landt,
Daer hy tot sijn gerief een Konings dochter vant.*

Sy zijn al van outs in soo grooten achtigh geweest, dat de Koningh *Ptolomeus* hem roemde, noyt een Phasaen geproeft te hebben, maer dat hy den selfden onder sijne vromdigheyt bewaert hadde. De Keyser *Perinax*, gelijk *Capitolinus* getuyght, heeft noyt voor sijn eygen mont een Phasaen doen gereet maken, ofte aen yemant geschoncken. *Lampridius* verhaelt, dat voor den Keyser *Severus* de Phasaen niet als op groote feestdagen aengerecht en werde. En voorwaer de seldene heyt en heeft dese kostelickheyt niet genaect: maer de goetheyt van haer vleesch. Want het is lieflick van smaeck, geeft van het alderbeste voedsel, is sacht om te verteeren; en derhalven bequaem, voor de gene, die uyt een sieckte op-staen, om hare krachten weder te krijgen, ofte die een maegh hebben, die slap in 't teeren is, alsoo sy de selve verstercken, en de swackeluyden op de been helpen kan. Men seydt, dat dit vleesch, hoe-wel het de alderbeste deughden heeft, de huyluyden kort van adem maect: maer het ge-

vaer en is niet groot, alsoo het niet veel voor haren neus en komt.

Duyven zijn van verscheide geslachten. De tamme hebben al te veel overtollige vochtigheyt: daerom zijn de wilde de beste, die door 't vliengen de vochtigheyt verteeren. Nochtans is het vleesch van allegader stoorachtigh, swaer om te verteeren, geeft grof en swaermoedigh voedsel, en daerom en is 't niet goet veel-tijds Duyven te eten. *Cardanus* en *Aldroandus* schuyven van den Genees-meester *Curius*, dat hy door 't dagelick eten van Duyven, sijn leven verkort heeft. Sommige verhalen van een *Cassia*, dat hy gestorven is, om dat hy driemaal op eenen dagh van een gebraden duyf gegeten hadde. En *Simeon Sethi* seyt, datse verhit-ten, koortsche maken, het hooft en de oogen bescha- digen, en veel gebruyckt, de laserye veroorsaken. (Siet den hoogh-geleerden Heere *Mr. Gerard de Vos*, in sijn 3. boeck de *Physiol. Christ. cap. 91.*) Want alsoo sy (*Arist. 3. de part. animal. 7.*) heet van maegh zijn, van heet, dick en verbrant bloet, soo en is 't niet vrent, datse ons lichaem verhitten, ontfleken, en tot de La- serye gereet maken. Even-wel leeren sommige, dat haer vleesch goet is voor de gene, die beroert zijn, ofte de zenuwen getrocken werden: andere dat het lust tot by-slapen verweckt, en dat daerom (*Plutarch. de Iside*) de Duyven van de Ouden de godinne *Venus* toe-ge- eygent zijn. Hoe-wel dat van de *Ringh-duyven* ofte *Kries-duyven* het tegendeel van den Poëet *Martialis*, die niet onervaren in dese dingen schijnt geweest te zijn, geseyt wert **13. Epigr. 67.**

*De Ringh-duyf is een spijs die kan de kyacht vertragen
 Waer door een eerlick man sijn vrouwe moet behagen:
 Ghy die het echte bed wilt schadden na den eyfch,
 En eet de Ringh-duyf niet, sy maect onwilligh vleys.*

Sy zijn op haer best, alsse beginnen te vliengen, en het podden-hayr niet allegader quijt en zijn: en soo werdense bequamelick gebraden, ofte, gelijck men gemeenlick doet, met eenige verkoelende kruyden gestooft, ofte met geroerde eyeren op tafel gebracht. Het schijnt dat men al van outs veel van de **Tortel- duyven** gehouden heeft, gelijck uyt *Plautus, Iuvenalis*, en andere blijckt. Alsoo sy van naturen wat droogh vallen, soo zijn sy de vetste, verre uyt de beste, en ge- fontste; waerom de Poëet *Martialis* wel seyd der- thien **Epigr. drie-en-vijftigh.**

*Wanneer ick wild-braet eet, of vette tortel-duyven
 Mach met een soeten vrient aen tafel sitten klayven,
 Daer wil ick geen Latouw of stecken voor verkiefen,
 Ken wil aen slappen kost mijn honger niet verliefen.*

Dautwen plegen op 't Grieckse eylant *Samos* in 't wild te loopen, en van daer zijns door geheel Eu-ropa verspreyt. Vallen om de schoonheyt van haer veren vermakelicker in 't Oogh, als gefont in 't Lichaem. Werden oock op Bruyloften, en groote maeltijden

meer uyt pronck gefet, als om de leckerheyt van haer vleesch. Want *Galenus* in 't derde boeck van de krach-ten der Voedselen, seyt dat het selfde snafelachtigh, en hart om verteeren is, en oock swaermoedigh bloet doet groeyen. De Arabische Genees-meefters leeren dese hardigheyt wech nemen, met de Pauw eenige da- gen in de lucht te hangen. De jonge zijn beter, en soo hart niet te verdouwen. Dan moeten even-wel in een stercke maegh komen, sal haer vleesch wel verteert werden. *S. Augustijn* betuyght in 't 22. boeck van de stad Godts 4. bevonden te hebben, dat het Pauwen- vleysch niet en verrot, maer een geheel jaer duyren kan. De Poëet *Horatius* schrijft over het eten van Pauwen-vleesch aldus:

*Hebt ghy een jonge Pauw voor uwen di gebraden,
 En dat ick met een Hoer u mage quam versaden,
 Of vet Capoenen vleesch in plaetse brengen wou,
 Ick weet dat mijn gerecht u niet bezallen sou.
 Maer opent doch een reys den gront van u begeeren,
 Ist om sijn moeyen steert en om sijn gulde veeren?
 Of ist om dat het beeft soo dier u komt te staen?
 Hoe dat het wesen mach, 't en is maer enckel waen.
 Al zijn de pluymen schoon, sy doen geen vogel smaken,
 Het oogh wert u verleyt door schijn en beusel saken;
 Het truchthaeer boender-keet verdient soo grooten prijs
 Als eenigh Pauwen-vleesch, of diergelijcke spijs.*

Siet hier van verder den gemelten Heere *Mr. Gerard de Vos 3 Physiol. Christ. 92.*

Lijsters plegen in meerder weerden voormaels te wesen, doense gehouden, en vet gemest werden; heden- daeghs eet mense vet ofte mager, gelijckse vallen. Sy zijn wel te verteeren, en geven goet en vast voedsel. Soo datse niet sonder reden van de Poëten *Horatius* en *Martialis* seer gepresen werden.

De **Meerle** wert van sommige by de Lijsters ver-geleken: dan scheelt wat. Want het vleesch van de Lijsters en is niet alleen lieffelicker, maer oock malf-fer en gesonder.

Vincken/Leutwercken en diergelijcke kleyn ge- beent, zijn meest al licht te verteeren, en geven goet voedsel. **Mossen** zijn wat harder van vleesch; het welck even-wel verter en beter is, in den Oegst, als op andere tijt. De Arabische Genees-meefters verbieden de selve tot spijs, om haer kort leven, en geyligheyt. So schrijft *Orus in Hieroglyph.* dat sy seven mael in een uyre af-steken. *I. C. Scaliger* heeft het een Mos sien doen tien-mael op eenen dagh, en *Aldrouandus* op geen groot deel van den dag twintig-mael. Een rijck koop- man van Dordrecht, die een vlucht van ontelbare, en alderhande Vogelen houdt, heeft my verhaelt, op ver- scheide reysen gesien te hebben, ('t welck ook van an- dere bevestight wert) dat een Mos 7 gangen na mal- kander dede, en sulcx in de tijt van een vierendeel uyr: maer dat sy de vleucken, en staert dapper liet hangen, en seer nat besweet was. Dan de Mossen en zijn niet

alleen zelfs dus geyligh, maer maken oock alsoo den genen, diese eten, na de getuygenisse van *Terpsicles* by *Athen.* in 't 9. boeck. Het is wonder, dat *Levir.* 14. van *Moses* geboden wert de Leprosen, als sy gesuyvert zijn, twee Mossen te offeren, dewijl sulcx in geen offerhanden plaets en heeft. Sommige meenen sulcx hier geschiet te zijn, om aente wijten, dat de Leprosen haer mosselicke geyligheyt (want sy zijn om de scherpigheyt van haer vochtigheden dapper tot by-slapen genegen) voortaan moeten nalaten, en met eenen oock alle wellust deses werelts. Daer-beneffens op dat sy overdencken zouden haer vorige, en volgende leven. Want sy werden nu in den tempel des Heeren ontfangen, die te voren als verschovelinghe, van alle Menschen, afgefondert hadde moeten wonen. Dan, die hier van het rechte bescheyt begeert, kan nasien 't gene breeder beschreven is van den meer gemelte *Mt. Gerard de Vos*, in sijn werck de *Physiol. Christ.* op 't 86. cap. van sijn 3. boeck.

Hout-snippen gelijkenen sommige by de *Perdrijsen*; hoe-wel die dierder zijn. Sy werden met dermen en ingewant gebraden, en het druypfel op geharst witte-broot ontfangen. En dit wert voor soo gefont gehouden, als smakelick, om dat sy het suyverste uyt het aertrijck trecken, en geen gal en hebben, datter oock niet quaets by haer en is. Het welckick evenwel soo heel niet aen kan nemen; want hoe meese beeyt, alijt is de vuyligheyt aerdachtigh, insonderheynt indiense, gelijk sommige seggen, pier-wormen eten, 't welck de roodigheyt van haer vleesch schijnt te betuygen. Haer vleesch is wat hardachtigh, dan goet en tamelick gefont.

Doel-snippen / die wy's winters hier met menighe-
te hebben, zijn soo hart van vleesch niet.

Van **Oepebaers** / **Rijgers** / **Spreewen** / ende diergelijke, alsoofse selden tot spijsse gebruyckt werden, is niet de pijn waert alhier veel te schrijven. Kont even-wel sien *Voss.* 3. *Phys. Christ.* 93.

Onder de Water-vogels zijn by ons meest in 't gebruyck de **Enden** / die oock met den gemeenen naem van *Vogel* by ons bekeent zijn. Sy werden ontrent onse stadt *Dordrecht* overvloedigh gevangen, op een aerdige manier. In de Vogel-koy zijn verscheyde pijpen, voor breed en achter smal; (gelijk hier voor uytgebeelt is) sy houden eenige tamme Enden, die geleert zijn met de ebbe uyt te swimmen, en haer op 't sliick by de wilde te begeven; en alsoo aente locken, om te samen in de pijp te swimmen, waer by soo groote stil-
ligheyt moet wesen, dat sy op het minste gerucht, jae het sien van een Mensch, ofte het ruycken van Mus-
keljaet, met een groote snelligheyt terfont weder uyt de pijp vlieden: maer op alles wel voorsien zijnde, volgen sy allencxkens de tamme, hebbende vermaeck in het om-loopen van een Hont, met een stroo-wisch aen de staert, door twee gaten in de riet-heyningh om de pijp gemaecte: Daer voor-by zijnde, soo laet hem de

Koy-man van achteren sien, en worpt een steen ofte kluyt in 't water, waer door sy verschrickt zijnde; om uytkomst te vinden, na het eynde vlieden, alwaer sy in 't net komen, en van den Koy-man gevat, en den hals terfont omgedraeyt werden. Den ouden *Cato* (gelijk *Pluarchus* verhaelt) plagh sijn sieck huysgesin te voeden met Enden, en Haren-vleesch. Maer hy toonde daer in, als oock in 't Kool eten, dat hy den besten genees-meester niet en was. Want het Enden-vleesch is heet en vochtigh, swaer te verteeren, en van grof voedsel. De achter-bouten zijn moruwft. De Poet *Martialis* 13. *Epigr.* 52. prijft de borst en den hals.

*Is u een Ende toebereyt,
Soo ete: van met onderscheyt:
De borst en hals is alderbest,
Dus sent de kock al watter rest.*

Gansen (al van *Plinius Lib.* 10. 22. vermelt) zijn by-na van den selfden aert. De oude Romeynen (het welck *Cesar* oock van de Engelsen betuyght) plegen de selfde niet te eten, om datse eens oorfaeck geweest hadden, dat haer *Capitolium* ofte Stadthuys niet overrompelt en werde. Maer daer na hebbense die liefde laten varen, en de Gansen gemelt, en op voorname maeltijden aen-gerecht. *Lampridius* verhaelt, datse voor den Keyser *Severus* op feest-dagen plachten geset te werden. *Diodorus Siculus* schrijft, datse gefoden, en gebraden alle daeg op de Egyptenaers tafel quamen. Even-wel zijns seer hartse verteren: dan in een stercke maegh wel verteert zijnde, gevense veel voedsel. Sy moeten jongh, en van drie vier maenden gegeten werden, en 't vollen met Castanyen is een goede manier, alsoo de selve hare overtollige vochtigheyt wat matigen. Men heeft certijts seer veel gehouden van de *Lever*, de welcke als de *Gansen* gemelt werden, seer groot wert, en is een aengename gefonde spijsse, en licht om te verteren; en in Duytslant is dese kost noch seer be-
kent, sonderlinge by de Joden. De gemelte *Martialis* spreekct van de Gansen-lever aldus 13. *Epigr.* 58.

*Siet wat een lever heeft de Gans,
Sy overtrest het dier bykans:
Dies seyd' ick, als ick die besagh,
Ey segh my waer dit schepsel lagh?*

Siet verder den wel-gemelten *Mt. Gerard de Vos*, 3. *Physiol. Christ.* 94.

Swanen hebben harigh en langh vleesch, dat seer hart om verteeren is. En gelijk alle vogels die haer in 't water onthouden, overtollige vochtigheyt by haer hebben: soo is de selfde in de groote soo veel te meerder. Men backtse gemeenlick in korsten, om haer vleesch door het kruyt korter te maken. Dienen op de tafel, gelijk wy van de Pauwen gefeyt hebben, meerder tot gieract, als tot spijsse.

Van

Van 't gene de Dieren geven; Bloet, Melck, Boter, Kaes, Wey, Beulingen, Eyeren, en Honigh.

Het XV. Capittel.

GHy moet (ten zy gy wilt) noyt levend dier verflinden, Daer is oock buyten dat wel voedsel uyt te vinden; Daer is kaes, boter, melck, wey, eyers, honigh-raet, Waer van oock menigh-mael een Prince wert versuert. Het nut van dese kost, is metter daer te wijzen, Maer dat het Koe-beest geeft is boven al te prijzen; Wie hier een twiffel slaet en sie maer Hollant aen, Dat laet aen alle kant syn edel suyvel gaen; Dat stort syn rijk gewas in alle verre landen, Vermits het dienstigh is voor alle grage landen: Dat stort aen alle kant, uyt synen vollen schoot, Een dienstigh onderhout, een voedsel inder noot. Prijst Spaengien, prijst haer oost, en watter plag te groeyen, Ons Hollant prijst te recht de vruchten van de koeyen; Van daer komt nutte kost, ten goede van de mensch, Van daer komt mont-vermaeck en vollen heren-wensch. Het oost dat Spaengien sent en is maer eens te plucken, En is maer op een jaer voor eenmael uyt te drucken; Maer dat het Koe-beest schenck is u vry al rijcker schat, Want tweemaal op een dagh soo geeft het edel nat. Benijt dan Spaengien niet, benijt geen verre landen, Al waster enckel gout of ander rijcke panden. Danck Gods, o Hollant volck, en hout u voorts gerust, Hy regent enckel heyl op u vermaerde kust.

WY hebben dus verre wijtloopigh gesproken van alderhande vleesch: het is nu tijt dat wy vervolgende onse verdeeling van 't voedsel, mede handelende van 't gene, dat wel geen deelen van dieren zijn, maer even-wel van de selve komt, en tot spijsse gebruyckt wert: als van Suyvel, te weten, Melck, Boter, Kaes, Wey, Eyeren, als mede Honigh, en Bloet. Alle het Bloet is hart om te verteren, insonderheit 't gene grof en dick is; gelijk Offen-bloet, en meer het Sieren-bloet, 't welck soo grof en onverdouwelick valt, dat men meent de Griekische Vorst *Thomisocles* daer door vergeven te zijn. *Galenus* prijst het Hasen-bloet voor het lieflickste: maer *Homerus* geeft 't Geyten-bloet de prijs, de maniere van sijn eeuwe volgende. Want hy vertelt, dat de Vryers van *Penelope*, dermen met bloet en vet van Geyten gevolt aten. Van 't bloet eten der Ouden is te lesen by den hoogh-geleerden Heere van der Putte in *Serm. Genialibus*. Hedensdaegs hout men meest van *Verecken-bloet*, het welck men niet vet en Kruydt in de dermen volt, en Bloet-beulingen noemt. Dese en alderhande Beulingen / Woosten / en Saufsissen zijn meest hart om te verteren, en maken grof bloet.

Onder alle vochtigheit, seyt *Varro* in sijn 2. Boeck

van de Landt-bouwinge op 't 11. Capittel, die tot spijsse gebruyckt werdt, is de Melck de voedsaemste. De Poet *Homerus* maect gewach van eenige volckeren, die niet als Melck en aten. En *Strabo* vertelt, dat sy eertijds de meeste spijsse gheweest is van de Françoysen. Maer die van 't eylant *Japan*, in Oost-Indyen, hebben een grouwel van de Melck, seggende, niet tegenstaende het een witte verwe heeft, 't selfde bloedt van de beesten te zijn. En sulcks betuyght de wijs-gerige *Cheremon* in 't leven van d'oude Priesters, dat de Menschen eertijds haer niet alleen en onthielden van Vleesch-eten, maer oock van Eyeren en Melck, om dat de Eyeren oock vleesch waren, en de Melck het bloet van de dieren, in verwe alleen verschillende. By ons is de Melck, en het gene daer van gemaect wert, in overvloet; soo dat den Hertogh van *Alve*, als hy eerst in 't landt quam, dreyghde, dat hy de Nederlanders in haer melck en boter soude verdrencken. Sy is gematigt van aert, het bloet, waer van sy met kleyn veranderinge in de borsten gemaect werdt, en aldaer van de borsten haer witte verwe krijght, in aert niet ongelijck, behalven datse wat nae meerder koude, en vochtigheyt treckt. Daer is geen spijsse, die hier te lande by alle soorten van Menschen, insonderheit Vrouwen, gebruyckelicker is. Sy geeft seer goet voedsel, indient in de Maegh wel verteert, en indien op haren aert wel gelet wert. Want daer is groot onderscheyt tusschen de Melck van 't een dier, ofte het ander; de Koeye-melck scheelt veel van de Schapen-melck, Geyte-melck, ofte andere. Niet minder en scheelt oock de Melck van een gefont dier, en van een dat ongefont is, ofte van een dat korts geworpen heeft, ofte dat lang geleden is; dat somers, ofte 's winters gemolcken is: waer in oock de verscheydenheit van het voedsel geen kleyn onderscheyt en maect.

Maer men vint in de Melck drierley deelen. Boter, Wey, en Kaes. Boter is van werme en olyachtige gestaltenis. De Wey is wel waterachtigh, maer heeft eenige zoutigheit by hem, gelijk sijn scherpigheit uyt-wijst. De Kaes is kout en droogh, en aerdtachtigh van naturen. Maer dese drie deelen en zijn in de Melck van alle dieren niet even-eens. En om alleen van Koeye-melck, Schapen-melck, en Geyten-melck, die by ons alleen in het gebruyck zijn, te spreken: de Koeye-melck is de vette en dickste, en geeft de meeste Boter; en voed daerom oock meest, en werdt met recht voor de Melck gehouden, die tot voedsel van ons Lichaem alder-bequaemst is. Schapen-melck heeft meer Kaes in. Geyten-melck hout hem in alles tussken beyden, soo in 't verteeren, als in het voeden, en is (na het gevoelen van al de Griekische Genees-meesters, seyt *Galenus*) het beste voedsel van al 't gene, de Menschen eten: dewijlse niet alleen gematigt van selstandigheit en is, maer oock van hoedanigheyt, hier wermt niet boven de kouw, noch de vochtigheit boven de drooghe uytstreckende. Waer-

ofte
om
ly in
hals
ge-
in te
kon-
sten
fch
grof
beet

zijn
het
gen
ceft
ter-
fde
me
atse
efet
en
re-
Sy
ter-
ier,
ati-
Le-
oot
om
be-
alig

cos,
eer
aer
by
te
on
en-
en-
van

om *Huare* raedt in sijn Spaensch onderfoeck der Verstande 4. en 5. de Vaders, die verstandige kinderen foecken te krijgen, ses of seven dagen voor de telinge, te eten Geyten-melck met Honigh gekooct.

Geen minder onderscheydt wert in de Melck gemaect, als de beesten gefondt, ofte ongefondt zijn. Want van een ongefondt beest, en kan niet als quade Melck komen.

De Melck verandert oock na het voer, dat de beesten eten:

*Het is de beste melck wanneer de groge koeien
Te midden in de Mey de groene kruyden snoeyen;
Want als het dorre stroo de kudde 's winters voedt,
Dan is haer voedsaem sogh in verre niet soo goet.*

Want drooge kruyden, als hoy, geven dicker Melck: maer groene en sappige beter: waerom de beste Melck is, dewelcke in 't leest van de Lenten ofte in het beginfel gemolcken wert, als het vee jong gras en de vette klaver-wey voor haer heeft. Hoe dat de Melck van 't gene de beesten eten, verandert kan werden, leert *Hippocrates* 6. Epidem. 5. 35. en werdt van de dagelickse ervaringe bevestigt: te weten, dat de vroliw, die een kint sooght, en een *purgatie* in neemt, het kint door haer sogh mede zal doen af-gaen.

Hoe dat de Melck oock dunder en weyachtiger is, hoefe lichter verteert, rasser door gaet, en minder verstoppt: maer oock minder voedt; en dat minder voedt, maeckt den buyck weecker; en dat meerder voedt, maeckt den buyck minder weeck. Men zal daerom nu de eene, dan de andere, nae gelegentheydt van saken, konnen verkiefen.

De Melck dan, die lieffelijk van reuck is, soet van smaek, van middelbare gestaltenis, niet te dick ofte te dun, niet te weyachtigh ofte te kaefachtig, wit van verwe, ofte, gelijk *Aristoteles* schrijft, wat uyt den blauwen, geeft goet, veel, en tegenhoudende voedsel, doet het vleesch groeyen, en maeckt het lichaem vet, en is derhalven een bequame spijsse voor de gene die uyt-teeren, en verdroogen. In magere lichamen, en die, gelijk men seyt, van de graet vallen, en isser geen bequamer voedsel, om deselve metten eersten te doen begrafen, dan de Melck: als dewelcke door soo veel kokinge al te vooren van de natuerlike wermte bewerckt, en onse nature aengenaem en gelijk gemaect is. Maer gelijk de Melck lichtelicken verteert, also verderfse oock lichtelick in onsuivere lichamen. Indiens valt in een koude maegh, soo wertsse ras suer; in een heete, soo verandertse haest in galle, en maeckt pijn in 't hooft. Waerom het gebruyck van de Melck schadelick is de gene, die aen een koorfse gaen, uyt bedorven vochtigheden, ofte die met pijn in 't hooft, en quade ooggen gequelt zijn. Sy is oock niet bequame die steen, verstoppinge van Lever ofte Milt, en het Ingewant opgeblasen hebben. Maer de quaetste verdervinge van de Melck is, alsse komt te

stremmelen in de Maegh: waer op quade toe-vallen, en somtijts de doot selve volghet. Maer dat kan voorgekomen werden, indien men by de selve wat zout (gelijk gemeenlick geschiet) suycker, ofte honigh doet. De reden, waerom dat de Melck soo lichtelick in de Maegh bederft, wert gegeven van den gemelten *Huare* in 't *Exam. de Ingen.* 4. te weten, datse maer bestaet uyt drie *Elementen*, kaes, wey, en boter. De *Kas* slaet op d'Aerde, de *Wey* op 't water, de *Boter* op de Lucht. Het *Vyer* (seyt hy) dat deselve *Elementen* vermenghde, en by een bewaerde, vervlieghe, als seer teer zijnde, in 't melcken: derhalven daer wat Honig (die werm en droogh is, gelijk het vyer) by komende, soo heeft de Melck sijn vier *Elementen*. Maer gelijk de Melck in een koude Maegh suyr op-brekende met Honigh geholpen werdt, soo, wanneer sy in een heete maegh heete dampen op-werpt, is dienstigh daer Water onder te mengen, het welck den brant verkoelt, en alsoo door hare verkoelende en vochtigh-makende kracht bequame is voor Teeringe, en uyt-drooginge, insonderheyt Koeie-melck, die meest gegeten werdt. *Hippocrates* doet daer by het seste deel Water, soo om dat de Koeien-melck van naturen dick is, als om datse lichtelick een heete bedervinge krijghe. Op dit vermengen verstaen haer onse Boerinnen seer wel, hoewel sy op de gefontheidt haer ooggen-merck niet en hebben. En dit is oock de reden, waerom *Avicenna*, en andere liever *Kaerne-melck* gebruycken, als wel gewartert zijnde.

Het is best dat de Melck gegeten wert in een ledige Maegh, en dat men daer dan niet anders op en eet, voor datse geheel verteert is. Want indiender ander spijsse terstont op gegeten wert, soo komt lichtelick de Melck en d'ander kost met de Melck samen te verderven. Insonderheyt, is dickwils ondervonden, dat Wijn op Melck gedroncken seer schadelick is. So dat niet sonder reden *Dr. Lemnius*, eertijts Genees-meester van de Stadt Zierickzee, de jonge lieden berispt, 2. *de occult. Natur. mirac.* 45. die na den eten om een roomtjen gaen, en den wijn onder den room gieten, tot groote schade van de gefontheidt. Want de wijn doet den *Stoom* stremmelen en de dickigheyt van kaes krijgen, 't welck de Maeg niet konnende verdouwen, blijft daer leggen bederven, en verweckt verscheyde sieckten, en doet somtijts, met het braken, den aefsem sticken. De Melck is mede niet goet voor de tanden, en het tant-vleesch, en brenghet daer in de verdervinge, om 't welcke voor te komen, zal men nae het melck eten, den mont met wijn spoelen.

Maer de Melck en is niet alleen in 't gebruyck, aldus in 't geheel, en die drie deelen, wey, boter, en kaes by haer houdende; maer elck van die wert lichtelick gescheyden, en besonder genut. Het welck heel bequame is, alsoo dan het een, dan het ander ons dienstiger valt. Voor-eerst soo besigen wy de *Boter* in dese koude landen voor spijsse, en sauge, in Vrankrijk en andere

andere werme landen, meest alleen voor sauge. Sy is werm en vochtigh, en by-na van den eygen aerdt en nature met den Olye. Dan voedt even-wel meerder, en is om mede te koken veel bequamer als den Olye; Sy vervochtigh en versacht, rijpt de sluymen in de borst, en doctse op-komen, versacht de keel, en de pijpkens van de Longe; daer den Oly, indien hy niet heel slyver en verschen is, de keel en de borst schrael maect, en zal eer den hoeft verwecken, als doen stillen. De Boter is mede aengenaem van smaek, licht te verteeren, van veel voedsel, en dat niet licht en bederft. Met dit deel van de melck werden wy, van kints beenaf, meest gevoedr. Nochtans en isse voor elck, noch op elcke manier, niet even bequiem. Want die vochtigh en weeck van maegh zijn, en dientse niet: alsoo sy deselve noch weecker, en swacker zoude maken: insonderheydt indiense wat veel gegeten werde, en boven d'ander spijsse dreef, en walginge veroorsaecte. Waerom oock bete is dat men Boter voor andere spijsse eet, als daer na, soo dat dit klippel-versken in den regel van Gefontheydt niet en sluyt.

*Boter voor, en Boter naer
Doet ons leven hondert jaer.*

Want op 't lest gegeten, beletse dat de Maegh niet wel toe-sluyten kan, waer door het verteren van de spijsse lichtelick verhindert wert: dan een weynig kan niet veel quaets doen. Oock en is de Boter soo goet niet voor de gene, die heet van naturen zijn, als voor andere. Want sy wert lichtelick ontsteken, en in een heete Maegh in gal verandert, en doet alsoo walginge veroorsaken. De beste manier van Boter te eten, is op broot, dat wy *Boteram* noemen, want dan geestse het beste en bequaemste voedsel. Maer in 't koken blijfse soo goet niet, en verliest wat van haer deught: al is 't dat sy geen spijsse en verergert, maer, als gemeenlick geseyt wert, onse lieve vrouw slacht, en alle dingen verbetert. Sy heeft mede die deught, datse het fenijn wederstaet, insonderheydt voor het selven ingenomen: waerom oock by vele geprefen wert in tijde van pest 's morgens een vette boteram gegeten: 't welck mede goet is voor de gene die in de Mijnen wercken. Want om nu haer verborgen kracht niet te onderfoecken, sy kan door haer vettigheydt de kracht en scherpigheydt van 't fenijn verdooven, en door haer slijbberigheydt de deelen des lichaems bevrijden, datse so lichtelick niet beschadicht en werden, en met eenen beletten, dat het soo drae niet beneden en schiet, maer lichtelick uyt-gebraeckt wert.

Als de Boter gekaernt, en van de Melck gescheyden wert, 't gene datter dan overblijft, wert *Kaerne-melck* ofte *Boter-melck* genaemt. De welke alsoo sy vande Boter, dat is van haer werm deel, berooft is, soo volghet, datse veel kouwer is, als de *Soete-melck*. En is derhalven schadelick in een koude Maegh. Maer

de gene, die een heete Maegh, ofte van naturen, ofte daer nae gekregen hebben, en is sy niet alleen gesont, maer oock seer aengenaem, insonderheydt in de Sommer, en alst heet weder is. Daer toe streckt oock den *Stuyt-ting*/en *Zanen*/die in Zeelant heel gemeen is, en veel verkoelt. Dan de *Bies* is een vuyl en ongesont eten.

Kaes is swaer om te verteren, en geeft dick en hart voedsel, stopt den buyck en aderen, en is graveeligh. Daer-beneffens geeft den ouden Kaes quaet voedsel, en erger als de jongen, insonderheydt veel stercker, heeter, en drooger geworden zijnde. Waerom hy oock de spijsse in de Maegh doet verteren, maer selve niet wel verteert en wert. Jonge en sachte Kaes is kout, en vochtigh, en windachtigh van naturen. De heel oude, is de quaetste. Die tusschen beyde, en niet te hart, ofte te sacht en is, matigh soet en vet, is onder d'andere de beste. Dan hoe dat hy is, hy moet altijt op 't leste, en met kleyne stucckens gegeten werden. Maer de kaes is seer verscheyden nae de dieren, daer de Melck afgekomen is, de *Wey*, en het landt, ende maniere van toe-maken. De beste is *Schape-kaes* / die soo swaer niet en valt, om te verteren, en soo grof voedsel niet en geeft. En al voed hy minder, als de *Koeye-kaes*, soo geeft hy nochtans soo veel beter voedsel, als zy minder geeft. De *Koeye-kaes* volghet in goetheyt de *Schape-kaes*: maer de *Gepte-kaes* / is erger als die alle beyde. De manier van bereyden maect oock dat de Kaes niet op alle plaetsen eveneens en is, en 't gebeurt dickwils, dat sommige *Kafen* niet soo seer om de sonderlinge deught van 't slyvel, als wel om het vernuftigh toe-maken, het welck in eenige plaetsen de huysluyden gemeen is, boven andere gehouden werden. Gelijk de *Parmesaen* al uyt *Italyen* in ons *Lant* heel vermaert is, en hier des *Grabezanse* / en *Goutsche Kafen* boven andere, geprefen werden. De bequaemste manier, om goede *Kafen* te maken, is, als de vettigheydt, ofte room niet van de Melck genomen is, maer te samen tot Kaes geronnen wort. Want al sulcke *Room-kaes* en scheelt niet veel van den aerdt van de Melck: Maer als den *Room* ofte *Boter* daer van gescheyden wert, zoo zijn de *Kafen* schraelder, grover, en veel erger. Dickwils krijght de Kaes oock wat quaets, van het toemaecten. Want die te zout is, maect veel stof, tot graveel en steen, is swaerder te verteeren, en verbrant de vochtigheden. De *Suere*, verswackt de Maegh en *Lever*. Maer alsoo men niet juyst en kan weten, hoe de Kaes gemaeckt is, soo zullen wy onder andere verkiefen, die middelmatigh van gestaltenis is, eere sachte als de harde; liever met oogen, als die al te vast, en taey is: liever die soet van smaek is, en een weynigh zout heeft, als die al te zout, ofte al te last is. Maer insonderheydt zal men hem wachten voor *Kaes*, die al te ouds, ofte verrot is: dewijl loodanige, swarte gal doet groeyen, en verscheyden sieckten veroorsaect. Want al is 't dat den ouden Kaes sterck is, (Komen-

(komende door de Lub ofte runfel, 't welck is melck in de Maegh verdorven, en sterck geworden) en op de tonge bijt, en over fulcks mocht schijnen lichter om te verteren te zijn, gelijk men by andere grove en dicke spijsse dun-makende dingen doet, soo en treckt even-wel de Kaes uyt dese sterckigheyt geen voordeel, maer hy doet veel meerder schade met sijn quaet sap en de scherpe hitte, als de dun-makende kracht verbeteringe by kan brengen, noch en doet oock niet minder het graveel groeyen. Soo dat wy niet sonder reden, met onsen *Galenus*, en andere Genees-meesters, den ouden Kaes seer af-raden. Daerom is het een groot misverstant van vele menschen, die de deught van de Kaes rekenen na de oudtheyt en sterckheyt. Dan dit komt hier uyt, datse met de keel te raden gaen, en foeken meer 't gene daer een dronck op smaect, als het gene gesont is. Waerom de dronckerts den oudsten Kaes, ja daer de maeyen uyt loopen, voor den besten keuren.

Guyon schrijft van de Kaes seer wel, dat hy goede gereede kost is voor Ambachts-lieden, Arbeyders, Krijghs-luyden en andere, die ongemack en arbeyt gewent zijn, om dat hy langh in de Maegh duert, eer hy verteert is, en belet, dat den honger soo drae niet wederen komt: gelijk verder te sien is in de verscheyde Lessen, die de voorlz. *Guyon* in de Françoysche tale beschreven heeft, op het vierde boeck van het Eerste deel, op 't 21. Capittel. Soo schrijft oock *Plinius* in 't 11. boeck van sijn Nat. historye, dat *Zoroaster* in de woestijne twintigh jaer met Kaes geleeft heeft, die so gematigh bleef, dat hy van geen oudtheyt en wiff.

Wey en voedt niet, en is meer te rekenen onder de Genees-middelen, als onder de Voedselen. Want sy wert nuttelick gebruyckt, om het lichaem van waterachtige en verbrande vochtigheden te suyveren. Maer van haer hoedanigheden en komen de Schrijvers niet overeen. En *Galenus* en schijnt selve altijd niet in een gevoelen. In 't 4. boeck van de krachten der ongemengelde Genees-dingen op 't 7. Cap. seydt hy, dat de Wey kout en vochtigh is. En in 't 3. boeck van de krachten der Voedselen op 't 16. Cap. schrijft hy, dat de Kaerne-melck de werme en scherpe hoedanigheyt niet meerder en behout, die de Melck van haer weyachtige vochtigheyt heeft. Maer dese dingen en strijden niet. Want de Wey bestaet uyt twee deelen, 't een zout en scherpachtigh, en buyten twijffel werm; en al isser van dat minst in, dewijl even-wel haer kracht en werkinge merckelick in de Wey bevonden wert, soo is 't niet buyten reden dat men seydt de Wey eenige wermte deelachtigh te wesen. 'T ander deel is waterachtigh, en verre het meeste, en daer na wert de Wey geseyt te zijn kout en vochtigh.

Eyeren werden wel van verscheyde dieren geleyt: maer wy en eten nauwelix andere, als *Hoender-eyeren*, en dat niet alleen gesont zijnde, maer oock sieckelick gaende. En daer en is geenderhande spijsse, seydt *Plinius*

29. 3. die in sieckten meer voed, minder beswaert, en met eenen de kracht van spijsse en drack heeft. Waer van breeder te sien is by *Dr. Silvanicus* 11. *Controvers.* Sommige hebben na 't onderscheyt van 't fatsoen, de dengt van de Eyeren willen onderscheyden. So meenden de Poët *Horatius*, seydt *Plinius* 10. 52. dat de langachtige Eyere beter van smaek waren. Datse van beter gijl of sap zijn, schrijft *Horatius* in dese versse 2. *Sat.* 4.

Een ey versch uyt het boender-nest,
En langh, en wit, is alder-best.

Dat uyt de langwerpige Eyeren de Hanen komen, uyt de ronde de Hennen, getuyght oock *Columella*, hoe-wel *Aristoteles* in ander gevoelen is. Den outsten Schrijver van de saken der Phoenicyers, *Sanchumates*, by *Philo Byblius*, meent dat de werelt de gedaente van een Ey heeft. Daerom plach in den dienst van *Bacchus* 't Ey, als een beelt van de werelt, ge-eert te werden, gelijk *Plutarchus*, en *Macrobius*, getuygen. Den hemel is de schael, de aerde den doyer, dat tusschen beyde is, te weten het wit, is de vochtigheyt van water, en lucht. Vorder is den Doyer matelick werm en vochtigh, en geeft van 't alderbeste voedsel. Maer het *Wit* is kout en droogh, 't geeft wel veel en vast voedsel, dan valt wat hardt, om te verteeren. De versche Eyeren zijn de beste, en voeden veel, ras, en wel, en zijn derhalven alle gefonde Menschen, op alle tijden, en in alle Landen bequaem. Dan hoe ouder, hoe erger; en de bedorvenheyt der Eyeren is seer schadelick; daerom zal men hem van vayle Eyeren, als van fenijn wachten. Maer al is 't, dat de Eyeren het beste voedsel geven: so isser even-wel noch onderscheyt in 't toe-maken. Voor de gesontste magh men wel rekenen de fachte Eyeren, die in 't heet water gesoden zijn, dat mense uyt den dop kan slorpen. Want sy geven het beste en meeste voedsel: zijn wel te verteren, en laten weynigh overtolligheyt; en zijn insonderheyt seer goet voor de gene, die uyt een sieckte op-staen, oude luyden, en jonge kinderen, die teringhachtigh, ofte door andere sieckten onder komen zijn, voornamelick den Doyer. Maer die onder de asche gebraden werden, en vallen soo goet niet, als die in 't water gesoden zijn: want sy lichtelick de kracht van 't vyer gewaer werden, en verliesen oock meer van haer natuerlicke wermte en vochtigheden.

Sommige hebben een manier van Eyeren toe te maken, die sy oock boven de slorp-eyeren prijsen. Sy doen de Eyeren uyt haer schalen in eenen pot, gieten daer wat wijns by, en noch minder azijn, een stuck boter, so veel suycker, en zout alst behoort; dit by malkanderen geslagen, stoppense de pot met een deksel, en setten hem in een ketel ofte groote pot vol water, en laten het soo staen koken, tot dat de Eyeren een middelmatige dickigheyt krijgen. Het welck voorwaer niet quaet en kan wesen. Gelijk oock doen de *Blact* van Eyeren onder Soete-melck geslagen; en soo op een

een langhfaem vyer dick slaen werden: een goede en aengename spijsse voor swacke en teere luyden, maer voor arbeyders souden niet lang tegenhouden. Daer dient oock geen wijn gedroncken, van wegen de melck, gelijk hier voren vermaent is. De Eyeren zijn mede goet in wijn en water geslagen, en tot *Suyppen* of *Candee* gemaect. Oock geroert met boter, en op een Kool vyer tot die dickigheyt laten komen, dat mense even op broot vatten kan. Als oock die op het water, of anders gedopt zijn: als mense niet te hardt laet werden. Want harde eyeren, al geveuse vaster voedsel; soo zijns evenwel hoe harder, hoe erger. Derhalven werden te recht voor ongesont gerekent, die in de pan gefruyt zijn; en noch erger, als lulcx met olye, dan als het met boter gedaen werdt. Want al dat in de pan gefruyt is, geeft een quaden geur, alst in de Maegh verteert, bederft d'ander spijsse, die daer by is, maeckt eenen quaden *gijl*, en verweckt in sommige pijn in den buyck. Dan hoe datse toe-gemaect werden, sy en dienen onder geen andere Spijsse gegeten, het zy om datse verstoppen, het zy om datse verteren, en dan d'ander kost rauw laten, het zy om datse, als van sijne stoffe zijnde, lichtelick bederven. En dienen niet voor de gene, die een vervuylde maegh ofte Lever hebben, noch oock die met colijck, graveel ofte gicht gequelt zijn. Die begerigh is om meerder van de Eyeren, en hare weerdigheyt te weten, die lese t gene daer van beschreven is by *Caël Rhodiginus* in 't seven-en-twintighste Boeck van sijn Oude Lessen op het sevenhientende Capittel, *Mr. Gerard de Vos*, 3. *Physiol. Christ.* 78. en *Erycius Puteanus* in het twintighste Gespreck, alwaer het *Lof van 't Ey* seer geestigh en geleerdelick in-gestelt is.

Onder de Voedselen, die van de Dieren genomen werden, is voor 't leste oock den *Dontsch*. Defen schrijft den *Atlas*, en wert nergens beter noch edelder gevonden, en die witter is, en minder Was geeft, als in *Samogeiten*, een *Provincy* die aen de *Oolt-zee*, en *Lithouwen* paelt; alwaer de *Boschen* grooten *Rijckdom* geven. Want als de *Inwoonders* de tacken maer stellen, soo halen sy daer veel *Honigh* uyt. Dan den *Honigh* die *Langedock* en *Provence* in *Vranckrijk* geeft, alwaer in veele mijlen niet en wafcht als *Thijm*, *Rosmarijn*, en andere wel-ruykende kruyden, en kan niet verbeterd werden, die noemen wy gemeenlijck *Marseilischen Honigh*, om dat hy van die *Stadt* hier te *Lande* gevoert wert. Nu dat den *Honigh* seer aert na het voedsel, dat de *Byen* suyen, blijkt oock daer uyt, dat in 't *eylant Corfu* over *Genua* den *Honigh*, gelijk *Servius* schrijft op 4. *Georg.* bitter, jae als *Ovidius* seydt, vergiftigh, om

de menighe van *Taxus* ofte *Ypen-boom*, die bitter en vergiftigh, en aldaer veel groeyt, en van de *Byen* gegeten wort. Den *Honigh* is werm en droogh van naturen in den tweeden graed; dan den witten, en is soo werm niet, gelijk met de reden en ervarentheyt bewesen wert by den *Spaenschen Vega*, in 't 2. Boeck van sijn *Genees-konst*. Den besten is, den *Witten*, die klaer en liefselick van reuck is, na geen kruyden ofte bloemen en ruickt, ofte nergens na en smaect. Maer den *Geelen*, als wat wermte zijnde, is bequamer in de *Genees-middelen* voor de *Siecken*; en den *Witten* in *Genees* voor de *Gefonde*. Nochtans is alle *Honigh medicamentus* voedsel, bequaem voor oude luyden, en de gene die kout van gematigheyt zijn. Want in foodanige wert hy in goet bloet verandert. Maer om dat hy lichtelick ontfleeckt, en tot gal vergaet, soo is is hy voor heete naturen soo bequaem niet. Hy en is oock niet nut voor de *Lever*, om sijn groote foetigheyt, die de *Lever* doet swellen, maer nutter voor de *Longen*, en de *Borst*. Anders heeft hy kracht om te suyveren, en de verrottinge te weder-staen: 't welck den *vacuuen* beter doet, als den *gefooden*, maer hy maeckt meer winden, en gaet, om sijn in-gebooren scherpigheyt, rasser van beneden af, als hy verteert, en door het lichaem verspreyt kan werden. Maer den *gekoochten*, alsoo hy die scherpigheyt meestendeel verlooren heeft, en maeckt den buyck soo weeck niet, en geeft den lichame meerder voetsel, gelijk *Galenus* betuyght. De *Heere Christus* at, in 't by-wesen van sijn *Leerlingen*, van gebraden *Visch* en *Honigh-raet*: *Luc. 24.* soo om te betoonen dat hy met sijn lichaem waerlick verresen was; als oock (gelijk sommige schrijven) om door den *Honigh-raet* sijn *Goddelikh* te kennen te geven; zijnde den *Honigh-raet* een beelt van de *Goddelicke wijsheydt*, by de *Oude* (als *Plutarchus* getuyght) in de offerhanden gebruyckelick, willende de *Heydenen* daer mede aenwisen de nature der *Goden* geen bedervinge onderworpen te wesen. Siet verder van de kracht van den *Honigh Guyon* in 't eerste boeck van sijn verscheyden *Lessen* op 't 21. capittel: als mede in 't 1. deel van den *Schat der Ongefontheyt* op 't 17. cap. en in de *Inleydinge tot de Hollantsche Genees-middelen* op 't 3. capittel.

Van *Honigh* en *Water* wert de *Mede* gemaect, een stercken dranck, en die in 't hoofte klimt, insonderheyt als daer eenigh fruyt by gedaen werdt; diese dan *Gekruyde Mede* noemen. Volgt den aert van *Honigh*, dan is soo veel heeter, alser greyn, caneel, ofte diergelijke by gemengt wert. Best is, soo tot de smaect, als tot de deught, de beste *Honigh* met *Hoppe* (die het *Bloet* suyvert) in klaer water toegemaect.

ert, en
Waer
overf.
en, de
neen-
lang-
beter
Sat. 4.

omen,
nella,
atken
naet,
e van
Bac-
wer-
Den
sehen
a wa-
rm en
er het
oed-
rsche
l, en
den;
oe er-
ade-
s van
et be-
heyt
el re-
oden
y ge-
eren,
theyt
taen,
igh,
orna-
ebra-
water
vyer
r na-

e ma-
doen
daer
oter,
kan-
l, en
r, en
mid-
waer
aent/
o op
een



Van Visch, sijn gestaltenis, en verscheydenheyt.



Het XVI. Capittel.

T Sijst, vermaerde vrient, te komen tot de vissen,
 Die eerijts menigh Vorst schier noyt en konde missen:
 Lucullus hold' een rots tot in de woeste zee,
 Om vissen wyt het diep te locken aen de ree.
 Een visch heeft meerder prijs by wijlen moeten gelden
 Als schapen wyt den stal, als ossen wyt de velden:
 Lae wat aen enen visch wel eer is uyt-geleyt,
 Daer kan een groot banquet nu worden voor bereyt.
 Maer wat van desen aert geduerigh plagh te woelen
 Of in een modder-sloot; of in veruylde poelen,
 Bandt die van uwen dis: maer van een klare beeck
 Vanght daer een goede zô op 't eynde van de weeck.
 De visschen van de zee die werden hooghst gepresen,
 En soo die schubben heeft, daer kan geen beter wesen;
 De visch van desen aert die houdt men wonder goet;
 Doch meest die sijn onthout ontrent den hollen vloet.
 Ist niet een selsaem dingh! een visch gewoon te rusten,
 En die in stilte woont als in gestage lusten,
 Is grondigh, sonder keest, en van een vreemden smaect,
 En geen besette mont en vinter oyt vermaect:

Maer die met harden storm geduerigh wort gedreven,
 En door het woeste diep gedwongen is te sweren,
 Die heeft een beter vleys: en wort er om gesocht;
 En wort oock wel te recht om hooger prijs gekocht.
 Het is hier met den mensch oock te en dus gelegen,
 Non dient geen stille rust, maer eer een staegh bewegen,
 Hem dient geen stille zee, maer eer een holle vloet;
 Want sonder vorigh leet en is geen vreughde soet.

L Amprias, seyde eertijts by Plutarchus, in de vierde Tafel-reden van sijn vierde boeck, dat het de rechtvaerdighste spijsse was, die wy uyt de Zee kregen. Waer van hy dese reden gaf, om dat wy meerder gemeenschap hebben met de Dieren, die met ons op aerden leven, een kruyt met ons eten, sommige onder een dack by ons wonen, gelijk honden, en katten, somtijds oock paerden; ons oock dienen; en als wy die dooden, een stem uytgeven, waer door sy ons tot barmhertigheyt komen verwecken. Maer dat de Visschen hier van niet en hebben, dewijlle leven in een ander Element, ja als in een andere werelt; (hoe wel Strabo, en Athenæus gewagh maken van Visschen, die ontrent

trent Narbonne uyt de Aerde gegraven werden, en sulcks oock bevestigt werdt by *Dalecampius*) en ons geen dienst en doen, noch geluyt en slaen: soo datter geen reden en is, om de selvige soo lief te hebben, dat menle daerom soude laten te dooden, en te eten. Maer alsoo groote leckerny in de Visch gevonden wert, en dat de leckernye den geest gemeenlick krenckr: daerom en maect de Poët *Homerus*, gelijk *Plato* aemerckt, beschrijvende de Griecken, die ten tijde van de Troyaensche oorlogen leefden, al was de Stadt Troyen dicht by een visch-rijcke Zee, nergens gewagh, dat sy oyt Visch aten, selver oock niet van de gene, die op de Eylanden woonden. Hy schrijft wel *Odyss. 13.* dat de gesellen van *Maenlaus* en *Ulysses* uyt visschen voeren: maer seyt sulcks geschiet te zijn uyt hongers-noodt. De oude Romeynen plachten haer oock van Visch-eten te onthouden, gelijk de Poët *Ovidius* aenwijft 6. *Faest.*

*Pisces adhuc illi populo sine fraude narabat,
Ostreaque in conchis iuta suere suis.*

Maer dit zijn de alderoutste tijden geweest. Want daer na hebben sy soo veel van de selfde gehouden, dat sommige, en al onder de voornaemsten haren geslacht naem van de Visschen trocken: (siet *Val. Max. 9. 1.* en *Macrob. 3. 15.*) sommige met ongelooflicke kosten Vijvers maecten, daer het Zee-water door de uyt-gehouwen steenrotsen in quam, gelijk *Plinius* (die oock van verscheyden andere diergelijke schrijft *9. Nat. 54. 55. 56.*) van den Vijver van den dertelen *Lucullus* getuyght, waer van ick noch de overblijfselen (*Piscina mirabile* genoomt) buyten de Stadt Napels in Italyen gesien hebbe. Ja eenige hebben wel derven de waerde van een geheelen os voor een visch betalen. Waer over den ouden *Cato* oock klaeght, gelijk uyt *Polybius* van *Plutarchus* verhaelt wert, seggende: dat een Stadt niet en konde behoude blijven, daer een visch dierder verkost werde, als een os. Maer ten tijde van *Cato* ghing het noch redelick toe; indien men het met de na-volgende tijden wil vergelijken, doen eenen visch, en die niet groot, tot hooger prijs, als thien ossen verkost werde. *Plinius* schrijft, dat een Borgemeester van Romen *Afinius Celer*, twee hondert van onse Philips guldens gegeven heeft voor een Barbeel. Sy zijn mede voor gesont gehouden geweest, om datse minder siecken onderworpen waren, als de dieren der aerden, waerom men oock voor een gemeen spreekwoort seyt, *Soo gesont, als een visch*. En om het gortigh vercken, den aengewassen os, het waterigh schaep, de koortfige geyt, en andere over te slaen: de Pest, die dan in 't vee, dan in dese ofte die beesten, dan in de vogelen valt, en heeft de visschen noyt bevangen, gelijk *Aristoteles* betuyght in het achtste boeck van sijn Historie der Dieren op het negentiende Capittel.

