



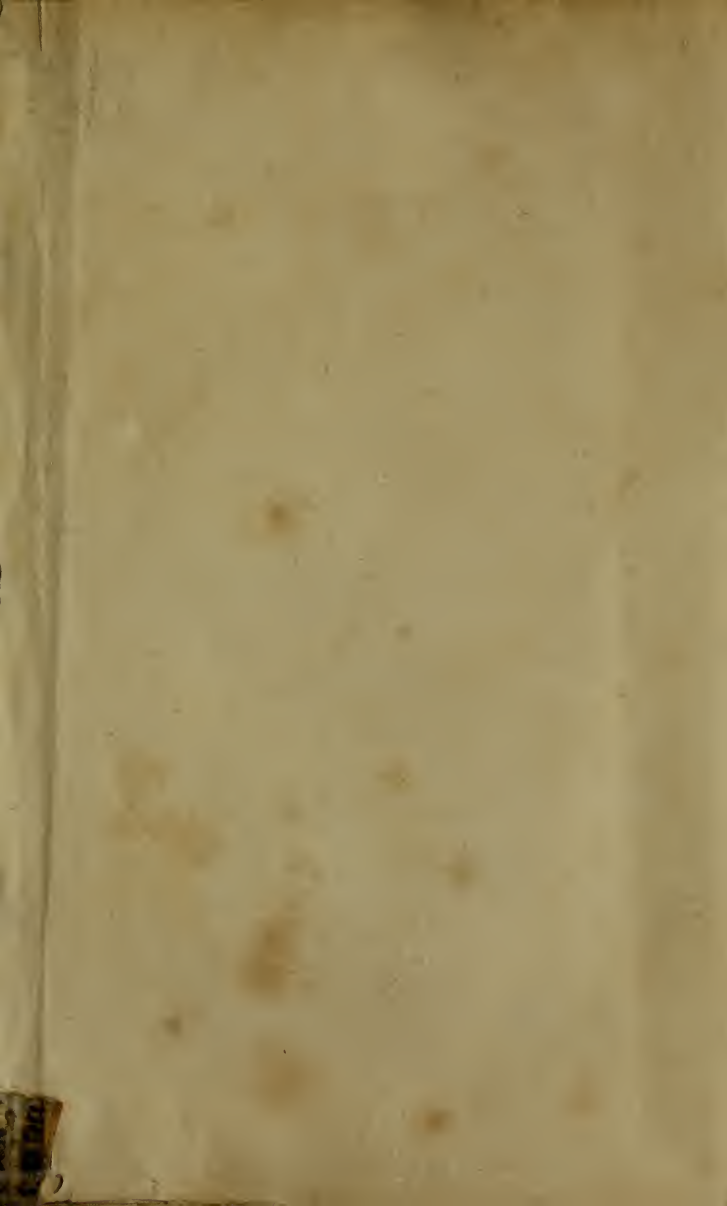
1^o Druck. Allen in 13 to
+ inkredam.

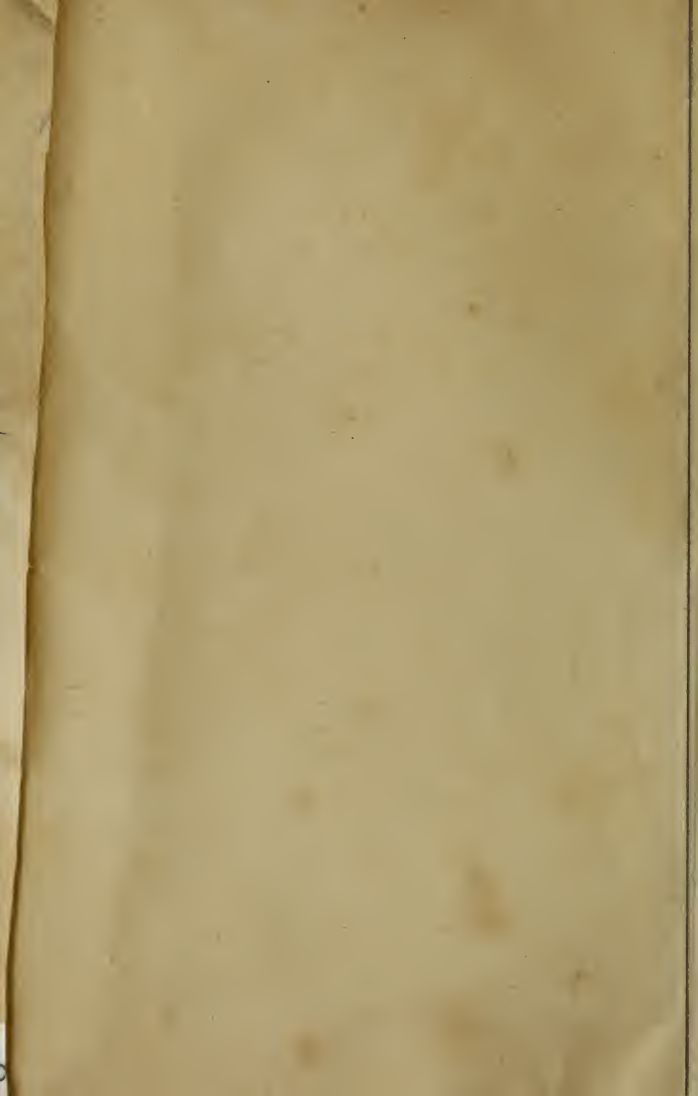
Pronounce + 22 alls.

1836/1835

Give I nearly hand.

18





I O H.
VAN BEVERWYCK
SCHAT
DER
GESONTHEYT.

Met verssen verciert

door Heer

I A C O B C A T S

*Ridder &c. Eerste Raedt-Pensionaris der Stadt
Dordrecht, ende Curateur der Vniuersiteit
tot Leyden.*



*Sum
Gebhardi
z. n. n.*

T O T D O R D R E C H T,

Voor Mathias Havius. Gedrukt by Hendrick van
Esch, vvoonende in't Hof. 1636.

Handwritten text, likely bleed-through from the reverse side of the page. The text is mostly illegible due to fading and bleed-through.

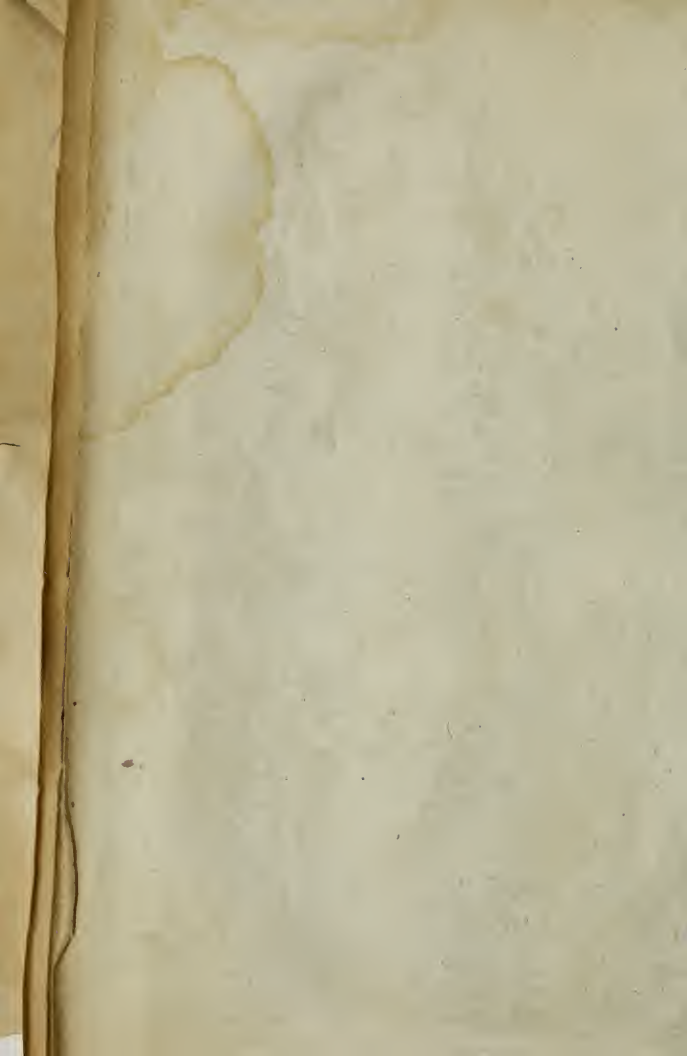


Small handwritten notes or markings located below the large fragment.

Handwritten text at the bottom of the page, possibly bleed-through or a separate line of writing.



Schacht der
Gesont heyt



Gefontheyt spreeckt,

*Roerende de uyt - legginge van de Titel -
Plate, en van het in-houden
des vvercx.*

HEt is van oudts gheseyt, en vry niet sonder
reden,
En 't vwort als noch gelooft tot op den dagh
van heden,
Dat Venushaest verflaeut, en ooc haer dertel kint,
Indien men Ceres mist, en Bacchus niet en vint,
Doch sooje niet en hout van dese vreemde streken,
Soo vvil ick ronde tael, en suyver Hollants spreken;
Een die geé dranck en heeft, en noot van honger lijt
Wort haest syn weeligh bloet, en minne-lustē quijt.
Dit was (gelijck ick segh) een spreuck in oude tijden,
En voor de vvaerheyt selfs bekent aen alle zijden;
Maer nu moet ic eē woort hier brengē aendē dagh,
Dat my tot hoogen lof en eere dienen magh.
Ick ben des werelts oogh, de vreught van allesaken,
Geen dingh kan, sonder my, de sinnē vrolick maken;
Een rijck (ben icker niet) is maer een lastigh pack,
En kroonen even-selfs geduerigh ongemack.
Ick ben de rechte saus van alle soete dingen,
Die heden zyn bekent, of eertijts omme-gingen,
Ick ben gelijck een Son, daer op een yder vvacht,
En vvaer ick niet en ben, daer isfet enckel nacht.

Hebt

De Gesontheyt spreekt.

Hebt Ceres byder hant, en al haer beste gaven,
Neemt Bacchus tot behulp, om u te mogen laven,
En doeter Venus by, en vvat Cupido sent,
'Tis al maer herten-leet ben icker niet ontrent.
In my, in my bestaet de vvel-lust van het leven,
Dies sit ick boven al op desen throon verheven,
Diestreet hier Bacchus toe, en Ceres boven dien
En Venus komt oock selfs myn eer en hulde bien.
Pomona staeter by, met freuyten in de mande,
En Pales met haer melck, den besten van den lande,
Oock Thetis, met een korf vol alderhande vis,
En vvil niet henen gaen voor sy gefegent is.
En waerom langh verhael? de Velt en Zee-godinnen
Die zyn my toe-gedaen, als met de gansche sinnen,
Myn aut aer vvert geviert, myn tempel is vereert,
Met al dat in het nat, en op het droogh verkeert.
Maer wat dit Boeck vervat, is dienstigh na te sporen;
Het leert het recht gebruyck van alderhande koren;
Het leert het recht gebruyck van frans en spaensche
En van het edel vocht gewassen aendē Rijn. (wijn,
Het leert het recht gebruyck van alle vvilde dieren,
Die in het groene vvout, of op het vvater svvieren,
Het leert het recht gebruyck van alderhande vee,
Het leert hoe dat men nu de vruchten van de zee.
Het leert het recht gebruyck van alle boom-gewassen,
En hoe men vvortels dient de keucken toe te passen,
Het leert het recht gebruyck van moes, en eet-baer
En watter indē hof of aender heydē spruyt. (kruyt,
Het leert na rechte maet, en op den regel slapen,
En uyt het echte bed gevenste vruchten rapen,
Het leert hoe yder man syn leger eeren moet,
En hoe men even daer verkeerde gangen doet.

Het

De Gefontheyt spreekt .

Het leert het recht gebruyck van alle jonge vrouvven,
Het leert een swanger wijf haer plichtē onder-houwē,

Het leert het kraem-geheym, en geeft eē vaste wet,
Ontrent het baren selfs, en in het kinder-bedt .

Het leert eē handigh vvijs, haer eygen vruchtē soogē,
En vveder als het dient haer gulle borsten droogen ;

Het leert hoe dat een kint dient op te zyn gevoedt,
En vvat in dat geval een vader plegen moet .

Het leert hoe dat het lijf by vvijlen dient bevogē,
En vvat, in yder mensch, de leden dragen mogen ;

Het leert de rechte maet daer op men spijsē nut,

Het leert wanneer de maegh is noodigh uyt-geput .

Het leert hoe dat een huys of wooningh is te bouwen,
En watter voor eē wint hier dienstigh is te schouwen,

Het leert met onderscheyt de krachtē van de Lucht,
En vvaerom menigh hert in lange qualen sucht .

Het leert u tot besluyt, veel ongemeene dingen,

Het leert door goet beleyt de quade tochten dwingen,
Het leert hoe swaer verdriet, hoe vrees, en swarte nijt,

En hoe te grooten vreught, of liefde dient gemijt .

Wel aen dan, sooje vvenst gefont te mogen leven,

Koom sier hier wat de kunst voor regels weet te gevē,
Koom tast in onsen Schat, het vvort u toe-gestaen,

Ghy sult uyt myn vertreck noyt ledigh henen gaen .

Ghy kont hier over-hant verscheyde dingen lesen,

Die u tot groot vermaeck en voor-deel sullen vvesen,
De kunst is vvonder nut, en streckt haer over-al,

Het sy men destigh is, of vrolick vvesen sal .

Wie kan in beter vverck syn uren oyt besteden,

Als om gefont te zyn in geest en in de leden ?

Wat vreught is sonder dat in eer of machtigh goet ?

Die niet gefont en is en vint geen dingen soet .

T A F E L

Van de Capittelen in de voor-reden.

<p>VAn de verdorventheyt des menschen, en waer door hy de sieckten ende de doot selve onderkenrigh is geworden. Fol. 1.</p>	<p>Of het leven door de konst ofte eenigh middel verlenght kan werden. 35.</p>
<p>Van de weerdigheyt des menschen nae ziele ende lichaem, ende niet wat middel de selve in gesontheyt langh by malkanderen gehouden wert. 14.</p>	<p>Dat het schrijven van de bewaringe des ghesontheys dienstigh ende nootwendigh is. 43.</p>
<p>Waerom de menschen in de eerste tijden veel langer leefdē als sy nu doen. 25.</p>	<p>Van de Gesontheyt ende hare weerdigheyt. 51.</p> <p>Waer in de Gesontheyt bestaet. 58.</p> <p>Waer in het leven bestaet, ende door wat middel het selve in gesontheyt onderhouden wert. 65.</p>

Van de Capittelen in't eerste Deel.

<p>VAn de beweginge des gemoets in't gemeen. Fol. 79.</p>	<p>Van de nootfakelijckheyt ende verscheydenheyt des Luchts, ende uyt wat oorsake de selve veel veranderinge onderworpe is. 227.</p>
<p>Van de Droefheyt. 92.</p>	<p>Van de vier getijden des jaers, ende wat veranderinge sy in de Lucht ende ons lichaem maken. 242.</p>
<p>Van de Nijt. 124.</p>	<p>Van de Winden ende de veranderinge die se in de Lucht ende ons lichaem maken. 252.</p>
<p>Van de Liefde. 131.</p>	<p>Van het onderscheyt der plaetsen en landen, ende welcke de gesonste zyn. 265.</p>
<p>Van de Eergierigheyt. 164.</p>	<p>Van het Voedsel, als oock de noot-</p>
<p>Van de Gierigheyt. 175.</p>	<p style="text-align: right;">fa-</p>
<p>Van de Blijdschap. 186.</p>	
<p>Van de Gramschap. 192.</p>	
<p>Van de Vreesse. 211.</p>	

T A F E L.

fakelickheyt ende verscheyden- heyt van het selve. 277.	Van Wildr-braet. 409.
Van Broot, Pap, Bry, Koecken en- de alderhande koren-werck. 287.	Van de Vogelen. 415.
Van Moef-kruyden, Salaet en Toe- kruyt. 304.	Van 't gene van de Dieren komt, Bloet, Melck, Boter, Kaes, Wey, Beulingen, Eyeren ende Honigh. 430.
Van de eetbare wortelen. 319.	Van Visch syn gestaltenis ende ver- scheydenheyt. 445.
Van de Aert-vruchten. 330.	Van Dranck, ende eerst van het Water. 458.
Van de Heester-vruchten. 336.	Van Wijn. 469.
Van de Boom-vruchten met harde- schelpen. 340.	Van Bier. 480.
Van Appelen, Peeren ende andere Boom-vruchten metachte schel- len. 349.	Van den Taback. 484.
Van Suycker en Kruyt. 361.	Van Zout. 488.
Van den oorspronck van het slach- ten der Beesten, ende dat het vleesch de voedsaemste spijs is. 375.	Van de Beweginge ende Ruste des Lichaems. 493.
Van het onderscheyt ende verkie- singe van 't Vleesch. 383.	Van Slapen ende Waken. 497.
Van het vleesch der tamme vier- voetige Dieren. 392.	Van Af-setten ende Behouden, ofte van het lossen des Kamergancks, Waters, ende andere overtollig- heys, als oock van het By-sla- pen. 500.

Van de Capittelen in't tweede Deel.

Hoe by een yegelijk in 't ghe- meen de gesontheyt moet be- waert worden. Fol. 3.	Hoe een bevruchte Vrouw haer on- derhouden sal. 32.
Waer de Ouders op moeten letten in het telen der Kinderen. 14.	In hoe veel maenden een kint vol- dragen wert. 43.

Van

T A F E L.

Van den arbeyt en het ampt der Vroe-vrouwen.	54.	Van de mate der spijsse, ende hoe veel men eten moet.	122.
Dat het eerste sogh van de Kraem-vrouw de jonghe kinderen nut en dienstigh is.	69.	Hoe dickmael 's daeghs men eten moet, ende op wat ure.	127.
Dat elcke moeder haer eygen kinderen, soo het mogelick is, behoort te suygen, ofte anders wat minne sy sal verkiesen.	75.	Welck beter is des middaghs ofte des avondts meer te eten, ende wat voor ofte nae gegeten dient.	132.
Hoe langh de kinderen dienen te suygen, ende hoe sy tot haer se-ven jarē op-gevoedt moeten wer-den.	86.	Van den dranck syn maer ende tijt.	139.
Van de maniere van op-voedinghe in de tweede ende derde se-ven jaren.	100.	Van de oeffeninghe ende ruste des lichaems.	145.
Van de maniere van leven der vol-wassene ofte middel-jarige: en-de voor eerst van de verkiesinge der spijsse.	108.	Van Slapen en Waken.	153.
		Van het losen des Kamer-gancks, Waters, &c. als oock van het By-slapen.	158.
		Van de maniere des levens van ou-de luyden.	164.

Andere Tafel van de besondere dingen die verhandelt vverden.

Abberdaen.	449.	Appelen.	350.
Abricots.	358.	Appel-dranck.	352.
Ael.	455.	Arbeyt der Vrouwen.	II. 34.
Ael-besien.	337.	Articiocken.	334.
Aert-besien.	335.	Azijn.	479.
Aert-buylen.	328.	Ajuyn.	326.
Aert-noten.	329.	Baers.	453.
Af-treck.	500. II. 12.	Barbeel.	453.
Aly-kruycken.	456.	Beesten slachten oorspronck.	375.
Amandelen.	348.	Beete.	311.
		Beet-	

T A F E L.

Beet-wortel .	328.	Citroenen .	355.
Berberis .	337.	Concommeren .	331.
Befweet te drincken ſchadelijck .	II. 145.	Conijnen .	413.
Bevruchten Vrouwen onderhout .	II, 32.	Corinthen .	365.
Bier .	408.	Cornoelien .	359.
Bies-loock .	327.	Crabbe .	456.
Biscuyt .	294.	Crop-falaet .	309.
By-flapen .	505.	Cruys-doren .	338.
nootwendigheyt .	II. 160.	Dierē die niet en drinckē .	II. 139.
mate .	II. 161.	Doot ſchrickelijck .	9.
Blieck .	455.	Doots oorſaeck .	3.
Bloet .	431.	Dranck .	458. II. 139.
Blom-fool .	309.	Droefheyt .	92.
Blon me-pap .	295.	Dronckſchaps ſchade .	II. 20.
Blyſchap kracht .	187.	eygen eenige natien .	268.
remedie .	190.	af-keer .	207.
Bockent .	451.	Droncke drincken eens 's maents	
Bockerde-bry .	301.	ſchadelijck .	II. 143.
Bockende-koecken .	301.	Druyven .	363.
Boeckweyt .	300.	Duyven .	425.
Boonen .	301.	Eeckelen .	341.
Boſſe-krabben .	56.	Eergierigheyt .	165.
Roter .	432.	Eyeren .	441.
Botten .	451.	Elementen .	60.
Braem-beſien .	337.	Elft .	451.
Braeſtem .	453.	Enden .	428.
Brande-wijn .	479.	Endivie .	315.
Brem-kappers .	338.	Erweten .	302.
Broot .	291.	Eten twee-mael daeghs .	II. 131.
Cabbeliau .	445.	Foelie .	372.
Caerſen .	495.	Fonteyn-water .	463.
Calcoenen .	423.	Ganſen .	428.
Campernoelien .	328.	Garnaet .	456.
Caneel .	370.	Geboorte des menſchen .	II. 64.
Capoenen .	420.	Geyten-vleefch .	411.
Cappers .	338.	Gemoets Beweginge .	79.
Caroten .	223.	Gengber .	373.
Carper .	453.	Geers .	299.
Caſtanien .	346.	Geerſten-bry .	299.
Cichorey .	316.	Gerſte .	297.
Cichorey-wortel .	328.	Gerſten-broot .	298.
		Gerſte-pap .	298.
		Gefontheys-weerdigheyt .	51.
			wat

wat het zy .	55.	op-voeding na de 7. jaer. II.	100.
waer in sy bestaet .	58.	leeren .	II. 104.
Gewoonte.	II. 130.	hoe veelsy moeten eten, II.	129.
Gierigheys kracht .	176.	Klieren .	389.
remedie .	176.	Klooten .	390.
Gort .	300.	Knollen .	320.
Gramschaps kracht .	192.	Kool .	309.
of sy alijt quaet is .	198.	Krabbe .	356.
remedie .	203.	Krake-besien .	337.
Granaer-appelen .	356.	Kreefte .	356.
Grundel .	455.	Kriecken .	360.
Gruuten .	300.	Lams-vleesch .	460.
Hamelen-vleesch .	407.	Lamprey .	454.
Hammen .	402.	Landen verscheydenheyt. 230.	265.
Hane-kammen .	422.	Lattou .	360.
Hane-klooten .	390.	Lenten .	248.
Haringh .	451.	Levens verdriet .	7.
Hafel-noten .	346.	vermaeck .	9.
Hafen .	412.	langduerigheyt in oude tijde .	27.
Haver , Haveren-bry .	300.	kortheyt .	26.
Herfst .	251.	verlengen door de konste .	35.
Herffenen .	389.	waer in het bestaet .	65.
Hert .	390.	waer door het onder-hondē wert .	68.
Herten-vleesch .	411.	Lever .	309.
Hoenderen .	421.	Leeuwercken .	427.
Honger de beste sause .	II. 117.	Lichaems weerdigheyt .	17.
Honich .	443. II. 166.	groote in d'eerste tijden .	31.
Hoppe .	316.	gemeenschap met de ziele .	84.
Hout-snippen .	427.	Liefdes kracht .	132.
Hunnenren .	61.	remedie .	153.
Iaer-getijden .	242.	Limoenen .	355.
In-beeldinge .	II. 41.	Lijsters .	427.
Kaes .	437.	Longe .	391.
Kalf-vleesch .	404.	Loock .	324.
Kerffe .	316.	Lubben .	388.
Kerffen .	360.	Lucht .	II. 6.
Kervel .	315.	nootsakelickheyt ende verscheydenheyt .	227.
Kinder-teten .	II. 14.	Maegh .	391.
Kinderen vvanneerſe vol-draghen zyn .	II. 43.	Maeghdom .	II. 61.
hoe langh sy suygen moeten .	86.	Matigheyt .	II. 5.
op-voedingh .	II. 89.	Malvafey .	476.
wijn drincken .	II. 98.		Ma-

T A F E L.

Maluwe.	311.	Oeffeninge.	493.
Mede.	444.	tijt ende mate.	II. 145.
Medicijn-konfts nootfakelijckheyt.	20. 45.	Oeffers.	455.
Melancholijcke in-beeldinge gene- fen.	120.	Olye.	366.
Melck.	431.	Olijven.	365.
Meloenen.	331.	Oraengie-appelen.	355.
Menfchens eerste heerlijckheyt. 1.		Offen-vleefch.	403.
verdorvenheyt na den val. 2.		Oude luyden hoe veel fy moeten eten.	II. 129.
weerdigheyt, nae ziele ende lich- haem.	14.	haer manier van leven.	II. 164.
Menfchen die niet en drincken.	II. 140.	oeffeninge.	169.
die niet en flapen.	II. 154.	flaep.	II. 170.
Milt.	391.	passien.	II. 171.
Mijnen.	239.	kamerganck.	II. 172.
Minne.	84.	by-flapen fchadelijck.	II. 173.
Mirne-drancken.	141.	Ouderdom der menfchen.	32.
Mifpelen.	359.	Palingh.	455.
Moeders moetē felve foogen.	II. 75.	Panade.	295.
Moeraffchen.	238.	Pareye.	327.
Moer-befien.	362.	Paffien.	82. II. 12.
Moes-kruyden.	304.	Paftinaken.	223.
Mont van de hel.	241.	Patientie.	313.
Morgh.	390.	Parijfen.	423.
Morellen.	360.	Pauwen.	426.
Moffelen.	456.	Peen.	323.
Moffen.	427.	Peeren.	353.
Moft.	475.	Peer-wijn.	354.
Moftaert.	318.	Peper.	372.
Mufcatel-wijn.	477.	Pepoenen.	333.
Mufijck.	II. 11.	Perfijcken.	357.
Nagelen.	371.	Peterfelie.	314.
Nature met weynigh te vreden.	II. 115.	Phafanen.	424.
Nieren.	389.	Piftacien.	347.
Nijs leelickheyt.	124.	Pockens remedie.	21.
remedie.	130.	Poel-fnippen.	427.
Noren.	345.	Porceleyne.	313.
Noten mufcaten.	372.	Post.	455.
Nuchteren te drincken quaet.	144.	Pricke.	454.
Ocker-noren.	345.	Pruymen.	360.
		Put-warer.	465.
		Quackels.	427.
		Queen.	356.
		Radijz.	321.
			Ke-

T A F E L.

Regen-water .	464.	nootfakelijckheyt .	279.
Reygers .	427.	wert drie-mael vertereert .	62.
Revier-vifch .	448.	Spinagie .	310.
Revier-water .	464.	Spreeuwen .	427.
Roch .	452.	Steur .	450.
Rogge .	296.	Stil-ftaende water .	465.
Roggen-broot .	296.	Stock-vifch .	449.
Rozijnen .	364.	Suycker .	367.
Ruffe .	II. 152.	Suycker-peen .	324.
Saet .	507.	Suyringh .	313.
Salet .	304. 306.	Swanen .	429.
Safferaen .	373.	Taback .	484.
Salm .	449.	Terwe .	291.
Schapen-vleefch .	406.	Terwen-broot .	291.
Schel-vifch .	449.	Toe-kruyt .	316.
Scheur-buyck .	318.	Tonge .	389.
Schollen .	451.	Tongen .	451.
School-meefters .	II. 102.	Tortel-duyven .	426.
Seelt .	454.	Veen-befien .	338.
Siecktens oorfaeck .	3.	Veerflen .	405.
Slaep .	497.	Venijn .	282.
tijt .	II. 154. 155.	Verckens-vleefch .	396. 410.
mate .	II. 155.	waerom de Ioden verbodē .	393.
geftalteniffe des Lichaems in 't		Veerflen .	405.
flapen .	257.	Veruiys .	479.
Somer .	250.	Verftants oorfaeck .	232.
Soenen .	159.	Vijgen .	362.
Sonde oorfaeck van fieckte ende de		Vincken .	427.
doot .	3.	Vifch .	445.
Snee-water .	466.	Vleefch etens oorfpronck .	378.
Snippen .	427.	Vleefch geeft veel voedsel .	381.
Snoeck .	453.	Vleefch verkiefinge .	383.
Sogh der Kraem-vrouwen .	II. 69. 87.	Voedsel .	477.
Speck .	396. 402.	Voeten .	389.
Speen-verckens .	400.	Vogelen .	415.
Spelte .	295.	Voren .	452.
Spijfe .	II. 8.	Vreefe .	212.
verkiefinge .	108.	Vroe-vrouwen ampt .	II. 57.
mate .	II. 122.	Vrouwen matigheyt .	49.
op wat tijt genomen dient , ende		gulfigheyt .	49.
hoe dickwils op een dagh .	II. 127.	Vruchten .	113.
		Wandelen .	II. 147.
			Wa-

T A F E L.

Water .	460.	is melck voor oude luyden,	168.
Water drincken voor wien bequaē.	II. 140.	Wildt-braet .	409.
Water-maken gestopt .	503.	Winden .	252.
Water-kerfle .	317.	Winden in te houden periculoos.	504.
Wey .	440.	Winter .	251.
Wijn .	469.	Zaet .	507.
voor wien bequaem.	II. 141.	Zee-vifch .	448.
fyn kracht en deughden.	II. 141.	Zielens weerdigheyt.	16.
voedt.	II. 140.	twee deelen .	81.
doet den honger over-gaen.	140.	Zout .	488.

Namen van de gene, die in dit vverck
vermelt werden .

<i>Agrippina .</i>	168.	<i>Constantijn Hugens.</i>	II. 103.
<i>Alexander .</i>	26.	<i>Cornelius Scipio .</i>	II. 79.
<i>Anacharfus .</i>	233.	<i>S. Cypriaen .</i>	146.
<i>Anaxagoras .</i>	112.	<i>Daniel Heinfus .</i>	154. 221.
<i>Antigonus .</i>	103. 205.	234. II. 151.	
<i>Antiochus .</i>	54. 148.	<i>David .</i>	111. 206.
<i>Antoninus .</i>	49.	<i>Dedalus .</i>	127.
<i>Aristides .</i>	115.	<i>Democritus .</i>	42.
<i>Aristippus .</i>	204.	<i>Demosthenes .</i>	89.
<i>Arthebar .</i>	II. 78.	<i>Diogenes .</i>	114. 166.
<i>Asclepiades .</i>	40.	<i>Edoard Kon. van Engel.</i>	103.
<i>Balthazar Lydins .</i>	199.	<i>Erycius Puteanus .</i>	441. II.
<i>Biron .</i>	166.		17.
<i>Blanche de Castille .</i>	82.	<i>Eurialus .</i>	139.
<i>Cesar Borgia .</i>	179.	<i>Fabricius .</i>	219.
<i>Cassander .</i>	215.	<i>Ferd. Gonzaga .</i>	214.
<i>Charles de achtste .</i>	169.	<i>François Dolfijn .</i>	II. 145.
<i>Commodus .</i>	157.	<i>Frederick H. van Saxen.</i>	174.

Namen die in dit vverck vermelt vverden.

<i>Garfia K. van Navarre.</i>	214.	<i>Nerva.</i>	201.
<i>Gerard Voffius.</i>	83.	<i>Niobe.</i>	97.
<i>Henrick de Vierde.</i>	II. 70.	<i>Octavia.</i>	102.
<i>Henrick Prince van Walles.</i>		<i>Otanes.</i>	173.
II. 145.		<i>Perdiccas.</i>	147.
<i>Herodes.</i>	172.	<i>Pericles.</i>	112.
<i>Herodicus.</i>	38.	<i>Philippus Maced.</i>	205.
<i>Hiskia.</i>	41.	<i>Pietro Soave.</i>	201.
<i>Hypatia.</i>	161.	<i>Policrates.</i>	182.
<i>Iacob Cats.</i>	234.	<i>Prometheus.</i>	5. 129.
<i>Ian Huniades.</i>	215.	<i>Psammenithus.</i>	95.
<i>Icarus.</i>	171.	<i>Pyrrhus.</i>	53.
<i>Iohan den 21. Paus.</i>	49.	<i>Raisciack.</i>	105.
<i>Iohan van Barneveldt.</i>	117.	<i>Roderick Fonseca.</i>	157.
<i>Iohannes Westerburch.</i>	37.	<i>Themistocles.</i>	89. 126.
<i>Irene.</i>	103.	<i>Thomas de With.</i>	428.
<i>Iulius Caesar.</i>	165.	<i>Thomiste.</i>	II. 78.
<i>S. Iustine.</i>	146.	<i>Salomon.</i>	138.
<i>Lago d' Agnano.</i>	22. 240.	<i>Socrates.</i>	203.
<i>Lago d' Averno.</i>	241.	<i>Sophocles.</i>	189.
<i>Leo de 10. Paus.</i>	179. 189.	<i>Tiberius.</i>	49. 128.
<i>Livia.</i>	107.	<i>Valentiniaen.</i>	201.
<i>Lodevuyck Cornaro.</i>	48.	<i>Wenceslaus.</i>	201.
<i>Lodevuyck Nonnius.</i>	299.	<i>Xeno.</i>	218.
<i>Marcia.</i>	107.	<i>Xenobia.</i>	II. 30.
<i>Marcus Antonius.</i>	167.	<i>Xenocrates.</i>	II. 162.
<i>Mithridates.</i>	112.	<i>Xerxes.</i>	34.
<i>Montpensier.</i>	103.		

Verdorventheyt des Menschen, ende
de waer door hy de Sieckten, ende de
Doot selfs, onder-keurigh is gheworden.



Het eerste Capittel.



*E mensch, het edel dier, by Godes hant ge-
schapen,*

*Was, om in stage jeught, syn lust te mogen
rapen;*

*Was in het schoon priel: en voer hy
immer gingh,*

Daer was hy aengesien als heer van alle dingh:

A

Hy

Hy vont een schoon gesicht alwaer de boomen groeyden,

Hy vont een soet geluyt alwaer de beken vloeyden :

Hy vont een soeten reuck al waer hy neder sat,

Hy vont een soeten smaeck 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 gingh spelen in het groen,

En oock het felste 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 felle vorst die in de leden sneet,

Daer blies geen Noorsche buy die in de wangen beet,

Geen koorts, geen vierigh zeer, geen pest, of peper-koren,

Geen gicht, geen leelick schurft, en wasser noch geboren:

Geen damp, geen vuyle mist, en vielder op de mensch;

Men vont aen alle kant zyn vollen herten wensch.

Maer nae dat hem de slangh met liegen had bedrogen,

En van zyn hooghste goet door listen af-getogen;

Doen vvast dat hy terstont in alle qualen viel,

Niet met het lysf alleen, maer even met de ziel.

Eylaes! het was verbeurt, al vvat hy had verworven,

En hy vol slim bejach, en in den gront verdorven.

In hem en is geen deel tot aen het minste lit,

Daer is geen slim verderf en staege kancker sit.

Soo is dan uytter aert geen doot in ons gevonden;

Maer sy is in den mensch een straffe van de souden.

Van daer komt ons het quaet, en al het swaer verdriet,

Dat yder menschen-kint hier opder aerden siet.

Wilt ghy daerom een koorts, of ander quael, genesen,

Of soeckje langen tijt in goeden stant te vvesen,

Gaet eerst tot uwen God, en klaeght daer uwe pijn,

Soo kan het heylsaem kruyt u leden dienstigh zyn.

DE Mensche nae den even-bealde Godes gheschapien ende met alle heerlickheyt der ziele ende des lichaems verciert, over de gansche werelt, ende al wat daer in is van God gestelt zynde, indien hy die groote weldaden erkent hadde met danckbare gehoorfaemheyt, soude met groote eere ende luyster hier in dese werelt geleest hebben, ende daer na sonder de pijnelicke sieckté, ende de bittere doot te smaken in het eeuwich Vaderlant op-getrocken geweest zyn. Maer om dat hy het listige sehoon-praten van de duyvel te veel gehoors gevende, het ghebodt syns Scheppers schandelijck overtreden heeft, soo is hy door t'rechtveerdigh oordeel Gods, alderhande smerten, en de doot selvé onderkeurigh gheworden: want het loon van de sonde is de doot, ende door de sonde is de doot in de werelt gekomen, gelijk den Apostel spreeckt in den brief tot de Romeynen. Het welcke seer aerdigh van de Heere van *Bartas* verтоont wert, op dé eersten dagh van de tweede weke, met dese verssen uyt het *François* aldus overgeset:

*Waer Adam niet verruckt tot ongeregelt mallen,
Den Schepper afgegaen, den duyvel toegevallen,
Syn af-komst, syn geslacht, syn bloet, en edel zact
Dat uvare noch gesont, en in een blyden staet.
Maer nu het eerste paer heeft buyten alle reden
Veracht den grooten God, syn vvetten overtreden,
Soo is de bleecke doot en alderley gevaer
Getreden in het perck, gekomen over haer.
De Sond, het leelick spoock, die heeftet al bedorven,
En om dit ongrval soo is de mensch gestorven.*

*Van daer komt ons het quaet , van daer gestagē druck,
Van daer komt alle vlesch den gront van ongeluck.*

De Sonde dan ende de overtredinghe heeft veroorsaect, dat den mensche vervallen is van syn vorige weerdigheyt, waer door niet alleen de glinsterende stralen van syn Verstant alsoo verduyftert zyn, datter naelicx een teycken van het Godlijk licht meer in ghesien en kan werden: maer is oock daer-en-boven syn lichaem met soo veel qualen en siekten besmet, dat het selfde gheweest zynde vol van heerlijcke gaven des levens, nu een poel ghe worden is van alle onreynigheyt. Daer-beneffens de Elementen, ende de Creatures van Hemel ende Aerde om des Menschen wille vervloecht zynde, spannen van alle kanten tegen hem in, en in plaetse datse te voren hem van alles goets versaghen, en weten nu niet, dan wat ongesont, pestigh, ende doodelijck is, tot s'menschen ghebruyck voort te brengen. Het welck mede aengewesen is op de verhaelde plaetse by d'Heere van *Bartas*, in dese versse:

*Met dat de mensch begon hem tegen God te stellen,
Soo voeght sich alle dingh om hem te mogen quellen:
Want een die nyt de gunst van synen Schepper raect,
Die heeft stracx tegen hem al vvatter is gemaeckt.
De lucht gaf sellen vvint, het vvater stuers vlagen,
Het aertruyck gifigh kruyt, den hemel donder-slagen,
Een yder spout den mensch als in het aengesicht,
En denckt voortaan niet meer aen hē te zyn verplicht.
De sterren zyn vergramt, en laten droeve stralen,
Door vreemt en naer beleyt hem in de leden dalen;*

De maen verkout syn breyn door wuyl en selsaë vocht,
 En schiet hem in het lijf een ongesonde locht.
 Hier ruyt een harde storm, en trefte verheue wallen,
 Daer schiet een blicxem uyt, en doet de torens vallen,
 En ginder blaect een vyer dat uytter aerden koomt,
 Daer voor dat yder lant en al de werelt schroomt.
 Ach! hoe was eens de mensch in hoogen staet verheuen,
 Doen hy mocht over al gestrengewetten geven!
 Doen kond hy met een wenck of met een kleynestem,
 Al wat syn ooge sagh doen buygen onder hem.
 Het swijn, den oliphant, de leeu, en felle beeren,
 Die stilden haer gewoel alleen op syn begeeren,
 En waren staegh bereyt om hem ten dienst te staen;
 Nu komt een kleynemugh en doet hem oorlogh aen.

Alsoo hy dan most missché den boom des levens,
 de remedie voor de doot, ende dat alles van buyten
 bedorven was; soo hingē hem gestadigh alderhande
 perijckelen boven het hoofd, waer door hy niet
 sekerder als een vernielinge van syn lichaem, ende
 de doot te verwachten hadde. Welcken ellendigen
 staet des menschen den ouden Poëet *Hesiodus* onder
 de fabule van *Pandora* bedeckt heeft in syn Griecxe
 dichten van de wercken ende dagen, alwaer hy ver-
 telt, dat om de dieverij van *Prometheus*, (dat is den
 val van Adam) die de Goden het vier ontstolen
 hadde, de *Pandora* in de werelt gevonden is met een
 doose vol van alderhande quaet, de welcke sy op-
 doende menighvuldige ellendigheid over den ghe-
 heelen aertbodem verspreyt heeft:

Na dat het grilligh wuyf een mislagh had bedreuen,
 Soo wvasser al verdriet in dit ellendigh leven;

*Want daer het eerste volck mocht rustigh henen gaen ,
 Soo nam het aertsche dal een ander vvesen aen :
 Want sieckte , moeyte , sorgh , en dyssent ongemacken ,
 Die quamen , uyt de lucht , op aerden neder-sacken ;
 Sie daer , eylaes ! den mensch in druck en staegen noot ,
 En voor het leste spooock , soo quam de bleecke doot .*

De Prince der Medicijns beklaeght dan niet son-
 der reden de ellendigheyt der menschen met dese
 „ woordé: Den Mensch is swack van dé beginne,
 „ ende schreyt om eē anders hulpe: in syn wasdom
 „ is hy onwijs, stout, ende heeft onderwijfinge van
 „ doen: afgaende ellendigh, als hy al synē voorledē
 „ onvoorsichtigē handel overdenckt. Hierom ple-
 gen die van *Thracien*, gelijk *Plinius*, *Valerius Maxi-*
mus, ende andere, schrijven, ende de nabuerighe
 volckeren, ghelijck *Herodotus* betuyght, alffer cen
 kint gheboren was, rontsom het selve sittende, de
 gheboorte te beschreyen, ende te verhalen wat al
 ellende ende verdriet het kint bovē het hooft hing:
 maer alffer yemant gestorven was, dan hielen sy de
 uyt-vaert met vreught, als van de gene die nu veel
 swarigheyt eñ moeyte af-geleyt hadde. Waer toe
 dese verffen uyt dé Poët *Euripidis* by-gebracht wer-
 den van *Plutarchus* in syn Trooit-redē aen *Apollonius*:

*Soo haest als eenigh mensch op aerden vvas geboren ,
 Soo scheen by al het volck de vreught te zyn verloren ;
 Een yder vvas bedroeft , en maecte groot beklagh ,
 Om dat men voor het kint niet als verdriet en sagh ;
 Maer als de bleecke doot had yemant vvech genomen ,
 Dan sagh men enckel vreugt , als van den Hemel komen :*

Men

*Men nam het voor geluck, men is geheel verblijt,
Een mensch te mogen sien van alle druck bevrjyt .*

Plinius is in de voor-reden van syn sevende Boeck der Natuerlicke Historie seer wijdtloopigh om des menschen ellende te beschrijven , soo dat hy in twijffel treckt, of de Nature ons een goede Moeder , ofte een quade Stief-moeder geweest is ; ende seyt tot besluyt , datter veel gheweest zyn , die voor best oordeelden niet geboren te werden, ofte ras te sterven . Dit selfde is wijdtloopigh van een Griecx Poët *Crates* met dese verssen , ende redenen aengewesen :

*Wat leven dat de mensch oyt stelt, in syn gedachten,
Daer is maer enckel druck en onlust in te vrachten ;
Het gaet soo vunder vreemt hier in dit jammer-dal,
Men vint schier anders niet als druck en ongeval,
Is yemant hoogh in geest, en destigh in verstande,
Soo vort hy metter daet een slave van den lande ;
Doet hy geljck een dwaes syn dingen sonder slot,
Soo is hy staegh veracht, en aller menschen spot .
Is hy van kloecken aert, en van geson te leden .
Soo vuil hy staegh het vleys in vuylen lust besteden ;
En is hy veeltjts sieck, hy lijdt een staege doot,
En is een arrem mensch, al is syn rijckdom groot ;
Leeft hy ontrent een Prins, of krijght hy groote staten,
Hy moet van stonden aen syn oude vryheyt laten ;
Wie sich in't hof geneert die stelle desen voet,
Dat hy geringelt vort, en efter dancken moet .
Indien hy sich bemoeyt alleen met eygen saken,
Dat is een slecht bedrijf, hoe kan hem dat vermaken ?*

Is hy een acker-man die kooren-landen bout,
 Dat is een staeghe sorgh die nimmer op en hout.
 Indien hy krügs-man wort, so moet hy dickmael moorden,
 Oock daer hy wort onthaelt met gunst en soete woorden;
 En soo hy noyt en vecht, maer lieft de soete rust,
 Soo is hy maer een roof van die het maer en lust.
 Indien hy over zoe verhandelt rÿcke varen,
 Soo lÿdt hy stagen angst oock van de minste baren;
 Indien hy binnen 'slandts een stillen handel doet,
 Die geeft hem staeghe beslag, maer nimmer machtig goet.
 Indien hy voorspoet heeft, soo wort syn hert verheven,
 Hy wort door sotte waen en hooghmoet aengedreven;
 En wort hy veel beswaert met druck en tegenspoet,
 Wat is hy als een vorm die in der aerden wroet?
 Indien hy sonder gelt besoeckt de vreedde landen,
 Soo treckt hem niemant aen door feyl van rÿcke panden;
 En reyst hy buyten 'slandts, en heeft hy machtig gelt,
 Hy sal met groote vrees geduerigh zÿn gequelt.
 Indien hy is gesint om noyt te willen paren,
 Geduerigh eensaem zÿn dat noem ick droeve jaren;
 Indien hy trouwen wilt, hy wort voor eeuwigh vast,
 En 'twÿf, met haer gevolg, dat is een stage last.
 Indien hy vruchtbaer is en kinders komt te winnen,
 Alwas hy eertÿts bly, by krÿght bedroefde sinnen,
 En soo hy sonder vrucht den echten acker bout,
 Syn huys dat gaet te niet. Wat doet de man getrouwt?
 Trout hy een schoone vrou, sy baert hem duysent plagen,
 Hoe licht kan haer gelaet een ydel oog behagen?
 En dat is stage sorgh. Neemt hy een leelick vuyf,
 Soo heeft hy nimmermeer een eerlick tÿt-verdrÿf.
 Is 't vuyf van machtig goet, de man van kleyne renten,
 Het vuyf sal staeghe verwÿt 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 wyse boecken,
 Soo wilse meester zyn en haren man verkloecken,
 Siet daer een twistigh huys. Indiense niet en weet,
 'Tis spijse sonder sout, en niet een soeten beet.
 Ten lesten, is men jonck, de jeught is onbedreven,
 En woelt als in een zee van dit ellendigh leven:
 En worter yemant out, soo naeckt syn hooghsten noot,
 Eylaes! syn kranck gestel dat worstelt met de doot.
 Wat dienter meer geseyt? wic kan hem neder stellen,
 Of hem sal eenigh dingh in geest of leden quellen:
 Geen mensch is sonder druck, hoe vrolick dat hy leeft,
 Dewyl oock even selfs een roosjen prickels heeft.
 De blifschap even selfs die heeft een droevigh wesen;
 Want van gestage vreught en heeft men noyt gelesen.
 Het is dan alderbest en ver de minste pijn,
 Of noyt te zyn geteelt, of haest een lijck te zyn.

Silenus gevraeght zynde van Midas wat voor den
 mensche alderbest was, gaf het selve voor antwoord,
 niet geboren te werden, ofte haestelijck te sterven.
 Maer de Philosooph Epicurus had groot gelijk om
 met hem te spotten, dat hy syn selven niet terstont
 om en bracht, als hy meende dat sulcx het beste was.
 Ende daerom en werden de verhaelde versien van
 Crantor met geen minder geestigheyt, maer meerder
 waerheyt van een ander Griecx Poëet met namen
 Metrodorus aldus verdraeyt:

Wat staet kan eenigh mensch op aerden over-komen,
 Daer niet een soet vermaeck kan werden uyt-genomen?

Noyt soo verbosten tijt of soo bedroefden jaer,
 Of een die leven kan die voortere vreught gevuaer.
 Heeft yemant kloeck verstant soo wort hy staegh gepresen,
 En voor een lant-juwel met vingers aen-gewesen:
 En is hy sonder breyn, soo is hy sonder last;
 Men siet oock Princen selfs met gecken vvel gepast.
 Is hy geduerigh vvel en sonder krancke dagen,
 Soo is hy recht bequaem syn lusten na te jagen;
 En is hy swack van aert, en dickmael niet te wel,
 Schoon hem de doot genaect, ten is hem geen gequel,
 Indien hy in het hof met Vorsten vvil verkeeren,
 Hy kan syn lagen naem, en duyster huys vereeren:
 Indien hy stilheyt soeckt, en maer het syne doet,
 Syn eygen vooght te zyn dat is geweldigh soet.
 Staen hem de velden aen, en gaet hy lander telen,
 Dat is een soet bedrijf, vwie kan het oyt vervelen?
 Wil hy een koop man zyn, en seylen van de ree,
 O vvat een machtigh goet ontstaeter uyt de zee!
 Indien hy vvinste doet, soo mach hy vrolick leven,
 Hy krijt dan menigh vrient en meer als hondert neven;
 En lijdt hy staegh verlies, hy voort een deftigh man,
 Die, al dat vverelt hiet, met voeten treden kan.
 Wil hy een krijgs-man zyn, soo kan hy dickwils maeyen,
 Daer hy noyt ploegh en sont, en noyt en dede saeyen;
 En soo hy d'oorlogh haet, en lieft een stillen geest,
 Soo is hy wel getroost, oock als een ander vreesst.
 Verreyft hy buyten 's lants, en kan hy wel betalen,
 Waer dat hy komen mach, men sal hem vvel onthalen;
 Of is syn beurselicht, hy draeght te minder last,
 Soo dat hy lustigh is, en op geen roover past.
 Indien syn jeugdigh hert genegen is te trouwen,
 Waer vint men soeter vreught als by de jonge vrouwen?

Of is hy meer geneeyght om niet te zyn gepaert ,
 Soo is hy sonder sorgh waer dat hy henen vaert .
 Indien het eckie bedt hem kinders heeft gegeven ,
 Hy siet , in hare jeught , gelijck een ander leven ;
 Indien hem uyt het bedt geen echte vrucht en wast ,
 Soo heeft hy vrouwen-lust , en ester geenens last .
 Trout hy een schone vrou , wat kander soeter wesen ?
 Sy kan syn gulle jeught , en heeten brant genesen :
 Of isse niet te moy , ey keurt haer nitt te naen ;
 By nachte , lieve vrient , zyn alle katten graeu .
 Krijght hy een geldigh wif , wat kan hy meer begeeren ?
 Op vrouwen machtigh goet daer kan men lustigh teeren ;
 Heeft sy in tegendeel maer weynigh by gebracht ,
 'Tis seker dat het wif hem des te meerder acht .
 Indien sy geestigh is , of heeftse veel gelesen ,
 Sy kan , voor al het huys , gelijck een raets-heer wesen :
 Of heeftse geen verstant als van haer doecken-huyf ,
 De man leeft sonder twist , by soo een soete duyf .
 Wat meer ? is yemant jonck , dat zyn de beste tijden ,
 De jeught is enckel vreught en lust aen alle syden ;
 Indien den ouden dagh tot zynen heert genaect ,
 Siet daer de rechte tijdt die hem eerweerdigh maect .
 Het is dan sonder gront dat veel onsoete menschen ,
 Of noyt te zyn geweest , of korte dagen wenschen :
 Treet ghy in u beroep met onbedachten sin ,
 In wan-genoegen selfs daer is vernoeegen in .

Voorwaer al heeft ons Leven nae den val den
 meesten glans verloren, soo en is het even-wel soo-
 danigh niet, of 't is ten minsten noch wel voor de
 doot te kiezen. Wy lesen in de Fabulen van Eso-
 pus van een oudt man, dat hy een langen wegh hout
 ghe-

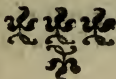
gedragen hebbende, het selve seer vermoeyt zynde by hem neder leyde, ende om de Doot riep: ende dat de Doot komende, ende vraeghde waerom sy gheroepen was, hy voor antwoord gaf, om my dit hout op te helpē: so drae was hem de lust van stervē over gegaen. *Antisthenes* sieck leggende, ende van groote pijn roepende, Wie sal my noch van dese ellende verlossen? *Diogenes* een ander Filosooph daer by staende, Dit, seyde hy, soo ghy begeert, sal het op staende voet wel doē, treckende syn mes uyt. Ick en meen niet antwoorde *Antisthenes*, van het leven, maer van de sieckte. Want al-hoe-wel veel Philosophen geen sonde daer van en maectē, om haer leven te verkorten, soo en stont hem evenwel die remedie niet aen. En voorwaer *Tamerlaen* verbloemde zyn groote wreetheyt met een sotte 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 zyn: also ick dickwils gesien hebbe, dat oock stock-oude ende daer by gebreckelijcke lieden, die uyt onverduldigheyt van pijn dickwils om de doot geroepen hadden, de selve beginnende te genaken, noch met groote begeerte nae het leven jooecten, ende voor het eynde van haren tijt seer schrickten.

De Menschen, seydt de eerw. *Ioseph Hall* in syn devote Meditatiē in't Engels beschrevē (3. Cent. 30.) en souden voor het meeste deel niet geerne sterven, noch oudt werden. Wanneer wy een bedaeght mensche sien, die daer overleeft heeft alle de tanden van synen mont, de hayren syns hoofts, het ghesichte

sichte syner oogen, dé smaeck syns gehemelts; dan seggen wy, dat wy niet geerne komen souden tot sulcken hoogen ouderdom, in de welcke wy beyde, onse vrienden, ende ons selve een last souden zyn: nochtans in dien ons de keur gegeven werde op wat jaer wy sterven wouden, soo souden wy het altijd uytstellen tot op het naeste, ende ons en onbreken geen uyt-vluchten tot dat verlengh. Eñ voorwaer, gelijk den selven *Hall* vermaent in syn heylige opmerckingen, het Leven is in syn selven goet, eñ de Doot quaet, anders en soude David, Elias, ende vele voortreffelijcke Martelaers niet gevluht hebben om het Leven te behouden, ende de Doot te ontgaen. Soo en soude oock Ezechias daerom niet ghebeden hebben, noch oock onsen Salighmaker ons niet vermaent hebben te vlieden, om het leven te bewaren, noch oock God het selve aen den synen beloofd hebben, tot een loon van gehoorfaemheyt.

Dewijl dan het Leven een geschenck ende segen is van God almachtigh ende dat oock de liefde van het selfde, een ketting is, ghelijck *Seneca* spreekt, die ons vast hout, soo moet een yegelijck de soete gemeenschap van Lichaem ende Ziele met alle middelen soecken te onderhouden, ende alle vlijt aenwenden, om den tijdt syns levens in gerustheyt des Gemoets, ende welstant des Lichaems over te brengen.

Van



Van de

VVeerdigheyt des Menschen nae
Ziele ende Lichaem, ende met wat
middel de selve in gefontheyt langh by
malkander gehouden werden.

Het II. Capittel.

Maer schoon al is de mensch door onverschichtig ^{altes} malen,
 We sijn geduerigh heyl in swaren noot ghevallen;
 Noch is des niet-te-min het edel menschen-kint,
 Het schoonste dat men weet, en op der aerden vint.
 Hy gaet des niet-te-min met op-gerechte leden,
 Is deftigh in vernuf, en machtigh in de reden;
 Hy siet den Hemel aen met op-getogen geest,
 Dat niet en wert gesien in eenigh ander beest.
 En God de rechte born van alderley genade,
 Noch gunstigh aen den mensch en syn geheelen zade,
 En heeft niet al-te-mael de krachten wech geruckt;
 Die hy in alle dingh te-voren had gedruckt;
 Daer is, uyt enckel gunst, noch segen in gelaten,
 Die aen het swackste vleys son namaels mogen baten:
 Iae waer een nieuwe quael in eenigh lant onstaet,
 Daer geeft de giede God al weder nieuwen raet;
 Maer niet als door verstant, door vlijt, en kloecke sinnen,
 En laet de wijse God ons eenigh voordeel winnen:
 Tot sweet zijn wy gedomt, mits Adam qualick gingh,
 En dat is heden noch de prijs van alle dingh.
 Soo is dan by den mensch met alle vlijt te trachten,
 Hoe dat hy, door de kunst, syn qualen mach versachten;

Hoe

Hoe dat hy, door de kunst, mocht weeren uytet bloet,
 Al wat hem ongemack of eenigh hinder doet:

'Tis vry een nutter saeck gesont te mogen blijven,
 Als door een machtigh kruyt de sieckte wech te drÿven;

'Tis beter 's vyants heyr te vveren uyt de schans,
 Als binnen aen te gaen een ongewisse kans.

Men kan een linnen-kleet, met looze, zeep, en assen,
 Al vvasset vuyl begaet, vvel net en suy ver vvasen:

Maer denckt vry dat het werck niet in syn stät en blyft,

Wanneer men in den vvasch al vry vvat harde vvrÿft,

'Tis even met den mensch hier in aldus gelegen,

Want schoon hy door de kunst verlichtingh heeft gekregen,

Hy vvoorter door ver swackt, hy vvoorter door ontset,

En staegh soo blyfter yet dat hem van binnen let.

Wel aen dan, hollants volck leer na den regel leuen,

Hier is dat u ontbrack, in onse Tael geschreven:

De Maeght van onse Stadt die ghy hier voren siet,

Die is die u de kunst uyt enkel gunste biet.

AL is den Mensch teerstont nae den val van syne
 hooghe heerlijkheyt veel vervallen, ende af-
 gheweken, soo is hy even-wel door sonderlinghe
 barmhertigheyt Gods ghebleven de heerlijkste
 Creature des aertbodems, ende heeft alles wat daer
 in istot synen lust, gebruyck, ende gebiet behoudé.
 Hier van spreect de Koninghlijcke Propheet Da-
 vid in den 8. Psalm aldus tot den Heere: Wat is de
 mensch, dat ghy syner gedencket? ende des men-
 schen kint, dat ghy syner aen-neemt? Ghy sult hem
 ten Heere maken over uwer handen werck: alle
 dinck hebt ghy onder syne voeten gedaen. Schapen
 en Ossen altemael: daer toe oock de wilde Dieren.

De

„ De Vogelen onder den Hemel, en de Visschen
 „ in der Zee, en wat in der Zee gaet . De wijse on-
 der de Heydenen hebben dit oock wel verstaen, en-
 deroemen doorgaens in haer na-gelaten schriften
 de groote weerdigheyt van den Mensch. *Mercurius*
Trismegistus heeft hem genoemt een groot Mirakel,
 een Dier God seer gelijk : *Pythagoras* de Mate van
 alle dingen : *Plato* een Wonder der Wonderen : en-
 de met diergelijke lof is hy van andere Philosophé
 beschreven. Den ouden *Zoroaster* na dat hy by syn
 selven langh overdacht hadde het konstig maecksel
 van den Mensch, bersten ten lesten uyt met dese
 woorden : O Mensch, ghy zijt een heerlijk werck
 van de stoute ende alles dervende nature ! Dese
 heerlijkheyt bestaet soo wel in't Lichaem, als inde
 Ziele : alsoo hy met beyde alle andere dieren verre
 overtreft.

De Ziele is soo edel, ja by-na Goddelijck, datse
 haer somtijds verheffende boven alle natuerlijke
 formen ende ghestaltenissen, de onlichamelijcke
 dingen, ende die van alle materie bevrijt zyn, door
 een wonderbaerlijcke ende gansch vrye kracht des
 Geests begrijpt. Sy wert alleen gheschapen; sy is
 sonder materie, sonder lichaem, geen veranderinge,
 geen bedervinghe onderworpen. Maer wat
 wil ick van de Ziele veel seggen, die Goddelijck is :
 ende wy van Goddelijcke dingen, gelijk *Simonides*
 certijts seyde, alleer konnen seggen, watse niet en
 zyn ?

Ende gelijk de Ziele des Menschen de edelste is
 van alle ander Zielen, die onder den Hemel zyn,
 soo is oock de woonplaets van de selve, te weten
 syn

fyn Lichaem, soo verre te boven alle andere Lichamen, dat het een regel ende mate van de felve ghefeyt mach werden. De waardigheyt van het felve betoonen onder anderen, eerst dat het recht opstaende is nae den Hemel, daer d'ander dieren met het hooft na de aerde gaen bocken: waer door een menfche vermaent wert na den Hemel te fien, ende op Hemelfche faken te dencken. De Philofooph *Anaxagoras* gevraeght zynde, waerom dat hy geboren was? antwoorde feer wel, Om den Hemel en de Sterren aen te fchouwen. Sulcx is oock van dē Poët *Ovidius* aen-gewefen, daer hy fpreeckt van de Scheppinghe:

*De beesten van het vout die kijcken na der eerden,
Vry flechter als de menfch, en van geringer weerden;
Maer hy, een edel dier, en van een hooger aert,
Siet nae den Hemel toe, vvaer huyt hy is gebaert.*

Ten tweeden is het menfchelijke Lichaem het gematighfte van allen, daer d'ander al te waterachtigh ofte te aerdtachtigh zyn: sulcx blijkt om dat het van alle tuit-muytende dingen even dra befchadicht wert, als van de felve even-wel af-wijckende.

Ten derden heeft het Menfchelijke Lichaem de fraeyfte over-een-ftemminghe van alle fyn leden: soo dat alle Konfenaers na de felve alle haer werken aenleggen.

Ten vierden is de Menfche in vele van fyn leden veel beter en aerdiger, als d'ander Dieren. Ende om niet te langh te wesen in't verhaelen van alle; hy heeft boven in 't lichaem feer groote herffenen, als

zynde een redelijck ende verstandigh dier, soo dat die van een kleyn mensch wel eens soo groot zyn, als van den grootsten os. Hy heeft oock by-nae alleen sleutel-beenderen: ende alleen open handē, om alles wat de reden ghebiet, daer mede uyt-tevoeren.

Ten vijfden heeft de Mensch in sich alleen, 'tgene de geheele werelt begrijpt, ende wert daerom van de Philosophen wel te recht *μικρόκοσμος*, dat is, kleyne werelt genoemt. Hier is Son, Maen, al de Planeten; al de Elementen; gelijk breeder van ons aangewesen is in het Gespreck van de nootsakelickheyt der Anatomie.

Laet dan *Epicurus* vry stil swijgen, met syn roepen dat des Menschens Lichaem by geval gemaect soude zyn. Laet mede uyt-gelacchen werden de onvoorsichtigheyt van *Momus*, die in 't maecksel van 't Menschelijcke Lichaem veel wist te misprijfen. Laet oock vry *Plinius*, ende andere bastaert-Philosophen by ons uyt hebben, die de Nature berispen, datse den Mensch naect ende ongewapent op de naeckte aerde in synen gheboort-dagh gheworpen heeft tot schreyen en crijten. *Epicurus* ende *Momus* en hebben niet veel antwoord van nooden; laetse hondert jaren versinnen om het fatsoen ende het stellen van een lidt te veranderen, sy sullen moeten bekennen, dat het niet anders ofte beter en konde gemaect werden, ende dat de minste veranderingh het geheele werck soude bederven. Wat belanght dat *Plinius* seydt, dat d'ander Dieren terstont haer nature kennen, met gaen, vliegen, swemmen; ende dat den Mensch als hy gheboren is nergens van en

weet, als van schreyen : Dat de nature d'ander Dieren verscheyde deëkselen ende bescherm-middelen gegeven heeft, schilden, huyskens, borstelen, wol, pluymen, hoornen, klauwen; maer den mensche naeckt ter werelt doet komen. Wy seggen dat dien schrijver niet wel begrepen en heeft de macht vande Goddelijcke gaven, daer dē Mensche boven andere Dieren mede vereert is. De Mensche is voorwaer naeckt gheschapen : maer om dat hy over alles, dat onder de wet der Naturen staet, heerschen soude. Want ghelijck de instrumenten van de vijf sinnen vry zyn van alderhande hoedanigheyt, om niet verhindert te zyn in elck de zyne te ontfangen (gelijck in de crySTALLINE vochtigheyt van het oogh, en is geen couleur, om datse alderhande coleuren soude kunnen vatten, ende soo voort in d'andere sinnen) alsoo en most de Ziele des Menschen, dewelcke, gelijck *Aristoteles* seydt, met macht by na alle dinck was, met geen besonder konst verciert werden. Het Lichaem most oock naeckt en ongewapent wesen, op dat het dier 't welck over d'andere soude heerschen, niet aen een soorte van wapenen soude ghebonden blijven. Want hoe ongemackelijck, hinderlijck, ende qualick-voegende soude het zyn, dat de Mensche, die tot wercken des verstants gheboren is, alijt gewapent stont? Was het niet beter dat hy soo gheschapen was, dat hy alderhande wapenen aen en uyt kost trecken, als hy begeerde? Maer God heeft hem voor de naecktheyt gegeven twee dingen, daer d'ander dieren af verfteken zyn. Voor de naecktheyt der Zielen, de Reden, de welcke een konst is voor alle konsten : voor de naecktheyt

des Lichaems, de Hant een instrument van alle instrumenten. Door de reden ende 't vernuft kan hy alderhande deckselen ende wapenen bedencken ende versinnen, door de handen maken ende ghebruycken. Al ist dan dat de Mensch swack ende naeckt ter werelt komt, soo kan hy syn selven door de Reden en Handen bevrijen van d'ander dieren, ende haer gevvelt af-slaen: maer de selste dieren en konnen met al haer kracht niet beletten, datse van de Menschen niet onder-ghebracht en werden. Soo 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 klaeuwen: dewijl hy al haer gevvelt door de Reden ende Handen overwint, ende onder syn macht brenghet.

Nu vvat aengaet de swackheyt ende sieckten daer de Menschen seer mede gequelt vverden, jae sommige het leven moede maken, daer toe is de Konste der Medecine van den barmhertigen God, die alles vvat hy geschapen heeft, oock goedertierlijck onderhout, de Mensch tot een groot geschenck ende heelsaem behulp gegeven. Devvijl hy dan van syn geboorte af swack is, soo heeft hy de middelen van dese konsten eersten van doen. Iae oock voor syn geboorte, als de Ouders gheleert wert wat tot een goede telinge noodigh is, ende door wat middelen de onvruchtbaerheyt wech genomé kan werden. Door deselve konste leert de Mensch daer na syn selven wachten vande quade gestaltenisse des Luchts, ongesonde kost mijden, ende andere dingen doen en laten, waer door hy sonder swackheyt

ende

ende sieckten syn Lichaem in langhduerige gefont-
 heyt mach onderhouden. Ende al-hoe-wel yemant
 mocht dencken, waer de Mensche dese verlichtinge
 van daen soude halen, indien alles om de sonde
 vervloecht is geweest; soo staet hier op te antwoor-
 den, dat God de Fonteyne van alle goetheyt, niet
 alle het goet dat hy de Scheppinge verleent hadde,
 door de vervloekinge uyt-gebluft heeft: maer dat-
 ter uyt sonderlinge ghenade noch genoegh overge-
 bleven is, om het leven der Menschen te onderhou-
 den, ende datter niet alleen quaet onkruyt ende
 distelen, maer oock ongesonde kruyden uyt de
 aerde spruyten, volgens het schrijven van den
 Poëet *Ovidius*:

*Het velt dat geeft ons heylsaem groen,
 Oock veel dat hinder plagh te doen;
 En vrie doch heeft er noyt gegaen,
 Daer rosen by de distels staen?*

Soo is oock elck Landt versien met eygen ende
 besondere remedien voor die sieckten, die aldaer na
 den aert van de plaetse meest vallen: waer van den
 Boeck der Naturen ons verscheyden exempelen
 aenwijst. De Pocken, die in West-Indien (van
 waerse door de Spaengjaerts in de Landen van her-
 waerts over-gebracht zyn) haren oorspronck heb-
 ben, werden by de Indianen ghenesen met sap van
 seker hout aldaer veel wassende, 't welck vvy daer-
 om Pock-hout noemen. Die van *Molucke* werden
 seer gequelt van eë slange, welckers beet doodelijck
 is, dien de in-woonders weten te heelen, met hout

dat in't selfde Eylant groeyt. De Blaeuschuyt, een sieckte dese Landen by-na eygen, vint hier oock syn eygen remedien, Lepel-bladeré, Beucke-boom, Water-kerffe, en diergelijcke. Ick hebbe in Italien buyté de stadt Napels, ontrent het stedekē *Puzzolo*, eertijts *Puteoli*, niet verre van de houve van *Cicero* gesien een kuyl, die alle dieré door eenen vergiften damp doet beswijmen: dan daer is een Poel ontrent, *Lago d' Agnano* genoemt, die de half gestickte-beesté wederom doet bekomen. De in-woonders houden hier honden toe, waer van sy voor de vreemdelingen een ofte meer in den kuyl werpen, welckers oogen terstont omdraeyen ende vierigh root werden, soo datse voor doot neder-vallen, ende oock doot blijven souden, ten ware hy terstont uyt-getrocken, ende in des Poels stil-staende water gheworpen werden, ende dan bekomen sy wederom, ende werden fris als te voren. Dese Kuyl wert hierom by de in-woonders *Grotta de Cani*, ofte Kuyl der Honden genoemt. *Leander Albertus* in syn Italiaensche beschrijvinge van Italien, verhaelt dat *Carel* de achtste Koningh van Vranckrijck, als hy het Koninghrijck van Napels in-genomen hadde, een levenden Efel in desen Kuyl liet werpen, ende dat den selfden aldaer subitelijck doot bleef. Ick heb op die plaets hooren vertellen dat eenen droncken Hoogh-duyts die eygen proeve genomen hadde: maer dat hy syn vrienden niet meer en quam boodschappen van syn weder-varé, als de vrome *Canius*, daer *Seneca* af verhaelt, wel voornam, maer niet en volbracht. Het soude al te langh vallen, om van dese materie meer exempelen by te brengen, insonderheyt

derheyt dewijl het gene nu gefeyt is, in alle Landen aengemerckt kan werden.

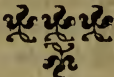
De Medecine dan leert ons onderscheyt maken tusschen het gene de ghesontheyt ende het leven dienstigh ofte schadelijck is: ende haer kracht bestaet ofte om den Mensch in gesontheyt te behouden, ofte sieck zynde wederom ghesont te maken. Om alderhande Sieckté ende Gebreken te genesen, isser van verscheyde Medicijns in onse tael geschreven, ende menighte van remedien over hoop ghehaelt, tot seer kleyn voordeel van den Leser; alsoo het genesen niet en bestaet in veel recepten, maer in de kennisse van de sieckten, ende de methode ofte maniere om de remedien wel ende ter gelegener tijt te gebruycken, het vvelck alle mans vverck niet en is. Maer van de Gesontheyt te bewaren, het welck een yegelijck begrijpen, verstaen, ende volgen kan, en is by niemant eens aengeroert. Daer nochtans dit deel der Medecine het oudtste is, als van het welcke, na het schrijven van *Hippocrates*, de Konste syn begin ende oorspronck ghenomen heeft: ende oock verre het nutste ende sekerste. Want al-hoe-wel in dese bedorven eeuwe weynigh op de behoudenis der Gesontheyt ghepast wert, ende de Menschen niet veel en bedencken, wat voor een verborghen schat de Gesontheyt zy, voor al eer datse in eenige kranckheyt komen te vervallen:

(Siet! niemant kent syn eygen goet,
Voor dat hy's eens ontberen moet.)

nochtans is het beter voor een verstandigh Men-

sche, liever met wat sorghvuldigheyt desen schat te bewaren, als den selven verloren hebbende, met moeyte ende perijckel wederom te gaen soecken. *Demosthenes* plagh van die van Athenen te seggen, datse waren ghelijck de boeren, die op het scherm-school haer oeffenende, dé schildt elcke reys hielen voor de plaets daerse den steeck ontfangen hadden, ende niet te voren eerse hem kregen. Niet anders doen de gene, die liever van Sieckten genesen zyn, als haer voor de selve wachten. Niemand sal den vyant in de stadt laten komen, om hem daer na met perijckel uyt te slaen: maer sal veel liever alle neerstigheyt aenwenden om hem daer uyt te houden. Alsoo is het oock lichter met de waerneminghe van het gene wy sullen aenwijzen, de sieckten uyt het Lichaem te keeren ende te houden, als de selve daer na met de scherpe wapenen der Medicamenten uyt te jagen. De purgerende Medicamenten suyveren het Lichaem wel, maer maken het daer benevens oock svvack, ghelijckerwijs (als *Plutarchus* hier van seer wel seyt) asch en seep het linden in den wasch wel schoon maect, maer oock doet verslijten. De selfde *Plutarchus*, als oock *Plato*, vermanē daerom met goede redē, dat men niet dickwils, maer alleen als de noot dringht, drancken om te purgeren ofte te braken en behoort in te nemen. Ick ken sommighe, die alse wel goet chier ghemaect hebben, terstont met haer pillen in de weer zyn, al of het dronckē drincken dan geen quaet en konde doen; daer het een soo wel als het ander 't Lichaem ontroert ende verswackt. Wie soude dan niet het beste ende sekerste kiezen, en de Gesontheit niet liever door

door goede ordre bevvaren, als de selve, door on-
 ordentlijcke maniere van leven verloré hebbende,
 met onsekere middelen gaen soecken?



VVaerom de Menschen inde eerste
 tijden veel langer leefden, dan
 sy nu doen.

Het III. Capittel.

DE menschen die vvel eer hier op der aerden vvaeren,
 Beleefden menighmael de negen-hondert jaren,
 Vol kracht en groene jeugt: men vont geen droeve pijn,
 Geen pest, geen heete koorts, geen vvreeden flerecijn;
 Maer nu de grijse tijt is hooger op-gekomen,
 Soo heeft een snelle doot de vverelt in-genomen,
 Gicht, scheur-bruyck, kugh, graveel, en ander ongeval,
 Die vielen uyt de lucht, en vlogen over al.
 Geefreden, Sangh-godin. De vverelt eerst geschapen,
 Liet uyt haer gullen schoot een machtigh voedsel rapen,
 Het vvas of edel zaet, of vvonder schoon gewas,
 Al vvat men uyt het velt of van de boomen las.
 Geen mensch en vvert geswackt door lust of gulsigheden,
 Maer yder spit het lant, en oeffent soo de leden:
 Men at geen leckernij, maer slechts gemeene kost,
 En vwater uyt de beeck dat vvas hun soete most.

De sterren niet vergift met ongesonde qualen,

Die gaven enckel heyl, en niet als soete stralen:

Maer dat ick hooger acht, de mensche nieu geplant,

Quam eerst als uyt de vorm van Godes eygen hant.

Dat van den Schepper komt, hoe kan het licht bederven?

Dat uyt het leven rÿst, hoe kan het haestigh steruen?

O groote Leven-vorst, o 's menschen hooghste goet,

Koom woont doch binnē ons, doch meest in ons gemoet.

DE mensche van eener vrouwen geboren (seydt de *H. Iob* in syn 14. Capittel) leeft eenen korten tijt, gaet op gelijk als een bloeme, ende valt af: vlucht als een schaduwe, ende en blijft niet. Op de selfde maniere heeft de Prince vāde Griecsche Poëten de Menschen vergeleken by de bladeren, die van de boomen vallen, ende een ander ('t is nut de verssen van de Poëten met de spreucken van de *H. Schrifte* te vergelijcken, gelijk ons na den Outvader *Basilus* geleert heeft den geleerden Hollander in de voor-reden van *Stobaus*) te weten, *Pindarus* seydt een Mensch niet anders te wesen, als eē droom van een schaduwe, met een bequame ghelijckenis, gelijk *Plutarchus* oordeelt in syn troost-reden aen „ *Apollonius*. Want wat isser, seydt hy, slapper ende „ minder als een schaduwe? eñ met wat woorden „ soude noch yemant eē droom van de selve konnē „ uyt-beelden? *Glaucus* gevraeght zynde na syn geslacht, gaf eertijts by den Griecschen *Homerus*, ende nu by den Nederlantschen dese antwoorde:

De dochters van het wout, de frissche boom-gewassen,

Zÿn op bequamen gront de menschen toe te passen:

Haer groë, des somers kroon, dat wort des winters roof,
 En fiet een jonger blat verdrift het oude loof.
 Wy groenen inder jeught, en hebben blijde dagen,
 Maer worden van de doot allencxen wech-gedragen;
 Ent'wyl de tijt verloopt, en onse vruchten leeft,
 Soo wort een nieu geslacht dat wy eens zyn geweest.