Even-wel so is het voedsel, dat van de Visch komt, kouwer en vochtiger, als 't gene het vleesch geeft. En

men sal naelicx eenige Visch vinden, die van so goede gijl is, en soo met de gematigheyt van de nature der menschen over-een-komt, als de spijsse van korenwerck, vier-voetige dieren, en vogelen. Sy bederven oock lichtelick, ende en konnen soo langh niet als het vleesch, goet gehouden werden: en bedorven zijnde, krijgende een quade en schadelicke gestaltenis. Anders verlich zijnde, en vallense niet alleen lieffelick, en den mont aengenaem: maer oock bequaem voor ledige, stille luyden, die geen arbeyt en doen, oft haer lichaem veel oeffenen: anders voor huysluyden, en arbeyders, die hart en veel voedsel moeten hebben, dat langh tegen-hout, is vaster kost nutter; als speck, ham, en diergelijke. Oock en is het visch eten niet gesont voor de gene, die een koude, vochtige, ofte bellijnde maegh hebben, die met sinckingen gequelt zijn, ofte eenige koude sieckte onder de leden hebben. Daer is mede geen minder verscheydenheyt onder de Visch, als onder het Vleesch. Want sommige werden in de Zee gevangen, sommige in de Rivier, sommige in de Slooten, en Scil-staende wateren.

Zee-visch wert voor de beste gehouden, om dat door 't zout haren kouden, en vochtigen aert wat verbeteret en als verdrooght wert. En onder de Zee-visch werden noch voor beter gekeurt, die haer midden in de Zee houden, en van de winden beweeght, en gedreven werden, als die men ontrent 't strant vanght. Al de oude Genees-meesters houden voor de beste en gesontste Visch, de welke hem ontrent de klippen onderhout. *Alexander Aphrodis.* geeft daer van dese reden 2. *Probl.* Om dat het water, oock in stil weder, ontrent de klippen altritt beweeght wert. Want alsoo hart en sacht recht tegen malkanderen zijn, soo en konnense niet stil wesen, alsse malkanderen raken. Nu 't gene dat beweeght, wert alrijt dunder, als 't gene stil blijft. Soo dat oock de Visschen, die haer veel roeren en bewegen, nootsakelick suiverder werden, en oock lichter te verteren zijn. Ons Visschers weten oock wel te seggen, dat tusschen de platen, en alwaer groore rye gaet, de beste visch gevangen wert. Daer van is een Spreekwoort in Zeelandt: *Hoe verder by weste, zijn de platen beste.* Want ontrent de Vlaemsche kust, daer vele platen zijn, is groote scheuringh van water, en dien-volgende de beste visch.

Rivier-visch volghet den Zee-visch: en onder de selve zijn mede de beste, die in groote en sterck-loopende Rivieren, ofte in wateren die een steenigen ofte zantachtigen gront hebben, gevist werden. Maer die in kleyne rivieren, ofte havens, daer de gotieren, ofte heymelickheden van groote steden op uyt komen, en daer men allerley vuyligheyt in worpt, gevangen werden, zijn quzet en ongesont. Dan de slimste van allen zijn de Visschen, die haer in onklare Slooten, en Scil-staende water onthouden, en sulck insonderheydt, dat geen ververlingh van ander water en krijght. *Mnesitheus* seyt, by *Athenaeus*, dat de Zee-visch, die uyt

de Zee in de Rivieren, en stil-staende wateren op komt, al is datse vetter en smakelicker wert, even-wel harder valt om te verteeren.

Men vint oock onderscheyt in de Visch nae haren *ouderdom*, *gestaltsenis*, *leden*, en de *tijdt*. Want elcke heeft sijn tijdt van 't Jaer, dat hy op sijn best is. Sommige kan wel te groot zijn, en niet te beter, gelijk de Snoeck: sommige wel te jongh, gelijk de Salm: maer door de banck is de oudste Visch de beste niet. Die *schobben* heeft, en *schilffert*, is goet. In sommige werdt het hoofd gepresen, in andere de staert, de kuyt, ofte yet anders.

Van Zee-visch.

Cabbeljauw heeft sijnen tijt in *November*, en *December*, en begint al in *Januarius* sijn kuyt te schieten, maer dan zijn de *Hommers* best. **Schelvisch** komt den selven geheel nae, en is getijdigh in *October* tot *Nieuwe-jaer* toe, en begint daer na in *Mey* wederom goet te werden, dan als 't heet weder komt, kan hy niet goet blijven. Zijn beyde versch en in haren tijt, schilfferende en kort van Visch, van goet en bequaem voedsel, en wel om te verteeren, insonderheydt met mostaert, gelijk de gewoonte is, gegeten. Van den selfden aert zijn **Bolch**/ofte **Weytingh**/en **Molenaer**/die met de voorgaende schijnen van een foorte te wesen, en alleen in groote te verschillen. Zijn op haer beste in *Augustus*, en *September*.

De Cabbeljauw wert niet alleen versch en krimpde gegeten, maer oock gedrooght en gefouten, het welck t'aller tijt te pas komt.

Gefoute Cabbeljauw heeten wy **Abberdaen**/en is wat harder en drooger als de versche.

Ontrent Noorwegen valter een overvloedige vang van Cabbeljauw, die zy door de kouw droogen, en over de geheele Wereldt versenden. Synoemen hem dan **Tozsch**/de Duytschen, Nederlanders, en Engelschen, **Stock-Visch**/om dat hy soo hart als een stock is, waer door hy, eermen hem koken kan, met hammers geklopt, en in water geweyckt moet werden. So dat hy niet als grof voedsel geven kan, dat swaerlick verteert wert, en alleen nut is voor de gene, die een sterke maegh hebben, ofte veel wercks doen.

Salm is de eerste onder de Visschen, die smaek in 't soete water hebben, en daerom uyt de Zee in de Rivieren komen: waeromme hy van sommige onder de Zee-visch, van anderen onder Rivier-visch gerekent wert. Hy is krimpde versch zijnde, en schilfferende van visch, goet van smaek, tamelick om te verteeren, en goet voedsel gevende: soo dat de Salm met recht onder de gefonde visch gestelt magh werden. Heeft sijn beste tijt van het *Nieuwe-jaer* tot *Junius*, ofte *Julius*. Want daer na wert hy blauwachtigh, en kriecht groote kuyt. Hy wert inde Oost-zee by Kiel in *Hollsteyn* veel gevangen, en van daer vervoert: maer

beter is hy in onse Rivieren, voornamelijck ontrent *Dordrecht*, *Geertruydenbergh*, en *Schoonhoven*, van waer hy terstont gefonden wert in de nabuerige plaetsen, maer meest gezonten en gedrooght met menighe vervoert in ander landen, en is als dan oock wel aengenaem, en den etens-lust verwekkende: maer veel harder te verteeren, ende en geeft oock soo goet voedsel niet, als de versche.

Het Hooft, ofte (gelijck men 't noemt) het neufgen van den Salm, wert voor het aengenaemste, en leckerste gehouden: dan wy meer lettende op de gefontheyt als op de smaek, seggen, dat de sné ofte mooten veel beter en gesonder zijn. Also alle vertigheyt, en insonderheydt van visch, de maeg losch maect. En het neufgen als zijnde kout en slijmerigh, en kan oock geen ander, en dien-volgende den lichame geen goet voedsel geven.

Elst is de Salm niet van verwe, maer wel van visch en smaek gelijk. Om haer menighe (gelijck men mede vertelt, dat eertijts de Salm in dese Stadt plach te wesen) zijn de Elsten in veel plaetsen weynigh geacht; nochtans vallen se moeyelicker te eten, om haer veel graten, als ongesontheidt. Want alse vet zijn, (gelijck die by *Dordrecht* gevangen werden) geven se redelick goet voedsel, en dat wel verdeelt wert. Een vermaert poët in *Italyen*, *Hironymus Vida*, zijnde over tafel alwaer men van 't verstant van de Visschen sprack, seyde dat hem docht geen wijser Visch te wesen, als den Elst, om dat hy hem van ons niet en liet sien, dan als hy vet was, en dat op de bequaemste tijdt, te weten in de vasten, als 't vleesch eten verboden is. Den Elst slacht dan sommige menschen, die door haer verstant om den hals raken. Hy paeyt in *April*, en *Mey*.

Steur komt mede uyt de Zee in de Rivieren, en is de grootste Visch, die op ons tafel gebracht wert, van alle tijden by leckere luyden seer geacht, die hem oock de *Water-pauw* noemden. De Romeynen (ghelijck *Arbenæus* in 't 8. boeck getuyght) en plachten hem niet op tafel te laten brengen, als met kranffen, en sluyten; jae selver die hem droogen, hadden kranffen op haer hooft. Is best in *Julius*, en *Augustus*. Treckt sijn voedsel door een roat gat, staende ontrent een voet onder den snuyt, 't welck weynigh is, also een klare lucht hem genoegh geeft, om van te leven, waerom hy oock een nauwen buyck en maer een rechten derm en heeft, in dewelke niet gevonden wert, als eenige taeygheyt, die hy ergens uyt gefogen heeft. By ons is een spreekwoort, van de gene die weynigh eten, *Hy slacht de steur by leeft van de wint*. Hy is even-wel vetter van visch als de Salm, en kan onder de visch in die graed gestelt werden, die het speck onder het vleesch heeft. Want hy is hart, vet, en slijmerigh van visch, en geeft dien-volgende grof voedsel, en lwaer te verteeren. De jonge en valle de maegh niet tegen: maer zijn malsch, en smakelick, dan geveven-wel kout en vochtigh voedsel.

voedsel. Maer de deughé wert in de oude verlooren, en de ondeught vermeerdt. Van de gefulten eyeren van een Steur onder malkanderen gemenght, wert een spijse gemaect, die de Italianen *Caviaro* noemen, dewelcke niet alleen voor de gene, diese gewent zijn te eten, aengenaem van smaect is, maer oock lust tot eten en drincken verweckt.

Schollen zijn op haer beste, en hartste in de maenden van *Maert* en *April*. Want eer sy het Maertsche water gehadt hebben, vallen mager en slap. Komen over een met de *Tongen* (die noch wel soo goet en liefelick smaken) *Platijfen* / en *Wotten*. Dese zijn allegader wel te verteren, en van goet voedsel. Dan gedroogt zijns harder, en swaerder om te verdouwen.

Haring heeft sijnen naem mischien van 't Griecx woort *Tarichos*, om dat hy gezouten wert, waerom wy hem oock *Pekel-haring* noemen, gelijk de hoogh-geleerde *Vossius* dit aenroert 4. *Phisik. Christ.* 27. Wert veel onder Engelandt van onse Buysen gevangen, en is goet van smaect, niet hart te verdouwen, van goede, en geen groove ofte slijmerige gijl. Hy wert meest gezouten, en dan rauw gegeten, en soo oock voor goet en gesont gehouden van *Boomen van Ronssen*, eertijds Genees-meester ter Goude, *Epist. Med.* 29. Dan gedroogden Haringh, ofte *Wochent* / en is so goet niet, gevende veel grof, en galachtigh voedsel. Maer *Spyot* / als teerder en maffer van visch zijnde, is wat beter, en oock lichter om te verteeren. Hy wert soo overvloedigh by Portugael gevangen, datter somtijds van Lisbon alleen, om die te visschen, honderdt kleyne Schepen 'tevens uytwaren.

Anchoves zijn als kleyne Harincxkens, houden haer ontrent de strant, en hebben sulcken vermaect in singen en dansen (gelijk *Aristot.* schrijft in 't 5. boek van de beschrijvinge der Dieren) dat sy daer na uyt de zee springen. In-geleyt, zijns het aengenaemste van alle zoute Visch, verwecken den lust tot eten, werden licht verteert, en geven goet voedsel.

Roch is vremt van reuck, die even-wel meest vergaet, als hy wat gehouden wert. Daerom geloof men in Vrankrijk, dat hy beter is te *Roan*, en te *Leyon*, als te *Marseille*; en dat hy, door het vervoeren, maffer en smakelicker wort. Dan wy hebben hem hier te Lande liever versch. Yemant by *Athen. lib. 8.* seggende dat den Roch een goede Visch was, antwoorde *Darion*, even gelijk ofte yemant een gesoden mantel at. Hy is wat koortfigh, veel gegeten: even-wel wert sijn Lever voor een goede spijse geacht.

Van Rivier-visch, en die in 't soete Water leeft.

Voren wert gehouden voor de gesontste visch, die hem in 't versch en soet water onthout. Hy is liefelick van smaect, wel te verteren, en van goet en dun voedsel. Dan de groote Vorens hebben een slijmerig

vet, ende en zijn soo goet niet. *Cardanus* verhaelt, dat ontrent *Sitten*, tusschen de Switserfche bergen, Vorens gevangen werden van 30. pont, maer datie soo goet, noch soo smakelick niet en zijn, als de kleyne, die veel beter en gefonder vallen, en insonderheydt die wat roodachtigh van visch zijn, ofte veel roode vlacken hebben. Want foodanige onthouden haer in de klaerste wateren, en hebben gene vettigheyt ofte slijmerigheyt, waerom sy oock beter verteert werden, rasser na beneden gaen, en minder overtolligheyt doen vergaderen. Sommige hebben gemeent, dewijl sy den lijve koude gijl geven, en niet onbequaem om 't heet bloet en lever te verkoelen, datse daerom, de gene die hetfinge koortsen hebben, gesont zijn; maer alsoo de Vorens, insonderheydt de groote, door haren vochtigen aert, lichtelicken komen te bederven: soo zoude ick beter achten, dat men deselve in sulcken gelegentheydt liet achter blijven. De Voren paeyt (gelijk de *Visschers* spreken) ofte schiet haer kuyt in de *Mey*, en dan is sy mager en onbequaem om te eten. En in die tijdt is het manneken beter met sijn homme, dat sy *Ry-voren*, ofte *Gelde-voren* noemen.

Snoeck noch kleyn zijnde is wrongelig van visch, niet hart om te verteren, en wert lichtelick door het lichaem verspreyt. Dan de groote en oude en zijn so goet niet: oock niet, wanneer sy kuyt schieten, gelijk in de *Maert*. En dan vallen de *Gelde-snoecken*, ofte manneken beter. Sy en eten niet alleen andere *Visschen*, maer oock vleesch. Het welck *Dr. Rondel* met een drolligh exempel bevesticht; verhalende van een Snoeck, die een Esel, terwijl hy uyt de rivier dronk, by de mont vatrede, en daer soo vast bleef aen hangen, dat den Esel van pijn na huys loopende, den Snoeck alsoo hangende by sijn meester bracht.

Baers is malsch en wrongeligh van Visch, sonder eenige vettigheyt of tacyigheyt, is licht om te verteeren, en geeft van het beste voedsel. Waer van by de *Duytschen*, en *Nederlanders*, insonderheydt die aen den *Rhijn* woonen, dit spreek-woort is, *Gesonder als een Baers*. Men hout voor de beste, die scherpst op den rugh zijn, en in schoon water loopen. Sy paeyen in *April*, en dan vallen de *hommers*, ofte *Ry-baerssen* veel bequamer om te eten.

Vijf dingen schijnender (seyt *Cardanus*) insonderheydt voor de Menschen gemaect. Wt de boomen de *Wijngaert*, uyt de kruyden de *Kool*, uyt de viervoetige beesten het *Paert*, uyt de vogelen het *Hoent*, uyt de rivier-visch de *Karper*. Want dese allegader brengen een groot voordeel aen het Menschelicke geslacht, en sy en hebben niet, ofte 't streckt al te samen tot 's Menschen gebruyck.

Karper groeyt van selfs, soo dat, indien men een Vijver doet graven, die versch water kan krijgen, sonder daer visch in te settē, na drie vier jarē in den selven, veel *Karper* sal hebben. Hy set oock seer voort, soo in jongen, als in eyeren, en hy schiet driemaal 's jaers.

Sy hebben dat bysonders, dat haer hom, en lever seer groot, en van goede smaeck is. Haer kuyt in de botter gesnerckt, helpt een man te paert. Werden dapper groot, en oudt, jaer leven tot de 30. jaer, ende en zijn de Snoecken-vangh soo niet onderworpen, gelijk andere Visschen. Vorders zijne sacht en vochtigh van visch, en doen oock eenige overtolligheyt vergaderen. En daerom en dient men geen ander Karpers te eten, als die in klaer water gevangen werden, en oock, gelijk men meest alle visschen doet, werm, op datse de maeg niet te koel en te vochtigh en maken. Daerom en moeten sy onder ander kost niet gegeten werden, ende en dient oock niet dat men daer kleyn bier op drinckt, maer goede wijn. Is oock beter, datse met wijn en kruidt, gelijk meest geschiedt, gestooft werden, als simpelick in water gesoden, en als dan geven sy beter voedsel. De Karpers werden in 't Latijn *Ciprini* genoemd, onder welcken naem mede den *Braeffem* begrepen werdt, by sommige *Cyprinus latus*, en is den Karper van voedsel niet seer ongelijk.

Barbeel ofte **Barm** werdt by ons niet veel gegeten, hoe-wel by sommige veel geacht. Vele hebben van hem een spreek-woort, dat hy noch werm, noch kout, noch gesoden, noch gebraden goet en is. Welk seggen misschien daer van daen gekomen is, om dat de kuyt (die hy schiet in 't laetste van *Augustus*) van deselve niet alleen krimpige in den buyck maect, maer oock doet braken en ter stoel gaen, en de boors verweckt, en de eygen werckinge veroorsaect, die van fenijnige, en geweldigh af-settende dingen komen. Waerom de kuyt van dese visch gansch niet gegeten en moet werden. Maer de visch selve, alsoo hy van geen quade gijl en is, mach men wel sonder schroom eten: en den ouden werdt, tegens den aerdt van andere Visschen, voor den besten gekeurt van den Poet *Ausonius* in dese versen:

*Barbeel, die in u quaetsten tijt
Vry beter als te voren zijt,
Ghy hebt een gaef in u alleen
Die geen dier oyt en was gemeen;
Dat is, dat u den ouden dagh
Maect beter als te voren plagh.*

Lampyer / ofte **Pytche** wert by vele voor de edelste visch gehouden, en derhalven by leckere luyden veel geacht, is van goede en aengename smaeck, als hy wel toe-gemaect is, en in de wijn (het welke de gemeene bereydinge is) gestickt, en met kruidt gestooft wert. Maer even-wel en verliest hy mede op die manier niet al sijn slijmerigheyt: waerom hy oock met recht onder de gesonde visschen niet gerekent en wert, en insonderheydt voor de gene, die gicht, ofte eenige quelligh aen de zenuwen hebben, onbequaem gekeurt. Sy schiet haer kuyt in Maert.

Seelt ofte **Schoen-maker** (soo genoemd om dat

hy het loder, daer de schoenen van gemaect werden, niet qualick en gelyckent) werdt by velen gehouden voor den Genees-meester van de Visschen. Want sy schrijven, dat indien men een Snoeck den buyck meerder als twee vingeren langh op-snijt, en de wonde wederom toe-nayt, en soo in de Vijver smijt, daer Seelt in is, zal genesen, nae dat hy sijnen buyck aen den selven gewreven zal hebben. Het welck niet vreemt en is, dewijl den Snoeck lange leeft, en dat de slijmerigheyt van de Seelt, bequaem is om toe te heelen. Hout hem meest in stickige, en moerachtige gront, daer hy oock dickwils nae ruyckt. Hy en is noch goet van smaek noch van voedsel, maer maect quaden gijl, die licht verderft, en om sijn slijmerigheyt niet wel verdeelt en werdt, en daerom verstoppinge veroorsaect. Insonderheydt werdt hy in de Honts-dagen voor heel ongesont gehouden. Die in de Rivieren, en klare wateren gevangen werden, zijn soo quaet niet, als d'andere, hoe-wel oock niet heel goet: dan alleen den genen, die veel werck doen, niet schadelick. Maer die haer in poelen, en stickige gronden onderhouden, zijn de quaetste van allen, soo van haer eygen nature, als van wegen de plaets. De Seelt paeyt in de Mey; en is dan tot Spijse onbequaem.

Bleech werdt mede voor slechte visch gehouden, valt dickwils bitter van smaek, om dat hy een groote gal-blaes heeft, die in het schoon-maken lichtelick breeckt. Schiet oock sijn kuyt in Mey, gelijk de Seelt.

Onder de kleyne vischkens, dewelcke licht te verteren zijn, en goet voedsel geven, werden gerekent **Post** / en **Gundel** / die smakelick en gesont zijn, en derhalven soo wel de siecken, als de gesonde konnen voor-geet werden.

Spieringh wijckt beyde in gesontheyt, is seer slijmerigh van visch, die in 't eten gelijk als een draet uytgeeft, het welck, die in de Yfel gevangen wert, soo niet onderworpen is. Bederft lichtelick, soo datter wormkens in groeyen, waerom hy koortigh is, en niet veel gegeten dient. Om sijn slijmerige vochtighheydt te matigen wert hy gesoden gegeten met een sauce van Azijn, en Mostaert: dan sulcx wert beter wech-genomen, als men hem op den rooster laet braden.

Ael en **Dalingh** zijn wel lieflick en aengenaem van smaek, maer vol tay en glat vet; waerom sy oock nauwliex in de handen konnen gehouden werden, sonder te ontgliden, waer van het spreek-woordt komt, *Een gladden ael by de staers te hebben*. Geven geen van beyde goet voedsel, en zijn den siecken, noch den gesonden goet om te eten, insonderheydt wat veel. Dan alderquaetst zijne voor den gene, die een quade maegh hebben, en die met gicht, ofte steen gequelt zijn. Ook houdense den loop der vrouwen tegen. Sy zijn beter gebraden, ofte met wijn, soelve, ofte ander kruidt gestooft, dan gesoden, om dat daer door haer overtollige

lige sijn
hebben
Want
ofte d
Ael, en
ten uy
Aerde
staet a
teren,
te val
klaer
halen
wel, i
uyt d
recht
voede
pocrat
is teg

O
zijn
houd
by te
weel
voor
zijn
plac
eten
hier
vern
quar
sijn
Men
Oef

I
niet
dae
voe
we
vee
stog
die
me
wa
oft
eye
sch
om
ma
de

lige slijmerigheydt wat verbetert wert. En daer van hebben sy meerder overvloet, als eenige andere Visch. Want daer alle volkomen gedierte, ofte door telingen, ofte door een ey wert voort-gebracht, soo en hebben *Ael*, en *Paling* geen volkomen oirspronck, maer spruyten uyt de dermen (gelijck *Aristoteles* spreeckt) der Aerde; te weten, uyt de vuyligheydt, die van selfs opslaet aen de kant van de rivieren, ofte stil-staende wa-teren, ofte oock aen de zee, daer veel kruyt, ofte ruyg- te valt. En al is het, dat sy haer beyde onthouden in klaer water, om datse anders, dewijlse weynigh adem halen, in dick water lichtelick zouden stikken, evenwel, alsoo sy uyt vuyligheydt groeyen, en haer voedsel uyt de sickerige gront trecken, soo werden sy wel te recht van *Galenus* gestelt onder de Spijs van quaedt voedsel. En soo was oock al langh te voren van *Hippocrates* geseyt, dat haer vettigheydt gantsch strijdende is tegens 's menschen nature.

Van de Visch met harde schelpen.

Onder de Visch, die in harde schelpen beslooten is, zijn de *Oesters* van allen tijde voor de lekkerste gehouden. Want sy verwecken lust om te eten, en om by te slapen, het welck alle-beyde lustige, leckere, en weeldige luden wel aen-staet. Doch datse meerder voor lust, als tot spijsse voor den honger gebruyckt zijn, blijkt uyt *Seneca*, in den 108. brief. De Oude plachten de selve mede raeuw, en voor de maeltijt te eten, als te sien is in *Macrobius* 3. Sat. 9. Wy krijgense hier uyt Engellant, die ook al eertijts by de Romeynen vermaert zijn geweest, (*Plinius* 9. 54. en 32. 6.) en quamen van *Rochebrete* waer van de Poët *Juvenalis*, in sijn vierde Schimp-dicht seydt, van den leekertant *Montanus*, dat hy proeven konde, uyt wat plaats de *Oesters* van daen quamen:

*Circis nata forent, an
Luernum ad saxum, Rutupinove edita fundo
Ostrea, calibat primo deprendere morsu.*

De Colcestersche vallen heel kleyn, maer daerom niet te arger. Hebben allegader een sultigh sap, en daerom maken sy oock den buyck weeck, maer sy en voeden niet veel, en zijn de maegh, terwijlse verteert werden, beswaerlick, en doen in een koude maegh veel slijm vergaderen, en veroorsaken lichtelick versoppinge. En moeten daerom met zout, peper, ofte diergelijcke, gegeten werden. Dan best zijns eerste met wijn (die veel slijm wech neemt) wel ghe-wasschen, en dan met boter, peper, zout, en wat wijn ofte citroen-sap tusschen twee schotels, ofte in haer eygenschelp op den rooster gestooft. By den Griek-schen *Athenens* 7. *Deipn.* 13. wert geseyt, dat sy raeu, om haer zultig sap, waer door sy den buyck oock weck maken, hart te verteeren zijn; maer dat sy gesoden, met de zultigheydt die kracht af-leggen; dan dat sy gestooft

alder-best zijn, alsoo de zoute vochtigheydt door het vyer dan overwonnen is. Die in een korst, t welck wy *Oester-pastey* noemen, gebacken werden: en vallen soo goet niet: noch oock de gezulte, die eenigen tijdt in pekkel bewaert zijn. Het is aen-merekens waerdigh, dat d'hoogh-geleerde heere *Tulp* verhaelt van raeuwe *Oesters*, in een vrouw, dewelke, door haer swackheydt, in het *Plouris* niet gelaren zijnde, vervallen was in een uyt-droogingh met op-hoesten van een menighte stin-kende sluymen, de welke lust krijgende na raeuwe *Oesters*, daer door niet alleen de koorts quijt werde, maer oock volkomentlijck bequaem.

De *Oesters* zijn op haer best van *October*, tot *Februarius*, en na die tijt gaense af.

Mosselen en zijn noch van smaeck, noch van visch by de *Oesters* te gelijken. Raeuw dienen sy niet anders als voor arbeyders, en andere, die een stercke maegh hebben. Sy zijn beter gesoden, en dan met peper en azijn gegeten. Doch het voedsel, datse geven, is tay, en slijmerigh. Daer sit gemeenlick eenigh zant bin-nen haer schelpen, het welck zoude kunnen tot Gra-veel strecken, en daerom ware best, datse voor het koken, in Zee, ofte Zont-water drie vier uyren geweekt wierden, om haer van de vuyligheydt te ontlaffen.

Krabbe / Steur-krabbe / Kreefte / Garnet / Wasse-krabbe / geven al meest eenderhande voedsel. Sy zijn, insonderheydt de groote, hardachtigh te verte-ren: dan wel verteert zijnde, maken sy vele, maer gro-ve gijl, en moeten derhalven gegeten werden met een verwerrende en dun-makende sauce, om haer grovig-heydt en taeyigheydt te beneemen, als is azijn met peper. Sy moeten allegader levend' in de Ketel gesinert werden, anders en doogen sy niet. Het is vreemt, dat *Linschoten* verhaelt in het 48. cap. van sijn Oost-Indi-sche reysen, hoe dat in Indyen de *Krabben*, en *Kreeften* (die aldaer seer groot vallen) met een volle Maen le-digh, en ontijdig zijn, en op haer best met een nieuwe Maen. T welck recht strijdende is met 't gene hier te Lande, en elders gebeurt.

Alphruycken werden mede by veele voor groote lekkerheydt gegeten. Sy zijn tay en hart om te ver-teren, behalven het achterste, dat sacht is: en is best alleen gegeten. Het welck oock waergenomen wert by de gene, die de *Wijnmaert-slecken* voor spijsse ge-bruycken, gelijckick in Italyen dickwils gesien heb-be: dan alsoo wy hier te lande sulcken kost niet en snoepen, soo is het oock onnoodigh, daer van veel te schrijven.

Alle dese Schelp-visch wert weynigh tot voedsel, ofte om den honger te versadigen, gebruyckt: maer, meest tot veranderinge, en lekkerheydt.

*Oesters, Gramaet, Aly-kruycken,
Is geen kost voor holle buycken;
Want dat woont in harde schelpen:
Plagh den honger niet te slelpen:*

Kreeft,

*Kreeft, en Steur, of Bosse-krabben,
Schoon sy ons de mage schrabben,
Zijn alleen voor geyle lusten,
Die ons noyt en laten rusten;
Ghy, die na den regel leeft,
Eet dat beter voedsel geeft.*

Al in oude tijden hebben de Romeynen uyt Schelp-
visch *Saucijfen* gemaect, op de selfde wijze gelijk die

met kruyt van vleesch gevolt werden. En is de eerste,
die dese nieuwe kost in de werelt gebracht heeft, ge-
weest de Keyser *Heliogabalus*, een man verfoep in al-
derhande weilust. En al is het, dat *Alexand. Trallia-
nus*, de selve dienstigh acht voor de gene, die hoesten
en bloet spouwen; soo zijns seer hart om te verteren,
en blijven langh in de Maegh steken, gelijk wel aen-
gewesen is by *Alex. Aphrod. Probl. 23.* en *Macrobius*
7. *Saturn. 8.*

Van den Dranck; en eerst van het Water.



Het XVII. Capittel.

WY komen tot den Dranck, de hoelste van het leven,
Die kan een dorstigh mensch als weder adem geven,
Die kan een dorre ziel vernieuwen hare kracht,
Schoon dat se leyt en sucht en van den dorst versmacht.
Maer leert hier, Hollants volck, eer dat wy vorder komen,
Wat vocht tot uwen dranck is dienstigh aen-genomen;
Niet alderhande nat en dient tot dranck bereyt,
Dus maect in dit geval een noodigh onderscheyt:

Het Water was voor eerst een dranck voor alle menschen,
En niemant van het volck en konde beter menschen:
Het Bier was onbekent, dat heden wonder doet,
En daer en werdt geen druif getreden met den voet.
Men wist geen homigh-raet met water op te sieden,
Om voor een soeten dranck de gasten aen te bieden;
Neen, neen, een stuyver nat gestroten uyt den gront,
Dat was gemeenen dranck, en yder bleef gesont.

Doch

Doch naer het eerste volck van Gods is af-geweken,
 Soo woonter slim verzif oock in de reyne beken;
 Hier vint men felsam vocht dat suer of bitter smaeckt,
 En elders killigh nat dat dicke kroppen maeckt.
 Ghy, wilje, na de kunst, gesonde waters kiesse,
 Waer van haer schoone veruuy noyt maecht en sal verliezen.
 Noyt man sijn jeugbdigh bloet, so komt geminde vrient.
 En leer hier wat gekoockt of rauw gegeten dient.

DEn Dranck is voor de Menschen so nootfelik, als de Spijse. Want gelijk door de Spijse de drooge en vaste gestaltenis, die verteert was, herstelt wert: loo doet oock de Dranck in het gene, dat van onse vochtigheyt vergaen was. En dit is het voornaemste gebruyck van den Dranck, de vochtige gestaltenis van ons lichaam, dewelcke gestadigh verteert en vergaet, te herstellen en te vernieuwen. Waerom oock de nature ons den dorst gegeven heeft, die een begeerte is van vochtigheyt, en dranck, te weten van foodanigen, die niet alleen uytwendigh, maer insonderheydt inder daet, en krachten vochtigh is, noch oock in hitte uyt en steekt. Want anders en soude hy de verlooren vochtigheyt niet konnen weder geven, ofte den dorst over doengaan. Hierom 't Vleesch-nat, al kan het misschien al uytrechten, dat den dranck doet: soo en kan het even-wel den dorst niet lissen, om dat het eenige drooghte behouden heeft, uyt het af-koken van de vaste deelen van 't vleesch. Het selfde vermogh Zee-water noch minder, 't welck door 't zout droogmakende kracht heeft.

Behalven dit gebruyck, te weten den dorst te verlaen, en de vochtigheyt te herstellen, soo heeft den Dranck noch sijn vorder nuttigheyt, maer gemeen met ander nat en vochtigh voedsel. Want hy helpt de vette en dicke vochtigheyt door de naeuwe aderen schieten. Doer mede de spijsse in de maegh onder malkander mengen, en verdunnen, op dat sy lichter zoude verteert werden. Verhindert oock dat de vettigheyt tot voedsel van 't lichaam geschickt, van de hitte niet ontfeken en wert.

Tot Dranck wert insonderheyt Water en Wijn gebesight, en 't gene na de gelijkenisse van de Wijn van terwe, gerst, en hop gemaeckt wert, te weten Bier: oock Mede van water en honigh, en Sap van appelen, peren, en diergelijcke.

Van Water.

Water en is niet alleen den gemeenen dranck van de beesten, maer oock den outsten van de Menschen. So lesen wy, dat de Out-vaders in 't oude Verbont voor haer huys-gesinnen eenige Fonteynen, en Putten deden maken, waer uyt niet alleen het vee, maer oock de Menschen droncken. Het selve is mede gebruyckt by andere volckeren. Als op een sekeren tijt de Romeynsche Krijghs-knechten om wijn riepen, seyde

Pescennius Niger, Hebt ghy de Rivier, en eyscht ghy noch Wijn? Het selfde had by-nae te voren geseyt de keyser *Augustus* tegen het volck van Romem, als sy klaegden over de schaersheyt van den wijn, met dese woorden: mijn swager *Agrippa* heeft so veel waters in de Stad geleyt, dat niemant en behoeft dorst te lijden. Dit quam eenige mijlen uyt het geberchte door buyssen over hooge bergen kostelijck gebouwt, waer van ick noch de gebroken overblijffels gesien hebbe, en al van oudts, gelijk *Julius Frontinus* getuyght, en droncken de Romeynen niet anders, als Put-water, ofte dat uyt den *Tyber* (die aen d'een zijde door de Stadt loopt) geschept werde. Welck Water in de Riviere dick en geroert is, dan besoncken zijnde, klaer, licht, lieffelijck en gesont. Daer-en-boven kan het veel Jaren goet gehouden werden, 't welck geloof wert te komen door dien de Rivier *Teuerone* (eertijts *Ani-mis* genoemt) haer met den *Tyber* vermenght, welckers Water veel *Salpeter* deelachtigh is, dat het selve voor bedervinge bewaert. En die aen den *Tyber* boven de mont van den *Teuerone* geseten zijn, mengen haer beyde waters op de Roomsche wijze, op datse niet bederven en souden. In Vranckrijk, Italyen, Spaengien en drincken de Vrouwen nauwelix yet anders als water; maer het is aldaer beter en klaerder, en so rauw niet, als hier te Lande, alwaer het insonderheydt om de kouw wat rauwer valt, als in die heete Landen. Dan men kan hier mede wel goet water hebben, en het selfde en krijght sijne deught, ofte en verliest sijne rauwigheyt niet door de Son, alleen dewijl haer hitte het Water niet en kan verwerpen diep in de aerde; want sy en komt soo verre niet, ja schiet by ons even door het dack van de huysen. Suleks is te sien aen de kelders, die somers koelder zijn. Der halven doen de kouw, ofte hitte, die in de aen de is, veel tot de deught ofte ondeught van het Water. Want indien de aerde werm is, soo is 't Water gekoockt; maer indien daer brant is, dan valt het Water heet, ofte lauw; so datter alderhande Wateren in alle deelen van de werelt konnen loopen. Daer-beneffens en is dat het suyverste niet, alle het welcke tegen den opganck van de Son loopt: maer 't gene, dat het klaerste is; en alffer niet wat anders onder gemenght en is, soo kan het de gehele werelt door wel suyver wesen. Dewijl het dan meest hanght aen de klaerheyt, en dat het van de plaets daer het door-loopt, geen vuylichheyt mede en sleept: soo blijkt genoeghaem dat allefins goede, en quade Wateren konnen zijn, na dat het door-kleynsen beter ofte arger geschiedt. Ende dat werck hanght veel aen den aert van de Aerde. En waer die eenige onsuiverheyt aen 't water geeft, die kan in 't besincken, en op-koken wech-genomen werden. Hier in begaen de Brouwers veeltijts een mislagh, dat sy het kleyn Bier van onklaer water maken, en inder lucht op-koken. Want met weynigh sieden en kan de onsuiverheyt niet gescheyden, noch de rauwigheyt wech-genomen werden:

Y den:

erste,
ge-
in al-
allia-
esten
eren,
aen-
obius

Doeb

den: en daer door komt het ongemack, 't welck de Autheuren het raeuw Water toe-fchrijven, te weten, dat het dick is, swaer in den buyck, langh in het ingewant hanght, lichtelick bederft, en het voedsel niet wel en versprevt. Want den Dranck, zal hy goet zyn, moet lucht wesen, en lichtelick konnen doorloopen. Maer even-wel hoe goet dat het is, soo en bekomt het een yegelick niet even-wel. *Victor Cayet* in 't 2. deel van sijn *Historye der oorlogen van Henrick de IV.* in *François* beschreven, en voor hem *Cicarelli*, in sijn *Italiaensche beschrijvinge van 't leven der Pausen*, verhalen, dat de Paus *Gregorius de 14.* van sijn achtien jaren af niet als water gedroncken hadde, en dat by vele geoordeelt werde, sulcx de meeste oorfaeck te wesen, dat hy seer met de steen gequelt was: om datter, seyt *Cicarelli*, geen water soo suyver en is, ofte het heeft eenige aerdrachtige vuyligheyt, dewelcke in Lichamen die daer toe genegen zyn, (en een steenachtige vruchtbaerheyt hebben, gelijk *Arcæus* spreeckt) seer lichtelick in graveel en steen komen te veranderen. Daer is in *Ormus* een gemeene sieckte van wormen, die in de beenderen groeyen, welckers oorspronck op het water, datse aldaer drincken, geleyt wert; waer van onder andere te lesen is by *Linschoten* in sijn *Oost-Indische Reyse* op het 6. capittel. Daerom staet ons wel te letten, wat water wy gebruycken, en waer in wy onse spijsen laten koken. Het gemeen Water is van gematigheyt kout en vochtigh, geeft het lichaem meer veranderingh, als de Lucht: om dat het water lange in een plaets stede hout, daer de lucht haest vervlieght, en die van daegh in *Vlaenderen* is, komt binnen twee drie dagen in *Afrijcken*, en soo al voort in de andere Landen, als uyt *Aristoteles* aenwijst *Huarte* in sijn *Spaensch onderfoeck der Verstanden*. En gelijk de *Wijn-gerige* seggen, dat geen suyver element kan aliment ofte voedsel wesen, soo gaet het oock met het water, dat by ons nergens suyver, ofte onvermengt gevonden wert; welck mengsel groot onderscheyt en verschil in 't water maect.

Het beste en gefontste Water, seyt *Plinius* 31. 3. is, 't welck de Lucht alder-gelijckst is, dat klaer in 't oogh is, nergens naen ruycke ofte en smaect. Die geen wijn en drincken, zyn de bequaemste, om hier van te oordeelen, dewelcke het onderscheyt van 't water soo naeu konnen proeven, als yemant anders van wijn ofte bier. De Autheuren beschrijven hier-beneffens noch andere keuren van goet water. Te weten, het welck ras heet, en ras kout wert. *Hip. 5. Aph. 6.* en *Gal. 1. Simp. 18.* Want 't gene het van buyten door de uysterlicke wermte lijdt, is geloofelick, dat het oock van ons innerlicke wermte lijden, en het ingewant niet bewaren en zal. Om welke oorfaeck soo werden vleesch, en vruchten veel eerder moruw in goet water. Soo dat dra yet genoegh sieden, mede een reecken is van goet water. Siet *Casaubon. Animad. in 2. Athen. 7.* Gelijk oock is, dat het den buyck niet

op en blaest, noch lang daer in en blijft, maer ras geloost wert. Siet *Cel. Rhod. 27. A. L. 5.* Voor het beste water, wert van *Hip.* gehouden, 't welck niet veel wijns en kan verdragen: dat is, 't welck by een weynigh wijns gemengt zijnde, noch sterck genoegh is, als breeder gesien kan werden by *Casaubon. op Athen. cit.* Sommige wegen het water en houden het lichtste voor 't beste, *Plin. cit.* Andere nemen eenige stuekkens linden, en maken die in verscheyden water nat, en 't gene eerst drooght, keurense voor het dunste en lichtste.

Desse teekenen van goet Water, werden minder ofte meerder in de wateren bevonden, na den aert en de verscheyden natuere van de selvige. Want daer is *Fonteyn-water, Rivier-water, Regen-water, Put-water, Moerasch-water, Znee-water, Zee-water.*

Fonteyn-water heeft alder-meest de teekenen van goet water, indien het beste gekosen wert. Want alle Fonteyn-water en is niet even goet: maer het beste is, dat de verhaelde teekenen heeft, by dewelcke noch andere gedaen konnen werden. *Hippocrates* in sijn boeck van de Lucht, Wateren, en Plaetsen, prijst voor het beste, 't welck spruyt en loop tegen het opkomen van de Son, infonderheyt de *Somerdaegse*: dat oock uyt suyvere aerde voort komt, en door geen stickerigen gront en loopt, maer dat over zant en steenen vloeyt, en geen modder mede en sleept: (foodanige van de bergen komende zyn krachtiger, seyt *Pluarchus*, als die in grachten: ofte in het vlack loopen, 8. *Sympof. 5.*) dat des winters lauwaitigh, en somers koel is, waer van de oorfaeck de diepte, en dien-volgende de suyverheydt van de aderen toe-geschreven wert. Maer de wateren die eenigen smaect hebben, wijzen aen den aert van de plaets (*Senec. 3. Nat. Qu. 20*) daerfe doorloopen, en brengen met haer de krachten van 't *minerael*, als aluyn, swavel, koper-root, en diergelijcke, en moeten derhalven niet voor gemeenen dranck, maer voor *medicinalen* dranck gebruyckt werden. Gelijk wy hier het Spae-water doen. Siet daer van breeder by *Dr. Langius* in sijnen 43. en 44. brief van het 2. boeck.

Rivier-water is gemeenlick 't meestendeel Fonteyn-water: want nyt veele Fonteynen te samen loopende groeyen de Rivieren. En omdat alle Fonteynen, die in een Rivier loopen, niet juyft van een nature en zyn, soo heeft het Rivier-water oock eenen vermenghden aert, en krijght daer-en-boven noch een verscheyden natuere van d'aerde, daer het dickwils een groot stueck weegs door-loopt, dewelcke somtijts kleyachtigh, somtijds modderigh, somtijts zandigh van gront is. Altemet wert het Rivier-water oock seer vermeerderd door het Znee-water, dat van de bergen komt vallen, ofte door 't storten van veel regens. Maer dit voordeel schijnt even-wel 't Rivier-water te hebben, dat, dewijl het een groot reck loopt, door dat scholpen en bewegen verdunt, (*Plin. 31. 3.*) en sijn

sijn rauwigheyt als gebroken, en met eenen van de stralen der Sonne verteert wert. Maer men moet daer op letten, dat als men Rivier-water wil gebruycken, insonderheyt dat uyt onse havens, daer men alle dingen in laet vallen, geschept wert, het selve eerst in den emmer laet staen besincken, op dat het slijk en de vuyligheyt in den bodem magh blijven.

Regen-water wert van *Palladius*, *Averroës*, &c. boven alle ander water gepresen, insonderheyt, seyt *Avicenna*, het welck des Somers met den donder nedervalt, als zijnde het dunste en lichtste; gelijkte voren oock *Hippocrates* geleert heeft 6. *Epid.* En het is waer, indien men maer op de dunnicheyt en lichtigheyt soude willen letten; dat men het selfde voor het ander water moet stellen. Maer also uyt de aerde, door de hitte, verscheide dampen op-getrocken werden, die tot den regen stof by-brengen; soo schijnt wel dat 't Regen-water soo heel suuyver niet en is. Om welke oorfaeck het oock lichtelick komt te bederven, gelijk *Plinius* mede seyt op de gemelte plaets, en de redenen daer van aenwijst *Cel. Rhodigin. 27. Ant. Leß. 2.* En ons Regen-water, dat van het dack gemeenlick in een loode goote valt, en sleept niet alleen daer van een deel vuyligheyt, maer treckt oock dickwils eenige ceruyfheyt uyt het loot, ons Lichaem seer schadelick.

Put-water alsoo het onder de aerde is, en boven d'aerde niet verheven en wert; maer in de diepte, en stil blijft, tot dat het met een emmer uyt-geput weft, is grof en swaer; waerom 't langh in den buyck blijft hangen, en het ingewant beschadicht.

Stil-staende water / en dat uyt **Moerassen** gehaelt wert, zijn van de alder-quaetste. Wan des Somers zijns nootzakelick (seyt *Hippocrates de Aer. &c.*) heet, dick, en ruyckende, des Winters kout, beroert, en bevrofen. En dewijlle stil staen, ofte niet als heel langhsaem beweeght en werden, soo komente lichtelick te bederven: als oock, gelijk *Pluarchus* schrijft 8. *Sympoß. 5.* om datse veel aerde in-genomen hebben; en zijn derhalven raeuw, dick, en veeltijts quaetaerdigh en pestachtigh. Anders bewaren sy even-wel de Maegh, versloppen het Ingewant, verderven de Vochtigheden; waer uyt niet selden Koortsen en andere Sieckten voort-komen.

Znee-water / en dat van gesmolten ys komt, wert mede voor seer ongefondt gehouden, (*Hipp. cir. en Aristos. by Agellium 19. Noët. 5. en Murctum. 9. Var. Leß. 9.*) als heel grof en dick zijnde. Want als het water door de kouw soo befrist en verdickt, dat het znee ofte ys wert, soo werden de fijnste deelen daer uyt geparft. Behalven dat in het selve oock een groote kouw is, dewelcke de Maegh onstelt en beschadicht. En al is 't, dat jonge stercke luyden haer schade niet terfont gewaer en werden: soo vernemen sy die even-wel met den ouderdom, en krijgen sodanige gebreken in de gewrichten, zenuwen, en het ingewant, datse de selve niet lichtelick en verwinnen. Doen ick

uyt Italyen over de hooge bergen quam, *Alpi* genaemt, sagh ick 't volck aldaer met seer groote kropsen, om datse znee-water drincken: het welck my meerder zoude verwondert hebben, hadde ick niet te vooren by den Poët *Juvnalis* gelesen in sijn derthiende Schimp-dicht:

*Wie vont oyt vreem de dicke kropsen,
Als hy genaect de koude toppen,
En onder hem de klippen siet
Die al de werelt Alpes het?*

Om alderhande fouten te verbeteren, en alle wateren bequamer tot den dranck te maken, wert het opsteden seer gepresen; waer door niet alleen de kouwigheyt en raeuwigheyt verbeterd en wert, maer de aerdachtige en ongefonde deelen, die daer in zijn, en soo naeuw onder een gemengt blijven, dat men se niet gewaer en kan werden, komen te scheyden, en de wermte over zijnde, op de gront gaen sitten. *Plinius* seyd op de meer-gemelte plaets, dat de verbetering voor quaet water is, indien 't op de helst gekoockt wert. Dit gekoockt water is al by de oude Grieken in 't gebruyck geweest, gelijk blijkt uyt *Hipp. 6. Epid. en Athen. 3. Deipn. 34.* maer niet op de manier, als de Keyser *Nero* dat toe-maecten, (*Casaub. in Animad. ad Ath. cit.*) en te Romen gebruyckelick was, na hem *Decoëta Neroni* genoemt. Het is een vont, seyd *Plinius* van den Prince *Nero*, het water te koken, en dan in een glas gedaen in 't znee te koelen; waer door men het vermaeck van de koelte heeft, sonder de schade van 't snee. *Juvnal. Sat. 5.*

*Het water eerst gekoockt, en dan met snee verkoelt,
Hier uyt is dat de vorst geen kleyne lust gevoelt:
Te weten als sijn maegh, verbit door drancken spijt,
Vereyst tot haer behulp de koude van het ijs.*

Maer desen leckeren dranck en quam *Nero* niet wel te pas, als hy vluchtende uyt Romen, en om sijn tyrannye ter doot vervolcht werdende, onderwegen water uyt een plas met sijn hant dronck, seggende, *Et hæc est Neronis decoëta.* En dit is het lekker gekoockt waterken van *Nero*, gelijk *Suetonius* in sijn leven beschrijft. In Italyen is noch seer gemeen, de wijn in dubbele glafen te doen, daer in 't buytenste ys is: maer hy is al te kout, en doet oock schade, insonderheyt als men seer verhit zijnde, die groote kouw in-dinckt. Jaë soo verre, dat in foodanige gelegentheyt het kout drincken niet alleen *Pleuris*, ofte Zijde-pijn, en andere Sieckten komt te veroorsaken, maer oock de Doot selve onverfien oyer den hals dringht. Waer van hier breeder zoude konnen ghandelt werden, 't en ware wy voor hadden een Vertoogh van het Werm drincken, uyt het Engels achter dit Werck te doen volgen. Sommige misrijfen het koken van 't water, meenen de dat daer door de dunste deelen van 't selve uyt- waef-

waeffelen, en de dicke blijven: maer men hoeft niet te vresen, dat het water niet sieden dicker sal werden: want het soude eer allegader versieden, en uyt-waeffelen, als dicker werden: en 't gene uyt-waeffemt, en is niet het dunste deel van 't water, maer het heele water; en wat dickigheyt datter onder vermengt is, dat komt na het koken te sincken, en van de suyvere deelen des waters te scheiden. Maer soo yemant het water met een helm overhalen wil, die sal het sonder twijffel suyverder, en veel beter maken.