In dese kortheyt van ons leven is wel ondersoekens waerdigh, waerom dat de Mensch so verre, ende tot eenige hondert jaren syn leven in de eerste eeuwē plagh uyt te streckē; daer nu ter tijt het leven der Menschen so kort is, ende voor groot wonder gerekent wert, als yemant de hondert jarē kan halē.

De oorsaken werdē verscheydelyck by verscheyden Autheuren voorgestelt, dan zyn meest vervat inde Verscheyde Lessen, die *Pedro Mexia* in't Spaens beschreven heeft, de welcke vvy alhier kortelijck sullen aanwijfen: dewijl alles seer wijtloopigh verklaert is in den Latijnschen brief dit jaer tot Leyden beneffens andere gedrukt, ende aen my geschreven is door den eerweerdighen ende hoogh-geleerden *D. Iohannes Westerburch*, Bedienaer des H. Euangeliums, ende Professor in de Historien.

Ons eerste Voor-ouders Adam en Eva als zynde sonder eenigh ander middel van de eygē hant Gods geschapen, zyn buytē twijfel geweest van de aldergematighste complexie, die sy met goeden regel van leven te houden wel bewaerden, ende alsoo haer leven verre uyt-streckten. Waerom oock de kinderen van soo gesonde Ouders gesproten, ende van soo edel stof op-geleyt, midts gaders oock de kints kinderen, die van nature soo lange leefden, moesten mede

mede na haer Ouders gematighde complexie aerdé: totter tijt toe dat door veranderinghe van eeuwen (door de welcke ghemeenlijck alle dingen vergaen ende veranderen) de Menschelicke nature begoft te krencken ende te vervallen , ende dat de tijt van 'smenschen leven korter begoft te werden. In dien tijt haddé sy noch een sake , die haer mede te langer dede leven , de welcke ons nu veel ontbreeckt ; te weten , groote matigheyt in Spijs ende Dranck , eñ van beyde luttel verscheydenheyt . Want sy en wisten niet van soo veel soorten van spijs ; noch oock om de selve op alderhande manieren van leckerheyt toe te maken ; waer door by ons veelderley sieckten spruyten , ende dien volgende de doot dickwils veroorsaect wert : gelijk seer stichtelijck aengewesen is by den wijzen *Seneca* , in synen vijf-entnegentsten brief . Men geloofst oock vastelijck dat de kruyden eñ vruchten van dier eeuwen ongelijck van meerder kracht ende voedtsel waren , dan se nu ter tijt zyn , vermits dat se uyt nieuwe aerde sproten ende wieffen , ende niet uyt weecke ende ongesonde gront , gelijk die tegenwoordigh is : want de Sontvloed heeft haer vettigheyt veel benomen , ende het zee-water ettelijcke maenden daer op staende , heeft haer weeldige vruchtbaerheyt seer beschadigt . Een goet vrient , die de natuerlijcke redenen neerstigh ondersoeckt , meent dat d'Oude haer spijs al meest raeu ghebruyckten , ende dat het vier ons de voornaemste oorfaeck is van kort leven . Alvvat vvy eten wert meestendeel door het vier ghekooct , het welck het beste ende fijnste eerst uyt-treect (gelijk men siet in de Brande-wijn , dat de voor-loop , het

subtijl-

subtiylste ende krachtighste is) en doet vervliegen , eer dat het in ons lichaem ofte op tafel komt. Sulcx beweest hy ; dat den reuck , die wy met den waessem van gefode ofte gebrade spijsse in-trecken , ons niet alleen en verquickt , maer oock versadicht , gelijk in't volgende Capittel uyt het exempel van *Democritus* sal blijcken , ende oock te sien is aen de gene , die in de keucke langh over de Spijsse gaen , dat haer den honger gheheel vergaet . Soo seydt de Poët *Horatius* dat magerheyt , koortsen , ende alderhande siekten in de werelt ghekomen zyn , nae dat *Prometheus* het vier uyt den Hemel ghestolen , ende de menschen mede ghedeelt hadde . Ende dat men hier tegen soude werpen , dat Offen ende Koeyen geen gefode ofte ghebrade en eten , ende even-vvel soo lange niet en leven als de menschen ; dient voor antvvoort , dat de menschen , alsoo sy boven alle ander dierē het aldergematighste ende volmaeckste lichaem hebben ; ghelijck in't voorgaende Capittel is vertoont , soo behoorden sy oock soo veel langer te leven als haer volmaecktheyt grooter is ; daer mē nu ter contrarie siet , dat vele ende oock verachte dieren in langhduerigheyt des levens de Menschen verre te boven gaen . Waer over de Philosooph *Theophrastus* stervende (*Seneca* noemt hier qualijck *Aristotelem* , dewijl de selve in't 5. Boeck van de telinghe der dieren op het 10. cap. schrijft dat de Mensche , naest den Olifant , de langst-levenste is van alle de dieren) de Nature beschuldighde , dat hy Herten ende Kraeyen , die daer niet aen gelegen was , een langh leven ; ende den Mensche , die daer meest aen gelegen was , een kort leven gegeven hadde :

de : vwant indien haren tijt langh gheweest was, dat sy dan van alle konsten ende wetenschappen volkomen kennisse fouden kunnen bekomen hebben, ghelijck *Cicero* betuyght in 't derde Boeck van syn *Tusculaanfche Questien*. Maer de Natuere te willen beschuldigen, dat is een proces, ghelijck *Seneca* wel seyt, een Philosooph ofte wijs man niet betamende.

Hier beneffens staet noch aen te mercken, dat Adam de krachten der kruyden, plantsoenen, ende steenen bekend waren (het welck syn kinderen van hant tot hant van hem leerden) meer dan yemant sedert die tijt heeft kunnen verstaen ofte begrijpen. Het was een groot behulp des levens, ende der gesontheyt, ende om de siecken te ghenesen (alffer eenige warē) 'tgebruyck van slechte, ongemengde, ende nochtans volkomen remedien; na latende de fenijnige vermengelinghe van antimony, quicsilver en diergelijcke, die nu ter tijt van de *Quacsalvers*, ende ander dwase tot groote schade des lichaems, ende verkortinghe des levens ingegeven werden. Ende dat meer is, in de voorledene eeuwen soo was des menschen gesontheyt ende leven grootelijcken geholpen ende onderhouden door den loop des Hemels, ende in-vloeyinghe der sterren ende planeten die doen ter tijt jonstiger waren, als sy nu zyn: om dies wille datse soo veel aspecten, conjunctien, eclipsen, ende andere impressien, ghelijckse by de *Sterre-kijckers* genoemt werden, niet gheleden en hadden, waer uyt dese veranderingē en vernieuwingen op aertrijck ende d'elementen ghesproten zyn. Boven dese, ende andere redenen, die uyt de nature fouden mogengetrocken werden, behoort oock de

oor-

oorfakē van't lange leven in dien tijde, toe-geschreven te werden de voorsienigheyt Gods, die het beliefdē dat hy aldus langhe leven soude, ende dat de voor-seyde oorfakē malkanderen behulpsaem waren: op dat van twee menschē alleene veel geboren souden werden, ende dat het menschelijcke geslacht vermenighvuldighen soude. Wy mercken oock mitsdien dat de menschen niet soo langhe leven en souden nae de Sunt-vloet, als van te voren, dat God Noë in de Arcke liet gaen, en behiel meerder ghetal van mannen ende vrouwen, dan hy in't beginsel gheschapen hadde, op dat de werelt binnen kortentijt wederom bewoont soude werden. Die noch ten tijde van Abraham soo woest was, datter gheschreven staet, van hem ende van Loth synen Oem, dat den eenen het ledige lant ten Oosten, den anderen ten Westen tot syn gebruyck in-nam, sonder yemants tegen-seggen: daer de werelt daer nae soo vermeerdt is, dat sy van menschen krielt, en dat het schijnt indiender noyt oorlogh, pestilentie, ofte diergelijckē plagen den mensche over-quamen, dat de vverelt den in-vvoonders te kleyn soude vallen.

Den Out-vader *St. Augustijn* sprekende van dese dingen, seydt, dat ons voor-vaders meer voordeels hadden dan wy, niet alleenlijk in gesontheyt ende langh leven, maer oock in stature ende groote, gelijk dat blijckelijck is in menighe boecken, graven, ende gebeenten, die onder groote geberghthen gevonden zyn ghevveest, in sulcker voeghe dat men vvarachtelijck gelooft, dat de selve vwaren gebeenten van de menschen die voor ofte ten tijde van de Sunt-

Sont-vloet leefden . Den voorseyden *St. Augustijn* seyt, dat doë hy vvas in *Vtica* (een stadt in *Afrjcken* gelegen) aldaer 't gebeente van eens menschen lichaem sagh , 't welck soo groote kaecx-beenderen hadde , ende soo gevrichtigh was als de beenderen van hondert menschen van synder eeuwen . Hier op hebben misschië gesien de fabulen ende Poëten , die ons veel van de krachten , ende ongelooflijke sterckten van de oude reusen vertellen .

Antonio de Guevara Raedt en Predicant van Keyser Carel seyt in het derde boeck van syn Spaensche Brieven de reden te zyn dat de menschē in die tijdē grooter waren , om datse soo vroegh niet op haer neus en lagen , ende dat de mans persoonē niet voor haer dertigh , noch de vrouwen voor haer twintigh jaren en troude : ende dat men nu dat werck begint , eermen te deghen bequaem , ende tot behoerlijke jaren gekomē is , soo dat de stoffe die tot de wasdom ghedijen soude , door het by-slapen verdaen vvert . Maer vvat dē loop van het langh leven aengaet , die is al over langhe tijt ghesteut . *Solon* een vvijsse van Athenē heeft het menschē leven bepaelt met seventigh jaren . Alsoo seydt *Moses* , en naer hem den Koninghlijcken Propheet *David* in den 9. Psalm „ dese vvoorden . Ons leven duert seventigh jaren : „ vvanneert hoogh komt , so zijn't tachentigh jarē : „ ende vvanneert kostelijck gevveest is , soo is het „ moeyte en arbeyt ghevveest ; vvant het vaert snel „ vvech , als vlogen vvy daer van . Hierom beklaeht hem , schrijft *Seneca* , het meeste deel van de menschen over het ongelijck van de Nature , dat vvy voor een kleyne tijt geborē vverden , dat onse

jaren haestigh door-loopen, soo dat het leven, behalven in seer weynighe, dickwils op-hout als het maer begonnen heeft.

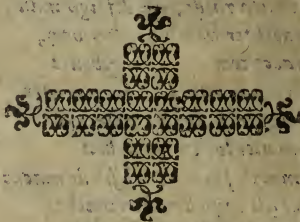
De machtighe Koningh Xerxes, als hy syn groot leger oversien hadde, schreyde daer over, om dat soo veel duysenden soo haest soude komen te sterven. Het welck seer aerdigh uyt-gebeelt wert in den Spiegel van de Edele Heere Jacob Cats met dese verssen:

Men houdt dat Xerxes, op een dagh,
 Als hy syn grooten leger sagh,
 Als hy syn ruyters over al
 Sagh dra ven in het groene dal,
 Stont treurigh midden in het heyr,
 En sloegh syn hoofte en oogen neer,
 Men sagh genoegh aen syn gebaer
 Dat syn gepeys was vronder swaer;
 Een van den raedt, een deftrigh man,
 Die vraeghter hem de reden van,
 Die vraegt wat datter is gebeurt
 Dat soo een machtigh Prince treurt,
 Daer hy geen man in't leger siet
 Die hem niet lijf en leven bier
 De Koningh sprack, ick sie de macht,
 Die niet als mijn berjel en wacht;
 Ick sie hier menigh dapper helt
 Sich moedigh toonen in het velt,
 Ick sie het, en noch even-wel
 Soo baertet my een droef gequel;
 Want segh doch eens, nae hondert jaer,
 Waer salse zyn dees groote schaer?

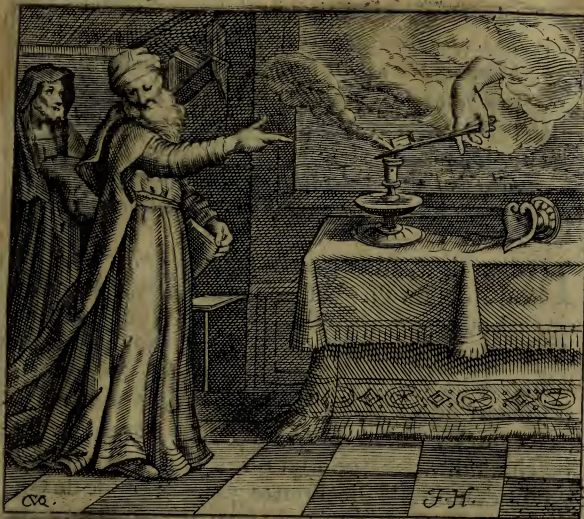
*Eylaes ! verstorven als een kaf,
 Eylaes ! verschoven in het graf:
 Diz sey de vorst, en tot besluyt,
 Soo bersten hem de tranen uyt.*

Dit dan aldus zynde moet eē yegelijck vermaent wesen, dat hy dit leven, het welck van syn selven soo kort is, door quade ende ongeregelde middelen niet meerder en verkorte, maer dat hy veel liever alle neerstigheyt ende sorghe aenwende om door matigheyt ende soberheyt, ter eeren Gods ende tot dienste van synen even-naesten, de kortheyt van het selve uyt te strecken, ende soo veel mogelijck is te verlengen.

Of



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



• Het IV. Capittel.

HEt is een hart gheschil, en over langh ghedreven,
Hoe ons de gronden staen van dit ellendigh leven,
En of God aen den mensch als door een stale Wet
Syn dagen heeft bescheert, syn palen heeft gheset:
En of hy met beleyt, en door besette reden
Een vaster leven-kracht kan brengen in de leden,
Dan of een yders rijt soo vast versegelt staet,
Dat hem geen kunst en helpt, geen hinder oyt en schaet.

*Hy die van al het stuck de gronden soeckt te kennen,
 Die tale naer het werck van al de soete pennen,
 Die onse Beverwijk te samen heeft ghebracht,
 Daer wert het diep geheym getogen uytter nacht.
 'Tis dan mijn voorstel niet hier dieper in te treden,
 Want tot soo grooten werck behoeft een langer reden;
 Maer om hier kort te syn, soo segh ick heden dit,
 Een yder nemet op tot syn bescheyden vvit:
 Het eynde van den mensch is aen den mensch verholen,
 De middels even-wel syn yder een bevolen;
 Ghy doet vvat u betaemt in sieckt' en ongeval,
 En weest dan voort getroost hoe God het schicken sal.*

IN dien de Nature ons Lichaem, gelijk het van
 God almachtigh gheschapen was, hadde kunnen
 onderhouden: soo en soude geen Genees-konste in
 de werelt van noode zyn gheweest. Dan alsoo het
 selfde niet alleen door inwendige ende aengeboren
 oorsaken de verganckelijckheyt onderworpen is,
 maer oock gestadigh van buyten besprongen ende
 beschadight wert, soo isser nootsakelijck eē Konste
 gevonden om de Siekten te genesen, ende de Ghe-
 fontheyt te bewaren, ende dien volgende 't Leven,
 het welck kort is, door goeden regel te behouden,
 ende soo veel mogelijk is, te verlengen. Maer hier
 tegen wert van sommige op-geworpen: Dat den tijt
 onses levens van alle eeuwigheyt vast gestelt is, ende
 datter over sulcx geen middeken kunnen gevonden
 werden, om 't gene dat God eens besloten heeft, te
 doen veranderen. Op dese notabile questie hebben
 vele fraeye geesten haer hersenen, ende verstant
 gescherpt, ende aen beyde syde, soo voor de vastig-
 heyt

heyt, als voor de beweeghlyckheyt van onsen tijt, soo vele redenen by-gebracht, dat de aldergeleerste genoegh te doen hebben, om dit stuck eens geheel vast, ende buyten eenige twijffelingh te setten.

Dat den tijt van ons leven vast gestelt is, ende dat onse dagen bepaelt zyn, daer wy niet over en konnen treden, en betuyght niet alleen de H. man *Iob*: maer vele van de wijste Heydenen schijnen in dat gevoelen te zyn geweest, als onder anderen *Aristoteles*, *Seneca*, *Plutarchus*. Ende by *Homerum* geeft *Hector* tyn huysvrouw, die vreesende voor ongeluck, hem badt dat hy tegen de vyant niet slaeghs soude gaen, dese antwoordt:

Lief vuest voor my doch niet besvaert,
Want niemant in het graf en vaert
Dan als op hem de Nood-du vangh drückt,
En hem ten grave neder rückt;
Dat is van oudts een stale vuest,
Die alle menschen is gheset:
Geen jongh, of kloeck, of handigh man,
Die dit ghewelt ontvrijcken kan.

Ende by *Virgilium* spreeckt *Iupiter* de volgende woorden:

Gaet stelt dit voor een vasten gront,
Een yder heeft syn wisschen stont,
Een yder syn gesetten dagh,
Die niemant oyt voor-by en mach;
En Turnus die nu desrijgh strijdt,
Die heeft al mede synen tijt,
En nae de saken heden staen,
Soo is het nu met hem gedaen.

Dit meenen de Medicijns de nootfakelijckeyt van haer konfte wat tegen te zyn, gelijk den ghesetten tijt oock tot dien eynde haer van sommige voor-geschoten wert, en souden het daerom liever houden met de gene, die leeren dat den tijt van ons leven beweeght ende veranderlijck is; ende gelijk eens kaers die in de son, wint of regen staet, ofte een dief in heeft, haestigh uyt-gaet ofte verbrant, ende die daer van bewaert, ofte op syn tijt gesnoten wert, veel langer duert, dat het even eens gaet met het leven, ende de gesontheyt onses lichaems. Bewijsen derhalven dat vele van stercke ende ghesonde complexie door quaet leven, ende ander ongeval vroegh tot haer doot komen, daer in tegendeel sommige flappe ongesonde luyde tot een hoogen ouderdom gheraken, om datse op de mate, ende volgens de regulen van de konfte leefden. *Plato* ende *Aristoteles* ghetuygen van een seker *Philosooph*, met namen *Herodicus*, dat al was hy nae't oordeel van een yege-lijck van de alderterste nature, ende gheheel uyt-terde, even-wel tot syn hondert jaren gekomen is. *Galenus* verhaelt datter een *Philosooph* t' synen tijde geweest is, die een boeck uyt-gegeven hadde, waer in hy leerde op wat manier ende door wat middel men den ouderdom, ende dien volgende de doot soude kunnen ontgaen. Ende al-hoe-wel dit met recht van *Galeno* bespot wert: soo heeft even-wel de ervarentheyt geleert, dat de Konft niet heel te vergeefs en was. Want de *Philosooph* nu al tot de tachtigh jaren ghekomen, ende soo uyt-geteert zynde, dat hy niet als vel over 't gebeente en had, heeft even-wel soo veel met syn konft te weegh gebracht,

bracht , dat hy niet als heel langhfaem ende soetjens ten langen lesten uyt en gingh. Het selve getuyght *Galenus* , die seer oudt geworden is, van hem selven ende andere, de welcke schenen geboren te zyn om haest te sterven , even-wel door de Konste langen tijt onderhoudé wierden. En de Filosooph *Seneca*, die op vele plaetsen de nootsakelijckheyt van den ghesetten tijt seer hart drijft, als of die noch door neerstigheyt, noch uyt genade eenigh verlengh kost krijgen , schrijft even-wel in synē 58. brief; Indien „ de werelt die niet minder als wy sterffelijck en is, „ door voorsichtigheyt buyté het perijckel gehou- „ den wert, soo kan oock tē deele onse voorsichtig- „ heyt het Lichaem langer op-houdé, in dien wy de „ wellusté, waer door het meestendeel vergaet, kon- „ nen bedwingen , ende in dé toom houden. Sulcx bevestight hy oock met het exempel vā *Plato* ; ende besluyt ten lesten, dat de Matigheyt den ouderdom kan verlengen. Ende *Virgilius* die te voren de dagen vast stelden, seydt van *Dido* de Koninginne van Carthago, de welcke uyt onverdult over het ver- treck van *Eneas*, haer selven het leven benomen hadde:

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

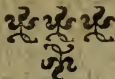
Ende niet alleen dat de Wijfen onder de Heyde- nen hier in los gaen , selver de Theologanten weten naeulijcx dit stuck soo vast te setten , datter geen

waerschijnelijcke redenen soude tegen ghebracht kunnen werden. De Medicijns wetende dat het forgelijck is buyté de palen van syn beroep te gaen, en steken haer selven hier soo verre niet in, dat sie haer souden laten voorstaen dit gheschil te kunnen neder-leggen. Even-wel overleggende, dat hare konste niet te vergeefs van den al-wijsen God den mensche gegeven is, soo houdé sy dit met de reden best overeen te komen, dat God den mensche een tijt des levens gestelt heeft, en dat hy hem volgens die bepalinge eé gestaltenisse ende gematigheyt des Lichaems gegeven heeft, om tot soodanige tijdt te mogen in wesen blijven: maer dat weynigh menschen tot haren bepaelden tijt gheraken, sommige door versuym ende onachtsaemheyt om haer goede ende stercke nature wel te bewaren, ende met goede middelen haer Lichaem van sieckten te bevrijden, andere door vallen, verdrencken, quetsen ende diergelijcke ongeluck. *Asclepiades* (schrijft *Plinius* 7. 38.) stont eertijts soo vast op dese konste, dat hy met de Fortune dorst een wedspel aengaen, nimmermeer voor een goet Medicijn te vvillen gehouden wesen, indien hy oyt werde sieck bevonden: ende dat oock vvinnende, viel in synen hooghsten ouderdom doot van de trappen, sonder immermeer van eenige sieckte bevangen te zyn gheweest. Soo dat het gemeen ghevoelen van de Medicijns is, dat sy door hare konste den Mensche brengen tot syn gestelde tijt, daer hy lichtelijck anders door eenigh ongemack niet toe en soude gheraken. Alsoo seyt *Cicero lib. de Fato*, indien het vast gestelt is, dat den siecken niet en sal sterven, dat oock met eenen vast

gestelt is, dat hy den raet van een Medicijn moet gebruycken. Op de selfde manier spreeckt *Seneca* in de 36. natuerlijcke questie van syn tweede boeck: „ Al schijnt de Gesontheyt door Gods schickinge te „ wesen, soo moetsen nochtans de Medicijn toe-ge- „ schrevē werden, om dat door syn hant de weldaet „ van Gods ordinantie onstoe-komt. Soo dat het gebruycken van middelen gansch niet en strijt tegen Gods voorschickinghe. Daer van hebben wy een levendigh exempel in de Koningh *Hiskia* dewelcke al was hy wel verfekert door de boodschap vanden Propheet, dat hy niet sterven en soude, gheboodt even-wel een plaester van vijgen op syn gheswel te leggen. Den Apostel schip-breuck lijdende ontrent het Eylant *Malta*, ende vvel vverende dat niemant van de gene, die in't schip vwaren blijven soude, ofte een haer van synen hoofde krencken: siende even-wel dat de bootsgefallen het schip sochten te verlaten, seyde hy tot den Hoofst-mā, ende de Krijghs-knechten: Soo dese in het schip niet en blijven, soo kont ghy lieden niet behouden wordē. Daer zyn mede noch veel Medicijns, die met de natuerlijcke redenen ende de ervarentheyt vwillen staende houden, dat men oock door de Konste de natuerlijcke palen van 'smenschē leven over-treden kan. Want al-hoe-wel men de fundamenten, op de welcke ons leven gebout is, niet alijt even goet en kan onderhouden: soo kan men nochtans de selve een langhen tijt onderstutten, de natuerlijcke wermte ende in-geboren vochtigheyt (waer in het langh ende kort leven bestaet) verquicken, verstercken, ende onderhouden. Sulcx fiet men in de

gene die aen eē teringe ofte uyt-droogende Koortse gaen quellen, datse noch lange tijt door vochtige verkoelende, en versterckende remedien in't leven by na tegen de nature gehouden werdē. Het exempel van den wijzen *Democritus* is hier toe aenmerckens weerdigh. De welcke als hy van ouderdom uytgingh, ende de doot scheen op de lippen te hebben, siende syn suster haer seer beklagen, dat sy door syn overlijden het aen-staende feest van de Godinne *Ceres* niet en soude kunnen houden, stelden haer te vreden, ende hiel syn selven noch in't leven tot dat het feest over vvas door den reuck van vvermbroot, gelijk *Laërtius* schrijft, ofte ghelijck *Athenaus*, door den reuck van honigh, en ontsliep alsoo sachtjens na drie dagen, dat het feest duerde, als hy hondert ende negen jaer out geworden was. Heeft dat *Democritus* stock out, ende op het leste zynde in syn selven, hebbē dat andere Medicijns in andere krancken kunnen doen, ende met eenige hert-verquickende remedien de Ziele, de welcke scheen met geweld uyt te willen vliegen, noch een tijt op-ghehouden: soo meenen sy dat sulcx veel meer ende bequamer in gefonde ende wel-varende perfoonen kan geschieden, alsoo het lichter is de krachten te onderhouden alste herstellen. Wy sullen dan besluyten, dat het leven kan verkort ende verlengt werden. De Propheet *David* seyt in den 54. Psalm, dat de bloet-gierige ende godloose de helft van haer dagen niet en sullen vervullen, ende in tegen-deel belooft God den genen, die haer Ouders eeren, een langh leven op der aerden. De ghemelte Koningh *Hiskia* doot kranck leggende, ende de boodschap

des doots door dē Propheet *Esaia* al ontfangen hebbende, werde even-wel syn leven noch vijfthien jaren verlengt. Ick en sal niet dieper in desen doolhof treden: dan de gene die hier breeder af onderrecht wil wesen, die kan nae sien wat in een Latijns boeck, dat ick hier van uyt-gegeven hebbe, by veel geleerde ende treffelijcke mannen aen my geschreven is.



Dat het schrijven van de bevvaringhe der Gesontheyt dienstigh ende nootvwendigh is.

Het V. Capittel.

MAer yemant sal misschien hier tegen komen drijven
 Dat geensins woudigh is van dit beleyt te schrijven,
 Vermits dat kruyt, en dranck, en salf is sonder vrucht,
 Ten sy der yemant queelt, of in benautheyt sucht.
 Dat noyt de Medecijn en dient te syn gebeden,
 Als yemant wacker is, en van gesonde leden:
 Dat even Godes Soon die gronden heeft geleyt,
 En dat het vvaerheyt is, al vvat de Waerheyt seyt.
 Maer, Vriendē, hoort een woort: indien de menschē waren
 Als in den ouden tijt en langh-voorleden jaren,

Men

Men hoefde geen behulp van eenigh heylsaem gras,
 Vermits en spijs en dranck voor yder heylsaem was:
 Vermits oock boven dien meest al de menschen aten
 Alleenlyck voor den noot, en geensins boven maten,
 Dies was haer lichaem sterck, haer geesten wonder sijn,
 Want al wat voetsel was, dat was hun medecyn.
 Maer nu meest al het volck genegen is te brassen,
 En met een staegen lust op haren mont te passen,
 Sijn hun de leden meeps. En segh my doch een reys,
 Wie isser recht gesont, en dat in voller eysch?
 Gans weynig, naer men siet: misschië vā hondert mensche
 En isser niemant soo ghelijck het is te wenschen;
 Daer hapert alijt wat aen t'een of t'ander lit,
 Vermits een stil bederf in ons verholen sit.
 Maer God de Sone spreeckt van recht gesonden lieden,
 En raet hun t'haren dienst geen meester oyt t'onbieden.
 Maer, Vrienden, letter op, en vat de sake vvel,
 Wat eertijts is geseyt is heden ons bevel.
 Dient u van desen Boeck, en laet de Medecynen,
 Ghykont u swacken aert door kunste doen verdwynen;
 'Tis jae soo grooten denught dat yemant t'syne spaert,
 Als dat hy over zee om groote vwinste vaert.

ONS soude misschien noch tegen-geworpe kon-
 nen werden, dat den ghesonden alles gesont is,
 ende dat wy derhalven te vergeefs schrijven van de
 middelen, om de ghesontheyt te bewaren. Want
 gelijk de Poëet Ovidius seyt 3. de Ponto 4.

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

Het zelfde leert *Plato*, *Celsus*, ende daer toe werden oock eenige plaetsen getrocken van *Hippocrates*. Maer wat willen wy grooter ghetuygenis hebben, als van de Heere *Christus*, die by den Euangelist geseyt heeft, dat de ghesonden den Medicijn niet van doen en hebben, maer de krancken. De reden schijnt dit oock mede te brengen, dewijl men siet dat elck dier van naturen, ende uyt syn selven weet na te jagen dat hem goet is, en dat quaet is te schouwen. Sulcx en bewijfen niet weynigh de huys-liedē, die ten platten lande verre van de Doctoren gheseten zyn, ende even-wel ghesont ende wel te pas tot hoogen ouderdom komen, sonder immermeer eenige raet van Doctoren ghedaen te hebben: daer aen d'ander zyde de borgers, die vol op hebben van alle remedien, ende op haer gesontheyt schijnen te leven, dickwils sieck zyn. Dat oock de naem selve van de Medicijne ofte Genees-konste schijnt de Gesonden uyt te sluyten, alsoo deselve geen ghenesinge van doen en hebben: maer wel de Siecken.

Wy sullen hier nu kortelijck op antwoorden. Ende wat het laetste belanght: de gene, die eerst de namen aen de Konsten ghegeven hebben, doen sy maer begonnen, ende noch heel rouw ende onvolmaeckte waren, hebben de eere gehad, dat die namē ghebleven zyn, al ghebeurde het, datter na wat byquam, het welck onder die naem niet begrepē konde werdē, gelijk ick met de meeste Konsten soude kunnen bewijfen. Al ist dan, dat de Genees-konste alleen schijnt te streckē tot genesinge der Siekten: soo moet nochtans dit deel, 't welck de Gesontheyt leert bewaren, niet uyt-gesloten blijven: jae kan oock

oock het genesen soo gemeen verstaen werden, dat het de *Hygieine* begrijpt, dewijlſe leert ghenesen de Lichamelijcke ſwackheyt, ende de ontroeringe des Gemoets.

11 Het is oock waer dat de Nature ons wel leert, het goede na te volgen, ende het quade te mijden: maer alſoo de ſelve ons niet pertinentelijck de mate, hoedanigheyt, tijt, ende maniere aengewefen en heeft, ſoo is de Konſte van noode geweest de Nature niet alleen vergeſelſchappende, maer oock leydende, wiſſende, ende hare goede beginselen voltreckende. Dat de boeren langh in gefontheyt leven, is om dat ſy van haer ſelfs ende onwetende yet doen, 't welck deſe konſt gebiet. Sy leven ſober, werck é neerſtigh, ſlapen wel, ſoo dat al wat ſy eten ſoo wel verteert wert, datter naeulijcx eenighe humeuren kunnen overſchieten om ſieckten te maken. Even-wel als de Sieckten haer over-vallen, ſoo komen ſy lichtelijck te ſtervê, om datſe niet wetende wat haer goet ofte quaet is, geen maet in eten, drincken, wercken, ende ſoo voortſ en weten te houden. De borgers zyn dickwils ſieck, om datſe meer letten om goet chier te maken, als op haer gefontheyt: liever inde herbergen op de ghefontheyt van andere drincken, als datſe haer eygen gefontheyt door ſoberheyt ſouden bewaren.

Wat aengaet de autoriteyt van ſommige treffelijcke Schrijbentê, die ons tegen ſchijnen te weſen. Wy ſeggen voor eerſt op *Hippocratem*, dat hy de Konſt van de ghefontheyt te bewaren niet en verwerpt: maer alleen te kennen geeft, dat men de ghewoonte, ſomtijts eens dient te veranderen, om
het

het perijckel dat door ghewoonlijcke dingen kan komen. Want dewijl de Mensch veel onverwachte dingen gestadigh onderworpen is, ende het selfde niet alle tijt gebruycken en kan, soo moet nootfakelijck een eenparige ghewoonte periculoos zyn. Want indien men ghedwongen is subijt yet ongevoons te gebruycken, soo komt men daer groote schade door te lijden.

Op het gene dat *Hippocrates* een sobere maniere van leven in de siecken ende ghesonde misprijft, seggen wy dat hy de geheele sobere diete verwerpt, om dat de foute daer in begaen niet wel en kunnen verdragen vverden soo van de siecken als van de ghesonden, ghelijck *Galenus* dat breeder uytleyt. Maer vvy nemen hier de maniere van leven vry vvarruymer. In de selfde sin kan verstaen werden, het gene *Hipp.* seydt van het vvater, als het niet simpelijck quaet en is, dat men het dan vvelfonder onderscheyt mach gebruycken.

Dat *Celsus* seydt, dat een die ghesont is, hem aen geen vvetten en behoeft te binden, maer vry alderhande kost mach ghebruycken, en moet niet toegestaen werden, alsoo de lesse van *Galenus* veel beter is, dat men hem van alle quade ende ongesonde spijsse moet vvachten: het vvclck *Avicenna* mede bevestight.

Tgene *Plato* schrijft, dat de ghesonde lichamen geen behulp der Medicijne van noode hebben, is te verstaen van Medicamenten, die wy bekennen met onsen *Hippocrates* dat in gesonde Lichamē niet alleē ondienstigh, maer oock schadelijck zyn. Want alffe geen quade humeuren, seydt *Galenus*, in't Lichaem

haem en vindé, soo nemen sy de goede wech: waer door het Lichaem seer verfwackt wert. Ende dese, ghelijck de Heere *Christus* seyde, en hebben den Medicijn niet van doen. Dan dit is te verstaen van de gene die heel wel te pas zyn, ende de aldervolmaeckste soorte van Gesontheyt hebben. Maer hoe veel zynder van desen slaghe te vindé, ende die der al ghevonden werden, hoe lichtelijck komense metter tijt, ofte door eenige ongelegentheyte te veranderen? Andere die op desen trap der Gesontheyt niet geklommé en zyn, ofte die van naturen swack, graveeligh, gichtigh, ofte eenighe ander quellingh onderworpen zyn, moeten wel met gestadige forghvuldigheyt onse regulen waer-nemen, ende volgen het verhaelde exempel van *Herodicus*, ende andere; als oock van een Venetiaens Edelman, *Lodevviÿck Cornaro*, ende den wel-geleerden *Leonardus Lesius*, die beyde in openbare schriften van haer selven getuygen, dat sy van naturen swack ende sieckelijck zynde, ende apparent om haest te sterven, nochtans door goede ordre te houden tot een hoogen ouderdom ghekomen zyn.

Hieruyt kan genoegh blijcken, dat de *Ἐπιεικία*, ofte de Konste om ghesont te leven alle Menschen van wat staet ofte conditie sy oock zyn, in alle hoecken van de werelt, in oude en jonge lichamen, ende t'allen tijden dienstigh ende nootwendigh is. Van dit deel der Medicijne moet na myn gevoelen verstaen werden 't gene van *Democritus* gheschreven is, in een brief aen *Hippocrates*, dat alle Menschen behooren te verstaen de Konste der Medicijne: vvant dit en past niet op het ander deel, het welck leert

leert de Siecktē genesen; alsoo het selfde een kloeck ende ervaren Medicijn vereyft; maer wel op het gene de Gesontheyt leert bewaren, het welck een yegelijck behoort te weten, die syn leven lief heeft. Ende 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 schadelijck was. De Keyser *Antoninus Philosophus* had dese Konste soo diep in-gesogen, dat hy tot bewaringe van syn gesontheyt niet alleen niemants raet van doen en hadde, maer dat hy oock selve aen andere raet konde geven. *Petrus*, na syn natie toe-genaemt den Spaengjaert, ende in't jaer 1276. Paus van Roomen onder den naem van *Iohannes den 21.* was in dese konste soo ervaren, dat hy selve daer door in voorspoedige ghesontheyt leefde, ende oock van die materie voor de nakomelingē treffelijcke boecken nae-liet. De Ouden, seydt *Hippocrates*, en hebben hier van niet besonders geschreven. *Plato* getuyght dat de eerste na-saten van *Esculapius* de selve niet veel gebruyckt en hebben. Ende soo meent oock *Galenus* dat dese Konste ten tijde van *Homerus* niet geweest en is. Het welck niet te verwonderen is, alsoo de selve, om de sterckte van de Lichamen, matigh gebruyck van goede spijsse, ende ander dingen, niet seer noodigh en was. Maer als de Menschen haer matigheyt, ende sobere maniere des levens begoften na-te-laten, ende de kost sochten niet om den hunger te verflaen, maer den selfden te verwecken; duyfent manieren vindende om de spijsse op het lekkerste toe te maken; soo zyn hier

uyt alderhande sieckten, ende quellingen het Menschelijcke Lichaem over ghekomen. De grootste van de Medicijns, seyt *Seneca*, schrijft, dat de Vrouwen het hayr niet uyt en valt, noch de gicht niet en krijgen; het welck men nochtans beyde nu siet, niet om dat de nature vande Vrouwen verandert is, maer het leven; waer door sy den selven leugenachtigh maken. Hy verstaet *Hippocratem*, op wiens tijt sulcx warachtigh was, om de matigheyt ende soberheyt van de Vrouwen; maer onwarachtigh ten tijde vā *Seneca*, gelijk *Galenus* die kort-bondige Spreucke van *Hippocrates* mede uyt-leyt. De Menschen dan allencxkens af-wijckende van de matigheyt der Voor-ouderen, ende van erger tot erger vallende, soo heeft de ervarentheyt ten leste de Konste voortgebracht. Waer toe behooren de *Υγιεινὰ* ofte de Middelen der Gesontheit van *Diocles*, *Asclepiades*, en *Galenus*: als oock de *Υγιεινὰ παραγγέλματα* ofte de Gesonde vermaningen van *Plutarchus*. De wercken van *Diocles*, van de welcke *Suidas*; ende *Asclepiades*, van de welcke *Celsus* getuyght, zyn vergaen. Die van *Galenus* en behagen sommige niet, soo om dat hy in dit stuck wat duyster is, als oock om dat hy seer breed weyt in eenige dingen, die nu niet te pas en komē, gelijk daer zyn de badt-stovē, vrijven, smeren, ende diergelijcke. Van *Plutarchus* is dit werck wel en geleerdelijck uyt-gevoert, maer hy en heeft in soo weynigh bladeren de geheele materie niet kunnen verhandelen. Verscheyden van de nieuwe Medicijns hebben aen desen sack geheven, ende in't Latijn, Françoys, Italiaens,

ende

ende ander talen de maniere om langh ghesont te blijven, beschreven: welckers loffelijck exempel wy in onse tale al hier fullen na-volgen.

Van de Gefontheyt, ende hare
weerdigheyt.



Het V I. Capittel.

Gefontheyt, edel dingh, van u isft dat vuy schrijven,
Op dat u soete lucht by ons sou mogen blijven,
Op dat een yder mensch mocht kennen uwen aert,
En hoeje dient geviert, en hoe te zijn bevract.

Gefontheyt, schoon juweel voor alle dingh te prÿssen,
Wie kan na rechten eysch u eer genoegh bewÿssen?

Ghy zijt een rÿck geschenck dat van den Hemel daelt,
Dat als een gulde Son hier op der aerden straelt.

Schoon yemant van het volck tot hoogen staet verheven,
Mach, boven syns gelÿck, in glans en eere leven,

Getroetelt van een prins oock nae syn vollen vvensch,
Soo ghy hem niet en streelt, vvat iset van de mensch?

Schoon yemant machtigh vee, door Godes milden segen,
Schoon yemant groot beslach van landen heeft gekregen,

Schoon yemants rÿcke schat vervult een gansche sael,
Ach, sonder u behulp, vvat iset al-te-mael?

Schoon yemant voor hem siet een tafel vol gerechten,
Die staegh voort aengedist met hondert flucxe knechten,

Schoon yemant voort getoest met alderhande vviÿn,
Sit ghy niet aen den disch, 't is al maer enckel pÿn.

Schoon yemant hoort den sangh van hondert soete kelen,
En hoort een geestigh volck op gulde snaren spe'en,

Als ghy maer henen gaet en uyt de kamer vliet
Soo is de gansche vreught niet anders als verdriet.

Schoon yemant is geplaetst daer met een aerdigh jockez
Veel geesten besigh zyn om blÿdschap uyt te locken;

Eylaes! de soete praet bevalt de gasten niet,
Ten zy ghy aen het volck u soete gunste biet.

Schoon dat de Sonne schÿnt, dat alle kruyden groeyen,
Dat al het boom-gevvvas staet lustigh om te bloeyen,

En dat de koelen Mey ons brenghet den soeten tÿt,
'Tis vvinter even-vvel soo ghuder niet en zijt.

Schoon yemant heeft de keur vā duysent schoone vrouwē,
En mach het puyckjen selfs van alle maegden trouwen;

Godinne, sonder u en heeftet geenē val:

Want al vvat honigh schein, en is maer enckel gal.

Wat dienter meer gefeyt van alle vverelts faken,
 Die niet gefont en is vwie kan hem vrolick maken?
 Wel aen dan vwieje zijt, gaet foeckt dan aldermeest
 Gefontheyt aen het lijf, gefontheyt aen den geest.

DIt is den Loffangh van de Godinne *Hygieia*, dat is, Gefontheyt, die van *Iulius Scaliger* leer ghenuchelijck ende vol van gratien genoemt wert, ende uyt het Griecx van *Ariphron Sycionius* met de selfde gratie in onse tale over-gefet is. Diergelijcke Loffangh is mede van de Gefontheyt gemaectt by den Poëet *Orpheus*. Want de Griecken fiende op de groote gaven, ende weerdigheyt vande Gefontheyt, hebben de selve onder het ghetal van de Godinnen gestelt, ende een onder haer met namē *Critias* leyde de selve te wesen de aengenaemste voor den Menschē onder alle de Goden. In *Sicyonia* plagh eertijts het beeldt van de Gefontheyt leer ge-eertte werden, alwaer de vrouwen het hayr van haer hooft sneden, ende dese Godinne op-offerdē. Wy bevinden oock uyt de schriften van de Griecken, dat sy in haer maeltijden na het wasschen van de handen terstont malkander toe-brachtē dē dronck der Gefontheyt. Het welck wy wel fraeykens weten nae te volgen met een grooten roomer, die wy daerom oock een *Santé* noemen, op eens anders gefontheyt, ende tot ons eygen ongefontheyt uyt te drincken. Andere onder de Heydenen, al hebbense de Gefontheyt niet aen-gebeden voor een Godinne: soo hebbense even-wel haer hooge weerdigheyt ende nootfakelijckheyt genoegh te verstaen gegeven. Als *Pyrrhus* den grooten Koningh van *Epirus* dē Goden offerde,

en plagh niet te biddē om meerder Koninghrijckē, om victorie over syne vyanden, om eere, gelt, goet, ofte andere dingen, daer de Menschen gemeenlijk seer na haken: maer vereyschte alleen Gesontheyt, gelijk ofhy die hebbende, de reste wel volgen soude. De Koningh *Antiochus* als hy tegen de *Galaten* te velt gingh, docht in den slaep dat hem Alexander verscheen ende vermaende, dat hy voor het slaen met den vyant de Gesontheyt tot het vvoort geven soude: het vvelck hy volgende, een groote victorie over syn vyanden verkreegh. De vvijsē Philosoph *Pythagoras* en plagh anders geen groeten in syn brieven aen de vrienden te gebruycken, als *Vaert vvel*. Het vvelck oock daer na syne Discipulen gevolght hebben, als de Ziele ende het Lichaem niet beter zynde, ende waer in alle onse tijdelijcke welvaert in begrepen is. Ia het teycken dat sy onder malkanderen gebruycktē, noemden zy *Hygieia*, dat is, Gesontheyt, ende druckten dat uyt met drie circulen door malkanderen gevlocht, uyt-belende de Griecsche letteren van de Gesontheyt, Ende voorvvaer sonder de Gesontheyt kan nergens volkomen vreught zyn. Want of de Fortune al uyt een vollen schoot alle haer gaven mildelijck op ons uyt-storte, ende de Gesontheyt alleen ontbrack, soo en soude van al het andere geen recht ghebruyck, noch eenigh vermaeck kunnen voort-komen. Wat sal yemant vermakē een tafel vol van de beste Spijsē, die eē quade ende vvalgende Maegh heeft? Wat ghenuchte kan yemant hebben in een schoone vrou, die voor ofte achter lam is? Wat helpen kisten vol gelt voor een die sieck te bedden leyt? De Poëet *Horatius* seydt seer vvel:

Het

*Het vat moet eerst gesuyvert zyn,
Of soete most vvert suere vvijn;
Wat baet doch rijckdom eenigh man,
Als hy die niet gebruycken kan?*

Laet ons dan dese Gesontheyt in vveerde houdē ,
ende vry dencken dat wy in de vverelt niet koste-
lijcker en besitten, als desen verborgen schadt .
'Tis nu tijt dat wy gaē onderfoeckē wat de selve zy.
Alle Menschen, seyt *Galenus*, meenen datse gesont
zyn , alffe door het ghebruyck van de leden, de na-
tuerlijke eñ tot het leven noodige vvercken sonder
eenigh beletsel kunnen uyt-voeren. Soo houden
wy de Maegh voor gesont alffe vvel teert, den Voet
als hy gaen kan , het Oogh als het vvel fiet. Maer
voor sieck werden by een yegelijck gehouden , die
fulcke wercken ofte niet, ofte qualijck konnē doen.
Ende alsoo in de gene, die dese gewoonlijke ende
natuerlijke officien des Lichaems uyt-voert, twee
dingen bevonden werden, de werckinge selve , ofte
de macht daer van: blijkt hier uyt , dat de Gesont-
heyt bestaet ofte in't doen , ofte in't kunnen doen.
Maer dat de Gesontheyt juyft aen het doen selve
niet en hanght, kan men daer uyt af-meten , dat de
gene die slapē, ofte op eenige ander maniere rusten,
van vele wercken stil staen, ende vele leden, noch
roeren , noch op eenige ander maniere oeffenen, de
welcke nochtans ghesont zyn. Soo dat *Galenus* vvel
seyt , dat niet in het vvercken, maer in het kunnen
wercken de Gesontheyt bestaet. *Horat. 1. Sat. 3.*

*Vt quamvis tacet Hermogenes, cantor tamen, atque
Optimus est modulator.* —————

Ende voorwaer een yegelijk oordeelt hem recht voor ghesont, niet alleen als hy syn behoorlijcke werckinge doet, maer oock als hyse niet en doet, en slechts doen kan: en die en mach niet recht niet sieck gheseyt vverden, die de natuerlijcke wercken niet en oeffent, als hy kan; maer diese niet en kan oeffenen, als hy wil.

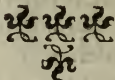
Om nu volkomentlijk de nature vande Gesont- heyt te verstaen, dient verder ondersocht, waer uyt dese macht om de natuerlijcke wercken te oeffenen haren oorspronck heeft, ende door wat oorfaeck de eenen tot die wercken bequaem is, den anderen onbequaem. Dewijl dan tot alle wercken twee din- gen van noode zyn, de Faculteyt, ghelijck men die noemt, ofte de Ziele met haer faculteytē ofte krach- ten bekleet, de welcke de voornaemste oorfaeck is van alle werckinge, ende waer door het lichaem werckt: daer na het Instrument, 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 alijt even de selve, ende onveranderlijk, soo langh de men- sche leeft, ende doet de eygen wercken, als sy maer de eygen instrumentē heeft; daerom seyt *Aristoteles* dat eē out man soo wel soude sien als eē jongh man, wanneer hy maer het oog hadde als eē jongh man. Dat de mensche dan nu gesont, nu sieck is, daer van moet de oorfaeck inde gestaltenis vā het instrument gesocht werden. Want wien al de leden natuerlijk gestelt zyn, die is bequaem om alle werckē te doen.

De gestaltenis ofte constitutie van elck lidt is tweederley, de eene essentiael ofte selfstendigh, de

andere accidentael ofte toevalligh. De selfstendige ontstaet uyt de materie en forme van de substantie, waer uyt dat sy haer nature en wesen heeft. De toevallige volght de eerste, ende is een dispositie van qualiteyten ofte gestaltenis van gematigheden ende ander toe-vallen in elck lidt, ende het naeste instrument, waer door de selfstendige forme kracht heeft, ende alle wercken uyt-voert, ende volgens de verscheydenheyt van de selve verscheyden werckt. In de selfstendige gestaltenis en bestaet de Gesontheyt niet. Want de selve is, soo langhe als de mensche leeft, onveranderlick: alsoo de selfstendigheyt ofte het wesen van een saeck vermeerdert noch vermindert en kan werden, maer is gelijk een getal ende allesins waer sy bevonden wert, daer is sy geheel: maer de Gesontheyt blijvende de selfstendige forme, ende het selfde wesen, kan verandert werden, ende den selven mensche is nughesont, ende dan sieck. Daerom moet liever de Gesontheyt in de accidentele ofte toe-vallige ghestaltenis gestelt werden. Want dese is veranderlick, ende de selfstendighe in haer geheel blijvende, vervalt tot verscheydē vele veranderingen, volgens den ouderdom, kost, lucht, ende andere omstandigheden: ende dese verandert zijnde, soo werckt de Ziele, hoe-wel altijd even de selve ende onveranderlick blijvende, in een ende het selve lichaem anders en anders: ende hierom en siet het ooggh van eē oudt man soo scherp niet als het ooggh van een jongh man: een ende de selve Maeghteert nu vvel, dan qualijck.

Hier uyt is nu lichtelijck te beschrijven wat de Gesontheyt is, te weten, de macht om te kunnen

uyt-voeren de natuerlijke wercken van het menschen lichaem, voort-komende van een natuerlijke constitutie ofte ghestaltenis van alle de leden. De goede ghestaltenis bestaet daer in, dat alle de Leden wel getempert zijn in hette, koude, vochtigheyt, ende drooghte, dat sy haer natuerlijk fatsoen hebben, ende aen malkanderen wel ende bequamelijck gevoeght zijn. Als van dese drie yet ontbreeckt, dan wert de goede ghestaltenis van elck lidt beschaadicht, ende van de natuerlijke gesontheyt berooft. Hoe sulcx te wachten zy, sal in 't naervolgende geleert werden.



VVaer in de Gesontheyt bestaet.

Het VII. Capittel.

WIe menscht gesont te zyn, die moet hē staeg gewennē,
 Syn wvesen in te sien, syn eygen aert te kennen:
 Hem die een huys bewoont, is nut dat hy verstaet,
 Hoe dat het met den gront, met dack, en kamers gaet.
 Noch dient een handigh mensch uyt eyger aert te weten,
 Wat kost hem dient gemijt, en wat te zyn gegeten;
 De spijs geeft ons het bloet; en is het voetsel quaet,
 'Tis seker dat het lijf in haest te gronde gaet.

*Noch dienter by gevoeght hoe datter aen de leden
 Geen spijs en dient geschafte, als op besette reden ;
 Een keers gaet dickmael uyt door al te gullen roet ,
 Het leven van den mensch door grooten overvloet .
 Ten vierden dient besorghet , dat ons de quade lusten ,
 Niet storen in den geest, en al het lijf ontrusten ;
 Het vleys dient alle tijt gehouden in den bant ,
 Doch meest vvanneer de jeught in onse leden brant .
 Ten lesten, soo ick kon, ick vvoud' een yder geven
 De rechte vvetenschap om vvel te mogen leven :
 Wel, Vrienden, sooje vvenst hier in te zijn geleert,
 Maeckt datje desen Boeck en synen Schryver eert .*

DE vermaerde Cicero heeft seer wel gheschreven
 in't tweede boeck van de Officien, dat de Ge-
 sontheyt gesteunt ende onderhouden wert door de
 kennisse van ons Lichaem, ende vvel acht te nemen
 op de dingen die ons vordelijck ofte schadelijck
 kunnen zyn: daer beneffens in een matigheyt van
 spijs, ende dranck, in't na-laten van vvel-lust, ten
 lesten in de Konste, de vvelcke alle dese dingen
 vvel leert .

Alsoo vvy nu voor-genomen hebben van dese
 Konste alhier te handelen, soo sullen wy oock nae
 malkanderen uyt-leggen vvaer in de kennisse van
 ons Lichaem bestaet, ende vvelck die dingen zyn,
 die het selve vordelijck ofte schadelijck kunnen
 zyn. Van het laetste sullen vvy in het volgende
 Capittelspreken, ende in dit tegenvvoordige van
 het eerste .

De gene, seyt Hippocrates, die van de maniere des
 levens vvil schrijven, moet voor eerst de nature

van

van den Menschē wel kennen, ende onderscheyden kunnen. Te kennen waer uyt dat hy bestaet: ende te oordeelen, wat deelen in hem de overhant hebben. Want indien hy de gestaltenis van beginsel niet en kent, ende wat in't Lichaem de overhant heeft, soo en kan hy niet voorstellen't gene den Menschē dienstigh ende best is. Volgende dan onsen Leermeester, soo seggen wy, dat het menschelijcke Lichaem, niet uyt een, gelijk sommige van de Ouden gheloofte hebben, ende wel te recht van *Hippocrates* in syn Boeck van de menschelijcke Nature wederleyt vvert, maer uyt dese vier, *Aerde, Water, Lucht,* ende *Vier*, bestaen. En al ist dat dese vier Elementen van verscheyden, ende contrarie hoedanigheden zyn, soo werden sy even-wel door een onderlingen strijt, niet anders als verscheyde stemmen ende instrumenten in de Musijcke, tot een goet accoord gebracht. Dit accoord moet wesen, nae de nature van het deel vereyscht. Soo siet men dat in vleesch ende been meest aerde is: in't bloet, meest water: in de geeste, meest lucht: inde natuerlijcke werimte, meest vier. Ende nae het Element, dat d'overhant heeft, wert yet geseyt te zyn werm, kout, vochtigh, ofte droogh, ofte dit weder te samen werm ende vochtigh, werm ende droogh, kout en vochtigh, kout ende droogh; het welck acht soorien zyn van ongematighde Temperamenten: maer als de vier gematighede niet boven malkander uyt en muyten, dat is de rechte Gematigheyt. Dese Gematigheden werden in de Menschē verandert ofte natuerlijcker wijze; gelijk men siet inde jarē, dat yemant anders van complexie is in syn jonckheyt, als ouderdom,

en de jaren die tuffchen beyden zyn: ofte door ver-
fcheyden maniere van leven; foo kan goede kost
een quade complexie verbeteren, ende quade een
goede bederven. Hier uyt blijkt datter tweeder-
hande Complexie is, een aengeboren, ende een van
buyten aen-gekomen, van welcken by de Ouden
gefeyt is, dat de Gewoonte detweede Nature was.

Met dese vier Elementē komen over een de vier
Humeuren van ons Lichaem, te weten Bloet met
de Lucht, Gal met het Vier, Phlegma met het
Water, Melancholy ofte swarte Gal met de Aerde.

Dese Humeuren, die al te famen, in de aderen
by malkanderen zyn, ende oock gemeenlijck onder
den naem van Bloet begrepen werden, hebben inde
Lever haren oorspronck uyt de Spijfe, die wy eten.
De welcke, het zy datse vleefch, visch, ofte aerd-
gewas zy, van gemengelde Elementen eens voort-
gekomen is, op die ordre, die de Poët *Lucretius* in
fyn tweede boeck aengewefen heeft:

*Wanneer het dor stigh lant met regen wert besproeyt,
Dan is het datter kruys op alle velden groeyt;
Van kruyden vvaft het vee. en alle vvilde dieren,
Die vveder aen den m nsch syn tafel konnen gieren;
Maer wort oock vvvel gefien dat in het groene wout,
Met enckel menschen vleefch het wilt syn maeltijt hout.*

Wt dit bloet wert mede in de partijen der telinge
het zaet gemaect: foo dat de eygen Elementen ons
Lichaem onderhouden, uyt de welcke het bestaet.

Het Bloed is werm ende vochtigh, root, soet, van
matige gestaltenis, ende gematigheyt. Die van het
Bloet

Bloet meest hebben, zyn blofende van koleur, vleefigh, vrolijck ende luftigh. Oock foudense d'aldergefontfte zyn, ten ware fy om haer gefonde ende gematighde Nature te seer tot wellust genegen waren: ende daerom dickwils met drincken, vrouwen, ende anders haer leven verkorten.

Het Phlegma is kout en vochtigh, sonder smaeck, van gestaltenis ende koleur het wit van een ey gheelijck. De Phlegmatijcke zyn faluw, vet ende loom.

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

De Melancholie is koudt en droogh, dick van gestaltenis, swart, ende wrangh. De Melancholijcke mensche syn bruyne van koleur, traegh van lichaem, vol gedachten, stantvastigh, ofte hartneckigh. Dese Humeuren, werden, ghelijck geseyt is, in de Lever gemaect, ende van daer tot voedsel van de Leden door de Aderen het geheele Lichaem door ghesonden, vvaer van elck nae hem treckt, 't gene met syn Nature over een komt. En als dese Humeuren nu vvel ende natuerlijck ghestelt zyn, dan vverden de Leden bequamelijck gevoedet, ende anders niet.

Om nu volkomentlijck te verstaen hoe de Voedinge, ende het maken van het bloet ende geesten geschiet, soo fullé wy dit alles wat verder verhalen. De Spijse in de Mont wel geknaeut zynde vvert in de Maegh ghesonden, ende aldaer verteert zynde, gebracht tot een materie, den room niet ongelijck, van waerse gaet nae de Dermen, ende vvert uyt de selve door kleyne Aderkens ghesogen in de Lever, diese verandert in bloet, vvaer van, gelijk geseyt is, het

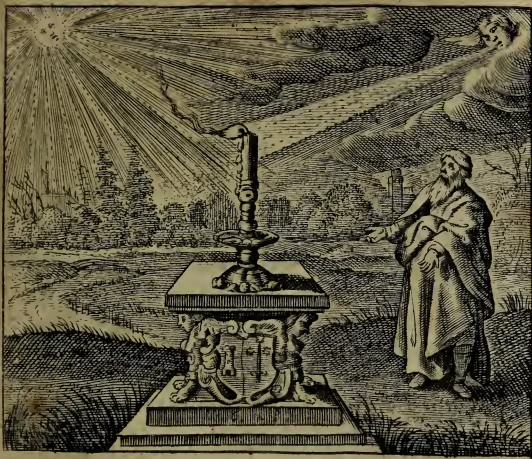
het heele Lichaem gevoedet wert. Dan , alsoo het gene wy besigen door de ongelijckheyt niet gheheel in de gestaltenis van ons lichaem en kan veranderē, soo ist datter veel overschot blijft.

De eerste teringe geschiet in de Maegh, ende inde Dermen, en daer van blijft de groffste materie over, die ons door de kamer-ganck of schiet. De tvveede in de Lever, ende uyt de selve vvert het dickste, dat tot voedsel onbequaem is, van de Milt na-getrockē, het dunne dat gallachtigh is, van het Gal-blaesgen, dat aen de Lever hanght: ende dan de vvaterachtigheyt, na dat sy het bloet door de kleyne aderen gleydet heeft, wert gesuyvert door de Nieren, ende van daer in de Blaes ghestort, ende soogeloft. Nu het dunste, ende subtylste van het bloet verweckt eenē damp, die in de Lever met de Geesten die daer van naturen ingeplant zyn vermenght zynde, wert de natuerlijcke Geest, gelijk vvy hem noemen, ende is een instrument waer door de Nature, ende in-geboren vvermte het verteren vverckt. Wat van desen natuerlijcken Geest door de holle ader met het bloet na het Hert gedrevē vvert, verandert daer by-na in de dunnigheyt van de Lucht, ende met de Lucht die aldaer door de Longen in-getrockē wert vermenght zynde, wert de levende Geest, en door de Slagh-aderen tot behoudenisse van het leven het gansche Lichaem door gesondē. Wat hier van door de Slagh-aderen van de Hals inde Herffenen komt, wert van de Lucht, die de Neus in-haelt, verquickt, ende verandert in den Geest, die wy *Animael* noemen, ende vordert het vvercken van de sinnen.

Dit is wat belanght de kennisse van ons Lichaem.

Cicero seyde vorder, dat onse Gesontheit bestont in't wel acht nemen op 't gene ons nut ende schadelijck mocht wesen: te weten, wat een yders nature kan verdragen, waer sy nae treckt, wat haer helpt, wat haer beschedicht ofte tegen is. Wat spijs, wat dranck yemant geerne ghebruyckt, ende waer van hy een af-keer heeft. Dese verscheyde eygenschap der Menschen nopende soodanigh onderscheyt, 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 ende tegenheit niet alleen tusschen ons, ende het voedsel is: maer oock in de kruyden, ende plantsoenen tusschen malkander, gelijk van *Theophrastus* aengewesen wert: als oock tusschē sommige dieren, gelijk wy alledaegh aen de kat ende muys sien. Soo moet dan een yegelijck syn eygen nature kennen, ende weten wat hem goet ende quaet is. Gebruycken 't gene de nature aengenaem is, ende helpt; na laten 't gene haer tegē is ende beschedigt, daer in volgende de Nature, als een goede leermeesterse, de welcke (gelijck *Cato* seyde, by *Cicero* in't Boeck van den Ouderdom) den besten Leydtman is van ons leven, toonende door veel teeckenen watse wil, wat dingen sy soeckt, watse begeert, ende wat haer tegen is. Wy hebben nu ghetoot, waer in de kennisse van ons Lichaem bestaet: de middelen waer door de Gesontheit onderhouden wert, sullen wy in't volgende Capittel verhalen.

Vaer in het Leven bestaet, ende
door wat middelen het selve in
Gesontheyt onderhouden wert.



Het VIII. Capittel.

ONs welstant wort bewaert door ses-der-hande saken,
Daer op voor yder mensch een regel is te maken;
Wel komt dan, vrieje zijt, en leert hoe grooten schat
Licht door een kort verhael in desen Boeck vervat.
Wat lucht ons dienstigh is, wat kost ons plagh te baten,
Hoe al wat is verteert, dient nyt te zyn gelaten;

Hoe langh men slapen sal, en hoe men waken moet,
 Wat oeffeningh den mensch of nut of hinder doet.
 Hoe dat een edel hert syn tochten moet bestieren,
 Om niet veruuoest te zyn gelijck als wilde dieren;
 Siet daer vrie hier ontrent syn regel houwen kan,
 Is in de leuen 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 ganschenden handel sien,
 Die u dit ondersoeck ten goede kan gediën.
 Want even als een lamp soo lange plagh te leuen,
 Gelijck den oly duert die haer is in-gegeuen;
 En als het gele vocht allencxsen is vergaen,
 Vervalt van alle glans en kan niet langer staen:
 Soo gaetet met den mensch. Syn swacke leden buygen,
 Soo haest syn edel hert niet meer en heeft te suygen:
 Want als syn leuen-sap ten eynde vvoort gebracht,
 Is stracx syn 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 leeft dit aerdigh vverck, ick bidde, Vrienden leeft,
 Hier is dat u gebreck en swacken aert geneest.

Alfoo ons Ziele ende Lichaem van malkanderē
 veel verschillen. ende derhalven door de in-
 geboren wermte, gelijck met eenen bandt aen mal-
 kanderen gehecht zyn, ende dese wermte de voch-
 tigheyt tot haer voedsel vereyscht, mede in dese twee
 het Leuen bestaet, ende aen de selve oock hanght
 het langh ofte kort levē, gelijck *Aristoteles* betuyght
 in syn tweede Boeck van de Ziele op het vierde
 Capittel; soo is noodigh dat wy hier, al waer wy

voor nemen te handelen van het leven in langhdurige Gefontheyt te onderhouden, mede kortelijck aenwijfen, hoedanigh die beginfelen ende fundamenten van ons leven, te weten wermtē ende vochtigheyt moeten gefelt zyn, om tot ons oogmerck te geraken. Hoe dat de ingeboren Vochtigheyt wesen moet, wert mede van *Aristoteles* geleert, die haer toe-fchrijft dese drie conditien. De eerste, dat sy in hoedanigheyt wel gematight zy, gelijk daer is vette ende dicke olye, om dat de selfde niet soo licht en verteert ende vergaet, het welck de Philosooph aldus bevestigt: Al wat Luchtachtigh is, en bederft niet haest. Maer vette vochtigheyt is luchtachtigh, om datse lichtelijck ontfteeckt en brant. Het eerste wort aldus bewesen: Al wat nae by de nature des viers komt, en bederft niet lichtelijck; soo is t'gene dat luchtigh is. De tweede conditie van de vochtigheyt is, datse veel zy, alsoo 't gene dat weynigh is, haest verteert, ende verdrooght kan werden. Want gelijk de vlamme van een brandende lemmet soo veelte langer duert, hoe der meer olye in de lampe gegoten wert: soo duert oock ons leven langer, hoe datter in't lichaem meer van de luchtige, vette ende werme vochtigheyt is. Ende hierom gheschiet het, dat de grootste dieren gemeenlijck langst leven, om datse meest van die natuerlijcke vochtigheyt hebben: ende het leven der Menschen oock langer is, als van sommige grooter dieren, om dat in de selve de ingeboren vochtigheyt veel ghematiger is. De derde eygenschap van dese vochtigheyt is, datse niet alleen veel en zy, maer oock met wermtē vergeselschapt. Want de wermtē doet dat de vochtigheyt

niet lichtelijck en stremmelt : ende de veelheyt van de vochtigheyt belet, datse van de wermte niet ras verdrooght ende verteert en wert. Om dese oorfake is den Mensche de langst-levenste van meest al den dieren. Ende in tegendeel een Paert, Os, ende veel ander beesten, al ist datse veel grooter zyn, als den Mensche, nochtans zynse korter van leven, om dat hare vochtigheyt hoe-welse veel is, even-wel soo suyver ende vverm niet en is, als de vochtigheyt der Menschen. Het welck blijcken kan uyt den aden, die alsoo hy in sulcke beesten langhsaem gaet, be- toont niet anders, als een flappe wermte, ende dat de natuerlijke vochtigheyt met weynigh in-gebo- ren wermte versien is. Om de selfde reden leven de visschen meest soo langh niet, als de dieren der aer- den, om datse eē waterachtige vochtigheyt hebben, die lichtelijck vergaet.

Dit zyn de in-wendige ende in-geboren oorfaken van ons leven: de welcke in dien wy onderhouden kosten, soo souden wy alijt kunnen leven. Dan alsoo den Boom des Levens met Adam vergaen is, ende ons beginfelé allencxkens van selfs verteeren, ende wy over sulcx allencxkens sterven: soo staet ons maer te letten; dat wy de selve soo langh moge- lijk is door natuerlijke middelen soecken te ver- lengen. Waer toe wy voor-genomen hebben aen te wijfen hoe de selve uyt-wendige oorfaken zyn van langh leven, ende Gesontheyt, wel ende nae onse leeringen gebruyckt zynde, ofte van Sieckten ende kort-leven, indiensē qualijck ende onmatigh geno- men vverden. Dese zyn ses in getal, waer van eene van de Ziele ofte het Gemoet den Lichame mede

gedeelt wert, te weten de *Affecten* ofte *Bewegingen des Gemoets*, de vijf andere den Lichame uyt-wendigh aen-komen, als *Lucht*, *Spys* ende *Dranck*, *Oeffeninge* ende *Ruste*, *Slapen* ende *Waken*, *Af-seiten* ende *Op-houden*. Ende dit zyn de ses dingen, die by de Doctoren *Res Non-naturales* gheuoemt werden, (als of men seyde Niet-natuerlijke dingen) om dat sy ons van Naturen niet by en zyn, maer van buyten aen-komen. Ende dese zyn tusschen beyde van de natuerlijke dingen, ende die tegen naturen zyn. Want ons nature en bestaet uyt haer niet, ghelijck uyt de natuerlijke, van welke in't laetst' voorgaende Capittel gesprokē is; noch sy wert oock van haer niet beschadicht, gelijk van de dingen die tegen nature zyn: maer sy gaen aen beyde zyden, ende sonder onderscheyt. Den genen diese wel gebruyckt, synse goet ende gesont; diese qualijck ende onmatelijck gebruyckt synse quaet ende schadelijck.

De nootfakelijckheyt van dese ses Niet-natuerlijke dingen, wert aldus bewesen. Ons leven, ghelijck wy begonnē hebben te seggen, en is niet anders als een brandende lampe, die niet eerder uyt en gaet voor dat den oly ofte den lemmet en ontbreeckt. Ende gelijk dē brandendē lemmet den oly allencxkens verteert, even alsoo werckt onse natuerlijke ende in-geboren wermte gestadigh op de olyachtige vochtigheyt van ons Lichaem. Op dat dan onse lichamelijcke vochtigheyt niet ras en soude verteeren, de wermte uyt-gebluft, ende het Lichaem voor den tijt vergaen, ende de doot haestigh overvallen soude: soo is van noode, dat in plaetse van 't gene verteert is, yet anders tot onderhoudinge ghestelt

werde, het welck geschiet door Eten en Drincken, waer mede het herde ende natte, dat vergaen was, herstelt wert, en door het in-trecken van de Lucht, waer door de vervloge geesten wederom voortgebracht werden. Dewijl oock Spijs ende Dranck niet en kunnen gedijen tot voedsel van ons Lichaem, ten sy datse door koockē ende verteren verandert werden, ende dat sulcx insonderheyt geschiet door middelen van de in-geboren wermtē, ende de levende geesten, soo blijkt, dat hierom alle dingen die onse natuerlijcke wermtē, ende geestē bewaren ofte vermeerderē kunnen, seer veel vermogē om een langh leven te makē, ende het Lichaem in goede Gesontheyt te behouden, gelijk daer zyn de Beweginghe des Lichaems ende Gemoets, Slapen ende Waken, ende diergelijcken. Dewijl oock de Spijsē, die wy genutten, niet al te samen in de self-standigheyt van ons Lichaem, om de ongelijckheyt, verandert en kan werdē: soo ist datter nootzakelijck eenige overblijffelen in het koocken ofte verteerē af-gesondert werdē, de welcke alsoose den Lichame onnut zyn, moeten uyt-gesloten wesen, op datse het selve niet en komen te beschadigen, gelijkse doen, wanneer datse te langh op-gehouden werden.

Dit zyn dan de ses dingē, waer mede de Gesontheyt, wel ghebruyckt zynde, onderhouden wert, welckers leeringe de Griecken *Υγιεινή* noemen, ende is een Konste om ghesont te leven, ende het Lichaem van alle ongesontheyt ende sieckten te bewaren. De welcke alsoose van niemant oyt in onse Tale beschreven is, soo sullen wy hier den eersten steen leggen, ende anderen een spoor geven om

ten dienste van onse natie yet beters in't licht te brengen.

Deze Leere kan bequamelijck in twee leden verdeelt werden. Want voor eerst wert vereyscht de Wetenschap van de Materie der Gesontheyt, ofte van die dingen die bequamelijck gebruyckt zynde de Gesontheyt onderhouden. Maer alsoo die dingen verscheydelyck op ons Lichaem wercken, ende niet alleen de Gesontheyt en bewaren, maer oock de selve bedervē kunnen, indien se niet op de rechte maet, maniere, ende bequame tijt ghebruyckt en werden, ende datter een groot onderscheyt is in de jaren, ghedaente, complexie, ende ander omstandigheden, ende dat alles allen, ende een yegelijck niet even nut en bequaem en is: soo isser ten tweede van noode eē Methode ofte maniere om de Gesontheyt wel te onderhouden; ende op wat wijze men die dingen ende middelen, die tot onderhoud der Gesontheyt dienen, gebruyckē sal om het Lichaem in goede dispositie ende gestaltenis te bewarē, ende den Mensche, soo veel alst mogelijck is, sonder Sieckte tot eenen hoogen ouderdom te brengen.

Van dese twee leden sullen wy in't volgende handelen, ende daerom ons werck mede alsoo verdeelen. In't eerste deel sullen wy handelen van die dingen, door welckers bequaem gebruyck de Gesontheyt onderhouden wert; ende in het tweede sullen wy voor stellen de Methode ofte maniere om de selve tot onderhoud der Gesontheyt in elcken tijt van ons leven bequamelijck te gebruycken.

Epistol. ad Lucil. xxiv.

Non repente in mortem incidimus, sed minutatim procedimus Quotidie morimur, quotidie demitur aliqua pars vita: & tum quoque cum crescimus vita decrescit. Infantiam amisimus, deinde pueritiam, deinde adolescentiam: usque ad hesternum, quicquid transijt temporis perijt, hunc ipsum, quem agimus diem, cum morte dividimus.

G A L E N U S

ad Thrasylbulum Cap. viii.

Neque illis, quæ non necessariò corporibus nostris adherent, neque illis, quæ nullam in partem necessariò corpora nostra permutant, sed illis, quibus, velimus nolimus, corpus nostrum omninò utitur: & eorum illis, quæ juvare aut officere valeant, tuenda sanitatis artem versari arbitramur In gladios enim, aut feras, aut laqueos, aut precipitia non necessariò corpora nostra incurrun, sed in ambiente aère duplici ratione versantur, & quoniam corpori undique circumfusum est, & quoniam per inspirationem ducitur. Atqui somnus & vigilia, quies item & motio in horum numero ponitur. Necesse namque est aut dormire, aut vigilare, quiescere, aut motu exerceri. Perinde esurimus, & cibum capimus, sitimus ac bibimus, &c.

Het
EERSTE DEEL
VAN DEN
S C H A T
DER
GESONTHEYT,

aenwijfende

De kracht der middelen, door de
welcke de Getontheyt onder-
houden wert.



Ghedrukt by *Hendrick van Esch*, woonende
in't Hof, in de Druckerij van de
Maeght van Dordrecht.

ROB. BURTON

In the Anatomy of Melancoly
part. 1. sect. 1. memb. 3. subs. 1.

It was/as i said/once well agreeing with rea-
son/ in iis/and there was an excellent consent and
harmony betwixt them/ but that is now dissol-
ved/ they often jarre / Reason in ober-bozne by
Passion/

Fertur equis auriga, nec audit currus habenas.

as so many wilde horses runne away with a cha-
riot/and will not becurbed/ we know many times
what is good/but will not doe it/as she said/

*Trahit invitam nova vis, aliudque Cupido,
Mens aliud suadet.* —————

lust counsels one things/ reason an other/ there is
a new reluctancy in me. We cannot resist/ but as
Phedra confessed tho her nurse / *qua loqueris, vera
sunt; sed furor suggerit sequi peiora.* Seneca Hip. So
David knew the filthinesse of his fact/ what a
loathsome/ foule/ crying sinne Adultery was/ yet
notwithstandingly he would commit murder/ et
take away another mans wife / en forced against
Reason/ Religion/to follow his Appetite.

H E T

H E T
E E R S T E B O E C K .
V A N D E
B E W E G I N G E N
D E S
G E M O E T S .

E V R I P I D E S :

Τὸ πολλὰ πράσσειν, ἐκ ἐν ἀσφαλῆ βίῃ.

Res agere multas, tuta vitæ haud est via.

D E M O C R I T V S :

Qui tranquillè volet vivere, nec privatim agat multa, nec publicè,

D I E G O D E R O I A S

Problem. en philosophia moral. XLIX.

Porque los hombres pacificos son de mas larga vida, que los otros ?

SI es verdad, lo que dicen los Medicos, que la hiel desparzida por las venas, da molestia y atormenta todo el hombre. Y Anaxagoras afirmava que todos los dolores agudos venian della. Sera por ventura, por que los tales carecen de hiel, pues vemos, que los animales que no la tienen, como los Camelos y los Cavallos son mansos, y biven mucho en comparacion de los otros, y en el mismo genero, los animales, que carecen de hiel, biven mas que sus compañeros. O por que nuestro Señor Dios ama al hombre pacifico, y lo quiere prosperar en este mundo, y en el otro.