Zee-water / als zout zijnde, is gantsch ondienstigh om den dorst te lissen: maer wert goet, als het van de natuÿr door het zant en de aerde gekleynt is. Indien men een put maeckt op den oever van de Zee in een plaets een weynigh hooger, als de hooghste vloet ge woon is op te komen, en hem op-graef leeger als de leeghste ebb: valt, soo sal men hem alle daegh nae her af-loopen van de Zee vervult vinden met soet water. Sulcx wert seer veel gedaen op de grensen van Barbaryen, alwaer de schaersheyt der Fonteynen het volck dit geleert heeft. Het selfde is oock by *Julius Caesar* in 't werck gestelt in de belegeringe von *Alexandryen*, om den dorst te blussen van sijn heyr-leger, dat anders soude zijn gedwongen geweest, om op te breken, en maecken alsoo te niet den arbeyt van sijne vyanden, die het Zee-water hadden doen loopen in al haer Fonteynen. Dien grooten Helt, bracht die vont seer wel te pas, maer en wist even-wel de reden niet. Want hy meenden, dat op alle stranden Fonteyn-aders gevonden wierden, daer nochtans seker gaet, dat het is 't selfde Zee-water, het welck gedreven, en als gekleynt zijnde door het zant, sijn zoutigheyt uyt treckt, en wederom bekomende sijne vorige soetigheyt, bequaem wert tot het gebruyck der Menschen. Sommige hebben willen besoecken, schrijft *Bacon*, of het zout water soude konnen soet gemaect werden, met het selfde door vele potten vol aerde te kleynsen: maer wat forgeen moeyte, dat sy daer toe by brachten: soo en hebben sy noyt tot haer voor-nemen konnen gera ken, om het selve drinckbaer te maken. Soo veel gaet de Nature boven de Konst. Hy stelt het onderscheyt in de verscheyden hoedanigheyt van de Aerde, en het zant, te weten, dat de Aerde wat vettigheyt, en zoutigheyt by haer heeft, waerom sy tot sulcx onbequa mer is, als het zant: ofte liever, dat de verscheyden heyt van de beweginge der Wateren, haer belet, dat se geen gelijcke kracht en hebben. Het Zee-water, dat door het zant loopt, om den put te vullen, komt op met den vloet: maer in tegendeel, dat door de aerde leecht, daelt neder. En wy bevinden, dat de zoutigheyt, als het swaerste, al tijt den gront kieft: waerom niet vreemt en is, dat het water, 't welck door foodanige vaten gegoten wert, niet en kan soet werden, dewijl het niet hem treckt de stoffe, van de welke het de zoutigheyt ontfanght.

Van Wijn.

Het XVIII. Capittel.

O Wijn, ô machtigh nat! ô wyngaerts soete vruchten!
 Ghy doet de bleecke sorgh en alle droefheyt vluchten.
 Ghy jaeght de vreesse wech, en geeft ten blooden man
 Dat hy oock voor een Prins vrymoedigh spreken kan:
 Hy schijnt hem vet te zijn, schoon dat hy bijster schrael is.
 Hy beelt hem rijkdom in, al is hy maer een kalis.
 Hy pocht op sijn beleyt, en niemant sijns gelijck.
 Een boost vol soete most dat is een Koningh-rijck.
 Indien een jonge vrou u krachten koomt te smaken,
 Ghy sulz haer gulle zeught, haer lusten gaende maken:
 En als se boven maet haer met u rocht begiet,
 Sy kent haer eygen man, haer ecbren hoeder niet.
 Ghy kont door uwe hulp een doornen geest verlichten,
 Ghy kont een traegh verstant een veersjen leeren dichten:
 Ghy maeckt dat menigh vorst sijn hoogen staet vergeet
 En als het hem betaemt sijn plichten niet en weet.
 Maer ghy noch even-wel, gelijck wy konnen merken,
 En plergh niet oer-al op eenen voer te werken:
 Hier wort een deftigh man door u gelijck een schaepe,
 En daer een hoogh gemoet gelijck een rechren aep:
 En sooje noch een reys voor hem wilt laten tappen,
 Hy sal in korter stont gelijck een exter klappen:
 En soo ghy vorder gaet, een mensch die wort een swijn;
 Siet daer, ô soete zeught, de krachten van de Wijn.

DE Wijn is beter en bequa mer dranck, dan het water. Want al is 't, dat het selfde den dorst soo wel verstaet, als de Wijn: indien men nochtans op de gesontheit wel wil letten, soo sal men de Wijn verre boven het water houden. Want de Wijn en is niet alleen de Nature aengenermer, maer het teeren, en versenden van 't voetsel wert daer door meerder geholpen. Evenwel hebben de Roomsche wetten verboden, de Vrouwen Wijn te drincken. Jae de Koningh *Romulus* (gelijck *Plinius* verhaelt 14. Nat. 13.) en liet geen straf doen over de gene, die daerom sijn vrou met een stock hadde doot geslagen. Hierom was het onder de Romeynen de manier (*Plin. cit. en Athen. 20.*) dat de Vrienden haer Nichten met een kus (om te ruycken of sy Wijn gedroncken hadden) begroeteden.

Van den aerdt en nature van den Wijn zijn de Auteurs van verscheyden gevoelen. Sy staen wel allegader toe, dat hy werm is: maer of hy werm en vochtigh, ofte werm en droogh is, daer in verschelen sy. Wy sullen de redenen van beyde zijde, om kortheyts wille, overslaen, en alleen voor stellen, 't gene ons dunckt met de waarheyt over een te komen, houdende het met de gene, die gevoelen dat de Wijn kracht geeft om te verwerpen en te verdroogen. En indiender niet anders en was, dat sulcx betoonde, en dat de Wijn veel van de nature van 't vyer hadde, dit alleen zoude genoegh wesen, dat de geest, die daer uyt getrocken wert



(en waer van de Wijn alle sijn kracht heeft) en de sijnste Brandewijnen, die meest van die geest hebben, seer lichtelick branden. Van wegen desen geest, en de brandige, heete en drooge nature, wert de Wijn dickwils veel jaren goet gehouden. Maer het selfde bewijft oock genoegh, 't gene hy doen kan. In wonden en sweringen, wert de Wijn bequamelick gebruyckt, en insonderheyt den geest ofte brandewijn, die de selve schoon houdt, en van alle vuyligheyt sijnvert. Oock maeckt stercke en milde Wijn dorst, belet den slaep, en toont oock door andere wegen, soo als Geneesmiddel, soo als voedsel, sijn verwermente en verdroogende kracht. Want hy en verdrooght niet, gelijk sommige meenen, als genees-middel, en vervochticht als voedsel. Want hy heeft een nature, en toont de selve krachten, in wat gelegentheydt hy gebruyckt wert: en voor voedsel genomen, maeckt hy bloedt, maer van sijn aert, te weten, werm en droogh. Also de Wijn, gelijk wy hier voren geseyt hebben, is van die soorte van voedsel, 't welck niet alleen het bloedt en vermeerdert, maer oock sijn hoedanigheyt eenigins verandert. Want als hy gedroncken wert van yemant die gematigt van aert is, soo maeckt hy sijn bloedt werm en droogh: van een die selve werm en

droogh is, soo vermeerdert hy sulcke ongematigheyt: van een die kout en vochtigh is, soo verandert hy soodanige ongematigheyt.

De Wijn is dan een *medicamentus* voedsel, werm en droogh: den eenen in den eersten, den anderen in den tweeden, en sommige in den derden graed. Soo dat de Ouden, om dat hy niet met sijn hoedanigheden 't lichaem soude veranderen, de Wijn met water plegen te drincken, gelijk noch heden daeghs in Vranckrijck, en andere plaetsen gebruyckelick is, en in Italyen wert hy met water geperst. Waer door insonderheyt sijn droogende kracht gebroken wert. Want al wert sijn wermte oock wat verandert, soo en wijckt die so veel niet voor de kouw van 't water: maer de droogte wert lichtelicker verandert, en tot matigheyt gebracht: soo dat gewaterde Wijn niet t'onrecht voor werm ende vochtigh magh gehouden werden.

Al 't gene dus verre geseyt is, moet verstaen werden van rijpe Wijn. Want alle Wijn van wat aert en nature hy zy, als hy maer rijp is, heeft kracht om te verwermen en te verdroogen: maer als hy onrijp is, en meer na het verjuys, als na de wijn smaect, soo wijckt hy veel van de nature van den rechten wijn.

Ondertusschen isser oock in 't verdroogen en verwermen

wermen van den rechten Wijn geen kleyn onderscheyt, niet alleen van wegen sijnen ouderdom, maer oock van wegen sijn nature selve. Want den eenen wijn is stercker, en magh meer water verdragen, eer hy verandert, als den anderen: en sulcke zijn oock meerder verwermente en verdroogende.

Maer men telt seer veel verscheyde Wijnen, na den smaek, reuck, verwe, dickigheyt, ofte dunnigheyt, dat is in de gestaltenisse en gantsche stoffe van den wijn, als oock na het Lant, daer hy wascht, waer door wy van sijn hoedanigheyt oordeelen.

Wat de smaek belanght, de rechte Soete Wijn voedt best, en alsoo hy niet alleen de tongh en mont, maer oock de maegh en ingewant aengenaem is, soo wert hy begeerlick van haer ontfangen. Maer alsoo hy wat dickachtigh is, soo verstoppt hy, en is derhalven de gene, die een verstopte ofte verhitte lever ofte milt hebben, seer schadelick: verweckt mede spanninge en opblasinge in den buyck, en verandert oock lichtelick in gal. Maer is gefont voor de longe, en versacht de rauwigheyt van de keel: ende en is niet te heet, noch en vlieght soo in 't hooft niet, ofte en beschadicht de zenuwen niet. **Wranche Wijn** heeft onder alle wijnen de minste wormte, blijft langh in den buyck, ende en gaet niet haest door de aderen, noch en schiet niet ras door het water af. Soo dat hy goet is voor den buyck-loop: maer quaet voor de gebreken der borst en longe. Want hy hout het op-sponwen tegen. Het is de beste wijn, soo veel den smaek belanght, die tusschen beyden gaet, en niet al te soet, noch al te wrangh en is.

Daer en is oock geen kleyn onderscheyt onder de wijnen van wegen den reuck. Want die een wijningen en goeden reuck hebben verquicken het herte, vermeerderen de geeften, verheugen het gemoet, en verstercken alle de krachten van het Lichaem. Maer de wijnen die geen reuck en hebben, zijn slechter, en zijn tot volmaecktheyt van de wel-riekende wijnen niet gekomen. Waeromse oock met sulcken begeren van de maegh niet na haer genomen en werden, noch soo wel verteert, noch en geven oock soo goet voedsel niet, ofte soo goeden stoffe voor de geeften, noch en verstercken het herte soo veel niet, noch en verquicken soo niet het heele lichaem. Maer die eenen vreemden smaek hebben, het zy na het vat, ofte verdervinge, ofte datter yet onder gemenght is, gelijk de gewavelde, zijn allegader schadelick.

Wt de verwe en kan men soo wel van de Wijn niet oordeelen, als uyt den reuck en smaek. Dan daer kan men oock wat uyt raden. Want **Witte Wijn** verwermt minder als de geelachtige: maer daer is noch onderscheyt in de witte. Sommige zijn waterachtigh, en niet alleen wit, maer oock dun. Dese en zijn niet sterck, trecken niet veel in 't hooft, maken wel water, en zijn de heete en galachtige gematigheyt bequaem. Nochtans werdender eenige onder de witte Wijnen

gevonden, die in dunnigheyt en klaerheyt het water so gelijk zijn, dat men se met het oogh daer van nauelicks onderscheyden en kan, en vallen even-wel sterck en heel verwermente.

De **Swarte / of Bruyn-roode Wijn** is dick van gestaltenis, valt meestendeel soet, en voedt meer dan eenige andere, maer maect dick en grof bloet, blijft langh in de maegh hangen, verstoppt de lever en milt, en vervult het hooft met sware dampen. Hy is de ongefonsste van alle wijnen, insonderheyt als hy door outheyt noch dicker geworden is.

Wijnige / of Dperige Wijn, dat is na den gelen of gulden treckende, is middelmatigh tusschen den Witten en Swarten te rekenen. Die noch wat bleycker is, en na den Witten meer treckt, by de Latijnen *Vinum fulvum* genoemt, gelijk de **Aijustje Wijn**, is de beste en bequaemste, om het hert, en alle de krachten te verstercken.

Roode Wijn is gemeenlick soo werm niet, insonderheyt den Bleeck-rooden, maect goet bloet, ende en beswaert het hooft niet, is de mont en de maegh aengenaem, die hy mede door sijn r'samen-treckerde kracht wat versterckt. Maer indien hy daer-benessens dick van gestaltenis valt, soo en is hy de Lever en Milt, om de verstoppingen die hy aldaer veroorsaect, niet seer bequaem.

Maer met dese verwen gaet gemeenlick de matc van de gestaltenis. De dunnigheyt is insonderheyt in den witten en waterachtigen wijn: daer na in den Wijnigen: de dickigheyt in den Swarten en Roden. Dick zijn oock de soete en wrange. Daer en is oock niet weynigh aen gelegen, dat men op de dunnigheyt en dickigheyt van de Wijn lette. Want de dunne schietten haest door, en zijn alderbequaemst, alser haestige versterckinge der krachten van nooden is, sy openen doen sweeten, en water maken, en reynigen den loop des waters, dan geven den Lichame weynigh voedsels. Maer de dicke geven veel voedsels, dan blijven langer in de leden steken, en verwerpen en verdroogen de selve, en veroorsaken dickwils veel verstoppingen.

Den ouderdom maect mede groote verandering onder de Wijnen. De **Most** is dick, en windachtigh, verweckt colijck, en graveel, en belet den water-loop: maer maect gemeenlick den buyck weeck, en die dat niet en doet, is soo veel te erger: en veroorsaect dickwils groote krimpsele in de dermen, en root-melizoen, en diergelijcke gebreken. Het welck meest van de Most komt, die uyt suyrachtige en werm druyven vloeyt.

Neuwe Wijn, die noch wat van de mostachtige soetigheyt behouden heeft, en wert niet lichtelick door het lichaem verdeelt, en maect rommeling in den buyck, de maegh, en het gantsche ingewant met winden vervullende.

Oude Wijn, te weten de gene, die door ouderdom

scherp

scherp en sterck geworden is, beschadicht de zenuwen, en vervult de hersenen met vele dampen, en verhit het lichaem.

De Wijn die in ouderdom tusschen beyde is, valt tot alles de bequaemste. Want door den ouderdom openbaert den wijn sijn werinte: de welke weynigh kracht heeft in den nieuwen, meer in de gene, die wat ouder is, meest in de gene, die over het jaer is. Doch hier in valt mede verandering na den aert en nature van den wijn. Want sommige zijn sterck en wijnigh, die seer verwerpen, seer goet zijn voor een koude maegh, de teringe helpende, en de slijmachtige vochtigheden verdrijvende: dan sy klimmen wat in 't hooft. Sommige zijn slapper, en hare krachten zijn oock in alles minder. Sommige gaen tusschen beyden. Eenige mogen tegen 't leggen; sommige werden terstont suyr, ofte verlichaelt.

Behalven alle dese verscheydenheyt der Wijnen, maeckt het Lant daer de selve wasschen, noch een groot onderscheyt. Hier te Lande is de Fransche de gemeenste; de Spaensche, de Malvasiey, en de Muscattell' de sterckste: maer de Rijsche (die van den professor *Baudius* voor den besten borger van Dordrecht plagh gerekent te werden) den liefvelicksten, soo van smaek, als van reuck.

De *Malvasen* komt uyt een Griecx eylant, tegenwoordigh *Candia* en eertijds *Creta* genaemt; alwaer groote ketelen langs de zee-kant staen, daerse in gesoden wert. Maer die niet verder als Italyen en gaet, die wert niet gesoden. Sy is tweederley, de eene soet, sulcx als eygentlick *Malvasia* heet, ofte *Malvasia dolce*: de ander is rinsch, die niet gesoden en wert, sulcx als *Malvasia garba*, ofte *Linico* genaemt is. Dese heb ick veel te Venetyen, dan hier noch gesien. *Muscattel Wijn* wasscht mede in het selfde eylant, en op andere plaetsen. Die van *Frontignac* in *Languedock* heb ick op de plaets selve gedroncken, en is den aengenaemsten drinck die men zoude mogen wenschen, en daer voor oock door geheel Vranckrijk en elders vermaert.

Wijn Cunt / ofte *Wijn van Alicanten* komt uyt den zee-kant van Spaengien, en wasscht meest in Catalonyen, en by Alicanten, en van daer wert hy hier te lande gebracht; maer meer gebruyckt om den buykloop te stoppen, dan om veel van te drincken: anders, als hy noch jongh en mostigh is, smaekct hy seer soet, doch ontstelt de hersenen seer.

Dewijl dan soo grooten verscheydenheyt onder de Wijnen gevonden werdt, soo is lichtelick te sien, dat sy niet allegader even gesont, en allegader een yegelik niet even bequaem en zijn. Dan in 't gemeen zijn dat de beste Wijnen, die van smaek tusschen soet en wrang zijn, wel ruycken, klaer ofte wat na den gelen trekken, niet te dun ofte te dick, nochtans meer na de dungheyt komende, niet te sterck ofte te slap, niet te jongh ofte oock al te oudt.

Alfoo de Wijn voor vele te sterck valt, soo is al van

ouden tijden in 't gebruyck geweest, den selven met water te mengen: en den dullen Godt, gelijk *Plutarchus* spreeckt (*lib. an seni sit gerenda res publica.*) door den nuchteren en soberen te bedwingen. Het welck den wijn niet alleen liefvelicker en maeckt; gelijk *Athenens* betuyght 15. *Deipnos*. 5. maer oock veel gefonder, te weten, daer goet water is. Want, gelijk *Hippocrates* in 't boeck van d'oude Genees-konst betuyght, den ongemengden ofte ongewaterden Wijn veel gedroncken, maeckt den mensche eenighlins slap, en beneemt een groot deel van sijn krachten. Het welck den Poët *Ovidius* oock te kennen wil geven met dese verskens:

*Gelijck onmatigh spel ontrent de jonge vrouwen
Kan menigh ongemack, en vreemde qualen brouwen;
Soo baert ons oock de wijn, gedroncken sonder maat,
Verswackingh in de kracht, en menigh ander quaet.*

Maer hier te Lande, daer wy niet wel versien en zijn van soo goet water, mogen wy den wijn liever ongewatert drincken, dan daer rauw water by doende onse Lichamen gichtigh ofte ten minsten rappigh en schurft maken. Want de Rijsche Wijn vereyscht immers geen water om te verkoelen; en de Fransche hoe heet hy is, heeft so veel waterachtigheyt en slijmerigheyt, dat hy de menschen van Vranckrijk, al doen sy daer seer goet water by, al te lichtelick vol krauwagie maeckt. Voorts oock de heete Spaensche Wijnen werden wrang en onliefvelick, als men daer water by doet: en de Italiaensche wel-riekende Wijnen, als oock die sy *Vino Greco* ofte Grieccksche Wijn noemen, die sijn van deelen zijn, worden onliefvelick van smaek, al sijn water by gedaen is. Dan de stercke dicke wijnen verdragen wel water, insonderheyt de Siciliaensche, die dan oock beter van smaek worden, dan sy sonder water zijn. Dit heb ick oock te *Montpellier* hoogh in Vranckrijk gesien in onse gewoone tafel-wijn, die ick noch d'ander studenten niet en konde sonder water drincken, hoe-wel wy sulcx pooghden te doen; sonder dat even-wel yemant van allen eenigh schurft gewaer werde, door dat het water heel suyrver en klaer was, en de wijn sterck en volkomen rijp.

Soo verre is 't by de luyden hier te Lande van wijn met water te drincken, dat sy selve het water, dat de nature daer in doet wassen, daer uyt trecken, en drincken alleen den geest, die wy gemeenlick *Wande-wijn* noemen, waer mede meenigh dronckaert sijn leven verkort. Insonderheydt de gene die heet van naturen is, ofte met galachtige vochtigheyt overladen. Die hy noch meer ontsteekt, en verdroogt, en de Lever, gelijk men seydt, verbrant. Want hy is by-nae heet tot in den vierden graedt. Anders is hy seer bequaem in koude lichamen, en koude gebreken. Want in sulcke verquickt en vermeerdert hy de natuerlicke wermte, versterckt alle de krachten des lichaems, en doet yemant die slacu is wederom tot sijn selven komen. Siet

Siet verder van den *Brande-Wijn* by Dr. *Lemnius* in zijn 2. boeck van de Verborgten wonderen der Naturen op het 34. capittel.

Van suuren wijn wort *Edich* / ofte *Wijn-azijn* gemaect, die verkoelt en maect de maegh gracygh, en lust om te eten. Is bequaem in de gene, die galachtigh, en heet van bloet zijn: maer gantsch ondienstigh voor de gene, die kout van aerdt, en swaermoedigh zijn, gelijk *Galenus* schrijft 1. *Simp.* 31. De selfde kracht heeft 't sap van onrijpe druiven, *Derjups* genoemt, maer en is niet bequaem, alser eenige verstoppinge in de milt ofte lever is. Dan geen van beyde wert tot dranck, maer alleen tot sauge gebruyckt. Ick heb even-wel gelesen in de Historie, die in het jaer 1632. van onse Nederlantche Oorlogen te Romen gemaect is by *Famianus Strada*, in 't 8. boeck, dat de vermaerde *Chiapin Vitelli*; zijnde boven maten swaerlijvigh, en so vet en dick van buyck, dat hy den selven met swachtel om den hals most op-schorten, en daer verdriet, als in den oorlog seer hinderlick, in krijgende, hem gantsch van de wijn hiel, en daer na al sijn leven niet als azijn en dronck, waer door hy raucker werde, en sijn lichaem 87. pont af-nam.

Van Bier.

Het XIX. Capittel.

Wie kander van het Bier den rechten aert beschrijven,
 En of het dienstigh is voor alderhande lijen?
 Dewyl het wort gekoocht uyt veelderhande graen,
 En datter selsaem kruyt oock onder wort gedaen.
 De waters even-selvs zijn niet van eener krachten,
 Het ene wort geput uyt ongesonde grachten,
 Het ander uyt een beek, of uyt een drijfigh zant,
 Het ander uyt een poel, of uyt een siltigh lant.
 Ick sal dan, Hollants volck, in weynigh hier besluyten,
 En op dit gantsch beslagh een korten regel uyten;
 Maecke dat sijn uwen dranck in dese palen hout,
 Niet al te byster jongh, niet al te lydigh oudt.

Bier wert geloofst een nieuw, en niet langh gevonden brouwsel te wesen. Maer ick vinde al in den Grieksch en history-schrijver *Diodorus* van Sicilyen, hoe hy in sijn eerste boeck verhaelt, dat *Osiris*, Koning van Egypten, 't gebruyck van den Wijn gevonden, en de Werelt geleert heeft, en op de plaetien, daer de Wijnstock niet en wilde aerden, het volck gewesen heeft, eenen drank van Gerste te maken, den welcken den Wijn in goede reuck weynigh weeck. En hy seyt, dat de Egyptenaers van *Osiris*, tot de tijde van *Alexander de Grootte*, die aldaer de Stadt *Alexandryen* gebouwt heeft, meerder als thien duyfent jaer, rekenen, ofte, gelijk sommige schrijven, wat minder als drie-en-twintigh duyfent.

Men kan niet wel in 't gemeen seggen, van wat

aert en nature het Bier zy, dewyl het so seer verscheyden is, van wegen de stoffe, het water, den ouderdom, de maniere van bereyden. Het wert hier te Lande gemeenlick gebrouwen van Water, Gerste-mout, somtijts oock Terwe of Spelte, en de bloemen ofte bellen van de Hoppe. Dese verscheyden deelen hebben elck hun eygen en besondere krachten. Want het Water, daer het Bier van gebrouwen wert, is kout en vocht: 't Mout is droogende en af-vagende, met wat wermte: de Terwe en Spelte zijn middelmatigh werm en droogh: de Hoppe verwermt en verdrooght in den tweeden graed, beroert het hoofd, en vervult dat met waesdomme, verweckt het water-maken, en heeft oock een af-vagende en openende kracht.

Het Bier dat van Terwe gebrouwen wert, geeft meer voetsel als het geene dat van Gerst komt, verwermt, en vervochtigh oock meer, insonderheyt dewyl by de Terwe gemeenlick minder Hop gedaen wert, als by de Gerst. Dewyl oock de Terwe wat taeper gijl heeft, als de Gerst: soo maect het Terwen-bier oock taeper vochtigheden in 't Lichaem, maect lichtelicker versloppinge, insonderheyt so het niet heel klaer en is, en drijft 't water soo seer niet af.

Bier van Gerste gebrouwen en verwermt soo seer niet van wegen de gerste, maer alsooder dickwils veel Hoppe by gedaen wert, soo krijght het daer van een verweremde en verdroogende kracht, het voedt minder, en maect dunder sap in 't lichaem, en set het water beter af. Het gene van terwe en gerst onder een gefoden wert, heeft oock een gemengde kracht. Dat van geen mout, maer alleen van koren in de Songedrooght, gebrouwen is, heeft meer overtollige vochtigheden, en maect dickwils verstoppinge in de kleyne aderkens, en kortheyt op de borst. Hoeder meer Hoppe by gedaen wert, hoe het meerder drooght, maer minder voedt, soo licht niet en verstoppt, en meer water doet maken.

Maer het meeste onderscheyt van de Bieren komt uyt 't Water. Want dewyl het water van d'een plaets ofte d'ander seer verscheyden valt, en het Bier niet anders en is als water met mout en hop op-gefoden: soo en kan het niet geschieden, ofte den aerdt van het water blijft oock in het Bier. Daerom die van de nature der Bieren wel wil oordeelen, die moet insonderheyt wel letten, op de nature van de Wateren. Want die geven sommige Bieren eenige bysonder eygensschappen. Waer toe niet weynigh en helpt de maniere van brouwen, en het Bier toe te maken.

Jongh of **Derfch Bier** / dat noch niet wel geresen en gesoncken is, doet den lichame veel hindernis, gelijkwijls wy van den Most geseyt hebben. 'T maect winden in den buyck, doet het graveel in de nieren en blaes groeyen, en veroorsaect veele verstoppingen.

Suer Bier is de zenuwen en de nieren hinderlick-beroert de maegh, en doet in 't Lichaem quade vochtigheden groeyen.

Maer is-



Maerts-Bier / dat in de Maert gebrouwen zijn-
de niet voor de Somer en plagh gedroncken te wer-
den, is soo klaer als wijn en by-nae soo sterck, wert
hier te Lande by sommige voor ongesont gehouden,
als crimpfelen in den buyck maeckende: dan de gene
die her ghewende zijn, en voelen dit ongemack niet.
Maer men moet wachten, dat het niet al te oudt ende
te straf en wert; want dan wringht het te seer in de
keele, ende buyck, en is de zenuwen quaet. Voorts
is het dunste ende lichtste Bier wel kout en vocht van
aerdt, door dien dat de waterige eygentheyt en stof-
fe in 't selve wel de meeste is: het en is nochtans niet
gantsch sonder eenige wermte. Maer de dicke Bie-
ren zijn veel werner, doch minder als de wijn,
die oock veel dunder ende sijnder van stoffe is.

Bier dat wel gefoden, en klaer is, niet te jong of
te oudt, is voor alle menschen bequaem om te drin-
cken.

Van suer Bier wert mede **Azijn** gemaect, dan en is
soo sterck niet, als Wijn-azijn.

Onder de Grieksche *Epigrammata* lesen wy dit
Schimp-dicht van *Lulianus* tegens den wijn van gerste
gemaect, by ons Bier genaemt:

*Wie zijt ghy, lieve vrient? soudt ghy wel Bacchus wesen
Van alle man bemint, van yeder een gepresen?
Van Iupiter geteelt? neen, die en zijtje niet,
Gelijck men aen u verw en al u wesen siet.
Ghy zijt van quaden reuck, en uwe dampen sincken;
O! 't is een ander nat daer van de Goden drincken,
Dat heeft een frisschen geur, en vry al beter smaect,
My dunckt ick word een God als ick het vocht genaect.
Voorwaer ghy zijt geteelt daer noyt geen druys en groeyde,
En daer noyt acker-man haer gulle rancken snoeyde,
Ghy kryecht u wesen niet uyt 's wijngaerts edel hout,
Maer uyt een brouwers kuyp, en van stigh gersten-mout.*

Van den Taback.

Het XX. Capittel.

De Taback-blaser spreekt.

W At macher eenig volck speck, vlees, of hamme wenschē,
Al dat mackt drabbig bloet, en onvermeuge menschen;
Voor my ick weet een spys die ick al beter houw,
Die dragh ick in mijn sack, of in mijn wijde moow.

Z Koom

Koom let om mijn bedrijf, ten zyn geen slechte saken,
 De kockdien ick gebruyck dat zyn mijn eygen kaken,
 Mijn keucken is een pijp, een doos mijn schapperae,
 Die draegh ick altyt met, waer dat ick benen gae:
 Een blat is mijn gebruet. Van hier, o grage monden,
 De schoorsteen is mijn neus, is dat niet wel gevonden?
 En roock dat is mijn dranck, wat pas ick op den wijn,
 Ick kan oock sonder hem gerust en vrolick zyn.
 *Ken hoef aen geen servet mijn vingers af te wegen,
 Een kleynje wel gebruyckt dat is een grooten segen:
 Wel laeckt my dien het lust. Het is een rustigh man
 Die met de minste kost hem vrolick maken kan.

DE wijl wy nu van alderhande dranck gesproken hebben, soo en sal niet ondienstigh wesen, hier een weynigh by te voegen van den Taback, die wy mede in onse tale seggen te drincken, al is 't dat wy daer van geen vochtigheyt, maer alleen den roock of in trekken.

Taback heeft den naem nae een Lantschap van West-Indyen daer hy veel waft, even gelijk de wortel China, en Mechoacan heeft, beyde in de Apoteken bekend. Hy heeft mede den naem van Nicotiaen / na eenen Nicotius, die den selfden, Gesant in Portugael zijnde, van daer alder-eerst in Vranckrijck bracht in 't jaer 1560. gelijk de Ridder en Admiraal Drake, den selfden mede in Engelant gebracht heeft ontrent het jaer 1564. Daer naeis hy oock in Hollant gekomen, alwaer met den selfden nu een stercken handel gedreven wert.

De Taback is niet kout van aert, om dat hy den mensche slaperigh maect, gelijk Dodonaeus eertijts plagh te meenen, maer heet en droogh, gelijk hy daer na oock door reden en ervarentheyt wel geoordeelt heeft, en dat wel ontrent den derden graed, gelijk hy oock gestelt wert van den Engelsche schrijver Edward Done, hoe-wel hier in wat verschillen den Italiaenschen Casalpinius, den Spaenschen Monardes, en den Françoischen Dalechamps, van welke de twee laetsten niet verder en gaen in beyde de gematigheden als in den tweeden graed, de eerste hout hem wel voor droog in den derden, maer alleen werm in den eersten. Dese hitte blijktt genoegh uyt de bijtende scherpigheyt, die men in den Taback gewaer wert, als oock door dien hy soo geweldigh alle vochtigheyt en sijmerigheyt uyt het hoofd treckt. Maer behalven dese kracht, heeft hy noch een verdroogende eygentheyt, en den roock in 't lichaam komende (insonderheyt in de gene, die hem ongewent zijn te drinken) werpt de maeg om, en maect den buyck heel los, met groote ontroeringe van 't geheele lichaam. Daer-beneffens wert hem noch sonderlinge kracht tegens 't vergif toegeschreven. Het is t' Antwerpen gebeurt dat een snoepige kat eenen brock met rotte-kruyt toegeworpen was, die sy in-slickende op en neder spronck, soeckende den selfden uyt te braken; maer te vergeefs. De vrouw sulcx siende, maecte den mont op te krijgen, en

bracker Taback met boter in, waer door de kat aen 't brake komende, te lijf bleef. Maer dit zoude alleen op 't braken konne geleyt werden. Dan vele verskeren, dat hy wonder goet is tegens het pestilential fenijn. En my is van geloofwaardige luyden verhaelt, dat ten tijde alffer seer groote sterfte te Londen in Engelant was, de Taback-huyfen geheel bevrijt waren.

Het is aen-merckers weerdigh 't gene de gemelte Monardes schrijft, dat de Indianen honger en dorst met den Taback verlaen, op dese maniere: Sy branden eenige schelpen van Rivier-slecken, die stootense fijn als kalck. Hier van en van den Taback nemen se even veel, dat knaewense tot dat het gelijk deegh aen malkanderen hangt, daer rollense ronde bollekens van, als erweten, de welke sy in de schaduwe droogen, en wech leggen. Als sy dan door eenige boschen moeten reylen, daer te eten noch te drincken en is, soo nemen se al gaende een bolleken tusschen de lippen en het onderste van de tanden, en de vochtigheyt daer van komende, slickense door: en met dat middel konnense 3, 4. dagen sonder de minste slaeuwighet honger en dorst wederstaen. De in-woonders van Florida doen het selfde met den roock van den Taback. Den selven drincken sommige slaven en arbeeyders in Indyen en Spaengien, als sy heel vermoeyt gewerekt zijn, soo veel tot dat sy suyselende daer van in slaep vallen: en wacker werdende is al haer vermoeytheyt over.

De Taback moet des morgens gedronken werden, en als de maegh ledigh is, niet van kinders ofte die swack van hersenen zijn, ofte die een heete en drooge gematigheyt hebben: maer van de gene, die sterck, kout en vochtig zijn, en veel met sinckingen gequelt werden. Indien even-wel foodanige hem te veel drincken, so zal hy in plaetse van de sluymen op te brengen, en de hersenen matelick op te droogen, het verteren van de maegh beletten, (waer door veel raeuwe vochtigheden verweckt werden) de hersenen onstellen, en de sluymen in de borst verharden. So heb ick onder andere een man in dese Stadt gesien, die alle daegh gewent was in de twintigh pijpen te drincken, het welck hy soo lang dede, tot dat hy sijnen adem niet meer halen en konde, en in de sluymen, die hy door geen middel op en konde brengen, ten lesten slickten.

De Taback wert van de Indianen gesaeyt, en verplant, gelijk by ons de Koole, daer nae eer hy bloeyt, af-gesneden, de kleynste bladeren, stelen, en knoppen in Spaensche wijn, Malvafey, ofte oock Ioppen-bier gesoden met Zout, en dan Anijs-zaet. en Gember daer by gedaen. In dit uytgeperft en af-gegoten nat (van de Spaengiaerts Caldo genoemt) laten se de grootste bladeren werm staen broeyen, tot dat se geelachtigh werden, dan rijgen sy se aen een dicken draet, en hangense uyt de Son te droogen, en gedroogte zijnde rollen sy de selfde op, gelijk wy se hier te lande krijgen.

Van



Van Zout.

Het XXI. Capittel.

Het Zout is wonder nut, het moet al bewaren,
Wie kander sonder dat in verre landen varen?
Al wat den mensche voedt, al wat men suyvel biet,
En deught of sonder zout, of sonder pekcl niet.
Geen kock en kan bestaen, geen meyt en weet te koken,
Soo haest als haer het zout of pekcl heeft ombroken;
En wie de tafel deekt, en zout daer op vergeet,
Die room dat hy sijn ampt in geenen deel en weet.
Zout dient ontrent het vleys, het dient ontrent de vissen,
Dies kan men beter gout, als zout, op aerden missen;
Maer hier en over-al soo dient de middel-maet,
Want als men die vergeet, soo wort het goede quaet.

Wy hebben hier voor geseft, dat alle voedsel ge-
 nommen wert van dingen die Leven hebben, als
 Aerd-gewasch en Dieren; en die geen Leven hebben,
 als Water en Zout. En alsoo wy van 't water na d'an-
 der voedselen onder den Dranck gehandelt hebben,
 soo is het Zout alleen overigh, welckers nature wy in
 dit Capittel nu kortelick sullen uyt-leggen.

Het Zout heeft sijnen oorspronck van de sulzigheyt,
 die meest in het Zee-water ofte in sommige aerde is.

De President de Thon schrijft in 't 56. boeck van sijn
 Historye, dat den Koningh van Polen seer veel inko-
 men heeft van diep gegraven Zout; en datter in de
 Warande van Podolia een stillstaende water is, 't welck
 in heete Sonne-schijn, als ys bevrict, soo datter Wa-
 gens, en Peerden over loopen, en elck een foo veel met
 bijlen uyt hout, als hy wil mede nemen. Wy lesen in
 den Atlas, datter in de Stede Lumenburgh een Fonteyn
 is, die al van oude tijden Zout water op-geeft (daer
 sy Zout in pannen van koocken) in sulcken menichte,
 dat elck Borger en Inwoonder van die Peeckel, soo
 veel mach halen, om sijn vleysch te zouten, als hy be-
 geert, sonder yet daer voor te betalen.

Hier te lande plagh eertijts geen Zout in 't gebruyk
 te zijn, als dat ontrent de Zee uyt de aerde gegraven
 werde. Die aerde brandense tot asche, en met werm
 water daer een loogh van makende, trocken daer seer
 wit en blinckent Zout uyt, het welck sy Zelt ofte
 Zilt-zout noemden. Dese maniere van Zout ma-
 ken sagh ick noch onlanghs te Zierickzee ('t welck
 hier van groote neringh hadde) in eenige oude schil-
 deryen seer aerdigh uyt-gebeelt. Daernaer heeft het
 Spaensch en Fransch Zout, 't welck hier te lande ge-
 bracht werde, het gegraven Zout te niet gemaect.
 Doen ick in 't jaer 1615. te Montpellier studeerden,
 Z. 2 fagh

sagh ick met d'heere Dr. *Gesfel* (tegenwoordigh vermaert Genees-meester tot Utrecht) ontrent 't steden *Aguesmortes*, een plaetse, daer het Zout uyt de Zee vergadert wert, genoemt *Salins de Pecan*, alwaer sy het Zee-water op een groot pleyn in-laten, en het selve met een rant besetten, uyt het welke daer nae door de hitte van de Son uytgewaessent zijnde, aldaer geheele bergen van Zout vergadert werden. De groote hitte die in *Languedoc* is, maect het Zout veel aengener, als ander, ja oock streckelicker, soo dat men eens soo veel daer mede zouten kan, als met het zout van *Poitou*, gelijk *Catel* verhaelt in 't eerste van sijn *Memoires*, daer hy oock schrijft, dat het in-komen van die *Salins* den Koningh jaerlicks geeft seiven-tnegentigh duysent quintals zout, het welck in gelt doet thien hondert, en vijf-en-twintigh duysent gulden. Op de selfde manier wert oock onder andere in Sicilyen het Zee-water door groeven in-gelaten, en dan laten staen op-droogen. En aldaer is mede, gelijk *Facelles* in sijn Siciliaenche historye verhaelt, op veel plaetsen goet Zout, uyt soet water, dat van den regen, ofte Fonteynen in de zultige Poelen by een vergadert, en door langhdurige hitte van de Son gedrooght zijnde, tot Zout verhart.

Wy hebben hier te lande, en insonderheyt ontrent dese Stede Dordrecht, de Zout-keeten, in de welck 't bruyn en grof Zout van Spaengien, en Vranckrijk met Zee-water (waerdoor den hoop vermeerderd) gekooct, en alsoo tot geheel wit en goet Zout gebracht wert.

Van alle oude tijden is geloof, dat het zout 't noodighste was, dat in de Spijle gedaen werde, en dat wy sonder het selve niet en konden leven. *Plin.* 31. 7. En noch hedens-daeghs en wert niet een tafel gedeckt sonder zout: soo dat de dienst-maeght, die dat versuymt, gemeenlick geseyt wert geen maeght te zijn: 't welck hier niet aengenaem zijnde, wel forse draegt, om het Zout eerst op te setten. Het is eertijts in soo groote achtigh geweest, datse met Zout, in plaetse van Wiercock, plegen hier offerhande te doen. Waer van noch tot desen tijdt gekomen is, dat men 't voor ongeluck rekent, als het zout-vat over tafel komt te storten, al of de tafel daer mede ontheligh was. Daer is veel water in vermengt, het welck de oirsaeck is, dat het in 't vyer geworpen zijnde, soo dapper kraecht.

De groote nootfakelickheyt van het Zout, bevinden wy alle daegh, en sonder het selve en zonde niet alleen de kost onsmakelick zijn, maer geheel bederven. Het is de alderbeste sauce, en een sauce voor alle saugen, gelijk *Plutarchus* seyt. 5. *Symp.* 8. Voorwaer het gene in de oogen de groenigheyt is, in de ooren een accoord van stemmen, in den reuck de liefelickheyt, en de sachte wermte in het gevoelen, het selve doet het Zout met sijnen aengenamen geur aen den smaeck. Want het hout hem soo onder de saugen, dat al is het,

dat de soete subtylder en volkomender den smaeck bewegen, even-wel voor een yder so aengenaem niet en zijn, noch oock by verscheyden spijsen soo niet gemengt en kunnen werden sonder walginge, als de gene, die van het Zout deelachtigh zijn, dewijl het Zout alleen gemeenschap heeft met alderhande smaken. En al hoewel dat onder de selvige soo ontallick onderscheyt is, alser in alle d'ander sinnen kan gevonden werden, soo maect het even-wel in alderhande saugen een aengename over-een-stemminge. Daerom seyde eertijds de wijs-gerige *Plato* seer wel, dat de Kocks volkome meesters van de Spijsen zouden wesen, indien, gelijk de Sangh-meesters letten op den toon van de verscheyde stemmen, en hoe die best het gehoor bevallen, sy oock alsoo acht namen op de verscheyde smaken, tot een goet accoord, en een aengename liefelickheyt te brengen. Het is noodigh dat al de sinnen niet alleen met een maeghschap en oorspronck over-een-komen, maer oock een gelijkformigheyt onder malkander hebben. Want gelijk in een ronde circkel, hoe dat de linien verder van 't middel-punt af-getrocken werden, hoe datse verder van malkander wijcken, even-wel nochtans haer evenheyt, ofte de gelijkheyt, die sy onder malkanderen hebben, daerom niet en verliefen: even-eens de sinnen, die van een gemeene fonteyne af-vloeyen, al is 't datse door verscheyde diensten gescheyden, en in besondere ampten verdeelt zijn, soo verstaense niet te min malkander door een gemeene gelijkheyt over-een-stemminge. Alsoo gaet het insonderheyt met de smaken, al is 't dat haer kanten en uyt-steekfels seer verre van malkanderen af-wijcken, so werden sy even-wel van 't Zout door een aengename over-een-stemminge tot accoord, en eenen liefelicken smaeck gebracht. Waer uyt merckelicken blijkt de deught van 't Zout, de welke so groot is, dat het selfde oock door het gestadigh gebruyck, nimmermeer tegen en valt. Welkers treffelickheyt noch elders aen blijkt. Want alsoo de smaken haer woon-plaets hebben in de vochtigheyt, gelijk de reucken in drooghte, soo wert nootfakelick die smaeck, boven alle andere gestelt, de welke de meeste vochtigheyt om te proeven de tong en gehemelte kan aenbrengen. Dewijl dan de zoutigheyt dat meest doet, gelijk men uyt wat zout onder de tongh geleyt, gewaer kan werden: waerom en sal men dan het Zout, als een gestadigen voort-setter en leydel-man van den smaeck, ons niet alder-eerst op tafel laten voor-setten? Derhalven en is 't niet vreemd, dat vele hier te lande de Kaes in 't laetste eten om de maeght te sluyten, en in 't beginsel van de maeltijt wat Zout, 't welck sy den sleutel van de maegh noemen, gebruycken, om de selfde te openen, en tot etens-lust te verwecken. Maer de Oude de hebben het Zout niet alleen voor een sauce, en om lust tot eten te maken gebruyckt, maer oock voor toe-spijsen genuttigh: (het welck noch onder gemeene luyden gebruyck-

lick is, alsof yet willen gelijk als met eede bevestigen, datse daer op Zout en broodt eten) en daerom werde *Ceres* en *Neptunus* in eenen tempel ge-eert, gelijk in *Plutarchus* 4. *Symp.* 4. te lesen is.

Maer dit was, gelijk het oock noch is, alleen kost voor slechte en arme luyden: hoe-wel dat oock de rijkste het Zout niet missen en kunnen. Het verwekt den etens-lust, en doet de Spijse wel smaken, suyvert de maegh van alle slijm en onreynigheyt, jae maect een wacker verstant, ende een vet lichaem. *Appollonius* de discipel van *Herophilus*, een van de grootste Medicijns, verboodt de schrale en magere luyden de soetigheyt, maer gebodt zoute spijsse te gebruycken, om dat des selvigers dunnigheyt en fijngheyt van deelen het voedsel lichtelick door de kleynaderkens zoude voeren, gelijk *Plutarchus* verhaelt 4. *Symp.* 4. En 't Zout en maect niet alleen het lichaem vetter, maer wert oock gehouden onder de dingen, die de vruchtbaerheyt vermeerderen. De geheel vette, en swaerlijvige vrouwen, de welcke gemeenlick onvruchtbaer zijn, werden door matigh gebruyck van zout tot vruchtbaerheyt gebracht. Want het suyvert en verdrooght alle overtollige vochtigheyt des lijf-moeders, soo dat de verglaestheyt (gelijckse dat noemen) daer door vergaet, en sy in een suyvere en drooge lijf-moeder daer nae beter ontfangen. Dat het in de mans de lenden oock wacker maect, bevint men genoegh aen de gene, die gewoon zijn veel zoute kost te gebruycken. Daerom placht men de Spring-hengsten, die te trazgh in 't werck waren, zout onder haer voert te geven: en de honden oock zout vleesch voor te werpen, om haer te ritstiger te maken. Dit is d'oorfaeck, waerom de Poëten vergiort hebben, dat *Venus* uyt de zee geboren was: als oock, dat de Priesters van Egypten die kuysheyt beloofst hadden, haer heel van het zout onthielen, so datse oock ongezoeten broot aten: om dat het zout door sijn wermte en scherpigheyt den lust tot by-slapen ontfleect, gelijk *Plutarchus* ge-

tuyght 5. *Symp.* 10 ofte oock gelijk hy in sijn Boeck van *Isis* en *Osiris* schrijft, om dat het zout etens-lust verweckende, de Priesters tot gulsigheyt en dronckenschap mocht brengen. Maer met dit over-geloove en hebbense haer gesontheyt geen voordeel gedaen.

Het Zout en maect niet alleen alderhande spijsse aengenaem en smakelick, maer kan oock de selvige een lange tijt van de bedervinge bewaren. Gelijk men siet aen gesprenght vleesch, en gezoute visch. Want 't verdrijsen verteert de overtolligheyt, en heeft met eenen een packende en toe-treckende kracht. Derhalven drooge dingen, indiese met veel zout besprengt werden, so zijns onbequaem tot spijsse: gelijk of yemant een haes in 't zout wilde bewaren, die zoude veel te droogh, en niet eetbaer wesen. Maer Speck wort door de pekels veel beter. 't Welck oock van andere Spijsse moet verstaen werden. Want hoe vleesch, ofte visch slijmiger en vochtiger is, hoe het bequamer valt om het zout te vatten, en daer door te verbeteren. Daerom en dient in de somer het zout so veel niet gebesight, als des winters. Daer-beneffens in koude landen, in vochtige, vette, en swaerlijvige menschen, is het bequamer. Want in de gene, die veel gals, ofte heet van naturen zijn, doet het, te veel genomen, groote schade, in de schrale en magere verbrant het en verdrooght het door sijn scherpe hitte 't bloet en d'ander vochtigheden. Vorder seggen de Arabische Geneef-meesters, dat veel zout het gesicht verduyftert, het zaet verteert, juckte, en schorft veroorsaect. Indien yemant alle daegh nuchteren een weynigh-zouts onder de tonge hout, tot dat het smelt, die en zal met geen bedorven tanden gequelt zijn. Vele gelooven, dat den adem van de gene, die geen zout en eten, een vyerigen aert krijght; en dat daerom de Joden een stinkenden adem hebben. Die de historye van de nieuwe werelt beschrijven, vertellen dat de Swarte met Zout haer gesontheyt bewaren, en het selve by-na tegen Gout op-wegen.

PLINIUS aen sijn xxxi. Boeck het vij. Hoofstuck. Het Menschelijcker leven sou sonder Zout niet kunnen bestaen. Jae 't is sulck een nootfaeckelijcke Hoofstoffsse, dat de beteekenis daer van, tot de wellusten des gemoeds overgegaen is. Want alsoo wort alle aerdigheyt van leven en de opperste vrolijkheyt, *SALUS*, of Soutjens genoemt, gelijk de rust des arbeys, met geen ander woort beter uytgedrukt wort.

HUARTE aen het xv. Hoofstuck vers iv. van sijn ondersoekingh der verstanten. Geen voedsel van al dat de menschen gebruycken, geeft sulck een goet verstant als dit Minerale het Sout. Het is kout met de hoogste trap van verdroging, die in eenige saecke te vinden zijn, en indien wy het gevoelen van *Heraclius* willen toestaen, die spreect aldus: drooge glants de wijste Ziel. Door het welcke hy ons wil te kennen geven, dat de droogte van het Lichaem de verstandichte en wijste Ziel maect, en het Zout heeft sulck een droogte, en is soo bequaem voor het verstant, dat de heylige Schrift de voorsichtigheyt, wijsheyt en kennisse met dien naem genoemt heeft.

CELSUS aen sijn eerste Boeck vande Medicijnen. Traegheyt verstromt het Lichaem, maer arbeid maect het selve vast, het eerste brengt een vroegen ouderdom aen, het tweede maect de leught langdurigh.

OVIDIUS elf vande veranderingh.

O slaep der dingen rust en soetheit vande Goeden,
O vrede van de Ziel geleerd de zang te doen.

Die 't Lichaem afgesloofd door haer gedurig slaven,
Ten nieuwen arbeid weer herstellen kond en laven.

MONTAIGNE xi. van sijn Essais of proeven. *Metrocles* zijnde in sijn School besig met reden-twisten, liet onvoorsichtelijck een wind van hem gaen, waer door hy sich van schaemte bedeckt en verborgen hield tot dat hem *Crates* quam besoecken, de welcke by sijns verdrooffingen en redenen, oock het voorbeeld van sijn vryheyt voegende, latende met hem winden om strijd, waer mede hy hem die swarigheyt benam, en daer en boven tot de vrye Secte der *Stoyken* troock, van de beleefde *Peripatitische*, de welcke hy tot daer en toe had aengehangen.

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

Het eerste Capittel.

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

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

De Beweginge doet insonderheyt het Lichaem
drieder-hande voordeel. Ten eersten, maect het al de
leden, door het onderling vrijven, vasten en stijven.
Ten tweeden, vermeerderd het de natuerlike wermte.
Ten derden, roert en beweeght het de geesten. Wt de
welcke wederom ander voordeel spruyt, te weten, foon-
danige gestaltenis des Lichaems, die niet lichtelick
van eenige uyt-wendige oorsaken beschadicht en kan
werden, en die geheel bequaem is tot alderhande
wercken. Door de vermeerdering van de wermte
wert het Lichaem oock beter gevoedet: en door het
bewegen van de geesten werden de dampen, en de vuy-
lighheit door de gaetjens van de huut uyt-gejaeght.

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

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

het lichaem vast en dun: en een langhsame vermeer-
dert en opent het vleesch. Maer dit is al te samen te
verstaen van matelicke oeffeninge. Want die te veel
is, en boven de kerf gaet, verstroyt de geesten, en ver-
teert de krachten van de vaste deelen, en verkout het
gantche Lichaem: verspreyt de kracht van spieren,
zenuwen en banden: spant somtijts de vliessen soo seer,
datse scheuringh veroorsaect: beroert het ingewant
met sulcken geweld, dat de aderen open bersten, waer
uyt bloetspouwen, bloedigh water maken, pleuris, en
diergelijke sieckten ontsaen. Soo dat nootfakelick
op den Arbeyd de ruste moet volgen. *Ovid. 1. de
Ponto 5.*

*Met rusten is de geest en oock het lijf gepast,
En bryde die vergaen door al te stagen last.*

Vorders de rust en veel stilte, ofte het langh op-
schorten van de Oeffeninge, gelijk daer is onder de
luytaerts, maeckt de geesten traegh, benaut de natuer-
like wermte, en maeckt het gantchelichaem loom
en onlustigh. Hier op volghet rauwigheyt, verstop-
pinge, veel overtolligheyt, het welck oorsaken zijn
van alderhande Sieckten. *Ovid. 1. de Ponto 6.*

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

Van Slapen en Waken.

Het II. Capittel.

Hoe kort is onse vreucht en van hoe weynigh uren!
Al wat men blijdschap hiet en kan niet lange dueren;
Te midden in het spel of in een blijde feest
Daer siemen menighmael een lichaem sonder geest.
Gaet kiest tot u vermaeck het puyckje van de lusten,
Ten is als geenen tijt; de sinnen willen rusten:
Geselschap, soete wijn, gesangh en snaren spel,
Een nacht-waeck sonder meer verkeeret in gequel.
O slaep, ghy zijt een salf voor alle droeve saken,
Ghy komt de sinnen nieu en weder lustigh maken:
Ghy, sijghet dan over ons wanneer het licht vergaet,
Maer des al niet te min soo doet in de maet:
Te veel in ruste zijn, en al te langh te waken,
Dat kan ons allebey onnut en deusigh maken.
Gesellen met een woort, de maet gelt over al,
En waer men die vergeet daer baertet ongeval.

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

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

Attenuant juvenum vigilata corpora noctes.

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

Van

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

Het III. Capittel.

Het nietigh is het vleesch, het veerdigh om te sterven!
Een wint te seer giperst die kan een mensch bederven:
Het water in de blaes dat brenghet hem in den noot,
En ick en weet niet wat dat brenghet hem aen den doot.
Doet wat natuer veryscht het sal u kommen baten,
Wat pooght om uyt te zijn dient uyt te zijn gelaten:
Men geeft noch wat verdrags schoon dat men hongert lijt,
Maer alffer afgangh perst aan schaect de minste vjrt.

Indiender eenige Spijse te vinden was, die geheel in de selftandigheyt van ons Lichaem konde verandert werden, soo en zouder geen overschot blijven. Maer alfoo alle Spijse eenige ongelijkheyt heeft met ons Lichaem, soo moeder nootfelick yet van overschieten, dat aen ons Lichaem niet gehecht en kan werden. De grove en onsuivere kost laet veel overtolligheyt, de suivere weynigh: maer meestendeel gaet het derdepart, ofte wat meerder van onderen af: en ontrent het derdepart gedijd tot voedsel, het overige gaet tot ander vuyligheyt, slijm, water, gal, sweet, roockachtige dampen, &c.

Dewijl dan de Spijse om de ongelijkheyt diese met ons Lichaem heeft, niet al te samen in goet voedsel en kan veranderen: soo is noodigh, dat het quaet van het goet gescheyden, en het een behouden, en het ander geloost wert. Als sulcx nae behooren geschiet, soo wert het lichaem in natuerlicken stant onderhouden: maer indien 't gene in-gehouden moet werden, af-schiet, en dat geloost dient, in 't Lichaem blijft, als dan komt de Gefontheyt een grooten afbreuck te lijden.

Maer gelijkcker verscheyde kokingen, ofte teringen in 't Lichaem zijn, te weten de eerste in de Maegh, de tweede in de Lever, de derde in elck van de Leden: soo werter oock verscheyden overschot vergadert, als kamerganck, water, gal, melancholy, drooge en dampige vuyligheyt, die de huyt uyt-werpt, en waer van de hemden vuyt werden, en dickwils het sweet, de welke al te samen uyt de algemeene verteeringen voortkomen, en boven dese noch eenige die de besondere verteringe van de leden voort-brenghen, gelijk die uyt de hersenen door neus en mont dickwils geloost werden. Dese dan indiense wel af-schieten, en doen niet weynigh tot de bewaringe der Gefontheyt: maer indiense ofte op-gehouden, ofte ontijdigh af-gedreven werden, soo komsen de selve te veranderen.

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

sobere luyden eens daegs voor den eten, en voor de gene die wat veel eten, tweemaal) belet het teren; alsoo daer van quade dampen in de maegh en by-leggende deelen op-stijgen. Sulcks beschadight oock voornalick een swack hoofd, en valt mede d'ander deelen moeyelick, verweckt winden, krimpinge in de dermen, en diergelijcke quellingen. So verhaelt *Alexander Benedictus* 19. de cur. morb. 36. van een hartlijvige vrouw, die in d'eene zijde geraeckt was, en in een geheele maent geen af-treec en hadde, datse daer van uyttermaten op-swol. En een voor-naem Raets-persoon van dese Stadt Dordrecht, nae dat hy een wijgeseten hadde op een winderige heymelickheyt, bevoelde hem niet wel, ende en konde door geenderhande middel gebracht werden, om ter stoel te gaen, soo dat hy daer van op den sevenden dagh quam te sterven. Het selve is mede in korter dagen te Middelburgh een jonge dochter gebeurt. Siet *Schenckius* 2. Obs. 275.

Den *Buyck-loop* ofte los-lijvigheyt is dickwils gesonder als ongesonder, te weten wanneer de Nature voelende in de Maegh een beginsel van verdervinge der vochtigheden, haer terfont ontlafte ofte oock door haer kracht de quade vochtigheden uyt andere deelen, af-drijft, en alsoo dickwils de oorfaken van vele Sieckten voor-komt: maer wanneer sulcx veel en lang aenhoudt (want als de Nature wel werckt, en den buyck van selvs weeck is, soo en duert die loop niet langh, en de Nature haer ontlafte hebbende, hout terfont op) so wert het Lichaem nootfelick van sijn voedsel verstenen, en begint heel af te gaen, de krachten vermindere, en de dermen werden daer door verfwackt, en af-geschapt, waer uyt *Perfingh*, bloetganck, en diergelijcke qualen voort-komen.

Op de selfde maniere als het Water op sijn behoorlike tijt geloost wert, dat is het Lichaem nut en dienstigh: maer indien het te haestigh af-gedreven, en insonderheyt te langh opgehouden wert, soo en verweckt het geen kleyne schade. Want sulcx en bewaert niet alleen de blaes en de naburige deelen: maer vervolt en spant de blaes dickwils oock so seer, datse daer nae haer selven niet toe-treken, ofte het water uyt-drijven en kan, (welcke oorfaeck *Galenus* wel siet 6. loc. aff. 4. hoe-wel het van *Fernelius* berispt wert 6. *Pathol.* 13. gelijk ick in het *Steen-stuck*, namelick in 't tweede deel van den *Schat der Ongesontheyt* op het 3. Boeck-Capittel 29. Als oock Capittel 39. des gemelden deels breeder met redenen, en ervarentheydt, uyt de Anatomye selve bewijse) waer uyt dickwils een ontfeking in de blaes komt, ja de ervarentheydt leert, dat door ontijdige beschaemtheydt in maeltijden en geselschappen het Water soo langh op-gehouden is, dat het de doot veroorsaecht heeft. Ick en kan niet naer-laten, een exempel hier van by te brengen, 't welk my mede gedeelt heeft in 't leste jaer sijns levens mijn weerde neve, d'heere *Gerard van der Laan* zals. Borge-meester van Haerlem. Dese schrijft van sijn oom

Nicolats

Nicolats
Delft.
sijn Ex
ve van
ken ge
om an
geend
om w
worpe
aentel
Ge
Het w
te mal
te vor
telate
met
hadd
om fe
Fam.
als lu
die u
de be
inge
gem

I
die
nae
wij
hee
gen
De
vre
win
Soc
vee
voe
tijt
gel
Sch
nie
ma
te l
ver

vu
dar
her
sch
ge
in-
ve

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

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

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

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

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

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

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

Alle Dieren is van nature gegeven een begeerte tot versamelingh, en een groote genuchte in 't teelen, om datse dat werck geerne soude by de hant nemen, en alsoo voort-setten. En sulcx matelick en na behooren geschiedende, is den Lichame nut en gefont. Soo dat wel waer is, 't gene den out-vader *Ambrosius* schrijft in sijnen 66. briel, (en *Lutherus* in sijn Tractaet van den Echten-staet,) dat de Genees-meesters getuygen, gefont voor 't Lichaem te wesen, sich met een vrouw te vermengen. Hoe-wel dat de wijse *Epicurus* meer op de sedigheyt, als de gefontheyt fiende, seggen dorft, datter geen by-slapen dienfligh en was, volgende daer in misfchien de wijs-gerige *Pythagoras*, de welcke gevraecht zijnde, wanneer men by een vrou behoorden te komē, gaf voor antwoord, als ghy swacker wilt werden. Daer men nochtans siet, dat in mans en vrouwen, insonderheyt weduwens, 't zaet te lang opgehouden zijnde, hee gantsche Lichaem swaer en loom maeckt: en metter tijt komende te bederven, sware toevallen, als op-stijgingh van de Moeder in de Vrouwen, en diergelijke mede in de Mans verweckt. So dat *Aristoteles* ongelijk heeft, als hy ontkent, dat man, noch vrou niet siecken werden, ofte en sterven door 't ophouden van 't zaet. Een ander, te weten, *Diogenes* verstant dat wel anders, gelijk *Galenus* in een onbeschaemt exempel van hem verhaelt 6. *loc. aff.* 5. en *Aristoteles* selve maeckt gewag 4. *Probl.* 20. van verscheyde Sieckten, die de mans door onthoudinge overkomen. So verhaelt oock *Godwin* in 't leven van de Engelsche Bisschoppen, hoe *Thomas* de 27. Bisschop van *Yorck* in een sieckte vervallē zijnde, by de Genees-meesters voor doodelijck geoordeelt, 't en ware hy met een Vrouwe te doen hadde, liever koos te sterven, als met sulcken schandelijcken vleck vande Bisschoppelijcke waardigheyt sijn leven te koopē, 't welck hy oock verloor. Wy lesen oock van een seer geleert Spaengiaert *Michael Verinus*, dat hy hier van sieck zijnde, niet en konde beweeght werden tot het by-slapen, en dat hy daer over binnen *Romen* (alwaer foodanigen sieckte weynigh te vinden is) op sijn achthiende jaer quam te sterven, nae dat hy veel geestige en slichtige versen, die noch in wesen zijn, na gelaten hadde. De aerdige Poët *Politianus*, heeft 't sijn der eere 't volgende Dicht in Latijn gemaect, gelijk het met de selfde aerdigheyt by d' Heere, *Mt. Adrian van Blyenburgh*, Heeren *Adriaensz.* Heere van *Naeltwijck*, en Schepen in *Dordrecht*, aldus vertaelt is:

Verinus gaf den geest, terwijl sijn jonge jaren

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

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

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

Geleerde vorssen heeft die fraeye Geest geschreven,

Die over-groote sin in korte woorden geven.

Hy kreeg een sware krenck, die door een trage smert

Vervuylde, wat in 't lijf gesont gevonden wiert:

Geen drancken, geen Doctoor kost desen krenck genesen;

Alleen een Venus-dier kost sijn geneester wesen:

Doch eer hy dese smet wou halen uyt haer schoot,

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

Dan om dat fulke vogels, seer selden vliegen, en vele wel foecken, door de aengenaemste middel tot hare gesontheit te komen, soo hebben de Vaders van 't Lateraense Concilye, sulcx op den ban verboden, seggende in het 20. capittel: *Dewyl de Ziele veel kostelicker is, als het Lichaem, so verbieden wy op den ban, datter geë Geneesmeester aen den Siecken enige raedt geeft voor de Lichamelijke gesontheit, die tot gevaer vande ziele mochte strecken.* Waer op *S. Antonius part. 3. tit. 7. c. 2.* en andere, aengemerckt hebben, dat een Genees-meester dit gebodt overtreet, wanneer hy tegen een Siecken seyde: *Icken rado het u niet; maer indien ghy by een vrouwe quam, ghy waert genesen.* Want als ick u wat verkoop, daer by seggende, *indiender eenigh mangel aen is, ick en wil daer in niet gehouden wesen, als ick weet, dat het soodanigh is, soo ben ick daer vast aen.* Lib. 19. D. de act. em. & vend. L. Prima.

Van *Verinus* volck was mede *Guido van Montfoort* (gelijck beschreven werdt by *Fazellus* in sijn Siciliaense Historye) maer niet seker *Biffchop*, dewelcke als hy doorraet van den Doctoor, en sijn vrienden, dese middel tot genesinge gebruyckt hadde, en daer na schreyende, van sijn vrienden, die meenden, dat sulcx quam uyt berouw van de fonden, getroost werde, soo gaf hy haer tot antwoordt, dat hy niet en schreyde om de sonde, maer om dat hy niet eerder begonnen hadde, gelijck verhaelt wert by *Fulg.* in l. si. ulira. si. ff. de pig. act. So dat het wel swaer te begrijpen is, hoe stercke en gefonde luyden haer kuys en eerlick konnen houden sonder quaetsinge van haer gesontheit. Seer wel seyde de *Paus Pius de 2.* dat om gewichtige reden den houwelickenstaet de *Priesters* benomen was; maer dat hy om grooter reden haer wederom behoorde toegelaten te werden. Want het is meer als seker, datse allegader niet en konnen zijn, als de vrome *Cardinael Bellarmijnus*. Dewelcke als hy yet hoorde ofte las de Houwelicke saken betreffende, was altijt genootsaect een ander te vragen, wat sulcke woorden beteyckende, waer in hy soo onwetende was, als in de sake selve, gelijck onlangs in sijn leven beschreven is van *Fulgato*, en uyt sijn Italiaens in Latijn over-geset, en t'Antwerpen gedruckt in 't jaer 1633.

Wy sien by de Poëten, hoe mildelick datse een deel van haer jaren geven aen de gene, diese beminnen. Sy

gevense, seyt *Seneca* in 't 6. boeck van de Weldaden op het 25. cap. en sy en wetent niet: en sy gevense so, datse haer af-gaen, sonder aen haer Lieven te vermeerderen. De *Perdrijs*, seyt *Plutarchus*, wert van dit spel vet. Maer het gaet met ons geheel anders. Soo dat wel waer-genomen dient de lesse van *Celsus* uyt het eerste boeck en capittel aldus in rijm gestelt:

Een sacht, een reyn, eë vrolick bet, Maer sal in korten onder gaen;
Daer voor men twee paer schoe-
nen set, Want als de lust te dertel speelt,
De geest, en ook 't lichaem queelt;
Dat is de menschen een nutte saeck, En zijde swacker als je plaght
En kan hem dienen tot vermaeck, Eer dat je by een vrouwe laght,
Indien hy na den regel gaet, Soo legh u faken beter aen;
En hout de gulde middelmaat: Want, vrient, ghy hebt te veel ge-
daen.
Maer die, met lusten opgevat, Weest daerom hier en over-al
Spilt al te ruym sijn dierbaer nat, Niet al te wijs, niet al te mal.
Diens rijk en kan niet lange staen,

Want die in dit werck onmatigh en al te driftigh zijn, verdrijven de natuerlicke wermt, verkouwen en verfwacken haer gantsche Lichaem, vergaderen veel raeuwighedyt, befschadigen de zenuwen, maken haer lichaem vol gicht, en lammigghedyt, en veroorsaken een swackheyt in 't verstant en linnen: ja dikwils (daer van wy hier en elders exempelē hebben) de doot selve.

Het zaet is dierbaer nat; laet vry een ader steken,
Oock veel gelaten bloets en sal u geensins breken,
Of soo veel binders doen als hier een drop alleen;
Want vocht dat menschen teels is honderd tegen een.
Het sijnste leven-sap, het beste van de leden,
Wort in een korten stont door lusten af gereden:
Al watter over blijft en is maer enckel dras,
En siet! dan komt de doot, en snij het leven af.
Is niet de wijse Vorst met een-en-vijfigh jaren
In haesten wech-gerickt, en in het gras gevaren,
Alleen maer out geseyt (soo menigh man geloofst)
Om dat hy door de lust van krachten was berooft!
Wel aen dan, weligh volck, wilt uwe jeught besnijden,
En op een rechte maet, en op bequame tijden;
Want als het echte paer geen regel houden kan,
'Tis schande voor de vrou, en schade voor de man.

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

Als ghy geen R vint in de maent, | Dat u geen vrouwe, maet eë glas,
So weet, dat gy dan weert vermaent, | Voor u gesontheit komt te pas.

CASTIGLION in 't 3. boeck van den Hoveling. *Xenocrates* was so gematigd, dat een seer schoone vrouwe sig naectt by hem gelecht, en hem alderhaande vriendelijckheden en dertelheden (daer in zy een goede Meesterfche was) betoond hebbende, sy even-wel de minste beweging tot onkuysheyd van hem niet en konde krijgen, alhoewel zy den geheelen nacht met hem toebrecht.

Eyndē van 't Eerste DEEL.

HET TWEEDE DEEL
VANDEN
SCHAT DER GESONTHEYT.

Waer in verhandelt wert, hoe en op wat manier de verhaelde middelen in elck gedeelte des Ouderdoms tot de Gesontheit 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 gesontheit bestaat in matigheyt van eten, en nederstighheyt tot werken.

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

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

Hoe by een yegelick in 't gemeen de Gesontheit 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 dranc, en lucht gebruycken moet,
Ten eynd' in u ontstae een fris en jeughd'igh bloet.
En om tot uwen dienst een weynigh bier te seggen,
En tot het vorder werck de grons 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 schralen kock, oock niet te gullen keel;
En slaep niet al te langh, en waeckt niet al te veel.
Gewent u niet te licht om op gesette stonden
Te drincken machigh 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, dertel volck; ghy kont oock sonder kost
Van pijn, van ongemack, van siekten sijn verlost.

DE stoffe, waer mede de Gesontheit 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 Gesontheydt te bewaren, ofte ongesontheit en siekten te veroorsaken. Nu is overigh, dat mede vertoont werdt 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 Gesontheit te behouden. Dit werck vereyscht twee dingen. Voor eerst, dat in 't algemeen aangewesen wert, het gene alle Mensch en moeten onderhouden. Daer na wat een yegelick in 't bysonder dient waer te nemen, volgens het onderscheyt datter is tusschen den eene Mensch, en den anderen, noopende de jaren, de gematigheyt des Lichaems, 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 misschien yet mochte ontbreecken, dat hier toe scheen te strecken, dat zal hier nae in de maniere van Leven van een gematight volwasschen Mensch verhandelt werden. Want gelijk in andere deelen der Genees-konste, soo werdt oock alhier een gematight Mensch, 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-wijcken.

De gemeenste wet, en die van een yegelick moet onderhouden werden, is altijd 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-geffelde ongematighde tot natuerlicke stant en gestaltens, gebracht werden, even gelijk men een krom hout aen de weder-zijde ombuyght, om recht te maken; soo en schaedt even-wel aen geenderhande gestaltens 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. Esbic. II.*) 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 staegh weder-vaert,
Wort als sijn ingebooren aert.*

Na dese twee voorschriften sal men het wit stellen van deses middelen der Gefontheit, 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 gefont, gelijk een onluuyvere, donckere, en ongematighde schadelick en onbequaem. Voor Lichamen die heel gematighde zijn, is oock de aldermatighste Lucht alder-gefontst. Maer den genen, die van de middel-maet wat af-wiicken, is bequaemst sodanige Lucht die van tegene hoedanighde is: gelijk voor koude Lichamen warme Lucht, voor warme 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 hoedanighde uyt-seeckt. Even-wel al is sulcke Lucht in ongematighde Lichamen bequaem, soo en is nochtans de gematighde haer niet schadelick, gelijcke voor de gematighde Lichamen alder-bequaemst is. Dit is de oorfaeck, dat de Lenten voor een yegelijk aengenaem vallen, de welcke de gematighde zijn van al de getijden des jaers, en oock de gefontste, gelijk wy uyt *Hippocrates* hier voren vermaent hebben.

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

uyt den oven komt, en leggen het in de Lucht, dese rekenen bedorven, wanneer het selve beschimmelt. *Plinius* schrijft in 't 10. boeck van sijn Natuyrlicke historye op 't 18. cap. dat de *Elei* door lange ervarentheyt bevonden hebben, menichte van Vliegen te be- teyckenen Pest, en bedorven Lucht. Quade Lucht werde men oock dickwils door de stanck gewaert. In het korte zoude ick 't Lant, en de Lucht voor gefontst, en best keuren, daer de Luyden gefontst, en langst leefden: en in tegendeel voor quaet en ongefont, al waer sy veel sieckelick gingen, en vroegh quamen te sterven.

Elck een moet dan, soo veel als mogelick is, *kiesen* een suyvere en klare Lucht, als de alder-bequaemste tot behoudenisse der gefontheit. Want een vuyle en stinckende Lucht, die mistigh en met quade dampen vervult is, en kan niemandt goet ofte gefont wesen, en moet daerom van een yegelijk geschout werden. Insonderhey indien op eenige plaetsen de Lucht altydt ongefont is, soo zal de gene, die sijn leven en gefontheit lief heeft, hem wachten om aldaer te gaen wonen. Maer de gene, die nootfaelick in al sulcke ongefonde plaetsen haer woonplaets hebben, en dat haer gelegenthey niet toe en laet, om de selve te verlaten, die zullen haer best doen, om de quade Lucht, soo veel alst mogelick is, te verbeteren. Sulcks geschiedt met de Lucht veel te roeren en te bewegen. Want hoe daer door de Lucht verdunt en gefuyvert wert, is af te nemen aen de Wijn, den welcken als hy begint te bederven, wederom suyver en goet wert, als hy met een kettingh aen een hout gebonden geroert wert. 'T welck oock de oirfaeck is, dat die Putten de suyverste, en gefontste 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 *Wel- rieckent hout*, ofte *Peck-sommen*. Op sodanige manier heeft *Hippocrates* de pest uyt Grieken-lant verjaeght, en de Lucht met vyeren gefuyvert. En *Empedocles*, gelijk *Plutarchus* beschrijft, met het sluyten van een gat in seeckeren berghe, die over de gantsche Landouwe een swaren en ongefonden 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 taeyghde de wegen van 't Herte stopte, op-stonden, en *Hors* aenstaken, door welckers scherpen roock sy de geronnen lucht ontdeden. Daer na vernemende, dat op de middagh veel vochtigheyt door de Son uyt het aertrijk op getroeken werde, branden *Myrrhe*, wiens heeten roock opdrooghde, en verdreef al 't gene onderweegh bleef hangen, en in de wolcken niet en was op-

opgehaelt. 's Avonts brandende *Cypsi*, ofte Reuck-appels, die met haren lieffelicken reuck de wolcken en dampen der herffenen deden verdwijnen, de Geesten verquicken, en de Lichamen tot een aengename ruste brachten. Dit en geschiede aldus niet te vergeefs in Egypten, dewijl de Nijl aldaer alleen onder al de rivieren geen wint uyt de wateren geeft. Sulcx en zoude ons niet minder dienstigh zijn, als woonende in een kout, en vochtigh Landt. Hier toe zoude bequaem zijn, dat de Kamer, 's morgens eer men op stont, en 's avondts als men slapen gingh, insonderheydt in de winter, en by vochtigh weder, gerookt werde met *Ladanum*, *Syrax*, *Wieroock*, ofte diergelijcke, gelijk wy terstont zullen seggen.

En al-hoe-wel wy het uyt-muyten van de Lucht in hitte, koude, vochtigheydt en drooghte niet geheel en konnen vlieden: soo kan sulcx even-wel ten deele verandert, en verbeterd werden.

De Lucht, die al te kout is, kan men met goet vyer verwermen, van *Eycken-hout*, ofte *Genever-hout*, het welck oock een aengenamen reuck geeft. So kan men oock een kamer beroecken met *Nagels* te branden, ofte te *Genever-biesen*: ofte oock op een ysere schop, heet gemaeckt zijnde, te laten druypen van den bruynen *Balsen*, die veel uyt West-Indyen gebracht wert. In Duytslant gebruyken sy hier toe de *Bad-stoven*, so datse van haren winter een Sommer maken, en dat niet alleen in haer huysen, maer oock midden in 't lant. Gelijk daer zijn de Hoven te Heydelbergh in den Pals, en te Cassel in 't landt van Hessen, die men 's winters met planken besluyt, hebbende op de vier hoeken stoven, die 't binnenste matelick verwermen, so dat daer wasselen Orangie-boomen, Citroen-boomen, Vijge-boomen, Granate-boomen, also groote vruchten dragende, als ick op de grensen van *Provence* in Vranckrijk, ofte by *Genua* en elders in Italyen gesien hebbe. En gelijk *Galenus* wel vermaent in 3. *Epid.* 3. 32. dat men de schadelikheydt van de Lucht door manieren van Leven moet schouwen, ofte verbeteren: soo mogen de gene, die in een koude lucht wonen, wel herrelick eten en drincken, beyde van 't gene werm is, de Kost wel kruyden met *Peper*, *Gingber*, *Nagelen*, *Caneel*, en diergelijcke, en daer dan op setten een goeden dronck van *dick Bier*, *Bordeausche*, ofte andere stijve *Wijn*. En haer Lichaem magh wel stercke Oeffeninge verdragen.

Indien oock de Lucht al te heet was, deselve kan gematight werden met *Kout water* gestadigh van 't eene vat in 't ander te gieten, ofte over de vloer te sprengen, ofte oock linden dat in 't kout water gesteken heeft in de kamer op te hangen, en de vloer te besproeyen met *versche Rosen*, *Wilge-bladeren*, *Biesen*, *Wijn-gaert-rancken*, bloemen van *Plompen*, en diergelijcke verkoelende kruyden. In Italyen werdt over vele tafelen een deur ofte bart boven aen de solder vast zijnde open neder gehaelt, byna gelijk men do klock luyt, welke wint, gelijk als een waeyer, groote verkoeling aen de gasten

geeft. En, gelijk de Beeften selve, als de Son te seer sleet, weten van naturen in haer hollen en schuyl-plaetsen te loopen, so moet oock in dese gelegentheydt de schaduwe gekosen werden. Daer toe is goet, dat men hooge huysen, en naeuwe straten maect, gelijk te *Genua*, en in veel andere steden gedaen is. *Linschoten* verhaelt in 't 6. cap. op het eylant *Ormus*, leggende op 27. graden, in de Sommer soo uytermaten, en onlijdelicken hitte te wesen, dat de de inwoonders gedwongen zijn om in houten backen (daer toe gemaeckt) vol waters naeck te slapen, liggende geheel onder 't water, behalven 't hoofd. Alle de huysen, seyt hy, zijn boven plat, en sy maken daer boven gaten in, om den tocht, en de koelte daer door te krijgen, op de selfde maniere, als oock die van *Cayro*, en gebruycken dingen, gelijk schongelen, met waeyers, om 't volck daer in te wiegen, en wint te maken, om te verkoelen, diese noemen *Cassaventos*. Hier op volght Dr. *Paludanus* van Enckhuysen, in sijn Aenmerckinge, dat *Cayro*, een groote Stadt in Egypten, seer groote huysen heeft, met overhangende daken, om de schaduwe te maken, en de hitte der Sonne te vlieden. In 't midden door dese huysen zijn seer groote pijpen, wel thien ellen boven uyt gemaeckt, naer het Noorden gestreckt, om koude Lucht te ontfangen, en die te verispreyden door de geheele huysinge, insonderheydt om de benedenste plaetsen te verkoelen. In sodanige heete Lucht, magh men oock, om reden terstont uyt *Galenus* verhaelt, bequaemlick gebruycken verkoelende Spijse, gelijk *Meloenen*, *Comcommers*, *Lattouw*, *Endivye*, *Suyringh*, *Porcelayne*, *Morellen*, *Bogard-kerffsen*, *Aelbesyen*, *Aert-biesen*, *Krake-biesen*, *Suyre-appelen*, *Berberis*, *Suyre Pruymen*, en diergelijcke. Het Lichaem en dient geen stercke oefeningh, insonderheydt in de Son.

Al te vochtige Lucht kan met vyer, en reuck van wel-rieckent hout verbeterd werden, gelijk terstont van de koude Lucht geseyt is. Helpt mede een verdroogende Maniere van Leven, gelijk veel Oeffenen, niet te veel slapen, te eten *Gezouten* en *Geroockt-vleysch*, *Ham*, *Stoek-visch*, *Vogels*, *Hansen*, *Conijnen*, *Harten*, en alderhande *Wildbract*.

Al werdt de droogte Lucht van *Hippocrates* gekeurt voor de alder-gefontste: als sy even-wel te onmatelicken droogh, ofte al te langh na malkanderen droogh blijft, soo brenghetse al mede haer ongemack voort. In sodanigen gelegentheydt is goet de vloer dickwils met een natten dweyl op te laten nemen, hier en daer een emmer met water setten, de kamer met Biesen, en diergelijcke Kruyden te besproeyen, langhs de Riviere te gaen wandelen, Melck, Visch, en andere Vochtige spijs te gebruycken, niet, ofte seer weynigh het Lichaem te oeffenen, meender te slapen, als te Waken.

Ten tweeden, wat Spijs en Dranchaengaet; al-hoe-wel mede een en de selve spijs een yegelick niet bequaem en is, en elck sijnen eygen kost heeft, gelijk hier na geseyt sal werden: so is nochtans hier oock yet, dat

dat alle, en een yeder dient wel te onderhouden. Want voor eerst soo en kan spijsse van quaden gijl voor niemant gesont zijn. Also moet oock 't langh gebruyck van grove, taeye, slijmerige, koude, heel vette, en scherpe Spijsse van een yegelijk gelaten werden. Want van sodanige kost, alsoo 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 spijsse is, en die 't beste voedsel geeft, de welke niet te dick ofte te taey van gijl en is, ofte oock al te dun en te waterigh. Want die te dun is, alsoofse 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 gesontste, en soodanige maect middelmatigh bloet, en een frisch, gesont, en sterck Lichaem. Wy moeten dan altydt de gesonde en goede kost voor de quade en ongesonde verkiezen; de beste voor de slechste. Maer hier dient even-wel oock eenigh oogmerck genomen te werden op den Lust. Want deselve maect dat de aengename spijsse sterckelick van de maegh wert in-getrocken, wel en vast omhelst, geluckelick verteert, en het quaet datter in is overwonnen en verbetert. Daer onaengename spijsse, hoe-goet datse oock is, alsse sonder smaek en lust geten werdt, doet walgen; en alsoofse 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, dient op de gewoonte gelet, gelijk breeder in 't volgende 11. capittel geseyt sal werden. En het gene wy van de spijsse nu vermaent hebben, moet oock van den Dranck verstaen werden. Hier-beneffens staet dit ook by een yegelijk waer te nemen, dat men soo veel van de Spijsse 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 spijsse gebruyckt op de behoerlicke mate, en niet te veel ofte te gulsigh in en stockt, soo wert de naturelicke wermte in goeden stant bewaert, het welck den Mensch in een vaste gesontheit onderhout, en doet alle werckinge vlijtiger geschieden. Maer als door te vele spijsse 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 Gesontheit, en veelvoudige Sieckten voort-komen. Alsoo 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 stempen, waer toe den eenen den anderen in gelagen en maeltijden dickwils met geweld perst; gantsch tegen de Gesontheit, en de Tafelwetten van onsen Poet:

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

*De gasten tegen meugh te porren tot den dranck,
De gasten in bes 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, mende alsoo den sellen godt Bacchus met de soete Mullen en Graten, gelijk Plutarchus spreeket 1. *Symp.* 1. Dese redenen moeten vermakelick, en niet al te diepsinnigh wesen, noch oock met subtile disputen vermengt, op datse de sinnen niet te seer en ontroeren, of de geesten te veel van de Maeg na de Herffenen optrecken, en alsoo 't verteren van de Spijsse beletten. Sulcks is mede in de stichtige Tafel-wetten niet vergeten:

*Wat is van groote kost? noyt heefstier vreught onbroken,
Daer soet tafel-praes wert geestigh uyt-gesproken;
Daer is in dit geval yet beter als de wijn,
De tafel even-selst die kan een schole zijn.
Doch wacht u over disch van diep gebeym te spreken, &c.*

Het is een oudt seggen *Apoculis absint seria*, dat men by den dranck geen groote wijsheydt moet voor hebben. De Griekische Orateur *Isocrates*, over maeltijt verfocht zijnde, dat hy wat zoude uyt-leggen van de wel-sprekenheit, gaf voor antwoort: Het gene de tegenwoordige plaetse en tijt vereycht, en verstaet niet: en 't geneick verstaet, en past niet op de tegenwoordige tijdt, 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. Alsoo plag geseyt te werden van de maeltijden van den wijsgerigen *Plato* dat men van de selve noch 's anderen daeghs vrolick was. De Griekische Poet *Homerus* brenghet tot den selven eynde de Musijck en het gspel over de Maeltijden, niet soo seer tot vermaek, seyt *Plutarchus*, maer om het gemoet op te wecken, en de heete kracht van de wijn te matigen. Daerom seyd *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, verswackten, dat alsoo de Musijck de selve door haer soet accoort stilde en in contrarien stant bracht.

Van de Passien ofte *Bewegingen* des Gemoets kan dit in het gemeen geboden werden, dat een yegelijk Vreesse, Schrick, Droefheyt, onmatige Blyschap, en diergelijcke soecken te schouwen, indien hy gesont van Lichaem, en gerust van Gemoet wil blijven. Hier van heeft de vrome *Boetius* wel geschreven 1. *de Conf. Phil.* 7.

*Pooght ghy een stillen geest, en wel-gestelde sinnen,
Pooght ghy een vasten stam in u gemoet te winnen:
Siet hier een korten les die wonder veel bestuyt,
Laeght hope, jaeght den angst, jaegt drucken blyschap uyt.
Daer*

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

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-lijvigheydt, en het inhouden van de vuyligheyt niet en kome de natuerlike wermte te overvallen, verdervinge van vochtigheden te veroorlooken, het verdeelen van 't voedsel te beletten, en alsoo aen onse gesontheyt 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 ongesontheyt en siekten niet te gebruycken in tijde van gesontheyt.

Her is by wijlen nut met dracken of te drijven
 Het sijn dat in de maegh of elders plagh te blijven:
 Maer als men dat te veel of sonder regel doet,
 Soo wort na rechten eyseh het lichaem niet gevoedt;
 En daarom wort de mensch verswackt in al de leden,
 Dat leert de ware daet en oock de wijse reden,
 En swackheyt is de groont, en als een vruchtbaer 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 her de goede, en doet het bloedt en vleesch verteren, waer op volgen groote krimpings 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
 Gewennen 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 gelijckenis bequamelick gebruyekt. Het is dan beter 't Lichaem dagelick matelick 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 maect de swacke leden sterck,
 En wert oock niet te seer gevoedt,
 Dat is voor ziel en lichaem goet.

En indiender een weynigh ongesontheyt schijnt onder de leden te willen kome, 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 is na rechten eyseh te schrijven,
 Hoe dat men Langen tijt magh fris en jeugbdigh blijven,
 Dien is ten eerste nut dat vlytigh zy gelet,
 Wat regel noodigh is ontrent het echte bedt.
 Al die maer vunstigh zaet in baren acker zaeyen,
 En kunnen anders niet als snoode vruchten maeyen:
 En wie dat huysen bouwt, en quade gronden leyt,
 Heeft sich maer enkel leet en moeyte toe-bereyt.
 Ghy die eens **Naso** laest om wel te leeren minnen,
 Leeft hier te deser tijt hoe kinders zyn te winnen:
 De kunst heeft wonder in. Wie nutte dingen weet,
 Hem dienen even hier de finnen in bestet.
 Koom leert dan na den eyseh een jonge vrouw beslapen,
 Om uyt het echte bedt bequame vrucht te rapen;
 Want die hier na de lust, en buyten reden gaet,
 Beklaecht sijn dom gewoel, wanneer het is te laet.

NA dat wy in 't voorgaende Capittel aen-gewesen hebben, wat in 't gemeen by een yegelick tot sijn gesontheyt 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 beginselen 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 beginselen 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 boose en siekelicke luyden versien wert. Waerom misfichten **Aristotiles** de telinghe *demiurgan*, een gemeen werck genoemd

m sijn
 at het
 er met
 men-
 : Mu-
 mp. 1.
 diep-
 n ver-
 , of de
 trec-
 ulcks
 n :
 oken,
 , &c.
 t men
 heb-
 nael-
 n van
 gene
 staet
 le te
 l din-
 , uyt
 s stil-
 t ver-
 Alfoo
 wijs-
 eren-
 merus
 et ge-
 teck,
 ken,
 erom
 te ge-
 n het
 ken,
 haer
 s kan
 elick
 p, en
 sfont
 Hier
 t. de
 uyt.
 Daer



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 welke 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, alffer 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 Houwelijcken-staet insonderheyt te letten op de behoorlike gematigheyt van man en vrouw. Want de kinderen, die een quade gematigheyt der voor-naemster deelen hebben, en van wegen haer innerlike 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 menschelike leelikheyt, indiense wat te verre gaet, komt het eene beest, ofte het ander te gelijcken. Nae welcken regel plegen *Aristoteles*, en d'ander Wijs-gerige niet sonder reden uyt de uytelike 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 Poëet *Homerus* beschrijvende den ongeschickten en onbeschoften *Thersites*, die niet en dede als de beste te na te spreken, geeft hem een leelick en mismaeckt Lichaem. In tegendeel gaet het met de gene, die schoon en wel-gemaect 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 maecten 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 versoecken, om dien vruchtbaren acker te besaeyen. De Poëten hebben sulcx oock wel verstaen, als sy hare helden fraey van lichaem maecten. Soo beschrijft

Homerus den vromen en strijtbaren *Achilles*, den wijfen *Ulysses*, den graef van *Hooren Menelaus*, en andere treffelike mannen: *Virgilius* geeft aen sijnen *Aeneas*, byna een goddelicke gestaltenis. 'T welck soo vremt niet en is, als zijnde een natuerlike soon van *Venus*, de godinne 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 Poëet *Homerus*. En soo siet men dat de bastaerden veeltijts fraey en geestigh zijn, om datse gemeenlick komen van heet en droogh zaer: het welck rijp en wel gekooct zijnde, oock volmaeckter vruchten voort-brengh, 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 selvde betuyght de poëet *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 huysluyden groote neerstigheyt aenwenden in 't zaeyen, en goede sorge dragen om de aerde wel te bereyden: dat in het telen van den Mensche soo nauw niet gelet en wert, en dat elck meer sijn eygen wel-lust volghet, 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 brenght, dat het kint heeft een aertjen, na sijn vaertjen, hoe het dan komt, dat wijse luyden ('t welck oock van *Alexander Aphrodisiens* 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 hooft 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 overslaen, die noodigh zijn tot volmaecktheyt van de vrucht. Sulcx willen se bewijzen met eenige plompe en onbesuyfde vaders, die, om datse al haer kracht en macht van lijf en ziel tot de telingē aenwenden, veeltijts wijse en verstandige kinderen voort-brenghen. Maer dese antwoort en komt niet over een met de natuerlike wijsheyt. Derhalven om wel te antwoorden, moeten voor-eerst eenige andere dingen vast gestelt werden: van de welke een is, dat de redelike kracht strijdigh is tegens de haestige en begeerlike, in vougen, als een man geheel wijs is, soo en kan hy niet wesen van groote moet, van dapper krachten, een grooten eter, noch sterck om te telen, alsoo de natuerlike gestaltenisse, die noodigh is om deredelike kracht te doen wercken, gantsch strijdigh is van 't gene, de haestige en begeerlike vereyffchen. De moet, en de natuerlike sterckte, gelijk *Aristoteles* wel

wel fe
heyt en
dageli
niet v
haestg
degen
veel re
waer
Van s
seggen
licht i
sulcke
heydt
met h
lichae
reden
door
door
goet
verlo
daer
tijds
seer b
ke zi
d'and
len)
met
heyt
hoe
kan
derd
doet
Mer
teere
Hier
geen
soo v
seyd
men
kooft
ren e
hoet

D
d' in
keris
vero
verz
moet
haer

wel seyt 14. *Probl.* 15. befaet in wermt: maer wijs-
heyt en verstant in kouw en drooghte. Soo sien wy oock
dagelijks dat de alderstoutste weynich verstant hebben,
niet veel en spreken, niet wel jocken en verstaen, en
haest geraeckt zijn, soo datse terstondt 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-
tijds 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 werken (te weten voede en te-
len) beter geschieden met wermt en vochtigheydt, als
met andere hoedanigheden, het welck de ervarent-
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 werken, maer in den ou-
derdom (dewijl daer hitte noch vochtigheydt en is)
doetse wonderlick haer werck. In voegen, 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 slaet het geene *Plato* seyt *Dial. de nat.* datter
geen vochtigheydt in den Mensch 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-
koosen, dat hy terstont een Poet wert; en die te voo-
ren een slons was, dat hy terstondt heel net is, en den
hoet op drie haertjens set.

Daer is een spreuck van langer hant
Gekomen uyt het Grieken-lant,
Die seyt, dat Liefde singen leert,
En plompe sinnen omme keert,
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 allencx-
kens op-klint, met de groote wermt, die de liefde
veroorlaeckt heeft. En dat de Liefde, een weime
veranderinge is, siet men klaer, uyt de sterckte en den
moet; diele in de Lief-hebbers maeckt, en om datse
haer den lust tot eten doet verliefen, en niet en laet sla-

pen. Ten laetsten, al de natuerlicke krachten, die den
Mensch regeeren, indiense 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, kle-
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 valt gestelt zijnde, leert
Galenus 1. *de Semine* 8. dat tot de teling van eenigh
volmaeckt dier tweederley zaet van nooden is, het ee-
ne, om te wesen het werkende en satsoen 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 oorfsaken ver-
haelt) onvruchtbaer is, en in de teling niet en streckt
als tot voedsel. En de Mensch, die uyt vrouwen-
zaet gesproten is, en kan niet verstandigh ofte geestigh
wesen, om de groote kouw en vochtigheydt der vrou-
wen. So dat valt 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, verblijt sijn vader: maer
een dwase soon, is de droefheydt van sijn moeder.*

Indien dan de Lant-man, eer hy den acker bezaeyt,
wel acht 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 neerstiger 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 uytterlick teycken op 't lichaem, 't welck
de Vader gehadt hadde, de kinderen en alle de nako-
melingen behielden. Het gebeurt oock somtijts dat
de Kinderen haer groot-vader ofte Over-groot-vader
gelijken, om datter in het zaet van de Vader noch ce-
nige kracht van de Groot-vader, ofte Over-groot-va-
der gebleven is, soo dat, als *Aristoteles* seyt, dese gelijc-
kenis tot in den vierden graet voort-set. Want gelijk
de Seyl-steen sijn kracht over drie, vier, en meer nael-
den aen malkander leggende, verspreyt; also wert oock
de kracht der gelijkenissen, 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.
Eveneens heeft de Poet *Nicour*, 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 ongefontheden doet erven, gelijk wy alle daegh gewaer werden in de gene, die gebooren zijn van Ouders, jae oock van Voor-ouders, die met Graueel, Steen, Gicht, Vallende-sieckt, Mélaetsheydr, 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 gerufter, en het Menschelicke geslacht, beter wesen.

Dewijk 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. ferm.* en *Montaigne 2. des Essais 8.* Maer seer wijtloopigh by *Tiraquell. in 6. Log. Connubial. gloss. 1. part. 6.* en *Iob. Gerhard Loc. Comm. 1. 7.*) Sibylle in het vermaert *Houwelick* aldus bepaelt heeft:

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

Die geheel jongh, ofte stock-out zijn, en bederven niet alleen haer eygen nature, en verkorten hier leven 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 *ten man soo langh by een veder van sijn mont kan blasen, noch een kint kan telen.* En dit spreec-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 Grieckse 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 verssen betuyght:

*Verkiest bequamen tijt om wel te mogen paren,
Een man beginne werck ontrent sijn dertigh jaren,
Een vryster mach het doen ontrent de sevenbien,
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 beginnien yet moet vergen, dat haer als een nieuwe, en eerst op-gaende vlamme, terstont zoude doen verdwijnen, en uyt-gaen. Gelijk men oock siet, dat nieuw-geplante boomen niet eerder en dienen gesnoeyt, 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 kinderen en telen, en voor het meerendeel vrouwelicke schepselen, om dat in de eerste de natuerlicke wermte noch niet volmaectt, en in de tweede vervallen is.

Ick en wil hier nu niet aenwijzen 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 Bauw* in de *Françoise tale* heeft laten staen, als hy dat werck in 't *Nederlants* overfette. Ick en wil oock niet veel spreken in hoedanigen gestaltenis des Lichaems de telinghe behoort te geschieden, also sulcx onlanghs by sekere geestige *Joffrou* onnoodig geacht werde, dewijl, gelijk haer *Ed. seyde*, het werck sijn selven leerde, en die het niet en konden, mochten laten. De *Latijns* Poeten *Horatius 1. Sat. 2.* en *Ovidius 2. de Arte*, die beyde hier in geen hangers en waren, prijfen de gemeene fleur. De natuerlicke Poëet *Lucretius* beschrijft mede, dat de gerieffelicke godinne *Venus* (die het beste immers wel op haer duymtjen behoorde te weten) met haren *Mars*, een wackere 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 betrappt zijnde, in een sijn net te samen werden toe-gestrickt, 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 betuyght is, onder anderen by *Ovidius* in *Metam.* en *Lucianus* in de 'samen sprekinge der Goden.

Nosior in caelo fabula nulla fuit.

De aengerorde gestaltenis wert alleen voor goet en natuerlick op-genomen van den Spaenschen *Jesu-wijt Sanchez* in sijn groot en grouwelicke werck van het *Houwelick*: en hy maectt 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.
Even 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 gewagen,
Dat een Wijs alsoo geraeckt,
Al vryrasser plagh te dragen,
Als een die het anders maeckt.

Mercurialis een seer vermaert Genees-meester in Italyen hout het met *Lucretius*, en schrijft *Lib. de hominis generat. cap. 13. en 1. Var. Lett. 6.* dat dese manier van doen niet te verwerpen, maer op reden gegront is, soo datse schijnt onbequamer (gelijck oock het geheele werck) om van te spreken, als om te doen. *Sulcx* wert mede van sommige Griekische 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 genees-meester te Hamburg, berispt in het tweede boeck van de Nature der Vrouwen op 't 5. capittel, den vermelden *Mercurialis*: dan van sijn 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 meken. So verhaelt *Froisart*, in sijn Françoysse historye 4. 34. dat de grave *Guy de Blois*, en sijn huysvrouw *Marie de Namur*, niet gefelt en waren, om kinderen te verwecken, door dien haer lichame van veel suypen, veel en lecker eten, al te grooten dickigheyt, en vettigheyt hadden aengenomen. Soo siet men oock dat de Hoenderen, als sy door veel broot, ofte gerst te eten, te seer gemelt werden, geen ofte weynigh eyeren leggen. *Hippocrates* geeft hier van in de Vrouwen dese reden, dat het vette niet schietende op de krop van de Lijf-moeder, 't selve indruckt, waer door het onfangen van 't Zaet belet wert. In de mans als haer meeste Bloet tot Vettigheyt vergaet, en is 't mede niet vreemt, dat sy tot de Tellinge niet seer bequaem en zijn.

Hier en dient oock niet vergeten 't gene na *Hippocrates* in 't boeck *de superfatat.* en *Plato* in het tweede en seste boeck der *Wetten*, *Plutarchus* seer wel vermaent, dat die sijn vrouw wil genaken, sulcks niet beschoncken, maer nachteren moet doen: alsoo de gene, die van volle en droneke 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:

Genaeck geen echte vrou wanneer zij beschoncken,
Ghy zijt dan niet bequaem, als om te leggen roncken;
't Is hinder aen het Lant als yemant qualick mint,
Een ongerogelt bedt, een ongerogelt kint.

Sy doen een dubbel quaet die van den Wijn verwonnen
Oyt met een droncken hoest dit wichtigh stuck begonnen;
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 vreem gebaer op strate quam gesprongen,

De lekker (sey de man) die soo onaedigh speelt,
Moet uyt een droncken hoest 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 dir een werck is, 't welk niet veel en schijnt te passen een langen baert, ofte een statige troonje van een wijse, ofte vijse Griek, so en soude het misschien niet ongeraden wesen, dat men hier toe quame wat vervrolickt, en na datter een kleyn glaesjen gedroncken was, om met geen gefronst hooft een heugelick werck te doen; het welck van *Plutarchus* selve oock toe-gestaen 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 maeckt dat de sorgh uyt ons verhuysen moet,
De wijn ontfronst het hoest, de wijn verweckt de vrecht,
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 maeckt oock goede stoffe tot de tellinge, insonheyde, na het oordeel van den Spaenschen schrijver *Huarre*, 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 leest het ryer, en brant na onsen lust,
Maer is de wint te groot soo wortet nystgeblust.