Virgen

Sefer

MICHEL Sr. de MONTAIGNE,

au livr. II. des Essais chap. XII.

LEs secouffes & ebranlemens que nostre ame reçoit par les passions corporelles peuvent beaucoup en elle, mais encore plus les siennes propres : ausquelles elle est si fort prise, qu'il est à l'avanture soustenable, qu'elle n'a aucune autre allure & mouvement que du souffle de ses vents, & que sans leur agitation elle resteroit sans action, comme un navire en pleine mer, que les vents abandonnent de leurs secours. Et qui main:tiendroit cela, suivant le parti de Peripateticiens, ne nous feroit pas beaucoup de tort, puis qu'il est connu, que la plus part de plus belles actions de l'ame procedent, & ont besoing de cette impulsion de passions. La vaillance, disent ils, ne se peut parfaire sans l'assistance de la cholere. *Semper Ajax fortis, fortissimus tamen in furore.* Ni ne court-on sus au meschans & aux ennemis assez vigoureuusement, si on n'est corrouc. Et veulent que l'Advocat inspire le corrouc aux Juges, pour en tirer justice. Le cupiditez emeurent Themistocles, esmeurent Demosthenes : & ont poussé le Philosophos aux travaux, veillées & peregrinations : nous meinent à l'honneur, à la doctrine, à la santé, fins utiles.

V A N

V A N D E

B E W E G I N G E N

D E S

G E M O E T S

in't gemeen.

Het eerste Capittel.

Soeckt yemant wel te zyn, die moet voor alle dingen,
 Syn drift, syn herts gewoel, syn binne-tochtē dwingen;
 Want als het innigh deel in goeden vrede staet,
 Het lijfen syn gevolgh dat worter deur gebaet.
 Wel aen dan schout verdriet, en nijt, en minne-
 vlagen,
 En wilt te grooten vreught en hevigh bloet
 verjagen,
 Drift eer en gelt-sucht weg jaegt angst uyt
 uwē geest,
 En maectt dat ghy alleen den grooten
 schepper ureest.
 Ken wil noch even-wel van niemant oyt
 begeren,
 Dat hy uyt syn gemoet sal alle tochten
 weren,
 Een geestigh hovenier besnoeyt het
 weigh kruyt,
 Maer roeyt noch even-wel geen stam
 of wortel uyt.
 Een boom van wilden aert die kan het
 enten baten,
 Hy kan door goet beleyt syn wrange
 vruchten laten.
 Ghy mooght dan, soe kont, versetten
 uwe pijn,
 V hert mach even-wel niet ongevuelick
 zyn.

DE vermaerde Orateur ende Philosooph *Cicero* 3. *Tusc.* verwondert hem niet sonder merckelijcke reden, dat, na dien wy bestaen uyt Ziele ende Lichaem, voor de Sieckten des Lichaems een Konste gevonden is, om de selve te genesen; ende datter geen moeyten gedaen en wert om de Geneeskonste der Zielen te vinden, ende hare quellingen te hulpe te komen. De gebreken des Lichaems werden gemeenlijck gerekent het vverck alleen van de Doctoren ofte Medicijns te vvesen, ende die vande Ziele voor de Theologanten gelaten. Maer alsoo onsen *Galenus* wel ernstigh vermaent, dat men hem niet en moet in-beelden, dat het alleen de Philosophen soude betreffen, de Bewegingen der Zielen te bestieren: maer dat het oock het vverck is van den Medicijn, devvyl de selve niet alleen den Geest ende het Gemoet en beschadigen, maer oock het Lichaem van syn gesontheyt berooven: soo ist meer als reden, dat wy volgende de vermaninge van dien grooten Leer-meester, oock alhier, daer vvy het Lichaem leeren bewaren voor Sieckte, niet over en slaen van het gene eenighsins de selve kan toefenden, gelijk daer zyn de Passien, ende Bewegingen des Gemoets, die van verscheyden Philosophen Sieckten der Zielen genoemt vverden.

„ Alle onse macht, seyt de Romeynschen Histori-
 „ schrijver, bestaet in Gemoet ende Lichaem. Wy
 „ gebruycken meest de heerschappije van't Gemoet
 „ ofte den Geest, ende den dienst van't Lichaem.
 Dit behoorden voorwaer vvel alsoo te geschieden,
 maer het gaet dickwils soo by den Mensch dat hy
 den Geest maect tot een dienst-knecht van de
 Licha-

Lichamelijke wellusten. Iae den Schrijver selve van die goede spreucke wert mede sulcx te last geleyt van den Out-vader *Lactantius*, dat hy syn eygen goede sententie met syn quaet en ongebondē leven soude te niet gedaen hebben. Daerom seyde *Anacharsis* seer wel datter geen dier dē Mensche schadelijcker en was als de Mensche selve, om dat hy heerschende over alles, syn selvē niet en konde regeren, noch syn begeerlickheyt in den toom houden. De eervarentheyt leert ons dagelijcx de waerheyt van dese Spreucke. Ende wie isser, die daer eenighsins aen soude kunnen twijffelen, daer oock selver den Apostel tot den Romeynen bekent, dat hy niet en dede het goet dat hy wel wilde doen, maer veel eer het quaet dat hy niet en wilde, en dat in syn vleesch geen goet en woonde? Voorwaer ons Gemoet is met soo veel passien beslommert, van soo veel ongestuymigheden in-genomen, dat de selve ons niet alleen de reden en benemen, ende de onvernufte beesten gelijk makē, maer oock van de gesontheyt, jae het leven selve berooven.

Onder alle de Philosophen heeft *Plato* (van de welke by de Griecken een oudt seggen was, dat *Apollo* twee sonē geteelt hadde, te weten *Esculapius*, om het Lichaem, en *Plato*, om de Ziele te genesen) alderklaerst' hier van gesproken, en ondersoeckende den oorspronck van alsulcke quelē, verdeelt (in't vierde ende negende Boeck van syn Republijcke,) onse Ziele in twee deelen, vvaer van het eene als de reden deelachrigh zynde, van hem beschreven wert stil, vreedsaem, ende meester van de begeerten: het ander als na de reden niet luysterende, wilt, onge-

bonden , alle begeerlijckheden onderworpen, ende tot alle wellusten genegen. In het eerste , seydt hy geen moeyelijckheyt te zyn : maer dat alles daer is in stilte, en gerustheyt: alwaer hy daerom herberghet de stantvastigheyt, die wy noemen de Gerustheyt des Gemoets. In het ander, 'twelck hem laet leyden van de begeerlijckheyt, stelt hy de plaetse van alle ontsteltenissen ende ontroeringen des Gemoets, te weten Droefheyt, Gramschap, Nijt, Vreesse, ende diergelijke.

Dese Ontroeringen ofte Passien , ghelijck den Griekschen naem *Πάθη* by sommige in 't Latijn *Passiones* overgeset wert , maer beter *Affectus* ofte *Affectiones*, sullen wy den naem geven, van Bewegingen des Gemoets, na het exempel van *Cicero*, die de selfde *Commotiones animorum*, en oock simpeljk *Permotiones* geheeten heeft, met bequamer benaminghe, als hy de selve elders *Perturbationes* noemt. Want *Perturbatie* betoont met dē naem selve, datse quaet is, ghelijck *Cicero* oock bekent: te weten, sy turbeert, ende ontstelt de gerustheyt, indiensē met recht *Perturbatie* gheseyt mach werden. Sommige en hebben mede niet beter de selvighe Sieckten des Gemoets ghenoecht, alsoo foodanige namen alleen passen op sulcke Bewegingē des Gemoets, die buyten het spoor van de reden loopen. Maer hier wert een benaminge vereycht, die oock plaets kan hebben in de Beweginge des Gemoets, die binnen hare palen blijft, ende de Griecken *Μετρίωτα* *Ίσταν*, dat is, Middelmatische Bevevinge noemen, gelijk seer wel aen-gewesen is van myn goede Meester,

den hoogh-geleerden *Gerard Vossius* in synen vermaerden *Rhetorica*.

Als dan dese Bewegingen des Gemoets boven de maet gaen, soo ontstellē sy met eenen het Lichaem, ende dat door de groote gemeenschap, die daer is tusschen de Ziele ende het Lichaem, die malkanderen soo het goet, als het quaet, datse hebben gestadigh mede deelen. Alsoo lange wy hier in't leven zyn (seyde *Plutarchus* uyt *Platone*) heeft de Nature het Lichaem ende de Ziele soo valt aen malkanderen ghebonden: dat de een niet vvel en kan varen sonder de ander. Soo schrijft oock *Theophrastus* seer vvel, dat de Ziele veel sware siekten in het Lichaem brengt, ende datse voor haer vvoonplaets quade huer betaelt: maer dat het haer oock niet wel en bekomt, dewijlse, als het Lichaem swack wert, mede verswackt, ende met het selfde oock afscheyt. Hierom vermaende vvel te recht *Zamolxes* een Koningh ende Wijse onder de Geten, dat men in't onderhoudē van de Gesontheyt wel acht behoorde te nemen, op de Passien ende Bevvegingen des Gemoets; gelijk *Plato* van hem verhaelt in *Timao*; alvvaer hy oock selve de Gesontheyt beschrijft, uyt het accoort ende de over-een-stemminghe van het Lichaem met de Ziele. Want selfs de dagelijksche ervarentheyt leert ons, dat het Lichaem verandert ende ontroert wert door de Bevvegingē der Zielen. Siet men niet hoe dat dē Menschē van een droevige ofte blijde tijdingh haestigh ghebootschapt, in syn aengesicht ende al syn leden verandert? Soo gaet het met de Gramschap, Vreesse, Liefde, ende ander Ontroeringen. Dat de Ziele mede beweeght ende

ontroert vvert door het Lichaem, en fiet men niet alleen in rasende Koortfen, ende andere siekten: maer oock in droncke lieden, van de vvelcke de Poëet *Horatius* aldus gesproken heeft 1. *Epist.*

Wat leert ons dronckenschap al vreemde kueren drijven!
Sy melt dat niet en dient, sy doet de vrienden klyven,
Sy maect dat menig mensch oock sonder wapens vecht,
En doet 'ken vveet niet vvat, al isset tegen recht.
Sy vveet en bleycken angst en droefheyt af te breken,
Sy kan een trage tongh bevalligh leeren spreken,
Sy vveckt de geesten op, en gunt een schamel man,
Dat hy gevveldigh rijck en vrolick schijnen kan.

Selver oock, seyt *Plutarchus*, de Bewegingen des Gemoets vverden van het Lichaem dickwils vveekt, ende beteyckenen dat het Lichaem niet wel ghestelt en is, ende tot siekten genegen. Men fiet dickwils, dat sommige Menschen, sonder eenige uytterlijke oorfaeck, bedroeft, ofte bevreesst werden: dat andere om beufelingen haer selven storen, ende quellen. Het vvelck geschiet, als *Plato* schrijft, om datter eenige quade dampen, in de herffenen op-trecken, ende het Gemoet met de Ziele ontstellen. De gene die alsulcke veranderingh over komt, moeten na de vermaninge van *Plutarchus*, haer selven onderfoecken, ende geen uytterlijke oorfaeck vindende, dan vry oordeelen datter een in't Lichaem is, die 't Gemoet alsoo beroert, ende der-halven geweert moet werden. Dit bevesticht mede *Aristoteles* in't eerste Boeck ende Capittel van de Ziele; seggende dat van alle de Bewegingen des Gemoets
het

het Lichaem mede komt te lijden. Ende dat sulcx daer uyt blijkt, dat wy d'eene tijt van stercke ende merckelijcke Bewegingen niet en veranderen, de ander van kleyne ende nietighe seer ontstellen, te weten, wanneer het Lichaem swelt, ende soo ghestelt is, als van de gene die heel gestoort is. Daer benevens oock om dat sommige, al en is haer niet schrickelijcx voorgekomen, nochtans dapper verwaert zyn: gelijk vvy dagelijcx sien in de gene die gestadigh vreesen gevangen te sullen vverden, al en isser niet met allen aen. Dit selfde vvert mede aengeroot van de wijse Koningh *Salomon*, daerhy seyt: „ Het Lichaem de verdervinge onderworpe zynde, „ beswaert de Ziele, ende de aerdtische vvoorplaets „ onderdruckt den Geest. Ende voorwaer ghelijck een dicke vvolcke de stralen van de Son steut, ende verduyftert, alsoo oock een quade gestaltenisse des Lichaems bedvelmt het Gemoet, ende de Ziele, zynde als het licht ende de Sonne van ons Lichaem. Soo dat *Plato* seer vvel beveelt het leven der Menschen in een gelijcke ende eenparige mate te onderhouden, op dat het een niet vvaessende boven het ander, de Gesontheyt een af-breuck en doe.

Maer hier wert vvel gevraecht, of dan alle Bewegingen des Gemoets den Lichame schadelijck zyn, ofte datter eenige voor goet ende ghesont mogen gerekent werden. Sommige meenen, datter geen van allé tot de Gesontheyt en dient, als de Vreught ende matige Blijdschap. Andere zyn van gevoelen, dat niet alleen de Blijdschap, maer oock d'ander Bewegingen, indien se met maten geschieden, tot Gesontheyt kunnen strecken. En sulcx vvert van

onsen *Galenus* oock bevestigt. Want als de Ziele in een gestadige stilte is, sonder forge ofte begeerte, soo wert het Lichaem tot koude Sieckten bereyt: in tegendeel als de selve al te besigh is, ende door gramschap, bekommeringh, blijdschap al te seer beroert vvert, dan verwecktse heete Sieckten. Hier by voeght *Galenus*, dat hy veel sieckten ghenesen heeft, alleen door het matigen van de Bevegingen des Gemoets, ende dat hy sulcx oock van *Esculapius* geleert heeft. Soo dat ick voor vast houde, dat het tweede gevoelen het beste is, daer in mede volgende mynen wel-gemelten Meester *Vossius*, de welcke schrijft, dat den vvijsen God de Bewegingen in ons Gemoet gestort heeft, om als behulpselen te wesen tot treffelijke vvercken. Want het gene de vvint is voor het schip, dat is voor ons de Beweginge des Gemoets, in vvelckers matigheyt de gerustheyt, ja het gheluck van ons leven bestaet. Door de selve vverden vvy ghedreven tot het gene ons de Reden leert. Maer als de Reden haer selven van't roer laet stooten, soo en brengen sy niet tot deught, maer tot alderhande ongeregeltheyt, ende vverden alsoo rechte Sieckten des Gemoets. Het welck niet en geschiet in een vvijs man, die niet sonder bewegingen is, maer de selve regeert. Van sulck een seydtmen gemeenlijck, dat hy meester van syn Passien is. Wy hebben hier van een notabel exempel in de wijse *Socrates*, de vvelcke als hy van twee quade wijfs (die hy om syn gedult te oeffenen, genomē hadde) ten huys uyt gekeven was, ende voor op de banck sittende uyt de venster met water begoten werde, even-wel in geen gramschap uyt en berste, dan sulcx

met een effen gemoet verdroegh, alleen feggende, dat hy vvel gedocht hadde, dat na foo veel donder noch regen soude vallen. Soodanige gheruſtigheyt des Gemoets, ende matigheyt van Paſſien is in alderhande konditien van menſchen tot de behoude-niſſe der Gefontheyt ſeer noodigh, foo dat mé altiit gereet ende ghewapent behoort te zyn, tegen alle ſtooten ende toe-vallen van de Fortuyne, het ſy goede ofte quade; overdenckende dat ons levē hier anders niet en is, als een oorlooge op der aerden, ende een reyſe van den op-ganck tot den onder-ganck. Onſe meeninghe en is even-vvel niet, den Menſche alſeen ſteen ofte ſtock onbeweeghlijck en ongevoeligh te maken: vvant het foo onmogelijck is, ſonder eenige Affecten ofte Paſſien te zyn, als ſonder eten ende drincken: maer vvy willen alleen vermanen, dat voorspoet ende tegenspoet met een effen gemoet op-genomen moeten vverden, dewijl alle dingen, gelijk de Wiſe-man feyt, haren keer ende vveder-keer hebben. Ende het is oock malligheyt hem te quellen in't gene dat vvy niet en konnen beteren, ende gansch buyten onſe macht is, gelijk ſeer ſichtelijck van de vviſe *Epiſtetus* aenghevveſen vvert. Maer inſonderheyt is een effen ende kloekk gemoet noodigh den genen, die in Prinçen hoven verkeeren, ende die in ſtaten ende groote ampten verheven zyn. Want als de kans komt te keeren, ende ſy verlaten ofte af-geſet vverden, dan vallentſe geheel in duygen, jae ſommige, gelijk ick geſien hebbe, door groote verſlagentheyt in de doot ſelve. Het vvelck geſchiet, om datſe al haer ſinnen ende al haer geluck ſtellen inde hoogheyt en gunſte

der Menschen, die soo haest kan veranderen. Men seyt dat tot gherustheyt des Gemoets eertijds drie dingen uyt de Prophetien voort-gekomen zyn, Syn selven te kennen, Niet te sorghvuldigh te begeeren, ende Twiſt ende schulden te schouwen? *Cardanus* schrijft seer wel, dat de Menschen alderlangst levé, die na wereltſche dingé niet veel en vragen, die eer, staet, rijkdom, hoogheyt niet veel en achten: en in tegendeel, dat die andere regeren, ende altijt na hooger staet trachten, om datse seer gevoeligh ende haest gheraect zyn, geenen hoogen bout en schieten, ende selden soo oudt vverden, als de gene, die haer hert, ghelijck men ghemeenlijck seyt, in een bonte lapjen leggen, ende Gods vvater over Gods acker laten loopen. Soo dat de gerustheyt des Gemoets het beste middel is, om langh in gesontheyt te leven. Maer ick verstaet by dese gherustheyt niet een ontblootinge van alle genegentheyt, waer door den Mensch heel ongevoeligh soude vvesen: maer alleen de matigheyt in alle bevveginge. Soo dat ick meene dat *Aristoteles* vvel te recht berispt de Stoische Philosophen, die de deught stelden in een onbeweeghlijckheyt van alle Passien, de selvige beschrijvende voor onmatighe op-loopinge; ende misprijsen derhalven alsoo vvel dese ongevoelige (meestendeel dom, bot ende plomp) als de gene die geheel uyt den bant springen. Want ghelijck aen de een syde een onstelt ghemoet niet bequaem en is, om syn vverck vvel uyt te voeren, ende door haet, nijt, gramschap, ende diergelijcke Passien de reden belet, ende het oordeel verduyſtert vvert: soo en is oock aen d'ander zyde

een traegh, loomigh, ende ongevoeligh mensche tot geenderhande fraeyigheyt nut, ende is by nae een moeyelijcken last voor de aerde, die hem draeght: devvije, als gheseyt is, de matelijcke beweginge, een spoor geeft tot treffelijcke daden. Het vvelck oock de leere is van de Philotophen, die *Aristotelem* na-volgen. Soo seggense dat de Gramschap de vromigheyt sterckt, ende dat een gestoort soldaet beter vecht, als een ander die niet beweeght en is. Ende ghelijck de Gramschap, voor de gene, die traegh, loom ende kout van naturen zyn, verveeckende haer natuerlijcke yvermte, seer nut is: soo is oock voor de gene, die al te korfel ende ooplopende zyn, ofte die geheel vet zyn, seer goet, dat sy met vvat Sorge, Vreesse, ofte Droefheyt besocht vverden, op dat de hitte van haer geesten vvat mocht verkoelen, ende de lastige vettigheyt van haer Lichaem vvat mocht verminderen. Die alle Eergierigheyt misprijzen, schijnen vvechte nemen den lust, die de Menschen souden hebben om yet loffelijcx aen te rechten, alsoo door het verachten van naem ende faem, gelijk *Tacitus* seydt, de deught selve mede veracht vvert. De victorien van *Miltiades* en lieten *Themistocles* niet slapen: ende desen is ghevworden een van de vroomste Helden van Griecken-landt. *Demosthenes* plagh bedroeft te zyn, alffer een ambachtsman voor hem op vvas: ende dese is de vermaerste van al de Orateurs ghevworden. Selver de Prinçen der Philosophen en souden noyt soo verre door haer studien ghekomen hebben, ten vware sy met een grooten yver, en met een eerlijcke

eergierigheyt waren ontfteken geweest. Ia oock de gene onder haer, ghelijck *Cicero* betuyght 1. *Tusc.* die geschreven hebben van het verachten van eere ende glorie, setten even-wel haren naem voor soodanige Boecken : toonende dat sy de eere van haer werck niet en verachten. Om voort te gaen ; soudē wy den Menschē van alle blijdschap, rouwe, liefde, bermhertigheyt gaen berooven ? Sulcx is onmogelijck, sulcx is ondienstigh, in dien wy niet en begeeren, dat dē Menschē alle syn menschelijckheyt met eenen uyt-trecke. Wy moeten dan verstaen, dat de genesinge van de onmatigheyt der Passien, niet en bestaet in't geheel wech-nemen, ofte met de wortels de selve uyt te trecken: maer alleen in't af-snijden ende snoeyen van het gene dat quaet en overtolligh is, ende het goet te laten blijven. Daer in volgende het exempel van de goede Medicijns, die niet en purgeren als de quade humeuren, ende de goede bewaren : als oock de Hoveniers, die het onkruyt alleen uyt-wijen, ende de goede kruiden begieten om soo veel te beter te kunnen wassen; de boomen mede vvel snoeyen van overtollige tacken, maer de selve niet uyt en roeyen. Alsoo moet men te werck gaen in't bedwingen van ons Passien, ende niet sonder onderscheyt de selve rocken uyt den schoot der Naturen. Want in plaetse van voordeel te doen, soo soude men achterwaerts gaen, ende alles bederven.

Tot besluyt, en zyn de Passien niet anders als bewegingen des Gemoets ofte der Zielen in haer gevoeligh deel, de vvelcke geschieden ofte om yet te begeeren dat de Ziele voor goet aen-neemt, ofte te vlieden het gene sy voor quaet acht. Hier uyt

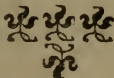
trec-

trecken sommige elfderhande foorten van Passien : andere brengense tot seven : vele tot vier , te weten Blijdschap , Droefhey , Hope ende Vreesse . Met dese laetsten hout het *Varro* , ende het meestendeel der Philosophen , stellende twee aen de zyde van het goet , ende twee aen de zyde van het quaet , het zy sulcx in der vvaerhey alsoo is , ofte dat men't hem maer laet voorstaen . Want de Droefhey ende Vreesse , gelijkke seggē , zyn twee quade opinien , betreffende het in-gebeelt quaet tegenwoordigh ofte toe-komende , ende van gelijke de Blijdschap en Hope syn twee goede opinien , die voor oogemerck hebben het tegenwoordigh ofte toe-komende goet . Op dese vier Passien schijnt de Poët *Virgilius* 6. *Æneïd.* mede gesien te hebben in dese verssen :

*Daer is een hemels vier in hare borst gesloten ,
 Daer uyt een groot vermaeck hun stont te zyn genoten ,
 In dien dit logge vleesch , daer in de geest versmacht ,
 Geen quade wegen gingh , geen hinder in en bracht :
 Maer nu men vreesse voelt , en veelderley begeeren ,
 En dat en druck en vreught ons beyde plagh te deeren ,
 Soo gaetet anders toe , etc .*

Wy fullen al hier , sonder onste bindē aen eenige verdeelinge , alleen verhandelen sulcke Passien ende Bewegingen des Gemoets , de welcke door haer ongeregeltheyt het Lichaem meest ontstellen , ende de Gesontheyt beschadigen .

Van



Van de Droefheyt.



Het tweede Capittel.

LAet ons wat dieper gaen en in 't besonder 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 behulpen goeden raet gegeven,
 Om sonder eenigh leet en stil te mogen leven;
 Maer 't kruyt dat aenden mensch in dese sieckte dient
 En komt niet uyt het velt, maer van een wijzen vrient.

Een

*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 heete tranen stelpt.
 Maer Godes heylich Boeck in dit geval te lesen,
 Plagh aen een treurigh hert een groot vermaeck te wesen;
 Doch boven alle dingh, tot God een reyn gebede
 Dat is de rechte troost die ons in ruste set.*

Onder alle de Affecten die de Ziele ende het Lichaem te quellen nemē, en isser geen moeyelijcker ofte swaerder als de Droefheyt, de welcke ontstaet uyt het in-beeldē van eenigh quaet ofte ongeluck, dat alreede overkomen is, ofte gevreesst wert noch te sullen overkomen: welcke apprehensie ofte in-beeldinge het herte terstont bespringht, dē geest ontstelt, alle ons verstant ende sinnen verderft, alle onse vvercken vergiftight, ende de herffenen soo krenckt, dat de persone die hier aen vast is, dagh noch nacht en kan rusten, maer boomtijens in syn eenigheyt gaet tellen, ende alle geselschap schout. Men siet hoe dat door dese Passie een fraey vvesen terstont heel vervalt: ende een vet en vvel-gedaen lichaem allencxkens uyt-gemergelt ende uyt-ghedrooght vvert. Dese ongefegelde Passie en ontstelt niet alleene op de gheseyde maniere het Lichaem, maer vergrijpt haer oock aen de Ziele ende het Gemoet, ende verbastert al den geest in de gene die sy besit. Sy maect den Mensche traegh ende sonder eenige lust; jae onnut ende onbequaem om yet aen te rechten dat deught, oock selfs om yet goets aen te nemen ofte uyt te voeren voor hem selven ofte

voor een ander. Om kort te seggen, ghelijck een quade ende vervuylde Mage, geen nut ofte voordeel en kantrecken oock van de alderbeste spijs: alsoo vverden alle goede ende prijselijcke wercken in den geest van de gene, wiens hert met Droefheynt overftolpt is, te niet gebracht. In dien dese Passie niet by tijts gesteut en wert, soo krijgtsse sulcken aen-was, ende maect allencxkens soo diepe wortelen, dat de Reden selve (waer door dé Mensche van de Beestē onderscheyden wert) heel komt om te keeren, ende te bederven, en dé mensche wert gansch onfinnigh, ende buyten vvesten. Dit zy genoegh vvat belangt de nature van dese Passie, waer uyt volkomentlijk de teeckenē te sien zyn, door welcke sy haer bekent maect. De voornaemste zyn, Eē gestadige vreesse, sonder te kunnen slapē, een saluw wesen, droevige ende in-gevallen oogen; altijd volgedachten, ende fuchten te zyn, ende eenigheyt te soecken; gelijk *Homerus* van *Bellerophon* schrijft *VII. Iliad.*

Ἦτοι ἁ καππεδίον τὸ ἀλήϊον οἷον ἀλάτο,
 Οὐ θυμὸν κατέδων, πάτον ἀνθρώπων
 ἀλεείνων.

Verscheyde Geesten hebben lust ghehadt dese verssen uyt het Griecx in hare tale over te setten, vvaer van vvy voor de Lief-hebbers hier sommige sullen by-stellen. *Cicero* heeftse aldus in't Latijn gheset 3. *Tusc.*

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

Petrars-

Petrarcha 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 eerste deel van d'Anat. in Engels:

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

Ende onsen Poëet in Nederlants:

*Hy gaet veel in het eensaem velt,
Daer hy syn droeve sinnen quelt,
En even alle menschen schout,
En sich met treuren onderhout.*

Den bedroefden klopt gestadigh het Herte: de Milte is op-geblasen: de Buyck rommelt gelijk of hy vol vvint was: de Mage breeckt fuer op, ende is daerom meestendeel hongerigh. Dan de gene die de Droefheyt gansch en gaer meester laten werden, verliefen oock heel den appetijt, ende laten haer lichaem uyt-teren. Even gelijk matige Droefheyt doet schreyen ende vveenen, soo beneemt sulcx de over-groote ende onverdrachlijcke. *Psammenitus* Koningh van Egypten overvonné ende gevangen zynde van *Cambyses* Koningh van Perlien, siende voor hem gaen syne gevangene Dochter gekleet als een slavinne, ende gefonden zynde om water te gaen putten, daer d'ander vriende die ontrent hem waren
groot

groot misbaer maecten, hiel hem geheel stil, sonder een vvoort te spreken, houdende syn ghesicht sterck tegen d'aerde; ende siende kortst daer aen dat men syn Sone na de doot leyde, hiel hem in dat eyge wesen: maer vernemende daer na dat een van syn hof-gefin geleyt werde onder de ghevangenen, soo begon hy op syn borst te kloppen, ende grooten rou te stellen. Waer op gevraeght zynde van de Koningh *Cambyfes*, daer hy met goeden oogen aengesien hadde het ongeluck van syn soon ende dochter, vvaerom hy soo onverduligh vvas over syn vrienden, antvvoorde om dat die leste droefheyt met tranen te kennen gegeven konde vverden, daer de twee eersten alle middelen, om den rou uyt te drucken, overtroffen. *Seneca* seyt wel in *Hippel*.

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

¶ Misschien sal hier niet qualijck ten propoofte komen de Schilder, die als *Iphigenia* de dochter van den Koningh *Agamemnon* de Godē op-geoffert soude werden, uyt-beeldē den rou van de om-staenders na de trappen van den interest die elck hadde in de doot van soo schoone ende onnoofele dochter; de welcke nae dat hy in d'ander al de krachten van syn konste uyt-geput hadde, komende tot den Vader van de dochter, schilderde hem het aengesicht bedeckt, als of dien trap van droefheyt met geen wesen uyt-gebeeldt en konde werden. En daerom ver-
cieren

çieren oock de Poëten, dat de rampfalgige *Niobe*, na datse eerst seven sonen, ende daer na haer man ende seven dochters verloren hadde, door groote droefheyt verftijft, verhart, ende in een steenrotse verandert is; gelijk seer aerdigh beschreven wert van den Poëet *Ovidius* in dese verfen 6. *Metam.*

*Daer sit een bange vrou by vijfthien droeve lijcken,
 Die al daer heuen gaen, en in het duyfter wijcken,
 En hy die sy bemint, en niet haer is gepaert,
 En wat sy vander jeught voor kinders heeft gebaert.
 Dies wort haer killigh hert van droefheyt over-wonnen,
 Haer lijf is sonder verw, haer bloet dat is geronnen,
 Haer ooggen staen verset haer koude tongh bevríest,
 Soo dat haer bleecke mont de spraeck geheel verliest:
 Haer pols is sonder slagh, sy kan geen hoost bevríegen,
 Want dat blijft in den stant gelijk het is gesegen:
 Haer voeten worden vast, haer ingewant versteent,
 Alleen dit blijft haer by dat sy geduerigh weent.
 Ten lesten quam de wint ontrent haer leden sweven,
 En heftse wech-geruckt, en op een rots-gedreven:
 Daer staet het steenen beelt: en wie het immer siet,
 Verneemt een droevig nat dat vā haer wangen schiet.*

Wat nu aengaet de oorsaken van de Droefheyt, die komen van buyten, ofte zijn van binnen in het Lichaem:

De uyt-wendige oorsaken zijn eenige quellingen ende benaetheden, die ons aen-komen van velder-hande dingen, als door af-sterven (gelijk nu verhaelt is) van man, vrou, kinderen, ouders, ende goede vrienden: door verlies van goet, eer, staet,

ende diergelijcke: door het veel ende onmatig gebruik van spijs ende dranck melancholijck ofte swaermoedigh bloet makende. En dit bloet in't Lichaem zynde, is de inwendighe oorfaeck van Droefheyt ende Melancholie. Want het zy het van begin in de herffenen is, ofte ghelijck meestendeel gebeurt, verspreyt is door alle de aderen van 't geheele Lichaem, ende insonderheyt overvloedigh vergadert wert in ende ontrent de milte ende het *mesenterium* ofte darm-scheyl; soo komt het aldaer te ontsteken, ende sware ende swarte dampen te verwecken, die de herffenen met duysterheyt bedwelmē, ende in de selve een schrick ende vervaertheit maken: niet anders, gelijk *Galenus* seyt, als de uyt-wendige duysternis sommige vervaert maect, ende doet schricken. Nu nae de verscheydenheyt van de selve dampē, voortkomende na de verscheydenheyt van de melancholijcke humeuren ofte swaermoedige vochtigheden, daer sy uyt rijfen, soo zynder oock verscheyde soorten van melancholie ofte Droefheyt, die op verscheyde vvijsē de gematigheyt van onse herffenen veranderen; ende alsoo oock verscheydelyck de kracht van onse imaginatie ofte in-beeldinge bestormen ende bederven: waer van ick eenige exempelen sal verhalen.

Sommige beladen zynde met dese Passie, geloofden vastelijck, datse een aerde pot waren, ende en dorsten daerom niemant ghenaken, uyt vreesse van gebroken te werden.

Een groot heer in Vranckrijck anders wel by syn sinnen zynde, beelde hem in dat hy gheheel van glas was: ende badt over sulcx syn vrienden, datse hem

hem niet naderen en fouden. Een ander dat hy glafe billen hadt, ende dorste daerom niet gaen fitten.

Onlanghs een fraey perfoon in dé Hage liet hem voorftaen, dat een Ioffrou van feer groore qualiteyt op hem verliefte was. In alle fyn difcourffen en konde men aen hem niet mercké, dat fyn finnen eenigfins gheraectt waren, voor dat men van de Ioffrou vermaende, ende doen fpeelde hy het fpiel luftigh uyt. Diergelijck exempel verhaelt *Eftienne Pasquier* van eenen *Tulenus* in't 7. boeck van fyn *Recherches de la France, chap. 8.*

Andere meenen dat fy in eenige dieren verandert zyn, waer van eenige het kraeyen van de hanen, roepen van de koekock, ofte ander dieren na-volgé.

Een waffer die meende dat hy een korenken was, ende verfchrickte feer voor de hoenderen, vreesende van haer op-gepickt te werden.

Sommige haer in-beeldende datfe waerfeggers zyn, willen veel dingen propheterén. Siet verfcheyde exempelen by *Platerum* in *Obf. Guion* 2. de divers. leçons, 25. *Burton* in the *Anatomy of Melancholy part. 1. f. 1. m. 1. f. 3.*

Vele hebben haer voor-laten-ftaen groote heeren te wesen. Een te Venetien meende dat hy Paus was, ende hiel alle-daegh confiftorie ofte raet van Cardinalen. Een ander meende dat al de Schepen die uyt zee quamen, hem toe-behoorden, en gaf ordre tot de ontladingh ende 't verfenden van de Coopmanschap. Een hier in de ftadt was feer bekommert of hy den Hertogh van Brabant, indien hy hem quam verfoecken, het voorfitten foude geven; cyndelijck, na rijpe deliberatie, alles wel overwogen

hebbende besloot dat syn hoogheyt boven dé Hertogh was. Dese schonck veel kasteelen wech, ende vergaf de bisdommē van Grieckenlant; ende synen Medicijn sijn nichte (die voor het bedt stont) ten houwelijck, met het Graeffschap van Hollant voor een dote, want (seyde hy) 't en komt my op soo een beufelingh niet aen. Ick hebber seer vele van dees Melancholijcken gesien, die seer benaeut waren uyt vreesse van gevanckenis, ende seer verschrickten alffe maer yemant hoorden aen de deur kloppen, ofte in huys komen, meenende dat het den Officier was, die haer quam halen: soo datse voor haer beste vrienden wech-liepen, ende de hant haer niet eens en dorsten geven, altijd vreesfende gevat te werden. Het is wel bekent, dat onlanghs hier een eerlijck borger uyt vreesse van gevangen te werden, syn selven acht dagen in't kouste van de winter op't kerckhof onder de doots-beenderen ginck verbergen, tot dat hem de koste ten lesten ghewaer werde, ende met groote moeyte wederom 't huys bracht. Hy vertelde daer nae dat hy 's nachts uyt de haven was gaen drincken.

Ick hebbe mede genesen een Ioffrou van aensien, die haer vast in-beelde, dat den boolen geest in haren buyck was, om dat sy daer ghestadige rommelingh in voelden: en een ander, die niet uyt het hooft te praten was, dat sy de satan niet boven in de kele hadt sitten, ende dede my daer seer dickmael na sien: van welcke schrickelijcke in-beeldinge sy beyde daer na genesen zijnde, selve seer verwondert waren.

Ick hebbe noch onder handen gehad een jonge
rijcke

rijcke vrouwe, die haer voor liet staen, datse soo arm was datse soude moeten gaen bedelen; gelijk sy oock seyde, voor desen gedaen te hebben: ende vraeghden my wel ernstelijck, of ick oock, als sy omgingh, haer noch wel wat om Godswil soude geven, want seyde sy, in dien ghy dat te voren niet ghedaen en hadt, ick ware langh van honger gestorven gheweest. Dese leeft mede noch in volkomen gesontheyt van lichaem ende gemoet.

Dan de meeste oorfaeck, waerom ick dusdanige heb sien quellen, is gheweest het twijffelen, ende wanhopen van hare saligheyt. Daertoe veel helpt, als lieden van kleyn begriip, en swacke herffenen te veel willen lesen, ofte dingen boven haer verstant willen begriipen. Sulck een is onlanghs hier een wel bekent Kacs-kooper geweest, die de Bibel altijt op syn bed had: ende een ander die Rent-meester van een Gods-huys was, ende door het rekenen in den doliorum rocht. Enterwijl ick dit schrijve isser een vrou soo geworden, om dat sy vreesde dat sy door haer af-gestorvé mans rekeningh niet en soude kunnen geraken.

Het soude een geheel boeck werden, in dien ick alle exempelen van diergelijke stoffe soude willen verhalen, die den geest of 't gemoet van den Mensch door de Droefheyt ende Swaermoedigheyt overvallen, dickwils volgende de groote genegentheyt, die hy gesont zynde tot het een ofte t'ander gehadt heeft, even gelijk het in het droomen gaet, waer van by den Poët *Lucretius* leer wel gheseyt wert in syn vierde Boeck:

*Al wat de sinnen doen, en wat de geesten plegen,
 Of waer toe eenigh mensch van herten is genegen,
 Dat wort hem in den sin en voor het ooghe gebracht
 Oock als een yder slaept te midden inder nacht.
 Eē krijgs-mā (schoō hy rust) schijnt menigmael te vechte,
 Een pleyter (schoon hy droomt) begeeft hē om te rechten,
 Een jager (schoon hy slaept) is met de gansche kracht
 Geduerigh in het wout, en besigh met de jacht.*

Dan de Droefheyt en overvalt niet alleen den Geest, gelijk wy nu gesien hebben, maer beswaert oock het Lichaem met soo veel siekten, ende tormenten, dat het tot alle dingen onnut ghemaect wert; jae oock soo verre, dat de Mensch door de grootheyt van de selve dickwils in de doot komt te vervallen. Daerom is wel geseyt van de Wijse-man „ *Prov. 17.* Een vrolijck herte maect het leven „ lustigh: daer-en-tegen eenen bedroefden moet „ verdorret de gebeenten.

Octavia de suster van den Keyser *Augustus* stelde soo grooten rou over de doot van haren soon *Marcellus*, een Prince van groote hope, ende die van syn Oem de Keyser voor een Soon aengenomen was, dat sy van niemant van haer vrienden eenigh werck maeckten, niet willende van haer of van anderen ghetroot wesen, stopte de ooren voor alle vermaningen, vloot het geselschap ende verberghde haer voor alle menschen, om alleen ende eenigh zynde in donckere plaetsen haren soon te beter te mogen beschreyen, gelijckse oock gedaen heeft alle de vordere tijt van haer leven, den selven over-bren-gende met soo veel verdriet, datse sonder sterven schein

scheen alle-dage duyfent dooden te sterven .

Maer laet ons eens sien hoe dat om diergelyck verlies de doot selve sommige overvallé heeft, door het groot geweld van dese droevige Passie.

Hoe veel Vrouwen zijnder wel ghestorven van Droefheytt, hebbende verstaen de doot van haer mans ? Wy mogen in dit getal stellé de Keyserinne *Irene*, huys-vrou van dé Keyser *Philips*, die behoort hebbende van't overliden van den selfden Keyser haren man, soo gheperst werde door uytter-mate groote droefheytt, dat sy een misval kreegh, ende korts daer na sterf.

Dit en gebeurt niet alleen de Vrouwen, die voor swacke vaetjens doorgaen, maer oock mans die het hert onder den riem gebonden is.

Den Koningh *Antigonus* sterf van Droefheytt, om dat hy van sijn vyanden overwonnen was: 't selfde is mede gebeurt den Keyser *Iustinus*, ende andere.

Edoard de derde Koningh van Engelant, verloren hebbende sijn soon *Edoard*, een braef eñ deughdelijck Prince, sterf korts daer na van grooten rou.

Een van de soné van dé Hertogh van *Montpensier*, zijnde buyten *Pozzuolo* in't Koninghrijck van Napels, gegaen om sijn Vaders graf te sien, beweeght met groote droefheytt, na dat hy veel tranen uytgestort hadde, viel doot op het graf neder, gelijk *Guicciardin* betuyght in't 5. Boeck van sijn Hist. der Italiaensche oorlogen.

In't laer ons Heeren 1610. terstont na de grouwelijcke moort van Henrick de Groote Koningh van Vrancrijk, den *Abt* van *Marmonstrier* natuerlijcken broeder van den Koningh, de tijdingh hoo-

rende, viel terstont te bedde, ende sterf weynigh dagen daer nae van groote droefheyt. Den Heere van Vijn Vice-admiraal van Vrancrijck, komende van *Calais*, daer hem de Koninginne gesondé hadde na het overlijden van den Koningh, om ordre te stellen in sijn Gouvernement, passerende voor by de plaets, daer hy d'eerste reys het lichaem van den overleden Koningh onversiens had sien brengen, hem dat weder in den sin komende, kreegh sulcké schrick dat hy twee dagen daer na quam te sterven.

Voorwaer de kracht van de Droefheyt, alse subijt ende onversiens overvalt, moet de Ziele dapper ontstellen, ende alle haer werckinge beletten. Gheelijck wy sien, hoe wy ontsetten, siteren, en beven, van een onverwachte quade tijdinge; ende somtijts oock gelijk een popelsy op dé hals krijgen, tot dat de Ziele haer los makende tot schreyen en kermen, schijnt haer selven te hervatten ende wederom te bekomen, ende ten lesten de sprake weder-brenght; alsoo wert van *Virgilius* beschreven *Andromache* de huysvrouw van *Hector*, als sy in Griecken-lant *Aeneas* onverwacht sagh aen-komen, 3. *Ænéidos*:

*Mits sy ons wapens siet, en wy haer naerder komen
Is haer de gansche ziel van tochten in genomen,
Sy wort gelijk een steen, het schijnt dat sy verstuift,
Soo dat se langen tijt in een gestalte blijft.
Sy staet en suyselolt, haer woorden blijven steken,
En naer een ruyme wyl beganse dus te spreken: &c.*

Iae men leeft oock van sommige die van een subite quade tijdinghe niet bekomen en zijn, maer her-

hertigh doot bleven : om nu niet te spreken van de gene, die uyt onverduyt haer selven om-gebracht hebben.

In de oorloge, die Koningh Ferdinand (Keyser Carels broeder) voerde tegen de Weduwe van de Koningh Ian van Hongarijen , ontrent de stad *Bude*, wert van een yegelyck seer geroemt ende gepresen de vromigheyt van seker soldaet, die in den slaghe geblevê was: maer vā niemant meerder als van een Duyts heere, *Raisciack* genoemt, die over sulcke clappere vromigheyt teer verwondert was. Daerom wilde hy uyt curieusheyt mede sien, wie het was, ende 't lichaem ontwapent zynde, soo saghe hy dat het syn soon was. Het welck alle d'omstanders met een groote jammerheyt ontstack : hy stil staende, sonder hem eens te roeren, ofte syn oogen te bewegen, saghe streck op het doode lichaem, tot dat het geweld van de droefheyt hem overviel, en doot teraerden veldê : gelijk uyt de Historie van *Iovius* verhaelt wert by *Montaigne 2. des Essais 2.*

Ick sal hier by voegen 't gene onlanghs in den Hage gebeurt is; van een man die veel jaren buyten 's lants geweest hadde, sonder dat syn vrou, met vvelcke hy maer eenige maenden ghetrouwt geweest vvas, eenige tijdingh van hem oyt vernomen hadde, ende zy daer over hertrout zijnde, ende al twee kinderen by den anderen man hebbende, en den eersten daer op onversiens t' huys komende, ende 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 terstont in syn stoel van sijn selven viel, ende doot bleef.

Dewijl dan de Droefheyt niemant en spaert, soo mogen vvy vvel forghvuldigh zyn, om daer toe te vinden een bequame maniere van ghenefinge, die vvy sullen stellen in tweederhande remedien.

De eerste, om met redenen het vervlogen verstant tegen te houden, ende te trecken van't gene daer de droevige ghedachten ghestadigh op vallen, ende het quaet met bequame vermaningen te verfoeten. De andere sullen geschieden door exempelen, die men by sal brengen: om met dat middel haren verflagen geest te verstercké, door den luyfter van eenige genefingen, die in diergelijcke saken geluckelijck uyt-gevallen zyn. Want dewijl het ghe moet in dese ghelegentheynt meest gheraect is, soo moet mé oock in't bysonder sijn oogh daer op hebben, ende onse genefinge daer na schicken.

Nu na de verscheydenheynt van het quaet, moet men oock verscheyde redenen ghebruycken, ende andere exempelen voor het een, als voor het ander by-brengen, altijt siende op de oorfaeck. Want de oorfaeck vvech-genomen zijnde, blijft het werck oock achter, ende anders niet. Wy hebben de oorfaeken verdeelt in uyt-wendige ende in-wendige, ende sullen derhalvé onse remedien daer na stellen.

Maer devvyl *Octavia*, soude yemant mogen seggen, een suster van soo grooten Keyser, de welcke hadde, ende konde hebben vertroostinge van de grootste ende vvijsste van de vverelt, geen genefinge voor haer droefheyt heeft bekomen, vvat sal het dan helpé veel remedien ende raet tegen de Droefheyt te geven? Het en volght niet, al en helpen de remedien niet altijt, ende alie menschen, dat sy daer-

daerom van geen kracht ofte vermogē souden zyn : vvant gelijk de siekten des Lichaems in een yege-lijck niet geholpen en vverden , soo gaet het oock met de siekten van de Ziele ofte het Gemoet. Hier komt by , dat *Octavia* haer droefheyt alles toe-gaf , ende obstinatelijck alle goeden raet verwierp. *Livia* de huysvrou van den selfdē Keyser, versocht zynde by-na in den selfden tijt van d'eygen quellinge , ende uyt de eygen oorfaeck , te weten om de doot van haren soon *Drusus*, droegh nochtans met groot gedult ende verstant den rou , ghenesen zynde van de doodelijcke onmatigheyt van dese Passie door de goede remedien ende troostige vermaningen vandē Philosoph *Arius*. *Marcia* mede haer tot de doot toe quellende over het verlies vā harē soon *Metellus*, worde in't laetste noch geholpē , door de vermaningen, ende vertroostingē, van den wijfen *Seneca*.

Wt de Schriften van sulcke mannen, sullen wy sommige remedien, die sy gebruycken , alhier ontleenen, ende van de selve eenige formulieren stellen, de vvelcke een yder tot syn ghebruyck vvijder mach uytspreyen , na ghelegentheyt ende qualiteyt van de personen.

De eerste ende beste remedie is, dat men de dingen die ons bedroeven veracht , ende niet weerdigh en acht om ons daer eens om te ontfstellen : ofte die soo veel op'syn gemoet niet winnen en kan , dat hy dan 't selve af-leyde tot soeter ende vermakelijcker dingen. Ghelijck de Medicijns alse de sinckingen niet en kunnen purgeren, soo trecken syse op een ander plaets daer minder perijckelis.

De gene, die te seer bedroeft ende verslagen zyn
om

om't verlies van haer beste vrienden, sal men voorstellen, de conditie ende ghestaltenis van het menschelijk geslacht, welcke is in de werelt gheboren te werden om te sterven: dat het God is die den tijt van ons leven ghestelt heeft, die niemant veranderen en kan: dat hy alleē weet wanneer en hoe langh het ons dienstigh is te leven ofte te sterven: dat hy den draet in de hant heeft, die hy laet los gaen ofte breeckt, wanneer ende hoe het hem belieft: dat wy ons moeten voegen na sijnen heyligen wil: ende dat anders doen, is tegen hem murmureren, het welck een groote sonde is.

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

Maer waeromme beklaeght mē 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 ende volmaeckte vreught? Waerom benijden wy de onsterffelijcke Ziele verlost te zijn uyt de gevanckenis van het sterffelijcke lichaem, om op te varen daer boven in haer rechte woonplaetse?

In dien men seyt, dese al gemeene wet wel te weten, dat vvy allegader eens moeten sterven: maer dat men beklaeght de haestige doot, die voor den tijt, ofte in de fleur van't leven yemant overvalt? Dat is voorwaer een groote sotheyt. Wie isser groot ofte kleyn, die besonder recht ofte privilegie heeft om out te werden? De kinderen van Keyters ende

Koningen, stervenfe niet soo wel in de vviege, als die van boeren ende herders geboré zijn? De doot, gelijk de Poëet *Horatius* feyt, klopt soo wel op de palleyfen 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 langh ofte kort met ons geleeft hebben. Want indienfe niet veel en dochten, soo en konden sy niet te ras sterven: indienfe eerlijck ende deughdelijck waré, soo moetenfe noch minder beklaeght vverden, om dat sy ghegaen zijn uyt een bedorven werelt, al waer sy mede noch haddé mogen bedorvé vvorden: daer beneffens levenfe oock door hare deught ende goede naem, soo doot alffe zyn, in de memorie der menschen.

Wy sullen hier by voegen, dat het wijsf vverck is, ende dingé van slechte ende kleynhertige lieden, hem selven boven maten te quellen: ende dat men in de grootste tegenspoet, sijn stantvastigheyt behoort te betoonen: dat den tijt, die alles slijt, ten lesten oock de Droefheyt doet op-houden. En dat in een yegelijck de tijt vermach, dat behoort in een vvijs man de wijsheyt ende tverstant te doen, sonder te wachten, dat het metter tijt slijten sal. Men soude dan mogen vragen de gene die bedroeft is, of hy voor genomen heeft eens een ent van de droefheyt te maken, ofte dat hy meent alle de dagen sijns levens daer in te volherden. Want in dien ghy dat voor hebt (soude ick seggen) soo werpt ghy u selven door flaeuhertigheyt een volkomen ende het alderbitterste ongeluck op den hals: maer indien ghy't eenigentijde een ende meent te maken van u droef-

droefheyt, waerom verandert ghy nu niet, ende waerom verlost ghy u selven nu niet van die ellendigheyt? Want de redenen die u alsdan fullen dienen, die kont ghy nu ghebruycken, om u van die moeyelijckheyt te ontslaen. Alsoo oock inde siecken ten des Lichaems de kortste wegh van genesinge de beste is. 'Tgene ghy dan de tijdt toe-wijfen soudet, sulcx de reden toe-metende verlost u selven uyt de benaetheyt. Maer sy seggen, dat dit haer buyten hoop ende onverwacht over-gekomen is. Ghy behoort daer op gewacht te hebben, by u selven overleggende de onsekerheyt van de menschelijcke dingen: op dat ghy niet onbereyt gelijk als van onverwachte vyanden over-rompelt en vvert. *Theseus* schijnt tegen alles wat hem konde over-komen wel ghewapent geweest te zyn, als hy aldus spreeckt by *Euripides*, gelijk *Cicero* aenvijft 3. *Tusc.*

*Een man van wijs beleyt die heeft my leeren dencken,
 Wat my voor ongeluck voortaan sou mogen krencken;
 En dus heb ick geleert te peynsen op den doot,
 Op druck, op ballinckschap, op alderhande noot.
 En dit acht ick bequaem om waer te zyn genomen,
 Om dat niet on'verhoets my over mochte komen;
 Want die te voren denckt wat hem gebeuren magh,
 Ontset hem niet te seer oock van een harden slag.*

Dan die bloode, kleyn-hertigh, ende onervaren zyn, en vvenden haer ghemoet noyt tot treffelijcke ende nuttige gedachten: maer laten haer selven tot de uytterste ellende vervallen, het onnoosel lichaem plagende. Daerom raedt *Plato* seer vvel, in dierge-
 lijcke

lijketoe-val hem stil te houden; om dat men niet en weet, of 't gene dat geschiet is, goet ofte quaet zy, ende dat men geen voordeel en doet, met bedroeft te zijn, alsoo de droefheyt belet dat men over syn dingen niet vvel beraetslagen en kan: ende beveelt dat men 't gene ons over-komt aen-neme nae het oordeel van de reden, even gelijk de gene die verkeeren, nemen dat de steenen geven: ende soecken oock een quaden vverp vvel te spelen.

De Nature selve leert ons mede dat men oock in de grootste droefheyt regel ende mate houdé moet. De beesten van 't velt, ende de vogelen, als sy bevinden datter eenige jongen uyt haré nest genomen zijn, toonen vvel terstont een groote ontsteltenisse; maer de selve gaet in vveynigh dagen over, ende dencké daer dan niet meerder om. Welcke remedie nochtans haer niet geleert en is, als van de Nature selve.

Alle de verhaelde redenen zijn soo vele bereyden- de remedien, om sich kloeckmoedigh tegen grooten rouende onverduldigheyt te houden, ende de selvige in ons niet te laten vvortelen. Nu is noch noodigh de exempelen voor te stellen van die gene, die met wonderlijcke stantvastigheyt, ende tot hare groote eere, dit lastigh pack gedragen, ende 'tquaet overwonnen hebben: op datse ons souden mogen strecken tot na-volginge.

De gene die om 't verlies van kinderen treuren, ende groot misbaer maken, sal men voor oogen stellen het exempel van den Propheet *David*; de vvelcke siende sijnen sone van *Betsabés* geboren op sijn nytterste leggen, vvaer aen hy sterven moeste, ghe

ghelijck de Propheet *Nathan*, voorseyt hadde, soo lange de kranckheyt duerde, niet en dede als vasten, bidden, en sichten over sijne sonden tot den Heere; maer soo dra als hy van't overliden verstant, soo nam hy een ander gelaet aen, ende veranderde van kleederen, ende ginck sitten eten: waer van hy aen 't volck, dat hier over seer verwondert was, dese reden gaf, dat soo lange het kint noch in't levē was, hy gheschreyt ende ghevaft hadde, verhoopende door sijn tranen barmhertigheyt te verwerven, maer dat het kint nu doot zijnde niet en konde door ker- men, noch door vastē weder-komen; dat hy metter tijt by sijnen soon, maer de soon niet by hem soude komen. De Poëet *Horatius* heeft seer wel gheseyt

4. *Carm.* 7.

Als yemant van de doot is uyt het licht getogen,

Wat sal dan edel bloet wat sal het gelt vermogen?

Hoe kan een kloeketongh het monster weder-staen?

Eylaes het spoock is doof, daer is geen seggen aen.

Geen Gods-dienst kā de menschoyt uyt den grave trecken,

Geen vrient kā uyt den slaep syn dooden vrient verwecke:

Wie eens hier uyt het vleesch de leste reyse doet,

Die is daer hy behoort, en daer hy blijven moet.

De gene die God vreesen, fullen in dit exempel van de man na Gods herte een goede remedie vindē voor harē rou ende droefheyt: dan wy fullen evenwel tot genoegē vandē curieusen leser noch eenige andere hier by voegen.

Anaxagoras op een sekeren tijt propoosten voer- rende onder een deel van sijn goede vrienden, van de

de nature ende eygenschap van die dingen, krijght onvoorfiens de weet dat syn soon ghestorven was: welke droevige tijdinge wel een oogenblick steute het propoost van den Filosooph, maer het selve terstont hervattende, ick wiste wel, seyde hy, dat ick een sterffelijck mensche voort-gebracht hadde.

Pericles een van de grootste van Athenen, verloren hebbende in vier dage twee jonge ende seer begaefde soonen, en liet daerom niet openbaerlijck voor het volck te spreken, ende dat met het eygen wesen als te voren. Willen wy ghedient zyn met de exempelen van de Romeynen: wie en sal hem niet verwonderen in diergelijcke soorte van besoeckingen ende verlies van kinderē. over de wonderlijcke stantvastigheyt van eenen *Quintus Fabius*, eenen *Horatius Pulvillus*, eenen *Paulus Æmilius*, eenen *Cato* den ouden, ghelijck men lesen kan in *Plutarchus*, *Valerius Maximus* ende andere.

Indien de Droefheyt onstaet door verlies van rijckdom, staet, eere ofte diergelijcke, de remedien die uyt de redenen daer voor by-gebracht kunnen werden, zijn voor eerst: Dat sulcke Droefheyt ghestelt vvert om dingen van kleyne ofte geene vvaerden. Want den Rijckdom en grooten Staet en is in hem selven niet, maer vvert alleen verheven door de opinie van de menschen, de welke anders niet en is als bedroch ende misverstant, gheheel tegen de nature, die haer genoeght met weyghigh, daer de opinie ende begeerlijckheyt onverredelijck is.

Den Menschē ter werelt komende, wert gevoedt ende versaet met soogh alleen: ende kan bequame-

lijck in d'ander jaren syn leven onderhouden met water en broot, ende sulcx is volgens de Nature: maer daer is vele van doen om te versadigen eenen vraet, ofte een die met onnatuerlijcken honger ghequelt is, die by de Medicijns Honts honger ghe-noemt wert: een sieckte waer in men noyt genoegh en heeft, maer hoe men meer eet, hoe men meer eten wil: alsoo oock en stopt veel goet geë Gierigheyt, dan hoe men meer heeft, hoe men al meer begeert. Sulck een persoon dan is nimmermeer te vreden; ende al besadt hy de geheele werelt, soo soude hy even-wel arm ende ellendigh zyn; want het geluck bestaet in't genoegh. Het is een treffelijcke Lesse van *Epicurus*: Indien yemant geerne rijk, geacht, ende oudt waer, dat hy dan niet soo seer en soude trachtē yet hy te doen tot sijnen rijkdom, reputatie, jaren, als wel af te doen van syne begeerte. Want gewisselijck in die dingen, die daer meest bestaen in opinie, soo heeft sulck een het meeste, die minst begeert. Een arm mensche die weynigh heeft, en niet meer en begeert, is waerlijck rijcker als de grootste Monarch, die daer meynt dat hy niet en heeft het gene hy wel soude ofte oock konde hebben, ofte die hem daer in bedroeft, dat hy niet meer hebben en kan. Voorwaer *Socrates* was geluckiger, en hadde meer genoegh in syn armoe-de, als de rijckste van Griecken-land in al sijn schat-ten. Een ander Philosoph *Diogenes* woonde in een ton, ende hadde anders geen huyfraet als een lepel daer hy water mede schepten om te drincken: ende eens siende dat de kinderē het water met de handen uyt de reviere schepten, wierp sijn lepel wech, seg-gende,

gende, De Nature heeft hier oock in versien. Dit is de man, die in sijn ton bleef sitten, als al 'tvolck liep om den grooten Koningh *Alexander* te gaen sien, tot dat de selfde by hem quam, ende vraeghde ofte hy yet van hem begeerden; maer *Diogenes* en begeerde niet van den Koningh, als dat hy hem de son die in sijn ton schein niet beletten en soude; waerom d'omstaenders lachende, seyde de Koningh: Waer ick *Alexander* niet, ick wilde *Diogenes* wesen. *Aristides* een groot en vermaert Velt-overstē, heeft mede den rijckdom soo veracht; dat hy in een ampt zijnde waer mede hy vele schatten konde versameien, even-wel soo arm ghestorven is, dat hy naelijcx soo veel na'en liet om begravē te werden. Ick soude vele ander exempelen soo uyt *Plutarcho*, als uyt de Romeynen kunnen verhalen, dan wy sullen den leser wijzen tot *Valerius Maximus*, die de selfde versamelt heeft in sijn vierde Boeck op het derde ende vierde Capittel. Hadden sulcke wijze lieden ghemeent dat goet goet was, souden sy het soo veracht hebben? Maer wat mogen wy doch den naem van goet geven eē dingen, dat soo verganckelijck is. Men seyt ghemeenlijck Koop-mans goet, is ebbe en vloet, maer dit spreek-woort mach wel verder getrocken werden. Want de Fortune, gelijk *Theophrastus* seyde, en mickt soo naeu niet, ende schept dickwils haer genuchte in't wech-nemen van het gene, dat ghy met groote moeyten verkregen hebt, ende in het onversiens berooven van al het wereltsgheluck. Op een dingen dan, dat soo verganckelijck is, en behoort niemant syn hert en sinnen te stellē; ende al verloor de rijckste ende mach-

tigste van de werelt al syn goet, soo en is hy niet wijs, in dien hy daerom groot misbaer maect, ofte hem daerom tot de doot toe quelt. Want hy en verliest niet dat hem eygentlijk toe-komt. Al het goet van de werelt is ons maer geleent om wederom te geven, als het den grooten uyt-deelder hier boven belieft. Wat reden isser dan, om ons soo seer te bedroeven, als hy weder-eyft 't gene, dat hy ons te voren gheleent hadde? Ick vveet nu niet van vvat Philosophooph ick gelesen hebbe dat hy verstaen hebbende dat syn goet op zee verongeluckt was, seyde, nu sie ick wel, wil God hebben dat ick op mijn gemak studere: jae een ander, om dat hy sulcx met minder verhinderunghe soude kunnen doen, vvierp al syn goet in de zee.

Al het selfde kan mede te passe komen voor de gene die haer quellen, ofte om datse tot eer ende staet niet en kunnen gheraken, ofte om datse door veranderingh van het kuffen gherocht zijn. Datter veel met lof ende eere gheleeft hebben, sonder staet ofte officie: dat de hoogste staten de loste zyn, ende hoe men hooger klimt, hoe men laeger vallen kan. Sulcx heeft de Poëet *Claudianus* seer wel gheseyt:

*Daer zynder menighmael die werden hoogh verheven,
Om als haer val genaect een meerder slagh te geven.*

Datter in de werelt niet en is dat seker en vast gaet: ende dat in de Fortune niet gestadigh is, als de ongestadigheyt. *Croesus* den Koningh van Lydien, *Polycrates* dé Tyran van Samos, dé rijcken Romeyn *Crassus*,

Crassus, den grooten *Pompeius*, den strijtbaren *Cesar* komen hier tot exempel dienen. Is niet den grootē Koningh van Vrancrijk op onse tijt in syn carosse vermoort, een ander uyt syn landt verjaecht? Den Advocaet Barnevelt, die hier te lande by-nae alleen doen en laten vvas, heeft hy niet in synen hoogen ouderdom, den krommē hals moeten uytstrecken om syn kael ende af-geslooft hoofd van de beul te laten af-houwen? Daer leyt de groote staet.

Voor het laetste, soo dient voor diergelijke quellingen, dat men den geest af-treect van de droevige ghedachten, ende ghenuchelijke ende aengename dingen voor dē dagh brenght: welke remedie goet is voor alderhande Droefheyt, soo uytin-wendige als uyt-wendige oorsaken gesproten zijnde. Want gelijk een Griecx Poët wel seydt, Voor een sieck gemoet is de praet een Medicijne. Het soet accoort van singen, ende op instrumenten spelen heeft mede groote kracht om alle Droefheyt te verfoeten, ende het hert te verheugen dat met quellinge beladen is. Alsoo lesen wy inde H. Schrif ure van dē Koningh *Saul*, dat wanneer hy met swaermoedigheyt bevangen, jae van dē boosen geest gequelt werde, terstont laeffenis ende verlichtinge bevoelden, als *David* de harpe in de hant nam, ende voor hem speelde. Het selve lesen wy by *Plutarchum* van *Pythagoras*, dat als hy sijn gemoet wilde in ruite stellen, ende van alle ontroeringen bevrijden, de Musijck by de handt nam. Dan een recht God-vreesende Ziele kan den meestē troost scheppē in het lesen van Gods woort, Iwaer den rechten ende waren troost voor een beaet hert te vinden is: ten zy (ghelijck dick wils

ghebeurt) eenige menschen van swacke herffenen door te veel lefen in dese swaermoedigheyt verval- len waren.

Ick en kan niet na-laten te besluytē met de alder- wijste vermaninge (na myn oordeel) van de Phi- losooph *Epictetus*, met welcke hy syn noyt genoegh ghepresen Hant-boecxken aldus aen-vanght: Van „ alle dingen syn sommige in onse macht, sommige „ niet. In onse macht zijn de opinie, het begeren, „ ofte niet begeren, ende kortelijck al 't gene vvy „ doen. Maer in onse macht en hebben wy niet, „ het Lichaem, Gelt, Eer, Heerschappije, ende „ kortelijck al 't gene vvy selve niet en doen. Nu „ de dingen die in onse macht zijn, zijn vry van „ Naturen, ende en kunnen van niemant belet ofte „ verstoort werden. Maer die buyten onse macht „ zijn, zijn beletsel ende veranderingh onderwor- „ pen: Daerom sal men letten, dat men de dingē die „ buyten onse macht zijn niet voor vrye en reket, „ ende vreemde voor eygene: want sulcx doende, „ sal men altijt ontstelt, bedroeft, ende buyten raet „ staen. Maer in dien mē alleen voor eygen reket „ 't gene dat eygen is, ende in onse macht staet, en „ vreemt voor vreemt hout, soo sal men van nie- „ mant bedwongen ofte belet werden, niemant be- „ schadigen, ofte selver in eenige schade ofte droef- „ heyt vervallen. Komter yemant te sterven van onse vrienden, men sal dencken dat hy sterffelijck was, ende dat, hem in't leven te houden buyten onse macht was, ende soo voort in andere saken, die ons tot onmatige Droefheyt soude kunnen ver- vvecken.

Dus verre hebben wy meest ghesproken van de Remedien, om de Droefheyt van uyt-wendighe oorfsaken te ghenefen. De in-wendige hebben wy gefeyt te komē uyt groote vergaderingh van fwaer-moedige vochtigheden, de welcke ghelijcke feer verfcheyde dampen in de herffenen doen op-ftijgen na de verfcheyden complexie van de menfchen, die daer mede ghequelt zijn; alfoo wercken fy oock op verfcheyde manieren in de herffenen, ende veroorfaken diverfche vreemde in-beeldinge, ende fotte imaginatien. Soo fiet men dagelijcx den eenen hier van drolligh ende ghenuchelijck zijn, den anderen droevigh ende benaeut, den eenen ftil, den anderen rafende. En men moet hem niet verwonderen dat de dampen van eender-hande humeur, als is de melancholijcke, foo verfcheyde werckingen veroorfaeckt, dewijl dat ten deele mede komt van de verfcheyden difpofitie ende getempertheyt van de gene die daer mede befmet zyn. Alfoo sien wy dat den dronck mede verfcheydentlijck werckt, ende dat de gene die te veel ghedroncken hebben, verfcheyden zijn van wesen. Want den dronck doet den eenen krijten, den anderē lachen; maect den eenē ftom, den anderen pratende; den eenen ftil en ftatigh, den anderen rafende en tierende; den eenen luftigh en vrolijck, den anderen flaende en vechtende. Het felfde heeft plaets in dese Paffie, dewijle even gelijk sommige wijnen ſterck zijn, sommige fumens ende ſchadelijck, ende die lichtelijcker in't hooft trecken als andere; alfoo zijnder oock verfcheyde foorten van melancholijcke humeuren, onder welcke de fwarte gal de alder-quaetſte is, om dat hare dampen

de herffenen alder-meest krencken.

De genesinge van dese melancholie eñ quellinge moet verscheyden wesen, van de voorgaende, daer wy nu af-gesproken hebben. Want alsoo den swarten ende melancholijcken humeur de eerste ende principaelste oorfaeck is, soo moet den selven bequamelijck door syroop van appelē, violen, buglos, duyve-kervel, epithimum, ofte diergelijcke bereyt zijnde, gepurgeert werden met sene-bladeren, swart-nief-kruyt, confectie Hamech, ofte andere, nae gelegentheyт van saken, ende advijs van den Medicijn, die men dan moet raet vragen. Want onse meeningh is niet om hier te verhalen, al wat dienen kan tot genesinge vande melancholijcke sieckte. dewijl dat aen-gaet een ander deel der Medicijne, ende niet de *Hygieine*, die hier alleen verhandelt wert. Maer ick lat alleen voor een principael remedie seggen, dat dewijl al hier de imaginatie ofte in-beeldinghe gequetst, ende bedorven is, de selfde het wir is, daer men na schieten moet: te weten, om de selfde te bedriegen, eñ in alle manieren te poogen sulcke quade gedachten uyt het hoofd te steken, het welck vereyscht een gaeu ende eervaren Medicijn.

Een die meende dat hy een neus had als een emmer, werde van de sotte in-beeldinge ghenesen, als men hem groote stuckē offen lever rontom de neus hiel, ende de selve al of-snijdende hem met dē rugh van't mes vvat seer dede, ende het aensicht bebloet maecte: hy siende de groote stucken die men af-gesneden hadde, ende niet anders wetende of het vvas van synen neus, quam vveder tot syn sinnen, ende liet syn malle grillen varen.

Alsoo

Alfoo oock een die hem vast inbeelden dat hy een slange in de maegh hadde , werde ghenesen door een spough-dranck , daer hy af braeckte in een becken , daer te voren een slange in-gedaen was, ende dat men hem wijsmaeckte, dat hy die quijt gheworden was.

Voreen die meende dat hy geen hoeft en hadt, liet den Doctor een hoet van loot makē , daer door hy klaeghde , dat het hem te swaer op 't hoeft was, ende alfoo gewaer werde een hoeft te hebben .

Een die hem voor liet staen, dat hy doot was, ende overfulcx niet eten wilde, ende al eenige dagen gevast hadde, werde aen tafel gebracht door eenige die men in witte hemden aen een kant vande kamer liet sitten eten, waer door hy vragende wat dat voor volck was , wert gheantwoort, dat het dooden waren, ende dat het de maniere was dat de dooden oock aten, het welck hy doen mede na-volghe.

Men siet dickwils dat dusdanige Melancholijcke menschen eenige wijse propooftē spreken, daer sy, gefont zynde, niet eens om gedacht souden hebben, Sulcx vertelt Doctor *Huarte*, in syn Spaensch boeckken van't onderfoeck der verstandē, van een Pagie , van wiens ghenesinge den Doctoor noch van syn heer , noch van de patient geen grooten danck en had: Want in syn raserny konde hy met groot verstant van regeringh, ende ander hooge sakē wijsseijck spreken, daer hy ghenesen zijnde den ouden knecht werde. En ick , seyde hy , die te voren de grootste in-beeldinghe van de werelt hadde, ende neenden dat ick soo grooten heer was, dat al de Koningen myn leen-mannen waren, 'ten scheelden

niet, al en wast niet waer, dewijl ick my dat als waer liet voorstaen, ende oock soo veel vermaecks daer in hadde, al of het waer geweest hadde: 't welck nu soo veel te erger is, my bevindende in der waerheyt een armen pagie, ende dat ick wederom sal moeten dienen den genen, die ick duerende mijn sieckte niet voor een lackey soude begeert hebben. Van diergelijke spreekt de Poëet *Horatius* in synen tweeden brief van't tweede boeck:

*Indien ick eenigh soet uyt dwaesheyt mocht genieten,
 Ick woude liever geck by al de werelt hieten,
 Als wijs en treurigh zyn. Daer is een man geweest
 Van wien men wonder hoort, en vreemde dingen leeft:
 Nu sagh hy (naer het scheen) gedans en kamer-spielen,
 En hoorde soet geluyt, en sangh van helle kelen;
 Maer schoon al is de man in dese raserij,
 Noch is hy niet-te-min van quade parten vry.
 Hy dede niemant quaet, en van syn lossen vlagen
 En konde niet een mensch met recht of reden klagen,
 Wie dat hem immer sagh, of veel ontrent hem quam
 Niet een die quaet onthael of eenigh leet vernam.
 Maer desen onverlet een van de naeste magen,
 (Die in soo goedē vrient geen dwaesheyt wou verdragen,
 Vermits het vreemt geraes hem byster tegen was,)
 Bequam een medecijn die hem de key genas.
 Maer als hem dit gewoel was uyt het hoofd genomen,
 En dat hy wederom gesontheyt had bekomen,
 Doen was de man onstelt, en byster seer gestoort,
 En gaf syn naeste bloet al menigh bitter woort.
 Wat gingh de vrienden aen mijn breyn te leggen quellen,
 Om juist nae haren sin dit hoofd te willen stellen?*

*Ken dede niemant leet , maer was geduerigh soet ,
 Nu lÿd' ick oock verdriet gelÿck een ander doet .
 Men heeft my quaet gedaen , men heeft my niet genesen ,
 Ick wensste noch te zyn gelÿck ick plagh te wesen ,
 Ick was (hoe dattet gingh) gerust en wonder bly ,
 Waerom dan wech-gejaeght myn sotte d'wepery ?
 Voorwaer dat ghy bestont en zyn maer vÿse-vasen ,
 Wat roerdes eenigh mensch of my de sinnen vasen ?
 Wat had ick doch te doen ontrent een medecÿn ?
 Ick heb verstants genoegh mach ick maer vrolick zÿn .*

Wy fouden vele andere exempelen hier konnen
 by-bringen, oock hoe dat wy eenige *salutifera & pia*
fraude genesen hebben, maer alsoo het ondienstigh
 soude zÿn, in dien sulcke persoonen dat van haer
 selven hier quamente lesen, soo sullen wy 't hier by
 laten, ende dit Capittel van de Droefheyt hier
 mede eyndigen.

Van



Van de Nijt.



Het III. Capittel.

Ick kome tot den Nijt, een van de slimste tochten,
 Die oyt met boos vergif op onse sinnen wrochten:
 Daer is niet een gebreck of 't heeft ten minsten wat
 Daer op het voor het volck een gront vā onschult vat.
 De lust, alisse vuyl, die kan haer rancken prij'en
 Om datter soet vermaeck is uyt gewoon te rijzen;
 De gelt-sucht wort gegront, ten minsten na den schijn,
 Om in den ouden dagh in geen gebreck te zyn.

Maer voor de swarte Nijt en is niet eene reden
 Waerom sy in de borst van yemant dient geleden :
 Sy is haer eygen brul , en waer een ander lacht
 Daer sijt mē dat het spoooc vā enckel druck versmacht.
 Wel aen dan (wie ghy zijt) om dese pest te mīden ,
 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, gelijk *Aristoteles* seyt,
 2. *Rhet.* 10. over eenigh goet ofte gheluck , niet
 om dat den nijdigen sulcx mist, maer om dat het een-
 ander heeft, die hy benijt. En al ist dat het hem
 selven niet en schaed, dat het syn even-naesten wel-
 gaet, soo en mach hy even-wel sulcx niet verdragen.
 Waer uyt genoeghsaem blijktt, dat het de booste
 ende ongeregelste Passie van allen is, ende die noch
 reden, noch fundament en heeft, daer de andere
 noch eenige schijn hebben van reden, ist niet tot
 volkomen ontschuldige, ten minsten altijd wat om
 te verbloemen.

Voor de Droefheyt al is sy noch soo groot ende
 over-loopende, hebben wy gesien datter geen reden
 en onbreeckt.

De Gierigheyt sal tot haer onschult voor-stellen,
 datter niet ellendiger, belchaemder, en verachte-
 lijcker is, als arm te zijn; datter niet fraeyer is, als
 middelen te hebben; dat het Geldt alles vermach,
 ende die het heeft, in eere ende reputatie doet hou-
 den; ende dat men sonder het selfde de deught van
 liberaeiheynt niet en kan oeffenen: In 't korte, dat
 de gene die geen gelt en heeft, nergens wellekom en

is,

is, ende gewesen wert daer niet te koop en is.

Voorde Eergierigheyt soude by-gebracht konnen werden, dat het is een spoor ende prickel tot deught ende vromigheyt. Ghelijck *Alexander* de Groote, noch jonck zijnde, hoorende de victorien van synen Vader *Philips* Koningh van Macedonien hem niet en plagh te verblijden, vreesende dat voor hem niet over en soude schieten, om eer ende lofte behalen: *Themisthocles* mede nam soo ter herten de vrome daden van den helt *Miltiades*, dat hy daer van dagh noch nacht rusten en konde. In't korte, de Eer-sucht kã door haer onschult seggẽ, hoe weynigh wercx datter gemaect wert van de gene die niet te seggen, ofte geen stem in't Capittel en hebben, ende noch haer selven noch hare vrienden en kunnen vorderen.