Even-eens werdt door te veel suypen den lust der minnen wech-genomen, en als de man heel droneken is, soo is het gemeenlick al droneken, 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 vrouwachtigh zijn, het droneke drincken haten. Het een heeft plaets in de Italianen en Spaengiaerden, het ander in de duytschen. Van *Alexander de groote* lesen 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 ondertusfchen heel sober: soo dat *Cato* 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 oeffenen, van de beste en voedsaemste spijs eten, en even-wel niet te veel. Moeten oock met den vollen buyck niet terstont van tafel na bedt gaen, maer wat tijts tusschen beyde laten. Een seker Genees-meester van sijn vrouwe gevraeght zijnde, welck beter was 's avonts ofte 's morgens? antwoorde, dat het 's avonts vermakelicker, maer 's morgens gefonder was. Waer op het soet Hertjen

Bb 2 antwoor-

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 gefint te weten,
Wanneer men aldes best den echten acher spit:
Een geestigh medelij, beneffens haer gefeten,
Bedacht hem op de vraegh, en sey ten lesten dit:
Wanneer den dageraet haer rolen komt onthuycken,
Dan is het spel gefontst en voor de loden goet;
Maer die ontrent de nacht haer echte deel gebuycken,
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 om de soete vreught.

Dan is gefontst niet alleen voor den bou-man selve, maer oock voor de vrucht, en om de telinghe bequamer te maken, dat de Venus-feest 's morgens gehouden wert, als de spijse wel verteert is, en dat men geen raewighoyt in de Maegh en voelt, gelijk breeder te sien is by *Iouert 2. des Erreurs populaires 7.* En daerom raedt *Aristoteles* in dese gelegtheydt des avonts weynigh te eten; en om niet slaau te werden, te voren een goet middagh-mael te houden. En hier toe en moer geen ongerust gemoet, geen bedroefden geest, geen hoofd vol muyle-nesten by-gebracht werden.

Geen ongestuyghig hooft, geen omgeroerde sinen,
Zijn dienstigh aen het volck om zaet te mogen winnen;
Tay dat men menschen plant, of dat men haver saeyt,
Het is de beste tijt wanneer het niet en waeyt.
Haer dient een stille ziel die niet en is bewogen,
Die uyt een vorigh leet geen spijt en heeft gelogen;
Hiet dient een stille ziel die niet en is bechroomt,
Die van geen droevigh lijk of siecke lieden koomt:
Hier dient een stille ziel bevrijt van alle tochten,
Die waecht uyt enchel spijt op haren naesten sochten:
Hiet dient, ó soete jeught, hier dient een stille ziel
Die noyt op vrent gepeys in desen handel viel.
T is menighmael gesien dat lieden van verstante,
De kloocste van de stadt, de grootste van den lande,
Voor ouders zijn gekent van kinders sonder noem,
Recht klantens voor de ploegh, en anders niet bequaem.
Voor reden wert geseyt, dat als de wijse mannen
Zijn met een diepe sorgh geduerigh in gespannen,
Het beste leven-sap en al het sijste bloet,
Niet is gelijk het loz, of daer het wesen moet.
Of sy dan schoon het werck ter rechter uren plegen,
De sinen reysen uyt, of blijven onder-wegen,
De ziel is elders vast, het lijf is maer een roimp;
Dus weter yer geteet, het is geweldigh plomp.
Ghy daerom hebbe lust een aerdigh boec te ma'en,
Soo laet in dit geval geen sinen elders dwalen:
En raecht noyt echte wijf als met een vollen wensch;
De mensch die menschen teelt beboeft een gantschen mensch.
De kracht van al het lijf moet hier te samen werken,
De geest moet niet te min de buyte-leden stercken;
Noyt siet men datter mensch of eer of danck behaelt,
Die met den lijve werckt, en met de sinen dwaelt.
Daer is op dit geval noch vry al moer te lesen,
Maer een gebodt alleen kan u voor duyfent wesen:
Maect soo te zijn gesetle wanneer kinders bont,
Gelijcke metter daet u kinders wenschen sount.

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 *Maeghd* 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 losingh van het water) om op haer bruyloft van den bruydegom open getornt 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, yemandt daer voor een stoel setten.

Het is aldernatuerlickst, seyt *Aristoteles*, sijnsgelijck 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 gelijckenis teken genoeg was, om den rechten vader aen te wijfen. *Volaterranus* 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 vande genoode, ende schaemte 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 teecken van eerbaerheyt toe-gereken. *Catullus* in het Bruylofts-dicht, dat hy ter eeren van *Manlius Torquatus*, en *Julia* gemaect heeft, gebruyckt dese toe-wenschinge:

Ich wensche dat een aerdigh kint,
Het schoonste dat men yewers vint,
Het soetste van de gantsche stadt,
In wven schoot gedoken sat:
En dat het met een soeten lagh
Sijn vader wenschte goeden dagh:
Sijn vader even soo geleek,
Dat yder die het eens bekeek
Tersont aen 't kroos en wesen sagh
Wie dat de vader wesen magh;
Ter eeren van de rechte trou,
En u ten goode, weerde vrou.

Om de eere, die de vrouwen in dese gelijckenis stellen, soo en is het kint nauw'liex ter werelt gekomen, ofte elck roept: *Te! hoe wel gelijcks dat kint zijn vaertien; Het is al of het uyt zijn aengesicht gesneden was.* Het welck *Theophrastus* oock aangemerckt heeft *Erb. Char. 5.* Tot dese gelijckenis doet seer veel, dat de gehoude malkander wel gesint hebben, sonder haer sinen 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 geweit en is. Soo is 't gebeurt, dat een vrouw dewijlle met een ander doende was, ondertusschen bekommert zijnde, dat de man onverschens mocht t'huys komen, en haer betrappen, op de negen maenden gelagh van een kint, niet den Pol, maer den Man wel gelijckende. Waer van een seer aerdigh Dicht in Laujn gemaect is, by *Thomas Morus*, weerde Cancellier van Engelandt, en een seer groot vrient van onsen grooten *Erasmus van Rotterdam*: 't welck in onse tale mede over-gelet is by de eer van de Hollantsche Regeringe en Poefye in dese versien:

Nac dat Ian Al-belchick getrouwt was binnen Lonnen,
Soo had hy metter tijt al menigh kint gewonnen;
Maer als de goede Ian den gaulichen hoop bekeek,
Soo yont hy onder hen niet een dat hem geleek.
Dit heeft zijn lassen kop te bijster seer geseen,
Hy meynde dat het wijf had achter uyt-geliepen:
En watter yemant doer, en wat hem wert geleyt,
Het stuck by hem geloof en wert hem niet ontleyt.
't gewel om desen tijt dat Tijn een loontje baerde
Dat seker in alle dingh na synen vader aerde,
Dit heeft het gulligh hooft in volle daet bemint,
Hy meynde dit alleen dat was sijn eygen kint.
Maer siet een kluchtigh quant die quam met hem te spreken,
En seyde, lieve maet, ghy seylt verkeerde streken:
Hebt ghy goen vaster piont ontrent een echte vrou,
Soo waerje beter noyt gelomen in de trou.
Siet als een dertel wijf laet haren seker telen,
Van yemant wel gewoon niet haer te horen spelen,
En datse seker weet haer man is in de stad,
Soo ist van den angst geduerigh op-gevat;
Sy is geheel ontfet, en al haer sinnen schromen
Dat hy sal daer ontrent en by den handel komen:
Hicrom soo wert sijn beelc soo diep in haer geprent,
Dat sy het aen de vutche ten vollen over-sent.
Haer man is daer te sien. Siet, dat soo gaen de saken,
Men kan op dit geheym geen vaste gronden maken:
OF 't kint sijn vader inlicht, of dattet anders gaet,
Ten maectt geen vrouwe goet, ten maectt geen vrouwe quaet.
Het gaet se selcken toe als mans en jonge vrouwen;
Ten goede van het laet, dan soeten acker bouwen:
Natuur doet haer werck, doch waer, en hoe, en wat,
Dat heeft tot heden toe geen mensche recht gevat.
Daer stont doen Ian en keek, en gaf het stuck gewonnen,
En heeft sijn ouden loym na desen noyt begonnen.
Wel, vrienden, alsje sekerst, of toete reden driift,
Maectt staegh dat man en vrou in goeden vrede bliift.

Staet oock te letten, ten aensien van de vrouw, dat het dienstigh is puys te laten slapen, wanneer de Maen achter de kerck is, *Moses 15. Levin. 19.* Alsoo in die tijt boven de tegenstaende vuyligheyt, het ontfangen niet en kan gelucken, om dat de vruchtbare kracht van 't zaet niet alleen verdooft, maer oock gestickt wert, *Iouber. 2. des Erreurs populaires 5.* dan indien het mannelijck zaet met geweld door-breeckt, en door sijn sterckte, de kracht van de vloet tegen-slaet, so weter een slappe vrucht geteelt, en sulcke kinderen werden by ons geseyt, tegen de Maen gepift te zijn, en zijn gemeenlick Melaetsheyt, en ander ongemack onderworpen, *Avicenna 4. fen. 4. c. de Lepra. Levin. Lemnius 1. de occ. Nat. mirac. 8. Mercariael. de hom. gener. 5.* Hier van seyt de hoog-geleerde Heere *Hugo de Groot*, uyt het gene wy lesen *Iohannis* in 't 9. alwaer de Discipulen vragen van een blinden, wie datter gefondicht heeft, hy, ofte sijn ouders, om blind gebooren te werden? Te weten, seyt d'Heere *de Groot* beyde sijn ouders, sondigende tegen de wet, *Levin. 20. 18.* het welck onder de groote sonden gestelt werdt by *Exech. cap. 18. v. 6.* En uyt soodanigen versameling komen onvolmaecte schepfelen, dewijl de Nature, met lofen 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. Loo. comm. 5. 438.* Daerom is wel geseyt van den Poet in 't noyt genoeg geprefen *Houwelick*:

Daer zijn in 't rechte bed veel ongelege sonden,
Wanneer u hinder-sicht is dienstigh in-gebonden:
Het is een oijde wer oock voor een jonge bruyt,
Viert Mena, reyne jeught, en stelt u sal en uyt.
Delant man mocht te-mets het saeyen beeter slaken,
Om datter nutter is by wijlen eens te braken;
Daer is een seker tijt te toomen ween brant,
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 geruyst van gemoed, en gesont van Lichzem zijn; maer dient oock wel waer-genomen te werden, de vermaninge van den grooten wijs-gerigen *Aristoteles*, dat men de vrouwe met sedigheyt en bescheydelikkeyt genake, op datse door te groote dertelheyt, en ketelige wellust, buyten het spoor van eerbaerheyt niet en kome te springen. Dese lesse is by den stichtigen Poet mede niet vergeten:

Men heeft van ours gepooght de vrouwen aen te praten,
Dat flux een echte wijf haer sebaente dient te laten
Soo haest sy maer de borst des avonts open doet,
Maer datse mer het elcet die weder nemen moet.
Voor reden wort geseyt, en metter daer geprefen,
Dat vrouwen op den dagh wel eerbaer moeten wesen;
Maer als de swaete nacht bedeckt de gantsche laet,
Dat dan her echte wijf mach ligen in de laet,
Mach ty een volle drift met haer geleschap malen,
En met een loden toom in minne-stuypen vallen,
Mach

Mach springen uytten bant, en plegen metter daet
 Al war een lichte-joy by wiilen onder staet.
 Maer hoe! sal onse vrouw Ulysses wijf gelijken?
 En als het duyfter wort van hare plichten wijcken?
 Sal oyt een reyne ziel gaen breken 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 aen de seden schaden;
 Siet als de jonge vrouw haer kleet heeft uyt-gedaen,
 Soo moeste metter daet de schaemte 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 uyte weegh gebracht,
 Haer stralen laten sien oock in de middernacht.
 Sy moet in ware tucht met haeren man verkeeren,
 Hoe duyfter dat het zy. De nacht is oock des Heeren,
 De nacht is enckel dagh voor Godes hel gesichte;
 Ghy, viert dan alle tijt een reyne vrouwe-plicht.

't Gene de Geleerden voor de goede seden, en eer-
 baerheyt gebieden, wert by de Genees-meesters oock
 voor seer nootwendigh tot de teelinge geoordeelt.
 Want de overtollige wel-lust, de welke met te grooten
 driff gefchiet, belet het ontfangen. *Lucretius* in 't
 vierde Boeck:

In 't bedt te weligh zijn belet het vruchtbaer telen,
 En daerom moer het wijf niet al te dertel spelen;
 Want in een loffen doel, daer na dat yemant schiet,
 En treft men noys 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-
 pigheyt geloofft wert. De wijse *Plutarchus* feyt 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 telinge, en om wel te
 zaeyen, en oock wel te ontfangen, als de matigheyt, en
 niet te ploeken, voor dat het rijp is.

Onmaet in alle dagh verveelt,
 Doch meest wanneer men kinders teelt.

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 verlossinge, om geen
 vergeefs werck te doen: maer niet swanger zijnde, soo
 nam se wederom een proefken voor een maent, ge-
 lijk *Trebellius Pollio* getuyght. En wy lesen by *Sosome-
 nus* van een vreemt wijf-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 feyt een geleert Rechts-geleerde in Vranckrijck
 (*Tiraquellus* in 15. *Leg. Connubial. glos. 1. part. 15. §. 83.*)
 die de Gemeene sake alle jaer een kinde, in een boeck
 maecte (gelijk de *President de Thou* in sijn Historye
 van hem schrijft) indien dat het alle mans zonden wil-
 len navolga, dat de vrouwen, hoe eerlick sy oock
 mochten zijn, daer mede niet wel vernoughren zou-

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

T E E L - K U N S T.

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

I Ndiender yemant is genegen om te weten
 Hoe dat de minne-plicht behoort te zijn gequeten,
 Die leet' op dit geschrift, en op de bedde-wet
 Die hier u door de kunst voor oogen wert geset.
 In 't soetste van de Mey wanneer de velden bloeyen,
 De knyden jeughdigh staen, de jonge boonen groeyen,
 Als ghy dan hebt genut, u mage wel gereet,
 En dat u geen verdriet of swaer gepeys en deert,
 U leden zijn verquickt, vernoochtheyt wech-genomen,
 En dat in hare plaets de geesten zijn gekomen;
 Soo dar u jeughdigh bloet, als van den slaep verweckt,
 Wort gaende door het lijf, en nae de vrouwe treckt,
 En dat u soete duyf heeft wel-gestelde sinnen,
 En leden wel bequaem om zaet te mogen winnen,
 Soo roep 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 ontbreeckt,
 Soo maect dat ghy alleen van soete dingen spreeckt:
 Een quellijk bedt-gepraet en dient geen jonge vrouwen,
 En past geen echte mans die haren acker bouwen.
 Ghy dan jaeght bange sorgh en droefheyd op de vlucht;
 Een acker eerst besaeyt die wil een sachte lucht.

Hoe een bevruchte Vrouw haer
 onderhouden zal.

Het III. Capittel.

A Ls nu de teere vrucht is binnen u ontfangen,
 Soo komt, o jonge vrouw, en leert bequame gangen;
 Leert regels tot het werck; want al sser yemant draeght
 Soo dient er 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 gelijck als voor en naer.
 Een vrouw die swanger is die moet haer leeren myden
 Van ongerogels spel, van rofsen ende rijden,
 Van al te swaeren pack, van al te raffen ganck,
 Van al te goeden ruick, van al vuylen stanck,
 Van alle mal gernaes, van alle dertel springen,
 Van door een vreemt gebaer de leden om te wringen,
 Van o ver al het oogh te willen laten gaen,
 Van angst, van alle schrick, van onbedachte waen.

Een

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 dweperij ; van alle droeve nachten ;
 Van door ten gramme sucht te werden omgevoert ;
 Laevan een groote vreught te werden omgevoert ;
 Want als het swanger lijf is besigh met de tochten ;
 Soo kromt de swacke geest in veelderhande bochten :
 En wat ontrent de vrucht sijn kracht besteden moet ;
 Vergeet sijn in de gal en aen het rinnigh bloet.
 Ghy ; maecht u daerom sterck om uyt te mogen jagen
 Schrick ; wrevel ; gramme sucht ; en alle quade plagen :
 Gewent u tot gedult ; en wacht u van de spijt ;
 Schoon dat je licht te peert ; en wonder haestigh zijt.
 Wanneer het seughdigh hout met vruchten is beladen ;
 Een vlijgh boventier die vint terstont geraden ;
 Met allerley behulp den boom en yder tack
 Te stijven tegen wint en ander ongemack ;
 Want als hy dat versuymt ; soo kan het licht gebeuren
 Dat van den eersten storm de tacken sullen scheuren :
 Siet daer een jonge stam ; en al het teer gewas ;
 Geslingert op het velt ; gedommelt in het gras.

Ick zal my wel wachten om in geen ongenade van
 eenige stappige wijs te vallen ; het gene in 't voor-
 gaende capittel van de Koninginne ; en den Wijs-geri-
 gen verhaelt is ; hier veel te prijzen : nochtans en kan ick
 niet verfwijgen ; 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 Macrob. 2. Sa-
 turn. 5.) en dat sulcx haer meerder vernoecht 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 :

'T is voor het echte volck geraden om te rusten ;
 Wanneer het swanger wijs gevoelt haer eerste lusten ;
 Wanneer een jonge vrou haer maegh en borst klaeght ;
 En toelt in haer gebeym een teken dat se draeght ;
 Want als een teere vrucht haer eerst begint te setten ;
 Al wat 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 bekoeyt.

Dan in 't alder-laetste van de dracht en kan dit spel
 geen quaet doen ; en wert oock geloofst ; dat het den
 arbeyt als dan lichter ; en de baen gladder maect.
 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-
 fanght ; en een volkomen scepstel voort-brenght ; het

welck daer nae door versuyt en onachtsaemheyt van
 de Moeder qualick bejegent 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 verloslinge. 'T welck geschie-
 den zal ; indien se haer gefontheydt 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 benacuwen. 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 met geen been beset ; gelijk 't hooft
 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
 hardigheyt van den rugh-graet ; gelijk Galenus aen-
 wijst in 't vierde boeck van 't gebruyck der Leden op 't
 14. capittel.

Maer insonderheyt dient een swangere vrouw haer
 te wachten voor groote Beweginge des Lichaems ; en
 des Gemoets ; als rijden ; rotien ; loopen ; danssen 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 voch-
 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 langduerigh in-halen van al te heete ofte te kou-
 de lucht : soo zal veel lichtelicker de teere vrucht daer
 door beschadicht werden : insonderheyt indien op het
 langh in-halen van hitte en koude ; schierlick volghet
 het in-treken van vochtige en droogelucht. Want
 dat is de oorfaeck ; waerom ; als op een natten en soelen
 winter drooge ; en koude lenden volgen ; dat de swange-
 re vrouwen een mis-dracht krijgen ; ofte by aldien de
 kinderen ; levend' ter werelt komen ; daer na lichtelick
 sterven ; gelijk Hippocrates leert in 't 2. boeck van de
 Kort-bondige spreucken ; en Galenus in sijn uyt leggin-
 ge. Het welck hy seydt alsoo te zijn ; om dat de Licha-
 men die van de wermte en vochtigheyt los en sacht
 geworden zijn ; lichtelick tot haer binnenste toe kunnen
 ontfangen de koude ; drooge ; en scherpe hoedanigheyt
 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-
 derheyt die wat tenger zijn ; en door haer moeders li-
 chaem

chaem en klederen niet forgvuldigh bedeckt ofte bewaert en werden. Den Spaenschen genees-meester *Mercatus* is hier te vergeefs tegen, alsoo men nootfakelijk moet toe-staen, dat de kinderen niet even-eens gestelt en zijn, of de moeder gematighde, ofte raeuwe, heete, en ongematighde lucht in-haelt, dewijl sy die ongematighde in haer niet en matight, maer soodanigh de vrucht toescnt. Daerom behoort een vruchtbare vrouwe haer, so veel als mogelick is, uyt de lucht, die in eenige hoedanighde te leer uyt-steect te onthouden, maer insonderheyt uyt quade, onsuivere, stinkende, en mistige. Behoort haer oock te wachten voor stanck van uyt-gedaen kaerssen, swavel, beverswijn, en diergelijke stinkende dingen; als oock van seer ruykende kruyden, gelijk munte, poley en andere, insonderheyt van muskelaet, 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 manichte moet wesen soo voor haer selven, als voor de vrucht, so datse de mont dickwils al wat bieden moet, al heefse de grootste lust niet om te eten: sy en behoeft haer oock soo nauw 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 derven. Sy moet haer even-wel oock wachten van al te veel te eten, alsoo door al te veel voedsel het kint lichtelick komt te stikken; ofte wert ten minsten daer door soogrof, dat het op sijn plaets niet wel soo langh en kan dueren, om vol-dragen te werden; ofte valt daer van in een sieckte, dewijl te veel spijs niet wel konnende verteert werden, haestelick bederft, en quaet bloede maect, het welck tot ongefont voedsel voor de vrucht, die dat na hem treckt, nootfakelijk moet gedyen. Noch is noodigh haer te mijden voor alle spijs die te kout, te heet, ofte te vochtigh is, en insonderheyt soodanige in 't beginsel van de maeltijdt niet te eten. Gekruyde spijs, en die in korsten geleyt is, en dient haer niet. De *Specerijen* machse oock niet gebruycken, als alleen op het leste de Caneel en Saffraen. Andere scherpe spijs moetse oock laten, als loock, ajuyn, en diergelijke, insonderheyt die eenige *medicinale* kracht heeft om water 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 scherps, of bitters buyten gewoonte eten, ofte drincken, konnen de teere vrucht bederven. Soo seydt oock *Galenus* in 't 8. boeck van de Ongemengde genees-middelen, dat wilde Comcommers, en alle ander bittere dingen, als oock die sijn van deelen zijn, insonderheyt de heete, de vrucht doen sterven. Daerom 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 Vijghboonen: 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 dieren. En daerom heeft *Aloë*, en diergelijke, kracht om de wormen te dooden. Derhalven en bedervense niet alleen de vrucht, om datse den buyck beroeren en kamerganck verwecken, gelijk *Mercatus* meent, en oock van *Hippocrates* te voren geseyt is, alsoo door de beweginge de Lijf-moeder mede komt te lijden; maer oock om de bitterheyt 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 zevende boeck van de Histoye der Dieren op 't vierde capittel, als de selvige te veel zout gebruyckt, soo wert het kint sonder nagelen geboren. Met welcke woorden hy schijnt te kennen te geven, dat het gene zout is, kracht heeft om nae hem te nemen het klevende deel van de stoffe der telinge. En *Hippocrates* in sijn boeck de *Superfies* stelt onder de teyckenken, dat een kint niet op en zal komen, indien het sonder nagelen gebooren wert. Derhalven is seer noodigh, dat een bevruchte vrouwe haer selven daer van wacht. Dan indiese groote lust kreegh tot eenige kost, die juyst van de beste stoffe niet en was, die en moet men haer niet geheel onthouden, maer hier in vry wat door de vingeren sien. Want by swangere vrouwen heeft het meest plaets, dat wy in 't eerste capittel uyt *Hippocrates* van de lust en aengenaemheyt der spijs geseyd hebben. Staet even-wel te letten, dat men by haer geen praet en maect van ongefonde kost, ofte die niet te krijgen en is, om niet te vergeefs haer tanden waterigh te maken.

Noch is dienstigh dat een swangere vrou niet hartlijgh en zy, en datse alle daegh, soo 't mogelick 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 gekookt wel gesuyckert, en een goet stuck boter daer in. En dat niet helpende soo en sal men niet licht tot set-pillen, ofte clysteren (als in 't alder-leste, en wanneer den arbeydt voor de hant is) komen, insonderheyt die wat scherp zijn, alsoofse de Lijfmoeder, die op de dermen leyt, lichtelick zouden beschadigen, en een mis-dracht konnen veroorsaken. 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 misflagh, dat sommige meenen, 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 nagelaten wert. Ick bekenne even-wel, dat men hier in met groote forghvuldighde moet te werck gaen. Men zal haer dan, nae de leere van *Hippocrates* 4. *Aphor.* 1. als het den noot vereyft van de vierde tot de

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 selde minder ontstelt, als het suyveren, insonderheyt in 't beginfel, alsefer overvloed 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, waerom zoude de Konste sulcx niet mogen navolgen? Ick ken verscheyde bloet-rijcke vrouwen, die als sy swaer zijn, haer gemeenlick twee drie mael doen laten, oock in de leste maenden, en als sy dat overlaen, soo zijn de kinderen vol vyerigheyt. Ja de ervarentheydt leert ons, dat sommige vrouwen soo bloet-rijck zijn, dat indiens niet terstont op de tweede maent gelaten en werden, misdragen, ofte van een doot kint verlossen. Een seker Genees-meester verhaelt, dat hy over twee bevruchte vrouwen gegaen heeft, waer van in de eene door overvloedigheyt van bloet vier kinderen op de achtste maent verlickt waren, in de andere, twee op de sefte maent. De welcke, als hyse op de vijfde maent veel bloets af-gelaten hadde, daer na verscheyde 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 facken. Op de achtste en negenste maent en magh men niet sonder grooten noot laten, insonderheyt in de gene die door swackheyt ofte slibberigheyt van de Lijf-moeder lichtelick een mischienis krijgen.

De Slaep (om geen van de ses Niet-natuerlicke 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 dickwils op volght, niet terstont na den eten, maer 's morgens vry wat langer, alsse gemeenlick gewent is.

Eer ick dit Capittel besuyte, soo en dient niet vergeten de nootwendige lesse, die de Ed. heer Iacob Cats, geeft in sijn vermaert Houwelick, met dese versen:

Wanneer de vrouwe draeght soo dient de man te letten,
Dat niemant door het huys mischien en kome setten
Yet dat wan-schapien is, een wreect of selsaem beelt
Dat ont het oogge terghit, en soo de simmen steelt.
Al wat oubolligh staet, of wreese kan verwecken,
Of met een snellen schrick ons in de leden trecken,
En dient een jonge vrou voor al niet daerse slaept,
En van de reyne trou de soete vruchten raep.
Wilt oock om dese ruyt niet te seer verzagen
Aen eenigh selsaem dier, als simmen, katten, apen:
En draeght niet in den arm, en leght niet aen den mont
Een vreemden bariaan, of plat-geneusden hont.

'T is by de vrouwen selfs in geenen deel te merken,
Hoe dat een vrent geval kan op de vrouwen wercken:
Hoe onverwachte schrick tot aen de vrucht belent,
En hoe een selsaem spooch sigh in de moeder prent.
Wanneer een vrouwe draeght, het schijnt dat alle krachten
Zijn besigh aen de vrucht, en op de moeder wachten;
Dies waerder eenigh dingh sigh in de simmen vest,
Dat sackt van stonden aen, en druekt in dat gewest.
De Schrift getuyghet het selfs, dat Iacob voor de dieren
Van Laban heeft geleyt gestreepte populieren,
Om even als het schaep sou paren metten ram,
De plecken van het hout te drucken in het lam.
Ghy die genegen zijt om zaet te mogen winnen,
Hebt geen wan-schapien dier, geen monster in de simmen:
Stelt liever voor het oogge, wanneer ghy vruchten teelt,
Een schoon een geestigh kint, een aerdigh menschen beelt.
Hier door ist wel gebeurt dat yemant van de Moren
Vont in voor-ledent ijt een witte vrucht geboren:
Hier door ist wel gebeurt dat van een leelick paer
Men wert, oock tegen hoop, een aerdigh kint gewaer.
Een wijf by al het volck vermaert in leelickbeden,
Wient man haer niet en weeck in onbeschofte leden,
Kreepgh even-wel een kint het schoonste dat men vant,
Een peere van de stadt, een wonder in het lant,
Een kint gelijk een beelt, dat alle menschen presen,
En namen in den arm, of met den vinger wesen,
Een kint na vollen wensch, een gaen en aerdigh fret,
En niet te bijster sebrack, en niet te luydigh vet:
Een yder stont verbaest, en sagh de frisse leden,
En sagh de seboone veru, onseker van de reden;
Dies gincker orer-al een spreucke door de stadt,
Als of hier in de trouw haer eer vergeten hadt.
Een man die vorder sagh gingh al het huys beschouwen,
Gingh letten op het stuck, ter eeren van de vrouwen:
Hy vint een seboon vertruck, daer op een seboon buffet
Een aerdigh kinder-beelt stont geestigh af-geset.
Hy vont een ledentant behangen met gordynen,
Een leger voor den weert, gelijk het mochte schijnen:
Hy vraeght wie datter slaept? hem wori bescheyt gedaen,
En strax soo gift de man hoe dat de saken staen.
Hy spreect tot al het volck, Ick sal het oordeel vellen,
Laet maer het jonghste kint hier in de kamer stellen.
De meynt die looptier om soo veerdigh alsse kan,
En brenghtet in de sael, en geestet aen den man.
Die gaetet metter daet ontrent de beelden setten,
Die maent een yeder aen hier op te willen letten:
En siet, die nu het beelt en dan het kint bekeect,
En vont noyt eenigh ey dat soo een ey geleeck.
Daer gaet de kloeckste geest met vaste reden wijzen,
Wat datter uyt het oogge kan in de finnen rijzen:
En hoe een diep gepreys, door onbekende macht,
Het ingenomen beelt kan prenen in de dracht.
Strax raser groote vreught, de boose tongen swegen,
De trou heeft metter daet haer eere we'er gekregen:
En waer doen eenigh paer te samen wert geset,
Daer was een seboon gesicht ontrent het echte bedt.

Diergelijcke geschiedenisse wert mede verhaelt by den oudt-vader *Hieronimus*, 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 Halicarnassus*, van eenen onbeschofden boer, die sijns gelijcke niet en wilde voort telen, als oock by den grooten wijf-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 *Galenus* 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 kijken 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 vertoon 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 bevesticht werden door de Historye van *Jacob* in 't eerste boeck *Mosis* op het 30. capittel, by yder-een genoegh bekennt, 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 Onderſoek der Verſtanden, c. 15. §. 4. en seydt dat de Historye van *Jacob* een geheel wonder werck is, en 't ander van den Moor een recht praectjen: 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,
 Waerom men in het recht niet selden heeft gekeven,
 Hoe langh een echte vrouwe haer kinders dragen kan,
 Om niet verdacht te zijn van eenigh ander man.
 Daer is een vaste tijt 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.
 De tijt van hare dracht die wort hun langh gegeven
 Naer mate van het beest, of naer het plagh te leven;
 Ist groot, of leeftet langh, soo hoeftet ruymet tijt
 Als yet dat kleinder is, of haest ter aerden glijt.
 Doch wat de menschen raecht, men kent 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 tijt als negen maenden gaet.
 Doch wilder eenigh mensch dit naerder ondersoeken,
 Wat hoeft men vromde tael, of ver-gesochte boecken?
 U pen, en diep vernuf, geleerde Beverwijck,
 Is hier een volle born en nyter maten ryck.

Alle d'ander Dieren en telen, ofte en werpen gemeenlick haer jongen niet, als op een sekere 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 ipreeckwoort van *Langudoc* in Vranckrijck, *Dome & Capones tousiours de saison*. Vrouwen, en Capoenen zijn nimmermeer buyten tijts. De Cangelier *Bacon* treckt hier van de reden, 6. *Hijl. nat.* 2. uyt de verlicheydenheyt van haer nature. De Menschen, seydt hy, nutten beter voedtsel, en hebben meerder wermte, als de ander Dieren; soo dat sy 't allen tijde bequaem zijn tot de teling. 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-cens. De oorsaek van die verscheydenheyt leydt *Aristoteles* op de groote van haer Lichaem, ofte op de langhduerigheyt van haer Leven. Zijnde waerschijsnelick, dat een groot dier en van lang leven, langer tijt moet hebben, om tot sijn volmaecktheyt 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 tijdt in de Lijf-moeder blijven, als haer bepaelt is, loo en blijven sy niet te lijf. Maer de Vrouwen en hebben geen 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, gebooren 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 natuerlike verlossingh geschiet, en dat desen tijt de natuerlicksten is van des menschen geboorte: alsoo de dingen, die meestendeel gebeuren, meest volgens de nature zijn, gelijck *Aristoteles* seydt. Hierom hebben alle goede Autheuren de negende en thiende maent vordeden wettigen tijt gestelt van de natuerlike verlossinghe. Want alsoo het scheppen en het bewegen van de vrucht in de Lijf-moeder niet altijt juyft op eenen dag 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 thiende. Want dewijl datter groote verscheydenheit 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 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 seste maent, gelijk Dr. Spiegel seyde gekent te hebben, een bode van Zeelandt op Hollant, ofte een weynigh voor de sevenste maent, gelijk andere getuygen, een kindt op-komt, sulcks moet gerekent werden, onder de tekingen, die heel selden gebeuren. De reden is, om dat soodanigh 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 verstickt 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, *Mynsinger 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 out werden, (siet *Cutacium 4. rec. Sentent. Jul. Pauli. l. 9.*) infonderheyt, gelijk *Hippocrates* dat bepaelt, het welck is van 200. en thien dagen, dat is van het laeste 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 natuerlike sterckte en swackheyt hangt. Den tijt van den arbeyt wert oock al-te-met verhaest 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 beoorlick wesen ofte geschapenheyt laet bekleeden. Dese tijdt kan mede gevordert werden door uytwendige oorsaken, gelijk schrick, vallen, ofte diergelijcken. *Crantzins* verhaelt in het 11. boeck van sijn Saxen op 't 21. cap. hoe *Anna van Baden*, huys-vrouwe van *Gerard*, Hertog van Sleeswijck, gevallen hebbende op de sevende maent, nae datse getrouwt was, van twee kinderen beviel, en niet tegenstaende ander oordeel van twee Vrocmoeders, 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.

Een kint van acht maenden en blijft niet te lijf, sey *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 besooten bleve, om middelertijdt sijn krachten te verhalen. Andere dies niet tegenstaende, houden het daer voor, dat oock een kint van acht maenden wel somtijds op kan komen. Want indien de breete van de menschelike gematigheyt, en de verscheyden gestaltenis der Lichamen oorfaeck is dat sommige op de sevende maent, andere op de negende, eenige op de thiende voldragen werden: soo en isser naelicx 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 naelicx 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 onwettig ofte een misdracht zoude gerekent werden. Want het gene dat men seyde, van de beweginge op de sevende maent, heeft grootelicx 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 zijnsf nochtrans allegader niet soo volkomen, datse poogen geboren te werden: maer die alleen, dewelcke 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 waerschijnelicke reden, waerom dat de vrucht soo vroegh soude foecken gelost 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 niet de ervarenheyt 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 naelicx 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-gebreckt 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 bevestight wert; hier al te langh om te verhalen; en is oock by eenige Rechts-geleerden voor wettig geoordeelt. Balduin. Retard. en andere in Leg. 12. Tab. P. Victorius 5. Var. Lect. 18. Plaut. Cistell.

*Tum 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 quae parit. in 11. mensi. c. 2. §. si. maer sulcx, als te wreet zijnde, wert van den grooten Rechts-geleerden Andreas Alciatus mispresen. 3. Parad. 7. en uyt hem van Menoch. 2. de arbit. judic. Cont. 1. Cas. 62. N. 30. Soo berispt oock Dr. Spiegel, Lib. de formato foetu 7. Ulpianum, om dat hy L. intestato ff. de suis, & leg. hered. een kint dat thien maenden na sijn vaders overlijden geboren is, uyt-sluyt van de vaderlicke erffenis, en hy brengt een exempel by van een vrouw die selthien maenden gedragen hadde: gelijk Avicenna van veerthien, Plinius, en Cardanus van derthien, Augustinus van twaelf maenden. In dese gelegentheynt moet onderscheyt gemaect werden, tusschen het gene de Natuere 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 nu groot zijnde, naulicx 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, veerthiende, vijfthiende, en selthiende, 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 besluvt, wat dieper onderfoecken de oorfaeck van dese verscheydenheyt des menschen geboorte. Vele leggen de selfde op de verscheyden gematighevyt en gestaltenis, daer by komende, dat de andere dieren een seeckeren tijt hebben datse ritzig werden, en dat na die tijt de wijfkens schouwen de by-

komste van de mannekens, daer de menschen desen be-paelden tijt niet en hebben, en de goede vrouwen, gelijk Dr. Ioubers seyde 3. des Erroars populaires 2. 100 vriendelick en gerieffelick zijn, datse geen tijt aen sien; en niet en weygeren, als om welstaens wil; datse daer-beneffens alderhande kost eten, verscheyde veranderingen door de bewegingen des Gemoets, en inbeeldingen 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 selve regeert en onderhoudt, slapper ofte stercker is. Welcke kracht slap ofte sterck is, ofte door haer selven, te weten uyt het zaet, waer in sy als in haren oorpronck vastis; 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, veroorfaeckt uyt quaet ofte te veel voedsel, dat het van de Moeder nagenomen 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 ontleidinge van haer Lighamen, (Sybrius in Isag. Anat.) Alsoo wy dan sien in ons die geboren zijn, dat het swack Lichaem dickwils weynigh, somtijts niet met allen en groeyt, insonderheynt als het aen een lange quellingh gegaen heeft, 't en zy her de krachten wederom versamelt: soo konnen wy lichtelick bemercken, dat op de selfde maniere door eenige sieckte de rijpigheyt van de vrucht op-gehouden, en het voor-komen uyt de Lijf-moeder uyt-gestelt kan werden tertijt 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 sefende maent ter werelt komen, meest knechtens zijn, selden meysiens, en de selvige niet langh levende. Men siet oock in Appel, en andere Fruyt-boomen, dat niet alle vruchten, die op eenen 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 rattigheyt ofte de langhsaemheyt 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

grootes
gemeen
heyt se
trent e
danigh
mont
sten su
wils k
de jare
ren, e
gen, d
borste
een ge
indien
de gro
sel. V
soo gr
oock
noch
Vo
singh
schie
bewe
scheli
tigel
Men
verlo
Olip
tijt v
aenst
achi
heyt
kom
dat z
elf m
doet
gene
zijn
gen
Diod
ten l
geta

H
F
W
Ind

groote, noch gebreck van voedsel, gelijk de Ouden gemeent hebben; maer de volmaecktheyt en rijpighyeyt selve van de vrucht, de welke insonderheynt ontrent de levend-makende en natuerlicke deelen soodanigh zy, dat het in de werelt komende door neus en mont sijnen aëssem 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 verloste, 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 onsekerheynt van de verlossingh stellen in den onsekeren tijt van 't by-slapen, verscheydenheynt van spijsse, inbeeldingen, en alderhande bewegingen des Gemoets, zijn in haer gevoelen gantschelic bedrogen, om datse meenen, dat de viervoetige dieren, die een ofte twee jongen werpen, als de Merrye, Eselinne, 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 aensienlickheynt van de Schrijvers betoonen onwaerachtigh te wesen. Want de rashigheynt ofte langhsaemheynt van de geboorte kan in dese dieren om oorlaecke komen, hem met de menschen gemeen. Daerom al is 't, dat *Absyrus* een goet Vee-meester schrijft, een vullen elf maenden en thien dagen gedragen te werden, soo doetter nochtans *Varro* een maent by, en feyt, 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 festhien, ofte ten langhsten achthien maenden; andere als *Plinius* getuyghet, van thien jaer.

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

Het V. Capittel.

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

*De moeder voel 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 voug en moet
Als sich de vrucht beweegt en tot de reyse spoot.
Die weet het teer gewas al sachtjens af te leyden,
En kan het van de pees en van de moeder scheyden:
Die weet het tanger lijf, het kiecken nieuwe vleys
Te varen daer het dient, te keeren na den eyfch.
Ghy weest dan hier besorgt om wel te mogen kiefen,
Indien ghy niet en wilt u goeden stant verliefen:
Het raect u, jonge vrou, en u, o desrijgh man,
Dus roep 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 wijsheynt van Godt almachtigh en blijktt, als in het schepsel van de vrucht. 'T welck niet onbekent en is geweest onsen *Galenus*, die na dat hy onder andere plaetsen, 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 daerna op 't sevende Capittel van 't elfde boeck sulcke grouwelicke wonderen van de Nature in den arbeyt, dat hy feyt, de selvige het menschelicke verstant te boventegaen; soo datse voor ons meer te verwonderen, als te begriipen zijn. En de Prins van de Arabische geneesmeesters *Avicenna* lib. 3. Fen. 21. iv. 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 kracht, die de vrucht geschapen en groot gemaect heeft, daerna oock wonderbaerlick de selfde soeck uyt te setten: te weten dat een en de selvige saeck, sonder eenige veranderinge te lijden, in een geheel tegene manier van werckinge verandert. Sulcx is merkelicker 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 tepicken, en het kuycken uyt te krijgen, op dat het niet en zoude sticken, en van honger vergaen; even-eens de Lijfmoeder, die de vrucht negen maenden soo wel bewaert heeft, heel vast toe-gesloten zijnde, soo drae alsse gewaer wert, dat de vrucht voldragen is, en dat alle de leden en deelen des lichaems kloecken sterck zijn, soo soeckte haer van dat pack met alle kracht te ontlasten. Het kint mede nu tot sijn volkomen rijpighyeyt gekomen zijnde, soeck niet langer in den naeuwen 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 ingewentelt is.

In desen strijt ofte arbeyt (gelijk die wel te recht genoemd wert) is de Craem-vrou in groote benauwtheyd, ja in grooter als eenige van d'ander dieren, en sulcx tot straffe van haer sonden. Hier konnen oock natuerlike redenen by-gevoeght werden. Ten eersten, dat de vrouwen veel teerder, veel banger, en kleynzeeriger zijn, als de wijf kens 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 vreemt toe en kijken, als niet gewent zijnde pijn te lijden. Boven haer ledigheyt, eten sy veel ongefonde 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 genoemd heeft; en het hoofd, eerst uyt-komende, maect een groote openingh en scheuringh, en dien-volgende groote pijn. Het welck meest gewaer worden, seyd *Hippocrates*, die het haer eersten is, om datse sulcken arbeyt niet gewent en zijn; als mede die out en bejaert zijn, om dat in soodanige de Ysch-beenderen soo lichtelick niet en wijcken, als in de jonge; de pelsen en banden harder en drooger zijnde.

Dewijl hier nu gehandelt wert van den arbeyt, soo zullen wy van het *ampt der Vroe-vrouwen* een weynigh aenroeren. De dagelicksche ervarentheyt 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 Yerlandt gewoont hadde, dat de vrouwen aldaer sommige van de buer-vrouwen in-roepen, en dat het kint van de selve ontvangen wert, sonder daer toe te hebben een bysondere Vroe-vrouw: en datse oock van in de kraem te leggen, ofte haer wel te laten koeferen, niet met allen en weten. Soo schrijft *Aristoteles* van de Vrouwen van *Liguria*, 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 *Pofidonius*, hoe seker Vrouw al delvende den arbeyt kreegh, en het kint gebaert hebbende, wederom, om haer dagh-gelt niet te verliefen, tot haer werck gingh. Van een soodanige schrijft *Diodorus Siculus* in 't 4. boeck van sijn Griekische historye, die op 't landt, daer sy voor loon werckte, den arbeyt krijgende, 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. *Linschoten* verhaelt op het 39. cap. van sijn Indiaensche Reyfen, dat hy een van de *Catarijnt* vrouwen gefien heeft, een kint datse terstont 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-koofen en wel koefteren, 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 Rechts-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 be-dienden. *L. Item si obstetrix*.

Desse Vroe-vrouwen plegen in oude tijden drie dingen ter handt te trecken, 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 kopen, en te oordeelen of het een goet paer wesen soude, om fraeye kinderen voort te brengen. Men siet huysdaeghs verscheide 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, seyt *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 vervolght 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 barens-noot by te staen, de kinderen van haer te ontvangen, en eenige gonees-middelen in te geven, gelijk blijkt uyt *Andria* van *Terentius* alwaer een Vroe-moer aldus spreect:

*Naer ick hier teyekens sie en alle dingh bemerck,
Soo gaen de saken wel en 't is behouden werck;
Om hier dan wel te gaen, soo laet de kraem-vrou wassen,
En wilt na rechten ysch op hare dienstien passen:
Oock schenckt haer geen en dranck die icker heb bereyt,
Maer laet de mate zijn gelijker is geseyt.*

Dit

Dit volgen oock sommige van onse Vroe-moers, maer meest tot haer eygen schande, en groote schade van d'arme Graem-vrouwen. Maer haer ampt was insonderheyt om met de hant het werck van den arbeyt uyt 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 oefnen, voor al eerste uyt het kinderen gescheiden was: alsoo het een vrouwe die noch kindert en swanger gaet, seer moeyelijk valt de kraem en arbeyt van andere waer te nemen.

Het derde, dat de Vroe-vrouwen deden, was te onderfcheiden 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 onderfoecken den buyck van de Vrouwe, en oordeelen van hare swangerheyt.

Maer de Vroe-vrouwen zijn daer na, boven de gefeyde, 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 stors heeft, alsoo de gronden, op de welke sy haer kennisse bouwen, geheel los zijn, en de ontledingh van 't geheim 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 plaetsen den walvisch van *Lucianus* was. So dat 't meest louter bedrog is, dat de Vroe-vrouwen de luyden wijs maken, datse sekere teekenen hebben, om te kunnen 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 *Smchez 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 Françoys by *Ioubert, 5. des Err. pop. 4.* en in Spaensh by den Heel-meester van den Koningh, *Fragoso 2. Chirurg. univers. 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 van dat men noyt en sagh,
En dat men nimmermeer met handen raken magh?
Ghy zijt een diep geheim daer van de rechte gronden
By niemant zijn gesien, by niemant ondervonden:
Men lese, men besie, men soecke wat men wil,
Ghy stelt noch even-wel de werelt in verschil.

Wat isser al te doen, wat isser al te klappen
Van u bescheiden aert, en wonder eygenschappen!
Maer 't is al sonder slot; want u verbolen sebat
En wort door geen vernis na rechten 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 diont;
Een die haer niet en raecht dat is haer beste vriend.

Den Out-vader *Ambrosius* seyt seer wel. *8. Epist. 64.* dat de voornaemste Doctoren altijt geoordeelt hebben, in het besien van de Vroe-vrouwen gantsch 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 mischen. Maer het voornaemste is, dat de teekenen selve, indienze al vast gingen, lichtlick na-gebooft kunnen werden, (siet *Arnoldum de Villanov. 3. Breviar. 6.* en *Panorm. in c. fraternitatu, & c. si. de frig. & malef.*) 't welck in Italyen dickwils gebeurt, alwaer de Maeghdom van een jongh meysjen aen verscheiden, en op verscheiden tijt verkoft wert. Soo brengt *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 teekenen te vinden en is, des arents wegh in de lucht, der slangen wegh op eenen rotzsteen, 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 offe, wat gebesight zijnde, even-wel voor goede maeghden door zouden gaen (het welck soo niet en is, gelijk op een ander plaets breeder zal aen-gewesen werden:) maer alleen om te verwerpen de neuswijfghen van eenige Vroe-vrouwen, die noch niet dese laet-dunckentheyt swanger gaen. Alle de Italiaensche Genees-meesters zijn hier tegen de Vroe-vrouwen. Voor de Françoysche 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 ongeschick bekijcken en betasten, als oneerbaer en schandelick, te verwerpen, en de Vroe-vrouwen, die haer met foodanige vuylichheit behelpen, voor bedriegsters te laten loopen. Also niet alleen door de Vroe-vrouw, maer oock door het naeukeurigh onderfoeck van de maeghden selve, de Maeghdom dickwils verloren wert.

Els in haer eerste jeught die wou geduerigh wesen,
Waer dat haer maeghdom lagh, of waerse was geseten,
Sy seye te menighmael, Indien men 't haer versweegh,
Dat sy wou elders gaen, tot sy des kennis kreegh.

Haer

Haer voester was beducht om dit nacu-keurigh vragen,
 En vreesde dat het dier het elders mocht gewagen;
 Dies stoot sy in een doos een ongetemde vinck,
 Daer mede sy in haest tot onse vrijster ginck.
 Siez Elsie (sey de vrouw) hier binnen leyt verbolen
 Dat u door mijnen raet ten diersten wert bevolen:
 Ick doe noch (sooghy siez) ten lesten uwen sin,
 Hier is dat wonder dingh, hier sit de maeghdom in.
 Doch mits ghy desen gunst van my nu hebt genoten,
 Wat ick u bidden magh, soo laet de doos gestoten;
 Want so dat schoon juweel eens kryghet de ruyme lucht,
 Het sal van sonden aen gaen tyden op de slucht.
 De voester had geseyt; maer sy was naen vertogen,
 De doos is op-gedaen, de vogel uyt-gevlogen:
 Daer stont doen Els en keeck vervult met enckel spijt;
 Een die haer maeghdom zint, die is haer maeghdom quijt.

't Is dan best, dat de Vroe-vrouwen haer alleen met haer ampt bemoeyen, dat is nae de kunst het kindt te ontfangen. Tot welck werck sy niet en konnen komen, als sulcks welverstaende. En daerom heeft de E. Magistraet 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* beklageht niet sonder reden, dat sulcx in Spaengien niet gebruyckelick en is: en datse daerom met veel onwetende Vroe-vrouwen geplaeght zijn.

Sulck 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 verchricken, 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 slaeuwigheyt en kan geen quaet teecken wesen, alsoe niet veroorsaecht 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 swaerste wegende, na beneden, en stoot alsoo tegen de Maegh, 't welck de Vrouwe qualick maect; maer gaet haest over. En als het kint aldus gebooren wert, soo konnen 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:

Wanneer der eenigh mensch op aerden wort geboren,
 Hy buytelt onder uyt, en met den hoofden voren:
 Maer alster yemant sterft en sijne dagen sluyt,
 Soo revst hy naer het graf de voeten voren uyt.