Het soude te langh vallen in't besonder te verhalen, wat redenen dat elcke Passie voor den dagh kan brengen, om haer onmatigheyt eẽ kôleur te geven: Maer voor de Nijten isser geen ter werelt te vindẽ, voor de selve en is geen uyt-vlucht open. Sy en kan haer in't minste niet verantwoorden, als men haer beschuldicht te zijn de vuylste ende leelickste van al de Passien, voor soo vele alle d'andere komen uyt een swackheyt der Nature, maer de Nijt alleen uyt een loutere boosheyt van onsen eygen wil. Hierom ist dat vele wel bekennen, dat sy yemant haten, om dat men oock de quade haten kan. Maer niemant en bekent dat hy benijt, alsoo een vroom ende welgestelt man niemant en benijt, gelijk seer welaengewesen wert van *Plutarchus* in syn boeck van Haet en Nijt. Het welck de oorfaeck is, dat sommige haer

haer nijdigheyt verbloemen met den deck-mantel van indignatie, al offte maer qualijck en namen dat eenige quade menschen te seer ghevordert wierden. Alfoo seyde by *Lucianum Timon* van Athenen, dien grooten menschen-hater niet recht uyt, dat hy hem eenigh hiel, en alle gefelschap van menschen schoude, om niet te sien het gheluck ende voorspoet van velen: maer daerom, seyde hy, om niet te sien vele boven haer verdiensten geluckigh. Iae den aert van de nijdige is soo vreemt, schrickelijck, jae duyvels, dat hy het geluck van eē ander rekent syn ongeluck: dat hy hem selven bedroeft in de voorspoet ende blijdschap van syn even-naesten, hem verblijft in des selfs ongeluck ende tegenspoet. *Bion* siende een nijdige bedroeft, ick en weet niet, seyde hy, of u wat quaets, ofte een ander wat goets ontmoet is. Ende hem volgende *Publius*, de welcke, als hy *Mutius* een seer nijdigh mentche buyten ghewoonte bedroeft sagh, seer aerdigh seyde, Of *Mutius* heeft eenigh ongeluck ghehadt, ofte een ander wat goets. Hoe kander yet onbillicker ofte onrechtveerdiger bedacht ofte ghevonden werden, dan dat men niet en mach sien dat het eē ander wel gaet? Wat ongelijck geschiet den nijdigen van de gene, die de Fortune mede heeft?

De Nijt en siet niet aen, niet isser dat hare wreetheyt kan vermorwen, ofte hare dulligheyt tegenhouden. Ghelijck wy in *Dadalus* kunnen sien, de welcke in groote achttinge zijnde om eenige nieuwe wercken, die hy gevondē hadde, verhaelt by *Plinius* in het ses-en-vijftighste Capittel van syn sevende Boeck, als hy sagh dat mē *Talum* om de selve konst,

ende sommige nieuwe inventien tot dé Hemel verhief, vvert door de Nijt soo verre wech-geruckt, dat niet tegenstaende hy syn discipel, ende susters soon was, hem van een toren wierp. gelijk *Pausanias* in *Atticis* betuyght. Dat is recht 't gene wy gemeenlijck leggen, dat lieden van een neringh makanderen veeltijts benijdē. Hier over syn de verssen van *Hesiodus* wel bekend, die aldus in't Engels overgheset zyn:

A Potter emulates a Potter /
 One Smith envies another /
 A Begger emulates a Begger /
 A singing man his brother.

Maer wat sal men seggen, datter een Keyser gevonden is, die mede een werck-meester, om de uyt-nementheyt van syn konste, benijt heeft. Dit is den Keyser *Tiberius*. De welcke als te Roomen een fraey Konstenaer een groote galery die seer helde met aardige wetenschap op-gerecht hadde, den man veel beschonck, maer met eenen, ghelijck den Griexschen History-schrijver *Dion* beschrijft, in syn 16. Boeck, uyt nijt hem de stadt uyt-joegh.

Iae als de selve door hope van gratie glas dat buygen ende niet breken kondē ('t welck noch heden-daeghs onbekent is) voor den Keyser ghemaect hadde, is door synen last om-gebracht; ghelijck al voor *Dion* geschreven is by *Plinius* in't ses-en-twintighste Capittel van syn ses-en-dertighste Boeck. Wat sal men dan veel goets van de Nijt kunnen seggen, die soo veel in haer is, de fraeye wercken,
 ende

eñ konsté wech-neemt? Wat sal mé 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 ende wel ghedaen is, als hy een ander mager siet? Wat Tyrannen hebben oyt meerder torment konnen bedencken? Is de Nijdige niet syn eygé beul? De Poëten verçieré van *Promethæus*, dat den Arent hem de lever gestadigh af-knaeght: maer de Nijdige doet dit sonder op-houdé aen syn selven. Want de Nijt verteert het merch uyt de beenderen, suyght, ghelijck een egel, het bloet uyt de aderen, ende maect dien volgende den nijdigen mager, bleyck, ende soo ongedaen, dat hy schijnt een lichaem sonder leven te zijn, ende dat uyt het graft ghekomen is. Maer dese plaegh en kan niet beter beschreven werden, dan als van den Poët *Ovidius* gedaen is 2. *Metam.* 16.

*Sy is van bleecke verw, en mager aen de leden,
Haer tanden zyn begaet met duysent vuyligheden,
Haer borst is groen gepleckt, door uyt-geborsten gal,
En noyt en scheptse vreught als uyt een droef geval.
Het spoock is sonder rust, en noyt gewoon te slapen,
Maer uyt een anders druck genegen vreught te rapen,
Het is syn eygen leet, en voedt syn eygen smert,
Verteert syn innigh merch, en eet syn eygen hert.*

Seggen wy dan niet wel te recht dat Haet eñ Nijt een quaet beest is? Het qualijck varen aen lichaem ende gemoet, op dat ick nu niet en spreke van de groote sonde, behoort genoegh te wesen, om een

I

yege-

yegelijck te doen verfoeyē, ende af-keer te hebben van dees boose ende onnatuerlijke plage.

De gene die van eē ander benijt wert, en behoeft hem geensins daer in te quellen, alsoo het ghelijck men gemeenlijck seyt, beter is benijt te werden, als beklaeht, ende de ellende alleen geen nijt en kent. Het welck seer wel by dē Comedie-schrijver *Plautus* gefeyt wert *Truculento* :

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

Men schrijft dat *Plato*, als hy van syne mede discipulen benijt werde, *Socratem* vraeghde, op wat maniere hy hem van de nijt soude kunnen bevrijen. en dat *Socrates* tot antwoord gaf, Weest gelijk *Thersites*. Het welck een ongeschickt, en onbeschoft menich was, ghelijck blijkt uyt het gene *Homerus* van hem verhaelt. *Diogenes* seyde tegen de gene, die by hem quam klagen over een die hem benijde, dat de beste remedie was, om den nijdigen moede te maken, en hem over synen vyant te wreken, altijd wel te doen, ende vromelijck in de deught voort te gaen. En die benijt wert mach hem in syn selvé verblijden; alsoo hy gewaer wert, datter by hem wat is, de nijt weerdigh. Dit verstant *Themistocles* heel wel: de welcke noch jongh zynde, seyde noch niet met allen fraeys aengerecht te hebben, alsoo hy noch van niemant benijt en werde.

Van de Liefde.



Het I V. Capittel.

MAer dat ons verder treckt tot ongeruste sinnen
 Is Liefde, vuyle lust, en ongeregelt minnen:
 Ach waerder eenigh mensch vervalt in dit gebreck,
 Daer worden metter daet de wijste lieden geck.
 Haer krachten, haer verstant, haer wel gesonde leden
 Die worden af-gestonst, die worden af-gereden,
 'Ken weet niet, mijn vernuft, hoe menigh ongeval
 Geduserigh oorspronck neemt uyt dit ellendigh mal.

*Wat raet voor dese plagh? soo haest de sinnen hellen,
 Om door haer slim bejagh u geest te komen quellen,
 Soo dienter op gepast om dit vergiffigh kruyt
 Te dempen eer het groeyt, en flux te rucken wyt.
 Maer voelje door het quaet u sinnen overlasten,
 Soo geeft 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 Heere sucht.*

DE Liefde en is niet anders, als een begeerte ende verlangen van 't gene ofte metter daet goet is, ofte ons goet schijnt te wesen. De selfde alffe van de Reden gestiert wert, soo isse eerlijck, en prijffelijck: maer alffe van de Reden verlaten is, soo en isse niet anders, als een quade begeerlijckheyt; en wert onderscheyden na het gene daerse door gedreven wert, *Gier. Sorboli nel Ritratto d' Amore, Confid. 2. Charron au 1. livre de la Sageffe, chap. 19.* Als suix eer ende staet is, dan wertse Eergierigheyt genoemt: de liefde tot gelt en goet, is de Gierigheyt: tot vleeselijke vvellust, is de gemeene Liefde. Siet daer drie vvielen daer veel menschen in versmoren, drie plagen en pesten van't gene by ons is, Geest, Lichaem, ende Goet: de vvapenen van drie hooft-vyanden van des menschen rust ende vvellvaren, de Duyvel, het Vleesch, ende de Werelt. Dese drie zijn voorvvaer de alder-gemeenste Passien, vvaerom oock den Apostel in de selfde alles verdeelt heeft. Al wat ,, in de Werelt is, is begeerlijckheyt der oogen, ofte ,, des vleesch, ofte op-geblasentheyd des levens. De Eergierigheyt, als geestelijke, is eelder en hooger als d'ander. De vvellustige Liefde als natuerlijcker (want

(vwant fy is oock in de beesten, in welcke de ander niet gevonden en vverden. *Virg. 3. Georg.*

*Omne adèd genus in terris hominumque ferarumque,
Et genus aequoreum, pecudes, pictaque volucres,
In furias ignemque ruunt: amor omnibus idem.)*

is gemeenlijck flapper, en̄ soo langh duerende niet. De Gierigheyt is de sotste ende arghste van allen. Wy sullen dit Capittel beginnen van de gene die de gemeenste is, ende den gemeenen naem van Liefde behouden heeft.

De oude Schriiuenten hebbē tweederhande *Venus* gestelt, de eene *Vranie*, een dochter van den Hemel sonder Moeder; de ander jonger, een dochter van *Iupiter* ende *Diane*, met namen *πένδυμ* ofte Algemeene. Wy kennen oock alsoo tweederhande Liefde, kinderen van die twee Gødinnen, een Hemelsche, ende een Gemeene. Van de Hemelsche Liefde wert ons in de H. Schrift gheleert. Van de Gemeene sullen wy hier spreken, de welcke wederom eertlijck ende matigh is, ofte oneerlijck ende ongergelt: De eerste is goet, ende van God selve ingestelt, waer door wy onsen even-naesten, ende insonderheyt de man syn vrou, de vrou haren man moet lief hebben. De ander is quaet, ende maect haer geheel meester van den mensch. Soo dat niet sonder reden *Christoval de Castilejo* syn amoureuse wercken, in't Spaens gelchreven, aldus aenvanght:

*Amor dulce y poderoso
No te puedo resistir,*

*Y acuerdo de me rendir,
Que defender me non oso
Sin obligarme a morir.*

*Y pues de nuestra passion
Eres absoluto Rey,
Mi penado coraçon
Tornado ya de tu ley
Sigue tu fe y opinion.*

*Doy me por siervo y vasallo
De tu querer y poder. &c.*

Ende niet alleen dat dese ongematighde Liefde dē Mensche tot syn slave maect, is daer beneffens oock schadelijck soo aēde Ziele als aē het Lichaem, ende brenghet met eenen veel andere Passien, ende ongerustheyt mede. Gelijk seer wel van een Jongelingh by dē plaeyfantien Comedie-schrijver *Plautus* aldus uyt-gedruckt wert *Mercatore*:

*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 blyde druck,
Een troost vermenght met ongeluck,
Een schoon gelaet, maer enkel schijn,
Een droef vermaeck, een soete pijn,
Een dorst die noyt gelaest en wert,
Een voedsel voor een ydel hert,
Een honigh-raet vol enckel gal,
Een deerlick spel, een deftigh mal,
Een spoock dat niemant seggen kan;
Maer 't is genoegh ick scheyder van.*

De beroemde *Apollonius Thyanaus* ghelijck *Philostratus lib. 1. cap. 20.* ende uythem *Ant. Verdier 2. de divers leçons 26.* beschrijft, heeft dese ongerustheyt ende onsteltelheyt van de Liefde soo groot gheacht, dat hy op een sekeren tijdt gevraeght zijnde van de Koningh van Babylonien wat straffe een die op overspel met een van syn wijven betrapt was, verdient hadde; antwoorden, Hem het leven schenkende al laten beminnen, alsoo de Liefde hem metter tijt genoegh sal straffen. Den Italiaensché Poëet *Petrarcha* beschrijft de ongerustheyt, en strijdende Passien van de Liefde niet qualijck:

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

Dewijl dan de ongeregelde Liefde dē oorspronck is van soo veel angst ende onrust, ende ghelijck een vvortel daer soo veel onregelthedē uyt-spruyten, soo en ist niet vreemt datse boven ander onroeringen des Gemoets met verscheyden onweder onsen Geest ende Lichaem ontsellen. Sy ist, de welcke de sinnen alsoo beroert, datse oock de alderwiltste Liedden tot maeckt, soo dat men van foodanige seggen mach, 't gene *Demodocus* seyde (*Aristot. 6. Ethic. 8.*) van de Milesiers, Zijse niet tot, ly doen ten minsten, dat de sotten doen:

*Luyden die minnen,
 Hebben geen sinnen.*

Soo schrijft den Italiaenschen *Ariosto* van synen *Orlando*, dat die te voren wijs was, door liefde uyt-sinnigh vverde:

*Dirò d' Orlando in un medesimo tratto,
Cosa non detta in prosa mai, ne in rima;
Che per amor venne in furor, e matto
D'huom, che si saggio era stimato prima.*

De Vaders van de Keyser *Vitellius*, (gelijck *Suetonius* betuyght) anders een fraey man zynde, was soo versot op een seker meyt, dat hy met haer speecksel onder honigh gemenght, niet in't heymelijck, maer in't openbaer alle-daegh syn aderen, ende kele voor een remedie bestreeck, sonder hem eens te ontsien voor de schandt van 't volck.

Nu ghelijck dese Passie de fraeyste geesten haer verstant beneemt, ende dickwils soo verre brenghet door wanhope, dat sy haer selven te kort doen: soo veroorsaectse oock dickwils verscheyde ongesont-heyte in het Lichaem. Want alsoo de amoreusen altijt dencken op de gene die sy lief hebben, ende dat haer sinnen daer gestadigh op spelen, soo trecken sy de natuerlijcke wermt van de maegh, die den kost al daer moet verteeren, na de herffenen, ende alsoo sy oock niet en slapen ende dagh noch nacht rust en hebben, soo vergaderen sy veel rauwe humeuren in't lichaem: de welcke daer nae de aderen komen te verstoppen, ende het aengesicht bleyck, bol, ende ongedaë makē. Waer van de amoreuse *Canace* klaeght by *Ovidium* met dese woorden:

*Het dertel Venus kint dat is een menschen plager,
Het maect de wangen bleyck, de gansche leden mager,*

*Beneemt den soeten slaep, verhindert etens lust,
En maect aen alle kant de sinnen ongerust.*

In somma diete voren wel te pas ende gesont waren, wert het bloet (gelijck *Theocritus* spreeckt) als van een egel uyt-gefoghen, ende werden selve vol van sucht ende ongesontheyt.

Dit zijn de vruchten, die het Lichaem ende de Ziele trecken uyt sulcke Liefde: waer van wy nu oock tot spiegel van een ander sommige exempelen sullen verhalen.

De Poëten, die ghewent zijn onder het deefel van hare fabulen de waerheyt ende goede leeringen te verbergen, stellen ons voor haren grooten God *Iupiter*, die hem door de Liefde soo verreliet ver voeren, dat hy alle syn majesteyt aen een zijde stellende, hem most veranderen in een satyr, stier, gout, swaen, arent, ende syn hemelsche gedaente in een beest verkleeden, om synen onkuyschen lust met een moey meysjente boeten. Dit wert levendigh aen-geroert van den amoureuften Poët, 2. *Metam.* daer hy beschrijft hoe dat *Iupiter* in de ghe daente van een stier by *Europa* quam:

*De groote werelt-vorst, de Vader van de Goden,
Die al wat yemant siet, hout onder syn geboden,
Om wiens bevel alleen, wanneer hy maer en wilt,
De lucht in stucken scheurt, en al het aertrijck dilt.
Hy die met blicxem slaet geheele Koningrijcken,
Die loeyt gelijck een os, en wil een stier gelijcken,
Die speelt ontrent het vee, en huppelt in het groen,
Gelijck een weeligh kalf of geyle bocken doen.*

*Siet wat een selfaem dinck! in eer te zyn verheven,
 En aen het minne-spel de sinnen op te geven,
 En wil niet t samen gaen: ten heeft oock geen en val;
 Geduchtheyt is gestreng, en liefde veel te mal.*

De Koningh Salomon, wien God soo begaeft hadde, dat hy in de werelt was een mirakel van wijsheyt, werde soo verre door de Liefde der vrouwen verleyt, ende verviel tot sulcken onkuysheyt, dat hy seven hondert wijven, ende drie hondert bywijven hadde, ende door de selve hem oock met de grouwelijcke sonde der afgoderije verliep.

Wie isser die wat nader dit exempel inziende, ende overleggende de grove feylen ende sottigheden van de wijste der werelt begaen, niet en sal soecken God te bidden, dat hy hem wil bewaren voor het soet aen-locken van dese boose plaegh?

Wil men sien hoe dat onder de Heydenē d'aldergrootste ende verstandighste ghebeten zijn van dit fenijn, wy hebben een levend exempel in *Marcus Antonius*, een man van groot vernuft, ende rijp oordeel, als gebleken heeft by alle de vrome daden by hem uyt-gevoert, doē hy de helft vā het Roomsche rijck onder hem hadde. Maer na dat hy met de liefde van *Cleopatra* besoetelt was, werde hy licht, onachtsaem, ende onbedacht in al syn raetslagen, ende en rechtē na die tijt niet aen dat prijs waerdigh was. Want synē geest storf in hem om te gaen levē in't Lichaem van syn beminde, ende syn sinnen waren soo betoovert, dat sonder eenige schaemte ofte schande, ofte oock het perijckel, dat hy liep, te vreesen, niet en dacht ofte en sprack, als van syn

Cleo-

Cleopatra, ghelijck *Plutarchus* dat verhaelt in de beschrijvinge van syn leven. Maer wat ende op't lest? droevigh ende beklacghlijck voor alle beyde. Want verwonnen zijnde van *Augustus* stäck hy sijn selven 'thert af, ende sy bracht haer selven met vergif om. Het exempel van *Samson*, en van *Hercules* is genoegh bekend. *Phillis*, *Iphis*, *Hamon*, *Sappho*, *Biblis*, *Calluce*, *Phadra*, *Timagoras*, *Cilice*, die alle uyt oorlake van Liefde haer leven verkort hebben, sullen wy voorby gaen, om eenige exempelen te verhalen die ontrent onsen tijt geschiet zijn.

Een seker Hertogh in Italien rijdende te *Pavia* over een brugge, spranck om een vrysters wille, die hy seer lief hadde, met peert met al van boven in een diepe vviide revier, sonder eenste ontsien de sekere doot.

Een jongh fraey François Heer amoureux van de Infante van *Mantua*, ende van haer oock bemint, aen de welcke hy door misverstant gegeven hadde een vergiftigen appel (die hem vereert was om daer mede vergeven te werden) siende dat d'Infante, die hem op-gegeten hadde op haer uytterste lagh, overvallen met doodelijcke droefheyt, en om vergiffenis biddende, sterf eerst in de armen van d'Infante, synen asem verstickt zijnde, ende de natuerlijcke wermt uyt-geblust, door de over groote droefheyt. Sy volghden hem terstont nae; maer het amoureux fenijn was krachtiger, ende hadt eerder syn werck ghedaen, als het ander. Een vast teycken van het dapper geweld van dees doodelijcke Passie.

Het selfde betuygt oock de Historie van eē jongh Ridder, genaemt *Eurialus*, de vvelcke den Keyter

Sigif-

Sigismond in Italiën volgende, werde te *Siena* verliest op een dochter van de stad, met namen *Lucretia*, begaeft met sulcke schoonheyt, datse van velen geheeten werde te tweede *Venus*. Dese jonge dochter was niet minder ghesint op den selfden *Eurialus*, die mede uyter-maten schoon, ende galiard vvas. Het vier van liefde branden aen d'een ende d'ander zyde, het welck niet en konde gelist vverden, dan met het gebruyck van de Liefde. Maer gelijk men siet, dat een weynigh water, daer een Smit het vier van syn smits al-te-met mede besprenght, dient om het selve meerder te doen branden, in plaetse van uytte bluffen: soo geviel het oock aē dese twee gelieven. Want na de versamelinghe werde de vlamme soo vermeerderd, dat *Eurialus* genootsaect zijnde door het vertreck van den Keyser, hem te volgen, ende een droevigh af-scheyt te nemen van syn lieve *Lucretia*, sy soo grootē rou ende swarigheyt stelden, dat het ghevvelt van de droefheyt haer in weynigh uren dede sterven: ende hy hoorende die droevige rijdinge, soude den selven vvegh gegaen hebben, sonder de vertroostinghe, die hy kreegh van syne vrienden. Hy leefden even-wel daer nae altijd in groote droefheyt, sonder dat men hem oyt sagh lacchen, ofte vrolick zijn.

En om niet over de bergen te blijven, gheleden ontrent veertigh jaren, een braef ende moedigh jonghman van *Gorcum* sittende by de gene die hy lange op goede hoop gevrijt hadde, ende niet konnende op haer verwerven, doorstack syn selven in haer tegenwoordigheyt.

Eñ als of het niet genoeghen vvas, dat de Vrouwen

wen ons met haer loddèrlyck geficht, ende goede gratien aldus verblinden, ende van ons verstant be-roofden: soo zijn sommige noch hier in verder ghe-treden, haer selven over onsen vville gansch meester makende, met minne-kruyt, ende ander toverijen, ons in slavernije van haer Liefde treckende: het welck in plaetse van de Liefde, dickwils dulligheyt, ende de doot selve veroorsaect.

Den Keyser *Caius Caligula* is een minne-drancx-ken hem van syn Vrow in-gegeven, soo qualijck bekomen, dat hy na die tijdt noyt aen geeft, noch aen lichaem gesont was; maer alijt key bleef: soo dat een tovenaerster, seyt *Iosephus* 19. *Ant.* de ghe-heele vverelt veel verdriets aengedaen heeft.

Cornelius Gallus, ten tijde van dé Keyser *Augustus*, Gouverneur van Egypten vvert door diergelijck drancxken heel rasende, ende buyten westen.

De Poët *Lucretius* is op den selfden wegh in sulc-ken rasernije gerocht, dat hy syn selven doorstack.

Behalven al 't quaet dat dees minne-dranccken, ende ander onbehoorlicke middelen doen in de gene diese in-neemt: soo zijne oock voor de Liefde gansch onnut, ende van geender kracht. *Circe* de vermaerde toveresse konde wel, nae het schrijven van *Homerus*, ende andere Poëten, de gesellen van *Vlysses* in verckens veranderen, maer met geene toverijen *Vlysses* selve tot hare liefde trecken. *Medea* en hadt mede geen macht om met al haer konst eens te beletten, dat sy van *Iason* niet verlaten en werde. Een yegelijck neme dan aen de lesse, die hier over van onsen Poët gegeven wert in't vijfde deel van't Houwelijck:

Koom segh ons of het dient de menschen aen geraden
 Door woriels, selsaem kruyt, door onbekende zaden,
 Of ander vreemt geheym. een slaewwen minne-brant
 Te brengen tot de kracht van haren eersten stant.
 Hier op een kleyn bericht: Na vlytigh ondersoecken
 En van den ouden tijt en van de nieuwe boecken,
 En vordt ick niet gevaer dat loof of selsaem gras
 Oyt oorsaeck tot begin van rechte liefde was.
 Veel die in waren ernst van desen handel schryven,
 Verachten dii bejagh als klap van oude wijven:
 En seggen dat het moes dat menigh vryer broet
 Geen liefde baren kan, geen haet en weder-hout.
 Een ander wil het kruyt dat minne kan verwecken,
 Begraven in der nacht, en voor de mensche decken:
 Gelijck men voor het volck van geen vergiften schryft,
 Dat kleyne kinders doot, en uyt de moeder druyft.
 Wie heeft sich immermeer voor desen onderwonden
 Te trecken soete min uyt dese loose vonden,
 Die naer een korten tijt geen klachten heeft gedaen
 Een sake vol gevaer te hebben onderstaen?
 De vis die giftigh aes heeft in het lijf gesogen,
 Wort naer men wilt gefoolt, en daer men wilt getogen:
 Maer als men dese vangh aen gast of vrienden biet,
 Soo dientse voor de mont of voor de mage niet.
 Als yemant is vergift door loose minne-drancken,
 Hy schijnt gemaeckt te zyn tot enckel Venus-jancken;
 Maer veeltijts feylt de geest, soo dat hy niet en kan
 Vervullen, daer het dient, de plichten van den man.
 Al die met open keel hen geven om te drincken
 Wat sotte liefde menght, wat Circe plagh te schencken,
 Syn dof en sonder geest, gelijck een deusigh swijn,
 Soo datse tot den buyck alleen genegen zyn.

Een van het geestigh volck die met geleerde dichten
 Gingh sieren synen tyt, en in het duyster lichten,
 Verviel in duveperij om dat syn jonge vrou
 Hem door een minne-dranck tot minne trekken wou.
 Hier door is (soo men hout) Caligula bedorven,
 Lucullus wyt-geteert, Silvanus mal gestorven,
 Hier door heeft menigh wif, al schein de liefde groot,
 Door onbedachte sucht een lieve man gedoot.
 Diesisse op gevolgt dat all goede vuetten
 Haer tegn dit bedrogh met harde straffen setten;
 Soo dat het jonghste recht met al den ouden tijt
 Geen liefde-rancken dult, geen minne drancken lijt.
 Soo stelt dan liever vast dat onder echte luyden
 Een soet en heus gelaet is boven alle kruyden,
 En datter niet een gras in bosch of heyden wast
 Dat beter op de trou als reyne liefde past.
 Het recht liet yder toe door soet en aerdigh jocken
 Door minne door gedult makender aen te locken,
 Maer gunst te wacken op door naere spokerij
 En staet geen echte volck, geen jonge lieden vry.
 Wie kã een s menschẽ hert door kruyt of dranckẽ buygen?
 Wie kander so te min wyt harde vuortels suygen?
 Pluckt, stoot, menght onder een, al wa je mengen kont,
 De beste minne-dranck dat is een heische mont.
 Philips de Grieckse vorst, was op een tijt bevangen
 Met lust en minne-druck, met duysent herte prangen,
 Niet op een groote vrou voor Prinçen op-gevoet;
 Het is een sichte maeghe die hem de pijn doet.
 Hy dicht op haren naem, hy sent haer moye dingen,
 Hy doet me st all nacht voor hare vensters singen,
 Hy sit op haer en loert by naest den ganschen dagh,
 In't korte, mal genoeg, gelijck een vryer plagh.

Het hof is hem een walgh en al de groote mouwen ,
 Hy wil een slechte kap, hy wil een engen bouwen ,
 Hy prÿst niet als hy plagh een vast en hoofs gelaet ,
 Om dat het sedigh oogh de maeghden beter staet .
 Dit heeft de Koningin geweldigh seer gespeten ,
 Te meer , om dat het stuck was over al geweten ,
 Geen slaep en komt haer aē, geen honger, geē vermaeck,
 Soo gansch is haer de borst geswollen van de wraeck .
 En, nademael de Faem liet over al verluyden ;
 Dat hem de liefde quam uyt vreemde tover-kruyden ,
 Soo heeftse door beleyt haer saken soo gestelt ,
 Dat sy haer vyandin eens kreegh in haer gewelt .
 De gramme Koningin met yver aen-gesteken ,
 Is uytter-maten graegh om haer te mogen wreken ,
 Sy laet haer sinnen gaen door alderhande pijn ,
 Die fel en boven al oock leelick mochten zÿn .
 Sy is te mael verwoet , en op de maeght-gebeten ,
 En schÿnt oock in gepeys haer op te sullen eten ,
 Sy vvrockt in haren geest , sy vraeghtet over-al
 Hoe sy de jonge maeght ten vollen plagen sal .
 Nu vvenstse (soo het schÿnt) haer oogen uyt te plucken ,
 Haer ooren , haren neus , haer vvangen af te rucken ,
 Haer lippen met gevult te scheuren van den mont ,
 En al vvat eenighsins haer vvel en aerdigh stont .
 Dan schÿntse gansch het vel haer af te vwillen stroopen ,
 En met gesmolten loot daer op te laten droopen ,
 Sy vvenst haer vvel de doot , maer uyt een wreede spÿt
 Soo vvilse met de doot haer houden in de tÿt .
 By vvuÿlen gaetse sacht , en sonder haer te schenden ,
 Meynt dat het beter is haer uyt het lant te senden ,
 Of vvel te sluyten op in eenigh diep gebou ,
 Daer nimmer gulde son of mane schÿnnen sou .

Nae menigh vureet gepeys sy laetse voor haer setten,
 En gaet in grooten ernst op haer gedaente letten,
 Sy spreeckt haer bitter aen, en vraeght haer alle dingh,
 Van vvaer en vvielse vvas., en vvat ter omme-gingh.
 De maeght bericht Me-vrou met soo bequame reden,
 Met soo een soet gelaet en aengename seden,
 Met soo een sedigh oogh, dat op den staanden voet
 De Koningin betoomt haer ongetoomde moet.
 Ick sie nu vvat ter zy van dese malle rancken
 De narre spokery, van vvijsse minne-drancken,
 Ick vinde (seyt de vrou) ick vinde metter daet,
 Dat al de liefde-gift is enckel kinder-praet.
 Ten is geen slim bedroggh, geen kunst van besweeren,
 Dat u, beleefde maeght, van Princen doet begeseren,
 Hier is geen tover-kracht, geen list of loose vont,
 Al vvat de Koningh treckt, dat is u soete mont.
 Hier vvas het dat de loop van hare gramschap stilde,
 De maeght gingh uyt het hof, en reysde daerse vvilde,
 En niemant doet haer leet, en siet nae dese saeck
 Soo liet de Koningin den Koningh syn vermaeck.
 Laet drancken, jonge vrou, laet alle rancken varen,
 En sooje middel soeckt om recht te mogen paren
 In vast gegrunde sucht, gaet beter vvegen in,
 Koopt gunst met u vvegunst, en min om enckel min;
 Soo doende sulje best u vveder-paer belesen,
 De rechte minne-dranck dat is een eerbaer vvesen,
 Een onderdanigh hert, een soet en reys gelaet:
 Geen kruyt dat in de min de min te boven gaet.

Wat sal men dan seggen van de gene die door
 verije van ringen, caracteren, briefkens, binden
 in nestelingh, ende andere duyvelsche middelen

de Liefde willen na haren wil trecken? Voorwaer sy en kunnen niet anders gerekent werden, als dienaers van de duyvel.

Men vint in de Kerckelijcke Historie, dat een van de voornaemste oorlaken, die Sinte *Cypriaen* tot de Christelijcke religie riep, was, dat hy leer verliest zijnde op Sinte *Iustine* een Christene, ende geestelijcke maeght, ende niet konnende tot syn voornemen komen, ten lesten syn toevlucht nam tot de toverije, daer hy op die tijt veel mede te doen hadde, ende gebruyckte tot dien eynde eenē geest, die hy achte de grootste ende bequaemste tot dat werck te zijn: maer siende dat al het geweld van synen geest te vergeefs was, en dat *Iustine* stantvastigh ende onbeweeghlijck bleef, soo oordeelde hy, dat de God die zy diende ende aenbadt, ende die haer beschermde, veel machtiger was als de zijne, ende door de gebeden van *Iustine* werden hem de oogen geopent, bekende syn misdaet, verbrande al syn tover-boeckē, ende aen-nemende het Christelijcke geloove werde daer na Bisschop van *Carthago*, een van de grootste lichten van de H. Kerck, waer voor hy oock ten lesten als martelaer gestorven is.

Maer behalvē alle de plagen, die uyt ongetoemde Liefde de Ziele ende den Geest over-komen, er gaet het Lichaem oock niet vry maer het selve wer hier door oock soo aen-getast, dat den mensche niet alleen in manieren, maer in wesen soo verandert, dat men niet en soude seggē, dat het de selfde was. Want alsoo de sinnen gestadigh loopen op de gene diese beminnen, soo vergeten sy haer selvendemcken naeulijcx om eten noch drincken, hebben

de

des daeghs geë rust, des nachts geen slaep in't hooft:

Chaucer in the Knights tale:

**His sleepe / his meat / his drinke / is him bereft /
That leane he waretij and dyp as a shaft. &c.**

Sy gaen diekwils heele dagen sonder spreken, en nemen haer gedachten tot gheselschap. Ia werden dickvvils soo mager ende slap, dat zy het bedt moeten houden, soo dat van noodé is om den Doctoor te loopen, de welcke bevindende den Pols ras, ende het water root en vierigh, van wegen het waken, vasten, ende de ongestadige ongerustheyt, vvaer door het bloet ende de geesten dapper ontfteken werden, sal oordeelé dat het een Binne-koortsche, ofte een andere sieckte is, nae de teekenen die hy in den amoureuſen patient sal bevindé, ende sullen dien volgende alle de remedien, die hy ordineert, te vergeefs wesen. Hier toe dient dan een subtiile wetenschap, ende langhe eervarentheyt, soo men wel sal kennen ende onderschevdé dese amoureuſe quellingh, van andere verteerende sieckten. Het welck seer konstigh in't vverck ghestelt heeft, den grooten Prince der Medicijns *Hippocrates*, die van wegé syn hooge wetenschap door geheel Griekenant vermaert zijnde, ontboden werde van *Perdiccas* Koningh van Macedonien, de vvelcke aen een inghduerige sieckte lagh, die voor de teringh ghehouden werde. *Hippocrates* by hem komende, ende neerstelijck lettende op de nature van des Konings sieckte, merckte uyt seker teekenen. datse kwam uyt eenige ontroeringe des Gemoets: vvant

fyné pols anders flappelijck slaende , vermeerderde soo haest als een van de by-wijven van syn overleden Vader *Alexander* , genaemt *Phyle* , van sonderlinge schoonheyt , ontrent syn bedde quam. Op welcke de Koningh *Perdiccas* soo verliefst was (sonder het selve te derven aen haer ontdekken) dat hy allencxkens als sine vergingh ; soo groot vvas het ghewelt van het bedeckte vier , het welck even-wel aen de pols uyt-brack.

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

Hippocrates dan hebbende uyt de veranderingh van syn wesen ende pols ontdeekt de oorfaeck van des Koninghs sieckte , heeft de remedie oock behendelijck by-gebracht. Want als hy de selve aen *Phyle* te kennen gegeven hadde , ende dat sy hem vvel streelden ende careffeerden, soo is de Koningh in korten tijt bekomen, ende tot syn vorige gesontheyt herstelt .

Diergelijcke Historie isser beschreven van *Plutarchus* in het leven van *Demetrius* , die gehout hebbende syn dochter *Stratonice* met dé Koningh *Seleucus* , soo gheviel her dat de voor-foon van die Koningh , genoemt *Antiochus* verliefde op dese *Stratonice* syne Stief-moeder , een vrou van besondere schoonheyt : jae dese Liefde gingh soo hoogh , dat hoe-wel hy syn best dede om de selve te over-winnen , soo bevant hy hem nochtans de slapste , alsoe dat hy oordeelde datter geen remedie en was al alleē de doot,gevoelende syn begeerte berispelijck

ende

ende syn Passie ongeneesfelijck. Op dese wanhope besluyt hy syn leven ende liefde te eyndigen door den honger, ende veynsende een ander sieckte te hebben, die hem den appetijt wech nam, werde in korte tijt heel ongedaë, en als uyt-geteert. *Erastrius* een vermaert Medicijn, en neve van *Aristoteles*, ghehaelt zijnde om hem te ghenesen, vverde haest gewaer, dat de quellingh uyt Liefde onstont: dan hy en konde niet vveten op vvien hy verliest was. Om daer achter te komen, bleef hy een geheelen dagh voor het bedde van den jongen Prince, seer naeu lettende op alle de gene, die in de kamer quamen, ende op al de veranderingen, die hy in hem voelde. Vorders ghemerckt hebbende, soo dicknaels als *Stratonice*, ofte alleen, ofte met geselschap by hem quam, hoe dat *Antiochus* veranderde in syn engesicht, dat dan root, dan bleyck werde, hoe sy haer lodderlijck aensagh, ende dickwils in syn eden bleef steken, hoe syn polst'elcken rasser ende ooger gingh;

*Daer de schat is, is het hert,
En de hant is by de smert:
En het ooge swiert alijs,
Daer een jeughdigh herte vrjst.*

Remy Belleau seyt dat het ken-teeckē van de Lief-
in de borst ghedragen wert:

*Les Chevaux pour les mieux cognoistre,
Bien souvent à la cuisse dextre,
Portent une marque de feu;
Et moy aussi tost, que i'ay veu*

Vn amoureux, je le devine :

Car il porte à sa poitrine

Vn signal, qui paroist peu.

De Medicijn besloot uyt dese, ende andere diergelijcke teekenen, dathet de Liefde van *Stratonice* was, die hem dus verre hadt doen versleylen. Ende na dat hy langh by syn selven overleyt hadde, o hy de oorfaeck van de sieckte aen den Koningh te kennen soude geven, of e niet: ten laetsten hem vertrouwende op de Vaderlijcke Liefde die hy synen sone toe-droegh, ende siende dat het anderen Prince syn leven soude kosten, verstouten syn selven, om den Vader aen te seggen, dat het nie als Liefde was, dat synen soon quelde: maer dat het sulcke Liefde vvas, die niet voldae en kond vverden, ende over sulcx de sieckte ongeneeselijck *Seleucus* werde van dese tijdinge heel verbaest, ende vraeghde na de oorfaeck vā de ongeneeselijckheyt. Om dat hy, antwoorde *Erasistratus*, verliest is op mijn huyfvrou. Ey lieve, seyde de Koningh, dae ick u alijt voor soo goedē vrient gehouden hebbe soudt ghy niet willē haer aen myn soon laten trouwen, om hem van de doot te verlossen? Ghy esoudt sulcx niet vvillen doen, antwoorde hy, indier het *Stratonice* was, dien hy beminde. Och riep de Koningh, of sy het vvas! Het vvelck *Erasistratus* hoorende, ende vast vertrouwende dat de Koning sulcx seyde, niet uyt een beveynst herte, maer beladen met liefde van syn soon, aengesien de tranen die hy storte: hem by de handt grijpende, seyde ront uyt: Ghy hebt heer Koningh hier in myn hulpe niet van doē: ghy kont alleen, zijnde Vader

Man, ende Koningh; oock Genees-meeſter weſen van de ſieckte van uwen ſoon, die op *Stratonice* ver-
lieft is. Het welck by den Vader verſtaen zijnde,
laet ſynen Raedt vergaderen, ende om ſynen ſoon
te behoude, doet hem kroonē Koningh van hoogh
Aſien, ende geeft hem *Stratonice* ten houwelijck.

Siet daer hoe die twee groote perſonagien door
haren vernuftigen geest ontdeckt hebbē de verbor-
gen quellinge van de Liefde, daer van ghenefende
twee groote Prinçen.

Maer met wat remedie? haer toetſtande het ghe-
bruyck van't beminde, dat is, genefende een quaet
door een grooter quaet, te weten, haer radende tot
bloet-ſchandt, ofte haer toetſtande ende ordonne-
rende een vuyle onkuysheyt: het welck was de
Ziele te doē verlieſen, om het Lichaē te behouden.
Maer dat was op ſyn Heydenſch ghemedicineert:
het welck niet en moet na-gevolght werden van de
Chriſtelijcke Doctoren, die tot ſulcke quellingen
ander remedien moeten ſoecken, vvaer door Gods
gramſchap niet verweckt en wert. Ende voorwaer
hier toe is wel ſoo veel bequamē raet, dat het alleen
ſoude ontbreken aen de ongehoorſaemheyt van de
ſiecken, ende niet aen't officie van den Doctoor,
dat ſy niet volkomentlijk geholpen ſoude werden.

Het ghemeen ende principael remedie, dat niet
alleen in deſe Paſſie, maer oock in alle Sieckten
voor moet gaen, is ſyn toevlucht tot God te nemen,
als tot den opperſtē Medicijn van alle kranckheyt,
en wiens goetheyt, almogentheyt, ende ſegen be-
vooren alle Chriſtelijcke Medicijns, haer en hare
remedien te beveelen: ende ſulcx hare ſiecken in te

152 DEN SCHAT DER
planten, datse van syn ghenade de meeste hulpe
moeten verwachten.

Daer-beneffens moeten de gene, die aldus met
amoureuſheyt ghequelt zijn, voor oogen ghefelt
werden, datse van haer sinnen, verstant, ende oor-
deel berooft zijn: ende dien volgende totter doot
toe kranck.

Ende als sy hier nae beginnen te luyſteren, dan
konnen sy vorder gebracht werdē tot het gebruyck
van de beſondere remedien.

Maer men moet wel letten dat dese vermaningen
niet ontijdigh en zijn, anders toudense lichtelijck
in plaetse van verlichten meerder doen beſwaren,
ende den gepassioneerdē veel hertneckiger maken.
Gelijck seer levendigh by den Comedie-schrijver
Plantus aen-gewesen wert *Trinummo*:

*Het minnen is een selsaem spel,
Het brengt de minnaer in gequel,
Het is een los een loose vont,
Het is een wesen sonder gront:
Al vvat men aen de vryers raet,
Dat dunckt de jonckers enckel quaet;
Doch vvat hun af-geraden vvert,
Daer henen vvil haer grilligh hert:
En vvat men soo een lincker biet,
Dat vvil hy doch syn leven niet;
En vvat hem niet gebeuren mach,
Daer haect hy nae den ganschen dagh.
Roept yemant soo een vÿſen quant,
Ghevvis die vÿſt hem vander hant;
En schoon hem yemant henen sent,
Hy is stracx vveder daer ontrent;*

*In't korte 't is een vvreede pijn
In Venus-hof verdoolt te zyn.*

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

Wat hier ghedaen dient, en moet geensins uytgestelt werden, maer in't begin by de hant ghenomen eer het quaet te diep gewortelt is. Het welck de Meester van de Konste der Minnen wel leert in syn eerste Boeck van de remedie der Liefde:

*Gesellen hoort een woort. Wanneer u teere sinnen
Gvoelen eerst den brant en hellen om te minnen,
Soo vint u metter daet ontrent het weeligh kruyt,
En eer het vorder gaet soo roeyt den wortel uyt.
Geloofst het, diē het raect, met langh hier op te wachten
Soo vwort de liefde sterck en boven uve krachten;
Dat eerst een beeckje was, dat wort een groote stroom:
Dat eerst een tackje was, dat wort een grooten boom.
Een sieckte die uvel eer stont haest te zyn genesen,
Kan heden buyten raet en sonder hope vvesen:
Een die lyn tijt vergeent als hy vvat goets vermach,
Sal niet bequamer zyn oock op den naesten dagh.
Wy zyn onachtsaem volck, en sleuren alle saken,
En vwillen als het dient niet aen het zeer genaken:
Daer kruypt dā evē-si aeg, daer kruypt de kacker voort,
Om dat het slim vergif niet eer en vvas gestoort.*

Voelt daerom eenigh mensch van Liefde sich bewechten,
 Die zy flux in de vuer en laet hem onder-rechten;
 Maer doe het met beleyt, en eer het vinnigh quaet
 De sinnen overloopt, en vast gewortelt staet.
 In qualen van den geest, in sieckten van de leden
 Daer vuyft de stage daet, daer leert de vaste reden
 Dat yder raet behoeft, en dat te rechter tijt
 Al-eer het slim bejagh tot 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 fenijn is 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 raet te komen vragen;
 Het is van oudts geseyt, Het licht dat voren gaet
 Dat geeft in alle dingh voor al de meeste baet.

Mercurialis in het vierde Boeck van de Sieckten der Vrouwen op het thiende Capittel, ende andere Medicijns raden de gene die met dé brant der Liefden ontsteken zijn, haer te onthouden in koude ende vochtige lucht: geen bont, veloers, ofte eenige heete kleederé te dragen: geen muscus, ofte ruycballen, by haer te hebben, maer liever Campher. Raden oock seker te leven, ende liever water ofte kleyn bier, als wijn te drincken, alsoo de wijn, na het seggen van den grooté Philosoph 1. *Probl.* 18. amoureux maeckt. Waer van het Spreeck-woordt komt, dat *Venus* verkout sonder *Ceres* ende *Bacchus*, dat is, dat de Liefde sonder eten ende drincken geen deegh en heeft. Het welck onsen grooten vriend Heer *Daniel Heinsius* Ridder &c. in syné *Loffanck* van *Bacchus* aldus uyt-gedruckt heeft:

*Iäcche sonder u light Venus als gebonden,
 Cupidoos vier gaet uyt, syn pýlen zýjn geschonden:
 Maer als ghy ons aensiet, soo zýjn vuyt bly van sin,
 Bequaem tot soeten praet, en zye igh in d' min.
 Hierom ist dat men pleeght hier voortýts op d'aantaren,
 Van Griecken vuyt vermaert, met Venus u te paren;
 Want sonder Bacchi nat, en Ceres, uwe vrucht,
 Ist met de min gedaen, týdt Venus op de vlucht.*

Ende daerom is by de oude wet-houders geordineert, dat een vrouwe die vviyn dronck, ende een die overspel dede, mer gelijcke straf soude gestraft werden. *Leg. 12. Tab. apud Halicarnas. lib. 2. Plin. 14. 19. Agell. 1. 23.* Even-wel soo laet dē vermaerden Medicijn *Gordonius* toe, dat de Amoureuſen wijn mogen drincken, maer weynigh ende niet tot dat sy droncken werden. *Ovidius* steeckt in contrary gevoelen, daer hy remedie voor de Liefde geeft:

*De wijn, de soete wijn is dienstigh om te minnen,
 Maer neemt hem niet te veel tot ondienst van de sinnen:
 Door wint soo leeft het vier, en 'ibrant naer onsen lust,
 Maer is de wint te groot, soo wortet uyt-geblust.*

Ende hy raet verder tot remedie voor de Liefde ofte gansch niet droncken te drincken, ofte soo dat mé om geen swarigheyt meeren dencke. Welken raet een Poëet die soo naeu niet en siet, lichtelijck toe te geven is: maer soo licht niet den Platonischen Philosoph *Marsilius Ficinus*, de vvelcke over het Banquet van *Plato* raet geeft voor de Liefde, hem al-te-met droncken te drincken om nieu
 bloet

bloet, ende nieuwe geesten te maken, in plaetse van het bloet ende de geesten, die door het verlieven besmet zijn.

Desen raet en is niet alleen quaet, maer oock Godloos, leerende de eenē foute door d'ander ghesenen, ende dat tot schade van de gesontheit. Behalven dat de bloedt-schande van *Loth* den selven volkomentlijk overtuyght van onwaerheyt. Men sal dan de soberheyt voor een beter remedie aennemen, hem van alle heeten ende ghekruyde spijsen wachten; weynigh vleesch, eyeren, ende 't gene veel voedsel geeft ofte winden maect, maer liever salaet, verkoelende kruyden; ende spijsen van weynigh voedsel ghebruycken.

Ende dit is een van de drie remedien, die *Crates* gaf aen de gene, die met Liefde te seer gequelt waren, te weten den Honger, de Tijd, ende de Strop. Want gelijk gasten, ende brassen het voornaemste voedsel is van de Liefde, soo is haer remedie den hunger, het vasten: ende de soberheyt. Indien dat niet en helpt, soo sal de tijd het allencxkens slijten, vviens manier is alles te matigen, veranderen, ende te doen vergeten. En by aldien oock dese remedie geen baet by en brenghet, dat men dan tot den Strop kome, dat is, dat de amoureuwen hem uyt mistroostigheyt verhange. Wy vervloecken desen lesten raet, als geheel strijdende tegen het Christelijcke geloove: hoe wel hy dickwils van dese rampsalige in't vverck ghestelt vvert.

Ian de Vigo Chirurgijn van de Paus *Iulius* de tweede neemt den dreck van de gene daer yemant op verliest is, ende brant die, seggende dat dien reuck den

den amoureuſen ſeer goet is, om de Liefde te ver-
 geten. Maer deſe vijgen ſchijnen ghekomen te
 zijn uyt dé vvinckel van de Meesters, die by *Ari-*
ſtophanem *σκαλόφαιοι*, dat is, Stront-eters ghe-
 naemt vvorden. *Albertus Magnus*, ende *Cardanus*
 prijfen hier toe verſcheyde gheſteenten. Sommige
 het bloet van de gene, die bemint wert: het vvelck
 vvv leſen in't werck gheſtelt te zijn van den Keyſer
Marcus Aurelius, om wech te nemen de ongetoom-
 de Liefde, die ſyn huysvrou *Fauſtina* een ſeker
 ſchermer toe-droegh, door raet van de Chaldeers.
 Deſe raden den Keyſer, dat hy den ſchermer in't
 heymelijck ſoude laten door-ſteken, ende *Fauſtina*
 van ſyn bloet laten drincken den ſelfden nacht als
 hy by haer ſlapen ſoude. Het vvelck vvel na haer
 ſeggen uyt-viel: maer van dat by-ſlapen is gheko-
 men *Antoninus Commodus*, een van de bloet-dor-
 ſtighſte ende vvreetſte Keyſers van Roomen: die
 hem altijd onder de ſchermers begaf, ende meer den
 ſchermer geleeck, als den vromen Keyſer *Aurelius*,
 die dat quaet alleen aen ſyn vader-lant dede, dat hy
Commodus voort-gebracht heeft. *Auſon.*

Hoc ſolum patriæ, quod genuit, nocuit.

Voor een van de beſte remedien wert gheraden
 Ledigheyt te ſchouwen, het vvelck het oorkuffen
 van de Liefde is. Daerom ſullen de amoureuſen
 haer alijt beſigh houdé met het een ofte het ander
 te doen na haer beroepende gelegentheyt. Welcke
 leſſe oock ghegeven wert van den meer-gemelten
 Meester der Liefden 1. de remed. amor.

*Al wie door liefde quaelt, en vuenst te zyn genesen,
 Die moet in staegh bedrűfen nimmer ledigh wvesen;
 Door leuy te zyn soo vvast het vveeligh Venus-kint,
 En daerom is het vricht hier vvuonder toe gesint.
 Vraecht yemant hoe het komt, dat na een dertel mallen
 Veel menschen menighmael, in vuyle lusten vallen?
 De reden is bekend: om datse ledigh zyn;
 Want dat is aen den geest een vuonder boos fenijn.
 In dien het vwater staet. soo moet het stracx b. derven,
 En jonckheyt sonder vverck die sal het licht verkeruen;
 Het yser roest terstont indien het maer en rust,
 En wie daer ledigh is die valt in vuyle lust.*

Hierom seggen de Poëten dat *Cupido* noyt en heeft kunnen overvinnen, ofte doen verlieven *Vesta*, *Pallas*, ende *Diana*, daer hy alle d'ander Goden ende Godinnen meester gheworden was: willende ons met die fabule leeren, dat de gene, die haer vermaeck hebben in de jacht, studie, huys-houdinge, het liefkoosen niet onderworpen en zijn.

Daer zijn even-vvel eenige oeffeningen, die seer schadelijk zijn, als het lesen van amoureuse ende ongeschickte boecken, het musijk-singen ende spelen op instrumenten. Noch erger zijn de Comedien, bancketten, ende het danssen: Want soodanige oeffeninghe en opent ende verheught niet alleen het herte, maer oock het geheele lichaem, vvaer door de liefde, gelijk als door een geopende venster, lichtelijck in-gelaten wert. Ende 't gene in fulck geselschap het gevaerlijckste is, dat is het mallen ende soenen: waerom onse maeghden qualijck seggen, dat het soenen maer een af-vegen is,

ende

ende met de Herderinne van *Theocritus*, dat een soentjen niet om het lijfen heeft: vvant door soenē ende mallen vverdense aen beyde zijden gaende ghemaect, ende komen lichtelijck verder. De Italianen seggen, *Donna basciata*, *Meza chiara*; ende de Poët in syn Spiegel,

Een vuyngaert dichte by de stad,
 Een boom met fruyten aen de padt,
 Een slot dat op de grensen staet,
 Een vuyf dat veel larveyen gaet,
 Een schoone, jonge, vlagge maeght,
 Gekust, geleckt, gestreelt, gevraeght,
 Syn dingen die een handigh man
 Met toefien niēt bevaren kan.

De Keyser *Claudius*, als *Suetonius* betuyght, werde door het recht dat hy hadde om *Agrippina* syn broeders dochter te kussen, verweckt tot een bloedschandigh houwelijck.

Die dan syn selven geen slave van *Cupido* vvil maken, moet sulck gheselschap, ende diergelijck gebaer schouven. Daerom en woude *Alexander* de Groote, als hy *Darius* den Koningh van Persien overwonnen hadde, syn vrouw ende dochters niet eens onder syn oogē laten komen, om door hare schoonheyt niet verleyt te werdē. *Prop. 2. Eleg. 12.*

— *Oculi sunt in amore duces.*

Hier toe hooren oock eenige amoureuſe ende lichtveerdighe schilderijen, die mede lichtelijck tot onkuysheyt verwecken: vvaer van in *Eunucho Terentij* een notabel exempel is.

Avicenna, Gordonius, Arculanus, Villanova, ende andere Medicijns raden, de gene die te feer op yemant verliest is, tot de Liefde van een ander te trecken, ende hem een nieuwe vryster te geven, door welckers vriendelijckheyt hy allencxkens vervreēt mochte werden, ende van die weder tot een derde, ende soo al voort, om de Liefde teenemael te verdeelen, tot dat hy het vryen geheel moede vvert, ende hem vry gevrijt heeft: geloovende met *Aristoteles*, dat de gene die veel vrienden hebben, geene en hebben, ende alsoo die vele vrysters hebben, op geene sullen versotten. Maer of desen raet wel somtijts ten besten luct, soo en is hy even-wel niet sonder perijckel. Want ghelijck de ghewoonte de tweede nature is, soo iste vreesē dat de Liefde door dese middel niet alijt verdeelt, ende soo vermindert, maer oock altemet verdubbelt en vermeerdert mochte werden. Want dese amoureuſe gewoonte, eens vast in de herſſenen gheprent zijnde, sal den amoureuſen gestadigh op syn plat doen vallē, ende syn sinnen soo wel hier, als daer vast maken.

Paris by dé Françoischen Schrijver *Honorée Durſé* in syn *Astrée* ofte Herdersche-Vryagie konde heel aerdigh met alle winden waeyen, ende soo vryen dat hy alijt vrijende bleef, ende niet lichtelijck van liefde mal en werde. Maer den amoureuſen Poëet schenē al de vrysters bequaem om van hem bemint te werden, in elcke seyt hy 2. *Amor. 4.* een oorſaeck van Liefde te vinden: ende 2. *Amor. 10.* klaeght hy synen vrient, dat hy op eenen tijt op twee vrysters even versot is.

Is vorders dienstigh voor de gene, die op yemant

te seer verliest zijn, dat sy haer selven dickwils voor oogen stellen, al de fouten ende ghebreken van de gene diese beminnen, ende gestadigh overdencken al 't gene haer misstaet. Het welck van den Geneesmeester der Liefde oock niet over-geslagen en is, *i. de remed. Amor.* daer hy ghebruyckt dese verssen:

*In dien ghy wilt den geest van u geminde keeren,
Leert hier hoe datje meught de sinnen over-heeren:
Siet datje veel bedencke, en u voor oogen stelt,
Hoe datse menighmael u dapper heeft gequelt,
Hoe datse rancken heeft en vvonder slimme grepen,
En datse met b drogh u dickmael heeft genepen;
In't korte paster op dat ghy veel overgaet
Al dat aen haer gebreeckt, en dat haer qualick staet.*

Men sal oock overdencken dat het niet al vyolen en zijn, dieder ruycken; ende dat dickwils onder een schoon aengesicht wel een vuyl ende ongesont lichaem gedragen wert: oock dat men voor seer traey acht, dickwils niet anders en is als vuyligheyt ende blancketsel. Waer toe dienē kan het exempel van eē jonge dochter van Alexandrien, met namen *Hypatia*, de welcke soo gheleert was datse openbare lessen dede. Het gebeurde, dat een jongh student voor haer uyt-nement verstant en schoonheyt seer op haer verliefde, ende haer tot synē wil versochte: sien sy de vuyle ende besotelde doecken van haer sonden toonende, seyde, Siet daer't gene ghy soo bemint; ende maecten hem alsoo een af-keer van gene hy na-gelooopen hadde. *Ouid. 2. de rem. Amoris:*

*Ille quod obfcanas in aperto corpore partes
Viderat, in curſu qui fuit, haſit amor. &c.*

Raymundus Lullus, een feer geleert ende vermaert Spaengjaert, van een dochter daer hy feer op verſot was, dagh gheſet zijnde, quam met groote begeerte na haer toe loopen. Maer by haer komende, toonde ſy hem haer ſlincker borſt, die geheel van de Cancker opghegeten vvas, waer door ſynen brant terſtont verkoelde, ende nam daer van oorſaeck, om in de Medicine te gaen ſtuderen, 't welck hem ſoo wel gheluckte, dat hy remedie vant, om dat ſchrickelijck accident te geneſen.

Nu om te beſluyten; gelijk door de onkuysche Liefde huysgeſinné, ſteden, en landen het onderſte boven geworpen zijn, als te ſien is aen *Tarquinius* den ſeften ende laetſten Koningh van Romen, het in-nemen van Troien, het verwoeſten van Spaengjen door de Moren, het vermoorden op eenen avont van al de Françoifen in Sicilien, ende diergelijcke, daer de Historien vol van zijn: ſoo ſiet men aen d'ander ſijde wat goet ende voordeel dat het aen *Alexander* de Groote dede, dat hy de eerbaerheyt bewaerde van de huysvrou ende dochters van den Koningh *Darius*, die ſyn gevangen en waren, als te leſen is by *Quintus Curtius* in ſyn Historie, en *Plutarchus* in't leven van *Alexander*; oock mede hoe dat *Scipio* al de herten van de Spaengjaerden wan, met dat hy een ſchoone Ioffrou ongeſchent haren Bruydegom t'huys ſant, gelijk den ſelfden *Plutarchus* mede in't leven van *Scipio*, als oock *Livius*, ende *Florus* in haer Historien beſchrijven. Het ſelf-

de dede *Pompeius*: oock *Totilas* Koningh der Gotthen, als hy *Cuma* in-nam, gelijk by *Sigonium* te sien is. in syn 19. Boeck van't Westen-rijck. *Selim* den wreeden Turckschen Keyser; die Vader ende Broeders om doen brengen heeft, wert even-wel over dese deught ghepresen van den Spaenschen Schrijver *Illascas* in het leven van *Leo 10.* Den grooten Capiteyn (gelijk hy in't eerste als hy in Italiën quam, van de grootfche Spaengjaerts ghe-noemt werde, ende daer na dien naem met het innemen van het Koninghrijck van Napels wel verdient heeft) was mede soo vroom ende eerlijck, dat hy niet en wilde waer-nemē de goede gelegent-heydt die hem voor-quam van eē quade vader maer arm edel-man, hē presenteerende twee fyne dochters van sonderlinge schoonheydt, meenende daer door hem selven uyt den noot te helpen. Maer de groote Capiteyn help hem, ende hy lickte die twee Ioffrouwen aen twee Edel-lieden, meer forge dragende voor haer eere, als de eygen Vader: gelijk blijkt uyt het 7. Capittel van de Chronijck, die in Spaensch van hem beschreven is; welcke daet hem by een yegelijck eenen grooten ende goeden naem maecten; ende was hem sonderlingh vordelijck tot synaenlagen. In Spaengjaerts, Italianen, ende ander natiën, die vvat heet van naturen zijn, is dit wat te verwonderen. Maer onse Nederlandtsche natie heeft dese deught meest van haren in-geboren wert, ende wert derhalven by alle volckēren over hare eerbaerheydt geroemt. Gelijk onlanghs oock van de geestelijcke maeghden in Brabant ghedaen heeft den Cardinael *Bentivoglio*, Nuntius van den

Paus aldaer, in syn Italiaensch vertoogh dat hy van de Nederlanden aen syn H. doet. Daerom ist ons soo veel te schandelijcker, ende schadelijcker als wy ons van de Minne-sucht laten over-winnen.

Van de Eer-gierigheyt.



Het V. Capittel.

DAer is een ander plaegh om onlust in te voeren,
 Die komt wanneer de mensch op eer begint te loeren
 Op staet-sucht is geset; want dan ist dat de geest
 Voor ick en vveet niet vvat, voor alle dingen vveest.

*Siet daer een staegh gequel; de vvooningh van de sterren
Die heeft men even selfs die heeft men sien veruuerren*

*By dit onrustigh spooock, soo datter twist ontstont
Ter plaetsen daer men noyt als soete vreed' en vont.*

*Wel om dit grilligh bloet uyt onsen geest te drijven,
Soo dient een yder menschin syn gemoet te schryuen*

*Dat God van alle tijt veruuaende sinnen haet,
En trotselieden straft, en met den donder slaet.*

*Wie dan met synen God in vrede soeckt te wesen,
Moet als een stage les dit aen syn herie lesen:*

Ey vvaerom dus gepooght tot eer en hoogen lof?

Wy zyn (hoe groot wy zyn) maer aerd' en enckel stof.

DE Eer-gierigheyt, de vvelcke niet anders en is als een groote liefde ende begeerte van eere en staet, stort haer lichtelijck in de fraeyste geesten, ende kan seer qualijck uyt de selve ghetrocken werden. Het is wel dat men oordeelt, dat wy het gene goet is, behooren te om-helsen: maer vvy stellen de eere boven alle goet, ende daerom loopen wyse met alle geweld na. Den Eer-gierigen is altijd ongerust, hy pijnicht hem selven gestadigh met hope, begeerte, ende sorghvuldigheyt: hy wil allesins de erste zijn, ende en kijckt nimmermeer achter hem om, maer altijd voor uyt na de gene, die hem voor aen, ende meerder zijn: ende het is hem grooter erdriet, datter een voor hem gaet, als het hem reught is datter hondert achter hem komen. Het vvelck den eer-suchtigen *Iulius Caesar* wel betoont heeft, als hy tegen syn volck, 'twelck al lacchende raeghden of in seker kleyn Dorpken, daer sy door yfden, oock vvel gheloop om staet ende officie

was, antwoorden, dat hy in die plaetse liever de eerste was, als te Roomen de tweede. Syn begeerlijckheyt is volbracht, maer hoe en met wat ende? Nae dat hy door de doot van veel duysenden, ende met duysent perijckelen van syn eygen leven, dat hy selve in Spaengjen eens met syn eygen handen meende te verkorten, ten lesten naeulijcx meester geworden zijnde, werde in den vollen raet van syn vertroude vrienden met drie-en-twintigh steken om-gebracht, te neder vallende voor het beelt van *Pompeius*, dien hy te voré ter doot vervolght hadde.

Dese Eer-gierigheyt, en begeerte om altijd meerder te zijn heeft voor eenige jaren den manhaftigen helt de *Mareschal de Biron* op een schavot gebracht, ende daer belet door een slag van een *Borgoignon* (gelijck hem voorseyt was) dat hy geen souvereyn en werde, daer hy naetrachte. Stellende alsoo syn leven ende groote staten in perijckel, om yet dat heel los ende onseker was. Hier toe en past niet qualijck het gene dé Koningh *Philippus* van Macedonien ghebeurde van dé *Philosooph Diogenes*. De welcke komende in't Koninghs leger voor de stadt *Cheronea*, vverde van de Soldaten aen-getast, ende voor *Philippus* ghebracht: die een onbekent man siende, riep verstoort, O ghy Verspieder! Waer op *Diogenes* seyde, Voorwaer een verspieder: want ick kom hier om u sottigheyt te sien, die niet te vreden zijnde met het Koninghrijck van Macedonien, na andere staende, u selvē in perijckel werpt, om u rijck ende leven te verliefen. De Koningh verwondert zijnde over syn vry spreken, liet hem los gaen. Ende misschien door dese vrye berispinge ver-

verbetert zijnde, seyde eens, als hy in't zant, daer hy in-gevallen was, sagh de groote van syn lichaem:
 „ O vvat mogen vvy de geheele vverelt begeeren,
 „ daer wy maer soo kleynen plaets aerde van natu-
 „ ren van doen en hebben ! 'T welck syn sone *Alex-
 ander* de Groote niet wel en bedacht, als hy schreyde,
 doen de Philosooph *Anaxagoras* leerde, datter ontalijcke werelden waren, om dat hy noch van geen een meester en was.

De Eer-gierigheyt is van soo grooté kracht, datse alle 'ander Passien te boven gaet, ende overwint, selfs oock de Liefde, de welcke het nochtans naeu-lijcx kamp wil geven. Gelijk vvy sien in *Alexander*, *Scipio*, *Pompeius*, ende soo veel andere, als in't laetste van't voorgaende Capittel geseyt is, de welcke met eé groote stantvastigheyt ende kloeckmoedigheyt haer onthouden hebbé van d'alderschoonste Vrouwen die in haer macht waren, die anders van Eer-gierigheyt branden, ja dese victorie over de Liefde dienden haer tot de Eer-gierigheyt, (*Nihil domi impudicum, nisi dominationi expediret.* Tacit. de *Agrippinâ.*) voornamelijk *Iulius Caesar*. Want daer is noyt yemant meer genegen geweest tot de amoureuusheyt, even-wel hadt de Eer-gierigheyt in hem altijd de overhant, soo dat de wel-lust hem niet een ure dede verliefen die hy besteden konde tot sijn vergroo-tingh. Wy sien aen d'ander zijde dat in *Marcus Antonius*, ende andere de kracht van de Liefde alle be-eyt ende sorghvuldigheyt wech-genomen heeft. Maer als dese twee Passien in twee gelijcke schalen geleyt waren, men soude sien dat de Eer-gierigheyt de swaerste soude wesen. De Liefde kan versadight,

ende door verscheyden remedien genesen werden : maer de Eer-gierigheyt is nimmermeer te versadigen , jae sy vermeerdert door het verkrijgen ende bekomē van 't gene, daerse eerst om gewenst heeft, ende daer en is geen remedie om de selfde uyt te blussen , zijnde gansch gewickelt selve in de Ziele ende reden. Sy en overwint oock de Liefde niet alleen nopende de gerustheyt en gefontheyt (want glorieusheyt ende rust zijn dingē die niet te samen en kunnen woonen) maer oock het leven selve , gelijk *Agrippina* de moeder vā *Nero* betoont heeft , de welcke, gelijk *Tacitus* verhaelt , ondersoeckende ende vernemende by de Chaldeers dat harē soon Keyser soude werden , maer dat het haer hēt leven soude kosten , antwoorde met de rechte woorden van de Eer-gierigheyt , *Laet by my doot slaen, als by maer Keyser is.*

Vooers doet de Eer-gierigheyt ghevvelst op de Wetten, en de Conscientie selve, seggende de Leermeefters van de Eer-gierigheyt, dat mē altijd en in alle dingen de Wetten moet gehoorfamē; behalven in het stuck van regeringe; als zijnde soo leekeren beetjen, dat het wel de pijn waert is, daerom sijnen vasten te breken. *Cesar* plagh dickwils in de mont te hebben, de verssen van *Euripides*, verhaelt ende vertaelt by *Cicero* in'teerste Boeck van de Officien :

*Nam si violandum est ius, regnandi gratia
Violandum est, ceteris rebus pietatem colas.*

Sy veracht ende verwerpt het respect ende de reverentie van religie, als ghetuygen *Hieroboam*, *Mahomet*, ende alle Hooft-ketters, die liever ghe-
weest

weeft zijn meesters ende voor-gangers met duyfent onregeltheden van valsheyt ende leugenen, als discipels van de waerheyt. Daerom seyt de Apostel dat de gene die haer van dese Passie laten vervoeré, schip-breucke lijden, en haer van't Geloove scheidén, ende in verscheyden straffen verwerpen.

In somma, sy neemt wech, de eygen wetten van de Nature. Van daer is gekomen het vermoorden van ouders, kinderen, broeders; gelijk ghetuygen *Absolon, Abimelech, Athalia, Romulus, Sey* Koningh van Perffen, *Selim, Soliman*, ende meest alle de Turcksche Keyfers. *Carel* de achtste Koningh van Vrancrijk had een eenigh kint, dat heel jongh sterf; tot blijdschap, seggen de Historischrijvers, van de Vader, om dat hy vreesde dat het hem te gauw wesen soude. En hy selve was van syn Vader *Lodewijk* den elden in geenderhande saken op-getrocken; om dat hy geen party aen syn Soon hebben soude, gelijk hy aen syn Vader *Carel* de sevende geweest hadde. Soo dat wy sien, datter niet en is dat het geweld van de Eer-gierigheyt kan weder-staen.

Men siet hoe dese Passie, die haer in de werelt paldereerste in-gedrongen heeft, God mishaeht, en de groote ende sware straffe die hy altijt over hen hoveerdigen gedaen heeft.

De quade Engelen, om dat sy haer wouden verelijcken met God haren Schepper, ende haer te oogh verheffen, vielen in't diepste van den af-ront der hellen, sonder hope van ghenade ofte armhertigheyt: dewijl sy door haer eygen boosheyt ende bedorven vuil alleen, vervallen zijn tot so schrickelijcke foute en ondanckbaerheyt. Soo

is oock *Adam* onse eerste Vader, van dese ramp-
 salige Eer-gierigheyt ghebracht zijnde tot de be-
 geerte om God gelijk te zijn, ten rechten gestraft
 van sijne vermetenheyt en leelijke ondancckaer-
 heyt, soo seer vernedert als hy hem verhoogē wou-
 de, ende ontbloot van alle heerlijkheyt, gaven
 des geests ende des lichaems, daer hem de Schepper
 soo rijckelijck mede versien hadde. Na het exem-
 pel van *Adam* zijn alle ander menschen, Koningen,
 Prinçen, ende andere op-geblasene die al te hoogh
 gevlogen hebben, in't leste neder-gestort, en ellend-
 dighlijck om-gekomen. Den grootsten ende Eer-
 gierigen *Goliath*, die God braveerde: *Sennacherib*,
Holophernes, die verblint zijnde van hoer die tegen
 God op-stonden: *Ozias*, die niet te vrede zijnde
 met den Koninghlijcken staet wilde oock door
 Eer-gierigheyt over-priester zijn: *Aman*, om dat
 hy hem liet aen-bidden: *Herodes*, om dat hy hadt
 toegelaten dat het pluym-strijckende volck hem
 soo veel eere bevvees als aen God: ende onder de
 Keyfers eenen *Caligula*, eenen *Domitianus*, eenen
Heliogabalus; de welcke niet willende gherekent zijn
 onder de sterffelijcke menschen, haer selven heb-
 ben altaren doen bouwen, beelden op-rechten,
 gebeden uyt-storten, jae onder het getal der Goden
 stellen: dese alle, segh ick, zijn schandelijck om-
 gekomen, ende met schande ende ellende aen haer
 ende gherocht.

En voorwaer de Poëten, die onder de wolcken
 van haer verçieringen ende fabulen de waerheyt
 plegen te bedecken, ontdecken ons genoegh welck
 het ende zy, ende den ellendigen om-loop van de
 eer-

eer-gierigen. Soo seggen sy, dat *Phaethon* met den blicxem geslagē is, om dat hy soo hoveerdigh was, dat hy dorst bestaen wagen en paerden van de *Son* te voeren: luttel denckende om de goede vermaninge, die *Phœbus* sijn Vader hem gegeven hadde.

Het selve is ons voor-gebeelt, doot den val van *Icarus* de sone vā *Dedalus*, die om dat hy al te hoogh wou vliēgen, inde zee gevallen is. Welck ongeluck van dē Poēt *Ovidius* beschreven is *8. Metam. 3.*

*Soo haest de jongelingh een weynigh heeft gevlogen,
Is hy tot aen de son en hooger op-getogen:*

*Hy kreeg eē moedigh hert, hy maectt een snelle vlucht,
Het docht hem wonder moey te sweven in de lucht.*

Hy liet syn vader daer (die vrou geen sonneraken)

Hy dacht in syn gemoet, hy vvoudet beter maken:

Hy siet dat helder licht, en 't stont hem wonder aen,

Hy vrou, indien hy mocht, tot inden hemel gaen.

Maer als de gulde Son syn vleugels quam beschijuen,

Soo smolt het loose was, syn veeren die verduynen,

En hy is sonder hulp, syn leden worden bloot;

Daer is van stonden aen de vlieger inden noot.

Hy roept tot syn behulp de vleugels vande vindingen,

Maer daer en is geen troost in syn verdriet te vinden.

Ach t'wyl hy neder viel, en om syn vader riep,

Soo lagh hy metter daet te midden in het diep.

Daer liet de jongelingh syn onversichtigh leven,

En daer is maer alleen de bloote naem gebleven,

De naem van Icarus, die nam het vwater aen:

Sie daer een droef besluyt van onbedachte vvaen.

De Poēten, seghick, hebben ons door sodanige erçierde historien willen leerē, dat de uyt-komst
ende

ende het eynde vande eer-gierige altyt ellendigh is, ende dat God den hoveerdigen niet en kan verdragen, sonder hem strengelijck op d'een ofte d'ander manier te straffen, ja sonder hem te slaen met sieckten ende kranckheden, den Doctoren gansch onbekent, ende tegen de vvelcken alle remedien van de Medicijne krachteloos en onnut zijn. Alsoo kreegh de Koningh *Ozias* een ongeneetelijcke laferije, *Antiochus Epiphanes* een onsenlijcke quetsure, ende *Herodes* de luys-sieckte. In onsen tijdt is mede ghebeurt, dat groote Princen en Heeren verteert ende op-gegete zijn van vreemde ende onbekende quellingen, die nae geen medicamenten woude luyfteren, om dat d'oorfaken van de selfde niet gewoonlijck, maer boven naturen waren.

Iae oock sonder dese straffe, zyn de eer-gierige in ghestadige bekommeringh om van hooger tot hooger te komen, sonder dagh ofte nacht te konnen gerust zijn, het welck haer dickwils swackheyt van de maegh, en ander qualijckheyt veroorsaect: ende niet komende tot haer voor-nemen, verval- len in droefheyt, ende swaermoedige sieckten: jae de rafernije ende de doot selfs.

Willen wy dan ons lichaem, en gemoet in rusten houden, soo laet ons dencken, dat de Deught geen grooter ofte heerlijcker tonneel en behoeft, om haer te laten sien, als ons eygen consciencie. Hoe de Son hooger is, hoese minder schaduwe maect, hoe de Deught grooter is, hoese minder glorie soeckt, die de schaduwe gelijk is, de welcke volght de gene, die haer vlieden, ende vliet de gene die haer nae-loopen: dat men hier in de werelt komt.

(*Epictet. Ench. c. 22.*) gelijk een Comedie, daer-
men niet en speelt de personagie die men wil, maer
men let alleen om die wel te spelen, die ons gege-
ven is: ofte gelijk in een maeltijt, daer men eet de
spijse, die voor-geset vvert, sonder aen't ander en-
de van de tafel te reycken, ofte 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 sedigheyt aen-nemen, ende vromelijck
bedienen, denckende dat God ons daer op de wacht
gestelt heeft, op dat andere onder onse forge souden
mogen rusten: ende laet ons anders geen loon van
onsen arbeyt soecken, als een conscientie van wel
gedaen te hebbē, beter achtende dat het getuygenis
daer van geprent zy inde herten van ons mede-bor-
gers, als in eenige openbare vvercken. In't korte,
laet het ons daer voor houden, dat de Deught haer
selven loon genoegh is, ende dat sy daer buyten
geen loon soude kunnen bekomen, dat haer weer-
digh was. Groote staten te vveygeren, ende te mis-
prijfen, en is soo grootē noch soo swarē saeck niet:
maer te seer begeren, ende de grootsheyt te veel toe
te geven, komt uyt een qualick-ghestelt gemoet.
Die syn selven lief heeft, ende vvel oordeelt, hout
sich te vreden met een matige ghelegentheyt, in
de vvelcke de meeste gherustheyt te vinden is.
Otanes een van de seven die recht hadden tot de
hooge-heerlijckheyt van Persien, liet syn recht aen
syn mede-broeders over, behoudens dat hy ende de
synen souden leven in dat Rijck buyten alle sub-
jectie, als alleen van d'oude vvetten, onverduldigh
om over andere te heerschen, ende om van andere
ghe-

geheerst te werden. *Frederick* Hertogh van Saxen , werde het Keyser-rijck van de Keur-vorsten aengeboden; het welck hy weygerden aen te nemen, ende bracht soo veel te weegh, dat het quam op *Carel*, doen Koningh van Spaengjen, gheleyt *Carel* de vijfde, die het selfde Keyser-rijck mede daer na noch by syn leven ende niet seer oudt zijnde overgaf aen syn broeder *Ferdinand*, ende syn ander rijcken aen synen soon *Philips* de tweede, ende ginck alsoo ontslagen van alle moeyten op syn rust leven. *Diocletiaen* liet het Keyser-rijck varen, om op syn gemack te leven, *Celestijn* het Pausdom, (hoe-wel de Italiaensche Poët *Dantes* van hem seyt *Canto. 3.* dat hy in de hel sagh,

————— *L'ombra di colui,*
Che fece per viltat' el gran rifiuto.)

ende andere hebben andere staten verlaten, siende dat de grootste eere dickwils de grootste onrust ende moeyte is mede-brengende.

C I C E R O III. Tusc.

De contemnendo honore, multi inhonorati proferuntur. & quidam propter idipsum honoratiores, eorumque qui privatum otium negotijs publicis antetulerunt nominatim laudatur vita. Nec siletur illud potentissimi regis Anapesticum, qui laudat senem, & fortunatum esse dicit, quod inglorius sit, atque ignobili ad supremum diem perventurus.

Van de Gierigheyt.



Het VI. Capittel.

DE liefde tot het gelt heeft vry geen minder krachten,
 Om tot een vreemt gewoel te rucken ons gedachten:
 'Tis wonder om te sien vvat dat het aerdsche goet
 Door al het gansche land, door al de vverelt doet.
 Wat isser menigh mensch die nachten ende dagen
 Is besigh over al mer rÿckdom nae te jagen!
 En schoon hy eens verkrÿght dat hy geduerigh socht,
 Soo is hy maer alleen in meerder angst gebracht.

'Tis

*'Tis oly in het vier al vvat hy heeft bekomen,
 En syn gelt-gierigh hert is dieper in-genomen:
 Het goet dat hy besit dat is dat hy onibeert,
 En hoe hy meer verkrijght, hoe dat hy meer begeert.
 Wat raet voor dit gebreck? siet op u vluchtigh leven,
 Siet vvat een engen buyck is aen den mensch gegeven,
 Siet vvat hy maer en hoeft, en, vuilje zyn gerust,
 Tracht niet tot meerder goet, maer mindert uwen lust.*

DE derde Liefde, gelijk wy die hier voren ver-
 deelt ende onderscheydē hebben, is de Gierig-
 heyt. Een onmatige liefde tot gelt ende goet, als
 ofte aen't selve al ons vvel-varen hingh. Dese on-
 matige begeerlijckheyt is als het kout vier; vvant
 gelijk het selve door syn fenijnigheyt het lichaem
 verdooft, ende verteert, alsoo verteert oock de
 Gierigheyt onse natuerlijcke ghenegentheyt, ende
 vervult ons met quade humeuren. Soo drae sy in
 ons herte komt herbergen, soo vliet daer uyt, de
 eerlijcke, ende natuerlijcke affectie, die vvy ons
 ouders, vrienden, ende ons selven behooren toe te
 dragen. Alle andere dingē vergelekē by het proffijt,
 schijnen ons niet met allen te vvesen: vvy verachten
 ten ten lesten ende misprijsen ons selven, ons Lic-
 haem, ende ons Ziele om het goet, ende vvy ver-
 koopen, gelijk men seyt, het paert voor het hoy.

Maer wate sottigheyt is het, dat men voor syn
 afgod hout 't gene de Nature selve onder onse voe-
 ten ghestelt, ende in de aerde verborgen heeft, als
 niet waerdigh om gesien, maer om onder de voeten
 ghetreden te vverden? Het vvelck de Gierigheyt
 alleen den mensche geleert heeft uyt het in-gewant

der aerden te rocken, ende in't licht te brengen, om malkanderē doot te steken. Daerom seyt de Poëet *Ovidius* dat dit eerst gheschiet is in de yfere eeuwe, als de deught al heel verbastert was *1. Met. 4.*

Doen sagh men al het volck in gierigheyt verhitten,
 Men roert het aertrijck om, men stelt sich om te spitten,
 Al 't wat verholen was en in het duyster lagh
 Dat haelt men in het licht en aen den hellen dagh.
 De vverelt lijt geweld: men groeffter diepe kuylen,
 Daer in (gelyck het scheen) veel moye dingen schuylen:
 Vā daer quam 't yfer voort, vā daer quā ons het gout,
 Dat meer als 't yfer selfs ons quade rancken brout.
 Hier zyn vā doen voortaan gebreken wyt gekomen,
 Die hebben niet gevvelt de vverelt in-genomen;
 Soo dat het gansche lant in vreemde bochten stont,
 Het yfer doet het vverck, het gout dat leyt den gront.

Wat een vreemde dwaesheyt is het, al syn leven te besteden om goet te vergaderen; daer de begeerlijckheyt noyt van versadight en kan werden? Wat is dan 't goet? 't gene dat wy naeulijcx selver en kunnen besitten sonder eens anders armoede, ende daer wy een ander niet mede kunnen helpen, sonder ons selven te verarmen, ende den vergaderden chat te verminderē? Wat een arme ende beklaeghlijcke slavernij is het syn selvē soo verre te verworpen, dat men een slave vvert van 't gene hem behoort te dienen? Want een Gierigaert dient synen rijckdom, ende den rijckdom hem niet: ende hy en heeft niet meer genuts van 't goet dat hy besit, als an 't gene hy niet en heeft: dewijl hy het selfde

niet en derft gebruycken uyt vreesfe dat het verminderen soude. Ick heb hier in de Stadt een man ghekent, die syn verre vrienden kisten met gelt na-liet, en in syn uytterste sieckte hem ontsagh gelt uyt te geven voor een pinte Rijsche wijn, myn vragende of hy't niet met Franschen soude kunnen doen, alsoo den Rijschen hem te kostelijck was. Wie soude al syn dagen om rijckdom slaven, ghelijck dese goede man gedaen hadde, om ten minsten niet in't laetsten van syn leven, daer van gediend te werden? Veel Ambachts-lieden zijnder beter aen, die seggen datse wercken voor den siecken dagh, ende derven dan oock van haer winste leven, ende'tgene haer noodigh is gebruycken. Vele leven arm, om rijck te sterven. Of dit vvijsheyt is, laet ick een yegelijck bedencken.

Aristoteles heeft seer wel geseyt dat alle fouten spruyten uyt eer ende gelt-sucht, ende dat die twee de beulen zyn van de menschelijcke nature, dagh ende nacht de selve pijnigende, alle quaet in de werelt veroorsakende, soo aen het lichaem als aen de ziele. Sy zijn beyde rechte pesten van het menschelijcke geslacht, waer door Landen ende Steden ten onder ghebracht, ende verwoest zijn. De Eersucht van *Iulius Caesar* heeft de Republijck van Roomen t'onder ghebracht: soo heeft een bagijn uyt gierigheyt het *Capitolium* van de selve stadt aen de vyanden overgegeven. *Jugurtha* een Koningh in *Africa* uyt Roomen scheydende, keeck dickwils „ om na de stadt, en seyde, O veyle stadt, ende die „ haest vergaen sal, sooder maer een kooper gevonden wert. Want hy hadt bevonden, dat alles daer om

om gelt te koop was , ende dat hy syn wel-verdien-
de straffe over de doot van syn Neven , met gelt
hadt konnen af-koopen. Maer dat is by-na 1700.
jaren geleden : dan't en gaeter nu niet beter. *Alex-
ander* de seste werde door gelt Paus , verkoft weder-
om alles voor gelt : en als hem eens gefeyt werde ,
dat syn bastaert-soon *Cesar Borgia* hondert duyfent
ducaten op eenen nacht verspeelt hadde , seyde ,
„ Dat zijn maer de sonden van de droncke Duyt-
schen. Maer die Duytschen hebben daer-na groo-
ten af-slagh in die koopmanschap ghemaect. Als
ten tijde van den Paus *Leo* de thiende , die het in-
komen van d'af-laten over eenige quartieren van
Duytslant aen syn suster Magdaleene geschoncken
hadde , de af-laet-brieven tot vergevinghe der son-
den seer schandelijck door de gehuerde commissar-
issen gepresen , haer krachten om de af-gestorvenē
yt het vage-vier te verlossen , werde op-gepronckt
loor de gene , die een deel van't gelt in de herber-
gen saten en verspeelden ende verdroncken. Soo
at dese ongeschickte ende onbeschaemde Gierig-
heyt het volck soo mishaeghde , dat daer door
Martinus Luther een Monick den meesten aen-
angh van Duytslant kreegh , en allencxkens oock
ae d'af-laet-brieven , de macht van den Paus dede
erwerpen.

Waer toe en sal dan de Gierigheyt den mensche
bet brengen , als sy de Religie selve doet aen een
yde stellen ? het Vaderlant doet verraden , jae het
ven van de Gierigaerts doet verkoopen ? Daer en
niet booser , seydt *Ecclesiasticus* cap. 10. als een
Gierigaert ; dewijl hy syn eygen Ziele verkoopt.

Het is gebeurt in ons eerste oorlogen, ghelijck *Barclains* een Engelschrijver getuyght 4. *Satyr.* 4. als den Hertogh van *Alba* al de Soldaten die hy van de Prince gevangen kreegh, op dede hangen, dat om hem sulcx of te wennen, men eenige ghevangens dede briefkens trecken, waer van het derdepaert met de galgh gheteyckent was, ende hangen most. Onder dese was een Spaengjaert die seer kermde, ende dapper schrickte voor een quaet lot: dan een Engelsman by hem komende, die sijn selven al vry getrocken hadde, vraeghde of hy eenige kleyne somme gelts wilde geven, hy soude voor hem trecken. Het vvelck den Spaengjaert blydelijck toestaende, ende by de Overigheyt toegelaten zijnde, trock noch eens, ende vvederom vry. Voorwaer by-na sulck geluck onwaerdigh, die soo met sijn leven speelde.

De Gierigheyt en is geen simpele Passie, maer is gestadelijck vergeselschapt met mistrouwē, vreesē, bekommeringh, ydele hope, ende vvan-hope; vvelcke vijf furien den Gierigaert dagh en nacht quellen, ende nimmermeer en laten rusten. Een Gierigaert, seydt *Ioseph Hall* in de derde Centurie van sijn Engelsche Meditatiē, is even ghelijck een Spinne, niet alleen hier in, dat hy anders niet en doet dan sijne netten spannen om al de vliegen te vangen, alleenlijck trachtende nae de proeye des gewins; maer noch veel meer hier in, dat hy, terwijl hy sijne nettē spant voor de vliegen, sijn eyger ingewant verquist: in voegen dat het gene, 'twelck sijn leven is, sijne doot wort. Indien daer eenighe creature miserabel is, soo ist den Gierigaert, ende
noch

nochtans is hy minst te beklagen, om dat hy syn selvé ellendigh maeckt. Want hoe vele dat hy heeft, hy en is even-wel nimmermeer te vreden, noyt versadight, vol nijs, als hy fiet dat een ander wat meer heeft: ende hoe hy selve meerder krijght, hoe hy altijd meer hebben wil. Altijdt leyter een stuck lants naest het zijn, dat hem wel dienen soude, misgunnende alsoo dat sijnen even-naesten mede wat heeft. Wat quaet sal het groot goet dan wech-nemē, seyt *Plutarchus* in sijn Boeck van de Gelt-liefde, indien het selve de begeerlijckheyt van het goet niet en kan wech-nemen. Honger ende dorst doen wy met eten ende drincken vergaen: maer de Gierigheyt en is met geen goet te versadigē. Het gaet met de Gierigaerts gelijk met de Water-suchrige, dewelcke hoese meer drinckē, hoese meer dorst hebben: alsoo ist volgende het spreeck-vvoort, Hoe rijcker, hoe gieriger.

Ellendigh voorwaer, seyt *Hippocrates*, is het menschen leven door de Gierigheyt: de vvelcke erger sieckte is als de Rafernije. Ende in dien die met de vvortel vvel uyt-getrocken konde vverden, soo datter niet over en bleef, men soude beyde de Lichamen ende de Zielen der menschen welsuyveren: de welcke door de Gierigheyt beyde besmet, ende verswackt werden. Alsoo een Gierigaert noch een ander, noch sijn selven eenigh goets en gunt, ende liever hunger lijdt, als dat hy te veel gelts uyt soude geven. Maer ick vvenschte dat onsen grooten Medicijn den vvegh ende kruyden gewesen hadt, om de Menschen van dese plaegh te genesen.

Ick gheloove dat men al veel *elleborus* van doen

foude hebben , eer men soo veel uyt foude rechten, als de Filosooph *Crates* met vvoorden dede by *Demetrius Phalareus*. Dese, volgens het schrijven van *Plutarchus*, na dat hy met koopmanschap veel jaren besteet hadde om goet te vergarē, quam eens by geval ter plaetse, daer hy den Filosooph *Crates* in't openbaer hoorde leeren: ende nae dat hy met groote aendacht ende verwonderingh aen-gehoort hadde den lof ende weerdigheyt van't geestelijck

„ goet: O ongeluckige! riep hy terstont, dat ick
 „ dus lange onwetende ben geweest, ende dat ick
 „ gansch geen werck ghemaectt en hebbe van soo
 „ kostelijcke goederen, als die van de Deught zyn,
 „ daer d'ander ydele, ende die alleen maer eē schijn
 „ van goet en hebben, met soo veel arbeyt verkre-
 „ gen, met soo veel forge bevvaert, ende met soo
 „ veel verdriet verloren werden.

Hoe weynigh soudender dē Filosooph *Anacreon* gelijk gemaectt kunnen werden, den welcken de Koningh *Policrates* vereerde ontrent negen duysent gulden? De Historie verhaelt dat hy't gheschenck wel aen-nam, maer sy doeter oock by, dat hy siende de vreesse, ende bekommeringh daer hy buyten gewoonte mede beladen was, ende dat in plaetse dat hy plagh gerust te slapen, nu niet en dede als sweeten, ende schierlijck vvacker vverden, meenende datter al een dief in de kamer was, om hem de keel af te steken: ofte datter yemant van't volck in huys achter syn koffer was om 't gelt daer uyt te stelen: hy, segh ick, siende syn selven in dese benautheyt en ongerustheyt des Gemoets, en docht niet anders dan hoe hy wederom geraken soude aen syn vorig

vry

vryheyt: tot dien eynde neemt hy het gelt, ende geeft het *Polycrates* weder, seggende, dat in de weynigh dagen, die hy dat rijk gheschenck ghehadt hadde, het hem meer onlust, vreesse, ende schrick ghemaect hadde, als het hem oyt vreught, blijdschap, ofte genoegen by soude kunnen brengen.

Hoe veel verschelen hier van onse Gierigaerts, die niet alleene haer Ziele met onruste van goet by goet te vergaderen gestadigh quellen: maer oock haer Lichaem met veel ongesontheyt vervullen. Want die gestadige ongerustheyt, ghelijck men in *Euclio* by den Comedie-schrijver *Plautus*, ende hedenstaeghs in vele andere siet, beschadicht de natuerlijke vvermte, ende belet het verteeren van de spijsse, behalven datse haer selven niet veel goets en doen: maer dewijlse noch wint noch weer dickwils en ontsien, alffer maer voordeel en proffijt te doen is, dagh en nacht door regen ende snee reysen, sonder oyt stil of gerust te zijn: soo vergaderen sy vele raeuwe humeuren, sinckingen, ende verscheyde sieckten. *Horat. 1. Epist. 1.*

Wat doet een mensche niet om groot te mogen vverden?

Hy leeft in stage sorgh, en vuilder in volherden,

Hy reyft door zee en landt, tot aen de laetste kust,

En leeft, om rijk te zyn, geduerigh ongerust.

En dan mach noch naeulijcx eenigen deegh aen't lichaem, ofte eenige kosten tot de gesontheyt ghe-laen werden.

O arme menschen oock midden in dē rijkdom!
Maer siet eens hoe u gierigheyt by God ende den

menschen ghestraft vvert. Het exempel van den rijken Gierigaert, daer het Euangelie van spreekt, is by een yder bekent. *Mithridates* de Koningh van *Pontus* ghevangen hebbende een Capiteyn *Aquilus* heeft hem om sijn gierigheyt gout in sijn mont late gieten, als *Plinius* beschrijft in't derde Capittel van sijn drie-en-dertighste Boeck. Het selfde getuyght *Benzo* in't eerste Boeck van de Nieuwe Werelt, den Spaengjaerden geschiet te zijn, als sy de Indianen om haer gout soo wreedelijck vermoorden. De Indianen, seyt hy, smeten al de Spaengjaerts diese kregen, insonderheyt de Capiteyns, handen ende voeten gebonden op d'aerd neder, ende goten dan gesmolten gout in haren mont, met dit smadigh verwijs van Gierigheyt: *Eet, eet gout, Christen:* ende dan sneden sy haer het vleesch van't lijf, daer na de leden om stucken, die sy braden en aten, en setten de beenderen tot teecken van victorie te proncken.

Een van de Oversten van *Alexander* de Groote onteerende met ghewelt in't in-nemen van de stadt *Thebe* een edele Ioffrou, vraeghden haer of sy geen gout ende silver verberght en hadde: sy sulcx kennende, leyden hem alleen in den thuyn, ende daer vvijsende op een put, hier in, seyde se, heb ick al mijn kostelijckheyt geworpē. En als hy bockende om de plaets te besien het hoofd daer in stack, stiet sy hem van achterē over, soo dat hy gout noch silver meer van doen en hadde, ghelijck in't leven van *Alexander* by *Plutarchum* beschreven is.

Maer eer vvy besluyten, is vveerdigh dat hier by gevoeght wert het exempel van eenen vervloeckten Gierigaert van Ments, de welcke moede zijnde het ghe-

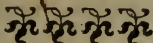
gekrijt van eenige hondert arme Lieden, die in een tijt van hongers-noot om aelmis baden, belasten dat men de ratten, ghelijck hyse noemde, in een schuerfoude sluyten, 't welck gedaen zijnde, dede hyse allegader met de schuer verbranden. Maer God almachtigh font hem haest de straffe. Want een ongelooflijckē hoop ratten quam hem terstont 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 ratten quamender even-wel in: al vvat de knechts ende omstaenders deden om de selfde vvech te jagen, ende vvech te slaen, 't vvas al te vergeefs. Hy dede ten lesten een toren bouwen midden in den Rhijn, meenende soo Gods geesel te ontloopen, maer een heel leger van ratten swom hem na, ende vervolghden hem in den toren, knabbelden, ende aten hem ten lesten op, verlaten zijnde van al sijn volck. Boven dese sienlijcke straffe, heeft God oock andere, om de menschen van haer begeerlijckheyt te straffen, vvaer van de oorsaken dickwils verborgen zijn, ende de regelen van de Medicijne te boven gaen, ende de remedien oock uyt ander Boecken als van *Hippocrates* te haelen zijn.

H O R A T I V S:

Danda est ellebori multo pars maxima avaris.

M 5

Van



Van de Blijdschap.



Het V I I. Capittel.

MAer ghy moet niet alleen verdriet en vreesse mijden ,
 Ghy mooght u boven dien niet al te seer verbljden ;
 Want is in u gemoet de blijdschap al te groot ,
 Sy leyt u menighmael tot aen de, bleecke doot .
 De geesten en het bloet die komen op-gevlogen ,
 En voordren van het hert gev veldigh in-getogen ;
 Soo dat de leven-kracht , oock midden in de lust ,
 Wort haestigh over-stolpt , 'en veerdigh uyt-geblust .

Maer

Maer vvat kan doch een mensch op aerden over-komen,
Om met soo grooten vvreught te vverden in-genomen?

Eylaes! wat hier vermaeck, genueghz, of blyfchap schijnt,
Dat fiet men dat in haest gelyck een roock verdwynet.

'Tis niet de pÿne vvaert, om aerdtsche beufel faken
Te roeren fynen geest, en groote vvreught te maken.

Mÿn ziel, schoon gy bequaemt lust, eer, en grootē fchat,
'Tis al maer enckel droom, hebt ofjet niet en hadt.

Onder alle Beweginge des Gemoets is de Blijdschap vvel de beste, de levende geesten door al de leden verspreyende, ende 't gansche Lichaem verquickende: maer alffe even-wel te groot en onmatigh is soo drijftse met sulckē kracht de wermte ende geesten van 't hert nae de uyt-wendige leden, dat het selfde van de natuerlijcke vvermte verlaten zynde den mensche doet van syn selven gaen, jae somtijts oock herftigh doot blijven.

De Blijdschap geschiet om verscheydē oorsaken. Meest om ons eygen, ofte vrienden geluck, voorspoet, ende wel-vaert, het vvelck de rechte Blijdschap is. Somtijds oock om dat het ons vyanden qualijck gaet, om haer doot ofte ongeval. Alsoo lesen vvy in *Suetonius* dat verblijt gheweest is, ende groote vvreught gemaect heeft het volck van Roomen, over de doot van de Tyrannige Keyfers *Tiberius*, *Caligula*, *Nero* ende *Domitianus*, van welke sy hart ende vvreedelijck getracteert waren. *Cuspiniaen* beschrijft dat de blijdschap, die door gantch Italien, en rontom daer ontrent over het dootslaen van den Keyfer *Constans* den tweeden, soo groot vvas, dat de Gouverneur van Italien ende de Capiteyns

teyns niet en dorsten het minste teecken van droef-
héyt voor het volck toonen. *Senec. Oedip.*

*Wie gemant heeft gevreesd wanneer hy plagh te leven,
Die sal noyt aen syn graf bedroefde tranen geven.*

Groote ende onverwachte tijdingh, en die haest
geboodtschapt, maect een verbaestheyt ende ghe-
lijck als een schrick in de gene die se ontfangt. Doen
Dionysius de tijdingh eerst kreegh, dat *Alexander* de
Groote te Babylonien overleden vvas, vverde hy
van blijdschap soo verbaest, dat hy al suyselende
van sijn selven viel, en scheen heel wech te wesen.

Ende als de uyt-dampingh van de in-geboren
geesten, ende natuerlijke vvermte te groot ende
gheweldig is, dan vvert het leven selve haestelijck
uyt-gebluft. Van dit getal zijn de gene, die van te
veel lacchen sterven. Alsoo sticke *Chrysippus* in't
lacchen, om dat hy een Esel sagh vijgen eten.

Zeuxis die al sijn konst ende verstant by-bracht
om de schoone *Helena* met alle haer fraeygheyt wel
te schilderen, hebbende eens heel na't leven uyt-
gebeeldt een oude bes van het leelickste fatsoen, en-
de siende dat die groote leelickheyt uytter-maten
vvel getroffen vvas, bersten by hem selven soo uyt
tot lacchen, dat hy al lacchende sijnen geest gaf.

Wat belanght de gene die gestorven zijn door al
te groote blijdschap, die sy stelden om haer ofte
den haren grootē voorspoet ende geluck, daer van
zijn verscheyde exempelen.

Wt den slaggh van *Canna*, daer de Romeynen een
schrickelijcke nederlage gehadt hadden, quam een,
die doot geseyt vvas onversiens t'huys, vvaer over
de

de moeder van blijdschap soo verschrickte, dat sy doot bleef.

Sophocles dien vermaerden Poëet van Droevigh-eynde-spelen, die soo dickvvils den prijs gehad hadde boven syn mede Poëten; hebbende ten laetsten met syn alderleste Tragedie mede den prijs gevonnen, vvert soo veel gelucx van een yegelijk gewenst, ende sijn hert met soo grooten blijdschap bevangen, dat hy op de plaetse sterf.

Philippides geen slecht Poëet van Bly-eynde-spelen, nu oudt geworden, siende dat hy buyten hope in den strijdt tusschen de Poëten, de victorie bekoemen hadde, stelden sulcken blijdschap, dat hy midden in de vreught verscheyde.

Maer seer aenmerckens vveerdigh is de Historie van een Vader, die door al te groote blijdschap die hy maecte om de eer die hy aen syn sonen sagh gheschieden, in haer armen sterf, ghelijck dat van *Agellius* mede beschreven is. Dese Vader hadt drie sonen, jongh van jaren, wel op-gevoedt, ende wel verstaende 't gene sy ter hant trocken, soo dat elck voor sijn hoeft in de openbare spelē van Grieckenlant van een bysonder de prijs verkreēgh, ende de kroone van victorie. Maer als sy alle drie quamen om haer kroonen te setten op het hoeft van haer oude Vader, ende hem vrolick te omhelsen, soo vverde den ouden man soo vvech-genōmen van blijdschap, dat hy onder haer handen voor al de werelt syn geest gaf. Eñ om soo verre niet te gaen: *Leo* de thiende, Paus van Roomē, zijnde een groot vyant geworden van de Françoysen, eñ verstaende dat de stadt van *Milan* haer van het volck van Keyser

fer Carel ontnomen vvas, daer hy uytter-maten feer nae verlanght hadde, werde soo dapper verblijt, ende sijn hert ontfack met sulcken vreught, dat hy terstont een koortse kreegh, ende korts daer aen sterf, noch jongh van jaren zijnde, ghelijck onder andere verhaelt wert van *Montaigne 1. des Essais 2.*

Deze exempelē hebben wy voor-gestelt om een yegelijck te toonen de grootē macht, die de onmatigheyt heeft van onse Bewegingen des Gemoets, daer oock de alder-gesontste (ghelijck oock onder de complexien de vrolicke de gesontste is) alsse de mate te veel te buyten gaet, niet alleen het lichaem van gesontheit, maer oock van het leven berooven kan. Waer uyt te leeren is, dat men sijn selven matige, ende hem yvenne met een effen gemoet op te nemen 't gene hem van Gods hant toe-gesonden vvert; het zy goet ofte quaet, sonder hem te verheffen, ofte den moet te laten sincken, te seer verblijden ofte bedroeven; ende gedenckē datter noyt recht volkomen vreught en is. *Ovid. 7. Met.*

*Daer is noyt reyns vreught, noyt recht volkomen lust,
Daer is geduerigh yet dat ons den geest ontrust:*

ende dat daer blijdschap in huys is, de droefheyt voor deur staet: ende dat nae droefheyt, de blijdschap oock een beurt krijght. Soo dat hier vvaergenomē dient de lesse van dē Poët *Horat. 2. Carm. 3*

*Wanneer ghy vvert besocht met druck en tegenspoet,
Soo stijft u met gedult, en hout een vast gemoet,
En als het soet geluck op u komt neder-dalen,
En schijnt in u vertreck als met vergulde stralen,*

*Soo bint den hoogmoet in, en toomt u vwindigh hert,
In voorspoet vveest geset, en lijdsaeem in de smert.*

De Medicijns kunnen oock in't besonder hier mede haer proffijt doen, met verbieden dat men haer siecken niet en brengt eenige nieuwe tijdinge, die haer te seer ende hol over bol mocht verblijdé: maer de selve allencxkens ende met discretie doe verstaen: alsoo van die ontroeringe, hoe vvel vrolicke, de sieckte niet alleen en kan vermeerdert vverden, maer de doot selve overvallen, vvaer van noch vele exempelen zijn, die vvy om kortneyts vville hier overslaen.

C I C E R O i v. Tusc.

*um ratione animus movetur placidé atque constanter,
tum illud Gaudium dicitur: cum autem & inaniter
& effuse animus exultat, tum illa Latitia gestiens
vel nimia dici potest: quam ita definiunt Stoici, sine
ratione Animi elationem.*

S Y M M A C H V S i v. Epist. 34.

*ana omnibus humanis gaudijs legem natura dixit, ut
cura voluptatem sequantur. Nata sobolis primus pa-
rentes dies hilarat, mox p̄j meus brevem gratiam
fugant, Honor in exordijs latus est, de hinc animos
laborum astus ingreditur. Longum fiat, si pergam si-
milis contexere.*

Van de Gramschap!



Het VIII. Capittel. M M Y ?

Het spook dat grāschap hiet dient mede wech gedreven
 Voor yder die hem voecht om stil te mogen leven;
 Want die in synen geest dit vinnigh monster woet;
 'Tis seker dat hy staegh in roere vvesen moet;
 Ghy, voor den besten raet, om dit geuwoel te mijden,
 Leert spot, en spijt, en smaet, met koele sinnen lijden,
 Leert onrecht, leert geweld, versetten met gedult:
 En om dit vvel te doen, soo vveecht u eygen schult,

Soo vveeght in u gemoet den staet van uwe saken,
 En hoe ghy 't by den heer of elders plaght te maken,
 Peyst datje menighmael voor desen hebt verdient
 Met schimp te zyn onthaelt oock van u besten vrient.
 Spout hy dan gramme sucht, gelyck als heete kolen,
 Seght in u stil gemoet, God heeftet hem bevolen,
 God geve my gedult. Dit nae den eysch betracht
 Heeft menigh Christen hert tot sachten aert gebracht.

DE Gramschap is eē dulle Passie, die ons gansch buyten ons selven stelt, een begeerte, seydt *Aristoteles*, met spijt vergeselschapt om sich te wreken over eenigh ongelijck ofte verachtinghe, die yemant meent hem ofte den sijnen buyten reden aen-gedaen te zyn. Ende opeen ander plaetse aenwysfende de materiale oorfake van de Gramschap, seydt hy de selve te zyn, een ontstekinghe van het bloet, dat ontrent het herte is, vvaer uyt eenige heete dampen in de hersenen op-stijgen, die den geest ontstellen, ende verrocken tot alles, dat de vvraeck-gierigheyt voorlaet. Sy is veel heviger als eenige ander Passie, oock als de Liefde, om dat het bloet in haer meer verhit is. Een gestoort mensche en fiet vvit noch swart aen, alleen lerende om hem van een ander te wreken, sonder eens te dencen vvat hem selve van een ander over soude konnen komen. Waer mede hy dickwils te kort schiet.

Onder de Philosophen die van de Sedigheyt, ende Manieren geschreven hebben, zijnder geen van velcke ons de Bewegingē des Gemoets beter voorstelt zyn, als van *Seneca* onder de Latijnsche, ende *Plutarchus* onder de Griecksche. Dese beyde

hebben infonderheyt haer best ghedaen om boven andere Passien de Gramschap na het leven te schilderen: ten eynde wy haer schrickelijck wesen, ghelijck als in een spiegel, aenschouwende, de selfde souden soecken met alle middel te schouwen ende te mijden. Sy beschrijven haer als een onversaeghde, vvreede, ende rasende furie: stellen haer te zyn een vvortel ende oorspronck van alle tweedracht, twist, oproer, oorlogh, rooven, ende moorden: jae die de werelt in roeren stelt, ende den mensche van alle menschelijcke reden berooft, ende de wilde beesten gelijck maect.

Om nu wel in te beelden de leelickheyt van dese Passie, soo let eens te degen op het oñstelt wesen, ende al 't gebaer van een verstoort ende vergramt mensche: hy raest ende tiert of hy dul ende uytfinnigh vvas, hem dan herwaerts dan derwaerts draeyende, dan root dan bleyck werdende, schoppende onder de voeten al vvat hem ontmoet: hy bijt op syn tanden: klopt op de borst: treckt het hayr uyt het hoofd, het vvelck hem nochtans niet misdaen en heeft. Wilt ghy hem noch naerder in't gesicht sien: ghy sult dat dapper ontsteken bevinden, de oogen glinsterende als een fackel, ende gansch root, niet anders als in de dulle honden: ende alst wat hooger gaet, mede den mont van quaetheyt schuymende: soo datter niet een lidt aen't geheele lichaem en is, dat niet en sittert ofte en beeft.

Persius Sat. 3.

*Wanneer de gramschap komt, dā schijnt het bloet te siedē,
Men kan syn eygen hert, syn geesten niet gebieden,*

Men

*Men vier-ooght als een kat, de mont die baert geluyt,
Dat vreemt, dat groufaem is, dat niet met al en sluyt.*

Die aldus gestelt is, vvat isser dat hy hem ontsien soude te doen? Siet men niet, God betert, alle dage, hoe dat de beste vrienden, door het op-loopen van dese korte dulligheyt, malkanderen komen te vermoorden? Siet eens hoe dat den verstoorden *Getā* aengaet by *Terentius Adelph.* al of hy al de werelt soude op-sloecken *Act. 3. Sc. 2:*

*Och of nu desen hoop my tegen mochte komen!
Terwyl ick stae en briesch, met gramschap in-genomen,
Ick sou van stonden aen, met vvonder sel gebaer,
Ick sou mijn vinnigh 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 geuvelt hem ginsch en vveder sleuren?
Hoe sou ick al syn breyn doen vlieten over-straet,
Om dat het spel begon door syn door-trapten raet.
Ick sou hem over-al, om mijnen brant te koelen,
Ick sou hem voor gewis mijn krachten doen gevoelen,
Ick brack hem gal en blaes, en al met eenen slagh,
Tot dat ick aen den guyt geen leven meer en sagh.
Wat noch? den jongen lasf trock ick in hondert stucken,
Ick sou hem uyt den kop syn oogen komen rucken,
En goeyen in de griel: maer al het vorder rot
Dat joegh ick op de vlucht, alleen tot enckel spot;*

*Of soo mijn Wrangle-ziel haer vorder ginch verhitte,
 Ick maeckter bancken van om scherlincx op gaen sitten,
 Of dreef hem in de lucht, gelijck een lichten bal,
 Siet daer een kleyne preuf van mijn vermoede gal.*

De oorsaken, die yemant ras te paert helpen, zyn voor eerst kleyn verstant, ende swackheyt van oordeel; ende dat sien wy aen vrouwen, oude luyden, kinderen, ende siecken, die moeyelijck ende dra geraeckt zyn. Daerom is het groot misverstant te meenen, datter couragie is, daer ghewelt is. De geweldige bewegingen zyn gelijk het op-vliegen van de kinderen ende oude luyden, de welcke loopen als sy meenen te gaen.

Detweede oorsake is Sieckte des Gemoets, die yemant maect dat hy korfel is, ende niet veel en kan verdragen. Ende gelijk den schorften, als men seydt, haest geraeckt is, soo gaet het oock met de gene, wiens gemoet niet wel gestelt en is. Het verliessen van een penningh verstoort een gierigaert: een lachjen, ofte een vriendelijck gesicht van syn wijf, vergramt den jaloersen. Sulcx schrijft de Poëet *Propertius* van syn selven:

*Ick ben in stagen angst, ick voele vreemde streken,
 Oock in een vrouwen-kleet dunckt my een man te steken,
 In dien u moeder komt en u wat hartigh kust,
 Soo ben ick metter daet geveldigh ongerust:
 V suster, of u nicht (in dien het mocht gebeuren
 Dat sy ontrent u slaept) doet my de sinnen treuren;
 Iae sooder maer een vlieg ontrent u leden koomt,
 Ick bender om ontset, ick bender in beschroomt.*

Ten derden maect oock de Sinnelijckheyt, en eygen liefde den mensche moeyelijck, ende ras ontstelt. Dat een glas, ofte yet anders, daer sulcke luyden sin in hebben, gebroken vvert, daer sullen sy haer terstont seer in ontsetten: gelijk men leeft van *Pollio*, die daerom synen knecht in de vijver soude doen smijten hebben, om aes voor de vissche te zijn, ten ware *Augustus* die over tafel sat, sulcx belet hadde. Ten vierden soo doet oock licht verstoren, dat men al te licht ghelooft, dat een aengebracht wert. Ende ten vijfden,

*Die trots zijn uytter aert, en grooten hoogmoet drijven,
Sijn om het minste dingh, genegen om te kÿven;
Maer die syn herte proeft, en kent syn eygen schult,
Al vwort hy schoon geterght, hy toont geen ongedult.*

Maer insonderheyt dat men hem laet voorstaen veracht te zijn, doet oock een eeriick man verstoort werden. Soo verhaelt *Iustinus* in syn 13. Boeck, dat na het overlijden van *Alexander* de Groote, als de Oversten besloten na de verlossingh van syn weduwe te wachten, ende de ruyters sulcx toestonden, het voet-volck siende haer geen plaets van beraden gegeven te zyn, *Aridaum* den broeder van *Alexander* uyt spijt tot Koningh verkosen.

De Gramschap vvert by de Philosophen niet op een manier ghenomen. Sommige meenen datle gansch quaet is, ende alle menschen schadelijck. Van welck gevoelē de *Stoici* geweest zijn, de welcke oock andere berispen, die *Platonem* ende *Aristotelem* volgende van ander ghevoelen waren, ghelijck in't breede te sien is by *Senecam* in syn Boecken van de

Gramfchap. Want wat belanght, dat wy hier voor in't eerfte Capittel van de fterckte ende krachten, die door de Gramfchap foude mogen toe-nemen, by-gebracht hebben, daer op feyt *Plutarchus*, gelijk de hitte in de Koortfche is, maer ongematight en ſchadelijck, dat oock alſoo de fterckte in de Gramfchap is, maer een quade. Ende den Oudt-vader *Arnobius* en ſchijnt mede niet vreemt van dat ghevoelen te zijn, als hy ſchrijft, dat de Gramfchap niet ſonder ſieckte en is, ende derhalven in de Godé geen plaets en kan hebben. Maer deſe leere van de *Stoiſche* Philoſophen wert wederom berispt van een ander Oudt-vader *Lactantius*, daer hy leert, dat ſonder Gramfchap de ſonde niet ghebetert en wert, van welck gevoelē oock de ander Out-vaders zijn. Daerom dient de Gramfchap wel onderſcheyden te werden. Want voorwaer foodanige, als wy in't beginfel van dit Capittel beſchreven hebben, is al-tijt ende een yegelijck feer quaet ende ſchadelijck, ende maect niet alleen den menſche dulende uytſinnigh, maer brengt hem oock dickwils om 't leven, gelijk wy terſtonc met verſcheyden exempelen ſullen bewiſen. Dan matige Gramfchap kan dienen voor een Soldaet om luſtigh te vechten. Deſe wert, by de gene die *Peripatetici* gheuoem werden, geſtelt te zijn eē vvet-ſteen van de dapperheyt ende ſterckte; ende aen-gewefen dat yeman die gram is met meer kracht tegen de vyant gaet alſeen die met een koel ghemoet maer denckt da hy voor 't vaderlant, ofte om ſyn ſoldie vechten moet: *Ovid. 1. Amor. 7.*

Quaſlibet infirmas adjuvat ira manus.

Achil-

Achilles was de vroomste, ende sterckste van al de Grieken, die in de belegeringe voor Troyen quamen, ende wert soo haestigh van de Poëet *Homerus* beschreven, dat hy na veel smadige woorden hem oock niet ontsien en soude hebben syn handē te slaen aen *Agamemnon*, den Oversten van't gantsche Leger: ten ware op het leste de Godinne *Pallas*, dat is, de Reden hem tegen-gehouden hadde. Sy seggen oock dat het geen goet Advocaet is, die niet met hevigheyt syn sake voor en spreeckt, ofte ten minsten de selve met syn gebaer niet nae en boest.

Wy hebben onlanghs in dese Stadt ghesien, hoe dat de vrome, ende seer wel-sprekende *D. Balibazar Lydius* salt. ged. met gesten ende manieren van hevigheyt de sonden soo wist te bestraffen, ende de conscientie der toe-hoorders daer mede soo ontroerde, dat vele de tranēn uyt de oogen bersteden; het welck andere, oock de aldergeleerste Predicanten met haer tongen, noch hy selve met de penne soude konnē te wege gebracht hebben. Soodanige Gramschap (indien se soo genoemt mach werden) ofte hevigheyt en is niet te misprijzen; maer de andere, die wat boven de kerf gaet, en kan in niemant goet doen, als mischien in de gene die wat te bloode, loom, ofte vreesachtigh is, die daer wat nede op-geweckt kan werden; gelijk aen d'ander zijde oock de Gramschap door Vrees in-getoomt wert. Het welck de Poëet *Claudianus* oock aen-vijft in dese verssen:

*Schoon dat de gramschap vvoet met uyt-gelaten geest,
De spijt die kropt haer in indien se maer en vreesst.*

Andersen kanse niet als alle quaet voor dé Geest, ende het Lichaem veroorsaken, hoedanigh sy oock is. Want sy verandert ende is verscheyden na de verscheyden complexie van de gene daerse in valt. In de gene die vol gals, heet, korsel ende haestigh zyn, is sy als het springent vier, ende barst ras uyt, gelijk men gemeenlijk siet in de Françoysen: in andere die veel melancholijcke humeuren hebben, wertse ghelijck als vier gesmoort, ende eet in gelijk een verborgé kancker, die daer na syn fenijn openbaert, het vvelck in de Italianen plaets heeft. De eerste, die met open schuttelen op dist, ende joffer uyt de mont spreeckt, ende al datter op 't hert is uyt laet bersten, ende haer selven alsoo ontlast, is beter te lijden als d'andere; alsoo beter is geen vuyl vvater langh op het hert te laten staen, ende ons oock geboden wert de Son over onse Gramschap niet onder te laté gaen: van sulcke seyt men, dat Haestige luyden geen verraders en zijn, daer men hem van d'andere noyt genoegh en kan wachten. *Seneca Medea:*

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

Alle Gramschap, maer voornamelijck de haestige ende op-loopende, van rasende dulligheyt maer in de tijt en gheduerfaemheyt verschelende, ontroert het bloet, ontstelt al de leden, en humeuren; insonheyt de gal (die by haestige luyde veel is) dewelcke, gelijk offe swavel in hadde, eerder als eenigh ander humeur ontsteect: waer door veroorsaecht werden brandende koortschen, pluris, boorts, roos, geel-

geel-fucht, popelsy, ende dickwils de doot selve, gelijk uyt verscheyde exempelen blijkt.

De Keyser *Nerva* sieckelijck gaende aen een quade maegh, soo dat hy dickwils syn eten overgaf, werde eens soo seer verstoort op eenen sekeren *Regulus*, ende over hem roepende dede sulcken geweld met de borst, dat hy terstont de koortse kreegh met vervolgh van sweet, ende de doot.

Het selfde is gebeurt den Keyser *Valentiniaen*, de welke donderende ende blicxemende van quaetheyt inden vollen raet tegen de Polacken, om datse Slavonien berooft hadden, ende dreygende haer te verderven, ende ganfich uyt te roeyen, quam door de hevigheyt aen't bloet spouwen, met sulck geweld ende menighte, dat hy doot bleef.

Wenceslaus Koningh van Bohemen ontstack met sulcke gramschap op synen schencker, dat hy hem met syn eygen hant woude doorsteken: maer hy verviel in een popelsy, daer hy van sterf.

De Paus *Paulus* de derde, ghesien hebbende een brief van den Hertooch *Ottavio* (vader van den Prins van Parma, die hier te lande geweest is) syn soons soon, waer in hy schreef te willen accorderen met *Ferrante Gonzaga*, om in *Parma* te komē, welke stadt de Paus dede bewaren in den naem van den Roomschen stoel, werde soo dapper ontstelt ende verstoort, dat hy van syn selven viel: en na eenige uren wederom bekomende, openbaerde hem de koorts, van de welke hy in drie dagen sterf: gheijck beschreven is van *P. Paolo Servita* van Venetien in het derde Boeck van syn Historie, die hy onder den naem van *Pietro Soave* in Italiaens uytgegeven

heeft van't Concilie van Trenten.

Dewijl wy nu den aert ende nature vande Gramschap genoegh beschreven hebben, soo is het mede tijt de remedien voor de selfde aen te wijfen. De welcke van *Seneca* tweederley ghestelt werden, in 't tweede Boeck van de Gramschap op het 18. Cap. Dat men hem voor gramschap wacht, ende datmen hem in de Gramschap niet te buyten en gae. Ghelijck in de genesinge van't Lichaem ander geboden zijn om de ghesontheyt te bewaren, andere om de selve te herstellen: alsoo moeten wy oock op een ander maniere de Gramschap af-keeren, en op een ander bedwingen ende overwinnen.

Het eerste is dan, niet gram te werden; 't welck wy sullen kunnen na-komen, in dien wy alle de feylen van de Gramschap vvel voor oogen stellen, ende al het quaet dat door toornigheyt komen kan, wel by ons over-leggen. Daerom sal men de eerste prickelingh van de Gramschap niet verachtē, maer het zaet ende de beginselen tegenstaen, ende den vyant buyten onse palen houden; want in-gelaten zijnde maect hy hem heel meester; ende doet ons yet aen-rechten, daer van wy daer na groot berou hebben.

*Dies acht ick 't oude spreek-voort nut,
Het schaep dient voor den dam geschut.*

Soo drae men dan gewaer wert eenige beweginge van dese Passie, dat de pols harder klopt, het hert begint te bevē, het gemoet te ontstellen, soo moet men om desen brant te blussen terstont by-brengen het water van de Reden: ghelijck *Soocrates* plagh te doen,

doen, die soofacht-sinnigh was, endeijnen toorn soo wel wist te matigen, als *Plutarchus* verhaelt, dat hy haer beginfelen maer ghewaer vverdende, syn wesen ende spraeck terstont veel sachter stelden, als te voren.

Desen *Socrates* op een sekeren tijt geschopt zijnde van eenen moetwilligen Jongelingh, als hy sagh dat syn volck dat heel qualick nam, en dat sy het wildē wreken. Wat, seyde hy, in dien my een esel achter uyt geslagen had, woudt ghy dat ick weder tegen hem achter uyt slaen soude? Den selfden *Socrates*, als hy in een Comedie sat van *Aristophanes*, daer alle bespottingen tegen hem uyt-geproken werden, ende een van syn vriendē tegen hem seyde, Neemt ghy dit niet qualijck *Socrates*? Niet met allen, seyde hy, want ick werde op het tonneel, ghelijck in een groote maeltijdt, met vvoorden wat over-gehaelt. Den selfden als hy een kinne-back slagh kreegh, seyde niet anders, als dat het moeyelijck was, dat de menschen niet en wisten, wanneer sy met een helmet moesten uyt-gaen.

Maer sal yemant seggē dit is swaer ende niet licht na te volgen; ende waer soude men sulck kruyt vinden, 'twelck de haestigheyt, die van haer selven scherp is als peper, soo soude versachten? Men moet het planten, ende wel onder-houden in den stof van ons herte. Ende gelijck door de bouwinge, ende het verplanten bittere kruyden soet vverden, also bouwende allencxkens in ons dese matigheyt, ende ons gemoet vvennende tot sachtmoedigheyt, soo sullen wy onse passie kunnen veranderen, ende veel af-trecken van het gene daerse te voren toe ghe-

genegen was. Om syn genegentheyte te leeren bedwingen plagh den selven *Socrates*, als hy aldermeest verhit was, water te putten, ende dat langh te laten staen sonder drincken, al-hoe-wel hy grooten dorst hadde, syn selve alsoo ghewennende tot matigheyt ende lijdtfaemheyt.

De selve Matigheyt is soo wel gheplant gheweest in't herte van *Plato*, ende hadt aldaer sulcke wortels gemaect, dat alle spijt ende smaet, die hem, doer hy in Sicilien vvas, van *Denijs* dē Tyran aen-gedaer werde, niet soo veel en vermocht, datse hem een quaet ofte gestoort maeckte. Een ander exempe is van de selfde beschreven in dese verssen uyt het vijfde deel van het vermaert Houwelijk:

*Als Plato synen knecht door wel verdiende slagen
Eens wilde tot de deught, en vande wrevel jagen,
En dat hy wert gewaer, eer hy den lincker sloegh,
Dat hem een vinnigh bloet door al de leden joegh;
Speusippe (sprack de man) ontneemt my dese roeden,
En doet wat hier behoort; vvant ick begin te vvoeden:
Geen mensch en isser nut te straffen eenigh quaet,
Indien syn eygen siel haer ampt te buyten gaet.*

Aristippus berispende op een sekeren tijt de ghebrecen van *Denijs* den Tyran, maeckten hem so quaet, dat hy den goeden Philosooph in't aensicht spoogh; de welcke gewapent zijnde met de deught van lijdtfaemheyt, soo verre was van eenige gramschap ofte ontstellinghe, dat hy het voor jock opnam, ende niet en dede als lacchen; seggende, Indien de Visschers om kleyn Viskente te vangen we

hee

heel nat werden, dat hy't hem niet en behoefde te belgen een vveynigh besprenght te zyn, om eenen grooten salm te vangen.

Ende om te betoonen dat het niet alleen Philo-
sophen geweest en zijn, als luyden geen macht heb-
bende om haer te vvreken, die dese deught omhelst
hebben; maer datse oock van groote Prinçen na-
gevolght is, siet wat *Plutarchus* beschrijft van den
Koningh *Antigonus*. Dese als hy eens op een winter
sijn leger gheslagen hadde ter plaetse daer van alles
groot ghebreck was, ende dat de Soldaten daerom
qualick van hem spraken, sonder te letten dat hy
soo dicht by haer was. Hy sijnen staf uyt de rente
, stekende, riep haer toe: Als ghy qualick van my
, spreken wilt, gaet ghy dan niet verder hier van
, daen?

Charillus de Koningh van Lacedæmonien, als hy
van een van de slaven qualick bejegend was: By de
, Goden, seyde hy, ick soude u dootslaen, in dien
, ick niet verstoort en was.

Philippus Koningh van Macedonien ghewaer-
chour zynde van een van syn volck met namen
micythus, dat een seker *Nicanor* hem gestadigh ver-
chte, ende qualick van sijn majesteit sprack, ende
verfulcx gheraden werdende, om hem daer over
waerlijck te straffen. *Nicanor*, antwoorden de Ko-
ningh en is van de quaetste niet. Ick moet eens sien
of de schult niet aen mijn zyde en is. Verstaende
dan dat hy in groote ongelegentheyte stont, en van
hem vergeten vvas, soo sondt hy hem een fraeye
henckagie. Waer door *Nicanor* beweeght werde
n dé Koningh allesins hooghlijck te prijzen. Het
welck

welck hem door *Smicythus*, en andere aen-gebracht
 „ zijnde, kregen dese antwoorde: Nu fiet ghy, dat
 „ het in onse macht is, een goedé ofte quaden naem
 „ te hebben.

Diergelijcken exempel wert van een ander Koningh van Macedonien, met namen *Archelaus*, verhaelt na ander auteuren by *Montaigne 3. des Essais 5.* ende van den Keyfer *Constantinus* by *Ribadeneyra 2. de las virtudes del Principe Christiano 18.* Verscheyden ander exempelen van verdraeghsaemheyt in Koningen, ende Prinçen zijnder te lesen by *Plutarchus*, *Valerius Maximus*, ende *Erasmus* in syn spreucken.

Maer seer aenmerckens en na-volgens weerdigh is het exempel van den Koninghlijcken Propheet *David*, de vvelcke vluchtende voor syn sone *Absolon* bespot ende vervloecht werde door eenen *Simei*, die van hem een bloedt-hont maecte, ende op hem met slick ende steenen wierp. Het welck soo verre van daen was, dat het *David* met toornigheyt ontfteken soude hebben, dat hy oock verbodt dede aen
 „ sijn volck, seggende, Laet hem geworden, dat hy
 „ vloecke: want de Heere heeft het hem geheeten
 „ Misschien sal de Heere myn ellende aensien, ende
 „ my met goet vergelden sijn huydige vloeckinge
 Alsoo sagh *David* op God, ende en slachten de honden niet, die op den steen bijten, sonder te sien op de gene diese gheworpen heeft; en nam verduldigh aen de straffe die hy door sijn sondé verdient hadde hopende dat door Gods barmhertigheyt de sake veranderen souden: ghelijck na sijn geloof daer n oock gheschiede.

Die nu soo haestigh ende op-loopende van sijn
 zyn

zyn, datse haer niet en kunnen matigen: die fullen alle oorsaken ende ghelegentheden vlieden, vvaer door de Gramschap eenighsins verweckt soude mogen vverden.

Tegen de meeninge dat ons eenigh leet ofte ongelijck gedaen is sal men ten eersten strijden, ende niet licht ghelooven al dat ons aengebracht wert. Laet die foute van de menschelijke nature altijd by ons voor suspect ende bekent ghehouden werden: dat het gene wy noode hooren, geerne ghelooven: ende eer vvy oordeelen, ons vergrammen. Daerbeneffens moet men niet al te curieus alles ondersoecken. Ten is niet goet dat men alle dingh weet, alles siet of hoort. Die gaet onder-vragen wat van hem geseyt is, waer hier of daer in't heymelijck van hem gepraet wert, ontrufft sijn selven. Dat niet om t lijf en heeft, vvert somtijts verdraeyt of het vry vat vvas. Oock sal men schouwen het geselschap van haestige luyden. Want gelijk het baffen van en hont, seydt den Oudt-vader *Basilus*, andere vonden mede gaende maect, soo sal een ghemoet at nu ghestilt is tot gramschap verweckt vverden, oor het getier van de gene die vergramt zyn. Maer et is even-wel goet, na de lesse van *Plutarchus*, gelijk die van *Lacedemonien* hare slaven droncké over sel lieten komen, om dat haer kinderen daer door en af-keer van dronckenschap souden krijgen: at men oock alsoo het ontstelt wesen van de gheoorde sich voorstelt. Ende gelijk onsen *Hippocrates* seydt, dat het de periculooſte siekten zyn, ier het aengesicht van de siecken veel verandert: o moet men hem oock in-beelden dat het gaet met

met de gene die vergramt zyn, die in wesen, colour, ganck, ende stem haer selven niet en ghelijcken: maer schijnē heel dul enderafende te wesen. Daerom raeden oock sommige, dat een verstoort mensche syn selven in den spiegel besie, op dat hy syn selven soo leelijck verandert siende, syn ghemoet mocht leeren bedwingen.

Een van de grootste remediē voor de Gramschap is het uyt-stellen: dat men den eersten brant vvat laet verwaeyen; want daer na komeuse wel tot bedaren. *Ovid. 1. de arte.*

Vt fragilis glacies interit ira mora.

De Filosooph *Athenodorus* syn afscheyt om na huyste trecken van *Augusto* verfoeckende, werde van den Keyser verfocht hem eē goede vermaning voor'tleste te geven; Ende de Filosooph gaf hem dese, Dat als hy verstoort vvas, niet doen, noch seggen en soude, eer hy het heele ABC by syn selve op-geseyt hadde. Het welck den Keyser soo wel behaeghde, dat hy hem op de schouderen klop-pende seyde. Ick heb u presentie noch van doen; Blijft noch: *Plutarch. in Apopht. Aurel. Victor in Epit.*

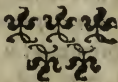
De Filosooph *Plutarchus* in syn Boeck van de Musijck, bewijst met *Homerus*, in't exempel van *Achilles* die ghestoort zynde op *Agamemnon*, een deuntjen speelt, dat de Musijck ende het snaren-spel bequaem is om een toornigh ghemoet te doen bedaren.

Wy fullen dit Capittel van de Gramschap besluyren met de verssen van onsen Poëet uyt het vierde deel van 't Houweliijk, slaende op het gene wy hier

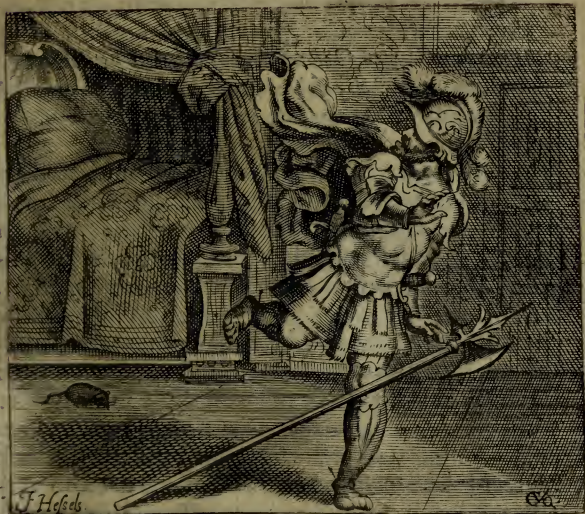
hier voor gefeyt hebben, dat men de oorfaeck van den toren mijden moet, ende fchouwen fulcke dingen, waer door wy lichtelijck haestigh werden.

Hoort noch een dienstigh vvoort voor alle teere vrouwen,
 Die niet en zijn geleert haer sucht te vveder-houwen,
 Die licht, en in der haest, om eenigh kleyn geuval,
 Gaen stellen in het vverck de vlaggen van de gal.
 Men sietet menighmael dat yemant schijnt te rasen,
 Wanneer een plompe meyt ontrent de fijne glazen
 Of by het porceleyn haer dingen qualick doet,
 Men siet dat yder een de straffe lijden moet.
 Ghy, die u swackheynt kent, verschoont u eyge feylen,
 En treckt de sinnen af van al de blaeuwte teylen,
 Van al dat China sent. Het broose porceleyn
 En is u geensins nut, al isset vvonder reyn.
 Of, soo u vveerde man vint eenigh soet vermaken
 In lack, of aerde-vverck, of diergelycke saken,
 Soo gaet van eersten af, en vvapent u gemoet
 Met vrede, met gedult, en met een sedigh bloet.
 Gewent u met verdrach en sonder grammis vvlagers
 Nu eenigh ongeluck dan ongelijck te dragen;
 Nu dat een haestigh knecht u sijnste schotel breeckt,
 Nu dat een plompe meyt u glazen omme-steeckt:
 Nu dattet eenigh kint sal over-hant verkeruen,
 En stroeyen u vven vloer met kostelijcke scheruen;
 Nu dat de schuerster selfs u dingen omme-stoot,
 Of somtijts eenigh vrient, of ander dis-genoot.
 Set vast in u gemoet u niet te mogen quellen,
 Wanneerje nu en dan komt u vve dingen tellen;
 En, schoon ghy menighmael u beste panden mist,
 Onthout u niet-te-min van alle vvrage twiust.

Hier is geduerigh stof, om uyt de daet te leeren
 Hoe dat men alle spijt moet krachtigh over-heeren,
 Hoe dat men alle sucht van korfel onverstant
 Moet houden in den toom, en leggen aen den bant.
 Denckt hier tot uwen troost, dat broose waten breken.
 Dat vveecke stoffe smelt, dat natte dingen leken;
 Al vvat van desen aert of is, of komen sal,
 Dat heeft alree gevoelt, of wacht gelijcken val.
 Al vvat de vverelt siet moet vallen, breken, sterven,
 Wat siet men even-staegh, vvat moeder niet bederven?
 Al vvat men hier besiet is ick en vweet niet vvat,
 Ia siet de meester sefs is maer een aerden vat.
 Waerom dan door de spijt soo vinnigh aengedreven;
 Ey lieue! breeckter yet, het staeter op geschreven;
 Hoe diep oock eenigh dingh u vuortelt in den sin,
 De doot, de bleecke doot, die sitter midden in.
 Doch soo ghy lijckewel u niet en vweet te dwingen,
 Soo keert de sinnen af van alle broose dingen,
 En des al niet-te-min, versoect aen uwen man
 Dat hy doch niet en koopt dat haestigh breken kan.
 'Tis beter jonge vrou, 't is beter rogge soppen.
 Te nutten sonder twist uyt hier-gemaecte koppen,
 Als treurigh, ongesint, en met een vinnigh breyn,
 Te nutten hoofsche kost uyt sijne porceleyn:
 Wat China backen kan, Venetije vweet te blasen
 Van konstigh aerde-vverck, van kostelicke glazen,
 En dient aen geenen mensch van tochten op gebult.
 Dus lagt dat broose tuygh, of oeffent u gedult.



Van de Vreesfe.



Het I X. Capittel.

Ick kome tot den angst, en hare vreemde grillen,
 Waer door ons menighmael de gansche leden drillen,
 En dat vvel meesten-deel om eenigh ongeval,
 Dat noyt syn leven was en nimmer vvesen sal.
 Wien isset niet bekend, dat even stoute lieden
 By vuÿlen sonder gront en buyten reden vlieden?
 Men seyt ons van een Prins die noyt geuvelt ontsagh,
 Maer van een kleyne muys als doot ter aerden lagh.

*Hoe dickmael wort een slag, oock tegen hoop verloren,
Vermits een rassche schrick het leger quam bekoren!*

Wel vrienden, leeft gerust, en stilt u bangen geest;

De vrees is dickwils meer als datter voort gevreesst.

Het beste dat de mensch hier over kan bedencken,

Is dat hem buyten God niet machtigh is te krencken:

En waerom doch geschroomt voor druck of sware pijn?

Het quaet oock even selfs moet ons ten goede zyn.

DE Vreesse is eē benaetheyt ende ontsteltenisse die wy hebben van wegen eenigh quaet, dat wy meenen ons over het hoofd te hangen. Wy en spreken hier niet van de vreesse Gods, die een beginsel der wijsheyt is, ende ons soo seer in de H. Schrifture belast wert: noch oock van de gene die de ondersaten hebben van hare overheyt, als prijfelijck zynde: maer van een quade ende ongeregelde Vreesse, de welcke is een broedtsel van de sonde. Gelijck *Adam* nae dat hy Gods bevel overtreden hadde, ende daerom vluchtigh vvas, seyde, Ick ,, vreesde om dat ick naect was, ende daerom ver,, berghde ick my. Soodanige Vreesse is een vvelbekende Passie, ende die by-nae alle d'andere kort op de hacken volghet, gelijk de schaduwe het Lichaem. Want sy vervoeght haer by den Gierigaert, de vvelcke altijd vreesst dat hy te kort sal komen. By den Eer-suchtigen, die gestadigh in vreesse staet voor verkleyninge. By den Amoureuken, die dagh ende nacht bekommert is, uyt vreesse van een blauescheen te loopen. Ten kortsten, sy is een Passie die haer wijt spreyt, ende daer weynigh personen af kunnen ontslagen zyn. Iae sy is van de quaetste ende

ende moeyelijckſte van allen , dewijl dat d'ander Paſſien niet quaet en zyn dan ſoo langh haer oorſaeck duert, ende de ſelve tegenwoordigh is; ende die vvech-genomen zynde mede op-houden: maer de Vreeſe is een quaet ende ongeruſttheyt , die komen kan van yet dat niet met allen is , en miſſchien nimmermeer weſen ſal.

Dit quaet dan, dat geen quaet en is dan in meeninge ende in-beeldinge , ende dickwils t'onrecht , hout ons even-wel altijt gaende, ende en berooft ons niet alleen van alle ruſt ende vreught, maer vervaert ons oock ſoo ſeer als het wat bové de kerſ gaet, dat het ons memorie, reden ende verſtant doet verlieſen; het minſte neemt onſe moet wech , berooft ons hert van krachten, ende doet het ſoo bevrieſen , dat het alle kou, al het ſchudden en beven van de koortſen te boven gaet, *Lucret. lib. 3.*

*Eſt & frigida multa comes formidinis aura,
Qua ciet horrorem in membris, & concitat artus.*

Iae het verweckt dickwils ſulcken ſchrick , dat de zaren, gelijk men ſeydt , te bergen ſtaen; maect vveleucken in de voeten, ende ſomtijts ſulcken vvebaeſttheyt, dat de kloeckſte loopen al of de vyant achter haer vvas , die nochtans daer ontrent niet en ſ. Van deſe Vreeſe, de vvelcke *Panicus terror* ge-oemt vvert, zyn verſcheyde exempelen in de oude ende nieuwve Historien te leſen, ende zyn daer uyt vele by eē vergadert van *Symon Goulart* in het eerſte deel van ſyn vvonderlijcke Historien, die uyt het rançoys in onſe tale overgeſet zyn.

Wat een groote kracht de Vreeſe heeft, om ver-

anderinge in ons Gemoet ende Lichaem te maken blijkt uyt het exempel van *Ferd. Gonzaga*, verhaelt by *Pontus de Henter* in't leven van *Philips de 2.* blijkt oock aen verscheide, die door vreesse van doot geschoten te werden, onversiens van haer gicht ghenafen, betuyght by *Tkuanus Hist. 15. Cal. Rhogid. 20. Ant. Lect. 15.* ende *Valeriol. 2. Obs. 4.* van andere, die uyt schrick van de sententie des doots in eenen nacht geheel grijs vverden, beschreven van *Scalig. exerc. 172. Thuan. Hist. 13. Iunius de Coma 6. 10. Lem. 2. de Complex. 2. Cal. Rhod. 13. Ant. 27.*

Het is een vreemde Historie, die sy schrijvẽ van een groot Heer, de welcke een vroom ende kloeck krijghsman zynde, even-wel als hy eerst voor de vyant quam, ende den slagh soude aen-gaen, soe verbaest vverde, dat hy syn selven vuyl maecte. Het welck hem van een ander voor den slagh van Pavien verweten zijnde, gaf voor antwoord; dat hem misschien dese swackheyt wel over soude komen, maer dat hy even-wel al vechtende voor de voeten van synen Koningh blijven soude, ende da den anderen d'eerste soude zyn in't wech-loopen, gelijk korts daer aen oock geschieden.

Garzia de vijfde, een van de vroomste Koningen van *Navarre*, bevende, als hy ten oorlogh soude gaen, gaf voor antwoord aen de gene, die meend dat sulcx uyt blooheyt geschieden, ende hem moe vilde geven: Ghy kent my qualick, in dien my vleesch wist waer myn couragie het brengen sal 't soude plat van syn selven vallen.

Soodanige by sondere Vreesse, zyn sommige pe soonen onderworpen, ende dese soorte van Schric

en Vreesfe komt haer van onbekende oorfake, waer van het onderfoecken seer swaer is. Want daer zynder, die hoorende alleen dē naem van eē krijgsbaer vyant sullen vervaert zyn : ghelijck den naem van *Ian Huniades* was soo gevreesft van de Turcken, dat de Minnen daer mede de kinderen plachten te stillen. Wy sien dat de kinderen (die geen verstant en hebben, ende dien volgende sonder vreesfe behoorden te zyn) seer vervaert zyn voor yemant die gemomt, ofte swart is, ende dat men haer beter doet swijgen met een schoor-steen-veger ofte diergelijcken, als met andere dreygementen.

Dese soorte van vreesfe en komt niet alleen over de kinderen sonder verstant, maer oock de grootste luyden van staet, jae selve de Stoijsche Philosophen, die onder alle andere de machtighste waren in al hare actien, soo datse niemant, wie hy oock zy, en spaert.

Plutarchus beschrijft in't leven van *Alexander* hoe dat *Cassander* die hy al in syn leven vervaert hadde niet quade onthalingh, in Babylonien, uyt eenige suspicie die hy op hem hadde : daer na gheworden zynde Koningh van Macedonien, ende van geheel Griecken-lant, ende vvandelende op een sekeren dacht te *Delphis*, werp syn oogh onder andere beelden, die hy daer stont en bekeeck, op het beelt van *Alexander*, ende kreegh daer sulcken schrick van, dat hem al de leden beefden, ende men hadt al de moeyten van de werelt om hem wederom tot syn selven te doen komen. Dese vrees ende schrick en komt niet alleen dē mensche over door het aenschouwen, maer oock de heughnis van haer gelijcke menschen, van

de welcke als zynde haer gefwore vyanden, fy eer-
tijts ontfangen hebben, ofte noch ontfangen eenigh
quaet, ongelijck, ofte straffe, maer daer zyn noch
andere wercfcheyde faken die materie ende oorfaeck
geven tot dese paffie.

Want men vreesft niet alleen de leeuwen, tijgers,
ende andere vvilde ende vvreede beesten, die ons
kunnen om-brengen, 'twelck oorfaeck genoegh is
om te vreesen; ende men vreesft oock niet alleen
flangen, padden, spinne-koppen, de welcke al fyn
het feer kleyne beesjens kunnen ons even-vveld
dooden, aengesien dat fy vinnigh zyn: maer daer
zijn oock eenige die van naturen een sekere tegen-
heyt hebben, dat fy soo vervaert ende verschrickt
zyn van beesten, die wy gestadigh in huys hebben,
ende waer van fy niet beschadight kunnen werden,
dat het ongelooflijck schijnt.

Wert verhaelt van eé groot Prins, die in de legers
tegen de vyant groote vromigheyt toonde, ende
even-wel dapper verschrickte als hy een muys sagh
ofte hoorde in syn kamer.

Een Engels edel-man sittende aen tafel werde
qualick, en hier en daer hem keerende, tot dat hy
van benaetheyt sweete, gelijk of hem yet quaets
overkomen vvas: ten lesten verstont men vande
gasten, die mede aen tafel waren; datter een kat in
de kamer moest vvesen, vertellende hoe dat den
Edel-man gewent was altijt soo t'ontroeren, alffien
een kat ontrent was, al hoe wel hy die niet en sagh.
soo drae konde hy gewaer werdé 't gene hy vreesde
ofte haete, ende na dat men gesocht hadde, werten
een onder 't bedt gevondé, de welcke uyt de kamer
ghe-

gejaeght zynde, quam hy wederom tot syn selven, ende beschaemt zynde bekende daer in syn swackheyt. Dese dingen moet men wijten eenige secrete antipathie ofte tegenheyt, die sommige hebben in eenige beesten: even ghelijck wy aen d'ander zyde sien sommige heel versot ende versnot zyn, sonder te weten waerom, op honden, katten, ende andere beesten.

Dese passie streckt hem noch verder uyt: want den eenen vreesst het vvater, ende't verdrencken, andere zyn seer verschriekt, ende niet sonder oorsaeck, voor den donder. Den Keyser *Caligula* en konde geen kelders diep genoeg vinden om hem te verbergen als het donderde.

Iovius schrijft van eenen *Philips* dat hy seer vreesachtigh van naturé was, jaé soo verre, dat hy gansch buyten postuer stont als hy maer een slaggh van den donder hoorde, ende ghelijck een die buyten syn sinnen is, socht de donckerste ende diepste helen, om daer in te kruypen.

Ick heb gesien de kloeckste krijghs-lieden (ende vvert mede van een vroom Prinçe vertelt) dat sy niet en konden sien, dat men haer ofte een ander bloet liet, of sy werden qualijck, ende waren nochmans gewent haer degens bebloet te maken tot het revest toe in de ribben van de vyanden.

In't korte, dese Passie bespringht ende ontstelt de menschen op verscheyde manieren, ende men vinder weynigh die op d'een ofte d'ander wijze daer mede niet beladen en werdé: maer de Vreesse komt sommige uyt kleynhertigheyt, andere met eenigh fundament ende redé, als oock van wegen de men-

schelijckheyt, ende dat is, 'tvvelck de Philosooph *Zeno* een tot antwoord gaf, die hem verweet dat hy voor een baffenden hont, die hem meende te bijten „ bevreesst was geweest. 'Tis seer swaer, seyde hy, „ den mensche heel uyt te trecken: willende ons te verstaen geven, dat een mensche noyt soo discreet, ende noyt soo wel op syn hoede is, dat hy niet altemet en toont dat hy de Passien onderworpen is. Ende *Agellius 16. Noct. Act. 1.* vertelt hoe dat doen de Philosooph *Aristippus*, eens over zee voer, daer een groot onweder opstond, soo datter niet verwacht en werde, als dat schip ende menschen soude vergaen, hy van vreesse verbleyckte: het welck gemerckt zynde van een Soldaet, daer by zynde, hem al lacchende ende spottende seyde, dat hy hem niet seer Philosoophachtigh droegh, soo seer voor de doot vreesende, ende van synen t'wegen, dat hy „ gansch niet en vreesde. Dat geloof ick wel, seyde „ *Aristippus*, vvant ghy en hebt oock soo grooten „ oorfaeck niet van vreesse als ick doe: Want ghy „ niet seer bekommert en zijt om te verliezen de „ ziele van een boef, maer ick vreesden voor de „ ziele van een vvijs man. *Agell. 19. Noct. Act. 1.* Welwelcke woordé licht af te nemen is, dat de Stoische Philosophen soo wel als andere beweeght konden werden van de in-beeldinge van't quaet, voor soo vele sy menschen waren, maer dat sy even-wel haer consent daer niet toe en gaven.

Het is warachtigh datter sommige gevondé werden, die een soo stercken, stillen, stantvastigen, ende onbeweeghlijcken geest hebben, dat sy van dese Passie niet ontroert en kunnen werden, al ist oock

oock dat haer op het alder-onversienste yet over-
 valt: maer al sulcke perfoonē zynder seer weynigh,
 ende elck een en kan niet vvesen als *Fabricius*, de-
 welcke (gelijck *Plutarchus* in syn leven beschrijft)
 van de Romeynē gefondē was, voor Ambassadeur
 aen den Koningh *Pyrrhus*, dese Koningh willende
 beproeven het groot hert, ende de kloeckmoedig-
 heyt van *Fabricius*, liet achter het tapijt een Olijfant
 verbergen, ende hem op syn onversienst brieffen,
 als *Fabricius* daer voor by gingh, ende minst op
 dachte. Hy dieniet met allen verschrickt en was,
 „seyde al lachende, Heer, u gout en heeft my
 „gisteren niet kunnen bewegen, noch minder van
 „dage uwen Olijfant. Diergelijcke exempelen
 souden noch konnen ghevonden werden, hoe wel
 datse selden gebeuren.

Om nu mede vvat te spreken van de remedien
 tegens de Vreesē. Wat willen wy ons quellen in
 dingen, die noch niet en zyn, ende ons noch onbe-
 kent zyn offe komen sullen. Misschien sal de tijt
 rooft by-brengen, in plaetse van droefheyt, daer
 wy voor vreesen. Hoe veel kander noch tusschen
 beyde komen, 'tgene dat het quaet mach beletten?
 Een en omganch van het rat, itelt het onderste bo-
 ven, ende dickwils van daer wy onsen onderganck
 erwachten, komt de behoudenis. Als de Koningh
françois de eerste, in den slaggh van Pavien gevangen
 was, meenden een yegelijck dat heel Vrancrijk
 in handen van Keyser *Karel* soude komen: maer
 het viel heel anders uyt, dewijl elck een, oock die
 voren syn grootste vyanden geweest waren, den
 coningh te hulpe quamen. Daer en is niet dat
 lich-

lichtelijcker bedrogen kan werdē, als des menschen voorzichtigheyt. Het gene datse hoopt, mistse: datse vreesst, ontloopt: 't gene sy niet en wacht, over-komt haer. God hout synen raet bysonder: 't gene de mensché op d'eene maniere beraemt hebben, besluyt hy op een ander. Laten vvy ons niet ongeluckigh maken voor den tijt: misschien en sulden wy het gansch niet eens sien. Het toe-komende, 't welcke soo veel menschen bedrieght, sal ons misschien soo drae bedriegen in ons vreesse, als in ons hope. 'Tis een vermaerdē regel in de Medicine, dat in heftige sieckté het voor-seggen nimmermeet seker en gaet: soo ist oock met de hevighste dreygementen van de Fortune. Soo lange alffer leven is, soo lange iffer hoop. De hoop blijft soo lange, alffer adem is.