Als het kint aldus geboren is, zal het terstont (nae de kunst) van de strengh 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 foetu*, en *Lou- bert 4. des Erreurs populaires 4.* Daer na zal men het byhangende stuck 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 strengh 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, insonderheyt die *ader*, die eenigh is, door welke vaten het bloedt, en de levendige geesten lichtelicker konnen uyt-vloeyen. Ten anderen, bijten de dieren den strengh af dicht aen den buyck van haer jongen, soo datter niet over en schiet, en dan trecken se met licken het vel, dat rontom den navel leydt, over de uytterste eynden van de navel-aderen, het welck daer na daer op en over groeyende, in sommige vier-voetige gedierten, in stede van de navel, een knoopjen laet, in andere maer een kleyn teken, soo dat men het in eenige nauwelicx 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 strengh af-gesneden 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 gesonde manier van leven: het welck *Galenus* in sijn uyt-legginge oock toe-staet, en niet reden bevestight. Deselve berispt seer de wassing met kout water, en schrijft *1. Sam. 1. 10.* dat de manier van de Duytschen, die sulcx deden, beter is voor de Esels, als voor de Menschen. Waer op slaen dese versien van *Virgilius 9. Aeneid.*

Wy zijn een hartigh volck, gewoon in koude beken

Een nieu-gebooren kint of in het ys te steken;

Dat maect de leden hart, en geeft een rauwe borst,

Die op geen kouwen past, oock midden in de vorst,

Van welke manier breeder te leven is by *Cluverum* in het eerste boeck van sijn beschrijvinge van out Duytslant op het 21. capittel. *Aristoteles* in 't 7. boeck van sijn *Polityen* op 't laeste capittel schrijft, dat het goet is de kinderen van jonghs op tot de kou te wennen, en dat sulcx gesonde en sterke Lichamen maect. Want het is seker, gelijk *Galenus* seyt, indien de wermte van de kinderen soo sterck is, datse van de kouwen niet over-

won-

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 sels, en door 't gebruyck van uyt-wendige dingen, gelijk lucht, linden, en diergelijcke, koden tot sulcke gematigheyt des huys, die van *Galenus* vereyscht wert tot gebruyck van een deeksel. Maer die dit wat nader wil insien, moet letten op de natuer, gestaltens, en manier van leven, daer elck kint in opgetrocken zal werden. Want voor teere vrouwen, en ledige mans is bequamer dat de huysacht 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 gesooten werden, met dingen, die een te samen-treckende kracht hebben, in 't water te laten sieden. Nae het wasschen smeert men gemeenlick het Lichaem met gesmolte boter, ofte olye van soete amandelen. En tot meerder versterkinge met olye van rosen, of diergelijcke.

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 slim lijf, kromme beenen, en andere gebreken krijgen. Wt de verscheydenheyt van het bakeren in verscheyde landen, sien wy denootsakelickheyt. 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, indiensse 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 gepresen van *Plato*, *Galenus*, *Moschius*, *Erolius*, *Bonacciolus*, en andere. Want door dese manier van bakeren zijn al de leden best beschermt, en werden oock recht gehouden. Maer onder al de uytelicke 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

hersenen terstont een koude, waer door een gestadige ongesontheyt veroorsaect. Het is vreemt dat my verhaelt is, hoe in Oost-Indyen de kinderen van de Nederlanders aldaer geboren, voor desen niet en konden opgequeect 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 opkomen, fris, en sterck werden.

Als het Kint nu op-gebakert is, en behoeft men het niet terstont te quellen met in-given van *Wijn*, *Mithridaet*, *Theriakel*, ofte diergelijcke: noch oock *Syroop 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 aenwijsen. 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 toefiende, 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 welke de suiveringh geschiet, toefluit, 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-vrou drie ofte vier uyren na de verlossinge in stilte (even-wel sonder slaep) gehouden heeft, soo magh men haer wat *Weren*, ofte *Honden-nat*, ofte een ephen *Lombaerts* doen besigen, en daer mede laten slapen; de deur en vensters wel gesloten zijnde, datter geen wint, en weynigh licht in komme. Sommige hebben een quade manier, dat sy de Craem-vrouwen terstont 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 verlossinge ontlast, alser niet meer overigh en is, so sluyt se, 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 svingen.

Dit zy nu alles geseyt van den gemeenen en natuerlickien 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 gelegentheydt moet men sijn toevlucht naest Godt tot de Geneesmeesters nemen. Want het en is hier ons oogen-merck 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 verloft waren: maer dat de Man, gelick of hy qualick was, eenige dagen in de Craem lagh. 't Selve getuygen sommige noch tegenwoordigh gebruyckelick te wesen, in eenige plaetsen van Indyen.

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

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

Het VI. Capittel.

MAer siet het kint u hier, het kint dat is geschoyden
Van daer het was geplacst. Wilt voedsel gaet bereyden,
De mont, de teere mont, die dient te zijn gevoet,
Maer niet gelick men plagh of als men beden doet;
Want schoon men menighmael ten haersten heeft gedreven
Dat hier geen moeder sels het voedsel dient te geven,
En dat aen hare borst geen kint en dient geleyt,
Vermits haer rauwe melck niet recht en is bereyt:
Wilt esier dit geheim 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 zijn gevoet.
Het nieu en bieftigh sogh is nut aen teere magen,
Om daer het taeye slijm met krachten uyt te jagen:
Syrroop van rosen sels, of ander medeyjn,
En kan in dit geval niet goet of dienstigh zijn.
Warom soeckt yemant haer in kwyts en vrende drancken?
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 vreughde moet besuren;
En des al niet-te-min het kint dat is gefont,
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:
Wel 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-gebakert is, geven sommige het selve, dewijl de moeder

van den arbeyt vermoeyt is, een weynigh *Syrroop van Violen*, ofte wat *versche Borer* met *Suycker*, ofte een weynigh *Honigh*, ofte wat *Olye van soete Amandelen*: ofte oock *Syrroop van Provency rosen*, om de vuyligheyt, die het kint in de dermen heeft, af te setten: andere meene dat die bruyne vuyligheyt fenijnigh is, geven het kint een weynigh *Theriakel*, ofte *Mitridaet* in, het welck in *Ambrosius Paré* seer mispresen wert van den Spaenschen geneesmeester *Gallego de la Serna*, *De alend. inf. cap. 7*. De Boeren besigen hier toe mede haren *Theriakel*, te weten het *Loock*. Soo lesen wy in de Françoysche Historye van *Victor Cayet*, dat *Henrick d'Albret* Koningh van Navarre, sijn dochters soon (die daer nae geweest is de groote *Henrick de I V.* 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 opvoedingh hem daer na wel te pas quam, als hy met veel ongemack, om de Kroon groote oorlogen moft voerē.

Wat belanght de taeye en bruyne stoffe, die de Kinderen terfont na de geboorte; ofte binnen 24. uren daern, 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 gevoedt 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 onsuuyver 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 her dermscheyll in 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 suuyveringh van swart en grof bloet door de aderen niet en geschiet soo lange de Vrucht noch in de moeder bestoren 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 hoofd gevallen: uyt de dunne dermen de galachtige vochtigheden, die aldaer uyt het gal-blaesjen gefonden zijn. Dit beyde haer in de dicke dermen vermengende, en langh onder wege zijnde, wert allencxkens door de harte harder en bruynder, gelick men siet, dat het de kinderen af-gaet. En alsoo dese gal groenachtigh wert, alse minder aengebrent is: en daer na meerder aengebrent 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 terflont nae de geboorte, ofte den eersten dagh, kamer-ganck van vericheyde verwen quijt werden, eerst bruyn en hard-achtigh, 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, jaer van sommige Geneef-meesters, die dese vuyligheyt uyt de maegh en dermen van de nieuw-geboren kinderen doen suyeren, met *Syroop van Rosen*, en diergelijcke, als geseyt is. Want sy gaen voor-by de groote en sonderlinge voorsienigheyt der Natueren, de welke voorwaer het kint, 100 dra het ter werelt gekomen is, van de Moeder niet en ruckt, en de *Apotekery* over-geeft: maer heeft het in dese nootfaekelickheyt versorghet met de bequaemste, en natuerlickste geneef-middel uyt des Moeders borsten, de welke 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, terflont van het jongh kint gefogen wert, soo zal het dese vuyligheyt sonder eenige schade, en lichtelick lossen. Alsoo het Sogh van de Craem-vrouw een *Mel-dijnael* voedsel is, het welck de Nature tot dien eynde voort-gebracht heeft, om dat het matelick voedende, met eenen sachtelick na de swackheyt 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. Daer beneffens soo verleent de Nature sevens, daer wy verscheyde reysen zouden over in-geven; en vermindert allencxkens de kracht van suyveren, en vermeerdert die van 't voeden. Derhalven wert met groot onverschant geloof, dat het kint de eerste dagen het moederlike 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 vermenght zijnde, komt te bederven, en alsoo quade dampen in het hooft doet opstijgen, oorsake van verscheyde Sieckten: dat het oock van geen ofte quaet voedsel is, als niet hebbende de teekenen, die de *Antheuren* het goet sogh toe-schrijven: te weten, van matige gestaltenis, wit van verwe, liefelick van reuck, soet van smaek: maer in tegendeel grof, geelachtigh, onliefelick. 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 lesfel hebben de kinderen van de Boerinnen, en diergelijcke, die de selfde de eerste dagen geen andere te suygen en geven, maer terflont 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 bequamer 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 ondertuschen dan laten suygen van jonge hondekens, 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, terflont met sulcken sogh; het welck veel en 't beste voedsel geeft, gevoedet te werden, voor al eer het te voeren 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 diergelijcke 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 *Provency-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.

Wanneer de milde Godt u kinders heeft gegeven,
 En dat u beyder jeught in haer begint te leven,
 Siet daer een soete vrught, een wertigh 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 sieren,
 Maer liever tot gebruyck van uwe teere dieren;
 Ey voedt met uwe melck de vrucht van uwen buyk,
 Dat is sijn eygen werck, sijn recht en reyn gebruyck.
 Siet alle dieren aen, die in de diepe kuylen,
 Die in het woefte bosch of in de rotsen schuylen,
 Niet een van al den hoop soo rimigh of verwoet,
 Dat niet met eygen borst sijn kleyne jongen doet.
 Siet hoe de bogert-man verfoeyt de snoode tacken,
 Die haer gewassen fruyt ter aerden laten sacken

Eer dattet is gespeect: geen boom en is'er goet,
 Die niet het jongh gewas ter voller rijpse voer.
 Het was u groote vreught eens binnen u te dragen
 Yet icken weet niet was, dat noyt de menschen sagen,
 Nu dat het u besiet en op sijn moeder lacht,
 Soo laet u moeder-sucht vernieuwen hare kracht;
 Wilt uwes eygen vleesch en uwer vrucht erbermen,
 Nadien het aerdigh dier tot u begint te kermen,
 Tot u sijn handen reycke, en klopt aen uwe 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 vromde Min het kint te voeden heeft,
 En dickwils ongesint gestoorde borsten geeft.
 Sy die een teere vrucht laet eygen borsten suygen,
 Sal tot de soete plicht haer leden willigh buygen,
 En schoon het doet haer wee, s' en acht de pijn niet,
 Maer voelt een flage 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 maect een geestigh sogh al wasser eerst beswaert,
 Gelijck de gulde Son een droeven hemel klaert.
 Gebruyckt dan, jonge vrouw, gebruyckt u reyne slessen,
 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 'r geheel.

Dewijl dan, gelijck wy nu bewesen hebben tegens
 de gemeene Gewoonte, 't Sogh van de Moeders
 oock in de eerste dagen, als 't noch van 't voedlaemste
 niet en is, voor de Nieuw-geboren kinderen even-wel
 bequaem en dienstig gevonden wert: hoe veel te meer-
 der is het te gelooven, dat het selve allencxkens ver-
 beterende, oock tot beter voedsel van de kinderen kan
 geraken. Daerom en hebben niet sonder groote reden
 de Wijzen van alle tijden, en landen, hertelicken alle
 Moeders vermaent, datse doch hare kinderen geen
 vromde, maer haer eyge borsten souden laten suygen.
 De wijs-gerige *Phavorinus* by *Agell. 12. Noft. Art. 1.*
 gaet so verre, dat hy weynig onderscheyt maect tuf-
 schen de gene, die het verveelt haer kint te suygen, en
 het berooft van sijn natuerlick voedsel, daer het al int
 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 bloedt weygeren souden aen de
 vrucht, die noch in 't Lichaem besloten is, alffe wey-
 gert 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, gebo-
 ren zijnde, sijn voedsel te trecken. Dan sommige snerfe
 en cancarige wijs, die haer geerne van de moeyten
 ontslaen, sullen hier mogelijk op antwoorden, dat men
 het kint wel een ander kan laten suygen, en selve 't oog
 daer over laten gaen. Maer ick bidde haer datse willen
 letten op de ongelegentheyten en het ongeluck, dat hier

uyt kan ontsaen. Siet voor-eerst op de verwisselingh
 die seer lichtelick kan geschieden. Het kint wert aen
 de Min gegeven, als 't naelicx kenbaer en is. Het kan
 in haren slaep, gelijck sy het dickwils aen de borst leg-
 gen, en soo in slaep vallen, verstickt werden (waer van
 niet als al te veel exempelen en zijn, en een oock ver-
 haelt wert in het leven van *Julius Scaliger*) ofte door
 eenigh ander verfuym verongelucken (alfoo 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 ge-
 lijcken, datse by de Minne verwisselt zijn: 't welck
 somtijts wel op sijn hoofte geraden wert. De *Historyen*
 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-gekost hadde.
 Maer na het overlijden van den Koning, de Min van 't
 feyt berouw krijgende, bracht de verwisselingh uyt:
 't welck soo sware oorlogen verweecten tusschen den
 verwisselden, en wettigen soon, datse beyde in eenen
 slagh om-quamen. Hierom kosen die van *Lacedaemo-
 nyen* uyt de twee sonen, die *Thomiste* haren sevenden
 Koningh na-liet, den jongsten, die van de Koninginne
 sijn Moeder gefooght was, tot Koning, voor-by gaen-
 de den outsten, die een vromde vrouw gefogen hadde,
 vreesende of hy mocht verwisselt zijn. Ten tweeden,
 soo is 't onmogelick, dat de liefde niet seer veel en ver-
 mindert, 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: ondertusschen groeyt de gemeenschap en
 genegentheyten, 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 vrientschap te bewijzen: 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 ver wesen hebbende thien van sijn braefste *Ca-
 piteynen*, en achte niet eens op 't voor-bidden van sijn
 broeder *Scipio Africanus*, maer liefselos op 't versoek
 van de gene, die met hem een borstten 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 over-
 gegeven hadde. Diergelijcken exempel lesen wy van
 een ander *Romcyen Gracchus*: gelijck het selve met
 veel-

veelvou

licke Pe

Wat

gelijcke

de Moe

dat de n

haem,

voedfel

zijn oo

een kin

die niet

breken

begint

en doer

nae aep

is, en k

uyt-kr

seggen

verbie

schick

meerd

doen l

Min.

gen h

honde

Moor

ders, t

sche l

heeft,

Hind

Laet

Het k

W

He

Men

Da u

En

So

'Ten

Het v

He

En

He i

Wan

E

E

Het a

Heft

H

E

P

so st

de l

seyd

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

Wat vorders de manieren betreft. Daer en is geen gelijckenis tusschen het voedsel van de Min, en van de Moeder. *Galenus*, en andere hebben geschreven, dat de manieren volgen de gematigheyt van het Lichaem, 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 fogh haer feylen 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 gesongen hebbende, 's nachts op-stont, en met d'ander honden gingh bassen. De *Troploditen*, een volck in Moorenlant, zijn wildt, om dat sy niet haer moeders, maer de wilde beesten en suygen. En de Grieksche Poët *Oppianus*, die van de jacht geschreven heeft, raet de Wint-honden te laten suygen aen de Hinden, om te rassler te konnen loopen.

*Laet yemant eenigh lam een geeyen-elder suygen,
Het krijght een geeyen-aert; de wolle sal 't geuygen:
Want schoon sijn eerste bont was wytermaen sacht,
Het krijght door geeyte-melck, een harde geeyte-vacht.
Men leeft van seker kint in bosschen op-geyogen,
Dat uyt een vuytle seugh sijn voedsel hadt gesogen,
En als het grooter werd en hooger was bejaert,
Soo hadde inder daet een rechten seugen aert:
'T en was niet uyt en dreck sijn modder niet te keeren,
Het volde in het slick, oock niet de beste keeren,
Het vout sijn besten dranck ontrent een vuytle plas,
En niet en achtet schoon, als datter leelick was.
Ha is een Frans gebreyek een geeyten uyt te kieser,
Wanneer de voester-wijfs haer eerste fogh verlieser,
En dan soo komt het kint, soo dickmael als het dorst,
En vooght sijn teere mont ontrent de geeyte borst.
Het wicht aldus gevoeds heeft wonder vromde grillen,
Heeft, ick en weet niet wat, dat niet en is te stillen,
Het trippelt alle tijt, en staegh een nieuwen spronck,
En heeft sich over-al gelijk een geeyte-jonck.*

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

monyen, de welke voor stercke hay-bayen gehouden wierden. Waer op de wijs-gerige *Diogenes* eens gaende van Lacedamonyen 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 sterckte plegen uyt te muyten; om datse haer moeders fogen, die mede groot en sterck waren. Men beviat oock, dat eenige kinderen, die kleyne Minnen gefogen 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 gefogen hadde. Alsoo leert ons de dagelicksche ervartheyt, 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 vleecken
U kinders uyt de melck van vromde 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-geyogen,
Die buyten alle rucht, en in het wilde vlogen!
Men wist niet hoe het quam, maer die het ondersocht
Voudt dat haer voester-wijf niet veel en had gedocht.
Hoe menigh aerdigh kint, gesont en wel-geboren,
Heeft door een snoode Min sijn eygen aert verloren!
Het is een goede leer, het is een oude vout,
De visch aert na de zee, de plante 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 behoefte te dencken, dat sy te edel, te rijk, 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 laet 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 IV.* voor-ouders, de Koninginne *Blanche van Castilyen*, hayfvrouw van *Lodewijck de VIII.* Koningh van *Vranckrijck*, sooghde selve haren soon, met sulcken forghvuldigheyt, dat hy eens krijtende

in haer af-wefen, de borft gefogen hadde van een groote Vrouw, die hem wilde stillen, fy fulcx vernemende ftack haren vinger in fijnen mont, en dede hem dat fogh uyt-fpouwen, geftoort zijnde en qualick nemende, dat haren soon yemant anders borften zoude fuygen, als de hare. En defe is daer nae geweest Koningh *Lodewijck* de IX. die om fijn vroom en Godtfaligh leven na fijn doot onder 't getal der Heyligen gheftelt is. *Pighius* van Campen in fijn boeck *Hercules 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 fijn 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 aangewefen is met defe verffen:

De boesems diefe draecht, soo geestigh op-geswollen,
Soo kinftigh uyt-genrocht gelyck yvoire bolten,
En dienen niet alleen tot giefel van het lijf,
En minder tot de pronck van eenigh dertel wijf:
Gewis die weerde fchat, die liefelicke bergen,
Die knoppen van de roos is ander dienst te vergen
Als ick en weet niet wat, als hant en ooge-luft,
De dorst van uwe vrucht die diener megebluft;
Dat is haer eygen wir. Eylas! de kleyne dieren
En vinden geen vermaeck noch in de sware bieren,
Noch in de Rynfche druys, 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 gekrijt van de kinderen 's nachts niet en mogen hooren, en daerom alleen gaen slapen, '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 (gelyck *Ioubers* 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 verftaen willen hebben, indien fy gefont en sterck genoeg zijn. Want vele zijnder, die het hert wel goet is, maer de welke ofte geen fogh genoegh en krijgen, ofte het fuygen niet en konnen verdragen. Als de moeder oock met geyligheyt, haestigheyt, ofte eenige quade manieren bevelekt is, in fulcke gelegentheyt is 't veel beter, na een goede Minne uyt te sien, om soo veel mogelijk is voor te komen, dat het kint de quade gebreecken

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 steen, gelyck *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 bloedt, 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, gelyck *Cicero* feyt, gemeenlick nae-volgen 't gene wy met de melck in-gefogen hebben. Daerom zal men fulck een Minne kieren, die defe dingen volkomen, of ten naesten van heeft. Te weten, datse van een goeden tock is, van goede manieren, van lustigen geest, goet fogh heeft, en van een knechtjen te voren in de Kraem gelegen heeft. Elk en behoef ick niet nader uyt te leggen, alfo fulcx volgens de leere van *Galenus* 1. Fen. 3. doct. 1. cap. 9. en andere, al te voren volkomentlick aangewefen is, in de Moederwetten van den meer wel-gemelten Heer *Jacob Caus* met defe verffen, die ick alhier uyt het *Houwelick* zal by-brengen:

Wie goede kinders heeft, en niet en wil verlieden,
 Die leere met bescheyte een goede **V O E S T E N** kiefen,
 En dat op defe wijs: Verkiest een handigh wijf,
 Van leden wel-gemaect, en van een vleesigh lijf,
 Van aangename verw, en fuyver aen de tanden,
 Geboren in de ringh van onse Nederlanden,
 Niet root ontrent de neus, niet elders ongefont,
 En die geen vuylen ftanck en aeffent uyt den mont,
 Niet al te bi-ster schrael, niet al te leer ge-wollen,
 Met braffen niet gewoon haer leden op te vollen:
 Niet in haer eerste jeught, niet al te leer bajaert,
 En die voor desen mael een foontjen heeft gebaert.
 Die niet en is gewoon, door spijt, of hevigh krijven,
 Of door een mallen angst haer vruchten af te drieven:
 Niet treuigh uytter aert, of die geduectigh klaeght,
 Of die een verffen rou in haren boesem draeght.
 Niet tot onguere luft, tot froepen niet genegen,
 Die voor een dertel wicht niet bloot en heeft gelegen,
 Die in onkuylfche jock haer vzeughde niet en raep,
 Die niet te veel en drinckt, en niet te vast en slaep.
 Haer tepels root en gaef, haer borften blaen geadert,
 En van een vaste stof, en ront in een vergadert,
 Haer fogh van soete geur, niet schrael en niet te vet,
 Maer dat sijn om een hair, of op een nagel fet.
 Siet daer een richte Min, gelycker naer het leven
 By lieden van de kunst is geestigh aigefchreven:
 Doch soo ghy desen slagh niet byder hant en vont,
 Ten minften brenghet het ftuck soo na ghy immer kont.

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

Het VIII. Capittel.

W E laen de tijt verloopt, het kint begint te wassen,
 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 plegen,
 Ghy kontet metse wiagh, 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 voor seker pijn, of anders heeten dorst.
 Alleen een weynigh soghs dat kan het al genesen,
 Een dronck uyt uwe borst die geeft een ander wesen,
 Het lacht sijn moeder toe, en met het schaepe lacht,
 Soo wort u swaer gemoet in beter stant gebracht.
 Wat breeder van den druck, wilt voor de late jaren,
 Wilt voor een treurigh heft het sap van dryven sparen:
 Het is een oude spreuck: Het kint met wijn gevoedt,
 Dat kryght een grilligh bren, of ongesinnigh bloet.
 De blyd schap van de jeught die komt haer van het spelen.
 Geen jonckheyt dient verdriet, geen kint en dient te quelen;
 Het spel onsluyt den mensch, en oeffent hem het lijf,
 En dat is al het buys een eerlick tyt-verdrijf.
 Voor meysjens is de pop, den billick 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,
 Siraex naar een weynigh vrenghis so wortet 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 Gesontheydt, op 't 7. cap.)
 dat de Nature niet alleen het Soogh tot voedsel voor
 de kinderen bereyd en heeft, maer oock van beginsel
 haer een natuerlicke kracht heeft ingestort, om 't selve
 te gebruycken. Want als men een kint, soo dra 't ge-
 boren is, den tepel maer in de mont en steeckt, 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 geven-
 de, datse tot Musijck en Oeffeningh van haren eygen
 aert genegen 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 ande-
 re kost (die men het ondertusschen al dickwils moet
 geven) garen eet, en of de tanden vroegh uyt-komen.
 Want in foodanige gelegentheydt vereyscht het valter
 spijse, en magh veel eerder gespeent werden, als een
 ander, dat niet op en wil, en swack en onder-bleven is,
 ofte langh-saem tanden krijght. Paulus van Aegina,

een Griecx genees-meeftter schrijft, dat een kint twee
 jaren moet suygen; het welck oock bevestight werdt
 door den Arabischen Avicenna, als hy seyt, dat de na-
 tuerlicke tijdt 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 vrou-
 we bevrucht 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 la-
 ven, ofte selve uyt een lul laten drinken, sonder te vre-
 sen, gelijk den Engelschen schrijver Barclaius 4. Sa-
 tyr. 1. uyt geeft, dat het daerom van jonghs op aen den
 dronck zoude slaen. Op dese manier de Kinderen ge-
 houden 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 behoef te ontfetten, als de
 Kinderen op dese tijt, als oock voor ofte naer wat kom-
 ten te krijten: dewijl het weynigh schreyen de selve
 niet ondienstigh en is, gelijk na de redenen van Ari-
 stoteles in 't 7. boeck van sijn Polityen op 't laetste ca-
 pittel, Avicenna, en andere Genees-meeftters, met de-
 se verssen aengewesen wert:

De moeder dient de jeught niet alle tijt te vleyen,
 Het is de kinders goet indiense matigh schreyen;
 Want (na de kunst leert) als yemant tranen kryjt,
 Soo wort het rochtigh bren sijn quade dampen quijt.
 De mage wort verwermt, en al de taeye sluymen
 Die worden even dan gedwongen om te ruymen,
 De milte doet haer op al tisse schoon verstop;
 Ghy, maect dan dat het kint geen tranen op en kropt.

Dan hier dient men wel neerstelick te letten, datter
 goede maet gehouden wert, alsoo 't veel en langh krij-
 ten en schreeuwen de kinderen dickwils doet scheu-
 ren, en verstuft 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 soose vuyl zijn, verschoonen, de borst geven, sin-
 gen, 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 ar-
 men. Meerder beroeringh van rijden en rotsen is de
 jongh-geboren kinderen te sterck: dan die nu drie of-
 te vier jaer out zijn, magh men wel vryelick op wa-
 gens en schuyten mede nemen. En men magh 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, (gelijk *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 liet oock in de eerste kintsheyt, wat een gemeenschap dat onse Nature heeft met de oeffeninge, daer de kinderen, al zijns in een plaats 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 zijn, en hebben oock geen feylen aen haren geest en manieren. De gene die haestigh, moeyelick, korsfel, bot, stout, ofte bloode zijn, 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 behoefte 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 gewoonte en misbruyck in 't eten, drincken, oeffenen, hooren, sien, en diergelijcke. Op welke dingen wel te letten staet voor de gene, die de kinders gefontheyt wel zal waernemen. Want gefoortheyt, 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-spel, om haer Lichamen allencxkens frisscher 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 volmaecktheydt te bekomen, dat de Redelicke ziele alle sijne natuerlike kracht heeft, die noodigh zijn tot behoudenis 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 *Timaeo*. En gelijk het Lichaem, seyt *Isocrates*, door matelike 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 gegaen hebben na de ordre, die de Nature hout in de telinge. Derhalven, ge-

lijk 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 zijn, op datse goeden dienst en gehoorzaamheyt mogen bewijzen aen de redelicke. Daerom bestaet al 't steunsel van de menschelike volmaecktheydt 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 overhant nemen. En alsoe daer toe vervallen zijn, zal men se eerder breken als buygen.

Nempe adeo à teneris consuescere multum est.

Gelijk 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 jonghs 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 gefontheydt, 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 eenen goeden regel te houden, alsoo het licht is teere gemoederen te leyden: maer swaer de feylen wech tot nemen, die met ons op-gewassen zijn.

*Terwijl het rijt 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 weder kint,
Soo haest sijn eersten jeught begint;
Want kromt het dan, en recht ghy 't niet,
Soo is 't een eeuwig huys-verdriet.*

Even gelijk de paerden (seyt *Plutarchus* op de gemelte plaets) indiens niet van jonghs op getemt, en wel geleert en werden, altijd 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

*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 ongefont.
 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 ſtuers, 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 op-geweckt, 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 gelejdt, en niet met wreetheyt moeten gedwongen werden. Die dan al te ſtout, onvertſaecht, oploopende, en, gelyck men ſeydt, te heet gebakert zijn, moet men met ſoetigheyt ondergaen, en door ſilte, 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 Griekſchen Poet *Phocylides*:

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

Inſonderheyt 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 verachtige van de ondeught; zulcx de kinderen met aengenaemheyt aenhoorende, 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 oeffeninge 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 Vrankrijck en elders beter manier is, als hier te lande, daer de kinderen het ſpreken in geſelſchappengemeenlick verboden wert, waer door ſy bloode, en verbluft werden, en dickwils alijt blijven. Want gelyck het zegel (ſeyt *Plutarchus*) in 't waſch lichtelick gedruckt 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 diergeljcke vervaert te maken.

Daer in een vrent bedijft in menigh huys te vinden,
 Bequaem, gelyck men acht, om kinders in te binden,
 Om kinders, ſoo het ſchijnt, te houden in den bant,
 En 't is (nae mijn begriip) een enkel onverſtant.
 Soo haeft men in het huys een kind begint te ſtillen,
 Soo brengt men aen den dagh een deel verſierde grillen,
 Een ſpoock, een bulleman, een lijveloofte geest,
 Of eenigh vrent geſpuys, of eenigh ſellaem beest.
 Dit wort ſoo vaſt gedruckt in alle teere ſinnen,
 Dat niemant machtigh is die weder in te winnen:
 Iae datter koude ſchrick door al de leden ſchiet,
 Al roetter maer een blad, al ruyſter maer een riet.
 Al wie van deſen angſt is een-mael in-genomen,
 Sal ick en weet niet wat, ſal alle dingen ſchromen.
 En ſien dat niet en is, en uyt een dwale waen,
 Niet onder in het huys, niet boven willen gaen.
 De jeught in tegendeel vrypoſtigh 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 ſtillen achten;
 Ie ſchrick van deſen aert verbaſtert alle krachten,
 Verwijft een edel hert, ſoo datter niet en rijft
 Daer deught en vrye ſucht of daer de reden wijft.
 En laet geen meylen toe met enkel vijfſeven
 Een ongelouten angſt de kinders in te blaſen;
 Noyt worter eenigh menſch van deſe waen geraeckt,
 Dan alſſer ſotte klap de ſinnen gaende maect.
 Verhoet mer alle vlijt dat aen de teere ſpnyten
 Geen breyn en zy vervoert, geen oiren mogen tuyten
 Door yet dar *Fauſtus* de .x. of *Wagenaer* verhaelt;
 Niet datter aen de jeught meer in de ſinnen maect:
 Ghy, wilt geen tijt-verdiijft aen uwe jonckheyt foecten
 In eenigh ſpoock geſchilt, of diergeljcke boecken;
 Maer doet een ſoet verhael, dat, ſchoon in jock gelejt,
 De ſinnen even-wel tot goede ſaken leyt.

Een wijs en geleert Spaengiaert *Lodewijck Vives*, die hier te Lande langh gewoont heeft, miſprijft ſeer (in ſijn boeck van de onderwijſinghe der Chriſtelicke

vrouwe) dat men de jonge meysjens laet spelen met de poppen, als zijnde een beelt van de afgoderye, en het 't welck een begeerlickheyt leert, en vermeerdert van proncken en op-toyen. Hy hout meerder van 't gene wy poppegoot noemen, waer in al den huysfraet in loot ofte tin uyt-gebeelt wert. Want dat is de meysjens aengenam, 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 wijsen: 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-gebakken witte-broot*, ofte *krum van terwen-broot*: *sopkens van boender* ofte *weren-nat*: *storp-eykens*, en diergelijcke.

Daer na zal men allencxkens tot vasten en stercker spijs komen: altijd lettende, dat de spijs 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 spijs 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 kleinder blijven, en daer-beneffens traeghen en plomp werden.

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

Daer-en-boven moet men altijd forge dragen, datse niet dertel en lekker en werden, maer alles, dat gesont en goet is, leeren eten. 'T welck oock niet over-gestagen is van den Poet in sijn leeringhen voor de kinderen.

Hooft 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 dranck:
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 pluyfen:
Een mont van kiefchen aert dat is een lastigh pack,
En voor haer eygen-selvs een droevigh ongemack,
Noch moet ick voor een les de moeders hier belasten,
Geen kinders immermeer te setten by de gasten,
Want onder dit gewoel gebeurt niet seldom wat,
Dat by de teere jeught niet op en dien; gevat:
Het kind in desen stant gaer buyten alle palen,
Het laet een gerigh oogh op alle schotels dwalen,
Het eyft, een yder goet, en dit, en weder dat,
En hier af wort de maegh tot aen de kele fat;
Dit hindert, jonge vrou, dit hindert aen de leden,
Dit hindert aen den geest, dit hindert aen de soden,
Ey! strect niet al te seer, al is de liefde groot,
Doet kinders bytte weegh, wanneer men gasten noet.

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

dat de wijn haer liefvelicke wormte op de manier van een *purgatye* overwint, den ouderdom verhaest, de vochtigheyt vermeerdert, en haer teere geesten beeroert. Hierom heeft *Plato* in sijn 2. boeck van de Werten verboden, de kinderen voor haer achthien jaren wijn te geven, seggende, dat men geen vyer in het Lighaem en de Ziele en moet storten, voor al-eer sy mannen geworden zijnde, beginnen te arbeyden: alsoo sy anders rasende 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 plaets zoude hebben. Dan misschien 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 versluint.

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 Grieckse wijn, daer *Plato* van spreeckt: daer-beneffens, om dat onse kinderen soo naeu niet gewacht en werden, ofte sy snoeyen tusschen tijden veel raeuwigheyt in, waer door sy dickwils een koude en slijmerige maegh hebben. Daerom en zoude ick niet ongeraden konnen 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. *Dr. Gallego de la Serna*, genees-meester van den tegenwoordigen Koning van Spaengien *Philips de IV.* verbiet (in 't 16. cap. van sijn boeck, dat hy onlangs uitgegeven 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 gematighe en heete Landen. Want in de Noortsche Landen, seyt hy, zijne gedwongen wijn te drincken, soo om de groote kou, als uyt gebreeck van goet water, waer door geschiet dat het meestdeel niet anders, als de beesten, haer begeerlickheyt volghet, den meesten tijt met brassen en stempen over-brengende. Wt welke maniere van leven, seyt hy, werdense soo verbijstert in haer verstant, datse verlatende de Roomsche Kercke; alle nieuwigheyt en ketteryen aen-nemen, de tijdelicke vreught voor de eeuwige verkiesende. Maer of de ketteren en ketteryen alleen uyt het Noorden gekomen zijn, laet ick den Lefser oordeelen: jae oock of by ons door de bank de kinderen te veel wijn drincken. Het schijnt om dat de Spaengiaert gesladigh van ons raeuw en quaet water praet, dat hy niet en weet van ons Bier, ofte daer moest oock de kettery uyt te halen zijn.

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

ouder
minder
lustigh
Ma
aengen
derhey
verma
oock i
den ge
Sulcx
door ee
tot sijn
gestift
en on
maken
pelt be
wil spe
om we
fraeye
neyght
vreden
haer ki
ven, o
flapen.
hebben
wat uy
nae-ge
grootc

Van

U
E
Wid
Tot
Dit is
Gby ke
Gae
Ton
Maer
En let
Doe
En
Wat d
Geen g
Hie
De
Geen d
Wes
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 blinckt ofte flickert, als oock in vriendelicke woorden, en ander dingen, die den geest verheugen; en het gemoedt vrolick maken. Sulcx bevint men, dat alle moeylick zijn, lichtelick door een brandende kaers, ofte yet anders glinsterende, tot stilte gebracht, ofte oock met een deuntjen in slaep gesuft 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 ruycken, soo gebeurt het, dat wat uyt soodanige lichamen komt, van de kinderen nae-getrocken wert. Het welck de teere schapen tot groote ongesontheyt gedijt.

*Een hoogh en edel bert en kan geen felle slagen,
En wil geen barden dwangh of stuere woorden dragen:
Want een moedigh paert 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 vochtigh niet, alsoo alle dieren van haer geboorte af allencxkens drooger werden. Waerom oock de vochtigheyt van de spijs, 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 sorge voor te dragen hebben, door te veel droge spijs niet verteert, ofte al te seer verdrooght en den waldom daer door belet en wert. Om welke 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 scheursel 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 borgers te geven, is meest gelegen aen de op-voedingh der kinderen. Daerom seggen de vermaerde Wijzen, *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 gelijcker seer selden vogels uyt-komen, die onbequaem zijn om te vliegen, dat oock alsoo seer weynigh menschen geboren werden, die alse 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.

U Kint 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 vernus, en tot de ware deught.
Dit is de rechte bloem van al het vorder leven,
Ghy kont nu aen den Staet bequame steunsels geven;
Gaat oeffent haren geest en eygent haer verstant,
Ten dienste van de Kereck en van het Vaderlant.
Maer wils u ganssch bedrieff met reden over-wegen,
En let waer toe het kint van eersten is gengen,
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 grom en iser nut tot alderhande vruchten,
Hier wast het koren best, en ginder soeten wijn;
De jeught dient acngeleyt na dat haer tochten zijn.
Geen dwangh en is bequaem ontrent de ionge sinnen,
Weest soet in u beleyt al warje wilt beginnen:
Hoe menigh geestigh kint is van de kunst geruickt,
Vermits het in de school wert ljdigh onderdruckt?

an
de
oe-
er-
ren
ig-
an-
sy
den
ter
by
der
dan
cke
edt
en
lese
nen
en
ke:
ge-
eel
-en
niet
l te
aer
eter
vot-
ren
est-
en-
er-
yt-
p te
ren
wil
len.
on-
ge-
we-
ck-
pen
leyt
ver-
en
r de
yen
Le-
k de
it de
ater
nost
ade-
oele
uder

gelijk *Aristoteles* schrijft *1. Met. 1.* alle menschen zijn van naturen genegen om te leeren. Derhalven dienen alle vrome ouders wel sorgvuldigh te wesen, om hare kinders van jongs op het beste in te scherpen. Want gelijk het teere lichaem van de jonge kinderen, als hier voor in 't 5. capittel geseyt is, indien het niet van beginsel wel geswachtelt en onderhouden wert, in verscheide mismaecktheyt komt te vervallen: alsoo gaet het oock met het gemoet; 't welck van beginsel niet wel gade gestagen zijnde, tot geen deught en kan geraken. De kinderen die sonder Inoeyen, gelijk de wilde boomen, gehouden werden, brengen gemeenlick bittere vruchten voort. Want gelijk *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, seyt 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, seyt sulcx behoorlick te zijn, om dat alle menschen de boosheyt aen-geboren is. De wijl dan in de kinderen de Reden, de welcke is den toom van 't gene ons tot quade begeerlickheyt lockt, noch geen kracht en heeft, maer dat haer gemoet, ten aensien van de werckinge, weynigh verscheelt van het gemoet der beesten, gelijk *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, gelijk *Quintilianus* seyt, wy zijn van naturen seer vast houdende van 't gene wy in onse jonge jaren aen-genomen hebben: even gelijk de verwe, daer de witte wol mede geverwt is, niet en kan uyt-gewassen werden. En gelijk de Poet *Horatius* seydt in sinen 2. Brief van 't 1. boeck:

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

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

vreesse van de kinderen haer natuerlicke vochtigheyt, waer door haer lidmaten moeten groeyen en rat werden. De maegh en kan oock haer werck niet doen, als het vyer op-treckt tot hulp van de ontselde hersenen; het bloedt en kan door het lichaem niet verspreyt werden, maer wert door de gestadige benaetheyt onderdrukt. De veullens laten wy nae haren lust in de wey springen en spelen, om haer aen-komende kracht niet voor den toom verwaert te maken. Dat wy in de beesten toe-laten, zullen wy dat in ons kinderen niet doen? Met recht wert dan geprefen 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 sijnen Sone, de Heer *Constantijn Huygens*, Ridder, Heere van Zuylechhem, Raedt en geheym-schrijver van sijn Hoogheyt, den Prinçe van Oraengien. 'T welck mede aengeroert wert in het vijfde deel van 't *Houwelic*:

Ick weet een achtbaer man, die sonder eenigh kijven,
Alleen uyt soere 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 bant;
Al sebeen het gantsch beslagh tot spel alleen te strecken,
Soo leerde doch de jeught bequame 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 uyt-hemliche tael, en om te leeren singen.
Siet wat een wijs beleyt! de jeught by hem geteelt
Heeft alle tijt geleert, en niet-te-min gespeelt.

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

Men moet even-wel dese eerste jaren in geen ongebonden vryigheyt laten loopen. Laet haer altyt ontlag hebben, eerbiedingh tot haer Ouders, en niet verstaen wat sy doen mogen. Maer insonderheyt moet gelet werden, alsoe yet zullen leeren, waer mede sy haer daer nae zouden mogen generen, op haer nature en genegentheyt, 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 geogenheden,
Hebt acht mit alle vlijt, en dat van eerst en aen,
Wat op de ziele speelt, en hoe de sinnen gaen.
Het is om niet gepooght door ongetijdigh kijven
Een kint van goeden aert geduerigh aen te drijven;
Al waer het innigh hert is tegen aen gekant,
Dat wort te gener tijt de menichen in-geplant.
Wie is sijn leven oyt tot hoozen lof gekomen,
Die tegen sijn vernuft heeft saken aen-geoomen?
Wie heefter oyt beroep ter eeren uyt-gestaan,
Die tegen sijn aert heeft dingen ondergaen?

Men

Men vint eenige verftanden, die tot de eene konft ofte wetenfchap heel bequaem van naturen zijn, en de felve haest vatten: daer fy een ander met geen moeyten, ofte arbeyt en fullen konnen leeren. Want daer en kan geen konfte tot volmaecktheyt gebracht werden, fonder natuerlike 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 zaer. Want al is de aerde vruchtbaer, foo moet menfe even-wel bouwen, en befien watfe voor zaer beft draecht: alfoo alle aerde niet bequaem en is om allerley zaer 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 in goet weder om-geloeght 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 ftaet en waf, 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, sien dickwils dat het anders uytvalt. Ten is niet gelegen, om wel gedaen te werden, in 't veel eten; maer dat matelike fpijfe van binnen wel verteert werdt. En gelijk gras en kruyt (om de gelijkenis van *Plutarchus* te gebruycken) met matelike nattigheyt wafcht, met vele verdrückt werdt: alfoo wert oock de geest, door matelicken arbeyt versterckt, en door al te grooten overlaf. De Italianen seggen wel, *Chi va piano, va lontano*. Als oock de Poet *Hesiodus*,

Doet by een kleym 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 ftaen, 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, berispende de Ouders, die haer kinderen al te vroegh geleert willen hebben, brenghet het exempel by van *Quintilianus*, die fijn Soontjen van groote hope, door veel studeren om den hals bracht.

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

derde, feyt *Galenus*, is het tijt om het Gemoet te vergieren met alle gaven, die de wetenfchap en wijsheyt betreffen, en om het Lichaem tot fijn volle krachten, en fterekte te brengen. Daerom fal oock een yegelijk op defe tijt foodanige manieren des levens aanvangen, als hy denckt voortaan te onderhouden, en hem gewennen tot fulcken oeffeninge aen te nemen, en daer nae den regel van *Spijs*, *dranck*, en diergelijckē aenteftellen. Op een ander manier moet een die studeert, en fijn tijdt meest met fitten en stilligheyt overbrenghet, hier in gaen, als een krijghs-man, en een die yet ter hant treckt, daer fwaren arbeyt mede gemengt is. Want defe 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 geesten en inwendige finnen altijt fuyver en net zijn, om veel te konnen ftuderen. Het welck fy verkrijgen fullen, alfe, 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 overfchiet: maer fulcke, die fuyver en goet bloet kan maken. Want uyt foodanige Lucht en Bloet werden oock fuyvere en goede Geesten gemaect. Noch moeder gelet zijn, dat alle de overtollige vuyligheyt op behoerlike tijdt geloft wert: altoo infonderheyt, die ftuderen daer aen gelegen is, dat haer Lichaem van de onreynigheyt, die de werckingen des Geests belet, gefuyvert zy. En haer ftaet oock voornamelick te wachten, datfe door ongetijdigh ftuderen geen raeuwigheyt en vergaderen, en het Lichaem flap en fiek maken: maer men moet de Sinnen alfoo oeffenen, dat oock 't Lichaem in fijn volle kracht gehouden wert, op dat het een bequame woon-plaetse magh blijven voor de Ziele. Want als dat gebouw begint te vallen, foo lijt 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-flapen, alfoo het de natuerlike wermte ontijdelick verflint, het lichaem verfwackt, verkout, en verdrooght, en den behoerlickē wafdom 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 vol-
wassene, of middel-jarige, en voor
eerst van de verkieling der Spijse.

Het XI. Capittel.

WY komen toe de kost en watter dient gegeten,
Want dat moet yder mensch op vaste gronden weten:
Oock op dit keucken-tuygh behoort te zijn gelet;
Wel leert dan van de kunst een nutte tafel-wet.
En wilt geen slappe beurs, geen swacke maegh bevrachten
Met diir-gekochte spijs, of veelderley gerechten:
Het een en't ander schaadt; ghy set op uwen dis
Dat niet te veel en kost, en niet te selsaem is.
Men sietes menighmael, al wat de lieden achten
En is niet in de daet, maer slechts in wten-gedachten:
Wat ons van buyten komt is dickmael niet soo goet
Als yet dat even hier geringe lieden voedt.
Men wil Faysanen-vleesch en diere kost gebruycken,
En 'tis een lekker aet voor alle luye buycken;
Ous Bout is al te slecht, een Gans en acht men niet,
Om dat men het gestaegh op onse tafel siet.
Wat uyt een verre kust in Holland 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 tandenbijsen
In rucmen Kavoor, een vom der Moscovijten,
Daer visch uyt onse zee, en vleesch uyt onse stal,
Is beter in de smaeck en verre boven al.
En wilt geen vromde kost uyt 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 geeft in Holland niet en vint.

DEn Ouderdom, die het derde seven jaer volghet,
en, door vier volgende seven jaren, gaet tot het
vijftighste jaer, houden wy voor de middel-jaren, in de
welcke een mensche op het beste van sijn leven gere-
kent werdt. Daerom zullen wy nu vervolgens gaen
beschrijven de maniere van leven, de welck wy dien-
stigh 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
eene 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 naest raken.
En in dese middel-tijdt des levens, werden de meeste
seylen in eten, drincken, en diergelijcke begaen, en
vele halen als dan door brassen, suypen, gramchap, 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 Ouder-
dom daer na misgelden, *Perfius Sat. 2.*

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

Op dat dan sulcx niet en geschiede, soo heeft men
te letten op een goeden regel over de Niet-natuerlic-
ke 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, Menighe, den Tijt,
Maniere van eten, en diergelijcke omstandigheyt.

Men zal dan uyt de Spijse, van welckers hoedanig-
heyt en kracht in het Eerste deel geschreven is, verkie-
sen de gematigste, en die met onse nature meest over-
een komt. Onder de welcke wel de voornaemste is,
het wel-gebacken Broot, dan het Vleesch en al wat van
de Dieren komt, daer na de Visch, en van't gene de
aerde voort-brenght. In dese soorten van Spijse zijn
verscheyde 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 geeft, en werden van de natuer-
licke wermt gescheyden, verandert, en door de ge-
lijckheyt 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, sommi-
ge na 't water, en sommige na d'aerde begeven. Maer
wy moeten weten, dat alle voedsel meerder in heeft
om te voeden sulcks, daer het sels uyt ontstaet. 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 druiven, 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 vleefghs, als oock geesten, en
dat hy de gematigheyt van ons lichaem niet te buyten
en gaet, soo werdt hy een bequame 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 ge-
daen. De gene, die haer gewinnen tot vleesch, ofte
ander spijs, weynigh broot te eten, krijgen gemeen-
lick eene stinckenden adem. In Engelant is een ey-
gen sieckte, diese *Consumption* noemen, de welcke ge-
stadigh meerder menschen wech-sleept, als eenige an-
dere, gelijk men uyt het aen-brengen, daer gebruy-
kelick, kan weten. De oorfaeck van de selfde werdt
geleyt op de quade manier, die de Engelsen hebben,
in veel vleesch te eten, en naulicx geen broot; daer-
beneffens in veel vettigheyt en foetigheyt te gebruy-
cken. 'T welck veel gals, bedorvene vochtigheden, en
walginge veroorsaect. So datse schierlick, gelijk als
van

van een boors, komen te sterven. Voor de beste Terwe werdt met reden gehouden de gene, die vast en gelijvigh is, en van haer gantsche stoffe en gestaltenis soó hart, en dicht in een gedrongen, dat mensche met de tanden naeuwlicx breken, ofte in stucken bijten kan. Want foodanige Terwe geeft in kleyn gewichte het Lichaem veel voedsel. En indiens 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-kruiden, 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) gelijck *Vosschen*, *loofsheyt*; van bloode, gelijck *Hasen*, *bloedigheyt*: en so van andere. Derhalven indien 't vleesch van senijnige dieren niet om en brenghse, so maect het mede 't Lichaem, dat het voed senijnig, ende en heeft dan geen schade van vergif te verwachten. Gelijck aen den Koning *Mitbridates* wel gebleken is. Want als hy van de Romeynen overwonnen zijnde, hemselfen 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 *Martialis* oock aenroert in dese verssen:

*Een vorst die Mitbridates hiet,
Dien is een vromde suack geschiet;
Hy was soo tot senijn gewent,
Dat hem 't vergif het ongeschent.*

Maer het en is niet waerscheijnelick dat foodanige lang kunnen 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 malfser zoude werden. Maer *sulex* is seer ongesont; alsoo die kortigheyt een beginsel is van bedervinge, gelijck men aen den reuck wel gewaer wert: en daer zijn genoegh 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, kunnen deselve best voeden. De voeten van de dieren voeden onse voeten; de levers, onse lever; vleesch maect vleesch, en soo voort. Waerom dat te letten staet, alffer 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*, *Kerfchen*, *Kert-bessen*, bequaem voor ons bloets, van niens dan gelijck 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 verversen: en oock, alsoo de natuerlicke wermte dan slap is, om te voeden. In den Oegst als het lichaem nae de Somersche hitte verdrooght is, en de geesten met een donckerheyt en swarte gal bedwelmt zijn, heeft Godt de *Druyben* verleent, die het Lichaem versachten, de geesten verheugen, en de vochtigheden herstellen. Hier op volgen de *Banaet-appelen* tot het selfde gebruyck, maer soo sappigh niet, om dat het regenachtigh weder de Lichamen begint te vervochtigen. Daer nae komen de *Kastanyen*, en andere harde vruchten, om dat de Lichamen nu overvloedige vochtigheyt hebben, door het aen-komen van den winter. Volgen de *Queen*, en *Mispelen* hart te verteren, om dat den buyk werm en vol vochtigheyt is: en in desen tijt bewaert men het *Winter-oost*, het welk door de overvloedige wermte en vochtigheyt genoegh verdout wert. De *Orangie-appelen* beginnen gelijck 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 gefloten 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 *Olyven*, en de *Laes* om de maegh te verstercken, en de spijs neder te setten. En indien men op alles wel acht neemt, men zal bevinden, dat men t'allen tijde in kruiden, 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 kunnen bekomen uyt het ander, 't gene, dat het selve niet en heeft, daer in is versien door de Schip-vaert. Hoewel dat clek Landt genoegh heeft, om den honger van d'inwoonders te versadigen, en de siekten, die daer vallen, te genesen: gelijck 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 ondiens niet alleen van de Lichamelicke gesontheyt, maer dickwils oock tot bederf van het huyl-gefin. De Romeynen, doen se 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, gelijck onder andere leer wel aen-gemerckt is by *Ribadeneyra lib 2. de las virtudes del Principe Cristiano cap. 2.* En de Poet *Juvenalis* berispt *sulex* in sijnen tijt met dese verssen in het *11.* Schimp-dicht:

Sy

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

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

Een jongh *Faisant* gebaect uyt ver-gelege kusten,
 Dat is een soete beer voor hare grage lusten,
 Dat is gewenschte kost voor joncker *Lecker-tant*,
 Om dat by 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 bekomste krijgth. Laet ons water, laet ons meel hebben, seyde de wijse en sobere *Epicurus*, (*by Senec. Ep. 110. Aelian. 4. 13. Stob. 17. Laert. in vit.*) en wy zullen ons geluck tegen Jupiter stellen. Seer prijselick zijn dese versen van den Poet *Euripides*, verhaelt by *Athen. lib. 4.* en *Agell. 6. Noft. 16.*

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

Behalven Water en Broot, daer mede de Nature kan versadight, en ons Lichaem gevoedt werden, heeft de goede Godt noch veelderhande Lijf-tocht verleent, die ons even-wel niet aen en staet, of hy moet op verscheide manieren, waer door dickwils groote ontsteltenis in 't Lichaem komt, toe-gemaect werden. Maer anders en zoude het niet wel smaken; de smaect moet voor de gesontheyt gaen. Daer nochtans den *Honger* de beste sauce is voor de Spijse, en den *Dorft* voor den *Dranck*, *Socrates* by *Cicer. 2. de Finib.* en *Athen. lib. 4.* Als *Ada* de koninginne van *Caryen* veelderley spijsse en alderhande *Bancquet* van haer *Kocks* op 't lekkerste toe-gemaect, dickwils sond aen *Alexander de Groot*; soo seyde *Alexander*, dat hy by sijn selven al veel beter *Kocks* hadde, het reysen by nacht, waer door hy sijn middagh-mael, en een sober middagh-mael, waer door hy sijn avont-mael soet en smaekelick maecte, *Plutarch. in Apotib. & lib. non posse suavit. 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 maken. Maer de selde geproeft hebbende, spooghse uyt. Waer over de *Kock* seyde: Heer *Koningh*, die sop moet eerst gegeten werden, als het lichaem op de maniere van *Lacedaemonyen* geoeffent is, *Cicer. 5. Tusc.* en *Plutarch. in Lacon. Instr.* De *Koningh Darius* van

Alexander in de vlucht geslagen zijnde (*Cic. 5. Tusc.*) als hy met troubel-water, en dat van de doode *Lichamen* noch vuyl was, sijnen dorft gelift hadde, seyde, nimmermeer met beter smaect gedroncken te hebben. Want hy en hadde noyt met dorft gedroncken. Noch *Ptolomeus* en hadde noyt met honger gegeten; de welke, als hy door sijn *Koninkrijk* van *Egypten* reysde, en van sijn gevolg verdwalende, hem in een boeren hutte grof broot voor-geset werde, seyde nimmermeer gegeten te hebben, dat hem beter smaecte. Soo seggen wy voor een spreek-woort, *Honger maect rauw boonen soet*. Derhalven zal men de Spijse niet gebruycken tot wel-lust, maer als een geneef-middel voor den honger, en altijd meerder letten op de gesontheyt, 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, gelijk *Suetonius* beschrijft.