Maer alsoo dese Vreesse niet altijt en komt uyt de ghestaltenis der Naturen, maer dickwils van a te sachte en teere op-voedingh (want om dat men van jonghs op niet op-gevoet en is tot moeyte en arbeyt, soo vatten vvy dickwils de dingen sonder reden) soo moeten wy ons van langer hant gewent maken het gene ons soude mogen verschrickē, ons voor oogen stellen de swaerste perijckelen, daer wy in soude mogen vervallē, ende de ongelucken met een mannelijcke dapperheyt van selfs tegen-gaen. Het is ons veel lichter de Fortune te weder-staen, als wy haer bespringen, dan als vvy ons tegen haer moeten verweren. Want wy hebben dan tijt om ons te wapenen, ende vvy letten op ons voordeel: maer als sy ons verrast, soo leeftse met ons gelijkse wil. Wy moeten dan toefien, dat wy haer bespringende

gende ons leeren weeren; dat wy ons dickwils een valschen alarm maken; dat wy ons voorstellen de perijckelen die groote personagien gepasseert hebben: dat wy overleggen, hoe sommige de grootste ontkomen zyn, om dat sy in de selve niet seer ontstelt en waren, ende andere in de minste bleven stecken, om datse haer kleynhertigh hielden.

Het soude te langh vallen, om van elcke vreesse, daer den mensche mede bevangen kan werden, in't bysonder te spreke: maer van de gene, die ons voor de Doot doet verschrieken souden vvy even-wel breeder handelen, ten vware dat de Boecken der Philosophen daer vol van vwaren, ende insondereyt dat onlanghs drie boecken van de verachtiges Doots in Latijn geschrevé hadde (die oock veruytst zyn) de hoogh-geleerde heere *Daniel Heinius*, Ridder &c. naer vvien van die materie yet te willen handelen, is van Troyen te schrijven nae *Homerus*. Derhalven soo sullen vvy't hier by laten ijven, ende besluyten, met dit dicht van onsen oëet:

*Het schrieken voor de doot dient mede weck genomen,
Om dat voor haer geweld meest al de lieden schromen:
En vvie dat voor het graf geduerigh sit en vreesst,
Die heeft tot aller stont een ongerusten geest.*

*Wat raet voor dit verdriet? leert in u herte vvegen
Hoe dattet met de mensch op aerden is gelegen,
Stelt in u sinnen vast dat slecht, dat edel bloet,
Dat al vvat adem heeft in asch verkeeren moet.*

*Leert soo met staege vlijt u tot de doot bereyden,
Ghy sult als sonder schrick van aertsche dingen scheyden;*

Wans

Want dat men menighmal in zyn gedachten siet,
 Hoe swaer het eerst gelijckt, het is ten lesten niet.
 Maer bover alle dingh begint een beter leven,
 Ghy sult aen het graf vry-vuilligh overgeven,
 Ghy sult geduldigh zyn tot in den lesten noot,
 Een die wel heeft geleest wat past die op de doot?

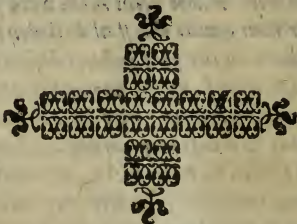
CICERO I. Tusc.

*Non deterret sapientem mors, qua propter incertos casus
 quotidie imminet, & propter brevitatem vita nun-
 quam longe potest abesse.*

SENECA VII. de Benef. I.

Mors omnium dolorum. & solutio, & finis est.

Voyez Charron de la Sageffe
 livr. 2. chap. 11.



HET
T W E E D E B O E C K.
V A N D E
L V C H T.

HIPPOCRATES de Flatibus:

Hominum, & reliquorum animantium corpora triplici alimento nutriuntur, cujus hæc sunt nomina, cibus, potus, spiritus. Ac spiritus quidem qui in corporibus insunt, flatus nominantur, qui verò extra corpora, aër.

CICERO II. de nat. Deor.

Nam cum tribus rebus animantium vita teneatur, cibo, potione, spiritu, ad hæc omnia percipienda os est aptiss. &c.

OVIDIUS II. de Ponto VII.

Temperie cœli corpusque animusque juvatur.

SENECA VI. Nat. Quæst. XXVII.

Aër, qui vel terrarum culpa, vel pigritia & æterna nocte torpescit, gravis haurientibus est &c.

IUSTINVS Historiar. lib. XLIV.

Salubritas cœli per omnem Hispaniam equalis, qui aëris spiritus nulla paludium gravi nebula inficitur. Huc accedunt & marina aura, undique versus assiduus flatus, quibus omnem provinciam penetrantibus, evenit ilato terrestri spiritu, præcipua hominibus Sanitas redditur. Vide Rod. Sanctium I. Hist. Hispan. I.



CICERO

Lib. 1. de Divinatione.

Alia terre pestilentes, alia salubres, alia que acuta ingenia gignant, alia que retusa. Quae omnia fiunt, & ex caeli varietate, & ex disparili aspiratione terrarum.

MONTAIGNE

au II. livr. des Essais chap. XII.

Si par experience nous touchons à la main que la forme de nostre esprit depend de l'air, du climat, & du terroir ou nous naissons: non seulement le teint, la taille, la complexion, & les contenance, mais encores les facultes de l'ame. *Et plaga caeli non solum ad robur corporum, sed etiam animorum facit*, dit Vegece.

Idem docent *Polyb. lib. 4. Cicer. 2. de Divinat. Livius lib. 44. Barclaius 4. Satyr. 2. Bodin. 5. de Rep. 1*

H V A R T E

en el exam. de ingenios Cap. II.

No solamente se conoce esta variedad de costumbres en regiones tan apartadas, pero aun en lugares que no distan mas que una pequeña legua non se puede creer la diferencia, que ay de ingenios entre los moradores.

Van de Nootsakelijckhey^t, ende
Verscheydenhey^t des Luchts, ende
uyt vvat oorsaken de selve veel ver-
anderinge onderworpen is.

Het eerste Capittel.

NAdien dat aen de Lucht is vvonder veel gelegen,
Soo dient van syne kracht hier mede niet gesw^egen:
De lucht speelt inde mensch, soo langh syn ader slaet,
Het sy dat hy sich rust, of op en neder gaet.

Wy nemen spijs en dranck alleen by korte stonden,
Nae dat de tijt vereyft, en dienstigh vvert bevonden;
Maer yder nut de lucht door al den ganschen dagh,
Soo dat hy syn gebruyck niet eens onberen mach.

Het staet dan yder mensch met alle vlyt te letten,
Waer dat hy, na de kunst, syn vvooningh heeft te setten;
Want soo hy sich begeeft in ongesonde Lucht,
Weet dat syn korte tijt in haest daer henen vlucht:

Weet dat uyt vuylen stanck en ongesonde dampen
Niet anders r^uysen kan als veelderhande rampen.

Weest dan voor t' Element en syne kracht bevreesst,
Want uyt een dicke Lucht onstaet een dommen geest,

ONder de ses verhaelde middelen der Gesont-
hey^t, en is de Lucht de minste niet. Sy geeft
dese natuerlijcke vvermte ende geesten bequaem
vedsel, ende verkoelingh, ende ontfanght daer-en-
bven de roockachtige dampinge, die ons Lichaem
-geeft. Wt dese drie oorsaken is de Lucht een

middelen om onse Gesontheyt te helpen bewaren: het vvelck sy doet soo van wegen datse rontom ons sweeft, ende door de kleyne sweet-gaetjens van de huyt binnen ons Lichaem dringht, als insonderheyt datse door den asem in-getrocken vvert. Op dese manier heeftse de meeste macht om ons Lichaem te veranderen, alsoofse met meerder hoop ende kracht indringht. Door het adem halen vervult sy eerst de mont, neus, hersenen, de stroote-pijp ofte lucht-ader, longe, hert, ende alle de slagh-aderen, uyt de vvelcke sy als in een oogenblick door het geheele lichaem verspreyt wert.

Van vvat **Gestaltenis** ofte **Hoedanigheyt** de Lucht is, de selve geestie eerst aen de geesten, daerna aen de humeuren, ten lesten oock aen de gestaltenis van de deelen des Lichaems.

De beste Lucht is, de vvelcke in hitte, koude vochtigheyt, ende drooghte gematight is, die dun suyver ende klaer is, die met sachte vvinden beweeght, ende somtijts met een gefonden regen ge doopt wert. Want door de vvinden, insonderhey die uyt het Noorden vvaeyen, te seer beroert zynde, is sy al te droogh. Maer alsse met matige pocfen door-waeyt, ende somtijts, doch niet lange beregent wert, dan wert de drooghte door den regen ververst, ende vvederom den regen door de drooghte gematight. Soodanige Lucht behout onnatuerlijke vvermte in haer matigheyt, verquichde geesten, verdunt het bloet, verheught het hert vermaeckt het gemoet, vervveckt den geest en't verstant, bevvaert het gansche Lichaem in volgesontheyt, ende maeckt het selve vvacker tot al

vverckinge, ende is yder mensche van vvatjaren, ende gematigheyt hy zyn mach, nut ende gesont.

In tegendeel is het quade en ongefonde Lucht die te heet, te kout, te vochtigh, oft te droogh is, alsoo de selve ons Lichamen doet veranderen van haren natuerlijken stant, ende hare onmatigheyt ons indruckt. Even-wel is sodanige ongematighde Lucht den eenen soo onbequaem niet als den anderen, gelijk hier na in het tweede Deel geseyt sal werden.

Noch erger is de besloten Lucht, gelijk in Kamers die langh toe-gestaen hebben. Soo verhaelt *Albertus Magnus* van een put die te Padua geopent werde, vvaer uyt soo quade Lucht quam, datter vele mensche af storvė. Dicke, mistige, onsuivere lucht, verdonckert de geesten, verdickt ende verwackt het bloet ende de humeuren, benaut het herte, beswaert het gemoet, ende maect het ganche Lichaem loom ende traegh: ende over-vallende ende verzwackende de natuerlijke vvermte, doet alle haer vverckinghe, ende maect de mensche grof, dom, ende plomp.

Heete Lucht verhet onse Lichamen, verdunt ende versmelt de humeurė, vermindert de krachten: ende indiense heel heet is, maect daer-en-boven een kort leven. Daerom seyde *Aristoteles* dat de Dooren, ende die in *Africa*, daer de Son de aerde ver verhet, vvoonen, niet langh en leven, om dat haer natuerlijke vvermte door de groote hitte van de Son vervlieght, ende haer lichamen haest verdooght vverden. Daer beneffens doet de heete Lucht sweeten, ende het vwater-maken vermindert, verweckt dorst, krenckt het verteeren van de

spijfe, ende alle natuerlijcke vverckinge.

In tegen-deel de koude Lucht verkoelt, treckt toe, maectt vast, besluyt en vermeerdt de innerlijcke vvermte, ende doet daer door alles beter ver-teeren; vervveekt het water, soo om dat de vochtigheyt niet uyt-gesweet en wert, als oock insonderheyt om datse door het toe-sluytē ende toe-dringen gelijk als met de hant uyt een natte spongie na beneden uyt-geperft wert. Daer-en-boven maectt de koude Lucht dat de Lichamen sterck en van goede koleur zyn, 't vvelck men fiet aen de Luyden die in't Noorden vvoonen.

De Vochtige Lucht vervochtight het Lichaem, versacht de huyt, doet veel overtolligheyt groeyen, maectt de menschē van geesten ende leden traegh.

De drooge Lucht verdrooght alle de gestaltenisse des lichaems, vermindert de overtolligheyt, maectt het lichaem rap, ende ras, ende den geest wacker. Hoe nu dese onmatigheyt verbetert vvert, fuller vvy in't tweede deel aenwijfen.

Wat vorders de gestaltenisse des Luchts aengaet de selve en is niet allesins, ende altijt even-eens; maer verandert uyt verscheyde oorsaken. Ende voor eerst is sy verscheyde nae de situatie ofte gelegentheyt ende nature van de plaetsche.

Tot de **Gelegentheyt** behoort eerstelijck op wat climaet ofte hoeck van de werelt de plaetsche gelegen is. Het eene Lant is heeter ofte kouder, na dat he verder ofte naeder leyt van den Circkel *Equinoctia* ofte *Tropico Cancri*, ende op wat graet ende breete gelijk de Sterre-kijckers spreken. Want hoe ee Lant langer de Sonne heeft, ende hoe de strale
daer

daer rechter ende vlacker op vallen, hoe het werner is: ende in tegendeel, kouder.

Wt dese ghelegentheyт voornamelijck isser niet alleen groote vergaderinge onder de menschen van langh leven, sterckte, en gesontheyt des Lichaems, maer oock in verstant ende manieren. Soo seyde *Hippocratis* in syn Boeck van de Lucht, vvateren ende plaetsen, dat de gene die in de Noortse steden vvoonen, vvat vvilder ende vvoester zyn, ende niet soo gau van verstant, als die van't Oosten. Het vvelck de Poët *Lucanus* mede aen-geroert heeft in syn achtste Boeck:

*Wat in de soete Lucht van Oosten vvoort ghebaert,
Dat is van sachte stof, en van een heuschen aert;
Maer uyt het Noorder rack daer komen harde menschen,
Die spooten met de doot, en niet als krijgh en vvenschen.*

Tot bevestingh van die leeringe heeft *Galenus* en Boeck geschreven, bewijsende dat de manieren des Gemoets volgē de complexie ende gematigheyt an't Lichaem, ende dat nae ghelegentheyт van de vermte, koude, vochtigheyt, ofte drooghte van et Lant daer de menschen vvoonen, ende van de dijse diese eten, ende het vvater datse drincken, ende de Lucht diese in-trecken, de een mal is, ende d'ander vvijs: d'een stout ende d'ander bloo: d'een reedt ende d'ander barmhertigh: ende soo voort. Ende om dat te bevestigen, brenghт hy verscheyde plaetsen by uyt *Hippocrates*, *Plato*, ende *Aristoteles*, die welcke bevestigē, dat het onderscheyt der natien o in de ghestaltenis des Lichaems, als in de con-ditien der Zielen spruyt uyt de verscheydenheyt

van die gematigheyt. En men fiet klaerlijck door de eervarentheyt, hoeveel de Griecten verschelen van de Moscoviters, de Françoisen van de Spaengjaerts, de Indianen van de Duytschen, de Moren van de Engellschē. Ende sulcx en blijkt niet alleen in Landen soo verre van malkanderen ghelegen; maer oock in nabuerige Provinciē. Laet ons maer aensien de Brabanders, Vlamingen, Hollanders, Walen, Vriesen, ende andere nabuerighe volckeren, wy sullen daer in bemercken verscheyden wesen, manieren, ende conditien, ende dat om de verscheyden gematigheyt die elcke van de selvighe Provincien heeft.

Die dan tusschen beyde in een gematight Landt daer het niet te heet ofte te kout en is wonen, zynder best aen, ende niet alleē gefonst van Lichaem: maer oock van verstant, manieren, ende wijsheyt best begaest. Soo seydt een Egipitsch Priester by *Plato* in *Timaeo*, dat de gematighste Landen de wijste verstanten voort-brengen. *Aristoteles* schrijft mede datse woest van wesen ende manieren zyn, die in te heete, ofte in te koude plaetsen wonen: want „seyt hy *14. Probl. 1.* de beste gematigheyt is niet „alleen het Lichaem, maer oock het Verstant de „menschē nut; dan al wat uyt-steeckt, verandert „en verkeert, soo de gematigheyt van 't Lichaem „als van 't Verstant. Vergelijckende even-wel d heete plaetsen met de koude; seydt, *14. Probl. 15.* de de Luyden in de werme Landē wijser ende verstantiger zyn als in de koude. Diergelijcke vvert van *Galenus* by-gebracht in het tweede Boeck van de Gematigheden, op het seste Capittel. Als oock

het tweede Boeck van de behoudenis der Gesont-
 heyt op het zevende Capittel, alwaer hy besluyt,
 dat de best gestelde Lichamē niet als in middelbare,
 ende gematighde Landen gevonden werden. Het
 „ beste Lichaem, seyt hy, 't welck is als een regel
 „ van *Polychrus*, heeft in ons Landt als vvel gema-
 „ tigh zynde veel syn gelijk. Maer by de Fran-
 „ çoisen, Scythen, Egyptenaers, Arabiers en is
 „ sulcx gansch niet te vinden. Ende hy voeghter
 „ by: Het gene in ons Lant, het welck wijt en breed
 „ is, in't midden gehouden wert, is voorwaer al-
 „ der-gematighst, gelijk het Vaderlant van *Hippo-*
crates. Hier uyt hebben sommige nieuwe schrijvers
 genomen, datter buyten Griecken-lant noyt, oock
 door mirakel, een groot verstant voort-gekomen is,
 dat niet van vele verstanten der Griecken overtreft
 soude zyn. Dewijl in ander Landen van wegen de
 Philosophie niemant tot die hoogheyt van *Plato*
 ofte *Aristoteles* noch oyt gesien en is: noch uyt de
 Medicijns yemant ergens uyt-gemuyt en heeft als
Hippocrates ende *Galenus*: gelijk oock uyt de Ora-
 reuren niemant het en kan halen by de vloeyende
 wel-sprekentheyt van *Demosthenes*: oft uyt de Poëtē
 by de aerdigheyt van *Homerus*, ende soo voort in
 ander konsten ende vvetenschappen. Maer al ist
 waer, dat *Galenus* geseyt heeft, datter by de Scythen
 van aller menschen gedachtē maer een Philosoph
 geweest is, ende t' Athenen veel diergelijcke. Oock
 dat te *Abdera* veel dwasen geboren zyn, ende wey-
 gh te Athenen. Waer van *Apuleius* schrijft, by
 de plompe Scythē is de wijse Philosoph *Anacharsis*
 geboren, ende by die van Athenen dē dwasen *Cato*

Melicides: des niet tegen-staende, soo en behooren even-vvel andere Landen niet veracht te blijven, insonderheyt sommige die indienze niet beter, altijd soo wel gematight zyn, als onder een climaet gelegen, gelijk het uytterste deel van Italien, 't welck den wijzen *Pythagoras*, ende vele van syn na-volgers voort-gebracht heeft. Wijckt *Iulius Casar* voor *Alexander*? Is *Cato* minder als *Socrates*? *Cicero* als *Demosthenes*? *Virgilius* als *Homerus*? Ende om nu van andere Landen te swijgen, ende te toonen dat de Lucht alleen het verstant niet en geeft, wert tegenwoordigh met minder verwonderingh in de Stater van Hollant aen-gehoort de wel-sprekende tonge van d'Heer Raet-Pensionaris *Cats*, als eertijts die van *Demosthenes* te Athenen, ofstede van *Cicero* te Roomen? Heeft den selven Heere de Nederlantsche Poësie midden onder syn groote ende lastige ampten niet soo veel luysters gegeven, als *Homerus* de Griecsche, *Virgilius* de Latijnsche? Wy volger *Virgilium*, *Virgilius Homerum*, en die heeft ontallijcke plaetsen van de H. Schrifture gevolgt, gelijk aen geteyckent is by dē hoogh-geleerden Heere *Danie Heinsius*, de welcke met syn Griecsche en Latijnsche vertien al d'oude Poëten de kroon van 't hooft genomen heeft, daer by besittende de geleertheit en de talen van Oostenende Westen. Wy souden van andere vverenschappen mede treffelijcke Lichten uyt ons lant by konnen brengen, dan alsoo wy hie geen Lof-dicht en schrijven, soo sullen wy 't daer by laten. *Iuvenal. Sat. 10.*

————— *Democriti sapientia monstrat*
Summos posse viros, & magna exempla daturus,
Verecum in patria crassoque sub aëre nasci.

Maer hoe-wel de Lucht verscheyden is, nae dat de plaetse van den geseyden Circkel gelegen is, ende dat elck climaet een besondere gematigheyt van Lucht heeft, soo zynder even-wel noch ander dingen die oock in eē ende het selfde climaet de Lucht doen veranderen, ende dien volgende oock de ghestaltenis van het Lichaem ende Gemoet in de menschen. Soo seyde *Cicero de Fato*, van Griecken-lant, dat te Athenen een dunne Lucht was, ende't volck daerom scherper van verstant, als te *Thebe*, maer 20. mijlen daer van daen, alwaer een dicke Lucht was, ende bot volck. *Horat. 2. Epist. 2.*

Boeotum in crasso jurares aëre natum.

Soo en wonen oock nergens in een climaet de Moren, als alleen in Moren-lant, ende dat om den besonderen aert van de plaetse. Want aldaer komt by andere oorsaken, die met d'andere, onder een climaet gelegen, gemeen zyn, dit noch by, dat het aert van naturen sandigh ende savelachtigh is, het welck de ontfangen hitte langer behout, ende de lichamen van de in-woonders verdrooght ende verbrant.

Soo dat dan ten tweeden **den eygen Aert ende Nature van 't Landt** mede wat doen kan tot de gematigheyt van de Lucht: waer in gemerckt wert, van wat neut het zy; ofte het hoogh of leegh is, hoe de bergen ofte valleyen gelegē zyn: wat voor winden daer meest vvaeyen: ofte het ontrent de Zee, ofte by Moerasschen leyt. Want daer is veel aen gelegen of het een vette, kleyige, steenachtige, zachtachtige, ofte magere landouwe is: offer metael
ghe-

gevonden wert, ofte niet: of het effen ende vlack
lant is, ofte vol bergen ende valeyen. Dewijle een
zandigen ende mageren gront een drooge Lucht
maeckt, ende een verten gront een vochtige Lucht.
De Landen daer Mijnen gegraven werden, geven
dicwils een fenijnige ende quaet-aerdige Lucht van
haer, ende verwecken soo in de naest-gelegen ste-
den eenige sieecten, die aldaer *ἐνδημοι* ofte dat
lant eygen werden. Hooge plaetsen zyn gemeen-
lijk kouder, ende vverden van de vvinde meer
door-blasen: de leege zyn heeter, ende ontfangen
rasser ende krachtiger dē weder-slagh vande stralen
der Sonnen, ende die onder aen den bergh tegen
het Oosten ende Zuyden haer woonplaets hebben,
voelen veel meer hitte, als de gene die achter den
bergh in't Oosten ofte Zuyden vvoonen, ende de
welcke het Noorden ende Westen open hebben,
ende van het Oosten ende Zuyden, door den bergh
af-gesloten zyn. Want die op de vorige wijze ge-
legen zyn, ontfangen terstont de stralen van de mor-
gen-son, en moeten oock de hitte van de middagh-
son uyt-staen: maer die op de laetste maniere achter
den bergh wonen, syn het meesten-deel van den
dagh sonder Sonne-stralen, en leggen onder-tussché
voor de Noortsche winden open, ende krijgē eerste
de stralē van de Son, als sy daelt, ende aen't onder-
gaen is. Siet hier van breeder by Doctor *Septalius*,
in syn uyt-legginge op *Hipp. de aër. aq. & locis*, ende
op *Arist. 1. Probl. 53.*

De **Bergen** veroorsakē mede dat sommige Lan-
den sekere winden min ofte meer onderworpē zyn,
ende alsoo volgens den aert van alfulcke winden,
alste

alſſe ontfangen, heeter ofte kouder zyn. Want in-
dien de Bergen dé Noorden wint ſteuten ende uyt-
houden, en den Zuyden wint in-laten, dat maect
de plaets werner ende vochtiger: ter contrarie in-
dien door het leggen van de bergen den Zuyden
wint den toe-gangh benomé wert, ende den Noor-
den ontfangen, dan is 't lant kouder ende drooger.

De Steden die na de op-gaende Son leggen, zyn
geſonder als de gene, die na het Noorden, ofte nae
de heete windé toe leggen: ende haer in-woonders
zyn levender van vveſen, ende hebben een beter
koleur, ende daer komen minder Sieckten. Dewijl
hitte en koude aldaer gematight is: daer beneffens,
ſoo is al het water, dat na den Ooſten, ofte den op-
ganck van de Son leyt, klaer, ſuyver, ende lieffe-
lijk. Maer de vvateren die nae het Weſten, ende
den onder-ganck van de Son leggen, ende voor de
windé die uyt Ooſten waeyen, bedeckt zyn; werden
dan van heete, dan van koude vvinden licht over
bewaeyt, ende maken derhalve dat ſoodanige Lan-
den vele ſieckten onder-worpen zyn. Want ſy en
hebben de glans van de Sonne niet, voor daſe heel
hoogh is. Ende des Somers vvaeyender 's morgens
koele vvinden, ende den douw valt: ende voorts
de Son tot haer komende door-braet de menſchen.
Hierom ſeyde *Celfus* oock wel, dat de gene die haer
geſontheyt lief hadden, haer moſten wachten voor
de morgen ende avont lucht.

*Niet vroegh uyt, maer vroegh onder dack,
Dat is geſont, en groot gemack.*

Alſoo hebben oock eé beſondere geſtaltenis des
Luchts

Luchts alfulcke Steden, de welcke leggen op heete vvinde, ende die tusschen des winters Sonnen opganck, ende onder-ganck door-blasen: als oock die contrarij gelegen zyn, ende koude vvinde tusschen den Somerschen op-ganck ende onder-ganck der Sonnen ontfangen. Van't welcke breeder verhandelt wert by *Hippocrates* in't boeck van de Lucht, vwateren, ende plaetsen, niet verre van't begin: ende by *Cardanus* ende *Sepralius*, in haer uyt-legginge.

De Zee ende Moerassen ontrent eenige plaetsen zynde, maken aldaer mede een besondere veranderingh in de Lucht. Want uyt sulcke vochtige en waterachtige plaetsen werdē veel vochtige dampen in-getrocken, de welcke haer onder de Lucht vermengen, ende de selve vochtigh maken. ende dat te meer, in dien de Zee ofte de Moeras in't Zuyden leyt, vwant de vvinde daer van daen vvaeyende, vermeerderen de vochtigheyt. Dan indien de Wateren in't Noorden gelegen zyn, soo sal sonder twijfel de kouvvigheyt door de Noorde vvinde vermeerderen. Maer soo de Moeras, ofte de Zee in't Oosten leyt, ende dat niet verre, dat sal stoffe van overvloedige vochtigheyt aen-brengen, ende de op-gaende Son sal lichtelijck de vochtige dampen in de plaetsen daer sy nae toe komt, me haer slepen. Dan by al-dien datter meer vveghe is tusschen de Zee ende de plaetsen die in't Oosten leggen, soo vverden de dampen, die daer van opkomen, van de stralen der Sonne verhit ende verdrooght, ende brengen een drooghte in de plaetsen daerse komen. Maer daer komt minder vochtigheyt van de Wateren die in't Westen gelegen zyn

Want de dampen, die daer uyt-waessenen, werden van de onder-gaende Son wech-gevoert; ten ware de stercke winden het contrarie deden. Dit is evenwel insonderheyt te verstaen van effen, ende veltachtige Landen. Want indiender oock bergen zyn, soo en kunnen de selve niet weynigh de gematigheyt, daer wy af geseyt hebben, des Luchts van de Zee ofte andere vvateren voort-komende vermeerderen ofte verminderen. Want in dien het Landt van voren de Zee, ofte ander vvater heeft, ende van achteren bergen: soo verminderen sy de qualiteyt ofte hoedanigheyt van de Lucht, die door de byeggende wateren aen-gekomen is, door dien dat se weletten ende verhinderē dat de dampen ende windē die uyt de Zee ofte waterachtige plaetsen waeyē, niet voort en kunnen gaen; maer aldaer gelijk als met een muer tegen gehouden werden, ende alsoo versamelende, ende vermeerderende, haer krachten meerder uyt-spreyen. By exempel, in dien een Moer, Zee ofte Moeras in't Zuyden van eenige Stadt ofte Landt ghelegen ware: ende dat de selvige van achteren, ofte uyt het Noorden met bergen beset was, soo soude den Zuyden wint in sulcken gheleyentheyt als besloten zynde veel grooter hitte ende vuchtigheyt verwecken, als in een open ende vlack veldt, daer hy voort-loopen mocht. Soo oock in den in't Oosten ofte Westen een Moeras ofte de Zee het Lant bepaelde, ende 't selve van achteren met bergen becingelt was: soo souden de winden die gematigheden veel krachtiger in-storten, als in een vlack velt.

Alsoo gaet het oock met de **Rijnen**. Want de stinc-

ftinckende dampen die daer ghemeenlijck op-ge-
 worpen worden, mengen haer onder de Lucht,
 ende werden door de Windē in de nabuerige plaet-
 fen gedreven; daer toe niet vveynigh en helpt, de
 gelegentheyt, ghelijck gheseyt is, van de Bergen.
 Maer de Speloncken, en hollen der aerde, fenijnige
 dampen van haer gevende, kunnen de Lucht alder-
 meest bederven. Daer van hebben wy hier een
 notabel exempel aen-gewesen, dat ontrent Napels
 in Italien een plaets is, die soo vergiftige dampen
 op-geeft, dat alle dieren die daer wat over blijven
 staen, op staende voet doot blijven, ten zy datse
 terstont in een stil-staende poel daer ontrent *Lago*
d' Agnano ghenaeemt, gheworpen werden. *Leander*
Albertus die de plaetsen van Italien in de Italiaen-
 sche sprake seer wel beschreven heeft, geeft hier van
 seer goede redenen. Ick geloove, seydt hy, dat de
 dieren hier aldus sterven, om de stinckende ende
 fenijnige dampen, die ghestadigh op-trecken van
 onderē uyt de aerde, daer Mijnen zyn van swavel
 aluyn, ende diergelijcke: de welcke daerom te
 schadelijcker zyn, om datse op een kleyne plaetse
 ende daerom dicht by malkanderē gedrongē zyn
 op-komen. Waerom zy soo veel te meer den ader
 sluyten, ende de dieren doen sticken. Maer dat
 daer na in dat vvater geworpen zynde, vveder ot
 bekomen, meent hy, misschien te geschieden, om
 dat de levende geesten door den fenijnigen damp
 besloten zynde, blijven gelijk als slapende: ende
 dat daerna door de kou van't vvater sy terstont be-
 komen, maer soo men daer vvat te langh mee
 vertoest, dat dan de levende geesten ganſch onde-
 druck

druckt werden, ende den eeuwigen slaep op volght, sonder van het water eenige baet te krijgen. Niet verre van die plaetse is noch een ander lack, ofte stil-staende water, *Avernus*, ende nu *Lago d'Averno* genaemt, om dat het door syn stinckende dampen alle de vogelen, die daer over vlogen, neder dede doot vallen. Hier van spreekt de Poëet *Virgilius* in in syn sefte Boeck, daer *Aeneas* ende *Sibylla* na de hel gingē, waer van al hier de mont by alle oude Schrijvers ghestelt wert:

*Wat vogel oyt bestont op desen poel te srueven,
Die viel in haesten neer, en liet terstont het leven;
Soogronsaem was de stanck die uyt het vvater quam,
Dat gansch het Griecken-lant hē voor dē asgront nam.*

Maer de Keyser *Augustus* heeft de bosschen, die daer rontom stonden, uyt doen roeyen, ende alsoo al den stanck ende ongesontheyt van het vvater wech-genomen, ghelijck ick ghesien hebbe dat het noech op dese tijt is. Want dichte bosschen beletten dat het schijnen van de Son ofte Mane daer ontrent niet en kan komen, ende oock dat de Lucht niet beweeght kan vverden, het vvelck nootzakelijck verdervinge ende stanck moet verwecken.

P A L L A D I V S I. Dere rust. III.

Aëris salubritatem declarant, loca ab infimis vallibus libera, & nebularum noctibus absoluta, & habitatorum considerata corpuscula. si eis color sanus, capitis firma sinceritas, inoffensum lumen oculorum, purus auditus, & si fauces commeatum liquida vocis exercent.

Vande Vier getijden des Iaers, ende
wat veranderingh sy in de Lucht,
ende ons Lichaem maken.

Het I I. Capittel.

Het Iaer vvert af-gedeelt in vier-der-ley getijden,
Die om des Werelts-kloot met rasse peerden rijden:
Gebruyckt nae rechten eyfch 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,
Let met hoe rassen spoet u leven henen glijt,
Ghysult noyt vveder zyn dat ghy op heden zyt.

Ianuarus Lou-maent.

Het Iaer is vveder nieu, maer met de nieuwe jaren
Verout ons kranck gestel, dat vvy daer henen varen;
Maer 't is een kleyn verlies al rimpelt ons het vel,
Als maer de geest vernieut soo gaen de saken uvel.

Februarius Sprockel.

Al komt de gulde son eens kijcken door de spleten,
Noch heeft de strengen vorst haer koude niet vergeten;
Ghy blijft noch in de koey, dat acht ick alderbest,
'Tis druuesheyt al te ras te vliegen uyt den nest.

Martius Lente-maent.

De Meert, hoe-vuel onvveert, komt in het velt getreden
De Meert steeckt met den steert, en treft de swacke leden:
De Meert brengt aen het licht dat in het duyster lagh;
Ghy, maect dat u de Meers geen hinder doen en mach.

Aprilis Gras-maent.

*Ick ben der maenden maeght, een moeder vande bloemen,
 Wat kan de nieuwe most, wat kan het koren roemen?
 Men prijse wat den Herfst en wat de Somer vint,
 Het groen, het eerste groen is boven al bemint.*

Maius Bloep-maent.

*Ick ben de soete Mey, een bruyloft van de dieren,
 Het sy die om het vout of in het vwater svieren;
 Wel paert, ô jenghdigh heyr; en geef u nyt den nest,
 Wat out is mach het doë, maer t'voegt de joncheyt best.*

Iunius Braeck-maent.

*De Lent is alte koel, de Somer plagh te branden,
 De koors heerst inden 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.*

Iulius Hop-maent.

*Waerom hoor ick voor quaet mijn doë vā ymant scheldē?
 Al maey ick kruyt en bloem, wat schaet het aende velden?
 Geloofst het. staege jeugt en heeft noyt mensch gelucke,
 Al vat op aerden vvaft dient eens te zyn geplucke.*

Augustus Oegst-maent.

*Al vvert het bloem gevas van alle man gepresen,
 Haer bladte valt in het stof, mijn koren vvert gelesen,
 Een yder is gepast oock met het dorre graen,
 Maer is de roos verlept, soo vvider niemant aen.*

September Fruyt-maent.

Komt snoepers, gragē hoop, ick brengh u nieuwe vruchten,
 Maer eter niet te veel of ghy sult naemaets suchten;
 Dus soo ghy qualick vaert, het is u eygen schult,
 Al vrie geen raet en volgh die lijde met gedult.

October Wijn-maent.

Ick schenck het edel nat, het sap van soete druiven,
 Dat druck en sware sorg doet uyt den geest verschuiven:
 Het leven is van't broot, t' veel-leven vanden vryn,
 'Ten dede mÿn gevvas, vrie sonder vrolick zÿn?

November Slacht-maent.

Hoe slachtmen al het vee om ons te mogen laven!
 De mont verslint het al, ons buycken worden graven:
 'Tis eerst voor ons gedoot, al vvat de keucken geeft,
 En vraegje noch waerom de mensch niet lang en leeft!

December Winter-maent.

Komt oeffent nu het lijf, de hit is vreech-geweken,
 Gaet bolt, of slaet den bal, geen mugh en sal u staken:
 Laet sparen, dien het lust, ick teer gelijk een graef,
 De Winter is een heer, de Somer maer een slaef.

DE Vier getijen van't Iaer maken oock groot
 veranderingh in de Lucht, ende met eenen i
 ons Lichaem. Sy zyn van God in-gestelt om alle
 by beurte om te doē gaen, om nieuwe dingē voo
 te brengen ende rijp te maken, ende hebben hare
 oorspronck van het draeyen van den Hemel ene
 Sterren, insonderheyt van Son ende Maen, gelijc

Plato in *Timeo*, ende daer over *Chalcidius* bewijzen.
Vergil. 1. Georg.

————— *Vos ô clarissima mundi
 Lumina, labentem caelo qua ducitis annum.*

Het vvelck van *Moses* oock bevestight vvert in't eerste Capittel van het Boeck der Scheppinge, met „ dese vvoorden: Ende God sprack: Daer worden „ Lichten aē het Firmament des Hemels en̄ schey- „ den dagh ende nacht, ende syn teekenen, tijden, „ [te vveten, de vier jaer-getijen] dagen en̄ jaren. Gelijck dan een Iaer gerekent vvert, als de Son met synen gestadigen loop in de tijt van drie hondert vijf ende t'festigh dagen de twaelf teekenen van den *Zodiacus* door-loopen heeft: soo vverden by de Sterre-kijckers die tvvaelf teekenen met het Iaer in vieren gedeelt, ende elck Iaer-getije drie teekenen toe-gevoeght. Soo dat by haer de Lenten zyn, als de Son in den Ram, Stier ende Tweelingh is alsoo noemen sy de teekenen van den Circkel *odiacus*, door de welcke de Son synē loop heeft:) Somer als hy gaet door de Creeft, Leeuw, ende Maeght: Den Herfst, door de Schalen, Scorpioen, ende Pijl-schieter: De Winter, door den Bock, Water, ende Vijschen. Dit is de verdeelinge van Sterre-kijckers, die elck Iaer-getije even groot teekenen: Maer de Doctoren alsoose niet alleen nae den loop der Sonne, maer voornamelijck nae de gmatigheyt des Luchts dese tijden af-meten; soo noemen sy de Lenten, wanneer de gestaltenisse des Luchts alder-getemperst is: Somer, vvanneer de Lucht heet ende droogh is: Herfst alsse kout ende droogh

droogh ofte liever ongestadigh is : Winter alffe vochtigh ende kout is, Welcke hoedanigheden om vele redenen alsoo door malkanderē verdeelt zyn ; als oock om dat de aerde des vvinters nat gemaect soude vverden, in't voor jaer het zaet ontfangen, in de somer rijp maken , in den herfst vruchten geven, en gelijk *Boëthius* vvel seyt *4. de Conf. Philos. 6.*

De Lente geeft ons rieckent kruyt,
De Somer brenght het koren uyt,
Den Herrest doet de fruyten vrassen,
De Winter maectt ons volle plassen.

Nu vvat een groote voorsienigheyt is het , dat om dat de Winter alleen met haer koude niet en soude doen vervriesen , ofte de Somer alleen met syn hitte verbranden , de middele gematigheyt van de Lenten ende Herfst tusschen beyde gevoeght is , op dat de dingen door de selfde voet-stappen onbeschadicht vvederom souden keeren ! Maer alsoo de Landen in ghematigheyt veel onder malkanderen verschelen, soo en stellen de Doctoren oock de getijden des Iaers in alle Landen niet even gelijk.

In het eylant *Thasus*, daer onsen *Hippocrates* woonde , vverde de Winter bepaelt van den onderganck van de sevé sterrē, ofte het beginsel van November tot dat in't voor-jaer dagh ende nacht even langh waren : ende van die tijt de Lenten tot dé op-ganck van de seven sterren, dat is, ontrent den sevenden dagh van Mey : De Somer van den op-ganck van de seven sterren tot den op-ganck van de sterre *Arcturus* genaemt, het vvelck is ontrent het midden

den van September: Den Herfst van die tijt tot den onder-ganck van de seven sterren. Ende nae dese rekeningh soo vverden de Winter toe-gevoeght vier maenden en thien dagen; even-veel de Somer, de Lenten maer twee maenden ende eenige dagen: den Herfst naeulijcx twee maenden. Ende in veel Noortsche Landen en beginnen de Lenten ende de gematigheyt des Luchts, vvaer door vvy niet en beven van koude, noch en sweeten van hitte, niet terstont met dat de dagen ende nachten in't voorjaer even lanck zyn, maer een ruymen tijt daer na; vvant vvy dan noch dickwils siteren van koude, ende nae het vier toe kruypen: ende de Somer en duert daergeen vier heele maendē; noch den Herfst en begint niet van dē op-ganck van *Arcturus*: noch de Winter en is in de vierde maent niet uyt. *Prosper Alpinus* een treffelijck Doctor en Professor te *Padua* in Italien, daer ick hem vveynigh voor syn overlijden heb hooren lesen, schrijft in het eerste boeck van de Medicine der Egyptenaren op het sevende Capittel, dat in Egypten, daer hy geweest hadde, de Lenten, ofte het gematighste deel van het Iaer in de Maenden van Ianuarius ende Februarius ghesien vverdē; dat de Somer aldaer begint inde Maert ende duert tot het laetste van Augustus: den Herfst September ende October: dat de Winter met November ende December uyt heeft.

Om nu in't besonder van elck Iaer-gety te spreken, sullen vvy beginnen van de **Lenten** / die de ander in aen-genaemheyt te boven gaen; de welcke alsoose alle dingen uyt doen komen, ende ghelijck als een nieu leven geven: soo hebben *Iosue*, ende

andere onder de Ioden (Siet *Garzoni, nella Piazza universale, discorso 38.* ende *Cal. Rhodig. 1. Ant. Lect. 9.*) gemeent dat het begin van de Werelt in de Lenten geweest is, het veelck den Oudt-vader *Ambrosius* oock bevestight, ende de Poëet *Virgilius* mede aenroert. 2. *Georg.*

Mē hout het voor gewis dat als de diepe gronden
Des vverelts zyn geleyt, en eerst bevestight stonden,
De Lente doen begon. Het was de soete tjt
Die in de kruyden speelt, en op de bloemen rijt,
Die met een sferen reuck de menschen kan vermaken,
En noyt door harden vorst het velt en laet genaken.

Alfoo dan de Doctoré de vier tijden van het Iaer in elcke plaets bepalen nae de gematigheyt van de Lucht, ende de vergaderinge van de selve in hitte, koude, vochtigheyt, ende drooghte: soo nemen sy de Lenten voor dē tjt, die soo kout niet en is dat hy doet beven, noch soo heet dat hy doet sweeten: ende vverden van *Hippocrates* gheseyt werm ende vochtigh te wesen. Ende al-hoe-wel *Galenus 1. de nat. human. 1. 33.* en *1. de Temper. 4.* ontkent dat de Lenten vvarm en vochtigh zyn, om dat foodanige gestaltenis en gematigheyt niet alleene de gesontste niet en is, gelijk, nae het oordeel van *Hippocrates*, de Lenten zyn *3. Aphor. 9.* maer de ongesontste var allen; ende seyt dat sy heel gematight zyn: soo is even-wel sulcx, dat *Hippocrates* ende *Galenus* nie veel in dese sake en schijnen te verschelen. Wan die wermende vochtige gestaltenis is alleen ongesont, ende de bedervinge leet onderworpen, in d
vvelck

vvelcke de hitte ende vochtigheyt seer uyt-muyten. Maer daer de hitte maer matelijck boven de koude is, ende de vochtigheyt boven de drooghte, dat is een gematigheyt niet sonder reden van de Oude gepresen, ende voor den mensche, vviens leven in vvarmte ende vochtigheyt bestaet, seer dienstigh, ende derhalven voor matigh te houden. Ende soodanige is meestendeel de gematigheyt van de Lenten. Want na dat in't voor-jaer de dagen ende nachten even langh zyn, soo begint nae de Wintersehe kouw de vvermte te vermeerderen, ende is tusschen beyden van de hitte van de Somer, ende de koude van den Winter. Oock begint dan de vochtigheyt, die by de Winter vergadert vvas, van de vvermte verteert te vverden; maer alsoo die vvermte noch niet groot en is, soo vvert de vochtigheyt soo vvel niet verteert, als in de Somer. Ondertusschen en vert by ons niet ontkent, dat, alsooder een veranderingh geschiet van de grootste kouw ende vochtigheyt tot de grootste hitte ende drooghte, niet op enige tijt vande Lenten die selve gematigheden tot een volkomen middel-mate en souden kunnen komen. Maer soodanige matigheyt en kan naeulijcx enige tijt dueren.

In de Lenten dan schijnt Lucht ende alles vvat wt de aerde spruyt, ons vriendelijck aen te lacché: want, gelijk de Poëet *Ovidius* seyt *1. Fast.*

*Dan komter als een jeught in alle dingen sÿgen,
Men siet van stonden aen den vviÿngaert botten krÿgen,
Men siet dat alle zaet, dat yder vvoortel spruyt,
De boomen geven loof, de velden edel kruyt.*

*De Lucht is in vermaeck, de soete vogels singen,
 Het vee speelt in het groen, de vuilde dieren springen,
 De swaluw' tijdt te vverck en bout haer leemen nest.
 Die sy ontrent een balck of aen den gevel vest.
 De bloemen geven reuck, en doen het oogh verbljden,
 Soo datter niet en is als lust aen alle zijden.*

Dan beginnen de Lichamé die in de Winter door de koude by een getrocké waren; allencxkens haer te ontfetten, het bloet wert vermeerdert, de geester verquickt, ende nae het Wintersche ijs ende kouw alles verheught. Waeromme de Lenten gehouden werden voor het ghesontste van de tijden des jaers. Ende al ist, dat dickwils in de Lenten vele sieckten op-komen, soo en zyn daer even-wel de Lenten by haer selven geen oorfaeck van. Want de Lenten en maken van wegen haer eygen nature geen nieuwig heyt, ende als sy een lichaem vol goede vochtigheden krijgen, dan behoudé sy 't in dien goeden staet maer de quade vochtigheden beginnen in de Lenten gelijk als te smelté, ende werden van de binnenste deelen des Lichaems na buyté toe gedreven. Waer om *Galenus* de Lenten seer vvel met de oeffening vergeleken heeft; de vvelcke oock gesont is, alst in eé suyver Lichaem geschiet, maer in eé Lichaem vol quade vochtigheden isse oorfaeck van sieckten

De Somer is heet ende droogh, om dat de stralen van de Sonne recht op onsen top neder-vallen ende om dat de Sonne dan langer boven onse *Horizont* blijft. In dese tijdt des jaers vverden de Lichamen heeter ende drooger, yelder, lossen maffer ende swacker, de humeuren vverden verdur

enc

ende ontsteken, ende veel galachtige ende scherpe vochtigheyt vergadert.

Den Herfst is na de leere van *Hippocrates* droog van de Somerliche Lucht: volgens *Galenus* ongematigt in gematigheden. Want s'morgens ende s'avonts ist dan kout, ontrent de middagh warm, en de gestaltenis van den Herfst is gemenght uyt hitte ende kouw, ende op verscheyde uren heeft de hitte de overhant, op verscheyde de kouw, ende en vallen niet ghebroken tot malkanderen, gelijk in de gematigheyt van de Lenten. Om vvelcke ongelijckheyt van Lucht, is den Herfst alder-meest de siecken onderworpen: ende op dese tijdt des jaers wert het bloet vermindert, en de melancholie ofte swarte alle neemt de overhant, de Lichamen vverden in en ghedrongen, ende de sweet-gaten ghesloten.

orat. 2. Sat. 6.

Autumnusque gravis, Libitina questus acerba.

De Winter is kout ende vochtigh. Want de zon verre van onsen top zynde, schiet van dwers ter stralen, ende blijft niet lange boven onsen horizon. Waerom dat het dan kouder is, als op enige ander tijt van 't jaer, om dat van de minder warmte de overtollige vochtighedē niet en kunnen verdreven vverden, soo vermeerdert de sluymertigheyt, en het Lichaem wert met sinckingen gequelr. Het gene dus verre van de gematigheyt van de jaeren des Jaers gheseyt is, moet verstaen werden, dat haer natuerlijke gestaltenis behouden, gelijk *Hippocrates* seer wel in syn kort-bondige spreucke geleert heeft. Want het gebeurt dickwils dat

de

de Iaer-getijden haer felyen ongelijck zyn , de Somer ghelijck de Lenten , (3. Aph. 6.) de Winter droogh en Noordelijck , de Lenten nat en Zuydelijck , (3. Aph. 11.) ofte de Winter Zuydelijck , regenachtigh ende vvarm , de Lenten droogh en Noordelijck (3. Aph. 12.) De Somer droogh en Noordelijck, den Herfit regenachtigh ende Zuydelijck , (3. Aph. 13.) Ende dan komender oock verscheyde sieecten , nae de verscheydenheyt van de Iaer-getijden , de vvelcke van Hippocrates op de gemelte plaetschen , ende uyt hem van Aristoteles in syn *Problematis* aen-gevvefen vverden.

Van de VVinden , ende de veranderingh diese in de Lucht , ende ons Lichaem maken.

Het III. Capittel.

MAer hier dient vā den Wint al mede wat geschreue Na dien hy veel vermach ontrent des mensche levi Die Blaefers (schoon haer stof is van gelijcken aert Als uyt den eygen damp en eenen geest gebaert) Verkrjgen haren naem , en staegh een ander vvesen , Nae dat de plaetsen zyn vvaer uyt die zyn geresen , In vier staet haer getal , daer ons door vuert beduyt Het Oosten , en het West , het Noorden en het Zuyt Niet datter maer alleen zyn vier-der-hande v vinden , Neen , die ter zee verkeert die kander derigh vinden ,

En vvee noch boven dat ; en soo men verder gaet
 Men vint het vluchtigh rot ontelbaer inder daet.
 Al vvaer dat vvasem is , of snelle dampen rÿsen ,
 Daer is een nieuwen vuint de menschen aen te vviÿsen ,
 Maer vier gelÿcke vvel dat is haer gront-getal ,
 Hoe veel daer heden is , of namaels vvesen sal .
 Maer let hier naerder op , ghy vuint in beschreuen
 De stonden van den mensch , de deelen van het leven ,
 Neemt acht op yder vuint , en vwater is ontrent ,
 De loop van onsen tijt die staeter in geprent .
 Hy die van Oosten komt kan ons de leught beduyden ,
 Die van het Westen rÿst , den aert van rÿpe kruyden ,
 Neemt voor den Ouderdom die uyt het Zuyden blaest ,
 Maer voor de koude doot die in het Noorden raest .
 Haer kracht is menighfout . Sy kunnen regen maken ,
 Sy kunnen vvederom een langen regen staken :
 Sy doen de boomen goet , en oock het jeugdigh kruyt ,
 Sy jagen slim vergif en quade dampen uyt ,
 Sy kunnen aen den mensch (als sy daer henen svueuen)
 Sy kunnen aen het vee een nieuwen adem geuen ,
 Al vwater nae verderf of nae verrottingh hels
 Dat vvoort door haer behulp in beter aert gestelt .
 Maer vuilt ghy desen gront vvat naerder onderleggen ,
 Sooleest dat onse vrient hier op bestaet te seggen ,
 Mijn pen die sluyt haer op , vermits sy is beducht
 Dat haer den snelle vuint mocht blasen inde lucht .

DE Winden zyn vvel de voornaemste oorsaken
 die de Lucht veranderen , ende dien volgende
 oock onse Lichamen . Ende 't is seer noodigh dat
 wy niet alleen en letten wat vwinden datter waeyen,
 wy ons in de Lucht begeuen , maer oock in't
 bou-

bouwen van huysen, het stellen van deuren ende
 vensters, ende alle uyt-sicht, in de vvelcke de vvin-
 den kunnen vvaeyen, om met haer goede Lucht
 ons te ververschen, ende met svvaren reuck ende
 ongesonde dampen ons niet te beschadigen. Het
 vvelck als *Hippocrates* in de Pest, die geheel A sien
 ende Griecken-lant door-loopende, seer veel volcx
 om hals bracht, waer nam ende in't vverck stelde
 bewaerde menigh duyfent Menschen van de selfde
Marcus Varro mede, als hy te *Corcyren* was, ende da
 over al de huysen vol siecken lagen, in-latende doo
 nieuve vensters den Noort-oosten vvint, end
 sluytende die op't Zuyden stonden, ende verande
 rende de deure, bracht syn volck ende huysgesi
 gesont t'huys. Soo gaet het hier te Lant ontrent d
 Zee, om datter veel steden op het Zuyden, end
 Zuyt-vest leggen, ende dat sulcke vvinden hi
 uyt Zee op ons Lant vvaeyen, soo gaen de Men
 schen de meeste tijt van't jaer sieck, ende zyn e
 sinckingen seer onder-worpen. Waer toe mee
 behoort, 't gene *Vitruvius* seyt in't vijfde Capitt
 „ van het eerste Boeck; In't Eylandt *Lesbos* is er
 „ stadt *Mytilene* treffelijck gebout, maer niet voo
 „ sichtig gestelt, in vvelcke stadt alsser de Zuyde
 „ wint vvaeyt, soo is 't volck sieck; (want die wi
 „ veroorsaect bedervinge) alsser de Noort-west
 „ dan hoeft het; als de Noorden en Noort-ooste
 „ dan vvert het vvederom gesont. Waer uyt me
 kelijcken blijkt, dat de ongestadige vvinden
 Lichaem ongesont maken, ende vele sieckten te
 brengen: ende indien men alsulcke kan vliede
 uyt-sluyten, dat men minder van sieckten gegu

sal vverden : ende als men by ongeluck met eenige beladen is, den toe-gangh van quade winden gesloten zynde, soo sullen se lichtelijcker stillen en geneesen. Soo dat niet sonder reden *Hippocrates* belast een Medicijn goede kennisse te hebben vande Winden, om vvel te verstaen de nature ende den aert van d'algemeene siekten, van de gesontheyt ofte ongesontheyt van de Landen, van de verscheydenheyt van de Jaer-getijden, uyt vvelcke veranderinge, ende het vvaeyen van verscheyde Winden, vercheyde siecken ontstaen. Want alsoose veel veranderingh in de Lucht maken, ende het Lichaem verscheydelyck veranderen in hitte, koude, vochtgheyt ende droogte : dickwils oock eenige quade vande vuyle dampē uyt nabuerige ofte ver-gelegen plaetsen mede-brengen, soo is seer nootsakelyck dat vvy letten op de natuer van elcken vvint, ende in vvat oirt dat hy vvaeyt.

De Philosoph *Aristoteles* seydt de Wint niet anders te vvesen als een hoop drooge dampen uyt daerde rijsende, ende rontom de aerde swevende. *Plato* volgens de opinie vā *Anaximander* meent dat hy is een vloeyende Lucht, vviens fijnste ende lichtigste deelen van de Son beweeght, ende geyolten zyn. Soo stelt oock *Seneca* de vvint niet anders te zyn, als Lucht die na een zyde drijft. De vvasake van de Winden houden *Arist.* ende *Seneca* dat men te vvesen vvasen ende dampen van het water vande d'aerde, de welcke in de Lucht op-treckende, ten lesten verdunnende, ruymmer plaetse haer maken. Al wat de rivieren, ende andere vvasen, ende open velden waeffens door kracht van

van de Son op-geven ('t welck veel ende gestadigh is) dat verdickt hem alle des nachts, ende tusschen de bergen besloten zynde, wert het in een Landt en plaetsche vergadert. Als die waeffem daer soo vo ghepropt is, datse daer geen plaets genoegh langer en heeft, wert uyt-geperst, ende breeckt dan me gewelt d'een ofte d'ander kant uyt, welck uyt-bre ken de Wint is: de welcke hem daer na toe begeeft daer hy best uyt kan, ende al-waer de plaets de meeste openheyt heeft om de by een vergaderd dampen te ontfangen.

De Ouden om datter vier quartieren ende bepa lingen in den Hemel zyn, hebben oock vier Win den-gestelt; gelijk van de Poëet *Ovidius* beschre ven is *1. Metam.*

*Eurus ad auroram; Nabathaeaque regna recessit,
Persidaeque & radijs juga subdita matutinis.
Vesper & occiduo qua littora sole tepescunt
Proxima sunt Zephyro: Scythiam septemque trione
Horriser invasit Boreas: contraria tellus
Nubibus assiduis, pluuioque madescit ab Austro.*

Soo heeft oock de selfde, als oock haren aert se aerdigh aen-gewesen d'Heere van *Bartas* op d tweeden-dagh van de tweede weeck, wiens verss uyt het François in Nederlandts na-gevolght z in't begin van het jegenwoordigh Caputel.

Dele vier Winden dan hebbē haren oorspron van vier hoecken van de Werelt, *Oost, West, Zu* ende *Noort*, waer van sy oock haren naem trecke ende veranderē elck na syn gestaltenis verschey

lijck de Lucht met regen, nevel, vvolcken, onwe-
 der, klaer vveder, vochtigheyt, drooghte, wermte,
 ende koude: vvaer van wy alle daegh sien ende ge-
 voelen dat onse Lichamen mede anders gestelt zijn
 ende komen te veranderen. Dese vier deelen des
 Hemels worden wederom van de Sterre-kijckers
 verdeelt, en sy doen by elck van die vier principale
 Winden noch twee andere, ende maken sootwaelf
 Winden. Ende onse Schippers die nu de geheele
 Werelt door reysen, hebbē den Hemel noch kleyn-
 der gesplift, ende twee-en-dertigh Winden gestelt,
 diese oock op haer Compas doen teyckenen. Maer
 voor ons, die geen reys nae Oost-Indien voor en
 hebben, staet niet soo veel te letten op het ghetal,
 als op den aert ende krachtē van de Winden. Want
 en yegelijck, die volgens het voor-schrift van
Hippocrates, voor syn Gesontheyt goede sorge wil
 ragen, die moet letten, wat Winden dat in d'een
 ste d'ander tijt gewent zijn te waeyen, ende of sy
 erm, kout, zoel, vochtigh, droogh, ofte anders
 gestelt zijn. Want niet alleen de Lichamen, maer
 oock ons Gemoet lijdt veranderingh, na de ghele-
 gtheyt van vveder ende vvindt; soo dat oock de
 gsonde anders ghestelt zijn als de Lucht droevigh
 ende ontstelt is, ende als het schoon ende droogh
 vveder is, anders als het uyt het Westen, anders als
 het uyt het Zuyden waeyt, *Virgilius 1. Georg.* Alsoo
 d' niet alleen de Lichamen radder zijn, maer het
 Gemoet lustiger ende vrolijcker als een klaer ende
 andere Lucht met een sacht windeken door-blasen
 wt. Wy sullen dan den aert en kracht van elcken
 wat in't bysonder aenwijssen.

Den Oosten Wint is meestendeel gesont, verheught het Gemoet: is s'morgens vroegh wat koel, s'middaghs ende als de Son nae het Zuyden gaet vvat zoel: maer midden in de Somer als de Son steeckt, dan verhit hy, ende ontsteeckt de gal, waer uyt de brandende Koortschen voort komen: dan des Winters is hy wat fachter, ende niet soo scherpende straf als de Noorde wint. Hy komt een groot end vveeghs uyt het Oosten, het vvelck als hy door waeyt op het heetste van den dagh, ende het jaer, soo neemt hy onderwege veel drooge en heete dampen mede: de welcke hem groote hitte mede deelen. Van gelijcken oorspronck en natuer is by na den **Oost-Zuyt-Ooste Wint** / behalver dat gelijk hy aen de slincker zyde wat na het Zuyden daelt, oock van het Zuyden een weynigh deelachtigh wert. Hy is inde Somersche maenden heet, ende verweckt heete Koortschen; en maeck dickwils hier te Lande, alsfer een algemeene Sieckte in swangh gaet, ghelijck gemeenlijck beurt als hy waeyt, bloet-sweren, puyften, quade ende besmettelijcke geswellen in de lieffen, en onder de oxelen ende quade vierigheyt en vlacxkens over de huylt. Want alsoo hy een zoele wermtte heeft, door eenig vochtige vermenginge uyt het Zuyden, soo gee hy eenige oorfaeck in't bloet van ontfekinge ende bedervinge. Maer inde Wintersche maendé breng hy een scherpe kou aen, waer op veel snee plagh volgen, ende soo scherpen rijp, dat de gene die over de straet gaen, genoegh te doen hebben om neus ooren, oogen, ende aensicht daer voor te bevaren. De naeste plaetse na het Zuyden beslaet den **Zuyt-Oostel**

Oosten/ die Somers meestendeel klaer is, alist dat hy somuijs niet alleen de Lucht, maer oock ons Gemoet met wolcken verduyftert : want dewijl hy altemet ongestuymigh is, soo maect hy wel swaermoedigheyt, maer die lichtelijck vergaet; alsoo hy soo scherp ofte straf niet en is, als wel andere.

Onder de Winden, die de Lichamen der menschen tegen, ende de gesontheyt schadelijck zyn, is de **Zuyde Wint/** van naturen ende krachtē werm ende vochtigh. Want als hy waeyt wert het aertrijck met regen bestort, ende seer vervochtight, waer door de humeuren des Lichaems lichtelijck bederven. Hy verweckt oock catarrhen, ende sinckingen, waer uyt heesheyt, hoeft, suyselingh, popelsy, gicht, ende andere siecktē ontstaen. Men siet oock slijckwils, als hy langh achter een waeyt, dat de Vrouwen misdragen, ende een grooten vloet krijen. Want alsoo de steunfels van de vrucht door de vochtigheyt slap werden, ende de Lijf-moeder oock door de selve gladt en allencxkens open wert: so en kan het naeulijcx geschieden, dat de nature voldraeght, ende tegenhout, insonderheyt als nae een groote drooghte nat weder komt: het welck schadelijck het voor drooge ende galachtige Lichamen het onbequaem en is, soo is het seer schadelijck voor de vochtige ende phlegmatijcke, te weten kinderen ende vrouwen, ende die op moerassige en vochtige plaetsen woonē. Ende dit en geschiet niet alleen in onse Lichamē : maer ons Gemoet is mede, als de Zuyde wint waeyt, traegh, loom, slaperigh, ende heel onlustigh. Welcke kracht wy oock aen andere dingen dagelijcx sien. In huys is alles vochtigh,

tigh, dekens, lakens, kaerten, papier; de mueren van veel huysen druypen; het water is allesins onklaer. Daer alles, als de Noorde wint waeyt, fuyver, klaer, ende glinsterende is, soo datmen tot de gront toe sien kan. Het selfde geschiet in't bloet ende de humeuren, welckers onfuyverheyt met de Zuyde wint haer op-werpt, ende een donckerheyt in de sinnen veroorsaect: maer blijft onder met des Oosten ofte Westen, ofte ander sachte winden. Hierom ist, dat men verheught ende vrolijck van herten is, als de Son door een helder weder blinckt ende dat men benaeut van herten, ende swaermoe digh is, wanneer het rou ende duyster weder is, ende ongestuymige winden waeyen. Alsoo dat als het fuyver regen, ende dat de wint Zuyden, ofte Zuyt-Westen is, soo stincken de secreten, goten, grachten, ende ander plaetschen daer vuylnis ende onreynigheyt door-loopt, ende dan bederven de eet-bare waren soo datse soo langh niet bewaert en konnen werden. De Winden van ter zyden ofte tusschen beyden die wat van het Zuyden aegaen, ende een weynig na het Westen wijcken, hebben de selve kracht, als den Zuyden, ende Zuyt-Westen, waer onder inden **Zuyt-Zuyt-Westen** / het welck een ongestuymen ende vochtigé wint is, beyde het Lichaen ende't gemoet schadelijck: Want dat hebben onwrevelige ende ongestuymen winden, dat sy de herten meuren in't onderste van't in-gewant, gelijk een pomp in de Schepen, om-roeren: door welcke dampen de sinnen seer ontstelt, ende het gemoet ontroert ende ontrufft wert. Het is hier te Lande seer gemeen dat sommige die niet wel by haer sinnen

en zyn, drie dagen eermen eenigh onweer ofte wint
 gewaer wert, seer malen ende rasen; waer van men
 dan ghemeenlijk seyt, Het sal waeyen. Ende in
 tegendeel, als het schoon weder ende stil is, soo
 siet men dat de gecken haer oock bedaren, ende
 haer stil-houden. Nu onder de voorsevde winden,
 en isser geen heviger, als den **Zuyt-Westen**: want
 hy in de Somersche maenden donder ende blicxem
 voortbrengh, en groot onweer verweckt, maer en
 luert even-wel somers soo langh niet als winters:
 want gelijk hy subijt op-dondert, soo is syn raesen
 oock haest gedaen. Maer de **West-Zuyt-Westen**
 aet hem noch te boven, ende duert meet het ghe-
 eele Iaer deur, dan midden in de Somer is hy wat
 achter.

De Weste winden zijn soo vochtigh niet als de
 zuyden, maer vochtiger als de Oofte, dewijlse ko-
 en over een groote lenghte van de Zee, ende dat
 dalende Son soo veel niet en drooght als de op-
 gende ofte middagh Son. Dese zijn in't beginfel
 in de Lenten sacht, lieffelijk, aen-genaem; want
 door de gematighde wermte der Sonne verwermt
 znde, brengen bloemen ende kruyden voort,
 en maken alles wederom levē, soo datse oock het bloet
 ende de humeuren, die s'winters gelijk als gedoken
 waren, vervvecken; ende verstroeyende de vvolc-
 ken van't gemoet; 'tselve verquicken ende verheu-
 gelijge. Even-vvel alst nae de Winter gaet, zijn de
 Weste vwinden dapper onstuymigh, ende beroeren
 de lant ende de zee met een groot onweder: ende
 oock soo schadelijck om koude siekten te ver-
 vcken, als de Zuyde. Nu de Winden die tusschen

de Westen ende de Noorden zyn, vverden drie gestelt. **West-Noort-West/Noort-Weest/Noort-Noort-West/** alie itercke vvinde, en die de poren van de Zee soo om-roerē, dat die de dijcken dickwils doen in-breken, en ons Lichaem oock veel siekten toe-brenghen. Want in de Lenten ende Herfst, ende insonderheyt in de Maert, maken se pijn in senuwen ende gevrachten, beven, schudden, ende treckinghe in de leden, soo dat de gene die sulcx onderhavigh zyn, vveer-wijs vverden, ende het onweder vveten te voor-seghen.

By dese is naest de **Noorde wint/** kout en droog van aert, als komende van plaecten die met ijs ende snee bedeckt zyn, ende die met geen Son bescheenen en vverden, meestendeel klaer, hoe-wel somtijts vvat regenachtigh, hy versacht de vvoesthey van den Noort-Westen, en West-Noort-Westen, want als sy langh genoegh ghebaert hebben, ende by na moede zyn, dan houden se met een Noorden vvint op, soo dat het vveder dan stilt; hoe-wel da hy oock s'winters somtijts ongestuymigh genoegh is, ende dapper vvaeyt, vvaer door hy oock sijn kingen vervveekt, maer heel op aen ander manie als den Zuyden vvint. Want door desen, smelten de humeuren ende vallen van selfs uyt het hoofd. Maer de Noorde vvint perst de vochtigheyt uyt gelijk uyt een spongie het vvater. Ende op vvaert van't jaer dat de Noorde vvint vvaeyt, soo verkout hy de Lichamen, treckt de openingen toefuyvert de Lucht, ende de natuerlijcke vvermten binnen dringende helpt de verteringe. Ende daer de Zuyde vvinde de gestaltenis van't Lichaem lo maken

makende, ende de leden verflappende, de menschen leu, traegh, slaperigh, ende onbequaem tot eenigh werck ofte oeffeningh makē: daer stellen de Noorde v vinden de Lichamen vast, sterck, lustigh, ende tot alles bequamer, voornamelijck in de gene die vvat vochtigh van naturen zyn. Want in foodanige vverden alle vverckingen dan beter uyt-gevoert, ende alles gaet gesonder toe, gelijk oock de vochtige Lucht best is voor de gene, die droogh en dor zyn, v vant dan beven sy minder van kou, ende werden minder van de hitte verbrant.

Dewijl dan dese twee v vinden Zuyden en Noorden, en de gene die de selfde na by komen, by na in geheel Europa met jaerlijcksche gebeurte waeyen, (v vant als den eenen op hout dan begint den anderen, ende al ist dat de andere mede haer beurt hebben, soo en dueren sy even-vvel maer eenen 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 willē begeven. Want de eervarentheyt leert, dat de Noort-Oosten wint die s'nachts begint te waeyen, geen drie dagen soo en blijft staen: het welck *Homerus*, na de getuygenis van *Aristoteles*, 26. *Probl.* 9. oock aangewesen heeft in syn dwalingen van *Vlysses*. Den Noort-Oosten is de middelste tusschen Oosten ende Noorden, vvat meer nae het Noorden is den Noort-Noort-Oosten; en meer nae het Oosten den Oost-Noort-Oosten. Desen en is soo onstuygmigh niet, als den Noort-Oosten: noch soo spits kout niet, om dat hy de Son nader is; hy rolt ende vventelt de vvolcken op malkanderen, ende trecktse soo na hem; waer

van dit Griecx versken is:

Ἐλκων ἐφ' αὐτὸν ὡς κακίας νέφϞ.

Siet daer van *Arist. 26. Probl. 1. 32. Agell. 2. 22. Erasfm. in Adag. ende Muret. 2. Epist. 6.*

Behalven dese gemeene Winden, zynder noch eenige Landen eygen ende besondere Winden, die niet verre van daer haren oorspronck en hebben, ende en vvaeyen daerom oock niet buyten die palen. Dese doen den aert ende nature vande voor-naemste winden veranderen.

Veel ende sterck in de wint te loopen, vermoeyt het Lichaem niet anders als een stercke oeffeningh. Een stille Lucht ende die met geen winden beweegt en wert, al schijntse sacht ende lieffelijk te zijn, indiens even-wel niet gins ende vveder beroert en wert, komt mede gelijk stil-staende water te bederven. De Philosoph *Plato* schrijft in't vijfde Boeck van de Wetten, dat door het veel vvaeyen van verscheyde Winden, de Menschen stout ende korsel vverden: vvaer uyt af te nemen is, dat niet alleen het Lichaem, maer oock het Gemoet door de vvinden verandert.

LVCANVS lib. 1.

*Vnde venit Titan, & nox ubi sidera condit;
Quaque die medius, flagrantibus aestuat horis;
Et quae bruma rigens, ac nescia vere remitti,
Astringit Scythicum glaciali frigore Pontum.*

Van

Van het onderscheyt der Plaetschen
ende Landen, ende welcke de
ghesontste zyn.

Het IV. Capittel.

SOo ghy misschien een huys voor u begeert te bouwen;
Soo let veel op de plaets, of 't mocht u veel berouwen;
Want die een quaet gevest tot syne vvooningh kiest,
'Tis seker dat hy veel van synen lust verliest.

Indien ghy neder-slaet ontrent onguere poelen,

Ghy sult als metter hant het ongemack gevoelen;

En soo ghy neemt verblyf ontrent een siltigh strand,

Het sal u schade doen, soo haest de sonne brant.

Die in een vochtigh dal syn vvoonplaets heeft genomen,

Hem sullen voor geuvis veel siekten over-komen;

Maer die op hooge stal haer tenten neder-slaen,

Die zynder in't gemeen al vry vvat beter aen.

Maer op dit gansch 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 is in getijcke maet.

WT het gene in de voor-gaende Capittelen ver-
klaert is, en ist niet swaerlijck af te nemen,
vvat plaets ofte Lant voor ons Lichaem bequaemst
en gesontst is. namelijk in't veelck de geitaltenis
les Luchts foodanigh is, dat de vochtigheyt ende
drooghte by nac gematight zy, maer een weynigh
na de vvermte trecke, en de veelcke (soo spreeckt

Iustinus van Egypten in't tyveede Boeck van syn *Hittorie* noch door groote hitten ons Lichamen verbrande ofte verdroogen, ofte door groote koude kan doen verstyven; maer matelijck onse wermte onderhout ende verquickt, en de beste stoffe geeft tot onderhout van de levendige geesten; ende de gestaltenis onses Lichaems met geen uyt-muytende hoedanigheden en verandert. Daer de Lenten ghematight zyn: 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. Al waer de Lucht alsoo gestelt is, daer is voorseker het Lant vruchtbaer, ende daer vint men van alles in overvloet, en daer zyn de Luyde van bequame gedaente ende fatsoen, bloosent van aengesicht, niet te vvilt ofte te loom van manieren, geestigh ende bequaem tot alle konsten, ende leven derhalven aldaer door de banck lange; ende in voorspoedige gesontheit. Soo dat een yegelijck die zyn gesontheit en leven lief heeft, vvel mach letten op vvat plaetsche hy hem nederflaet. Waer op siende *Aristoteles* seyt (*5. Politic. 11.*) dat men in het bouwen van een Stadt, voor al behoort te sien, op de ghesontheit van de plaetsche. Want dat men insonderheyt moet forge dragé voor de gesontheit van de in-woonders: en dat de selve hanght aen goet lant, hoogh ghelegen, in goede lucht, ende vvater, ende op gesonde vvinden. Daer geen Moerassen, stil-staende ofte stinckende waten ontrent en zyn.

De steden die tegen de op-gaende Son, ende in Oosten leggen, vverden van *Hippocrates* de aër. loc
 & aquis

de aquis. ende *Aristoteles 7. Polit. 11.* voor de ghesontite gehouden: om dat de selve (gelijck *Varro*) seyt) somers de schaduwe, ende s'vvinters de son hebben. Na dese komen de gene, die in't Noorden leggen, om dat de vvinden daer van daen komende de Lucht suyveren, ende de Lichamen verstercken, ende voor bedervinge bewaren.

Die op heete plaetsen, ende in't **Zupden** gelegen haer vvoonplaets hebben, en de Noorde vvinden niet en voelen, sultigh ende dick vvater besigen, die zyn slap, ende hebben soo grooten lust niet tot eten ende drincken, gelijck *Hippocrates* schrijft. Soodanige zyn veel sinckingen, loopen, ende koortschen onderworpe: ende in dien het Lant seer heet is, ghelijck Morenlant ende meest heel Afrijcken, daer zyn de inwoonders noch veel slapper (door het vervliegē van d'inwendige vvermte, die door de uytterlijcke hitte uyt-getrocken wert.) van kort leven, kleynhertigh, bruyn en verbrant van koleur, ghekrult van haer: maer lucht ende vlijtigh van Lichaem. Indien *Leo Afer*, ende *Fr. d'Alvarez*, die gheschreven hebben de Historie van Afrijcken ende Morenlant, acht genomen hadden, op dese natuerlijcke reden, sy en souden soo grootelijcx niet verheven hebben de ongelooflijcke soberheyt van die volckeren: vvant sy en zyn niet gulsigh, om dat sy geenen grooten appetijt en kunnen krijgen, door dien dat haer de innerlijcke wermte ontbreekt. Het selve mogen wy van Spaengjaerts, Italianen, ende diergelijcke seggen.

Die in de **Noortsche** ende koude Landen woenen, vvorden met kouwe ende ghesonde vvinden door-

door-vvaeyt, zyn van de Zuyde v vinden bevrijt; hebben kout ende straf vvater, maer dat even-wel foet is. Dese zyn vvacker ende sterck van Lichaem, haer natuerlijcke vvermte is veel, sy zyn stout, kloeckmoedigh, bleyck van koleur, vleefigh, poefelachtigh, insonderheyt soo by de kouwigheyt van het Lantschap eenige vochtigheyt is. Soo zyn de Duytsen, Françoisen, ende Engelsen, en vvoor-namelijck de Nederlanders. Dese zyn van nature groot van eten, seyt *Hippocrates*: maer vvaerom en heeft hy daer niet by-gevoeght, ende groot van drincken? vvant 't is beyde vvaer. De Griecxsche Poëet *Anacreon* noemt hierom een grooten, ofte (ghelijck de Duytschen seggen) een staetelijcken dronck, een *Scythischen dronck*, nae het Lantschap *Scythia* in't Noorden gelegen; ende die van *Lacedaemonien*, alse lustigh vvegen vvilden, hieten dat *ἐπιονυσιζέουσι*, gelijk *Athen.* schrijft 10. 12. Siet *Erasmus* Ch. 2. Cent. 3. *Adag.* 17. Den Historischrijver *Tacitus*, in syn Boeck van de manieren der Duytschen, seyt dat de selvige veel drincken, ende vveynigh eten om de kouwigheyt ende onvruchtbaerheyt van haer lant. Maer hy heeft ongelijck. Want devvijn den Dorst niet anders en is, als een begeerte van kouw ende vochtigheyt; ende den Honger een begeerte van vvermte ende drooghte, ende datse in't Noorden ongelijck veel grooter in-vvendige vvermte hebben, als die van't Zuyden, soo en ist niet vreemt datse oock meerder drincken. Soodanige luyden, seyt *Hippocrates*, zyn meer vvilt, dan gheset van manieren, sy zijn langh van leven, om de sterckte van haer nature, ende

krachte: even-wel pleuris, loopende oogē, bloeyen uyt de neus, ende heete Koortschen onderworpen.

Die haer op vochtige plaetsen onthouden, zyn glat van huyl, los en slap van ghevrichten, maer fraey van aengesicht, gelijk *Avicenna* seyt. Dese vverden met langhduerige siekten ghequelt, ende vallen dickwils in sinckingen: gelijk in tegendeel de Lichamen in drooge Landen hert, droogh, vast, sterck, ende vvacker zyn, ende soo onderwerpen niet de gebrekē die uyt vochtigheyt ofte bedervinghe van humeuren komen.

Die hooge en berghachtige plaetsen bewoonen, zyn fris, sterck, ghesont, mogen vvcl tegen den arbeyt, leven langh, ende zyn tot alles bequaem.

Die in leege ende holle plaetsen leven, insonderheyt in valleyen die in't Oosten ofte Noorden berghen voor haer hebben, alsoo sy van geen ghesonde vvinden doorwaeyt en kunnen werden, ende 't gene niet doorwaeyt en wert de bedervinge onderworpe is, soo en ist niet mogelijk, of foodanige menschen moere veel sieckelijck zyn. Hebben daer beneffens geen moet, noch stoutigheyt, ghelijck die op de bergen woonen. Sonder reden verwondert hem dan den vermelden *Leo*, dat de inwoonders van den hoogen bergh *Megeza* in Afrijcken blanck, groot, ende sterck, ende die in't platte lant woonen, kleyn, slap, en swart zyn: Want de menschen, de beesten, en de boomen van't geberghte zyn door de banck van veel stercker nature, als de andere. Iae, d'oude luyden van hondert jaer op den bergh *Atlas*, zyn noch kloeck, gelijk *Leo* betuyght. Dese sterckte van de bergh-luyden, maect dat sy seer voor haer vry-

vryheyt strijden, ende haer niet lichtelijck onder eens anders gebiet en laten brengen. Gelijk men hedenſdaegs aen de Swiſfers ſiet: ende de Romeynen eertijts geproeft hebben, aen de bergh-luyden van *Genua*, die haer ghewelt meer als hondert jaer tegen-geſtaen hebben, en en konden geenſins overwonnen werdé, voor datſe in't platte lant verplaetſt wordé; doen warenſe eerſt ſtil, ende onderdanigh, gelijk in de Romeynſche Hiſtorie van *T. Livius* te leſen is. Soo ſiet men oock dat de vruchtbaerheyt ofte d'onvruchtbaerheyt van een Lantschap, de natuerlijcke inclinatie ende genegentheyt van den Hemel eenighſins verandert. Daerom ſeyde den vermelden *Livius*, dat de Luyden van een vet ende weligh lant door de banck loomende plomp zijn. In tegendeel maect de magerheyt, ende onvruchtbaerheyt van een Lant de in-woonders door noot ſober, ende daerom gaeu, neerſtigh, ende ſorghvuldigh; gelijk waren die van Athenen, alwaer de ledigheyt met de doot geſtraft werde. De onvruchtbaerheyt was mede oorſaeck dat Athenen ſoo groot ende vol volck was, het welck oock aer ander ſteden gebeurt. Want de vyanden en willer ſoo niet aen een dor ende mager lant; en het volck levende in ruſte vermeerdert, ende is genootſaeck handel te drijven ende te arbeyden. Soo ſien wy dat *Novembergh*, het welck op een ſeer onvruchtbaar plaetſe leyt, de grootſte ſtadt van't Rijck is, ende vol van de beſte Konſtenaers van de Werelt, gheelijck oock zijn de ſteden *Limoges* in Vrancrijck, *Gent* in Vlaenderen, *Genua* in Itaelien. Ende gelijk men ſiet dat in een dor ende woest lant, da

vol klippen ende bosschen is, de lieden woest ende wilt van manieren zijn, oock argh, behendigh, ende gaeu van verstant: soo zijn mede haer Lichamen hart, en sterck tot allen arbeyt. Oft nu beter is een stadt te bouwen in mager, ofte in vet Lant, siet daer van het 5. discours van het 12. Boeck, in Italiaens over *Tacitum* gheschreven by *Scipione Amirato*.

Die aen de Zee wonen, zijn wat gematiger van complexie, soo even-wel dat de wermt de overhant heeft. Want de plaetsen aen de Zee-kant, zijn wermer, als die binnen in't Lant leggen.

De alderquaetste woonplaetsen zijn ontrent moerassen, ende vuyle ende stinckende wateren. Want moerassen, poelen, stil-staende vvateren, ofte die heel sacht loopen geven somers, werme dampen op, ende hangen s'vvinters vol kouwe nevel ende vvolcken, de welcke indienze door de kracht van ghesonde vvinden niet wech-gedreven en werden, brengen het vee ende den mensche de pest aen: en doen oock kleyne ende scherp-bijtende vlieghekens groeyen, die met groote menighe ons bestormen. Daer beneffens groeyen in alle moerassen vorssen, uelen, padden, slangen, ende diergelijcke quade gedierten, de vvелcke de vvintersche vochtigheyt in de Somer misschende, de moerasschen door de hitte verdrooght zijnde, de Lucht vierigh maken, ende met feninigheyt ontsteken: waer uyt veel verorge ende besmettelijcke siekten voort-komen.

Die in't **Oosten** wonen, zijn de aldergesontste: vant haer vvermtte ende kouwigheyt, ghelijck *Hippocrates* schrijft, is gematight. Daer by hebben se,
seyt

seythy, klaer, suyver, vvel-ruyckent, ende lieffelijck vvater, om dat de op-gaende Son het selve verbetert. De luyden zyn daer van fraeye ende blöfende koleur, om datse van binnen het beste bloet hebben. Want de koleur van buyten is een seker teecken van de humeuren, hoese van binnen gestelt zyn, gelijk *Galenus* betuyght in syn uytlegginge op de tvveede kort-bondige spreucke van *Hippocrates* in't eerste Boeck. Sy hebben een klare ende klinckende stemme, om de goede gestaltenis van de deelen door de vvelcke het geluyt schiet: sy zyn vier-schoten ende gematight van Lichaem, om de gematigheyt van't Lantschap. De welcke alsoose de Lenten aldergelijckst is, ende in de ghegematigheyt van hitte ende koude getempert, soo moet volgen datse Menschen van de beste nature voort-brenght: ende derhalven al dat daer groeyt van koren, vruchten, plantsoenen, vee, gesteenten moet in den eersten graed van goetheyt gestelt vverden, volgens het getuygenisse van *Hippocrates* in syn meer-gemelt Boeck van de Lucht, Wateren ende Plaetschen. Daer vallen vveynigh sieckten, ende die niet doodelijck: soo dat de Menschen aldaer in een voorspoedige ghesontheyt langh leven. Voor foodanigh, te vveten, voor het alder gematighste Landt, vvert gehouden t'gene dat onder de Linie leyt, recht in't midden tusschen beyde de polen, hoe vvel daer vele Schrijventen tegen zyn. Den Prince onder de Arabische Medicijns *Avicenna* leert sulcx met klare vvoorden. Maer *Aristoteles* 2. *Meteor.* 5. ende *Averroës in Comm. & 2. Coll. ult.* zyn soo verre hier van, dat foodanighe plaetse de bequaemste

Van het voedsel ; als oock de nood-
fakelijckheyt ende de verschey-
denheyt van het selve.

Het eerste Capittel.

DAer is nu vande Lucht en vande Wint geschreven,
En wat dat aende 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 menschen leerter eten,
Om dat het yder mensch en alle menschen vveten:
Maer hoe men even-veel ten besten dient gevoet,
Dat is het dat de kunst de menschen leeren moet.
De mensch is als een dijck daer op de baren vvoelen,
En sooden alle daegh zyn besigh af te spoelen:
De mensch is als een pot die aen den viere staet,
Daer uyt geduerigh vocht en staege vvasem gaet.
Indiender niemant pooght ons dijcken aen te vullen,
'Tis seker datso korts geheel vervallen sullen;
En soo men in den pot geen ander nat en doet,
'Tis seker dat hy stracx gansch ydel vvesen moet.
Daer is een edel vocht in onse binne-leden,
Dat staegh vvert af-geteert, en van den tijt bestreden;
En soo het niet gestaegh door voedsel vvert gestijft,
Eylaes ! ons kranck gestel dat is terstont ontlijft.
Soo dient dan oock de kunst hier regels in te ramen,
Want dranck en nutte spijs hout lijf en ziel te samen;
Wel aen dā, vveerde man, beschrijft den rechten voet,
Wat dat men eten sal, en hoe men drincken moet.

NAe de Lucht stellen vvy vvel te recht **Spys**
 ende **Dranck** / als de vvelcke tot onderhout
 des Lichaems niet veel minder, als de Lucht van
 noode zyn. De Lucht vvert vvel veerdiger, ende
 rasser in het Lichaem ghetrocken, maer Spijs ende
 Dranck alsoo sy het selfde een blijvende ende aen-
 klevende materie geven, kunnen dat stercker ende
 langer bewegen. Dewijl dan de gelegentheyte van
 ons Lichaem soodanigh is, dat het selve de ver-
 derffenis onderworpen zynde gestadelijck slijt als
 een kleet, ende dat door de ongevoelijcke transpi-
 ratie ofte uyt-vvaessemen onse natuerlijcke wermte
 gestadigh vervlieghe, ende de olyachtige vochtig-
 heyt allencxkens, ghelijck den olye in de lampen,
 van de selfde vvermte verteert wert; so heeft de
 voorsichtige Nature, om dat den Mensch niet ter-
 stont na syn geboorte en soude komen te sterven,
 als een remedie voor de verganckelijckheyt, gege-
 ven het **Voedsel** / om het gene door gestadigh uyt-
 vloeyen vergaen vvas, door Spijs ende Dranck
 vvederom te herstellen. Het vvelck van de Poëet
Lucretius seer vvel aen-gewesen is in syn vierde
 Boeck:

*De mensch die staegh verlijt gevoelt syn swacke leden
 Geduerigh af te gaen, en hellen na beneden,
 Verliesen haren stant, en missen hare cracht,
 Tot dat hun nieuwe jeug door voedsel voort gebracht.
 Verlies van vaste stof dat leert hem kost begeren,
 Om vveder op een nieu daer op te mogen teren;
 En fruyt van innigh vocht dat geeft hem groote lust,
 Op dat syn heeten dorst mocht vverden uyt-geblust.*

Want

Want indiender niet met allen in ons gestadigh en vergingh, en de Menschē altijs in eenen stant bleef, soo en soude het Voedsel gansch niet van nooden vvesen, jae vvy soudē van den Ouderdom ende de Doot heel bevrijt zyn : Maer alsoo vvy bemerken ende gevvaer werden dat door het gestadigh uyt-vloeyen van onse substantie, onse krachtē verminderen , en daer uyt volgende is een slappigheyt van de deelen onses lichaems, soo ist nootsakelijck dat wy de selve soecken te hermaken ende te vernieuwen. De Spijsē hebben vvy dan van nooden, om te herstellen 't gene van de harde ende drooge substantie vvech-genomen is : den Dranck, om het gene dat vochtigh is. Gelijk oock de substantie, die in ons uyt Vier en Lucht bestaet , door het haelen van den adem, ende 't slaen van de pols ofte slagh-aderen onderhouden wert. Waer uyt dan blijkt dat wy sonder die middelen tot geener tijt en kunnen ons leven behouden, ende dat wel ghe-seyt is van den Poët *Horatius 2. Sat. 3.*

*Stelt vast dat u den ader-slagh
Alleen maer vveynigh dueren mach,
Ten sy dat ghy met goeden kost
Van fluen te vworden haer verlost.*

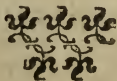
Soo sien vvy dan, gelijk als een dijck die gestadigh af-spoelt , ende niet gestadigh onderhouden en wert met nieuwe aerde , het lant alsdan komt in te breken, ende verloren vvert : ofte ghelijck een ketel vvater die gestadigh over het vier hanght en siet , allencxkens geheel uyt soude waessēmen , in-

diender geen versc water by gegoten werde : alsoo soude het oock gaen met het gestadigh uyt-vloeyen ende verteren van de substantie van onse lichaemē, indien het af-gespoelde niet met goede sooden van brooten toe-spijse, ende het uyt-gewaessemde met vochtigheyt van vvijn ofte bier onderhouden ende vernieut werde. Dese vernieuwinge alse wel, bequamelijck, en volgens de regulen van de Conste der Gesontheyt, die wy hier beschrijven, geschiet, soo ist dat de Menschen in een lanckduerige ende voor-spoedige gesontheyt leven, ende anders sonder ordre, en in't wildt levende haestelijck, ende voor haren tijt comen te sterven. Waeruyt blijkt dat dit deel van onse Conste seer noodigh is te weten, en seer veel aengelegē is wat Spijse ofte Dranck ghebruyckt wert. Het vvelck daerom oock wat vvijdt-loopigh van ons sal verhandelt vverden. Insonderheyt mede, om dat de Menschen in geen dingē, die de behoudenis der Gesontheyt betreffen, meer bekommert en zyn, ende van gesont ofte ongesont en vveten te spreken, als van Spijse ende Dranck, ende even-wel in geen dinck haer meerder te buyten en gaen. Want sy nemen de Lucht, ende d'ander dingen (*Res nonnaturales* genaemt) soose komen: maer in Spijse en Dranck hebben se groot onderscheyt, ende kiezen het een voor het ander, hoe wel niet juyst altijd het beste. Want alsoo sy meest op de smaeck en leckerheyt letten, soo en nutten sy niet altijd de beste ende gesontste kost, maer alleen die haer best lust, en lekkerst' smaect. Ende ick heb dickwils bevonden, dat de gene die d'een ofte d'ander quellingh onderworpen waren

quaemste soude zyn om te bewoonen, datse seggen dat men daer geensins wonen en kan. Het welck *Averroës* met vele redenen soeckt te bevestigen: maer alsoo de selve volkomentlijk weder-leyt zyn van *Manardus 7. Epist. Med. 1.* ende datse oock strijden tegen de eervarentheyt, soo en ist niet noodigh van de waerheyt hier over langh te disputeren. Het is kennelijck uyt de vaert van ons ende de Portugijsen, dat onder de Linie groot volck woont, seer rijcke ende groote eylanden leggen, ende daer heel ghesonde Lucht is, te *Samatra* insonderheyt, 'twelck om hare groote eertijts voor een ander werelt gehouden vverde, *Plin. 6. Nat. 22.* ende *Zeilan*, vvaer van *Ladouvicus Romanus* schrijft *6. Navigat. 4.* dat het leyt onder de Linie, ende van soo goede ende gematighde Lucht is, dat het schijnt daer al-tijt Mey te vvesen. In dit Eylant, seydt hy, dat de in-vvoonders noyt hitte, noch koude en voelen. De selfde getuyght *2. Navig. 9.* van *Reamen*, een stadt in geluckigh Arabien op het Oosten ghelegen een vveynigh bovē de Linie, hebbende het vruchtbaerste aertrijck, ende de gematighste Lucht, dat de luydē aldaer over de hondert ende veertigh jaer geluckelijck leven. Dat *Cancieten* soo getempert is, dat men daer Somers over geen hitte, noch 's Winters over de kouw niet en klaeght, vvert getuyght by *Columbus* in het hondert ende thiende Capittel van syn Reyssen, ende dat daer goede, eenvoudige, ende oprechte Luyden vvoonen. Het vvelck al te samē eē groote gematigheyt van't Lant beteyckent. Daer nochtans dat Eylant onder den Circkel *Capri-vvynus* leyt, al waer meer hitte als onder de Linie

behoorden te vvesen. Het vvelck oock van't Lant *Parias* ghenoomt, *Americus Vespucius* schrijft in't eerste Boeck van syn Reyfen. Daer de Luyden, na de getuygenis van andere, over de hondert ende vijftigh jaren leven. Die oock seggen datter onder de Linie wel gevvoont vvert, ende geen groote ongematigheyten is, maer dat die Landen meer na de hitte als na de kouw hellen, om dat twee-mael des jaers de Son aldaer recht boven den top staet, ende haer stralen recht neder-schiet, vvaer deur die Landen nootfakelijck seer moeten verhitten. Dit zy genoegh van de vvooninge onder de Linie.

Die in't **Westen** vvoonen, leven heel ongesont, om dat soodanige Steden de gesonde v vinden die, uyt het Oosten vvaeyen niet en hebben, ende voor de heete v vinden open leggen. Dese hebben geen klaer, maer dick vvater, om dat de Son in die plaetsen de Lucht lancksaem verlicht, vvaer door de vvateren nootfakelijck dick blijven. Ende in de Somer vvaeyen koele v vinden, ende den dou valt: dan de Son verbrant de Luyden, waerom sy quaet van koleur, ende ongesont van Lichaem werden. Sy trecken dicke, grove, ende onsuuyvere Lucht, om dat de selve niet veel vande Son verklaert, noch van de Noordsche v vinden door-waeyt en vvert. Waerom de mensche aldaer lichtelijck heesch ende haersch van stem zyn, ende veel sinckingen, ende verdervingen onderworpen.



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

V A N

S P Y S E

ende

D R A N C K .

HOMERVS Iliad. xix.

— Αλλὰ πάσαοι ἀνωχθί
Σίτῃ καὶ οἴνοιο, τὸ γὰρ μὲν ἔστι καὶ αἰλή.

— *Sed vesci jube
Pane & vino : hoc enim robur est & fortitudo.*

PLATO viii. de Rep.

Ἡ τῶ φαγεῖν ἐπιθυμία μέχρι ὑγιείας τε καὶ
εὐεξίας καὶ αὐτῶ σίτῃτε καὶ ὄψῃ ἀναγ-
καίως ἐστὶ. *Cupiditas utique comedendi,
cibi que & obsonij usque ad salubritatem &
bonum corporis habitum necessaria est.*

ARISTOTELES i. Polit.

Οὐ γὰρ οἷόν τε ζῆν ἄνευ τροφῆς.
Non fieri potest, ut vivatur sine alimento.

matigheden; ende dat een kruyt voor het een diet
fenijn, voor het ander/medicijne, ofte spijs is,
gelijck seer aerdigh beschreven wert van den Fran-
schen Poëet *du Bartas* in den derden dagh van syn
eerste vveke:

*Wat heeft de goede God, vvat heeft hy schoone kruyden
Geschapen voor den mensch, voor alderhande luyden?
Niet een sooschralen vvey, niet soo veruuoesten velt
Daer niet een grooten hoop van planten vvert getelt;
Van planten vvonder nut voor yder een te mercken,
Verscheyden in het loof, verscheyden in het vvercken,
Verscheyden in de veruw, verscheyden in den aert;
Siet wat een aerden klomp de menschen wonders baert?
Laet yemant aert-gevuas nyt tuyn of velden lesen,
'Tsal desen heylsaem kruyt, en dien vergiftigh vvesen;
'Tsal yemant dienstigh zyn, oock in syn hoogsten noot,
'Tsal yemant hinder doen, en geven aen de doot.
Men vront vvel eer een kruyt dat offsen dede steruen,
Maer maect' een esel vet, en ded' hem bloet veruueruen.
Daer is een ander kruyt de spreekvuen vvonder goet,
Maer dat in haest den mensch de leste pijn doet.
Een ander vuederom dat sal een muyl vergeuen,
En brengen aen den mensch een nieu en vaster leuen.
Schoon dat hy is vergift. Let op den *Aconijc*
Die ruckt als met geuvelt de menschen nytter tijt;
En desen onverlet soo vvoortier niet gevonden,
Dat yemans nutter is ontrent de felle vvonnden
Die hermeen slange steeckt, of in de leden bijt,
Teruujl hy door het vvuout of in de bosschen rijt.
Siet vvat een vvreemt gevuas van ongevuoone krachten;
Gansch kuyten ons begrijp en bouen ons gedachten!*

*Het doot terstöt een mensch, een vrou, een mā, een kind,
 In dien het geen fenijn in hare leden vint :
 Maer isser gif ontrent, het laet de menschen blijven,
 En pooght met alle macht, syn vyant uyt te drijven,
 Het worstelt met het gif, het dwinget met geweld,
 Tot dat het op het lest alleen behout het vel :
 En als het heylsaem bladt den vyant heeft verlagen,
 En d'eere van't gevecht ten vollen wech-gedragen,
 Soo scheytet uyt het lijf daer in de krijgh bestont,
 En door haer beyder doot soo vuort de mensch gesont.
 Wat dient er meer geseyt? vvaer yemant komt getreden
 Daer vint men diep geheym en saken boven reden,
 Daer vint men hoogh beleyt: en tot een kort besluyt,
 Men vint den grooten God soock in het minste kruyt.*

Van vvat aert ende kracht dan dat elcke Spijse
 is, in vvelcke Lichamen sy gesont ende voedende,
 ofte quaet ende ongesont is, ende op vvat maniere
 sy genoten moet werden, fullen wy nu vervolgens
 aenwijfen, op dat een yegelijck soude mogen aen-
 nemen't gene hem nut en bequaem is, ende schou-
 wen ende wachten hem voor het gene dat hem on-
 dienstigh ende ongesont is. Wy beginnen hier een
 groot werck, (seyt de Schrijver van de natuerlijcke
 Historie in de voor-reden van syn 20. Boeck) ende
 fullen den mensche syne Spijse uyt-leggen, en hem
 doen bekennen, dat onbekent is t' gene waer door
 hy leeft: het welck soo slecht ende geringh niet ge-
 acht en moet werden, al ist dat sulcx soude mogen
 schijnen den gene, die door de slechtigheyt van de
 namen bedrogen vvas.

Van Broot, Pap, Bry, Koecken,
ende alderhande Koren-werck.



Het II. Capittel.

DE tijt, beroemde vriend, begint u aen te maaken
Te spreken met bescheyt van alderhande granen,
Te schryven hoe men eerst het edel koren vont,
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 aert-gewas verneemt men vollen lust
In dien men slechts alleen den gragen honger blust.

*Het was een gulde tijt, vvanneer de menschen saten
 Te midden in het velt, en niet als vruchten aten,
 Met kleynen kost gedient: het was een gulde tijt,
 Als met een schotel moes een Prince was verblijt.
 Het was een gulde tijt, vvanneer een kudde schapen,
 Gingh onder eenen boom met haren meester slapen,
 Of vveyden door het vout 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 geenjaerigh lam met syn onnoosel bloet
 Haer monden hadt besmet, haer magen hadt gevoet.
 Tis nu een ander eeuw: het vee dat vvoert verslonden
 Ten dienste van den buyck, en van de grage monden:
 Men vuil geen kruyden meer tot spijse voor den noot,
 Men vuil de soete smaeck van nieu-gebacken broot:
 Men vuil dat lekker is, vvel gaet dan vorder treden,
 Entast 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 spijst.*

WY sullen de beschrijvinge van de Voedselen
 beginnen van het gene, 't welck de aerde tot
 onderhoud van de Menschen voortbrenghet, als van
 het gemeenste ende outste van allé, met het welcke
 de Menschen van d'eerste tijden haer alleen plach-
 ten te behelpen, nae het gevoelen van *Hippocrates* in
 syn Boeck van d'oude Medicine. En daer is oock
 uyt de H. Schrifture niet vvel te mercken, dat men
 voor de Sont-vloet yet anders, het sy vleesch ofte
 visch, gegeten heeft. De Luyden van die tijdt eten
 de alleen om te leven, ende niet levende om te eten

meest altijt lust hadden tot het gene dat haer quaetst vvas: Het welck de mensche soo in spijsse, als oock in andere dingen meest van naturen gewent is, gelijk *Isocrates* seydt tot *Nicochem*.

De kost dan, ofte **het Voedsel** / daer wy nu van sullen handelen, ist 't gene, dat de substantie van ons lichaem kan voeden, ofte, dat door onse natuerlijcke wermtte verteert zynde, inde substantie ende self-stendigheyt van ons Lichaem verandert kan werden. Waer door het van de Medicamenten onderscheyden vvert *Gal. 1. de Simp. fac. 1. ende 1. de fac. nat. 11.* Want de *Medicamenten* niet en veranderen in de substantie van ons lichaem, maer beroeren alleen het selfde. En dat is het oprechte Voedsel, het welck alleen kracht heeft om door de gelijkheyt van syn substantie met ons lichaem, het selfde te voeden, ende niet dat met eenen ons lichaem kan beroeren, ofte veranderen. Gelijk oock sulck een Voedsel is, 't welck de *Medicijns* daerom *Medicamentens Voedsel* noemen. Het selfde voedt ons lichaem wel, maer heeft daer beneffens noch vvat by, dat in de substantie van ons lichaem niet verandert en kan werden; dan even-wel niet stil en is, maer eenige alteratie ende veranderingh veroorsaect.

Wy sullen dit nu wat naeuwer ingaen sien. Al t gene vvy nuttigen ende gebruycken, doet syn kracht, ende maect in ons veranderinge, ofte door syn complexie ende ghetempertheyt, ofte door de gestaltenisse van syn stoffe ende materie, ofte door syn geheele substantie; om hier in nu te volgen de pertinente distinctie (hoe wel by velē besprongen)

van den hoogh-geleerdé Doctor *Fernelius*, eertijts Raed en Medicijn van *Henrick* de tweede Koningh van Vrancrijk. Door getempertheyt, complexie, ofte hoedanigheyt werckt het kout Water, ende de Latouw in ons verkoelinge, het Vier ende de Wijn verwerminge. Door de stoffe werckt het gene, dat door dunnigheyt vā syn substantie door-dringt, ende de humeuren ofte vochtigheden verdunt; dat door syn dickigheyt verstoppt; door syn taeyicheyt beslijmt, ofte door syn scherpigheyt suyvert ende af-veeght. Door de heele substantie werckt het gene, t welck door de aengenaemheyt ende de gemeenschap van syn geheele substantie ons lichaem voedt, ofte door strijt ende tegenheyt beschadight ende verderft. Waer van het eerste Voedsel, het laetste Fenijn genoemt wert. Soo is dan het rechte Voedsel, niet dat door syn getempertheyt, ofte stoffe, maer door syn geheele substantie met onse nature over-een komt, en daerom in de substantie van ons lichaem kan verandert werden. Het welck een simpele veranderinge is: maer daer is verscheyde Voedsel, het vvelck op tvvee ofte drierhande manieren ons Lichaem kan veranderen. Op twee derhande, den Asijn, door getempertheyt ende stoffe, want hy verkoelt, ende door-dringht me syn dunnigheyt: de Latouw door getempertheyt ende geheele substantie, vvant sy verkoelt ende voedt: ongedeesst Broot, door stoffe ende gheheele substantie, want het verstoppt ende voedt. Op drierhande maniere wert veranderinge gemaect van de Wijn, de welcke verwermt, verdunt, ende voedt. Het gene dan, dat door de gemeenscha

van syn geheele substantie in de substantie van ons Lichaem verandert wert, is eygentijck het *Voedsel*: het gene, dat de natuerlijcke ghestaltenis van 't Lichaem eenighsins beroert, is een *Medicament*: ende 't gene, dat terwijl het in 't Lichaem verandert vvert, het selve met eenen wat verandert, is, ghe-lijck geseyt is, een *Medicamentens Voedsel*.

Nu de naem van *Voedsel* vvert by *Hipp. de Ali-mento*, op drie manieren verstaen, te weten voor 't gene dat voedt ende voedsel is, voor 't gene dat als voedsel is, ende 't gene dat voeden sal. Soo dat het vware *Voedsel* is, het welcke komt, ende 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 bloedt, toe-komende voedsel is, alle spijsse die gebruyckt wert, de welcke als sy verteert is voeden kan, ende in de substantie van ons Lichaem verandert werden. Derhalven wert alle spijsse, die wy gebruycken voor voedsel gere-ent, niet dat de mensche daer nu af gevoedt wert, ste dat het foodanigh is dat het datelijck voedt, naer om dat het wel van de Natuere verdout zyn-ge, voedsel geven sal.

Al 't gene, dat ons Lichaem voeden kan, bestaet inde wert ghenomen uyt tweederley dingen, uyt *bus animatis* de gene die leven hebben; ofte *inani-atis* die geen leven hebben, als syn Water ende out. De *animata*, of die leven hebben, zyn, ofte *vegetabilia* aerdt-gewas, te weten, Koren, Moes, Wortelen, ende Vruchten: ofte Dieren, van de welke sommige gaen, vliegen, ende swimmen, te weten Vier-voetige dieren, Vogels, en Vissen.

Ende het voedsel dat van de selve genomen wert, is wederom tvveederhande, ofte de deelen en leden van de selfde, ofte 't gene van haer komt, als Eeyren, Bloedt, Melck, Wey, Boter, Kaes, Honigh, ende diergelijcke. Maer in al dit voedsel, is een groot verskil ende onderscheyt. Want de eene spijs is van goet, d'ander van quaet sap ofte gijl, ende geeft derhalvé goet ofte quaet voedsel: d'eene is licht, d'ander hart om te verteré: d'eene verderft lichtelijck in de mage, terwijlse verteert wert, d'ander niet. Dan de alderbeste Spijs is, de welcke licht is om te verteren, veel en goet voedsel geeft, niet licht en bederft, ende weynigh overschot laet. Daer is oock harde ende hertelijcke Spijs, dewelcke wel veel voedsel geeft, dan groote kracht van wermte van doen heeft, om in de mage wel verteert te werden, ende daerom bequamer voor de gene, die veel arbeyt doen, ende sterck zyn, als voor ledige, flappe, ofte oude luyden. Daer is mede flappe kost, die wel ras verteert, ende voedsel geeft, maer het is weynigh, ende niet langhduerigh. Het selve bederft oock lichtelijck in een stercke ende heete mage. Daer is oock Spijs al isse noch so goet, even-vvel een yegelijck niet nut en dienstigh en is, om dat de Nature der menschen soo verscheyden is; vvaer door komt dat van eene kost den eenen mensche sieck sal werden, die een ander wel bekoemen sal. Dese verscheydenheyt in de Nature maect dat de Scheerlinck ofte dulle Kervel, daer de menschen van sterven, ende de wijze *Socratus* mede vergeven is, de Spreeuwé voor voedsel dient gelijk *Galenus* schrijft in syn Boecken van de Ge

(gelijck *Socrates* van sommige plagh te seggen) en sochten geen leckernijen ofte vreemde koketten: maer alleen middel om den honger ende dorst te lessen; ende gebruyckten derhalven de Spijse, die gereetst was, ende niet veel toe-stellen van doen en hadde, als kruyden, vwortelen, vruchten, die altijt by de hant vwaren, ende en aten geen bloet, als van kerffen, ende moerbefyen: niet zynde van de dwaesen, daer de Griekse Poëet *Hesiodus* van spreekt, die niet en vveten, datter oock in slecht kruyt wel wat goers, ende van groote kracht is. Soodanigh voedsel is oock by de gene die soberlijck ende heylighlijck geleeft hebben, altijt genut ende gepresen. *Xenophon* de Grieksche Histori-schrijver vertelt mede van de Persianen, datse voor spijse broot, ende voor toe-spijse de kerffe plachten te gebruycken; ende dat om dit sober leven het onder haer schande was, indien yemant snoot ofte spoude. In Indien is noch hedensdaeghs verscheyden volck dat niet en eet 't gene leven ontfangen heeft. Desen simpelen kost schrijft *Pythagoras* de gulde eeuwetoeyden Poëet *Ovidius* in 't vijfthiende Boeck van syn Transformatie: maer den selfden is daer nae allencxkens verandert. Soo schrijft *Varro*, de geleerde van de Romeynen in 't eerste Boeck en Capittel van syn Lant-bouwinge, dat het menschen leven van d'eerste memorie met trappen ghedaelt is tot onsen tijt, ende dat den eersten trap den natuerlijckten gevveest is, doen de Menschen leefden van 't gene de aerde van selfs en ongequelt voort-bracht. De eerste Menschen, seydt *Lucianus Amorib.* soo dra sy geboren vwaren, sochten een dagelijcksche

„ remedie voor den honger; ende aten uyt gebreck
 „ het eerste kruyt datse kregen. Daer nae sochtense
 „ na de malste kruyden, als oock de eekelen. Maer
 „ de laeter eeuwē heeft dese kost voor de beesten
 „ gelaten, ende de naerstigheyt van de huysluyden
 „ heeft het zaeyen van Koren, ende Gerst gevon-
 „ den, ende de middel om de selve alle jaers vveder-
 „ om op een nieu te doen vvasen. By de Poëten
 wert het vinden van het Koren de Godinne *Ceres*
 toe-geschreven, het welck daerom oock van *Virgi-
 lius* het Zaet van *Ceres* ghenoeemt wert, schrijvende
 in't eerste Boeck van syn Lant-bouwinge aldus:

*De vverelt leet hier voormæls noot ,
 Men vonter graen noch vvitte-broot ,
 Men at of kruyaen uyt het vvout ,
 Of vruchten van het eycken-hout ,
 Of bramen van een vvilden struyck ,
 Slecht voedsel voor een gragen buyck ,
 Maer doen quam Ceres in het lant ,
 Die eerst den plough en konter vant ,
 Die heeft den rauwen loop geleert
 Hoe dat het lant dient om-gekeert ,
 En hoe men offent t'samen vought ,
 En nae de kunst den acker plought ;
 Siet dus soo vvies het edel graen ,
 Dies had den Eeckel stracx gedaen .*

Ende al ist, dat in sommige Landen, daer geen
 Koren en vvast, broot ghebacken wert van ander
 meel, ghelijck in't Eylant van *S. Domingo*, van een
 vvitte vvortel, genaemt *Cazave*, als beschreven wert

in de Chinesche voeyagien by den Spaenschen Schrijver *Gonzalez de Mendoza*, ende van andere vortelen, by andere, oock Nederlantsche Schrijvers: soo en komt even-wel soodanigh broot geensins noch van smaeck, noch van kracht by het broot 't welck van koren ghemaect vvert. Onder het Koren zyn al van ouden tijden, en noch gebruyckelijck Tervve, Spelte, Rogge, Gerst, als oock ander aerd-gewas, Rijs, Geers, Haver, Ervveten, Boonen, ende diergelijcke.

De Terwe/ is werm en vochtigh van aert, ende geeft meer ende vaster voedsel, als eenigh ander Koren, ende wert daerom oock meerder geoeffent. Want al isse wat vochtigh, en daer beneffens eenige taeyigheyt en klevende vettigheyt heeft, soo wert nochtans de selve door bereydinge verbeterd ende wech-genomen: insonderheyt in het Broodt, het welck de beste Spijse is, die van Terwe ghemaect wert, ende oock de oudste van alle nae de Vruchten. Want vvy lesen inde Boeckē *Mosis*, dat Adam in het Paradijs Boom vruchten at, ende daer uyt gejaeght zynde, dat hy de aerde boude, ende moest „aenhoorē de stemme, In't svveet dijns aenschijns „sult ghy u broot eten. Welck svveet *Aben Ezra* uyt-leyt van dien arbeyt, door de welcke het sweet meest verweckt wert, als daer zyn, bouwen, wannen, malen, kneden, backen, soo dat Adam te gelijk de straffe ende konste van broot maken gegeven is. Van die tijt is het Broot altijd in't gebruyck ghebleven: ende voor de beste Spijse bevonden. Want in het selve vvert de Terwe alderbest bereyt: alsoo de taeyicheyt door dé deessefsem verbeterd wert.

ende de vochtigheyt, soo sy te veel is, neemt het backen vvech, vvaer toe mede niet vveynigh en helpt het zout, datter in komt. Iae daer is by-nae soo veel gelegen aen het bereydē ende toe-maken, als in de stoffe, daer het of ghemaectt wert. Want al is het Broot van't beste Koren gemaectt, indien het even-vvel niet heel vvel ende konstigh ghebackē en wert, soo kan het tot ongesonde kost gedijen. De heele saeck bestaet insonderheyt in het rijsen, ende backen, ende daer is een groot onderscheyt tusschen **gedeessem** ende **ongedeessem** Broot. Want door den deesssem vverden de grooffte deelen verdunt, de taeye lichter ende lichter ghemaectt, ende bequaem om wel verteert te werden. Maer ongedeessem Broot, is swaer, grof, hart om te verteren, maectt in het Lichaem rauwe ende grove humeuren, ende veroorsaectt vele verstoppingen. En al geeft het vast voedsel, ende dat niet lichtelijck en vervliegt: soo en is het even-wel niet bequaem, als voor heel grove ende stercke Lichamen, ende die swaren arbeyt doen. Het Broot dan, dat wel gekneet, geresen, ende met matelijcke hitte ghebacken is, wert met recht voor de beste Spijse gehouden; ende is voor een yegelijck van wat jaren, ofte complexie hy zy, nut ende dienstigh; ende wert bequamelijck tot alle toe-spijse als vleesch, vis, boter, kaes, fruyt, moes, gegeten; ende sonder het selve wert niet anders, als met schade van de gesontheyt genoten. Het is mede de Maegh seer aengenaem: ende daer alle ander kost, indien men hem dickwils komt te eten, ten lesten tegen wert, het Broot alleen en wert men niet moede, en wert ghe-

gestadigh van de gefonden met smaeck gegeten; en de sieckē verliesen alderleest dé smaeck van't Broot, ende wederom bekomende krijgē die eerst weder.

Maer alsoo het Broot niet altijdt van eenderley meel gemaectt en wert, soo isser tusschen het selve oock groot onderscheyt. *Galenus* seyt dat onder alle de geslachtē van Broot, het **Witte-broot** / ofte **Heeren-broot** / van de suyverste en fijnste Terweblom gemaectt, het meeste voedsel geeft. *Martialis in Xenijs*:

*Nec poterit Simila doses numerare, nec usus,
Pistori toties cum sit & apta coquo.*

Daer aen komt het **Gebuyt-broot** / te weten daer de grofste semelen niet by en zyn. Dan volght het gemeen **Terwen-broot** / dat alle syn bloeme, ende oock alle syn semelen noch by sich heeft. Hier na werden gerekent de soorten van Broot, die byna niet dan semelen in en hebben, sulcx als is het Broot, dat daerom **Gyp-broot** ofte **Semel-broot** gemeenlijck genoemt wert. Sulck broot is het slechtste van allen, ende voedt veel min, dan eenigh van d'ander soorten van Broot; daer- enboven soo gaet het haest ende gemackelijck van onderen af, jae maectt ende hout den buyck gheenelijck heel weeck. Maer al ist, gelijk wy geeyt hebben, dat het Witte-broot het suyverste ende voedsaemste van allen is, soo en dient het nochans van delicate luyden, ende die geen werck en doen ofte haer lichamen niet wel en oeffenen, niet estadigh gegeten, alsoo het selve de Lever en Milt chtelijck doet verstoppen, ende oock graveelende

de gicht verweckt, om de taeyicheyt en soetigheyt van de blom. Soo dat het gemeen Terwen-broot haer beter is, het welck om de semelen, die het by hem heeft, minder verstopt ende lichtelijck na beneden schiet. Ende dit is een van de voornaemste oorsaken, waerom de groote heeren ende vvittebroots-kinderen veeltijts met graveel ende gicht gequelt zyn, volgens het gevoelē van onsen vrient, den hoogh-geleerden Heere, Doctor *Lodovijck Nonnius*, seer vermaert Medicijn tot Antwerpen.

Daer is oock onderscheyt te makē tusschē versch, ende oudt-backen broot. Het gesontste ende liefelijckste is dat daechs te voren gebacken is.

Heet Witte-broot/ ofte ander heet broot, swelt inde Maegh, maect dorst, verstopt de Lever, ende het ander in-gewant. Heel oudt-backen broot is onlieflick, hart om verteren, ende maect swaer bloet: gelijk oock doen de korsten van broot, die daerom op vele heerē taeffelen werdē af-gesneden.

Biscuit/ ofte twee-back is niet quaet, insonderheyt voor de gene die wat vochtigh van complexie zyn, ofte veel vochtige humeuren by haer hebben.

Alle ander dingen, die van Terwe gemaect werden, als daer zyn pappen, waeffelen, panne-koeken, korsten van pasteyen, ende diergelijcke en kunnen van deughdē ende gesontheyt by het broot niet vergeleken werden: alsoo in vele het vermengen van melck, boter, ende diergelijcke de taeyicheyt van den Terwe niet en verbetert, maer eer vermeerdert, ende dat den Terwe oock soo wel niet en rijft ofte gekooct en wert. Ende al ist, dat de selvige wel goet voedsel gevē, indien sy en stercke werm-

wermte ende goede Maegh bekomen: nochtans dewijl het naeulijcx en gebeurt, dat sy geheel in een swacke Maegh, ende in de gene, die geen stercke wermte in haer en hebben, ende haer niet sterck en oeffenen, verteert werden, ende datter eenige deelen onverteert blijven: soo sullen de selve sonder twijffel een raeu ende taey voedsel maken, het welck de naeuwe aderen, insonderheyt van de Lever verstoppen sal, ende stof tot graveel verwecken, ende de voedinge van het gansche lichaẽ in roere stellen.

By ons is seer in't gebruyck de **Blomme-pap** van terwe-bloom met soete-melck ghekooct: de welcke veel voedsel geeft, ende niet ongesont en is, by al dien sy soo heel dickwils niet gegeten en wert. Anders doet sy graveel en steen (gelijck nu geseyt is) in de Nieren groeyen, ende verstoppt de Levet, als *Galenus* getuyght. Ende van dese natuer zyn meest alle ander pappen ende brijen, die men van ander meel met Terwen-meel vermengt gewoon is in melck te koken, als van Rijs, Haver, Geers, Gerste, ende andere. Want veel van de selve voeden wel ende veel: maer sy doen den buyck dickwils swellen, ende maken grof ende swaer bloet.

De gesontste Pap, die niet van meel, maer kruym van broot gemaect wert, is de *Panade* (alsoo nae het broot genoemt) bequaem soo vvel voor de gesonde, als voor de gene die sieckelijck gaen.

De Spelte komt van nature aen de Terwe, ende gelijck als tusschen de Terwe ende Gerste. Want sy geeft meer voedsel als de Gerste, en minder als de Terwe. Soo dat het Broot daer van gemaect; al ist goet in de maegh, oock minder voedsel geeft,

als Terwen-broot.

De Rogge is wermer als Gerst, maer koelder als Terwe, het Broot daer van gebacken geeft meer ende vaster voedsel als het Gersten-broot, dan heeft eenige taeyicheyt ende verstoppende eygenheyt, door de welcke dat hard ende swaer om verteren is, insonderheyt als het gefist ofte ghebuylt, ende van syn semelen af-gefondert is. Want 't gene dat van ongebuylt meel gebacken wert, ende alle syn semelen noch heeft, soo dat van de Molen gebrocht wort, alffet wel ende behoorlijck gedeessemt, ende door-backen is, dan iset min taey ofte swaer, ende en is niet heel moeyelijck om verteert te werden, ende gaet haestelijck van onderē af: het en is nochtans dies aengaende niet al uyt met het ongebuylt Terwen-broot te vergelijken: vvant het is noch svvaerder als het selve, ende moeyelijcker om te verdouven.

Dan dit **Roggen-broot** geeft den Lichame een vast, gelijvigh, ende iterck voedsel, niet quaet van sap ofte gijl, vvcl-verstaende als het van goede Roggen gebacken is: Want Broot van quade verduste ofte bedorvé Rogge gemaect, doet in het lijf quaet ende haest verrotbaer bloet groeyen, ende veroorsaect verscheyde langhduerige verdrietige siecktē, insonderheyt de gene die wy Scheur-buyck ofte Blaeu-schuyt noemen.

Maer om het Roggen-broot soo veel te aengener ende lichter te maken, mengen sommige daer Terwe by, 'twelck sy **Mistellijn** noemen, al of men gemenght broot seyde. En dat Broot is soo taey en swaer niet, als het ongemengelt Roggen-

gen-broot, en blijft langer versch, weeck oft sacht als het Terwen-broot self.

Biscuit van Rogge is voor de Schippers, ende steden die belegert zyn, ende voor de menschen die grooten arbeyt doen.

De Gerste seydt *Plinius 18. 7.* is van d'alderoudste kolt, vvert van *Galenus 7. Simp.* kout en droogh in den eersten graet gestelt, en is de Terwe van krachten geensins gelijk. Want de Terwe verwarmt merckelijck: Daerentegen en verwarmt de Gerste gansch niet, ende daer en boven in welcker voegen die gebruyckt wert, 't sy oock datmen daer brooden van maect, men sal daer eenige verkoelende kracht in bevinden. Voorts soo verschilt zy van de Terwe oock aengaende de stoffe van haer voedsel, dat sy den lijve geeft. Want de Terwe is dick ende taey van stoffe: maer de Gerste doet in ons lichaem een dun, ende een weynigken af-vagende vochtigheyt ofte gijl groeyen, waer van nergens na soo veel voedsel komt, als van de Terwe. Soo dat niet sonder redē de Gerst noyt in soo grooten achtigh geweest is, als de Terwe. *Plutarchus* verhaelt van *Marcellus* in syn leven, als oock *Livius* in het 37. Boeck van syn Historie, dat hy de compagnien, die haer vaendels quijt geworden waren, in stede van Terwe, Gerst liet uyt-deelen. Het selfde getuyght *Plutarchus* mede van *Antonius* in syn leven, ende *Dio* in't 49. Boeck van syn Griecsche Historie. Als oock de selfde *Dio*, ende *Suetonius* van den Keyser *Augustus*. Soo weynigh vvas de Gerst by den Terwe geacht, dat sy de Soldaten, die naer qualijck gequeten hadden, tot een straf, ende

schandael gegeven werde.

Gersten-Broot plagh by de Ioden heel gemeen te zyn, ende loo lesen wy in't Euangelie, dat het by de hant was, als d'Heere *Christus* daer mede soo groot mirakel dede. Het is noch heden by ons in't gebruyck, dan soo heel gemeen niet, als Terwen, ende Roggen-broot, het voedt oock minder. Doch de gene, die van de beste Gerste gemaect werden, en verschillen dies aengaende soo veel niet van de Terwe-brooden: Maer die van voose ende lichte Gerste gebacken zyn, komen van aeri ende voedsel met de Semelachtige ofte grove Gruysachtige Terwe-brooden heel over een. Dan het Broot van foodanige Gerste gemaect, gaet seer haestelijck van onderen af: 't vvelck in de andere soorten van Gersten-broot oock plagh te gebeuren, als men die met de Terwen-brooden soude willé vergelijcken.

Plinius oordeelt op de verhaelde plaets, hier al te slecht van, als hy derst seggen, dat het Gersten-broot gebruyckelijck by de Oudé, van het gemeene leven weder-worpen, en voor voer van de beesten gelaten is. Biscuit van Gerste is selden goet, ten sy daer ander koren, als Terwe, Rogge ofte Mistel-luyn by gedaen wert.

Gerste-pap vvert gemaect van het Meel in water, vvelch-lap, soete ofte keerne Melck, Wey, ofte yet anders gesoden. Maeckt vochtigh, ververst, ende voedt matelijck: verweckt oock de ruste (daer de Roggen-pap mede toe gebruyckt wert) dan is wat windachtigh, het welck met een weynigh venckel-zaet kan verbeterd werden.

De ander Aerdt-gewassen en zyn soo voedende,
noch

noch soo bequaem niet, als de gene daer wy nu af gehandelt hebben, ende daer het Broodt af ghebacken wert.

De Rijs/ die in sommige Landen gebruyckelijck is, in plaetse van Broot, vvert gehouden te zyn vverm in den eersten graed, ende droogh in den tweeden. Hy voedt middelmatigh, ende meer (gelijck men heel Nederlant door gewoon is) in soete Melck gekooft zynde. Wert niet heel lichtelijck verteert, ende maect wat grof voedsel, is daerom jonge luyden die arbeyden bequamer; ende dickvvils gegeten veroorsaect verstoppinge. Daeromme moet hy wel gekooft zyn, ende is beter in Vleesch-sap, als yet anders.

Rijs half gesoden ende dan gedrooght, wort wel drie of vier jaer lanck goet bewaert: ende heel Indien door (insonderheyt by de *Naÿres* ofte Heydeden) wort die Rijs veel geacht: ende sy versien haer schepen daer mede, als sy een lange reys aennemen, gelijk vvy met Biscuit ofte twee-back. Sy eten dat met heele handen vol: ende het smaectt seer vvel: dan sy doen daer gemeenlijck Suycker by, of Daeyen, ofte eenigh ander ooft.

Die van *Malediva* weten nu van dit soo gesoden ende gedrooght Rijs, verscheyde Koecken, Krakelingen, ende Marspeynen te maken. Dit selve alsoo gesoden, ende in de Sonne gedrooght Rijs stooten sy kleyn als meel, ende de pappe daer van ghemaeckt, noemen sy *Avela*.

Geers is van nature kout en droogh, niet onaengenaë van smaectt, insonderheyt in soete-melck, gelijk men by ons den **Geersten-byp** maectt, gesoden,

ende dan geeft hy geen quaet, doch geen overvloedigh voedsel.

By gebreck van ander Koren, is somtijts oock van Geers Broot gebacken: maer't selve geeft seer luttel voedsel, ende is kout van aert, seer dor ende breucksaem ofte morselbaer: vwant het en heeft gansch geen gesmijigheyt, geen taeyigheyt ofte klévende vettigheyt. Ende daerom ist niet vreemt, dat het den buyck, die te weeck is, stoppen ofte stelpen kan.

Haver is werm van aert, en van weynigh voedsel. Wert in dese, als oock in andere Landen gehouden te zyn een goet voedsel voor de peerden, en sommige meenen dat het voor de menschen ondienstigh is. Nochtans maken sy in Duytslandt van gepelde Haver een aengename spijs voor siecken ende ghesonde, in vwater gesoden, gelijk men de gepelde Gerst doet, ende dese noemen sy *Habermoes*. Diergelijke wert hier mede van de Boerinnen langhs de straet vercoft, ende uyt-geroepen, **Haverenbyp**/ als oock in Switserlant, te wetē van de bloeme van Haver-meel. In Wals-Engelant werter oock broot of gebacken, dan geeft luttel voedsel.

De Haver wert in een Vissel gestooten, ofte in een molen ghemaelt, ende **Gort** ofte **Gutten** daer af gemaect, 't 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 werdē.

Boeckweydt wert voor vverm, ende niet seer droogh van aert gehouden, voedt min dan Terwe,

Rogge ofte Gerste, maer nochtans meer dan Geers.

Van't meel van Bockweydt met water wort **Bij** gemaect, ende **Roeten** gebacken, die gegeten zynde, lichtelijck verteert vvorden, haestelijck van onderen af gaen, lichten kamerganck maken, veel vvater doen losen, ende den lijve wel luttel voedsels by brengen; waerom ghemeenlijck gheseyt wert, Boeckenden-bry, is verradery, alsoo de gene die daer van gegete heeft ende versadight is, haest weer honger krijght: dan het voedsel, datter van komt, en is niet quaet, bedorven, ofte onbequaem.

'Tbroot dat van Bockweydt in seer diere tijden gebacken wert, ofte 't gene dat by ander meel het Bockvvey-meel vermenght heeft, is vochtigh ende vvaterachtigh, ende sinckt haester na beneden, ende heeft meer windachtigheys in, dan 't gene dat van den Rogge gebacken wert.

Onder de Pluck-vruchten, sevd *Plinius 18. 12.* wert de meeste eere aen de **Boonen** gegeven, als van de welcke me oock heeft getocht Broot te bac-
 en. Sy zyn kout ende droogh van aert, als *Galenus* etuyght in 't eerste Boeck van de krachten der Voedselen, op het 19. Capittel. Ende dat de groote *Hippocrates* schrijft *4. de vict. acut. 92.* dat alle Pluck-
 vruchten windachtigh zyn, heeft sonderlingh plaets de Boonen: als oock dat hy schrijft 2. en 4. *Epid.* ut in tijde van hongers noot soo mans als vrouwe, voor het gestadigh gebruyck van Pluck-vruchten rack ende traegh van beenen werden. Want sy maken grof ende raeu voedsel, ende zyn swaer om verteren. Daerom zynse ongesont ende schade-
 ck voor de gene, die met colijck, aenborstigheyt, ofte

ofte pijn in't hooft gequelt zyn. Hier-en-boven verweckense noch een loomigheyt, en ongeruften slaep, gelijk *Dioscorides* getuygt 2. 98. ende daerom meende *Cicero* 2. *de Divinat.* dat de Pythagorische Philosophen haer van het Boonen eten onthielen, als of door sulcke spijs niet alleen de buyck, maer oock ons verstant op-geblasen werde.

Onse groote Boonen houde ick voor beter ende gesonder, ende zyn oock lichter te verteeren, als de Roomsche-boontjens. Daerom soude ick raden dat dese alleen voor arbeyders, ende die stercke Magen hebben gelaten wierden; en niet gebruyckt van de gene die ledigh gaen, ende slap van mage zyn. Om de selve wat beter te maken eetmense met verwormende en dun-makende dingen, als Keule, Orego, Carvi, Cumijn, Peper, Olye, Azijn ende Sout gesoden ofte anders bereyt, ende groen zynde met haerschellen, ofte rijp zynde uyt de selve ghedaen. De roode ofte roodachtige die haest moruw werden, houd men voor de beste; de vvitte houtmen voor vochter, ende nochtans voor harder om te verdouwen.

De Pluck-vruchten zyn by de Romeynen in soo goeden estime geweest, dat oock treffelijcke geslachten van de selve haren naem genomen hebben. Soo zyn, seyt *Plinius* op het derde Capittel van syn achiende Boeck, de *Fabij* genoemt, om datse de Boonen, ende de *Cicerones* om datse de Erweten vvel vvissten te zaeyen. Dese leste werden mede veel by ons gegeten soo groen, (raeuw ende gekooft) als droogh. Sy zyn vvindachtigh insonderheyt de groene: dan de drooge en zyn soo windachtigh

achtigh niet, ende maken beter voedsel als de Boonen, maer soo veel niet. Anders zynse, ghelijck Galenus schrijft *G. Simp.* kout ende droogh, daerom sy oock bequamer zyn voor de gene die werm van complexie is, als die kout is. Sy werden geloofft de senuwen hinderlijck te zyn; als oock den genen, die weecke en loterende tanden hebben. De windachtigheyt kan mede verbeteret werden, gelijk van de Boonen geseyt is. Even-vvel is het sap van de Ervveten beter, als de substantie self.

HIPPOCRATES

de Affectionibus:

*Panis purus ex farinis, ad robur & virium refectio-
nem magis confert, quam qui non est incerniculo per-
purgatus, & recens quam hesternus, & ex farinis
recentibus, quam ex vetustissimis.*

PHILOIVDÆVS

de Victimis:

*Cupedia, placentæ, bellaria, condimenta que alia curiosa
pistorum & coquorum gustui seruientium, concilians
morbos tum corpori, tum animo insanabiles.*

Van

Van de Moes-kruyden. Salact, en-
de Toe-kruyt.

Het III. Capittel.

Vermaerde Bevervuijck, hier is het nu geraden
 Te strecken uwe pen tot allerley saladen:
 Ick bidde vveygert niet; de grootste van het lant
 Die hebben menighmael het edel kruyt geplant:
 De Vorsten even selfs, en vviyt beroemde luyden,
 Die hebben ondersocht de krachten van de kruyden,
 Die hebben na-gespoort, tot aen de minste bies,
 Al vvat in den hof, of in de bossen vviess.

*Al vvat hier nadeel doet, of dienstigh is gegeten,
 Is dienstigh, Hollants volck, voor u te zyn gevveten;
 Want die hier qualick gaet, en sonder kennis pluckt,
 Heeft sich den levens draet niet selden af-geruckt.
 Wel leert dan nae den eyfch de kruyden onderscheyden,
 En even aen den heert ten besten toe-bereyden;
 Want sooje dat begrijpt, en na de kunste doet,
 Het stuyft een swacke maegh, en koelt onstuygmigh bloet.*

NA het Koren ende de Pluck-vruchten worden oock voor Spijse gebruyckt de Moes-kruydē, bladeren, uyt-spruytsels, vvortelen, aerd-vruchten, boom-vruchten, ende diergelijcke die uyt den hof komen. Onder de welcke vele al te medicamenteus, ende geen goet voedsel en geven, ende geensins te vergelijken met het gene, dat van de voorschrevē vruchten komt. Alsoo de selve meest al goet voedsel geven, ende sooder eenige onder zijn, daer wat aen ontbreeckt, dat is weynigh te beduyden. Maer in dese isser naeulijcx yet, dat geheel van goet stof is. Daer zijn wel eenige boomvruchten, de welcke alse in de Maegh vvel verteert vverden, geen quaet voedsel en geven: even-vvel soo goet niet als de voor-verhaelde. Van de Moes-kruyden is by-na de Lattouw alleen, die goet bloet kan maken, en dat is noch koudachtigh. In tegendeel zijnder vele, dat quaet kruyt is, soo datter eenige heel medicamenteus zijn, ende bequamer voor den apoteeck, als voor de keucken, en sommige niet veel en schelen van fenijn. Soo datter naeulijcx een Moes-kruyt is, dat t'eenemael goet en gesont voedsel geeft. Hierom doet de Comedie-

V

schrij-

schrijver *Plautus* den *Parasitus* ofte Brock-volger de Moes-kruyden de krancken toe-eygenen ; ende by den selven leyt de Cock op die kruyden de oorfaeck 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 vout de beesten niet en doen .*

Wy besigen in spijsse onder anderen de bladeren van Latouw , Kool , Spinagie , Beet , Maluwe , Suyring , Porceleyne , Kervel , Peterfelie : de uyt-spruytsels van Asperges , ende Hoppe : de wortels van Radijs , Knollen , gele , roo ende witte Peen , Suycker-wortelen , Loock , Ayuyn , en soo voorts .

De Lattouwe oft **Salaet** wert gehouden voor het beste van al de Moes-kruyden , ende is kout en vochtigh , ende daerom de gene die vverm van complexie zyn bequamer , als de koude . Verkoelt een heete Maegh , ende matight de scherpigheyt van alle humeuren ; is derhalven gefont voor jonge luyden die heet en vol gal zyn , en een heete Maegh hebben , ende in de Somer , ende alst heet weder is , seer aengenaem .

Grataque nobilium requies lactuca ciborum .

Sy verweckt den slaep , verslaet den dorst , ende neemt de geyligheyt wech : waerom de Pythagorische Philosophen haer genoemt hebben *ευνεχον* , ende de Vrouwen *ασυλίδα* , als belettende τὸν σῦλον te rechten , ghelijck *Calius Rhod.* schrijft 27

Ant. Lect. ult. Sy maect oock overvloedigheyt van sogh, te weten in de voesters ende suygende Vrouwen die door onmatige hitte ofte drooghte geen ofte seer luttel sogh hebben; want door dien dat sy de hitte ende de drooghte, door haer vochtige kouvvigheyt matight, soo dient sy seer vvel om de melck in de borsten te doen komen: Dan in de vrouwen die kout van aerdt zyn, en dient zy soo wel niet, selsfs sy belet haer melck te krijgen. Men eet de Lattouwe gemeenlijck raeuw met oly, azijn, ende wat zout, ende dat met goeden smaeck: maer voor de gene die een koude Maegh hebben, ist beter datmen se kooct: alsoo vele dingen die raeuw goet zyn, haer deught met koken niet en verliefen, maer veel eer verbeteren. En dan is sy oock beter om te verteren, ende geeft meer voedsel: insonderheyt met een hoen, ofte diergelijcke, gestooft, daer by kruysdoren, ofte sap van limoenen doende, 't welck een seer aengename smaeck geeft. Men brenghet de Lattouwe gemeenlijck op tafel in't beginsel van de maeltijt, ende men eetse voor alle ander spijsse: 't welck de Poëet *Martialis* oock betuyght in synen tijt gebruyckelijck geweest te zijn, ende dat het in syn Voor-vaders tijde het leste van de maeltijt plagh te wesen. En stelt derhalven in't derthiende Boeck van syn dichté, dese vrage voor:

*Lattou-salaet, beminde vrient,
Wert voormaelis alderleest gediënt,
Maer komt nu eerst op onsen dis;
Segh wat hier van de reden is?*

Waer op wy antwoordé dat de Ouden, die gansch

soberlijck leefden, de Lattouwe niet uyt lust en aten, maer alleen om beter te rusté, het welck bequamer was op het laetste van de maeltijt, als zy te bedt gingen. Maer daer na is sy gebruyckt in't beginfel om den appetijt ende lust tot eten te verwecken. Dan in't laetste gebefight, kā sy oock de dronckenschap, die door onmatigen dranck van vviyn gekomen is, doen vergaen, door dien, dat sy de dompen ende vvaerfdommen van den selven wijn belet te klimmen, ende ten hoofdewaerts op te stijnen.

De Lattouwe, na de leeringe van *Galenus*, en stopt den buyck niet, maer en maectt hem oock niet weeck, om dat sy geen wrange ofte scherpe eygheden en heeft. Even-wel door dien sy den buyck vochtigh maectt, soo verweckt sy hem oock tot losinge, ende tot het uyt-drijven der overvloedigheden, ofte doet hem ten minsten lichten kamerganck hebben. 'Twelck de selfde *Martialis* oock betuyght, als hy eenen vrient te gast nodende, seyt

11. Epigr. 53.

*Als ick heb een vrient of gast,
Soo vvoort dus op hem gepast:
Ick vvil dat eerst krop-salae
Voor hem op de tafel stae;
En het dient alsoo gedaen,
Om vvel af te mogen gaen:
Maer Pareje met Raket
Dienter mede by geset.*

Waer in hy aenwijft 'tgene noch gebruyckt wende oock behoort te geschieden, dat in swac

ende koude Magen , de salaet gegeten wert met pareije , biesloock , raketten , kers , ofte diergelijcke heeten kruyden , om haer koude wat te matigen.

De Crop-salaet wert voor de alderlieflijkste , ende alderedelste van alle de soorten van Salaet gehouden. Maer de Roomsche Lattouwe is bequamer om den kamerganck te verwecken , als de ander , gelijk *Lobel* betuyght.

De Kool houdé sommige voor kout en droog: Maer wert van *Cardano* (sulcx *Hippocrates* mede leert *2. de diata*) en andere met recht voor werm geoordeelt , om dat men in het sap gewaer wert een bitterheyt ende scherpigheyt, bequaem om den buyck weeck te maken : de welcke in de gesoden Koole al te mael in het sap treckt. Door dese salpeterachtigheyt maect het eerste water daer de Koolen in gesoden werden, den buyck weeck , en doet eenen sachten kamerganck hebben: 't selve doet oock het sap gedroncken. Dan als men dit eerste water daer de Koolen in gesoden zijn, af-giet, dan droogen den buyck , ende maken hem hardt. Aengaend^e het voedsel dat de Kool ons Lichaem by-brenght , dat is seer weynigh, ende de gijl ofte bloet, dat daer van komt , en is niet goet oft prijselijck, maer dick, waer , grof, en melancholijck : waer van donckere dampen in't hooft op-stijgen, die de herffenen ontstellen, sware droomen verwecken, de oogen bechadigen, ende het gesichte swack maken: hoe wel dat de Witte soogroven bloet niet en maect, als de Roode: ende daerom is sy beter ende bequamer om in spijsse te gebruycken: ende noch beter ende engenamer zijn de **Blom-koolen** / ende lichter

om te verteren. Daer alle d'ander soorten hart zyn om te verdouwen, ende niet en dienen als voor de gene die swaren arbeyt doen, ende heel sterck zyn.

De Kool wert by vele Ouden seer gepresen om de dronckenschap te beletten. En *Athenaus* schrijft 2. *Deïpnos*. dat de Egyptenaers alse haer begaven om sterck te drincken. plachtē gesoden Kool voor af te eten. *Aristoteles* soeck hier reden van 3. *Probl.* 17. daer hy voorstellende vvaerom de Kool de dronckenschap belet, om dat, seyt hy, de Kool een soet, ende verdrijvend sap in heeft, ende door datse kout van aert is, soo trecktse de vvijnige en raeuwe humeuren in de dermen, de dunne nae de blaes loopende, ende sy selve in de blaes blijvende, verkoelt het Lichaem; derhalven dat de humeuren in twee wegen na benedē sackende, ende het Lichaem verkoelt vverdende, de dronckenschap vergaet. Maer ick en soude even-wel niemant raden, dat hy hem hier op te seer verlatende, al te veel dronck.

Spinagie is kout van aert, en sy wert gerekent onder de Moes-kruyden, die wat waterachtigh van stoffe zyn, ende geen merckelijcke eygentheyt in het smaken en vertoonen. Daerom sinckt sy haest nederwaerts, ende maect den buyck weeck.

Men eet de Spinagie als sy gesoden is: maer sy brenghet heel luttel, ja bykans geen voedsel by. En dat is noch kout, vvaterachtigh, en vvindachtigh; doet daerom de Maegh haest om-keeren ende walgen, ten zy datse met gember, peper, zout, ofte yet diergelijcx bespreyt ende verbeteret wert. Men gebruyckt de Spinagie oock in het raeuw Salaet, te weten alse eerst uyt-gesproten is, ende eer dat de
breet-

breetste bladeren gewassen zyn.

De Beete wert gemeenlijk gesoden gegeten: ende dan sinckte haestelijck na beneden, ende verweckt den buyck tot het uyt-laten ende af-drijven van de overvloedigheden, sonderlingen alsse met het sap, 't welck eenige brackigheyt ofte salpeterachtigheyt in sich heeft, daer sy in gesoden is gheweest, genomen wort. *Martialis* 3. *Epigr.* 47.

Pigroque ventri non inutiles betas.

Soo klaeght *Cicero* 2. *Epist.* dat hy van veel Beet ende Maluwe te eten, den loop ghekegen heeft. Maer als men se sonder sop eet, veeght sy min of, ende en maect den buyck soo vveeck niet, door dien datse, gelijk mede van de Koole nu geseyt is, haer salpeterachtigheyt in het water af-geleyt heeft. Dan het Voedsel, ghelijck *Galenus* schrijft in het tweede Boeck van de krachten der Voedselen, dat van de Beete komt, is heel weynigh ende by 't gene de Lattouwe geeft niet te vergelijken. *Martialis* maectse met vviijn ende peper toe 13. *Epigr.* 13.

*Vt sapiant fatua fabrorum prandia beta,
O quam saepe petit vina piperquo cocus.*

Hy noemt de Beet daer Smits kost: alsoo de Smits de selfde veel plachten te eten, om de hartlijvigheyt, diese van gestadigh by de vier te zyn, kregen, daer door te verdrijven.

De Maluwe vvert by sommige voor Moeskruyt gebelicht: dan is heden daeghs in soo groote achtinge niet alsse wel in voorleden tijt gevveest is. Den Ouden Griecxsen Poët *Hesiodus* heeftse in syn

gedichten seer gepresen, haer tot een exempel nemende, dat oock slechte kruyden den mensche seer nut zijn: met den vvelcken de Latijnsche Poëet *Horatius* oock stemt, vvanneer hy seyt dat de Maluwe het verladen ende verstoppt ofte swaer lichaem dienstelijck ende gesont is.

Maluwe in spijsse gebruyckt, geeft redelijck veel voedsel, seydt *Galenus 2. de Alim. fac. 42.* dan het sap ofte bloet dat daer van komt, is vvat dickachtigh. Sy maect den buyck vveeck, ende doet lichten kamerganck hebben. Want sy sinckt haest nae beneden: niet alleen om datse vocht is, maer om datse slijmerigh en slijberigh sap in heeft. *Martialis 3. Epigr. 87.*

*Laet Maluw en Lattou tot wruen 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 *Siena* in Italiën vwaren soo hart belegert ende uyt-gehongert, datse al haer paerden op hadden moeten eten, soo dat de Borgerij alle daegh seer verminderde, en vele sonder sieckte op straet, de leden haer onversiens begevende, bleven leggen: het vvelck de Medicijns, de oorfaeck hier van ondersoeckende, op het eten van de Maluvve leyden, de vvelcke sy seyden dat den buyck te los maecten, ende het verteren belette, gelijk beschreven is van den President *deThou* in het 15. Boeck van sijn Historie. Hier van komt misschien, dat *Pythagoras* het eten van de Maluvve verboden heeft, gelijk *Laërtius* in sijn leven getuyght.

De **Suyringh** of **Surckel** is kout en droogh, verteert ende opent. Dit kruyt dicvvils gebruyckt, versterckt de Mage, verquickt het herte, ende geneest alle de gebrekē van't selve: verstaet den dorst, wederstaet ende belet alle inwendige ontfekingē ende verrottinge, als salaet gegeten, maect dat de gal niet op en breekt.

De bladeren van Suyringh, als oock van **Patich/ Patientie/** en **Dzaken-bloet** alle kruyden van een geslacht, gesoden, en voor spijsē ofte moes ghebesight, maken den buyck vveeck, ende veroorsaken eenen sachten kamerganck. Het vvelck de Poëet *Horatius* mede betuyght 2. Sat. 4.

———— *Si dura morabitur alvus,*
Mutulus, & viles pellent obstantia concha,
Et lapathi brevis herba.

daer hy seyt, dat yemant die hartlijvigh is, dient te gebruycken het kort ofte mals kruyt van **Patich**: vvaer mede hy verstaet de bladeren die gepluckt zijn, eer dat de steel uyt-gesproten is: vvant dan zijn de bladeren van dese kruyden alder bequaemst om te eten, ende ophaer malschste.

De Porcelepne is kout in den derden graed, en vocht in den tvveeden. Men eerse dickwils raeuw, 't sy alleen, 't sy met ander kruyden in salaet, met olye, edick, ende zout. Men doet daer gemeenlijck wat **Kerffe**, **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, ende hart om te verdouwen valt: anders en heeft sy geen merckelijcke schadelijckheyt in

haer, dan alleen dese, dat het langh gebruyck van de selve, het gesicht vvat verduyftert. Sy verkoelt en versterckt de verhitte Mage, maect appetijt, ende verweckt lust om te eten: dan't voedsel dat sy geeft, is heel vveynigh, gelijk *Galenus* betuyght in't tweede Boeck van de krachten der Voedselen op het 46. Capittel.

De Kerbel vvert gehouden voor vverm in den derden, ende droogh in den tweeden graed. Sy vvert hedenfdaegs over al voor een gemeyn Moeskruyt gegeten: ende in spijsse ghebruyckt zynde is aengenaem van smaek, ende de Mage goet en bequaem. Sy wert nuttelijck gemenght in't wermoes met beet en suyringh, en geeft het een goede geur, ende raeuw met Laitouwe ende ander salaet, het vvelck den appetijt verweckt. Met ander kruyden gesoden gegete, ofte met meel en melck vermengt, ende daer een pap van gemaect, ofte oock een taerte ofte pastey gebacken, doet vvel slapen: en het schijnt datter geen kruyt bequamelijcker by de melck gedaen wert, om daer een smakelijcke meelpappe van te maken, dan de Kervel. Sy is sonderlinge om het bloet te suyveren, oock om de oude verkoude mans, te paert te helpen, en dat om dat sy eenige vvindachtige stoffe heeft, die tot sulcx niet onbequaem en is.

De Peterfelle en wert niet alleen met haer bladeren, maer oock met de vvortelen in de spijsse gebruyckt. Sy is vverm en droogh van aert, de mont seer aengenaem, opent alle verstoppinge, suyvert de nieren, lijf-moeder ende ingewant, dan is hart om verdouven, ende geeft seer vveynigh voedsel. Daer-

Daerom plachtse van velen gegeten te werden tusschen ander spijsse, om de selve te beter te doen verteren. Sommige meenen dat Peterfelie door haer door-dringende kracht in alle haer deelen seer nuttelijck gebruyckt sal werden van alle menschen, om dat sy soo goet is tegen den steen en graveel: want (seggen sy) men vint vveynigh menschen, die geen en steen ofte graveel en hebben, het zy luttel of veel. Daerom raden sy dit kruyt, ende oock de vvortelen met vleesch en visch &c. te eten. Maer sy hebben groote misslag. Want in dien de Peterfelie veel onder de kost gegeten vvert, soo broughtse met haer af-drijvende kracht de raeuwe humeuren, ende half verteerde gijl in de Lever, ende Nieren, ende veroorsaect aldaer verstoppinge. Soo datse meer in de Niere doet drijvẽ om graveel te maken, als sy uyt de selve verdrijven kan. Dan die Peterfelie, ofte yet anders gebruycken wil om vvater te losen, ofte graveel of te setten, sal dat nuchterẽ doen, de Maegh te voren van alle raeuwe humeuren vvel gesuyvert zijnde, om reden nu verhaelt. En dese lesse sal oock dienen voor de gene, die gestadigh gebruycken Brandewijn met aerdtbesien, hontsdraf, ende diergelijcke, als oock Genever-vvater, vvaer mede sy haer selven voor het graveel meer schade, als bate doen. Sommige meenen dat de vvortel van Peterfelie beter is gesoden dan raeu, en het kruyt beter raeu dan gesoden.

De Endivie vvert mede dickwils voor Moeskruyt gesoden, ende in de vvintersche maenden, als sy door konste vvit gemaect is, raeu met Olye en Edick in stede van ander salact op tafel gebracht

en gegeten. Sy is de Mage seer nut, ende de Lever behulpsaem, ende neemt de verstoptheden beter wech als eenigh ander moef-kruyt. Dan het selfde doen noch beter de jonge uyt-spruytsels van de tamme, ende vvilde **Cichorey**. *Horat. 1. Carm. 31.*

————— *Me pascunt oliva,*
Me cichorea, levesque malva.

De Asperges zijn van oudts altijd in goede achinge gheweest, sy verwormen, noch verkoelen merckelijck, zijn aengenaem van smaeck, en verwecken den appetijt; dan sy gevē weynigh voedsel, en dat noch vocht en vvaterachtigh. Sy openen de verstoptheyt van de Lever, ende van de Nieren, en setten 't vvater af. Men kanse eten in vet vleesch-sap gesoden; dan gemeenlijck werdense alleen in vvater gesoden, ende met olye, azijn, en wat zout, ende peper gegeten. Maer men moet vvel passen op het kooken, alse te langh koken, soo worden sy bitter ende taey, anders zynse haest genoegh; waer van de Keyser *Augustus* een spreek-woordt hadt, Rasser, als Asperges gekooct werdē. (*Suetonius* in sijn leven, ende *Erasm. Chil. 3. Cent. 7. Adag. 5.*) Even eens werden de scheutkens ofte jonge uyt-spruytselen van de **Hoppe** voor spijsse gebruyckt, die in goetheyt van sap d'ander kruyden verre te boven gaen. Want sy suyveren het bloedt, ende reynigen het ingewant, insonderheyt de Lever. Sy werden toe-gemaect, ende gegeten als Asperges.

Noch zijnder eenige kruyden, die men met de spijs besight, ende gemeenlijck **Toe-kruyt** ghe-noemt werden; als **Kerffe** / **Bakette** / **Dragon** / en-

ende diergelijcke : maer en kunnen geensins onder de voedselen gerekent werden. Want alle planten, die niet veel in hitte ofte koude uyt en steken, die kan men noch een plaets onder de Spijse laten: maer niet de gene, die tot den derden ofte vierden graed heet ofte kout zijn, de welcke niet voor voedsel, maer alleen voor Medicine en kunnen ghebruyckt vverden. Alsoo is de **Water-kerffe** / die van sommige onder andere spijs gebruyckt wert, seer heet, ende op de tongh bijtende, ende kan quaelijck van de Maegh verteert werden, lost het water, suyvert de Nieren, ende stilt de pijn van de selve, verdunt de grave en taeye humeuren, ende bereytsfe tot uyt-sluyten. En daerom, alsser foodanige in't lichaem niet en zijn, soo is sy onbequaem. De gemeene ofte **Dof-kerffe** / is mede scherp en bijtende van smaeck; ende daerom is sy oock sterckelijck verwermente ende verdroogende van krachten; insonderheyt als sy oudt ende groot geworden is: Want terwijlen datse noch teer, jonck, malsch, ende groen is, en is sy soo heet en droogh niet, ende dat om de vwaterachtige vochtigheyt die daer noch by is, door de welcke haer scherpigheyt wat bedwongen ende verduyftert wert. In voegen datse dan bequaern is om met Broot te eten als een toespijse, soo *Galenus* daer van schrijft; en als heden-daeghs in Nederlant allesins gedaen wert, daermen de Kerffe (insonderheyt in de Mey-maent) op het Boter-en-broot pleeght te leggen.