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

De wijse-gerige *Apollonius Tyanens* seyde by *Phylosratius*, Ick gebruyck lichte 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 infonderheyt moet men hem wachten voor Spijse, die van quaet stof is. *Galenus* heeft ons dat wel uyt druckelicken geleert in het 2. boeck van de krachten der Voedselen op het 6. capittel. Een yegelick, seyde hy, moet dat altijd 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 verspreyt 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 gesontheyt aen gelegen. Om die oorsaeck 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 gelegtheyt tot bederven krijgende, quade koortchen doet ontfteken. Soo dat niet aengenomen en moet werden, 't gene de Poet *Lucretius* voor-geeft, datter weynig aen gelegen is, wat voor Spijse men gebruyckt, alsoe maer wel verteert en wert.

Maer onder de Spijsen, die van de gematigheyt wat af-wijcken, beschadight de eene veel lichter als de ander, meest uyt oorfaek van de gewoonte, dewijl het gene men gewoon is, soo moeyelick niet en valt, als het gene men ongewent is, schoon genomen het wat beter was.

Vele

Vele luyden hebben de manier, wanneer sy ergens met een Genees-meeſter ter maectijt genoodicht zijn, hem geſtadigh te vragen, wat ſpijſe ofte dranck, die op tafel komt, aldergeſontſt is. En dat is ſo ſchandelick, ſchrijft *Plutarchus*, gelijk of sy vraegden, wat ſoet, wat bitter, wat ſuyr was: al of of ſy ſelver geen gevoelen en hadden, en blind en doof haer lichaem bewoonden, die ſuleks van een ander moſten leeren. Derhalven ſtreckt tot antwoord, dat die Koſt, en Dranck voor de Vragers, de beſte is, die ſy lieſt 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 nootſakelick, dat men hem van jonghs op tot het beſte gewenne. Want al ſchijnt het, dat ſommige den ongefonden koſt oock wel verteren, ſoo doet hy even-wel van langer hant eenige quade vochtigheden in 't lichaem groeyen, die dan vorder bedervende, en verrottende, 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 altijt '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 Spijſe kunnen gebruycken.

Dan hier ſtaet voor een algemeene wet te houden, dat in 't verkieſen van de Spijſe geen eenen voet, voor alle man geraemt en kan werden. En al-hoe-wel de Spijſe, voor ſoo veel het ſpijſe 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 Spijſe, 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 arbeeyden inſonderheydt, bekomen, verteert alles, en geen harde of ſware ſpijſe en deert haer: ja ſlappespijſe zoude by haer bederven, ofte al te ras verteert zijn. Soo ſeyde *Ariſtoteles*, dat die een heete maegh hadden, beter en geſonder was Oſſen-vleech te eten, als eenige teere en ſlappespijſe. Maer indien den harden koſt een ander, die hem niet gewent en is, ofte niet en arbeyt, nochte ſtercken is, eens drie dagen wilde eten, die zoude, den ſelven niet kennende verdouwen, ſeer lichtelick ſieck werden.

Men dient hem even-wel niet te gewinnen, om ſlappespijſe, dewijlſe wel te verteeren is, altijdt 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 oorſaek meent *Cordanus*, dat *Brasavolus* ſvermaert genees-meeſter van den Hertogh van *Ferrara*, tot den eerſten ou-

derdom niet en konde geraken: dewijl hy meeſt altijt de *Priſane*, 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 tyd eenderhande Spijſe te gebruycken, ofte verſcheyden.* Vele meenen, dat de ſimpelſte koſt de beſte is, en datter naeuwlicx yet anders en is, dat meer ſieckten veroirſaect, als veel verſcheyde ſpijſe op een maectijt gegeten (*Senec. Ep. 2. & 95.*) Alſo de nature van verſcheyde Spijſe oock verſcheyden is, van dewelcke eenige ras, eenige langſaem verteert werdt, (*Ariſt. 1. Probl. 15. ubi multa Septalius*) en dewijl de eene verteert, ſo bederft de ander. Want de verſcheyden Spijſe 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 veroirſaect verſtoppinge, waer uyt allencxkens groeijen Koortſen, Geelſucht, ofte Water: maer by aldieu het dooſchiet 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 verſwackt, en tot vele Sieckten oorſaek geeft. Waer uyt blijkt dat de verſcheydenheydt van ſpijſe veel quaets en ongefontheyds, welke de raeuwigheydt, en bedorven teringe, en verrottinge van Vochtigheden gemeenlick volghet, den lichame in-brenght. *Gal. 1. acut. 18.* Waerom ſeer wel geleydt is, van den Poet *Horatius* in het 2. boeck en Schimp-dicht:

Koom leert hier uyt daet en uyt de reden weten,
Wat voordeel darter is in ſchaers en matigh eten;
Een menſch die ſobet leeft die is geduerigh fris,
En door 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 vleech u voor beſtaet te letten,
En eet als ſonder maet en buyten alle werten,
En nut op eenen tijt geſoden en gebraet,
Soo doet het aen het lijf en aen de ſinnen quaet.
Wat ſoet was leert in gal, en byſter taeye ſuyſen
Ontſtellen u de maegh, onwilligh om te ruymen:
Ey kijck hoe bleeyck hy ſiet, hoe vol van ongeval,
Die raet ſlaet over diſ wat koſt hy eten ſal.
Die gifter heeft gebrakt, die is door al de leden
Swaer, logh, en onbequaem oock op den dagh van beden:
En als het lichaem queelt en na der aerden helt,
De geeft, ons beſte deel, is even ſoo geſelt.

Daerenboven, ſeggende, dewijl de verſcheydenheydt een aengenamheydt 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 dienſtig en geſont is. Hierom rade *Socrates* ſeer wel, gelijk *Plutarchus* ſchrijft, (in ſijn regulen der Geſontheyt, en ſijn Boeck van de Naeukenighheydt) dat men hem

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

Jovius schrijft van de Turckschen Keyser *Solymus*, hoe hy maer gewent was eenderhande spijsen, 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 reysen, en in meerder lucht altijd gefont 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 achbaerheit*:

*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 verfadicht, en lichtelick doet walgren, en daer-en-tegen de verandering aengenaem is, en 't gene men met smaect eet, van de maegh beter omhelst en verteert wert: soo en schijnt de verscheydenheit van spijsen, soo ondienstigh niet. Hier-beneffens soo isser in 't lichaem groote verscheydenheit van de leden, de welcke elck met bysonder voedsel volgens haer eygen nature moeten gevoedet werden, waer toe de verscheyde spijsen 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 plaetse kunnen hebben, alsse wel verstaen werden. Want soo veel belangt 't gene geseft wert, dat de verscheydenheit van spijsen schadelick is, en veel siekten veroorsaect, sulcx is te verstaen van foodanige verscheydenheit, als men sevens en onder malkanderen eet spijsen 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 verscheydenheit komt het, dat de eene al heel verteert is, als d'ander noch raeuw blijft (*Hipp. de Flat.*) het welck niet anders als een quaet mengel-moes en een verdervinge kan veroorsaken. En moet daerom foodanige verscheydenheit van Spijsen by een yegelick, die sijn gefontheit lief heeft, geschouwt werden. Maer indien de Spijsen van aert en gematigheit malkander gelijk is, soo dat tot het verteren van de selfde by-na een wormte en tijt van nooden is: dan en schaecht het niet op eenmael verscheyde spijsen te gebruycken. En dese verscheydenheit is de Nature aengenaem, insonderheit indien de toebereydingh mede soo bequaem is. Maer men moet letten, datter niet te veel gegeten en wert: want de spijsen als dan qualick bekommende, moet sulcx niet den aert van de spijsen, maer de tonge der menschen, die haer door de leckerheit laet verleyden, geweten werden.

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

Het XII. Capittel.

AL is de spijsen goet, en even hier gewassen,
Noch moet een billick mensch hem geensins overbrassen;
Want soo men al te veel sijn gulle lusten bier,
De maegh wert over-lust, en doet haer plichten niet.
De kost die licht gepaekt, men kanse niet verdouwen,
Dies isst alderbest sijn lust te wederhouwen;
De maet is over-al en in de spijsen goet,
Dus leert op vasten gront hoe veel men eten moet.
Wilt ghy geen hinder doen aen lever, maegh, en longer,
En drinck niet sonder dorst, en eet niet sonder honger,
En nut 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 betert u gebreck, en stelt u om te vasten:
Is u het lijf ontfet, of anders als het plagh,
Maect dat het wederom te rechte komen magh.
Wilt oock geen vreemt beslagh en grage causen maken,
Door honger sal u moes en raeuwe boonen smaken;
Ontbout 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 hoedanigheit van de Spijsen, en dat men de gefontte verkieft: maer men moet oock forge dragen, dat men van de beste spijsen niet te veel en eet. Sommige hebben gemeent, dat de gene die veel aten, langst leefden; dan het tegendeel is waer. Want als de Spijsen 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, oirsaken van verscheyde Siekten. En al verteerden sy al, soo en kanse even-wel soo bequamelijck 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 Vochtigheit 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 lammet, en veel olye, zal veel eerder vervuylen, als de gene, die welcke met een kleynen vlam brandt. Eveneens gaet het met de Lichamen; en daerom siet men hier te lande soo veel meerder oude Vrouwen, als Mans, dewijl deselve soerder in haer eten zijn. Hier dient dan waergenomen de Lesse, ons gegeven by *Cicero* in 't 1. boeck van sijn Officien:

*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 beswaert 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 alleen na dat men sich bevoelt. En na dat de Spijse verteert 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 ongeruust is, indien men niet veel wacker en wert, indien het hooft 's morgens niet swaer, ofte den Mensch niet slaperigh en is, maer gauw en wacker tot sijn dingen, en datter oock geen vrenden smaeck in de mont komt: soo is 't een teycken dat de Spijse op sijn behoorlicke 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 bepalen. 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 oeffening der Gesontheit 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 oeffeninge, 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 weynich 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 grooter 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 werden: 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 malkanderen packt, en alsoo niet wel konnende neder-schieten, leyt en bederft. Ik heb gesien in sommige bevrugte vrouwen, die uyt groote lust lange tijd veel droogh broodt aten, datse heel vol wormen wierden. Wy en zullen alhier mischien niet buyten reden onderzoeken, 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 stechte kost, waer uyt dan komt, dat de Spijse, hoe se lekkerder en smakelicker is, gelijk daer zijn Hoenderen, en Perdrifsen, hoe wyse rasser moede werden, en hoe datse de Maegh eerder tegen is: Ende waerom wy in tegendeel het geheele jaer door Kaes-en-Broot, Runtvleesch, en andere grove kost eten, sonder de minste tegenheyt. Daer zijn 2. sekere en vaste gront-steenen in de natuerlicke Wijsheyt, op welke de beantwoordinge van den voor-slagh gebout moet werden. Den eersten 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 konnen kennen en oordeelen van alle sijne verscheydenheyt. Soo siet men aen de ooggen, dewijlse alderhande gedaente en verwe mosten ontfangen, datse nootzakelick daer van ontbloot zijn: want by aldien se geel geweest waren, soo zouden haer alle dingen, die se saagen, 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 eygen 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 tijd die Godt en de nature haer gegeven 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 dingen, 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 selfde. De Maegh is ontbloot en versterken van het wesen en de hoedanigheden van al de Spijse der werelt (gelijk 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 deselfde spijsse even-wel oock haer werck tegen de Maegh (als hebbende recht tegen-een-staende beginselen) en verandert en bederft haer gematigheyt en wesen: dewijl geen werckende saeck soo sterck en is, ofte en lijdt mede van 't gene, daerse op werckt. De liefelicke Spijsen maken groote verandering in de Maegh, sommige ten aensien sy de selvige koockt en omhelst met groote begeerte en vermaeck; sommige om datse selve seer sijn zijn, en sonder oertollicheyt, haer schuyven in de selfstandigheyt van de Maegh, waer sy niet uyt en konnen geraken. De Maegh daer nae gevoelende, dat foodanigh voedsel haer natuerlicke gestaltenis 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 veel zout of suyr den etens-luft te verwecken, en de Maeg te bedriegen. Al 't selfde is gebeurt aen de *Manna* in 't beginfel: de welke al was 't een lekker en lieflick eten, nochtans werden 't de kinderen Israels in 't laetste soo moede, datse seyden Num. 21. *Onse ziele walgh nu van die lucht 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 met sulcken begerlickheyt niet ontfangen, als lekkere en aengename spijsse; 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 soete dingen de nature soo aengenaem zijn, waerom datse dan soo draeden honger over doen gaen; soo dat yemant die maer weynigh soete kosten eet, terstont 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 soete dingen geheel bequame spijsse zijn. Waer uyt blijkt, de meeninge van *Aristoteles* te wesen, dat soete 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 misschien 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 soete spijsse 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 spijsse 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 terstont van alderhande lekkere Spijsse 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 alsse kan verteren: daerom zullen de gene, die een koude maegh hebben, wat minder eten, als sy wel zouden na haren honger, en staen van tafel op, eer sy volkomen versadicht zijn. Maer die werm van maegh zijn, alsoose gemeenlick weyniger honger hebben, alsse verteren konnen, 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 Spijsse 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 konnen verteren, die mogen na den lust de mate van haer eten stellen, en geen spijsse 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 altijt beter, dat de wermte des maeghs wat boven de mate der spijsse is, als datter raeuwe vochtigheden vergadert werden door de Spijsse, die boven de selve wermte was. Soo dat het een gesonde les is, *noyt sat te eten*, en op te houden, eer dat men voelt de maegh beswaert te wesen.

Ten lesten moeter op geen een maet gegeten werden van de gene, die ledigh gaen, en die veel arbeyt doen. Want die ledigh gaen, verteren minder: die werken, meerder. Soo dat die studeren, en al de gene, die stil op en neder gaen, sonder het lichaem veel te oeffenen, minder moeten eten, alsse 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 achtung: soo dat men na de leere van *Hippocrates* in het derde boeck van de *Diete*, des winters meer moet eten, en minder drinken, en regel-rechts anders des somers. Alsoo, gelijck hy leert in de 6. Kortbondige spreuck van sijn 1. boeck, het Ingewant des winters en in de lenten de meeste wermte heeft, en de Slaep langst is, waerom de Spijsse dan beter verteert wert.

Daerom zal de gene, de sijn Gefontheyt lief heeft, wel neerstelick letten, hoe veel Spijsse hy verdragen kan, op dat hy door te grooten hoop sijn natuerlicke wermte niet en overfelpen, 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 Spijsse, hem hier wat in te buyten gezaen 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 sijn laten loopen, of ten minsten sober eten. Want op die manier werden de raeuwigheden verteert, en de oorsaken van sieckten wech genomen. Gelijck oock dienstelick is, als yemant eenige raeuwigheyt buyten gewoonte voelt, dat hy dan wederom wat goede spijsse neemt. Want de Nature wert door de nieuwe, en goede Spijsse verweckt tot de teringe, om 't gene sy niet en konde verwinnen 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 drinken, als op een maet, daer toe 's middags en 's avonts spijsse 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 *Barbolus*, en quam hy maer tot sijn ses-en-veertighste jaer. Hoe

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

Het 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 aen te sien.
 Wie rappe gasten zijn, of met den lijve wreken,
 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 jeughdigh lijf:
 Maer een die niet en woelt, en heeft nu rijpe jaren,
 Die mocht soo ruymen kost na desen beter sparen,
 Hy ete somtijts laet, en dan eens weder vroegh,
 Maer twee-mael op en 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 Griecten plachten ten tijde van de Troyaensche oorlogen, gelijk *Athenaeus* betuyght in 't 1. boeck, viermael des daeghs te eten, het welck onder de arbeyders, 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 Griecten 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. acuti*, blijkt dat de Griecten in haer eten geen een gewoonte en hebben gehouden. Het is even-wel een misflagh, 't gene sommige meenen, dat de Griecten maer eens daeghs plachten te eten, 't welck gesproken is uyt den brief van *Plato*, in den welcken hy schrijft, misnoegen gehadt te hebben, over 't gene hy sagh, dat men in Sicilyen tweemaal daeghs sat werde. Dan het is wat anders tweemaal daeghs te eten, gelijk meest onder de Griecten 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, geen ander dingen is 't, sat en vol te eten, gelijk die van Sicilyen gewoon waren. Dat de Romeynen mede op de Grieksche wijze tweemaal daeghs 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. Schrifture, maer oock uyt haer vasten, in den welcken 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 wijf-gerige *Diogenes*, die gevraeght zijnde, op wat ure yemant most eten, voor antwoort gaf; *Indien by rijck is, als hy wil; indien by 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 verscheydenheyt. 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 gefont. 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 mē nu ook meer als tweemaal eten magh, en wanneer, daer van kan dit in 't gemeen geseft 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 lijdē. Want dat is beyde schadelick. Te eten soo drae men honger begint te krijgen, veroorsaect veel raewighheyt. Want de krop van de Maegh zijnde seer gevoeligh, wert haest beweeght, en als wacker gemaakt, alser maer wat voedsel, het welck hen noch niet verdeelt en heeft, overigh is. Lang oock honger te lijdē, vervult de Maegh met quade vochtigheden, diese uyt het lichaem treckt.

Soo men u vraeght, *Hoe dickwils dat men eten moet?* 't gefontste is, voor een mensche van middelbare 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, voorkomen 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-given.

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 vaftea. Die van middelbare jaren, dewijlfe tuffchen beyden gefelt zijn, als twee-maels alle daegh eten, foo konnefe haren honger verfadigen, en hare krachten genoeg verftercken.

Daer en is nu oock geen minder onderfcheyt van wegen de *Gematigheyt*. De gematighfte, daer wy hier infonderheyt van fpreken, hebben haer in de middelmaect. De gene die werm van nature zijn, en konnen niet wel honger lijden: maer gaen door te veel vaften lichtelick van haer felven. En moeten derhalven dickwils eten, infonderheydt de gene, die de gal veel opbreeckt. Maer die kout van aert zijn, konnen langer honger lijden. 'T en fchaet oock de vochtige niet, datfe wat lange vaften. Want den honger verdrooght. Die dun en fchrael zijn, en een open huyt hebben, in de welcke het voedsel veel vervlieght, moeten dickwils eten: en die vet zijn, en dicht van huyt, foo 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 fchoven: want als fy fulcx niet en doen, foo en zijn de krachten niet fterck genoegh, om den arbeyt te wederftaen.

Hier moet mede grootelick acht genomen werden op de *Gewoonte*. Want, gelijk *Hippocrates* feyt in het 2. boeck van de *Maniere van Spijfe* in felle fiecken, foo voor de gene, die eens, als die twee-mael gewent zijn te eeten, is 't fchadelick en ongefont fchierlick te veranderen: en die niet gewent zijnde middagmael te houden, even-wel 's middaghs eten, werden daer door flap, loom, en befwaert. En indien fy daer op des avonts wederom eten, foo rifpen fy fuer, ofte krijgen den loop. Want de maegh wert buyten gewoonte over-laft, gewent zijnde twee-mael op te droogen, niet twee-mael te wellen, en tweemaal fpijfe te verteeren. Daer-beneffens, gelijk hy daer mede verhaelt, die twee-mael des daeghs gewoon zijn te eten, indien fy haer middagmael niet en nemen, werden flaeu, en krijgen pijn voor 't hert. Het fchijnt dat haer ingewant hanght, maken heet water, en verbranden kamer-ganck: sommige hebben enen bitteren mont, holle oogen, de flagh van 't hooft klopt haer, en de buytenfte deelen van 't lichaem zijn kout. Vele oock, die geen middagh-mael gehouden hebben, en konnen des avonts niet eeten: de welke als fy 's avonts eten, werden feer befwaert, en verteeren de fpijfe qualicker, als of fy 's middaghs gegeten hadden. Hierom heeft *Celsus* mede feer wel geleyt 1. 3. dat gevaer liep, foo de gene, die eens, als die twee-mael daeghs na malkanderen buyten gewoonte at. Want nae arbeyd fchierlick ledigheyt, en na te groote ledigheyt fchierlick arbeyt, en valt niet fonder groot gevaer. De tyran *Dionysius*, als hy in 't belegeren van

fijn ftade wat te langh fijnen gewoonelicken drack gelaten hadde, fcorf van de Teringh.

Dewijl nu voor eengematight menfche, en van middelbaren ouderdom, bequaemft is, 't en zy de noot hem dwongh te wercken, twee-mael daeghs te eten: laet ons gaen fien op wat ure van den dagh hy eten moet. Also eenen natuerlick den felfen in twee gelijcke deelen af te meten, en datter 12. uren quamen tuffchen de noene, en het avont-mael. Maer dewijlder oock acht moet genomen werden op andere dingen, tot de maniere des levens behoorende: foo heet het gemeen gebruyck vaf gefelt, dat de tijdt van 't middagh-mael tot het avont-eten korter is, als van het avont-mael tot den middagh. Want alfoo de Slaep den menfche gegeven is, om fijn krachten te verhalen, en de geeften, die door den dagelickschen arbeyd vervlogen zijn, te herfcheppen: en dat op die tijdt, de finnen ruftende, alleen de levende en natuerlicke kracht haer werck doet, en om de verteringe te volbrengen, en alle raeuwe vochtigheden te verdouwen veel vermagh: foo moet de Slaep wat toegegeven werden. Maer alfoo men terftont na den eten, gelijk hier nae breeder gefeyt zal werden, niet en moet slapen, en dat wy niet terftont uyt het bedt na de tafel en moeten loopen: fo is nootfelick de tijt tuffchen het avont-mael en middagh-mael des anderen daeghs langer, als tuffchen het middagh-mael en avont-mael den felfden 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 vraegh en over langh gedreven,
Daer menigh edel geest heeft defirgh op gefchreven,
Te weten of de noen, dan of een avont-ftonb
Is beter om deneyfch te geven aen den mont:
Voor my ick vinde ftof, en dat ter weder-zijden,
Om met een ruymen toom op defe baen te ryden:
Maer als ick op het ftuck mijn oordeel vellen moet,
Ick hou den nacht bequaemft om wel te zijn gevoet;
Dan ftaen de geeften ftill, dan ruften al de leden,
Dan magh de binne-kracht fich aen de maegh befteden,
En dat vry langh genoegh; want (foo een yder wiet)
Het is een lange wyl eer dat men weder eet.
Doch wilder eenigh menfch hier in geleeder wesen,
Die moet een meerder werck en grooter boecken lefen,
Ick hebbe maer alleen den eerften gront geleyt;
Ghy, fiet wat onfe vrient op defen handel feyt.

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

der te eten. Sommige willen met vele redenen bewijzen, dat 't middagmael ruymter behoort te wesen: dan also de selve van verscheyde Genees-meesters volkomenlijck, gelijk wy meenen, wederleyt zijn, so sulen wy de selve alhier overlaen. 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 natuerlicke wermte en geesten door de kou van buyten na binnen gedreven werden, en dat het uyr-werck van de Sinnen stil staende, de natuerlicke 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 ongelegentheynt mede te brengen. Want indiender op 't middagh-mael maer wat meerder spijsse gebruyckt en wert, als in die korte tijt 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 Gesontheyt 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 rauwigheynt over en was, en dat hy daer na 's avonts noch minder at, die en zoude in geen minder ongelegentheynt 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 gestaltenis van 't lichaem verandere. Welcke tijt verstreken zijnde, alser noch niet weynigh tijt overigh is tot het middagh-mael, soo zal de natuerlicke 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 deuringen, en sonder eenigh onderscheyt, dat hier vereyscht wert, yet stelden, soo seggen wy al voren; Dat als wy het avont-mael wat ruymter 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 vraeght watter gedaen wert, maer watter gedaen moet werden, en die het beste wil kiezen. Daer-beneffens en is het ruymter avontmael alsoo niet te verstaen, als of men de Maegh als dan met spijs en dranck mocht over-lasten: 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 kleinste 's middaghs nemen zoude. Vorders staet hier oock aen te mercken, dat wy in dit verschil alleen van de menighte der spijsse spreken. Anders staen wy toe, datter sommige kost is, de welke, soo men op sijnen aert en nature let, misfchien beter 's middaeghs als 's avonts gegeten wert. Want gelijk Cardanus hier van schrijft 1. de tuend. san. 3. indien yemant uyt vreesse van vergif *Wijnruyt* wil eten, dat zal hy met minder schade, en beter 's middaghs doen, als 's avonts. Soo oock indien yemant *Ajuyn-stercke Wijn*, ofte andere kost, daer scherpe en sinckende dampen van op-stijgen 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 op-stijgende, 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 veroorfaen. 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 middags langh genoeg over tafel geseten, en veel gegeten wert. Want alsoo de lieden tegen de middag 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. En dewijl die spijsse om de kortheynt van de tijt niet wel verteren en kan, soo en voelense 's avonts niet veel hongers: en daerom indiense niet sieck willen werden, soerense nootfelick des avonts wat weyniger: of indiense dat niet en doen, soo hebbense een ongerusten nacht, ende werden 's morgens rauwigheynt gewaer. Derhalven alsoo 't quaet is twee-mael op eenen dagh heel versadight te werden, soo is 't nootfelick, na de huydensdaeghsche maniere van leven, dat op een vol middagh-mael een soberder avont-mael volge, en dat van het selfde wat vermindert werde.

Alexan-

Alexander de Grootte (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 wat te seggen, datter vry aen gelegen is dese ofte die spijsje eerst of leest 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 spijsje: dat men na *Loock* en *Auyn* minder ofte meerder ruyckt, nae het eerste of leest 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 leest gegeten werden, so wert de krop van de Maegh los gemaeckt, en daer door walging en braken veroorsaect. Indien oock de spijsje, die licht te verteren is, en haest nae beneden schiet, tegen gehouden, en gelijck als besloten wert, soo zal se te lang in de Maegh blijven, en van de wormre, die noyt stilt en staet, verdorven werden, en met eenen oock alle d'ander spijsje bederven. Het welck veel lichter oock zal doen foodanige spijsje, die de verdervinge anders onder worpen is, en soo heel goet sap ofte gijl niet en heeft. Maer soose in het eerst van de maeltijt gegeten wert, al verderfste al: so zal se lichtelicken een uytkomst vinden, en andere spijsje 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 besigen 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 schickte 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 dienstigh, 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 wat,
 Het mortel dat se maecht en dient niet al te nat.
 Het mortel dat se maecht 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 spijsje nut dan isst best te drincken;
 Soo kan het droogh en nat te samen neder-sincken;
 Maer als ghy zijt vermoeyt, of uyttermaten 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 maecht 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 maecht een grilligh bryen en baert onguere suypen:
 Hy quetst sijn beste deel al wit onmatigh giet;
 Ghy daerom, Hollants volck, verdrenckt 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 zoude men te vergeefs met den Dranck quellen, als strijdende tegen haer nature. Maer sulcx heeft selden plaats 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. lest. 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 gesont: dewijl den Dranck soo wel, als de Spijsje, tot onderhout des levens van noden is, streckende niet alleen om den gijl van de Spijsje te verdunné, en beter te verspreyen, maer oock om selve befondere 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. *Lyfsmachus*, als hy onder de Scythen (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 I 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 Scythische Gefanten, Hoe de Parthers meerder droncken, hoe dat se meerder dorst kregen. En haren Koning *Antheas* schreef aen den Koning *Philips* van Macedonyen, Ghy gebiedt de Macedoniers, die geleert hebben oorlog te voeren: maer mijn gebiedt streckt over de Scythen, die tegen honger en dorst kunnen strijden. 'T is voorwaer te verwonderen, dat onder alle Dieren, de mensche alleen, daer hy nochtans met reden en verstant begaeft is, sonder dorst kan drincken. Daer van is een Spreekwoort in Vranckrijck, Dat men een Esel, 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; hy en sal sonder dorst geenfins drinken. De dronckers souden hier op mischien seggen (gelijck wy by-na van *Populus* in een ander saecke verhaelt hebben) dat hier uyt blijktt, dat het rechte Esels zijn.

Het voornaemste gebruyck van den Dranck is, gelijck wy geseft hebben, de vochtigheyt, die vervlogen is, te herstellen. In simpele vochtigheyt vint 't bloet en andere vochtigheden alleen haer voedsel, maer niet het vleesch, been, of zenuwen. Want indien men suyyer 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* drinken, weynigh eten; en dat de Water-drinckens hungerigh zijn. Soo dat het Water-drincken bequaem is voor de gene, die verscheyde, harde, en wel rieckende Spijse gebruycken, en in heete Landen woonen. 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 groote hitte ende sterckte van de Maegh, en door datter niet licht uyt en kan schieten.

De *Wijn* is als een geneef-middel gegeven voor den swacken: en om datter weynigh zijn, die niet eenige swackheyt 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 geleertheyt gehouden wert) drinkt *Helena* en *Telemachus* den *Wijn* om de droefheyt te vergeten: *Ulysses*, om de moeyigheyt, die hy, schipbreuck geleden hebbende, gekregen had, te verdrijven. *Timothus* drinkt 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 *Barras*, 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 verliest aen hare tacken hanght.
Die plante geeft vermaeck, en door haer soete vruchten
Genestte menigh hert dat eertijts plagh te lichten,
Geeft eet-sucht aen de maegh, en baert geluyvert bloet,
En is soo voor de blaes als voor de lever goet,
Verweckt bequame verw, en maect de geesten wacker,
En is gelijck een dan entrent een dorten acker,
Verquickt het deusigh breyn, en maect de leden werm,
En maect een sachten buyck, en maect een open dem,
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 koomt
Maect dat een 's menschē hert geen noot of door en sehroomt.

Maer om den *Wijn* sijn deugdē te behoudē, moet sonderling gelet werden op de maet, en tijt van drinken. Want gelijck hy matelick gebruykt zijnde, alle de verhaelde deughden over hem heeft: soo is in tegendeel sijn onmatigh gebruyck, en het droncke drinken een pest voor des menschen gesontheyt. Dewijl door 't selve de natuerlicke wermte over-stolpt wert, veel raeuwe en quade vochtigheden vergaderē, de sinnen ontfellen, en de Menschē by-na dul en rasend' wert. Gelijck *Sulcx* de Poet *Lucret.* seer wel beschrevē heeft in sijn 3. boek:

Wanneer een grage mont te guligh 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 sooder yemant soeckt de gronden van het quaet,
Het komt ons van den wijn gedroncken sonder maet.

Daerom is 't een schadelicke leere, eerstelic van de Arabische genees-meesters *Rhazes* en *Avicenna* gekomen, en oock by *Dr. Sylvius* van Parijs gepresen, gelijck *Montaigne* getuyghet 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 drinken, 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 wijse *Androciades* dede, (*Plin. 14. Nat. 11. 5.* (om des Koninghs *Alexanders* dronckenschap in te toomē; *Gedenckt, Heer Koningh*, seyde hy, als ghy *Wijn* sult drinken, dat ghy het bloet der aerden drinkt. En men leeft van den wijs-gerigen *Anacharsis* (by *Plin. 15. Nat. 22. Senec. Epist. 83. & 94. Stob. Serm. 18.*) dat hy het eerste glas rekende voor de gesontheyt, het tweede voor den lust, het derde tot de smaet, en de vordere tot dulligheyt; waer door de Menschē dickwils in grove sonden, en voornamelijck tot onkuyfcheyt vervallen: Derhalven voeght de Dronckenschap de Mans qualick, sy past de Vrouwen noch minder. Soo schrijft de Grieksche History-schrijver *Dionys. Halycarnassus* in sijn 2. boeck van de Outheden der Romeynen, dat haren eersten Koningh *Romulus* de Mans toeliet haer Vrouwen, die haer in Onkuyfheyt verliepen, ofte bevonden waren *Wijn* gedroncken te hebben, te straffen na haer goet-duncken, achtende de selve te wesen beyde

G g de

de grootste misdaden, die een Vrouw-mensch begaen konde; en de onkuysheyt rekenende voor een begin van uyzinnigheyt, en den Wijn van onkuysheyt. En langen tijd heeft beyde die misdaet, seyt *Dionysius* by de Romeynen eenen onverfoenelicken toorn verdient, toestaende de billigheyt van de Wet soo veel eeuwen. Hierom wilde den ouden *Cato* (gelijck *Plinius* 14. *Nat.* 13. verhaelt) dat de naeste 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. *antiq. Lect.* 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. Laced.* schrijft, het welck oock noch huydens-daeghs onderhouden wort in Vranckrijck, Spaengien, en Italien. De Grieken en sagen soo naeuw niet, en rekenen dit, (als de gemelte *Dionysius* getuyght) voor de alderminste misdaet, waerom den Apostel in 't 5. cap. van sinen Send-brief des Ephefyers vermaent, haer te wachten van dronckenschap in Wijn daer overdaet in is. De Poëet *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*; ghy 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 *Touonpinamboutlis*, de welke, gelijck beschreven wert by *Lery* in sinj 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.* *acut.* *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 besteden 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 beter, 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 bequaem 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 over gaen, gelijck *Hippocrates* leert 5. *Aph.* de welke het gene, dat den dorst verweckt, doet verteren. En insonderheydt als men heet gewerckt is, ofte besweet ge-gaen heeft, soo is het kout drincken heel schadelick; (*Celsus* 1. 3. *Diosc.* 6. 33.) ja somtijts doodelick. Also schrijft *Buonfiglio* in 't 3. boeck van het 2. deel van sinj Italiaensche Historie van Sicilien, dat den Dolphijn van Vranckrijck, de soon van *François* de eerste Koning van Vranckrijck, gestorven is, om dat hy heel heet gespeult zijnde, kout gedroncken hadde, waer door sinj bloet schierlick fremde. Diergelijcke exempel verhaelt *Froisbari* in 't 4. deel van sinj Françoische Historie, op 't 25. cap. van den *Grave Icaud' Armignac*, dat hy in 't midden van de somer met sinj volk voor de stad *Alexandrye* in Lombardyen gewapent zijnde, so slaeuw 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 haelt quam. Want sinj helmet ('t welck hy van qualickheyt naeulicx doen konde) af-nemende, soo stact hy sinj geheel hooft 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 sinjen dorst nier verfadigen: waer tegen hy al meerder drinckende, so begon sinj bloet door de overgrootte kouwe te stremmelen, sinj leden krachten gevoelen, de tonge hare spraek te verliefen: waer over hy aldus van Geraecktheyt den volgenden nacht overleedt. Het selfde is in onsen tijdt mede gefeyt van den Pringe 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 Malsigre verhaelt in sinj Fransche Historie hoe *Christiaan* de II. Hertogh van Saxen, na dat hy van sterck te paert te rijden, seer verhit was, soo veel Bier dronck, dat men hem met de Carosse in sinj Hof moefte voeren, daer hem soo schierlick een Popelzy overviel, dat hy spraek en krachten verliefende 's avonds overleedt.

Maer 't gene gemeenlick gefeyt wert van de gene, die 's avonts beschoncken geweest zijn, en 's morgens over 't hooft 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 plaets in soodanige, die door swackheyt van de maegh uyt kou, de wijn 's avonts te voren gedroncken niet wel verteert en hebben, waer van onpure dampen nae 't hooft gefonden 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 vasten, 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 volbringt daer door het genesyt 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-sopken, 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 werner, stercker, en vochtiger is, soo is dan wel veel spijsse, maer weynigh drancck van nooden. In tegendeel des Somers, wanneer het ingewant slapper en koelder is, om dat de natuerlike wermte en de dampen door de uyerlike hitte uyt-getrocken werden, so moet dan weynigh, en van luchtte spijsse gegeten, maer vry meerder gedroncken werden. Maer 't en behoef juyt niet altyt van 't kleynste bier te wesen, ofte oock, gelijk men siet dat de luyden dan soecken, geheel koelen drancck, also de weynige wermte van de maegh daer door lichtelick uytgebluit 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 aemtellen.

Van de Oeffeninge, en Ruste des Lichaems.

Het XVI. Capittel.

Het lichaem, lieve vriend, is niet alleen te spijsen, ick wil u boren dat al naerder onderwijffen; Indien een water-put 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 sal klaarder zijn, en des te beter smaken; Dus gae met den mensch, hem dient geen siagerust, Ten is hem niet genoegh dat hy den honger blift.

Geen lijf dient altyt stil, het dient te zijn bewogen, Maer dat oock niet bescheyt; want isset vol gefogen, En met de kost belast, soo dient niet geroert, En geensins door geweld met borten op-gevoert. Verwacht een beter tijt, of doet het voor den eten, Wanneer het edel gyl ten lesten is geseten, 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 diergelycke saken, Iac meest in alle dingh een onderscheyt te maken; Want een die ledigh gaet, of die geduerigh waect, En dienen niet gelijk in desen aengeruecte. Een wacker ambachts-man die mach 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 dient meerder krachtt te dringen op de magen: Maer als den somer blaect met beetten sonne-schijn, Soo moet het lijf-geroer maer kort en matigh zijn. Een woort noch tot besluyt. 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 beurt en 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 yser stil leggende, verroeft, en met befigen schoon gehouden wert: soo maect oock de Oeffeninge dat 't Lichaem en den Geest in eenen goeden stant blijven, daer de gestadige stulte de selvige af brengt. Hierom plagh de keyser *Nero* sijn lichaem alle daegh te oeffenen met worstelen, gelijk *Suetonius* verhaelt. En voor hem *Iul. Casar* verwon vele siekten, 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 wet-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, soo antwoerden hy, om dat sy niet alleen zouden in gefontheyt leven, maer oock om dat de wortel van de vrucht een sterck beginfel in stercke lichamen zoude krijgen, wel zoude groeyen, en rustigh daer nae de pijn van den arbeyt zoude konnen uyttaen. Even-wel en is alle Oeffeninge een yegelijk niet even-dienstigh. Voor magere 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 Gefonde is tot behoudenis van haer gefontheyt, het wandelen en diergelycke sachte oeffeninge genoegh, alsoo sulcke beweginge bestaen kan, om de wermte te vermeederen, de geesten te bewegen, en de vuylicheyt

qua-
ver-
ken,
t in-

als
den
wel-
cke
in in-
ge-
lick,
Also
in sijn
shijn
ning
te ge-
sijn
ver-
stos-
e, dat
stad-
neuw
leger
soo
haest
heyt
in ge-
Maer
er hit-
er te-
door
chts-
waer
acht
t van
ingh
eede

orye
van
Bier
noe-
ver-
onds

ene,
gens
elck
even
wijn
laets
a uyt
t wel
nae 't
rater
selve

heyt af te settren, tot welken eynde het lichaem geoeffent wert. Soo plagh den jongen *Caro* (gelijk *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 eenighs sijn gestaltenis; so datse selver oock siekten veroorsaken. Daer van verviel *Cn. Plancus*, als hy oorlogh voerde tegens *Antonius*, in een gevaerlicke Koortle. 'T selfde gebeurde den *Palts-graef van Tweebrugge*, doen hy met een groot leger in *Vrankrijk* trock. Dan hier moet oock, na de leere van *Hippocrates 2. Aphor. 49.* op de Gewoone ooggen-merck genomen werden, alsoo de gene, die dagelicx gewent is te arbeiden, al is hy out en swack, daer minder of weet, als een ander, die jonck en 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 blofen, en 't sweet maer even te komen: en in stercke Oeffeninge, als den affem 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 verfwackt het lichaem: verhet en onsteekt 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 uytstuyt en kan, ofte door het lichaem verspreyen, so dient wel waergenomen te werden, datmē 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 ontlast heeft. Want alsoo de verdelinge van 't voedsel door het lichaem van de Oeffeninge veel geholpen wert, soo moet men forge dragen, deselvede 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 verwe 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 overblijffelen uyt, en de vuyligheyt, die in de kleyne sweet-gaetiens steekt. 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 verscheyde siekten veroorsaect. Nu gelijk de Oeffeninge bequaemst is voor den eten, en als de Spijse 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 Spijse 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 geloofst is. Men mag oock wel langer wachten tot een uyt of twee voor den eten, 't welck den lust tot eten verweckt. Hier van seyde *Hippolytus*, by den Poëet *Euripides*, dat een welgedeckte tafel seer genuchlick viel voor yemant die van de jacht quam. Want de Oeffeninge is even-eens als de kock die een graeyige sauce maect. De *Koning Cyrus* (gelijk *Xenophon* schrijft) en dede noyt maeltijt, voor dat hy eenigen arbeyt gedaen hadde; 't welck hem mede tot groote gefontheyt streckte. Waerom hy oock sorgh droegh, dat het selve by sijn volck gedaen werde. De jeught van *Egypten*, (gelijk *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 antwoord, 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 werckluyden, al is 't dat sy veel ongefonde kost eten, evenwel gefonder leven als de gene die sonder werck, en stil zijnde de beste en lekkerste kost eten.

De Morgestont 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 Spijse, en de geesten konnen dan vryer in de hersenen op-getrocken werden, die oock door den slaep als dan vermeerderd zijn. Maer indien men verstant na den eten wil gaen studeren, soo werden de geesten en de wermte van de maegh af-getrocken, en de hersenen met dampen vervult, 't welck raeuwicheyt in de maegh, swaerte in 't hooft, en ander quazet veroorsaect.

Over dit algemeen gevoelen van de Geneef-meesters schrijft *Cardanus*, dat hy niet door de Boecken, maer door de leerende Nature selve gevordert heeft. En gesien hebbende, dat vele geleerde luyden, die niet anders en deden, als geheele dagen studeren, en onder de selvige *Leonicenus, Iason de Mayno*, beyde de *Derij*, tot ontrent de hondert jaren gekomen waren, als mede veel finits, en timmer-luyden, hem daerom vrent docht, te meenen, dat de Oeffeninge na den eten altijt schadelick zoude wesen. Maer dat wanneer niet swaer, noch moeyelick en is, gelijk van de gene, die studeren, ofte in de welcke het geheele lichaem niet verplaect, maer alleen

alleer
omhe
vord
moet
veran
feer
te zij
oock
om d
heye
infor
moet
bequ
In
den;
de vo
swac
om i
dauw
Oeff
alff
scho
lidt
geoe
qua
Dae
rijde
een f
Pod
vrou
doer
in sijn
getu
Gen
ter-t
door
paer
fent
den,
in ee
dian
ofte
wer
verh
selv
Har
sonc
ten.
geo
E
lick
gef
len
en
sch
spre

alleen beweeght 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 selvige moet soodanigh wesen, datse niet en doet van plaets 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 welcke gelegent- heyt het 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 slaept.

In de Oeffeninge moet dit ook waergenomen wer- den; dat vele beweginge in de Son 't Lichaem verhet, de vochtigheden smelt en beroert, en den genen die een swack en vol hooft hebben, seer schadelick is. Daer- om is 't nut en oirbaer, dat mē hem oeffent in de scha- duwe. Hier-en-boven moet men oock letten dat in de Oeffeningen de meeste leden beweegt werden. Want alser 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 on- geoeffende 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 stadt gedragen werden, seer met het *Podagra* gequelt zijn, en niet al te bequaem, 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 *Mil* elf Genees-meesters na malkander van gebreck in 't wa- ter-maken overliden, van wegen het gestadigh rijden door ongelijke straten, en elcke reys op en van het paert te gaen. Maer het Oogh wert nuttelick geoeff- ent, wanneer het in een open lucht aenschouwt vel- den, 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, in- sonderheyt met her radt te draeyen, ofte water te put- ten. Met wandelen werden voornamelick de Been en geoeffent, en noch meerder in 't loopen.

En gelijk de lichamelicke beweginge niet prijssel- lick en is alsse te luttel, te veel, ofte maer in een lidt en geschiet: soo gaet het oock met de oeffeninge van on- sen geest ofte verstant. Die haer verstant gaetsch niet en oeffenen, zijn in alle dingen los, en moeten met schaemte dickwils swijgen, daer een ander met eeren spreeckt. Die het weymigh oeffenen, laten haer veel

voorstaen, en meenen dat sy alle man te wijs zijn. Soo feyde eertijts de wijse *Socrates* van de jonge studenten, dat alsse eerst te Athenen quam en heel wijs waren, en alsse daer van daen gingen, maer half wijs: want daer een tijt gestudeert hebbende, sagesse wat haer al ont- brack, en die te voren meenden alles te weten, ver- stonden na veel leeren de zinne-spreuck van den hoog- geleerden, 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 geoeffent werdē, zijn traeg in 't ander. Die alleē sien op de studyen, zijn gemeenlick heel bot in den borgerlijcken omgang, so datse by 't volck eer voor sot, als wijs gehouden wer- den: die een hoveling alleen wil wesen, blijft gemeen- lick ongeleert. 't Is oock een mislag, dat sommige meen- nen door eenderley studye, 't zy de Rechten, Medicy- ne, of yet anders, alles te weten, en van alles te oordee- len; want die altyt in een konst blijft hangen, is in een ander heel onervaren. Maer dewijl alle Wetenschap- pen, gelijk *Cicero* seer wel geleyt heeft *pro Archia*, ee- nen gemeenen bant hebben, en als met een maegschap onder malkander verknocht zijn, so is alder-best dat men van eene sijn voornaemste werck maectt, sonder even-wel de andere heel aen een zijde te setten.

Die haren Geest oeffenen sonder het Lichaem, zijn een roof, seyde de Preeck-heer *Campanella*, voor de machtigen, struyck-roovers, vry-buyters, geneef-mee- sters, en apotekers: gelijk die het Lichaem sonder den Geest oeffenen een roof zijn voor de neuf-wijfen, hooftkettters, 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 krenc- ken haer lichaem: gelijk men siet aen het teer wesen van de gene die sonder op-houden gestadigh met den neus in de boecken fitten. Laet sulcke luyden nae de vermaninge van haren *Seneca* luysteren, die aldus spreeckt op 't laetste cap. in 't boeck van de Gerust- heyt des Gemoets, *Men moet seyde hy, her Gemoet wat los laten: gerust hebbende zal het te beter en te vlijtiger op-staen.* Gelijk men vruchtbaer ackers niet te veel en moet vergen: want de vruchtbaer heyt noyt braeck leggen- de zonde haet uytgeteelt zijn, alsoo breekt oock den gestadigen arbeyt een wacker verstant. Waer uyt blijct 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 krach- ten. Daerom gaet 't seer wel met den Geest, en 't Lic- haem als arbeyt en ruste bequamelick door malkande- ren gaen. *Ovid. Epist. Her. 4.*

*Die altyt woekt, en niet en rust,
Wort veel in haesten uyt-geblust;
Maer somtijts schoven tusschen 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 geschapen:
 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 weter 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 duren:
 Wie seven uren slaept, die heeft sijn volle maet,
 Het zy de jonckheyt rijst, of datse neder gaet.
 Het gansche lichaem sluys wanneer de sonne-paerden
 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 gebeym, verdriest de sware sorgen,
 Maer laetse weder toe ontrent den vroegen morgen,
 Maecht u dan veerdig op, dat is de beste yst
 Die vander aerden stijght, en na den Hemel rijt.
 Is u de snelle pen genegen om te schrijven,
 Of wilje dijnen geest tot in den Hemel drijven,
 Of hebje diep gepays ten goede van den staet,
 Daer is geen nutter tijt als in den dageraet.
 Wanneer ghy neder stijght, soo wilt u matigh decken,
 En pooght noyt al te seer de leden uyt te strecken:
 En leght niet op den rug als ghy den slaep verwacht,
 Dat maecht u menigh-mael een ongeruste nacht.
 Het stopt de geesten op, en baert onguere droomen,
 Die, schoon het u verdriet, 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, alsje 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 geneyght den acker van de vrouwen,
 En onder dit gebeym u eygen huys te bouwen,
 Dit is de nutste tijt, nu dient het lans bezaeft;
 Het lichaem is gerust, de geest die verfraeyt.
 Geloofstet, rauwe jeught: die echte vruchten telen,
 Gaen tot een defsiigh 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 ge-
 noemt, geschreven wert, datse nimmermeer en sla-
 pen; en dat Plinius mede getuyght 7. Nat. 51. dat Me-
 cenas 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 Oeffe-
 ninge, gelijk geseyt is, voor den eten geschieden: en
 de Slaep na den eten, doch evenwel niet terkont, 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 wijse
 Socrates seyt by Plato in sijn boecken van de Borger-
 licke regeringe, dewijl 't deel van onse Ziele, 't welck
 de Reden deelachtigh is, in den slaep mede gelijk sla-
 pend wert, soo komt het deel, dat wilt en woest is,
 door veel spijsse en dranc op te blafen, en in den slaep
 heel vremt te ontroeren, waer door quade en ongeruste
 droomen veroorsaecht werdē. Daerom raet Plato, dat
 als men slapen zal gaen, het lichaem soo te stellen, dat
 ter niet en is, 't welck ons gemoet eenige ontsteltēnis
 aen kan brengen. Maer dit zal geschieden, indien wy
 wel gerust tot de ruste gaen, en met matige en gelon-
 de spijsse gevoedt, doch niet overladen en zijn.

De Slaep over dag is mede om de selfde reden voor
 den gefonden 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 an-
 der quellingen voort komen. Maer yemant, die door
 veel arbeyt leer vermoeyt en verslapt was, of een on-
 geruste nacht gehad hadde, en wacker gehouden was,
 die magh sulcx 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 Spijs-
 se in de maegh en lever verteert is, en de vervloggen
 geesten herstelt zijn. Maer dese tijt moet wat veran-
 dert werden na dat de natuerlicke wermte veel ofte
 weynigh is. Minder als ses uren te slapen, is naeulick
 genoegh: al wat boven de negen uren gaet, dat is te
 veel: seven uren mogen door de banck bestaen, soo dat
 die de middel-maet mogen stellen.

Hier dient vorder aen-gemerckt, dat sommige, in-
 sonderheyt de gene die studeren, seer qualick doen, alle
 's avonts lang na den eten op-blijven, en daer-en-tegen
 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: de-
 wijl den nacht om te slapen en den dagh om te waken
 in-gestelt is. Want als de Son op-komt, en d'aerde be-
 schijnt, soo opent hy door de wermte de kleyne gaet-
 jens van de huys, en treckt de vochtigheden en geesten
 van binnen nae buyten, ons alsoo noodigende tot wa-
 ken en arbeyden. Maer als hy wederom onder gaet,
 dan werden de selve gaetjens gesloten, en de vochtigh-
 heden 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
 sloot de gemeene ordre, en de besondere in sijn sel-
 ven, 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 spijsē, door die manier van doen seer verhindert. Want van de Lucht, die by daegh warmer is, en van arbeyt en waken, zijn de geesten wat vervlogen, soo datse van nieus wederom gemaect, en herstelt moeten werden: 't welck de gene, die 's nachts lang op blijven, insonderheyt die studeren, beletten, 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 hoofd, en vervullen met eenen de herstenen met dampen, waer door verscheyde raeuwigheden door 't geheele Lichaem, en sinckingen in het hoofd 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-neeemt, door sorgvuldigheyt herstelt magh werden. Onder dese, die 's nachts sijn spijsē wel verteert heeft, magh sonder omsien '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 vry wederom wat gaen leggen. Wiens spijsē geheel 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 hoofd wat hooger, en het lichaem op een zijde. Siet *Guyon 3. de divers. lec. 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, stanck, en vuyligheyt gesuyvert gehouden te werden. Het bedt moet sacht zijn, en na den tijt des jaers gestelt. Wat belangt de stoffe, 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 Fonsca*, certijts Professor te Padua, alwaer ick in 't jaer 1616. sijn Lessen gehoort hebbe. Men moet hem wel wachten, seyt hy, *lib. de tuend. valet. cap. 6.* te slapen op bedden, die met pluymen gevult 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, blyckt aen veel duysendē van menschen in Duytslant, en in Nederlant, die alle haer leven op soodanige bedden geslapen hebben, en even-wel nimmermeer soodanigh ongemack gewaer en zijn geworden. Behalven dat de hitte der Nieren juyft geen oorfaeck en is van Graveel, gelijk ick breeder aengewesen hebbe in 't *Steen-stuck*, nam: in 't 2. deel van den *Schat der Ongefonsbeyt* op 't 3. boeck cap 32. Dit slaet hier even-wel waer te nemen, dat sommige seer quallick doen, die te bedde gaende, haer hoofd met bonte mutsen, en diergelijcke heete dingen bedecken, en al te seer broeyen, waer door het uyt-waesselen belet zijnde, verscheyde Sinckingen veroorfaeckt werden.

Om de selvde oorfaeck meenen sommige, dat 't gefont is met een open mont te slapen. Want dat als dan alderhande dampen beter konnen vervliegē, en den adem oock vryer kan gaen. Maer 't tegendeel is waer. Want gelijk het leggen op den rug aen de longen en het middel-schot hinderlick is, alsoo de selvige door toevloeyen van vochtigheden op-swellen: so en doet oock geen minder schade aen de gefontheyt 't slapen met een open mont. Dewijl de Longe door de strotspijp 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 allenexkens door de kromme wegen van den neus, en soo van langer hant wat opgehouden, en daer door bereyt zijnde in de longen, en matigt 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 bevestight 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 gesterckt wert, dewelcke haer krachte dan oock op de spijsē stercker uyt voert. Want gelijk potten en vleesch-ketels, veel eerder de spijsē gaer maken, wanneer een decksel opgehadt hebben, om datter geen wermte ofte, waesselen uyt en vlieght: op de selvde manier gaet het toe in ons lichaem, dat als de wermte in-gehouden wert, de spijsē veel eerder en beter verteert.

Vorders als nu door den Slaep het verteeren van de Spijsē 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 verliefen; volgende daer in de neerstigheyt van den Grieckschen voorspraeck *Demosthenes*, die hem bedroefde, als hy sagh, dat yemant van de ambachts-lieden voor hem op was. *Aristoteles* prijft

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 naturielicke 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 isfet 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 glat, en jaeght het swaader uyt.
Wilt vorder 't uwer baet in alle vlyt besorgen,
En hemmen 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 isfet wonder nut om dampen uyt te drijven,
De leden alle-daegh met doecken af te wrijven:
Al dit is wonder nut en even wonder net,
Dus siet dat ghy gestaegh op desen regel let.

Nus 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 slyver te houden. Daerom is 't dienstig, dat men des morgens op-staende terstont te kamer gaet, op dat de vuylighheit door 't werck van den dagh niet en kome te verdroogen, en verstoptheit te veroorsaken. Indien den buyck wat hartachtigh is, soo zal men hem versachten, met in 't beginsel van de maeltijt ofte wat te voren te nemen, lange rozijnen, hanen-nat, kool-weremoes, of dat van groen-kruyt gemaakt is, als beet, maluwe, violen, en diergelijcke, pruymen met corinthen gestooft, ofte oock eenig vleesch-nat met wat se-nebladeren geweykt, een uyr voor den eten genomen.

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

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

Hier toe behoort mede het af-schieten van het naturielick zaet. Want als 't selve in sijn vaten overvloedig is, so moet 't nootfelick by tijts geloofst werden, of bederven, en een senijnige nature aen-nemen, insonderheit in de gene, die gesont en fris van lichaem, werm en vochtigh van gematighheit, en dienvolgende van bloet (her welck de stoffe van 't zaet is) overvloed hebben. Want in sulcke, indien het zaet niet by tijts af en schiet, werden veel schrickelicke en doodelicke gebreken verweckt, te weten, korthheit van aessem, swaeremoedighheit, loomheyt, geeuwen, sichten, benaetheyt, ydelheyt van hooft, en diergelijcke. Dan als sy dat quijt werden, soo zijnsy mede van alle die qualickheit 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-gebruyck, dat sijn huylvrouw '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 moeyelick niet en viel. Daer werden even-wel sommige gevonden, gelijk ver oock in *Vrankrijk*, die ront uyt bekennen, 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 zija, 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 Aelste, 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 *Amphytrione*, van den langen nacht die *Iupiter* by *Alcumena* besteden, om den stercken *Hercules* voort te brengen.

Hac nox scita, exercendo scortio conducto mali.

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 betroocken werde. Waer over de

de goe
eens so
maent
onverf

Een
in 't G
voor d
de ong
werde
loopt.
wijter
nacu
haer e
wefen
cham
en kar
is alti
te vee
stughe
welck
van ei
weeg
en ee
Laers
liaenf

X
Di
Dae
Die
W
E
Sy l
En
S
E
Sy
Die
S
D
Ma
Hy
H
C
Hy
En
I

E
ster
hael
het
Ick
Wa
den
u af
wo
tre
deu

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

*Sy was gestaegh ten Venus dans,
En eer vermoeyt, als sat van mans.*

Een Dominicaner Monick *Thomas Campanella* stelt, in 't Genees-boek in 't jaer 1635. uytgegeven, de *mare* voor de gehoude 's weeks na 't getal der *Gratien*, voor de ongehoude, 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 swijgē, met haer verwijten, dat de Monicken onwetende zijn, dewijl sy so naeuw weten te bepalen oock die dingen, in de welke haer onweteneheit so geheel schandelick niet en zoude wesen. Maer om de verschillende gestaltenisse der Lichamen, en de verscheide gematigheyt 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 vinter seer weynigh, die de stantvligheyt van den wijs-gerigen *Xenocrates* navolgen, de welke met geenderhande aenlocken, ofte troetelen van eē schoone en wakere bafin tot wellust konde beweegt werden; al was 't dat sy haer sulcx wel verfont, en eenen heelen nacht daer toe besteden, gelijk uyt *Laërtius* schrijft *Castiglione* in 't 3. boek van sijnen Italiaenschen *Hoveling*, en is met dese versen uytgebeelt.

Xenocrates die was een streng en eerbaer man,
Die met een hoogen moet de wellust overwan;
Daer was in sijnen tijt een van de schoonste vrouwen,
Die konde prinçen 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, bedeelet met sijde spreyen,
En gingh eerst sijn gemoet met sachte woorden vleyen,
Sy streeld' hem na den eylich by na den heelen nacht,
En heeft daer op gewrocht als met de gantsche kracht.
Sy nam de volle preuf van alderhande saken
Die in een dertel mensch de lusten gaende maken,
Sy ploeghe 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 mallen niet genegen,
Hoe sy hem ondergingh, of wasc nam ter hant,
Geen teychen in den man van lust of minne-brant.
Hy bleef gelijk hy was, en van haer dertel woelen
En scheen sijn stil gemoet in 't minste niet te voelen;
Dies wert het wijf ghehoort, en seyde' in schamper jock,
Dit lijf en is geen mensch, het is een houten block.

Een ander liefjen, met namen *Calisto*, meende al vaster in dit ambacht te wesen. Dese, gelijk *Aelianus* verhaelt in 't 13. boeck van sijn verscheide *Historyen* op het 32. cap. also 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-trekken. 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 swa- kigheyt 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 gematigheyt zijn, oude en sieckelicke luyden, en mogen hier niet wel tegen, jae voor de leste en is het niet alleen schadelick; maer dickwils doodelic. Want tot een werck, daer uyt een mensch een ander springt; gelijk de wijs-gerige *Democritus* sprack, (*Plin.* 28. 6.) behooren al vry wat krachten. Soo dat sulcx best past de gene, die kloeck van lichaem zijn, een werme en vochtige gematigheyt, 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 her is jonge luyden werck.*

Niemandt en dient hier toe sijn nature te verweken: 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 korte vreught;
Want schoon hy lust geniet oock by een schoone vrou,
Wanneer het is geschiet dan is het maer berou.
En weest in dit geval geen onvernuygh die,
Maer hont u lusten in en bluft 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: to 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. boeck en capittel aldus uyt-gedruckt is:

Wilt gy gebruycken na dē eyfch. 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 belt,
Die u de kunst voor oogen set: En ons met droeve sieckten quelt,
Wanneer de groene lente-tijt. Of dat de wint het velt ontbloor,
Met haer gebloemde wagen rijt. En soeckt 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 quaetste tijt;
Soo dat de jeught glijt op de vest. Maeckt dan u leden niet gemeen,
Dan is een by-slaep alderbest. Maer leet geruft, en slaep 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 eren met een vollen buyk, maer 's morgens als de spijse verteert is, het lichaem lucht en de geest lustigh is, dit heugelicke werck te beginnen: en daer dan wat op te slapen: ofte altijd wat te rusten, sonder terfont op te staen, volgens het spreckwoort, *Op gedaen werck is goet rusten.*

Van de maniere des levens van Oude luyden.

Het XIX. Capittel.

MAer schoon op ons bedrijf wert neerstig acht genomen,
Noch laet den ouden dagh niet over ons te komen;
Al staet een keerste stil en buyten alle wint,
Men siet dat eygen vyer ten lesten haer verflint.
De doot woont binnen ons, en dese swacke leden
Die snellen naer het graf, en hellen na beneden:
Al wort een out gebou by wijlen eens vermaect,
Noch siet men even-wel dat sijnen val genaect.
Wel om dit kranck gestel te mogen onderbouwen,
Soo moet men na den eyseh verseyde dingen sebouwen,
Verseyde saken doen. Van beyde dient gewaeght
Voor u die van den tijt en oude dagen klaeght.
Voor-eerst wilt u gemoet van alle toebien keeren;
En laet u nimmermeer van lusten over-beeren;
Al wat den geest beroert dat is geduerigh quaet,
Doch meest wanneer de mensch tot hooge jaren gaet.
Voort boedt u van de spijs die swaer is om verteren,
En laet geen harde kost u scere leden deren:
Siet oock dat ghy voortaan u niet en over-brast,
Want voor een swacke maegh en dient noyt sware last.
Van tafel naer het bedt. Vermijt u van de vrouwen,
En laet de fraysche jenght den echten acker bouwen;
Het is een ware spreuck, Wie op sijn leerren pist,
Dien iset meer als nut dat hy sijn boeltjen mist.
Of wel een schoone maeght by David was gelegen,
De vorst en dede niet, dat jonge luyden plegen:
Sy gunt hem jenghdigh bloet doch bleef gelijcke was,
Soo dat hy noyt een bloem van haren maeghdom las.
De vorst verstont het stuck, by wist hoe dese saken
De krachten hinder doen, en swacke leden maken:
De mensch is kout en droogh ontrent den ouden dagh,
Soo dat hy beet en vocht niet meer ontbeeren magh.
Wel oeffent dan het lijf, maer door een sacht bewegen,
En roedt een langer slaep, dat is u besten segen:
Neemt noch tot u beulp de geesten van den wijn,
Maer die moet even-wel naer ysch gedroncken zijn.
Betracht een open lijf, en dat met sachte kryyden.
Een vocht dat krachtigh ruymt en dient geen oude luyden;
Dat raet de kunst noyt, als in een hooren noot,
Want aen een kranck gestel en dient geen harden sloot.

Wat sorge en neerstigheyt men oock aen-went om
het lichaem wel te regeeren: soo gaet het even-
wel nootzakelick altijt na sijn eynde, en den ouderdom
komt ons onverwacht, en gelijck als al slapende op
den hals. Het is dan oock dienstigh en nootwen-
digh, dat dewijl wy van d'ander jaren gehandelt heb-
ben, nu alhier beschrijven de maniere van leven, die by
de Oude luyden dient onderhouden te werden. Want
alsoo de natuerlicke wermte in dese jaren slap is, en de
kracht en sterckte van het geheele Lichaem nu ver-

swackt; so openbaren haer lichtelik in de selve, de fey-
len en ongeregeltheden, die in de vorige jaren begaen
zijn: en die noch in de selve begaen werden, en blij-
ven niet langh verholten, en versuymt en geen acht ge-
slagen 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 sevendee seven-jaer, ofte het vijftighste
jaer) het lichaem alle daegh meerder verdrooght, en
de natuerlicke wermte verteert: soo moeten alle Ou-
de luyden in 't gemeen letten, om de drooghte voort
te komen, en de wermte soo veel als mogelick is, te
bewaren: derhalven dient alle haer maniere van le-
ven te strecken na de wermte en vochtigheyt.

Laer dan de oude luyden een wermte en vochtige
Lucht soecken; en die van haer selven soo niet en is,
nae die gematigheyt toe-maken, in den Herfst inson-
derheyt en Winter, de welke de Oude-luyden alder-
meest tegen is. Want al is de Winter vochtigh, soo
werden even-wel op die tijt de Oude luyden door de
kouw, die onse natuerlicke wermte tegen is, en sy
weynigh hebben, seer beschadight.

Het Doedfel moet oock werm en vochtigh zijn,
van goet sap en licht om te verteeren: gelijck daer is
broodt dat wel geresen en gebacken is, vet vleesch-
nat, vleesch van kiekens, hoenderen, en capoenen;
als oock kalfs-vleesch, geeyten-vleesch, eyeren, en
diergelijcke, die haest in de selfstandigheyt van ons li-
chaem veranderen, en den lichame veel en goet voed-
sel geven, en in de maegh niet lichtelik en bederven.
Veele prijfen hier, als de Oude luyden seer nut, en
dienstigh, den **Hontel** / dewijl de selve verwermt, en
de slijmerachtigheyt, die veel in Oude luyden is, af-
veeght en suyvert. Alle grove, harde, taeye spijs;
oock die licht in 't hooft treckt, die in de maegh siet
werdt, en lichtelik bederft, hoedanigh die oock is,
moet gantschelick geschout 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 slorp-spijs-
se: also de wermte in de selfde seer af-genomen heeft,
waer door sy niet wel en verteren, en de tanden oock,
om vaste spijs te breken en te knauwen, haer nu ont-
breken. Hier en moet mede niet alleen gelet werden
op spijs van goet voedsel: maer oock dat de gewoon-
licke 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 tessens over-gieten, uyt-gaet: soo wert
oock in Oude luyden de weynige en by-na uyt-gaende
wermte, 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 besit-
gen willen, in driem verdeelen. Eerst voor den onbijde
eenigh

eenigh sop ofte vleesch-nat, ofte een ey, ofte een sné broots met boter ofte honigh, ofte yet diergelijke 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 drie 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. Leonicensus 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 treffelijken Bisschop Iovius (gelijk hy selve getuygt Elog. 60.) wat heymelijcke konst hy gebruyckte, om met sulcken wackerhey van Lichaem en Gemoet de swackheden des Ouderdoms tegen te staen. En gaf tot antwoord: *Wy behouden lichtelijck een levend verstandt, door gestadigh vroom leven; en een gesont Lichaem door een vrolijck behulp van soberheyt.* Doch al is 't dat hier in de hoedanighey 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. bestont 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 **Dranck** nemen goet *vet 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 wijle *Plato* schrijft in 't 2. boeck van de wetten, dat Godt de *Oude luyden* den *Wijn* gegeven heeft als een heylsaem *genees-middel* tegens de strafhey van den ouderdom, en om haer belwaerthey in vrolickhey te doen veranderen. Maer dit moet van het matelick gebruyck verstaen werden. Want gelijk het selve den geest en 't hert verheught, so verweckt het veel drincken, hooft-pijn, sinckingen, en door de selvige veel derhande sieckten; en doet oock de hitte van den *Wijn* de vochtighey des Lichaems te rasser verdroogen. Sy zullen dan met matighey drincken *Wijn*, die werm, dun, van goeden reuck en smaek, niet te oudt ofte te nieu en is. Maer dicke *Wijnen*, die een verstoppende, ofte te samen treckende kracht hebben, ofte het water tegenhouden, zijn voor Oude luyden seer ongesont. En alsoo dese jaren veel sieckten onderworpen zijn, als sinckingen, gicht, graveel, steen, droppelpis, beven, schudden, en diergelijke; soo moeten de *Wijnen*, die sulcx yet kunnen verwecken, in de selve heel nae gelaten werden. Voor Oude luyden is de *Mede* oock bequaem gedroncken. Men leest by *Plin. 22. Nat. 24.* dat *Pollio Romulus*, over de 100. jaren oudt zijnde, van den Keyser *Augustus* gevraecht werde, door wat middel insonderhey hy soo lange die frishey van geest en lichaem bewaert hadde; en dat hy antwoorde, van

binnen met *Mede*, en van buyten met *Olye*. Dan wat *Dranck* sy gebruycken, de kouw dienter wel wat af te wesen, daer op staet het gene *Iovius* verhaelt van den geleerden *Pomponius Lætus*, 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 windeken 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 ongewoon te wercken. (*Hipp. 2. Aph. 49.*) Dienen nochtans den selven allenckens te verminderen (*Cicero Catone*) en wat lichter arbeyt aen te houden tot haer seltigh jaren, te weten als sulcken, op de welke 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 gantschelic geen arbeyt ofte oeffeninge, die vermoeytheyt maect, ofte swaer en lastigh valt. Maer insonderhey 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 verstroyt.

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 *Françoys* spreekwoort,

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, gelijcker dickwils veroorsaekt wert door verstoptheyt en veel vochtighey 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* prijft

prijft den Poëet *Homerus*, dat hy hierom den oude *Neflor* beschrijft, hoe hy gewassen en gegeten hebbende, na bedt toe ging; als *fulcx* 't recht zijde 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 verloren zijnde, weder doe komen. Waer toe bequaem zijn, de soete amandelen, latrouw, en dil. *Lattouw* om datse kout is, moet gestooft op 't laeste van de maeltijt gegete werden. *Dil* en is niet alleen goet, om dat hy doet slapen, maer oock om sijn wermte en vochtigheyt. Het is mede dienstigh de voeten te wasschen, eerste slapen gaen, in werm water, daer bloemen van plompen, dil, mankebollen, wilge-bladeren, en dergelijke in gesoden zijn.

Voornamelick moeten haer de Oude luyden wachten voor alle *Ontroeringen des Gemoets*, de welke de swacke wermte lichtelick verstroyen, ofte versticken, 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 oeffenen, en geen van beyde met arbeyt ofte ongenucht en quellen. De Liefde pasten out man, gelijk een harnis. Soo dat *Ovidius* seer wel seyt, in de Konst der Minnen:

*Een oudt soldaet en voeght niet wel,
Hy mocht al beter rusten;
En min noch dient gerimpelt vel
Tot amoureuze lusten:
Is yemant kael of is hy grijs,
Indien hy vrijt, by 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 *vuyligheyt* wel quijt werden. Want om de stappe wermte 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* vereyschende, met vochtige spijs weeck te maken: het welck in de Somer en den Herft geschieden kan met tijpe vruchten, gelijk *druyven* en *pruymen*, 's winters met *rozijnen*, *corinthen*, *vijgen*, *pruymen van Damasc*, 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 soete *olye*, ofte *verse boter* alleen genomen. Den *Honich* van *Provency-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 vegeen. Maer stercke dingen, en die heel *Medicinael* 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 juyft 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 altijt een, en het selve te besigen. Want als de Nature, door 't veel gebruyck, een ding gewent wert, soo en zalste ten laetsten nae de kracht van het selve niet vragen, ofte daer door eenighsins beweeght werden. Daer-benefens 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 stoppen.

Oude mannen, die in haer jonckheyt wel geleest 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 sijnz ouderdoms, had (na de wette van 't Lant) ter oorlake van onkuyshydt doen hy 105. jaer out was, met een wit hemt in de kerck ten toon gestael. En voorwaer op den genen, die sijn pijlen niet te vroegh verschoten heeft, van den welken men gemeenlick seyt, *Vroegh hengst, vroeg ruyn*, kan wel gepast werden het gemeene seggen:

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

Soo lesen wy by *Plin. 7. Nat. 14.* dat *Cato*, nae sijn 80. jaer, en de Koning *Mafinissa* op sijn 86. jaer noch een soon teelden. In de Kempen, daer de luyden in een gefonde lucht leven, en heel fris en sterk van Lichaem zijn, is 't by-na gemeen, dat oude maes van tachtigh jaer jonge meysjens trouwen, en daer by kinderen verwecken. Dan dit en is niet over-al de gemeene fleur: gelijk de Poëet *Horatius* oock van sijn selfen getuyght 3. *Od. 26.* in dese verssen:

*Iek was in mijnen tijt eens lief-tal aen de vrouwen,
Iek kon, met goeden lof, de vrijsters onderbouwen;
Maer dat is nu gedaen; dewyl 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: nie stil begeert te leven;
Die moet dit mal gewoel de jonckheyt over-given.*

*Want nyt de doet geleert, soo roep ick niet berouwt,
Outrent een grijsen baert en dient geen jonge vrouw.*

Maer

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

*Men winter over-al, die in haer oude jaren
Noch even zijn gemoet als sy te voren waren;
Men sie 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 bedacght 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 *Carol* de V. van Vranckrijck, kreeg van den selfden al lachende antwoord, *Wel Oem, wat zult ghy met soo jonge deerne doen? Sy heeft noch maer twaelf jaren, en ghy al seftigh.* Daer op seyde den Hertog, *Is het 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 Françoysie Historie op 't 141. capittel. *Een oudt jager* (seyt het spreek-woort) hoort geerne van de weyery. 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 dencken dat se 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 sien. Hier op hebben de Engelschen een aerdigh seggen, het welck in dese versien uyt-gebeelt is:

*Een oudt man die een vrijsler trouwt,
En haren gullen acker bouwt,
Indien sijn kracht soo verre streckt,
Dat hy een vrucht by haer verweckt,
Dan isset dat men seggen kan,
Hy maectt een kint, 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 liefste pleegghde, 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 *Harriadenn* *Abenobardus*, Admiraal vanden Turckschen Keyser *Soliman*, in sijnen hoogen Ouderdom van tacht-

tich jaren, dit werck noch aenhiel, en daer door verviel in een langdurige loop, daer hy ten laetsten af storf. *P. Iovius* schrijft van *Johannes 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 hupfen baes op gepast zoude hebben, tot sijn huysvrouw nam: maer dat het spel met hem haest uyt-gespeelt was. Waer op dit of diergelijke vers, volgens het Latijn doen gemaeckt, kan gepast werden:

*Een die hem wel verfont (gelijk het wert geloofst)
Te seggen yder mensch sijn gantsch toe-komstigh leven:
En hoe dat hy daer van eens stont te zijn beroofst,
Die had aen onse Fob hier op bericht gegeven;
Hy seyde hem dat hy sou verfmoren 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 by had geleest tot in de seftigh jaer,
En dat sijn eerste wijf nu lange was gestorven,
Doen wert men nieuwe jeught aen onse Fob gewaer;
Dies heeft hy metter daet een jonge vrou verworven,
Hy was schier even-staegh ontrent een nieuwe bruyt,
En 't wijffe socht vermaeck en wou geduwigh spelen:
Eylaes! de goede man die schut syu beursjen 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 laen:
Hier riep doen al het volck: 't sy linkers, wuylen hoop,
Die sigh door al het lant van waer te seggen roemen,
Van hier met u bedrogh; 't en heeft geen vasten loop,
Men boort u al gelijk maer leugenaers te noemen.
Maer seker geestigh quant, bewust van dese doot,
Die sprack: De kwijstaer en heeft u niet bedrogen,
De grast maer van hy spraeck dat is een vrouwe-schoot,
Daer, daer is onse Fob de gantsche ziel ontvloegen.*

Maer 't is even-wel goet en priisselick, dat men by flock-oude en koude mannen, om haer lichaem te verwarmen, en de weynige wermte die sy hebben te vermeederen. Jonge kinderen laet slapen, gelijk *Galenus* seyt 7. Meth. 't welck door raet van een Ioodsch Geneef-Me. gedaen zijnde by den voorgemelten *Hariadennus*, daer mede sijn krachten voor een tijt gesterckt wierden, gelijk den selfden de *Thou* getuyght. Sulcx kan oock doen een frissche jonge maeght, volgens het exempel van den Koningh *David*. Want de Oude luyden hebben koude en drooge lichamen, en luttel natuerlicke wermte, de welke door klederen en deksel wel wat bewaert (*Plutarch* in sijn boeck van de Deugt en Ondeught) maer niet versterckt ofte vermeedert en kan werden; gelijk geschiet door het by-leggen van een jonge maeght, welckers lichaem werm en vochtigh is, en overvloed heeft van natuerlicke wermte.

Hh 3 Daer

Daer-beneffens hebben de Oude luyden een gooren en stinckenden aeffem, van veel raeuwigheyt diefe vergaderen, en om de onfuyverheyt van de levend-makende deelen, en de quade gestaltenis van 't gantsche lichaem: noch is haer huyt droogh, rou, en straf. In tegendeel hebben de kinderen, ofte jonge dochters een soeten en lieffelicken aeffem, een vol en poefelachtigh vleesch, en een sachte huyt. Soo dat in alle manieren de selve groot voordeel kunnen 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 lieffelicken aeffem: en de beginselen des levens werden door haer vermeerderd. Want de groote drooghthe, en de kleyne wermte, die in dese Oude mannen is, treckt als een spongye, ofte een kop, na hem de aengename en lieffelicke wermte uyt het maegdelicke lichaem tot haer voedsel: waer door die kinderen ofte dochters, daer na uyt-teren, alse 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 wijfs 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 natuerlicke wermte soo wel niet en kunnen vermeerderen, dewijl der 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.

Wameer de soete slaep van u begint te vluchten,
Dat voor een bly gepeys u quelt een angstigh duchten,
Dat u geen kost en smaecty gelijcke voorrijts plagh,
En dat geen jonge vrou u meer bewegen magh:
Of dat u blyde veru nu krijght een ander wesen,
Of dat een winter hair in u komt op-gerefen,
Of dat je niet en looft dat van u plagh te gaen,
Gelijck je menigh-mael voor desen hebt gedaen;
Soo stelt u voor gewis dat uwe saken hellen,
Dat uwe krachten gaen, u leden haer ontstellen,
Dat u bouwvalligh lijf, en u gebeelen staet,
Niet meer en is geplactst in haer bescheyden maet.
Om hier in welck gaen, soo dient u waer-genomen
Hoe dat u snelle val magh werden voor-gekomen;
Koom leert oock dit geheym van uwen Beverwijck,
En wenscht hem voor syn loon het eeuwich Koninckrijck.

Wy hebben dus verre geschreyen de maniere des
levens die van kintf-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 kranckheden 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, datse 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 gestaltenis wat nader komen, als de voorgaende, en zijn wederom tweederhande. De eene hellen door de groote ongematigheyt geheel nae de sieckte, en zonde in de selvige 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 gestaltenissen zijn seer noodigh wel te weten. Van d'eerste schrijft *Galenus* overvloedelick in sijn boeck van de Geneef-konste, en wijst volkomentlick aen, hoe dat te kennen zijn de uyt-muytende hoedanigheden in 't geheele Lichaem, als oock in elck deel van 't selvige in 't besonder. Maer om de Lichamen, die van den natuerlicken 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, smaect begint te veranderen, indien de leden sonder oorsaeck moede zijn, ofte seer doen, (*Hipp. 2. Aph. 5.*) ofte diergelijke veranderinge vernomen wert; sulcx is een teycken, dat de natuerlicke gestaltenisse 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 menigte, ofte in hoedanigheyt, ofte in de wijse van losen en afschieten, ofte op eenige ander manier van den natuerlicken 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 natuerlicke middel-maet geweken zijn, ten aensien de gematigheyt, sulcke zijn so-danigh (te weten, heete, koude, vochtige, drooge) ofte van d'eerste geboorte; ofte door gewoonte, (spijse, en diergelijke. 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 spijsse, en maniere van leven, verscheydelick 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 forghvuldighedeit allenckkens vereylcht: en om daer toe te geraken, is de stilte 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 gelegentheydeit, 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 gematighedeit 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 graede gelijcke dingen genomen werden; te weten, als het af-wijcken van de gematighedeit niet al te veel en verscheelt. Want sulcx zijnde, zal men gelijcke dingen minder, en in leeger graede gematighedeit behagen. Anders, indien de Lichamen, die op den hooghten 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 selvige in beteren stant te brengen, so moeten foodanige Lichamen allenckkens tot tegengaende dingen gewent werden. Derhalven wil men werme Lichamen in deselve gematighedeit houden, so is werme lucht haer bequaem, even-wel niet heel heete ofte brandende. Want in foodanige gestaltenisse des luchts zouden se lichtelick in koorsten, ofte andere heete Sieckten vervallen. Maer wil men de hitte tot gematighedeit brengen, daer toe is koele lucht bequaem.

Hier dient even-wel acht genomen op de verscheydenheedeit van de gematigheden. De werme en vochtige komt met onse nature best over een; en alsoo de selvige geen sieckten en veroorsaect, en moet gantsch niet verandert werden, dewijl dat se een lang leven veroorsaect; maer de gematighedeit, de welcke veeltijts oorfaect van sieckten is, moet in de kintsheideit en jeught met vochtige dingen in minder graede, in den ouderdom met vochtige in gelijcken graede onderhouden werden. Dan Lichamen, die tot drooghte vervallen, moet men altijt, 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, insonderheideit in de jeught en middel-jaren; vergaderen oock veel scherpe oertollighedeit, en werden na haer jonge jaren alle daeg drooger. Daerom dient wel gewacht, dat door het gebruyck van heete en drooge dingen, die ongematighedeit niet toe en neemt. Soodanige zullen dan schouwen heete lucht, heete scherpe spijsse, die gekruyt is, en alderhande, die galachtige vochtighedeit in 't Lichaem doet groeyen; gelijck daer zijn loock, ajuyn, mostaert, en diergelijcke. Sy mogen wel tamelick veel, maer geen stercken dranck drincken. Den gene, 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, gelijck op vele plaetsen van terwe 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 behoeven te letten; maer slapen als sy best slapen kunnen.

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

Nu als niet alleen de hitte uyt en steeckt, maer oock de vochtighedeit ofte drooghte buyten de maet gaen, so dient op de selfde mede acht genomen te werden. Die hoet 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 gestaltenisse des luchts, en sulcke spijsse, als oock stercke oeffeninge, aen foodanigen gematighedeit veel meer schade, als aen de gene, die ofte alleen heet, ofte te samen heet en vochtigh zijn. De werme en vochtige gematighedeit, 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 gestaltenisse niet tegen een lang leven, dan is vele vuylicheit onderworpen, daer uyt lichtelick verscheyden sieckten, en insonderheideit eenige verrottinge veroorsaect wert, daer op dickwils de doot haestelick komt te overvallen. Daeromme is noodigh, dat men de vochtighedeit, indien de selve matelick is, neerstelick onderhout, en niet en laet verdroogen, op dat den ouderdom niet

voor

voor fijnen tijt en kome: en dat men meerder forge draeght, dat de hitte en vochtigheyt niet toe en neme, en allo sieckten veroorlake, 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 gestaltenis 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 forgvuldighheyt soecken te bewaren. Dan hier op dient wel gelet, dat de maet niet en werde te buyten gegaen, waer uyt verrottinge, en ander sieckten groeyen. Dese hebben daerom haer te wachten van heete en vochtige lucht, insonderheyt die niet wel door-waeyt en werdt. Haer spijs zal zijn, de welke eenige dun-makende kracht heeft; neerstigh lettende, datse in de maegh wel verteert, op datse anders komende aldaer te bedervē, geen verrottinge ofte sieckte en verwecke. De oeffeninge moet sodanigh zijn, datse de overtolligheyt en vuyligheyt wel doet schieten, maer de vaste leden niet en verdrooghe. 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 vermeerdert, dan werden dese Lichamen door overvloed van vochtigheden met alderhande sieckten gequelt.

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

Die droogh zijn, zullen vochtige spijs en dranck gebruycken, dickwils in foet 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 selvigen haetelick loopt: en by aldiense niet verbetert en wert, alle den tijt des levens slappe werkingen veroorfaeckt, en den mensche sieckelick maeckt. Sodanige moeten dan met alle neerstigheyt verwermt en vervochticht werden; wermte en vochtige spijs gebruycken; en het lichaem alsoo oeffenen, dat daer door de wermte alleen opgeweckt en versterckt wert, maer niet en verdwijnt. Lange slaep is haer dienstigh: 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 maeckt om van de overtollige vochtigheyt meester te werden. Dewijl oock in lodanige gematigheyt des Lichams 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 Ongematighde Lichamen.

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

Het XXI. Capittel.

Wanneer u slant verswackt, en dat de laetste jaren Ontrent u kranck gestel haer krachten openbaren, Soo datter dit en gunt aen maegh of lever schort, Of datter quelligh vocht van boven neder stort; En laet u niet terstont een dranck of pillen brengen; En laet geen bitter sap met vromde kruyden mengen: Maer oeffent u gedult, en hout de leden stil, En let hoe dattet gaet, en waer het benen wil. Gebruyckt maer weynigh spijs, en tracht gerust te wesen; Dat kan oock menighmael een sware quael genesen. Weet dat een kranck gestel niet hart 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 oorfaeck in sieckten 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 sieckten soo onderworpen zijn, moet insonderheyt op twee oorfaeker geleyt werden, te weten overvloed, en bedervinge van 't bloet. Als een van beyde ons met eenige sieckten schijnen te dreygen, so dienen se terstont wech-genomen te werden, al eerste het Lichaem van den natuerlicken stant in een sieckelicken verwerpen. Maer hier staet wel aen te merken, dat het niet altijt noodigh en is, sijn toevlucht terstont tot de geneef-middelen te nemen: dewijl door rusten en valten alleen veel groote sieckten 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 verbeteret 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 quaetheydt 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 Ongefontheyt*. Alhier hebben wy alleen voor, het

het Lichaem voor ongefontheyt te bewaren, en niet van de selvige te genesen. Derhalven 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 Hippocratus leert in sijn 47. Spreucke van 't 6. boeck. Dan het is bequamer de slijmochtige, endeswaermoedige 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 swaermoedige vochtigheden en swarte gal 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 gefontheyt dickwils in te nemen. Galenus schrijft in 't 6. boeck van de ongemengelde Genees-middelen, dat den Aloë de Maeg soo aengenaem is, als eenigh ander genees-middel: ende de Bitter-heylig wert van vele seer gepresen, om de bedorven vochtigheden, die aen de fluyfen van de Maegh gebacken zijn, te suyveren. De Arabische genees-meester Mesue hout dé Aloë voor een van de beste, en alder-gefontste genees-middelen. Want alsoo ander suyverende dingen de Maegh plegen te verfwacken, en de Leden te beschadigen; soo meent hy, dat den Aloë daer van bevrijt is, als de welke niet alleen niet en zoude beschadigen, maer daer-en- tegen 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 geenen hoogen top geschoten heeft, maer in de fleur van sijn jonckheyt met den Aloë gestorven is. Dat de Lever daer van beschadicht wert, gaet wel vast, en sulcx getuygh Scaliger 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 aennemen van schrale en magere luyden, in de welke den Aloë gelijk oock alle Purgativen; als mede andere heete en drooge genees-middelen, gantsch onnut en schadelick zijn. Soo schrijft Galenus 8. sec. 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 beschadicht zijn. Want daer geen overvloedt 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 slijmige Maech hebben, en vochtig van gematigheydt zijn, kunnen den Aloë, insonderheydt als hy wel bereydt is, ofte daer hy verbeteret in komt, als Bitterheylig, ende Pillen Ruffi sonder hinder gebruycken. Dan die aen 't speen vast zijn, kan hy door het openen van die aderen, niet altijd dienstig wesen. Siet van die kracht breeder by Matthiolus op het 3. boeck van Dioscorides cap. 22. Valsius 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 Ongefontheyt op 't 7. cap.

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

Her XXII. Capittel.

Hooft noch een korte les u nut te zijn geweten:
 Waert ghy noch onlangh sieck, so wilt niet oordeel cren:
 Maekt dat 't bet swacke sterckt, en sachtjens 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 langhsaem wesen:
 Maer was u sieckte kort, en waerje ras gesont,
 Soo geeft 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 pulle jeught,
 Op datje buyten sorgh u saken reddden meught.
 't is dienstigh even selfs voor alle jonge vrouwen,
 Haer jonsten totten man met kracht 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 geseft die tast hem aen het leven:
 Hier is de soetheyt wreet, de wrange stuerheydt soet,
 Hier is het geven quaet, hier is ontseggen goet.
 Noyt dienter eenigh vyer van vyer te zijn genomen,
 Wanneer de gulde vlam eerst uyt begint te komen:
 Geen boom van nieuws geplant en dient te zijn besnaeyt,
 Tot dat het jughdigh hout in volle tacken groeyt.

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

wis 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 seyde in de xij. Spreucke van sijn 2. Boeck) 't gene, na het scheidn van de sieckte noch overschiet, wederom doet in-storten: soo is noodigh alser wat van de stoffe der sieckte overblijft, al schijnt men al wel te zijn, dat men 't selvige allencxkens en met soetigheyt wech-neme, en de voornaemste deelen ondertullen 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 bekome, 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 doeyren van eyeren, panade, kuykens, capoenen, en diergelijke. De Slaep helpt het teeren, en derhalven magh hy in dese gelegentheyte wel wat langer zijn, ofte oock dat aen den nacht ontbroken heeft, by dage ingehaelt werden. Men zal de Maagh voor den eten strijcken met versterckende olye; niet te veel spijsse sevens gebruycken, maer deselve liever verdeelen, en is beter driemael 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 wechte nemen. En al is 't, dat 't gene voor het hert aengenaem valt, ende de natuerlicke wermte vermeerdert, foodanige Lichamen nut en dienstigh is; soo en moeten sy even-wel alles sonder onderscheydt niet gebruycken, maer sien op de oorsaeck 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 telingte terstont kracht krijgen, en grooten hooghmoet en opgeblasentheyte 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 verstoppinge 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 overloedighlick vervullen, van welckers beweginge, en voort-drijvende beroeringe de geseyde 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 dien eerste lust in-gevolgt wert, soo krijgt men terstont tijts genoeg van berouw. Ick weet verscheide 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 dauwachtige vochtigheyt, waer door de schrale, verdroogde, en door de sieckte uytgemergelde Leden, besprengt en vervochtigt werden, het Lichaem ontrocken, en gelijk den room van de melck af-geschept wert; waer door geschiet, dat de krachten, die nu begonnen wat aen te nemen, vervallen en te niet gaen. Maer het is een geheel andere saeck 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 schrijft) haer somtijts sieck houden, om datse wat deeghs zouden gedaen werden. Waer van sy veeltijts dit spreek-woort in den mont hebben: *Men moet de siecke vroukens alijt wat bieden.* Daer mede verstaende, seyt Lemnius, datse juyft niet alijt met hoender-nat, candeel, ofte 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 heyligh avont nemen, als hy selve sieck geweest is, en sijn vorige krachten noch niet

niet b
steunf
leven.Hoe
lerHE
D
Ten
En
Het br
En wil
Ghy
En
Al zij
Ten z
Al
MaA
L
de
stoffe
het sc
Barle
spreke
gelijc
heyt.
gesien
gel m
menf
ongev
de ma
welc
en ster
een re
versta
die 't
ruster
letten
van d
laetse
en he
goet
also e
wert
heel
soo t
nen o
te ovt
ben.
eerst

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

Hoe verre alle de verhaelde mid-
den der Gefontheyt by een yegelijk
moeten waer- genomen werden.

Het XXIII. Capittel.

Het aengevangen Werck, uyt enckel gunst beschreven,
Dat een her vaderlant uyt liefde wert gegeven
Ten goede van het volck, dat krijght hier sijn besluyt,
En komt van nicus geciert gelijk een jonge bruyt.
Het brenghet u sebsaen 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 vrouwe rechter- hant.
Al sijn de regels veel, en wils u niet ontfetten,
Ten sijn niet al- te- mael gelijk als strenge wetten.
Al wie een kunst beschryft die geeft de volle maer;
Maer oordeel met bescheyt dat brenghise tot de daer.

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 geleertheyt gewoon is te vermengen, en
gelijk als te lardenen, met een seer aerdige geestig-
hey. Op dese wijze schryft hy my onlangs, dit Werck
gesien hebbende, indien alle de werelt juist na een re-
gel moet leven, dat het gedaen zoude wesen met het
menschelicke geslacht, het welck al te geerne tot yet
ongewoons verandert: Dat hy veel hout van een goe-
de maniere van leven; maer foodanigen, tusschen de
welcke somtijts wat ongelijckheit valt: dat so harde
en stercke wet in eten, drincken, oeffenen, rusten, &c.
een rechte tirannye is, en een pijn- banck van een goet
verstant. Laetse eten en drincken, seyt hy, op de maer,
die 't niet en lust te lacchen: laetse op een gesetten tijt
rusten, dien her arbeyt is, haer te verroeren: laetse
letten op de verandering van de Lucht, en de trappen
van de wermte, die leeuwrecken begeren te wesen:
laetse op haer tijt slapen, die 's nachts noyt te schuiven
en hebben. Ten laetsten besluyt hy, dat gelijk 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 nauw niet en onderhouden. Dese woorden van
soo treffelick personagye, en hebbe ick niet wel kon-
nen over het hooft sien, sonder de selvige wat nauwer
te overwegen. Men hoort vele luyden in den mont heb-
ben, dat die meest op haer gefontheyt leven, dickwils
ceerft 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-
fontheyt: 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 gefontheyt le-
ven, rasser sterven. Want indien de gene, die swack van
naturen, ofte eenige quael onderworpen zijn, (hoeda-
nige gemeenlick wat meerder op haer gefontheyt let-
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 nauw
de uyre van sijn maeltijt waer- nam, dat al was hy doende
met de aldergewichtigste saken, de selvige terfont
liet staen, soo drae den hoof- meester hem aenseyde, dat
de tafel bereyt was. Hy leefde over de vier- en- selvig
jaer (gelijk Parvinio in sijn leven getuygt) noch kloek
en gauw, seyt Jovius. En zoude lichtelick veel langer
geleefd hebben, by aldien het hem niet ver kort 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
oorsaek van sijn sieckte qualik geleyt op 't bier drink-
ken. Hoe aengenaem sijn doot de Romeynen was,
bleeck wel, alse 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
Venetiaens edelman, Lodowijck Cornaro, als hy noch
jongh zijnde seer sieckelick ging, werden by de Ge-
neef- meesters geoordeelt haelt te moeten sterven, by
aldien hy geen nauwe ende scherpe maniere van leven
en hiel. Welcke vermaninge hy wel ter herten nemende,
pasten op alles, 't welck sijn gefontheyt aen- ging,
soo nauw, dat hy selfs alle sijn spijse en dranck 's mid-
dags 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 *Celsus*, en by zijn *Hygiasticon* te Antwerpen gedrukt) was hy al in de tachtigh jaer. En dat meer is, was altijd wel gekelt van gemoet en lichaem vrolick en gefont. Het gebeurde, dat hy eens by ongeval met zijn carosse omviel, en hem seer queste: waer over de Geneef-meesters hem wilde naer gewoonte suyveren, en Laten. Dan hy, de gelegentheyt van zijn eygen lichaem beter kennende, seyde haer, Heelt maer de wonden toe, sonder eens te vreesen, datter eenige quade vochtigheden mochten na toe sincken, alsoo ick die niet en hebbe. Het welck oock alsoo geschiede. 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 *Thou* getuyght in 't 38. boeck van zijn Historye. 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 sware, en by-na onverwinnelicke sieckten gequelt zijnde, even-wel tot hoogen ouderdom gerochten, *Saulus* tot 94. *Panigarola* tot 84. *Leoniceus* tot 111. jaren. De laetste gevraecht zijnde van *Iovius* (gelijk die schrijft in *Elogiis*) door wat heymelicke Konste, hy zijn gemoedt, en lichaem soo fris buyten ongeval van den ouderdom hiel? gaf voor antwoord, Wy beschermen lichtelick ons gemoet en verstant voor onweder met een gestadig vroom leven, en ons lichaem voor sieckten, met een vrolicke soberheyt. So schrijft ook *Fichardus* in 't leven van *Bartolus*, dat dien grooten Rechts-geleerde, om zijn verstant te scherpen, op 't gewicht plach te eten. (Siet *Sanctorium de Medicina starica*.) Diergelijke exempelen soude ick meer kunnen verhalen, dan sal die, als haestende na het eynde, tegenwoordigh overlaen. 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 foorten van menschen zijn, welckers gefontheyt in achtginge wert genomen. Sommige zijn fris, sterck, en heel volkomelick gefont, andere swack, teer, en sieckelick. De laetste, indienze haer uyt een teere en weecke gefontheyt niet in sieckten willen werpen, moeten nootfakelick na Geneef-meesters raet leven; vlieden 't gene met haer sieckelicke genegentheyt over een komt, en gebruycken 't gene, daer tegen strijt: volheyt van vochtigheden, ofte quæt 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 kome in ongelegentheyt 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-meester, die by den Koning *Antigonus*, een die de waterfucht began te krijgen, beloeckende (die hy kende voor gulfigh en ongebonden, daer die sieckte vereyscht lijtsaemheyt, hongert, dorst, en veel ander moeyelickheyt) hem voor ongeuefelijk oordeelde. En als er een ander Geneef-meester was, die hem beloofde te genelen, soo seyde 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 misgripen. 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'een tijt vasten, d'ander vrolick zijn; somtijts rusten, maer meestendeel doende zijn; alderhande spijsgebruycken, 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, alsoe 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 verliesen ofte verminderen, soo dient een yegelick wel gewaerschoot, indien hy juyst 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 *Barlaeus*) seyt, dat hy den selvigen stelt, niet nae datse gemeenlick zijn, maer gelijk hy by zijn selven overleyt heeft, datse behooren te wesen: en als yemant juyst niet en kan komen tot die hoogste volmaecktheyt, dat hy even-wel groote eere in leyt, die van de naeste is. Het selve dient hier mede waer genomen, altijd voor ooggen hebbende de waerheyt van 't gemeen seggen, dat de GESONTHEYT eenen verborgen SCHAT is.

F I N I S.