Men doet de Kerffe oock veel by de Salaet-kruyden, gelijk Raketten en Dragon daer mede bygedaen wert; ende tot dien eynde vvert sy meest

gefaeyt : te weten, om de koude kruyden als Lat-
touwē ende meer ander diergelijcke , door haer
hette vvat te matigen ende te beteren. De Kerffe is
feer gefont dé gene, die het **Scheur-bupck** onder-
vvorpen zijn ; daer vveynige herte Lande, het zy
vvetende ofte onwetende, geheel of bevrijt zijn.

Mostaert is heel heet ende droogh, heeft een
scherpe ende brandende kracht, daerom wert sy
met soete dingen bequamelijck gemengt, ende in-
sonderheyt met most, oft sap van peerē ofte queen,
vvert hier te lande meest met azijn tot een sause
gemalen, die Mostaert geheeten wert, dienende
tot alle harde ende rouwe spijsē, 't sy Vleesch, 't sy
Visch : vvant sy doet die verteren, ende is de Māge
goet, de selve verwormende, ende maect lust om
eten. Maer sy moet met de spijsē matelijck gegeten
vverden, op dat sy de herffenen niet en ontitelle.
Want haer scherpigheyt treckt van stonden aen
na den neuse opwaert, gelijk men aen het niesen
dickwils gewaer vvert, soo dat de herffenen selve
door de scherpigheyt en treckende kracht mercke-
lijck ontroeren, ende dickwils gebruyckt maect
pijn in't hooft, ende verduystert de oogen, door
dampen die sy op-brengh. Dit sal nu genoegh zijn
van de Moes-kruyden. Wy souden soo mede van
Ros-marijn, Salie, ende alderhande Vleesch-kruyt
konnen schrijven, dan om niet te langh te wesen,
sullen vvy den Leser vvijsen tot de Kruyt-beschrij-
vers, ende insonderheyt tot den Kruyt-boeck van
Rembert van Doedoens, vviens schriften vvy oock al-
hier gebruycken, insonderheyt daer hy de leere van
de Oude na-gevolgh heeft.

Van de eetbare VVortelen.



Het IV. Capittel.

Hier sie ick, na my dunckt, eē Vorst syn knollen braden,
 Hy eet met grooten lust, hy kan hem niet versaden:
 Hy wil geen rijk geschenck, veracht het edel gont,
 Vermits hy dit geuvas in grooter vveer den hout.
 De vvortels, lieve vrient, die inder aerden groeyen,
 En zyn niet voor een svvijn of voor de grove koejen;
 Maer zyn oock even selfs geschapen voor den mensch,
 En menigh billick hert dat vinter synen vvensch.
 Veracht dan geen Radijs, en min de soete Knollen,
 Veracht geen Hof-Aynyn met syn gehayrde bollen,

Ver.

*Veracht geë roode Peen; maer leert het recht gebruyck,
Men vintse dickmael nut ten dienste van den buyck.*

Veracht geen Cichorey, veracht geen Pastinaken;

Sy konnen voor u volck bequame spijse maken:

Siet al dit vortel-tuygh heeft oock syn voedsel in,

En die het vvel gebruyckt, veracht het vuyt gewin.

Onder de eetbare Wortelen zijn al van oude tijden de **Knollen** ofte **Knollen** meest in't gebruyck. Wy lesen dat *Romulus* den eerstē Koningh van Roomen hem met Knollen plagh te behelpen, ende dat hy noch in den Hemel de selve eet, heeft na *Senecam* in *Apocol.* de Poët *Martialis* geschreven 23. *Epigr.* 16.

*Hac tibi brumali gaudentia frigore rapa
Quæ damus, in cælo Romulus esse solet.*

Al vvaer hy met recht de Winter-knollen prijst, als de vvelcke door nevel, rijp, ende kou wassen, ende groot worden. De Koningh van Vrancrijk *Lodewijck* de elfde plagh mede seer geerne knollen te eten, ende begiften uytter-maten een boer, die hem met een groote Knol vereert hadde; waer van *Erasmus* van Rotterdam een soete klucht vertelt in sijn t' Samen-sprekingen. 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: ende dat op een sekerē tijt hem groote geschencken gesonden zijnde, daer hy sat Knollen en braden, de selfde vveygerde, seggende, geen gout van doen te hebben, alsoo langh hy sulcke kost vvel mocht.

Knollen raeu gegeten, maken vvint en op-blasinge in den buyck, ende geven den Lichame dick ende kout sap. Gesoden ofte anders gaer gemaect zijnde, en verkoelen sy soo seer niet: selfs soo weynigh dat men daer geen verkoelinge in gemercken oft gevvaer vvorden en kan: nochtans zijn sy dan oock vocht en vvindachtigh. Dan daer is veel aen-gelegen hoe ende vvaer in, dat men de Rapen siet ofte gaer maect: Want in Water oft eenigh Sop oft Vleesch-nat gesoden zijn sy vochter van gestaltenisse, sincken haest na beneden, ende maken den buyck los ende vveeck: Maer als sy op de kolen, oft op een rooster gebradé zijn, dan zijn sy drooger van aert, ende en brengen soo veel vvinden niet by, hoe veel dat sy aldan noch niet heel vry van alle windachtigheyt en zijn; maer fulcx betert de Gember en Zout datter overgedaen wert. Dan in welcker voegen dat sy gaer oft ree gemaect zijn, sy geven het Lichaem veel meer voedsel, dan als sy raeuw gegeten werden; selfs dat voedsel en is niet overvloedigh, maer even-vel redelijck goet, wat werm en vochtigh, ende daerom die aen de derden-daeghsche koorts ofte aen swaermoedige siekten gaen, ofte een quade borst hebbé, niet onbequaem, insonderheyt met vverm nat.

De Radys is merckelijck vervvermende ende verdroogende van aert: en heeft een dun-makende ende openende kracht, door dien dat de scherpe eygentheyt ende gestaltenisse daer soo veel krachts in heeft, aengesien dat hy scherp en bijtende op de tonge is. Dan *Galennus* stelt hem in dé derden graed van de verwormende, ende in den tweeden van de

verdroomende dingen; ende seyt dat hy bequaem is om ander spijsse als een sauce oft salaet in te leyden, maer selfs voor geen spijsse oft voedsel strecken en kan.

De Radijsen verdunnen de dicke ende taeye humeuren, doen vvater maken, en breken den steen, ende doen den selven lossen ende rijzen. Om dees af-settende kracht (gelijck ick in de Peterfelie hier voren vermaent hebbe) moet men de Radijsen in't beginfel van de maeltijt voor d'ander spijsse eten, al-hoe-wel dat de geleerden *Dodonæus* van contrarie gevoelen is, ende sulcx verbiet. Ia sy werden oock meest gegeten tusschen de maeltijt's middaghs oft 's avonts, als een sauce van ander spijsse, om de selve te beter te doen verteeren, ende na dat sy verteert zijn, het gansche Lichaem door te sende ofte te verspreyden, sonderlingen (gelijck *Dodonæus* seyt) als mensche in't laetste van de maeltijt eet. Dan dit en kan ick niet goet vindē, alsoo de Radijsen tusschen ander spijsse, ofte op het laetste van de maeltijt gegeten, de spijsse eerste te dege verteert is, neer-dringen, ende in plaets van te helpen teren, de selve half raeu na de Lever drijven. Daer sy in't beginfel van de maeltijt voor ander spijsse genotē den appetijt verwecken, ende matelijck met zout ende broot gegeten geen walginge, ende om-keeren van de Mage meer en maken, als of sy onder de maeltijt gegeten werden. Dan ick segge matelijck, anders te veel gegeten, kunnen lichtelijck doen braken. Maken oock alsse te veel gebruyckt vverden, den mensche mager, veroorsaken eenen stinckenden adem, doen de svvangere vrouwen misvallen, verhitten

hitten 't bloet, doen luyfen groeyen, zijn de tanden, herffenen ende oogen schadelijck, ende doen de melck in de Mage runnen; daerom moet men voor, oft nae, oft met de Radijsen geen melck eten.

De Geele-Peen zijn middelmatig in vvermte, ende wat vochtigh van aert, vverden meesten-deel in vleesch-sop gesoden gegeten. Sy geven wel geen overvloedigh voedsel, doch redelijcken goet, oft 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 soo haest niet na beneden, als de selve Knollen doen. Sy moeten langh koken, anders zijn sy hardt om te verdouwen.

De Roode-Peen/ ofte Caroten vverden oock vele gheloden gegeten, doch selden met vleesch, gelijk men de Gele doet: maer men eetse nu meest met Olie ende Zout, ende sy dienen in de vvinter-sche-maenden voor een goede en bequame Salaet. Anders soo zijnse van krachten de Gele-Peen oock heel gelijk.

De Witte-Peen ofte **Pastinaken**/ zijn mate-lijck werm, ende eer droogh dan vocht van aert. Sy voeden meer, dan de Knollen, ende oock dan de Peen ofte Caroten; en dat selve voedsel is oock vvat dicker ende grover, doch geensins quaet oft onrijfelijk.

Men eet dese Pastinaken gesoden ofte immers niet raeu: Ende soo gegeten behouden sy eenige vvindachtigheyt. Aengaende het af-gaen, ende sincken, soo en daelen sy na beneden noch te haetelijck, noch te tragelijck; ende aengaende den

buyck, sy en maken dien noch weeck, noch hardt. Dan sy verwecken de pisse, ende lossen 't vvater: ende zijn de Mage, de Nieren, de Blase, ende oock de Borste ofte Longeren merckelijck nut ende bequaem. Men kanse een jaer ofte twee in d'aerde goet houden, om in den Winter ende Vasten te fruyten, ofte in Meel ende Boter ofte Olie te backen, in stede van Visch: ende soo gegeten zijnde, zijn sy nut de swaermoedige menschen, ende vermeerderen de lustigheyt en vleeschelijcke begeerte der mannen ende vrouwen.

De Suycker-Deen ofte **Suycker-wortelen** om haren soeten ende lieffelijcken smaeck alsoo genoemt, zijn redelijcken werm en vocht van aert: sy werden haest ende lichtelijck verdout ende verteert: ende sincken niet tragelijck na beneden. Sy geven tamelijck veel voedsels, ende en zijn niequaet van sap. Sy hebben oock eenige windachtigheyt in haer, vvaerom dat sy den lust tot by-slapen vervvecken, ende vverden daerom van de goedvrouvven de mans dickwils te eten gegevê, seggen de datse seer gesont zijn.

Men eet dese Suycker-vvortelkens gesoden oft anders gaer gemaect zijnde: te weten somtijts met Azijn, Zout, ende vvat Olie, als men de ander Salaet doet: somtijts fruytmense oft roostmense in Olie ofte Boter, met blom van meel, ofte sonde ende op veel ander manieren.

Wock is seer scherp van smaeck, heel verdrogende ende verwormende van aert, vvel tot in de vierden graed, als *Galenus* betuyght: voor spijgebruuyckt, verwermt het heele Lichaem sterckelijc

lijck, ende doet de grove taeye vochtigheden, die daer in verspreyt zijn, scheidende ende rijfende, ende maect die dun en los. Het opent alle verstoptheyt, doet vwater maken, vvinde scheidende, ende de kinder vvormen sterven, gelijk ick dickwils versocht hebbe. Dan sonderlinge als het raeu gegeten wert, geeft het gansch geen voedsel: maer doet daer quaer, seer heet ende scherp sap ofte bloet in groeyen. Daerom al de gene die heet van complexie ofte gestaltenisse des Lichaems zyn, moetē hun voor allen vvel wachten van't Loock veel te gebruyckē. Maer alffet gesoden oft in't water gekooct wort, tot dattet syn scharpigheyt verliest, dan en isset soo krachtigh niet, ende en maect niet meer soo quaet bloet, als *Galenus* betuyght, hoe-wel dat het den Lijve dan oock seer luttel voedsels by-brenght: nochtans soo voedet meer dan alffet raeu in-genomē wert. Sommige laderen het gebrade vleesch met Loock, het welck een aengenamē smaek aen het vleesch geeft, ende het is selve dan soo scharp oft verhitende niet, ende is seer goet ende gesont voor de gene die kout van mage zijn. En insonderheyt in tijde van peste, vvaerom het Boeren-Theriakel van *Galenus* ghe-noemt wert. 'Tis oock goet, seyt *Serapion*, den gene die verre reyse doen, voor den stanck vande pomp, ende het verdorven ende stinckent vwater, dat sy dickwils drincken moeten, ende de walging die de Zee in de Mage maect, als oock om haer werckte te vermeerderen. Maer voor een yegelijck, hoe het oock bereyt vvert, is het veel ghebruycken schadelijck. Maect pijn in't hooft, beschadight de oogen, ende d'ander sinnen, verweckt dorst, en

is onbequaem om syn dapperen ende onverdraghlijcken stanck. Daerom pleegh by de Griecten eertijts, gelijk *Athen. 10. Deipn.* getuyght verbotende te zyn, dat niemant in dé tempel vande Moeder der Goden en mocht gaen, die Loock gegeten hadde. De Poëet *Horatius* vervloect het oock *Epod. 3.* met dese verffen :

*Parentis olim si quis impia manu
Senile guttur fregerit ;
Edit cicutis Allium nocentius,
O dura messorum ilia !*

Hoe dat het Loock stinckt, soo ist even-vvel, gelijk oock dé Ayuyn van de superstieufe Egyptenaers voor een God gehouden, volgens het schrijven van *Plinius* 19. 6. Waer mede de Poëet *Iuuenalis* spot *Sat. 5.* seggende dat het wel heyligh volck moet zyn, daer de Goden in de hoven waffen.

*Porsum & Cape nefas violare & frangere morsu,
O sanctas gentes, quibus hac nascuntur in hortis
Numina !*

Ayuyn is scherp van smaek, heet en droogh van aert, doch wat minder als Loock, maect de grove taeye vochtigheden dun, ende doetse scheyden. De Boeren etense raeu, dan geven vveynicht en raeu voedsel, ende ontfeken het bloet. Mae gekooft zijnde verliesense haer scherpigheyt, ende geven wat meer en beter voedsel. Voorts soo zyn de Ayuynen quaet voor de menschen die heet en haestigh van aert zyn, ende veel galachtigh bloet in't lijf hebbé : maer zijn goet ende bequaem voor

dē gene, die veel raeu, dick ende grof, taey ende slijmerigh bloet ofte onfuyverheyt in 't Lichaem vergadert hebben: ende zyn oock seer nut dē vrouwen, die haer maent-stonden door koude oorsaken achter-gebleven zyn: vvant sy openen al 't gene dat verstoppt is, verwarmen 't gene dat verkout is, ende verwecken de maent-stonden door haren besonderen aert.

Parepe is warm van aert, oock droogh-makende ende verdeylende, alsoo wel als den Ayuyn: Sy verwermt het Lichaem; ende doet oock de grove taeye vochtigheden scheyden, ende maectse dun. Suyvert de Maegh van slijmigheyt, opent, ende doet water losen. Maer sy maect quaet ende grof bloet, veroorsaect sware onrusten ende vervaerlijcke droomen; verdonckert het gesicht, ende is de oogen schadelijck. Sy is beter gesoden, als raeu gegeten, alsoo sy daer door haer scherpigheyt ende windachtigheyt wat verliest.

Bies-Loock is van naturen de Pareye seerghe-lijck: te weten verwarmende, verdroogende, dunmakende, openende, ende de pisse verweckende. Wert gelijk de Pareye in spijsē en moes gebruyckt, ende vermach in 's menschen Lichaem al 't selve dat de Pareye doet; behalven dat den reuck wat tegenstaende is. Daerom raet de Poëet *Martialis* een die Biesloock gegetē heeft, met eē toe-mont te kussen:

*Fila Tarentini graviter redolentia Porri
Edisti quoties, oscula clausa dato.*

In't voorgaende Capittel is van de Beete blade-
n gehandelt, hier dient oock wat geseyt van de

wortel. Men gebruyckt meest in spijsse de **Goode-Beet-wortel**/ te weten eerst gesoden, ende onder de heete affchen, ofte in den oven gebraden, ende daer na in dunne schijfkens gesneden, ende met Azijn, Olie, Zout, ende Peper of Gember gegeten. Men siedtse oock wel eerst, ende daer na snijtmense in stucken, ende men leytsse te vveycken met Zout in stercken Azijn, om daer na met het gebraedt te eten, om den appetijt te verwecken, dan voedt vveynigh. Sy wert gehouden voor een goet Salaet voor de gene die graveelachtigh zyn; want sy doet het vwater dapper losen.

Cichorey-wortelen vverden mede gesoden tot Salaet bereyt, enae de bitterheyt der selviger met Corinthen gematight. Sy verkoelen, ende openen, insonderheyt de Lever.

De Aerdt-buylen ofte *Tubera terra* zyn by-nae van de eygen nature als de **Campernoelien**. Want sy zyn beyde kout, sonder imaeck, geven een waterachtigh grof voedsel. En dat sy gekooft zijnde, de tonge aengenaem zyn, dat komt meer door de fauce, als door haer selven. De Aerdt-buylen werden boven de Campernoelien wel gehouden, om dat bekend is, datter niet weynigh van de Campernoelien gestorven zyn, maer niemant van de Aerdt-buylen; nochtans makense beyde grof ende swaermoedigh bloet, ende diese te veel besigen, vallen in Popelsie, Geraecktheyt, Colijck, Aem-borstigheyt, Gicht, ende Droppel-pis. Iae het veel gebruyck van de beste Campernoelien, die men voor onschadelijck hout, heeft menigh mensch om hals geholpen, ick laet nu staen de gene die van aert
ende

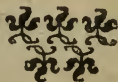
ende nature vergiftigh zyn. Daerom en behoorensē ofte gansch niet gegeten te werden, ofte heel weynigh, ende wel gekooft ende toe-gemaect, daer goede vviyn op drinckende. Want daer en zyn geen jaren van's menschelijck leven, geen gestaltenisse des Lichaems, in't vvelcke niet meer schade, als vvordeel uyt het gebruyck van de Aerdt-buylen ende Campernoelien voort en komt. Het welck oock uyt den oorspronck lichtelijck te verstaen is. Want sy groeyen haestelijck ende in eene nacht uyt een grove aerdachtige ende dampige materie, soo datse noch van de inwendige wermte, noch van de Lucht gerijpt en werden. Daer beneffens, kunnen sy lichtelijck uyt eenige verrottinge daer ontrent zynde, als oock van slangen, padden, ende diergelijcke vergiftige beesten, eenigh vergif deelachtigh werden. Waer uyt dat blijkt, datse naeulijcx sonder eenigh perijckel, ende buyten suspitie van vergif kunnen gegeten werden, en dat men noyt genoegh toe en kan sien, of men kan beschadight werden. Soo dat seer te verwonderē is, datter hedenſdaeghs noch soo veel af gehouden wert, ende eertijts oock soo veel by de Romeynen af gehouden is, ghelijck men uyt de verssen van de Latijnsche Poēten sien kan, ende wijdt-loopigh uyt *Plinius*, en uyt ander auteuren aen-gewesen wert by de gene die op *Suetonius* geschreven hebbē, in het leven van den Keyser *Claudius*, die met Campernoelien, die hy seer garen at, vergeven is. *Iuuenalis Sat. 5.*

Vilibus ancipites fungi ponentur amicis,

Boletus domino.

Aerd-noten zyn matelijck werm, maer wat meer

verdroogende, daer een niet kleyne t'famen-trec-kinge by gevoeght is, en maken daerom den buyck hardt. Gesoden ofte gebraden, ende voor spijsse ingenomen, zyn harder om te verteren dan de Knollen ofte de Pastinaken en ander Peen, dan sy geven wel soo veel voedsels als de selve, ende sy en veroorsaken soo veel winden ende op-blasinge niet in den buyck.



Van de Aerdt-vruchten.

Het V. Capittel.

WY komen tot een vrucht gewoon om laegh te wassen,
 Daer voor een yder mensch is noodigh op te passen:
 Men sietet in't gemeen, het is een selsaem kruys
 Wat langs ter aerden groyt, en noyt om hoog en spruyt.
 Pompoenen die by kans aen niemant oyt en smaken,
 Syn echter gansch bequaem om letters op te maken,
 Ontrent haer groene jeugt; vwant als de schorse wast,
 Soo groeyt met een het schrift, en staet ten lesten vast.
 Maer vvilder eenig mensch haer lassen aert verschoonen,
 Soo moet de keucken-meyt al vry haer kunst toonen:
 Hier dient een goede saus van peper by te zyn,
 Of anders laet de kost tot voedsel van het swijn.
 Hem die Meloenen pluckt, is nut te zyn geveten
 Dat naem van duysent een is nut te zyn gegeten.

*Comcommers (seyt de kunst) is vander maegden aert,
Sy dienen haest gepluckt, en niet te langh beuuaert.*

Een tragen bovenier die kan het hier verkeruen,

Want beyt hy vuat te langh de vrucht die sal bedervuen:

Sy dient als van de steel te vverden af-geruickt,

Sy dient en jonck, en groen, en vers te zyn gepluckt,

En vers te zyn gebruyckt. Denckt hier op, goede luyden

Die lust en smake soeckt ontrent de groene kruyden:

Maer druckt het boven al vvel diep in u gemoet,

Indien ghy dochters hebt, of jonge maeghden voet.

DE **Comcommeren** zyn kout en vocht van aert, ende soo is het voedsel, datse voort-bren- gen, ende veel gegeten maken quade vochtigheden in de aderé, waer door stoffe van verscheyde koort- sen vergadert wert. Sy zyn best om te eten, ter wij- len dat sy noch jonck, versch, groen, ende onrijp zyn (want als sy rijp ende geel geworden zyn, dan zynse onbequaem om te eten) met azijn, olie, zout en peper. Sy doen de minste schade aen de gene, die werm van complexie zyn, ende een heete Maegh hebben: maer de gene, die de Maegh slap is, moeten haer heel van Comcommeren wachten.

De Meloenen zijn lieffelijck van smaeck, ende aengenaem van reuck, alsoe goet en rijp zyn: het welck oock maeckt, datse te meer gegeten werden. Maer sy zijn kout en waterachtigh van gestaltenis, ende verlaen daerom den dorst als het heet is, doen water losen, ende suyveren de Nieren. Het en beurt niet selden, dat de menschen haer met Meloe- nen een sieckte op het lijf eten. Want sy bederven ichtelijck, en in den buyck bedorven zynde, ne-
mense

menſe by-nae de nature van vergif aen, ende veroorſaken een ſieckte, die vvy Boorts noemen, ofte eenige quaed-aerdige koortſchen; ende men leeft in de Historien van veel Keyfers ende vermaerde mannen, die door het eten van de Meloenen geſtorven zyn. En my ghedenckt dat ick vliedende de peſtilentiale koortſe, die Anno 1616. in't ghebiedt van de Venetianen ſeer in ſwangh gingh, my op de reyle na Romē begaf midden in de Somer, ende even-wel onderwegen daer van betrapt zynde, ende te *Siēna*, geneſen, ende als van de doot verloſt zynde, door het eten van Meloenen weder in-ſtorten, ende al deſperaet geſtelt werde by *Zoroaſtro Tinello*, vermaert Medicijn aldaer, ende door ſyn ſchriften alleſints bekend. Soo verhaelt den Françoifchen Historiſchrijver *P. Matthieu* in 't eerſte Boeck der Historien van *Henrick* de vierde, dat de gemelte Koningh ſeer kranck gevveeft zijnde, ende in de gallerie van *Monceaux* wandelende, door het eten van Meloenen, wederom in-ſtorte, met groot perijckel des levens. Waer uyt blijkt, hoe ſchadelijck de Meloenen zijn voor de gene, die uyt een ſieckte op-ſtaen. Maer men dient oock te letten, om de Meloenen voor alle ander ſpijſe te eten (het welck oock in de Comcommeren, ende Pepoenen dient waer-genomē te werden) op dat ſy te lichtelijcker, alſſer eenige bedervinge in haer begint te komen, van beneden ſouden mogen af-ſchieten. En dan moet men daer goede ſpijſe na eten, op dat haren quaden aert verbetert, ende de verdervingh voorgekomen mocht werden. Tot welcken eynde beſt is, datſe met zout ende broot gegeten werden. Om haer

haer ſchadelijckheyt te verbeteren, prijfen eenige de Wijn, andere niet. Maer voorwaer de Wijn is de rechte remedie, om het quaet, dat van de Meloenen kan komen, te helpen. Maer het moet ſtercke Wijn zyn, als Spaenſche-vvijn, ofte Seck, ende die wat veelachtigh gedroncken, op dat hy de ſchadelijckheyt van de Meloenen ſoude konnen verbeteren en verteren. Want alſmen maer een weynigh ſoude drincken, ofte van kleyné ende ſlappen wijn, ſoo en ſoude de ſchadelijckheyt van de Meloenen niet verbeterd werden, maer de raeuwe ende verdorven vochtigheden ſouden uyt de Mage nae de binnenſte deelen gevoert, ende alſoo de ſchade, die de Meloenen veroorſaken, vermeerderd werden. Anders doen ſy oock veel vvinden indé buyck groeyen, ende crimpſel in de dermen komen. Daerom de gene die Colijck ofte Scheur-buyck, ofte eenigh gebreck in de Milte hebben, ende voort alle oude ende koude menſchen, die vol waterachtige overvloedigheden zyn, moeten hun van de Meloenen wachten. Dan de jonge en heete menſchen mogeſe vrijelijcker eten, om dat ſy kout zyn in't beginſel van den eerſten graed, ende vocht tot in den derden, daer op hertelijck drinckende, gelijk geſeyt is, heel ſtercken Wijn. By Melck, ofte ander ſpijſe, die lichtelijck kan bederven, zijn de Meloenen periculoos gegeten.

De Depoenen en zijn geensins niet ſoo vochtig oft hinderlijck als de Comcommeren, doch veel zachter dan de Meloenen: maer men eeſe nimmermeer raeu ghelijck de Meloenen ende Comcommeren: dan men fruytſe gemeenlijck in de pan-

panne ende men bestroytse met Meel, ofte men siedtse in Vleesch-sop ofte Soete-melck met Safferaen ende ander warmer Specerijen ende Kruyden vermenght, om haer koude en vochtige eygentheyt te beteren. Alsoo bereyt zynde brengen sy evenwel weynigh, dun, vocht, ende kout voedsel by. Ende alse in een slappe ofte koude Mage niet wel verteert en werden, konnense het Lichaem, insonderheyt de Mage ende de Darmen soo ontstellen, dat sy mede de Boorts komen te veroorsaken, dewelcke met een geduerige brakingende ende buyckloop komt. Daerom zynse nutter gebruyckt den genen die eenige hitte inde Mage hebben: Sy doen pissen, ende genesen de droppel-pisse; ende beteren alle gebreken van de Nieren ende Blase; maer dicvvils gegeten maken de menschen onvruchtbaer. Dan op dat de Pepoenen ons min schade doen, so salmen daer mede goede vaste spijs na eten, die de Mage versterckende, ende 't Lichaem voedsel gevende de Pepoenen uyt-drijven mach. Anders als de Pepoenen niet haest nae de darmen en sincken, soo doen sy lichtelijck vergiftige vochtigheden in den lijve groeyen. De vichte koude menscher moetense dan heel laten, ofte stercken vvijn of drincken, gelijk van de Meloenen geseyt is; de heete menschen sullen't met Rijsche vvijn konnen af-sien.

De Articiocken plegen heel raer te wesen, so datse ten tijde van *Hermolaus Barbarus* te Venetie maer in eenen hof te vinden en vvaren, nu zynst allesins, ende vverden by een yegelijck voor ee gemeene spijs gebruyckt. Sy zyn warm en droog

van naturen ; werden van sommige raeu met Peper ende Zout , dan meest gefoden in vet vleesch-fop ende met Peper vermengt gegeten voor een leckere spijsse , en gebruyckt tot verweckinge der vleesche-lijcke lusten. Maer sy en geven geen goet voedsel , noch en maken geen goet bloet , vvant sy hebben een groote overvloedigheyt van galachtige ende warme vochtigheyt , ende doen over sulcx oock foodanige in 't Lichaem groeyen. Zijn even-vvel beter alsse gefoden , dan alsse raeu gegeten werden. Raeu ende out geworden zynse seer quaet , ende moeyelijck om verteren , ende brengen onreyne vochtigheyt by , daer de menschen machteloos ende onsterck af werden : ende zyn sonderlinge quaet den genen , die veel met hoeft-sweer ghequelt zyn. Nae het gebruyck van de Articiocken looft men gemeenlijck veel ende stinckent vvater.

De Nerdts-besien zyn kout en droogh , maer hoese rijper zyn hoese matiger zyn. Sy zyn goet in een heete Mage , sy verkoelen de Lever , sy ver slaen den dorst , en matigen de hitte van het bloet. Daerom zynse alleen bequaem voor jonge luyden , ende lie van gestaltenisse des Lichaems werm zyn : maer loen schade in een slappe Mage. Sy zyn dun van ap , suyveren de Nieren , doen vvater losen , ende yn de Milte bequaem. Nochtans bedervense lichelijck in de Mage : daerom ist goet datse met wijn ende suycker gegeten vverden. En dat niet op het eerste gerecht gelijk men gemeenlijck en qualick doet , maer in 't beginsel van de maeltijt , om reden hier voren meermaels verhaelt.

Van

Van de Heester-vruchten.

Het V I. Capittel.

Bereyt hier, geestigh man, een velt tot goede vruchten
 Voor menschē die in brant en heete koortsen suchten:
 Denckt om dit kleyn gewas, eer datje boomen plant;
 Het dient oock menighmael ten dienste van het lant.
 Al vvaft het aerdigh tuygh alleen aen lage struycken,
 Men kan het nae den eysch met grooten nut gebruycken;
 De minste dingen selfs en dienen niet veracht,
 Sy hebben menigh mensch in beter stant gebracht.
 Daer is een tijt geuueft, dat tot de wilde bramen,
 De joncheyt niet alleen, maer alle menschen quamen,
 Als tot een rijck bancket: men pluckte met vermaeck,
 Men vonter heylsaem vocht en even soete smaeck.
 De vrucht met suyuer vvaes en koelen daet behangen,
 Wert by de grootste selfs in grooten danck ontfangen,
 Als hun die yemant schonck. Siet ooc een slechtē braem.
 Gehandelt nae de kunst, vvas Prinçen aengenaem.
 Maer boven dit gewas soo vint men nutter dingen,
 Die aen ons svuack gestel geen minder voordeel bringen
 De kappers van den brem zyn liefstal aen den mont,
 En vwie graucligh is die achtse voor gesont.
 De suer-boom vvel bekend in al de naeste dalen,
 De beÿers in haer veruw soo root gelijck koralen,
 De swarte krake-bey, en ander kleyn gewas,
 Bevint men menighmael dat grooten brant gewas.
 Hou stille, snelle pen, en blyft in uwe palen,
 Ten is u sake niet hier verder in te duvalen:
 Gefellen, vvat ter meer tot desen handel dient,
 Gaet haelt dat uyt dē mont van onsen weerden vrie

Onder de drie soorten van **Aelbesien/ Witte**, **Swarte**, (die geweldigh het vvater ofte pisse doen losen) en **Roode**, zyn de leste verre de beste, ende de gefontste. Dese **Roode Aelbesien** zyn kout ende verdroogende, verre in den tweeden graed, ende wat t'samen-treckende van naturé, met eenige dunnigheyt ofte finigheyt van deelen. En zyn daerom seer goet gegeten tegens alle verhittinge des bloets, ende tot alle heete koortsen: vvant sy verkoelen den brant, ende bedwingen de hitte van de Galle, ende het verhitten van de galachtige vochtigheden: ende syn goet om de heete Mage en verhitte Lever te ververffchen, ende het bloet te temperen oft te matigen. Sy vvederstaen oock alle inwendige verrottingen, ontstekinge oft inflammatie.

Van den selven aert, ende tot al het selfde zijn bequaem de **Besien** van *Berberis*, diese **Sauseboom** ofte **Suerboom** in Brabant noemen, ende wert hier te lande in veel hoven onderhouden.

De Braem-besien zyn lieffelijck van smaeck, alse wel rijp zyn, en hebben veel saps, dat matelijcken vverm van aert is, en daerom soet, en de Mage aengenaem, te meer om een kleyne t'samen-treckende kracht, diese noch behouden. Maer als yemant de selve in wat te groote menigthe eet, dan sal hy daer pijn in't hooft van krijgen.

De swarte Krake-besien/ zyn verkoelende van aert, ende dattamelijck verre in dé tweeden graed: ende daer toe oock, met een merckelijcke t'samen-reckinge, droogh-makende van krachten. Sy zyn seer goet voor eé verhitte Mage: verslaen dé dorst,

ende sy verkoelen den brant van d'heete koortfen. Sy stoppen de loop, ende maken den buyck hart: sy stelpen ende beletten het braken, walgen, ende op-worpen van de Mage. Men eetse gemeenlijck met vvijn ende suycker, dan die meer verkoelinge begeeren, kunnen rosen-vvater nemen.

De roode Krake-besien en zyn hier te lande soo gemeyn niet als de swarte: maer op sommige plaetsen van Duytslant vverdense veel gevonden. Sy zyn mede verkoelende en verdroogende, maer vvat meer t'samen-treckende van smaeck, en daerom vvat meer stoppende van krachten.

De Veeu-besien die inde Veenachtige plaetsen van Hollant gevonden werden, zyn mede van diergelijcken aert ende krachten.

De Stekel-besien ofte **Croes-besien** ofte gelijk wijse hier gemeenlijck noemen **Crups-bepen** oft **Crups-dooznen** eer sy rijp zyn, soo sy meest gebruyckt werden, zyn kout en droogh heel verre in den tweeden graet, ende t'samen-treckende van naturen, de onrijpe Druyven volnaer gelijkende. Daerom vvorden sy by de spijsen in stede van de onrijpe druyven ofte voor Veriuys gedaen: ende het vleesch-sop ofte ander nat, daer sy in gesoden zyn, behout daer van eenē seer aengenamē smaeck, ende maect lust en appetijt om eten: verkoelt de heete Mage ende Lever, ende doet vergaen de overvloedige inwendige hitte, ende is goet gebruyckt den genen die koortsachtigh zyn.

Men roertse oock onder eyeren met suycker, ende men bereytse op verscheyde ander manieren. Dan hoe sy toe-gemaect vverden, sy doen alrijt

raeu en kout sap ofte gijl indé lijve groeyen, 'twelck heel luttel ofte niet met allen tot de voedinge van't Lichaem en streckt. De rijpe Cruys-doornen, gelijk sy soeter van smaeck zyn, soo en zyn sy oock by-na niet met allen t'famen-treckende van aert, en hebben eenige kleyne wermte: oock soo geven sy den lijve dan meer voedsels als de onrijpe: ende dat selve sap dat sy by-brengen en is soo raeu niet, als 'tgene dat van de onrijpe komt. Nochtans werden sy seer selden gesocht om by de spijsen te doen, ende voor sause te strecken, ofte alleen gegeten te vverden.

De Cappers zyn vvarm van aert, ende sijn van stoffe, ofte dun van deelen. Als sy versch zynde gegeten werden, dan geven sy den Lichame niet eer veel voedsels: ende de gene die men in Pekel bewaert, voeden noch veel min: maer zyn alleen goet om met ander spijsen voor een sause gegeten te worden, ende zyn een medecinale toe-spijsen, oft salaet, dienende om den verloren appetijt wederom te doen keeren. Sy zyn seer nut voor de vochte Mage, ende beletten het walgen, ende op-werpen an de selve, ende het onmatig seeuwen ofte bouwen: ende doen die koude fluymen ende taeye nijmerigheden die in de Mage zyn, scheiden ende erteeren. Sy suyveren oock ende ontslyten de verstoptheden van de Lever ende de Milte: ende niet ander spijsen gegeten, zyn de Milt-suchtige seer sur, ende de gene die de vier-den-daeghs koorts hebben. Maer als men se eten wil, dan moet men se eerst met soet water wel af-wasschen, ende daer na oruw gesoden zynde, met Olie ende Azijn, als

van Leyden Eeckelen in haer stadt gehadt hadden, men soude van soo veel ellende in haer belegeringe niet gehoort hebbé. Waer van *Galenus* een schoone getuygenisse geven kan, in het vermelde Boeck en Capittel, alwaer hy oock de maniere om de Eeckels „ tot spijsse te bereyden beschrijft. Als op sekeren „ tijt, seyt hy, ons Lant van hongers noot geplaegt „ werde, ende datter groote menigte van Eeckelen „ ende Mispelen gewassen was, soo begroeven de „ boeren de selve in kuylen, diese in de vvinter en „ in't voor-jaer in plaetse van Koren aten. Te vo- „ ren waren de Eeckelen maer kost voor de ver- „ kens. Maer alsoo de huys-luyden de selvige doen, „ gelijk sy plegen, niet en konden voeden, soo „ atense het Koren voor eerst op. Daer nae „ de vvinter op handen zijnde, ontgroeven sy de „ Eeckelen, ende bereyden die tot spijsse op ver- „ scheidse manieren. Want sy kooctense somtijts „ in water, ende bradense wat onder heete affche, „ somtijts stieten syse tot meel ende maectender „ pap en bry van, somtijts besproeyden syse alleen „ met vvater, ende dedender een sause by; somtijts „ aten syse in melck gesoden, ofte in honigh geleyt. Voorwaer soo in de stadt van *Numantia* eertijts, off in onsen tijde te *Sancerre* in Vrancrijck (daer niet ongegeten bleef) maer Eeckelen hadden geweest, sy vvaren onwinbaer gebleven. Want de stadt *Chios* in't Eylant van den selfde naem, hiel de belegeringh soo lange tegen met Eeckelen eten, tot datse ontset werde, als uyt *Cornelius Alexander* by *Matthiolus* te lesen is, in de uyt-legginge van *Dioscorides* 121. En *Galenus* seyt op de gemelte plaetse dat de Eecke

Het is een herders gift, ghy kont geen beter kiezen,
 Gaet leghtet in den korf gemaect van groene biesen:
 En giert dan u geschenck met vvoorden van de kunst,
 Soo vinje voor gewis haer ongeveynsde gunst.
 En soo ghy vvenst het stuck ten besten voor te stellen,
 Seght dat het is een freuyt van byster harde schellen:
 Maer dat het even-vvel is binnen vvonder soet,
 En dat sy tegens u aldus oock vvesen moet.
 Dat sy een langen tyt met vvonder harde streken
 V liefde tot den gront schein af te vwillen breken;
 Dat nu dien stegen aert dient af te zyn geleyt,
 Eneens tot vvenen troost het soete lae geseyt.
 Komt op een ander tyt, en brenghet haer Ocker-noten,
 En als ghy in haer schoot de vruchten hebt gegoten,
 Soo seght haer dat het freuyt is dienstigh voor fenijn,
 Maer datter by de Noot oock Ruyte dient te zyn.
 En siet op dit beleyt is mede vvat te seggen,
 Dat ick niet voor en heb hier breeder uyt-te-leggen:
 Ghy voeghter vveder by den keest van vvenen mont,
 En siet hoe ghy het stuck te passe brengen kont.
 Weest ghy het boom-gewas, laet haer de ruyte vvesen,
 En seght dat dit vermengh veel qualen sal genesen:
 Seght vorder, lieve vrient, dat hier te seggen valt,
 Maer siet dat vveve tongh niet al te los en malt.
 Spreeckt niet als nae de kunst, en om het wel te leeren
 Soo maeckt tot desen Bouck een vlijtigh oogh te keeren;
 Ghy sult hier konnen sien, soo klaer gelijck den dagh,
 Al vvat het boom-gewas en wat het kruyt vermach.

DE **C**eckelen zijn by alle de Heydensche schrij-
 vers niet alleen gehouden voor de oudste
 vachten, maer oock voor het eenigh voedsel,

waer by de eerste vverelt alleen plagh te leven. *Lucrotius* in't vijfde Boeck:

*Al vuat de sonnegaf, en vuatter van den regen
Komt spruyten uyt het velt, dat is een rÿcken segen
De menschen aengenaem, en in het eycken vuout
Daer is dat al het volck syn bijde feestten hout.*

En hierom ist dat dese vrucht haren naem heeft na den Hebreuschē **Alhel**/ oft **Eckhel**/ dat Eten beteeckent, gelijk *Fagus* in't Latijn van het Griecx **Φαγῆν**, dat oock Eten geseyt is. In een wet van de twaelf taeffelen (de welcke de oudtste wetten vande Romeynen waren) ons bewaert by *Plinius* in syn 16. Boeck op het 5. Capittel, wert toe-gelaten, dat men de Eeckelen, die op een ander mans acker vielen, vermochte op te rapen. Op welcke vvet de groote Rechts-geleerde *Caius L. qui venen. ff. de verb. & rer. sign.* aenmerckt, dat by het woort Eeckelen niet allē de vrucht van de Eycke, ofte alderhande Eeckelachtigh gewas, maer oock van alle ander boomē moet verstaen werdē, na het exempel van de Griecksche spraek, in de welcke alle soorten van boomen **αιπόρρα**, dat is, Eycken ghe-noemt werden. Dit schijnt wel plaets te hebben in die vvet, de welcke ick geloove van de Romeynsche Tien-mannen gemaect te zyn, om dē honger van de armen te verlichten, haer toe-latende alderhande af-gevallen vruchten op te rapen; dar ick twijffele, ofte dat allesins soo uyt te leggen is. *Ovidius* in't begin van syne Boecken van de *Transformatie*, daer hy van de gulde eeuwe spreeckt, ende van

van't gene dat de menschen doen aten, onderscheyt de Eeckelen van d'ander boom-vruchten, met dese verssen :

*Het aertrijck met den plough of egge niet gevons ,
Droegh uyt een gullen schoot , en uyt een vetten gront ,
Al wat den mensche spijst, wat kruyt en boomen geven
Dat is aen al het volck genoeghsaem om te leven :
Ee vrucht van't eycken-hout, en vandē wilden braem,
Die vvaeren even selfs de Prinzen aengenaem.*

Maer daer na het Koren gevonde zynde, ende de maniere om het lant te ploegen, en te besaeyen, hebben sy de Eeckelen voor de verckens gelaten. Daer van ist spreek-woort by de Griecken, *Al Eeckelen genoegh*, als of sy wouden seggen, alffer beter komt, dan laet men slechter staen. Nochtans getuyght *Galenus* in het tweede Boeck van de krachtē der Voedselen op het achtendertighste Capittel, dat die van Arcadien, als de ander Griecken al Koren aten, noch lange haer aen de Eeckelen hielden: en *Plinius* schrijft op de aen-gewesen plaetse, dat noch in syne tijt vele volckeren by Eeckelen leefden: jae datse den Spaengjaerden soo aengenaem waren, dat sy die voor bancket op de taeffelen lieten setten. Sulck bancket, seyt *Erasmus* van Rotterdam in de uyt-legginge van't gemelte Spreek-woordt, vvas heel bequaem voor de gene, die de pis tot spoelwater voor haer tanden gebruyecten. Maer al ist, dat niemant die leckere kost uyt Arcadien sal gaen halen: soo zyn even-wel de Eeckelen dicwils seer wel te pas gekomen in hongers noot. By aldien die

met oft na eet, dan en schaden sy niet.

Te Venetien maectt men een soorte van Marcepeynen uyt dese vruchten, *Pistacciate* genoemt, die goet gehouden werden, om de oude koude mans vvat lust ofte krachts te geven om met de vrouwen om te gaen.

Onder de Noten, werden mede gherekent de Amandelen, die oock Noten genoemt werden van d'Heere en Meeſter *Hugo de Groot*, in ſijn Tragedie van Ioseph, den hoogh-geleerden *Vossius* toe-geeygent, ende van hem my, terwijl ick dit ſchrijve, vereert, *Aët. 2.*

Apumque nectar, atque amygdalinas nuces.

Van de Amandelen hebben wy tweederley ſoorten, Soete ende Bittere. Onder alle de ſoorten van Noten, daer nu afgehandelt is, zyn de **Soete Amandelen** de alderbeste, matelijck warm ende vochtigh, ofte een weynigh nae de drooghte treckende. *Galenus* ſchrijft in het tweede Boeck van de kracht der voedselen op het 29. Capittel, dat de Amandelen niet veel voedsel en geven. Maer de eervarentheyt leert, ende ſoo veelderhande ſpijſe, die van Amandelen gemaectt wert, betuyght volkomentlijck, datſe veel voedsel maken, ende dat van matige en goede ſtoffe. Sy zyn ſeer goet voor uyt-geteerde Lichamen met Suycker ende Roſenwater gegeten, ofte tot Marcepeynen gebacken.

De Soete Amandelen, als oock al de voor-verhaelde ſoorten van Noten, zyn door haer windachtigheyt ende ſubſtantie bequaem, om den lust van by-ſlapen te verwecken, ende te vermeerderen:
dan

Eeckelen niet minder voedsel geven, als veel spijs die van Koren gemaect wert. Maer 't selfde (als hy schrijft in 't Boeck van goede ende quade gijl oft sap op het 4. Capittel) is dick, raeu, en kout, en gaet lancklaem na beneden, waer uyt volght datse hardt om te verdouwen ende qualijck om te verteren zijn.

Alfoo wy om d'outheyt, van de Eeckelen eerst gehandelt hebben, soo sullen vvy dit Capittel vervolgen met de Boom-vruchten die mede harde schelpen hebben, in 't Latijn met een gemeenen naem van Noten beteeckent, aenvangende van de gene, die den selften eygentlijck gegeven wert.

De Ocker-noten zyn warm ende droogh, insonderheyt alse vvat verdrooght zijn. Want de versche hebben meer vochtigheyt, ende minder warmte. Derhalven zijn de versche de beste, hoewel sy oock moeyelijck om te verteren zyn, ende luttel voeden: maer de drooge maken veel galle, ende zyn een heete galachtige Mage schadelijck. Daerom soude men mogen dencken, datse voor oude luyden bequamer soudē zijn, als voor jonge: Maer om dat sy de krop van de Mage, Keel, ende Stroot beschadigen, hoest verwecken, ende pijn in 't hooft maken, soo zijnse oock onnut voor de selve. Sy zijn een goede remedie tegen vergift, met wijgen, ende vijnruyt, ende wat zout gegeten. Ende dit is secreet dat *Pompeius* vond, in 't Cantoir van den overwonnen Koningh *Mithridates*, met syn wijgen hant geschreven, gelijk te lesen is by *Plinius* in het 23. Boeck van sijn Natuerlijcke Historie op het 8. Capittel. Sy werden gemeenlijck gepresen,

ende goet gehouden op visch gegeten, om dat sy de vergaderingh van eenige slijmerachtigheyt, ende bedervinge van vochtigheden, die lichtelijck op het eten van de visch in de Mage geschiet, met haer warmte ende drooghte beletten, ende indiender misschien eenige vergiftigheyt ofte quaet-aerdigheyt, gelijk somtijts gebeuren kan, in de visch is, de selve met een besondere kracht kan tegenstaen.

De Hasel-noten geven meer voedsels, dan de Ocker-noté, maer zijn wat kouder: even-wel warm ende droogh. Sy zijn harder om te verteren, ende maken grover ende aerdtachtiger sap of gijl, als de Ocker-noten. Veel op andere kost gegeten, drijvense in de Maegh, ende veroorfsaken op-blasinge, brakinge, ende pijn in't hooft. De versche zijn beter als de drooge, ende maken de gesonde menschen haest vet.

Tot de Eeckelen ende Noten behooren oock de **Castanien** (*Plin. 23. 8.*) de Eeckelen van Iupiter, in't Griecx genoemt, ende in't Latijn Castanie-noten. *Virgilius Eccllog. 2.*

Castaneasque nucas, mea quas Amaryllis amabat.

De Castanien, seyt *Galenus*, zyn de edelste van alle de Eeckelen, ende onder alle de wilde vruchten brengen sy den Lichame alleen eẽ redelijck voedsel by, in het tweede Boeck van de kracht der voedselen. Ende in't Boeck van het goet en quaet sap op't vierde Capittel, seyt hy, dat sy goet voedsel geven, als sy wel verteert werden. Maer sy zijn swaer om te verteren, en sincken seer tragelijck na beneden. Geven oock grof ende duerende voedsel, maken
den

den buyck hart, stoppen de loop, ende veel gegeten, verwecken veel winden, ende pijn in't hooft. De raeuwe hebben een by-een-treckende kracht, ende zijn dapper windigh, daerom zijnse beter gebraden, of gesoden. Ick hebbe by de huysluyden, daer haele bossché van Castanien staen, ende meest voor de Verckens geworpen werden, gesien Broot van Castanien-meel ghebacken, het vvelcke seer swaer en hart om te verteeren was.

De Pistacien ofte **Fisticen** zijn mede hart te verteren, doch minder als de Noren. Anders zyn sy goet van sap. ende geven prijfelijck voedsel, doch nochtans eē weynighsken dickachtigh. Oock 't voedsel dat sy by-brengen is tamelijck veel: ende daerom kunnen sy kracht geven, ende wederom verstercken al de gene die door lange siekten ofte anders onsterck ende slap geworden zyn: ende sy maken wederom vet ende gelijvigh die door de selve oorfake mager zyn: Daerom zyn sy seer nut de uyt droogende ofte uyt-teerende menschen. *Rabbi Moses* houdtse voor de beste van alle vruchtē, om datse de walginge beletten, ende de Mage etens lust doen krijgē. *Avicenna* seyt oock datse de Mage bijster seer verquicken: het hert oock verstercken, ende goet bloet maken; jae soo goet zyn als de Amandelen. Dan *Galenus* twijffelt seer ofse soo veel deughden hebben. Immers men moet bekenen datmen daer niet veel t'seffens van etē en mach. Want sy vullen het hooft met dampen, ende schalen de kinderē, ende de heete menschen, om datse haer 't bloet ontsteken, ende draeyinge in 't hooft verooraken. Maer alsmer Conserve van Rosen met

ander Salaet eten: ofte men siedtse, ende stoofstse met ander spijsse. De groote, mits datse meer sap ende vleesch hebben, zyn oock ongelijck beter, gesonder, ende voeden meer als de kleyne, hoewel dat de kleyne meer lust om eten ende appetijt geven, ende lieffelijcker zyn van smaeck.

De Byem-cappers zyn van de selve kracht, en daer beneffens seer goet voor het graveel. Sy werden by velen voor gesonder gehouden, als de rechte Cappers.

Ick heb gesien dat sommige in dese stadt de Vlierknoppen, ofte bloemen als sy noch gesloten zijn, mede in Pekel ofte Azijn bewaren, ende in plaetse van Cappers op tafel settē, de selve de naem gevende van **Vlier-Cappers**. Syn mede de Mage niet onaengenaem, maken lust en appetijt om eten, en maken dun ende door-snijden de dicke raeuwe ofte onrijpe vochtigheden. Dan te veel geeten, beroeren sy den buyck, ende maken hem weeck.

Van de Boom-vruchten met harde schelpen.

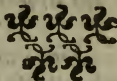
Het V I I. Capittel.

Hier is een ander vrucht, hier is dat *Amarillis*
 Ten hoogsten veel bevalt, en best na haren wil is:
 Komt hier, ô *Coridon*, en brenghet de lieve maeght
 Een freuys dat vreyneigh kost, en efter haer behaeght.

Het

dan het is een quaden put, daer men t'vvater in dragen moet.

Bitter Amandelen zyn onbequaem om voor spijse gebruyckt te werden, hebbe even-wel gesien, Marcepeynen daer van gebacken die men at om niet lichtelijck droncken te vverden, dan heb niet kunnen mercken, dat de selve ofte soo toegemaect, ofte uyt de hant gegeté, daer toe groote kracht hadden: al ist oock dat van dese kracht veel beschreven is by *Plutarch. 1. Symp. qu. 6. Athen. lib. 2.* ende *Plin. 23. Nat. 8.*



Van Appelen, Peeren, ende ander Boom-vruchten met sachte schellen.

Het VIII. Capittel.

Koom hier vwie immer vvas genegen om te snoepen,
 Ghy vvoert hier tot een feest van uwen aert geroepē:
 Hier is bevalligh ooft, en aerdigh boom-gevvas,
 En vvat men immermeer van gulle tacken las;
 Koom pluckt hier metter hant, en eet met volle kaken,
 Maer vviltet niet te grof of niet te gulfigh maken:
 Eat fruyten met bescheyt, en nae de rechte maet,
 En les vvat hinder doet, en vvat de leden baet.

Maer denckt oock boven dat, hoe saer het is te schromen

Das eens den appel-man staet om syn gelt te komen;

En daerom vveest beset, op datje niet en eet

Voor datje van het freuyt de vware gronden vweet.

Ghy dient van al het ooft den rechten aert te vveten:

De Persen zyn vergif door onverschichtigh eten,

De Quee, de Vijgh, de Druyf, de Mispel dient gemijst,

Ten sy men die gebruyckt op haren rechten tijt.

De vvroegen Abrikock, den Appel van Granaten,

Kan desen hinder doen, en genen vveder-baten;

De kunst gelt over al. En vvaerom 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 schelpē, in't voorgaende Capittel beschrevē, begrepen werden: alsoo en beteyckent de naem van *Pomum* in't Latijn niet alleen de appelen, maer oock alle de boom-vruchten met vveecke ende sachte schellen, van de vvelcke vvy nu sullen handelen.

De Appelen zyn allegaeder kout en vochtigh van naturen, ende hebben daer by een overvloedige vvaterigheyt. Maer ghelijcke seer verscheyde van smaeck zyn, want sommige zyn soet, sommige suer, andere vvrangh, eenige tusschen beyde, soo is oock den aert ende nature van de selve verscheyden, nae de verscheydenheyt ende het onderscheyt van de smaeck.

De Soete Appelen zyn min kout ende vochtigh, ende schier middel-matiglijck gestelt. Dese behouden de vastigheyt ofte gelijvigheyt van haer vleesch of stoffe, als sy gesoden of gebraden zyn, ende bren-

gen den lijve overvloediger voedsel, als andere. De suere Appelen zyn kouder ende oock vochter dan d'ander: ende het vleesch of de stoffe van dese, als sy gesoden of gebraden vverden, valt van een, ende vvert heel gesmijdigh, ende en behout geene gelijkigheyt met allen. Sy en geven oock soo veel voedsels niet als de soete, ende 't gene dat sy by brengen, is raeu en kout. Dan sy slibberen soo haestelijck ende soo lichtelijck door de dermen ('t welck de soete niet en doen) dat sy den Buyck die te hart was, weeck en los maken, insonderheyt als sy voor alle ander spijs genomen werden.

De vvrang, vvringende oft t'samen-treckende Appelen, als zyn de Wilde ende Onrijpe, zyn kouder van aert dan de voorgaende: ende sy doen licker ende heel windigh gijl in't lichaem groeyen, ende stoppen den buyck.

De Appelen die niet suer, oft soet, noch oock vrangh, maer tusschien de voor-seyde smaken getelt zyn, ende dickwils twee oft drie verscheyden eygentheden ofte besondere smakelijckheden op de tonge vertoonen, sullen die vverckinge van die eygentheyt die hunnen smaek meest openbaert, oock meest voort-brengen: hoe wel dat sy van de ander eygentheden oock mede deelachtigh zyn.

Dan voor allen soo zyn de gesoden ofte de gebraden Appelen alijt beter dan de raeuwe: vvant de schadelijckheyt die meest uyt de windachtigheyt ende overtollige vochtigheyt komt, wert door de sotte des viers wech-genomen: ende de selve mach oock bedwongen ende verbeterd werden door mede ende bequame specerijen ende ander dingen die-

die men daer by doen kan.

Voorts soo kan men de appelen besigen, als medicamenteus voedsel: allegader alffer verkoelingh van noodé is, gelijk in een heete Mage: de sueren, alffer dun-maekinghe van taeve vochtigheden van doen is: de wrange oft t'samen-treckende, als den Buyck te vveeck is, ende verstoppinge ontbreeckt: Maer even-wel zijn sy allegader van quaet sap, ende voor de Mage ende senuachtige deelen onbequaem. Dan de schadelijckste zijn de gene, die geen smaeck en hebben, ende gansch vvaterachtigh zijn, 't welck haer lichtelijck doet bederven. De soete wel-rieckende, ende die een speceriachtigen smaeck hebben, zijn de alderbeste: want sy geven het Lichaem redelijck voedsel, zijn de teringe der Mage niet tegen, verstercken het hert, verheugen der geest, ende zijn in swaermoedige sieckten bequaem voor de welcke oock in de Apotheken gemaeck wert een Syroop van Appelen, Sy verslaen de dorst, openen de borst, doen de fluymen rijfen, e stelpen den hoest.

Appel-dranck oft *Cidro*, ghelijck men hem in Vrancrijk noemt, wert van het uyt-geperste sap gemaect, ende is op sommige plaetsen, daer weynigh wijn wast, als in *Normandien* soo gemeen als by ons het bier, is van smake vvijnachtigh, ende hout hem oock gelijk de vvijn. Want metter eersten is hy soet, daer nae teert hy ende is dan wsscherper. Ten laetsten heel geklaert zijnde, hehy eenen scherperen smaeck: dan metter tijt vvandert hy van smaeck gelijk de wijn. Niet-te-min is hy in't klaer vvorden veel lieffelijcker, dan als

heel klaer is. Als ick Anno 1615, te *Caen* studeerde, konde ick geen sijn smaeck krijgē in dese Cidre, dan de Professoren seyden my, dickwils ons bier versocht 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 kunnen wennen, behalven tot het Bier; het welck hy niet en konde verdragen. De oorfaeck van beyde is de gewoonte van jonghs op, de welcke met recht voor de tweede Nature gehouden vvert. Dan men moet voor al weten dat de Cidre niet goet gedroncken is den genen, die 't flerezijn hebben.

De Peeren zijn mede niet min als de Appelen in nature ende smaeck verscheyden. Want men vint soete, suere, wrange, en die een gelijk waterachtige soetigheyt hebben. Waerom sy oock van geen eenderhande kracht en zyn. Alle Peeren stoppen den buyck en maken hem hart, insonderheyt de gene die wrangh ende sarp van smaeck zijn; sy verkoelen meer als de soete, maer zyn niet goet voor de mage, darmen, ende de senuachtige deelen.

Indiender yemant is begerigh om te vreten

Wat peer, of ander vrucht, is nut te zyn gegeten;

Die neme dit gemerck: Het freuyt dat niet en kraeckē

Dat houde men in't gemeen dat alle monden smaect:

De soete Peeren zijn meer getempert: maer zyn allegader meest van kouden ende vochtigen aert. Sommige zijn even-wel warm 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 getempertheit toe na de deelen, en seyt dat eenige deelen aerdachtigh, eenige vvaterachtigh zijn. Maer 't schijnt even-wel dat in de meesten de koude, ende vochtigheyt, de soetigheyt ende drooghte te boven gaet. Sy en zijn de Mage niet onaengenaem; alffe eerst gegeten werden, dan stoppense (om sulcx te beletten, stovense sommige met Corinthen) maer gegeten na d'ander spijsse, maeckense los, en sluyten de krop van de Mage: insonderheyt de gene, die wat treckende zijn. Sy geven door de banck meer ende overvloediger voedsel dan de Appelen, maer 't selve is mede kout en waterachtigh. En dickwils alffe bederven veroorsaken roo-loop en boorts; insonderheyt alffe niet heel rijp en zijn, ende oock al te vochtigh, gelijk van de Muscatellen geseyt is. De soete, vette, ende smoutachtige Peeren voeden meer dan d'ander. Sy zijn alle beter gesoden ofte gebraden, als raeu gegeten, om reden in de Appelen verhaelt. Maer de gene die met Colijck ofte Krimpinge des buycx onderhevigh zijn ofte graveelachtigh, moeten haer van het Peeren eten wachten, om datse kout en windigh bloet maken, ende steenen doen groeyen; anders weynigh gegeten in't laetste van de maeltijt, ende nimmermeer nuchteren, met Kaes, Zout, Suycker, Peper ofte Caneel, raeu, gesoden, gebraden, ofte geconfijmogen van alle menschen (behalven oude, ende koude) in alle tijden gegeten werden, mits daer stercken vvijn op drinckende.

Men maect oock een **Peer-wijn** als van Appelen

len (Peer-dranck ofte *Cidre-Pere* geheeten) die voor Bier of Wijn streckt.

Van de **Citroenen** ende **Limoenen** en besigen vvy in onse spijse niet als het sap, in plaetse van Veriuys ofte Azijn. En soo gebruyckt, kan het de heete ofte galachtige vochtigheden die in de Mage leggen, krachteloos maken ofte bedwingen: doet den verloren appetijt vveder-keeren, ende is de Mage seer aengenaem.

Vande selfde kracht is het sap vande suere **Oraengie-appelen**: dan 't gene dat van de soete komt en is soo verkoelende, noch oock soo verdroogende niet, maer komt eer tot een matelijcke of redelijcke vvarmte ende vochtigheyt, en is aengenaem ende behaeghlijck van smaeck. Maer het sap van de half suere ende half soete is mede van aert ende krachten tusschen beyde. Sy zijn allegader seer nut om de sieckte die van quade of bedorven spijse ende stinckent vwater gekomen is te genesen: dan de Citroenen zyn daer wel soo krachtigh in. Soo lesen vvy van onse Reyzen op Oost-Indien, dat soo naest de Schepen een Eylant aendoen, daer Citroenen of Oraengie-appelen wassen, het scheeps-volck. dat van de Scheur-buyck onbequaem was om yet te doen, terstont geneest, en fris ende gesont tot naer vverck keert. De soete Oraengie-appelen zijn oock seer goet om alle verstoppinge te ontsluyten, ende wordē nuttelijck de swaermoedige melancholijcke menschen gegeven, ende de oude lieden, ende de gene die veel sinckingē op de borst onderhevigh yn. Maer de suere verkouwen de Mage, stoppen en buyck, ende maken de borst, ende de aeffem-

aderen engh: dan als men daer niet veel teffens van en eet of dat men wat geconfijte Araengie-schellen daer toe eet, dan zijn sy de heete jonge menschen, ende dat in heete tijden des jaers nut genoegh. Dese geconfijte schellé, als oock van de Citroenen, stercken de Mage, ende zyn goet voor de gene die een stinckenden adem hebben.

De binnenste sappige keernen van de **Granaet-appelen** zyn tamelijcken goet van sap oft gijl, ende de Mage oock aengenaem: doch geven luttel, seer dun oft oock geen voedsel. Dan alle de soorten van Granaet-appelen zyn verkoelende ende vvat t'samen-treckende: maer allegader niet alleens. Want de soete en verkoelen soo seer niet als de ander, noch en zyn oock soo t'samen-treckende oft soo droogh-makende niet, maer vochtiger dan d'ander, en bequamer om het Lichaem te voeden: dan sy maken seer haest vvinden, ende swellingen in den buyck. Daerom en zynse soo nut niet om van de koortlige menschen gebruyckt te werden, als de ander. De suere Granaet-appelen, ende sonderlingen de gene die eenige vvrangicheyt in hebben, zijn merckelijck verkoelende, droogh-makende, en een vveynighskent t'samen-treckende van aert. De vochtigheyt of t'sap is de Mage seer bequaem: want sy sterckt de weecke Mage, ende verkoelt de verhitte, verdrijft alle vvalginge, ende doet het braken op-houden.

De Queen zyn kout en droogh tot in den twee den graed, van lieffelijcké reuck: daerom gebood de vvijsse vvet-gever *Solon* dat alle de jonge dochters, eer sy met haer Bruydegoms te bedde gingen

in dese vruchten bijten soude , om daer van eenen goeden aeffem te behouden. Raeu en werden sy by-na nergens gegeten , ende zijn schadelijck voor de senuwen , ende maken krimpinge in den buyck. Gesoden ofte gebraden , oft oock met suycker geconfijt , ofte tot marmelade (dat men oock Queevleesch ende Quee-kruyt noemt) gemaect , zyn bequamer ende lieffelijcker om eten. Men eetse veel tot hutspot , met schapen-vleesch gestooft. Sy zyn hard om te verteren , geven luttel voedsel , ende dat selve grof ende niet haest na beneden gaende : sy verstercken de mage , ende houden het braken op , ende indien se op het laetste van de maeltijt genomen werden , gelijk men gemeenlijck doet met wijn gestooft , soo sluytense den mont van de Mage toe , en beletten dat de dampen van de spijsse niet na de hersenen open stijgen , ende maken den buyck weeck , de spijsse neer-dringende : maer in't eerste ende voor ander spijsse gebruyckt , stoppense , ende beletten dat de kost tragelijck uyt de Mage gaet . Dan is oock ondienstigh datse nae ander spijsse te overvloedigh gebruyckt vverden : vvant dan dringense , door het geweldigh toe-trecken van den oppersten krop van de Maegh , de spijsse nae beneden aler sy volkomentlijck verteert is , ende veroorsaken krimpinge , ende colijck.

De Persen/ oft **Persijcken** werden gemeenlijck veel gegeten , om haren lieffelijcken en aengenamen maeck , sy zyn bequaem om door haren reuck het herte te verquicken , ende oock om den stanck des demste beteren , die van de Mage komt. Dan de ene die hun gesontheyt lief hebben , moeten daer

foo luttel van eten alst mogelijk is, ende dat eer nuchter als andersins, om datse haest in de Mage bederven, en geen goet voedsel en geven, insonderheyt als men se nae ander spijsse in't laetste van de maeltijt eet: want dan maken sy dat d'ander spijsse met haer in de Maegh bederft, waer uyt koortse, boorts, ende ander sieckten ontsaen. Maer als men se in't beginfel van de maeltijt voor alle ander spijsse eet, dan en zynse foo quaet ofte foo hinderlijck niet: vwant gemerckt datse vocht en slijberigh zyn, daerom sincken sy haest, ende lichtelijcken na beneden, en mitsdien den buyck weeck-makende zyn oorfaeck dat de ander spijsse te eer ende te gemackelijcker nederwaerts ghedreven, ende van onderen uyt-gelaten wort. Sy moeten soberlijck ende met sorge gegeten werden, ende men moet geen bier, water, ofte kouden dranck, maer goeden vviijn op drincken. Gedrooght zynde en zynse foo schadelijck niet, maer bequaem om het walger ende braken van de Mage, ende den buyck-loop te beletten. Want door het verdroogen wert de overtollige vochtigheyt, de welcke oorfaeck is datse foo lichtelijck bederven, verteert, ende eenig suerigheyt, ender'samen-treckende kracht gelaten. Insonderheyt in vviijn gekooct, waer door sy de schadelijckheyt, diese mochten behouden hebben komete verliesen.

De Abyrots/ by eenige vroege Persen geheeten, zyn de Persen seer gelijk, maer beter als de selve, gelijk *Galenus* betuyght, in't tweede Boeck van de krachten van de Voedselen op't twintighste Capittel. Want sy en bederven foo haest in d

Mag

Mage niet, als de Persen, ende zijn lieffelijcker, ende de Mage aengenamer. Want al ist dat een Italiaens Medicijn *Pisanelli* van contrarij gevoelen is, (die oock gevolght wert in't by-voeghsel van onsen Nederlantschen *Dodoneus*) ende seyt ofte dat den text van *Galenus* bedorven is, ofte dat hy syn smaeck verloré hadde: soo kan nochtans een yege-lijck die Persijken ende Abricoosen kent, lichtelijck sien, dat *Galenus* hier in te vergeefs berispt wert. Want de Persijken hebben ongelijck meer vochtigheyt, ende zyn derhalven de bedervinge meer onderworpen: maer de Abricoosen werden met minder perijckel gegeten, gelijk de eervarentheyt selve leert. Dat is even-wel de waerheyt, dat de selve, als oock andere freuyt, het beste voedsel niet en geven. Ende alsoo sy kout ende vocht zyn in den tweeden graed, soo en dienen se niet als jonge luyden, die heet bloet hebben, ende sterck van Maegh zijn.

De Mispelen zijn kout ende droogh in den tweeden graed; van den boom gepluckt zijns heel wrangh, ende onbequaem om te eten, voor al eer sy moruw geworden, ende verrot zyn. Sy werden ragelijck verteert, ende geven weynigh voedsel. Sy zijn bequamer den genen, die een heete Mage hebben, als andere: dan veel gegeten beswaren sy de Maegh, en zijn bequamer om voor Medicijne, als voor Voedsel gebesight te vverden gelijk *Galenus* seydt in't tweede Boeck van de krachten der Voedselen op het 25. Capittel.

De Coznoelien zyn bijster sarp ende amper van maeck, ende dien volgende soo verkoelense, ende

rekenen wat te samen. Syn daerom de Maegh bequaem, alse wat verhit is. Maer de gene die een koude ende vervuylde Maegh hebben, zyn sy schadelijck.

De Kerffen ofte *Kriecken* zyn tweederhande, suere, ende soete. Die suerachtigh ofte wijnachtigh van smaeck zyn, ende in Brabant gemeenlijck **Kriecken**/ by ons **Boogaerd-kerffen** ghenoeemt werden, zyn de beste, ende werden by vele boven alle ander freuyt gestelt. Sy zijn licht om te verteren, ende gaen ras na benedé, verkoelen de Maegh ende Lever, verflaen den dorst, ende verwecken den appetijt: verderven oock soo lichtelijck niet, dan gevé geen ofte luttel voedsel. De soete Kerffen zyn, om haer groote vochtigheyt, nergens na soo goet als de suere, ende verderven lichtelijck: doen quade vochtigheden in den lijve vergaderen, waer van niet alleen veel gewormte ende ongedierte in de dermen groeyt, maer oock dickwils quade ende besmettelijcke Koortsen veroorsaect werden. De arghste zyn de kleyne ofte vroege Kerffen, ende de swarte, die wy den naem van *Kriecken*, ofte swarte Kerffen geven, ende waer van de lippen seer geverwet vverden. Dan de **Mozellen** zyn heel goet en gesont, verkoelen ende verstercken de Maegh, gelijk oock doet den wijn van de selvé gemaect.

De Pruymen zyn oock in veel soorté verscheden. In ouden tijden plaght men meest te houden van de Spaensche, en die in Syrien, ontrent de Stadt van *Damasco* vviessen: maer dese werden nu mede in Europa onderhouden. Hedenstaeghs vvasfen seer veel Pruymen in Hongarijen, te weten

de lange Pruymen , die veel in andere Landen ver-
fonden , ende feer gheprefen werden. Maer men
moet niet foo feer uyt de plaets , als wel uyt haren
aert en krachten de Pruymen eftimeren. Sommige
zyn foet , fommige fuer , fommige een weynigh
wrangh , fommige gemenght van fmaeck ; ende
daer zyn swarte , blauwe , gele , roode , ende groene.

Alle Pruymen zyn kout ende vochtigh: maer de
Soete , en zyn foo kout van naturen niet. Sy bene-
men den dorft , matigen de fcherpigheyt van de
galle , ende zyn derhalven de heete ende galachtige
menschen bequamer , als andere : fy zijn niet hart
te verteren , ende gaen lichtelijck na beneden.

De Verffche Pruymen verkoelen wel meer , ende
maken den buyck weeck nuchteré , oft in't beginfel
van de maeltijt genomen , maer maken door haer
overtollige vochtigheyt quaet ende ongefont bloet.
Even-vvel zyn d'een beter als d'ander. Die vol
raeu ende waterachtigh fap zyn , gelijk de witte
ofte gele Pruymen , zyn ongefont. *De Blauwe*
zijn heel vierigh , ende werden daerom in tijde van
Pest met recht verboden. *De groote ende roode*
Eyer-pruymen zyn de beste , ende foo vochtigh niet
als andere : tuffchen beyde gaen de gene , die vvar
groenachtigh zijn , die feer fappigh en redelijck
getempeit zijn. *De gedrooghde Pruymen* zijn veel
bequamer om te eten , ende brengen beter voedsel
by , 't welck niet feer haest bedorven en wert : ende
houden even-wel een open Lichaem. Het welck
Martialis oock aenwijft in dese verffen :

Pruna peregrina carie rugosa senecta

Sume. solent duri solvere ventris onus.

De gene die een weecke Mage hebben, moeten de Pruymen laten, door diense de selve los en slap maken.

De Moerbezen zyn verkoelende en vochtigmakende van aert: sy verslaen den dorst, matigen de hitte van de gal, geven weynigh voedsel, schieten ras na beneden: maer alffe te langh ingehouden werden, dan verderven sy lichtelijck, ende krijgen een quaden aert, by-na gelijk de Meloenen ende Pepoenen. Daerom moetense altijt ghenomen werden in een ledige Maegh, ende daer geen quade vochtigheden in en zyn, op datse terstont neder mochten sacken, ende niet bederven souden alffe te langh in de Mage bleven, ofte eenige quade materie aldaer vindende, van de selve niet mede quamen te bederven. Dan in't lest van de maeltijt kunnen sy mede gegeten werden, alffe niet volkomen rijp en zyn, en noch wat op de tonge t'samentrecken. En van sulcke moet de Poët *Horatius* verstaen werden *2. Sat. 7.*

————— *Ille salubres*

*Æstates peraget, qui nigris prandia moris
Finiat, ante gravem qui legerit arbore solem.*

Maer 't gene wy geseyt hebben, is in dese verffen uyt-gedruckt:

*Al die tot haren nut Moer-beijers willen eten,
Behooren nae de kunst het recht gebruyck te vueten;
Dit freuyt niet al te rijp is dienstigh voor het lest,
Maer anders etet eerst, 't is voor den eten best.*

Onder al het Oest zyn de **Bijgen** altijt in groote
ach-

achtingh geweest, soo om haré lieffelijcké smaeck, als om dat sy van beter sap zijn, als ander vruchten. De Philosooph *Plato* plagh soo veel van de Vijgen te houden, dat hy daerom *Φιλόσυκ* genoemt werde. Volkomen rijp, maer noch versch zynde, zijne warm ende vochtigh, geven meer voedsel, als ander vruchten, ende gaen haest beneden af. Sy hebben een door-dringende, en suyver-makende kracht, suyveren de borst, ende nieren, ende setten 't graveel af. Maer te veel gebruyckt maken sy winden ende op-blasinge in den buyck, ende syn derhalven niet goet voor de gene, die met het colijck veel gequelt zijn. Sy maken het Lichaem vet, maer het vleesch datse maken is sacht en bol. De gedrooghde *Vijgen* zijn warmer ende drooger, ende hebben meerder kracht om te suyveren, openen, ende dun te maken. Nochtans makense mede den buyck sacht, ende zijn heel soet, ende daerom niet bequaem als de *Lever* ofte *Milt* ontsteken is, om datse verstoppinge veroorsaken: vvelcke onbequaemheynt verbetert kan werden, als men daer eenige dingen by doet, de welcke door-snijdende ende dun-makende van kracht zyn. Dickwils ende veel gegeten, maken geen goet bloet, maer 't gene dat lichtelijck bederft; ende daerom wert geloofst, datse luysen doen groeyen. Dan die schadelijckheynt wert verbeterd, alsse met *Amandelen* ofte *Noten* gegeten werden.

De *Druyven* volgen de *Vijgen* in gesontheyt, soo van smaeck, als van goet voedsel, insonderheynt alsse heel rijp gewordé zijn. Dan in de selvige s groote verscheydenheynt. Want eenige zijn soet, an-

andere suer, sommige wrangh, ende vele die in geene smaeck uyt en steken, ende wijnige Druyven genaemt werden. De *soete* hebben warmer sap, ende verwecken daerom den dorst: de *suere* ende *wrange* zijn kouder: de *vvijnige* zijn tusschen beyden. Sy werdē versch van den vvijngaert gepluckt ende gegeten, ofte gedrooght, die men **Rozijnen** noemt. De *versche Druyven* zijn van weynigh voedsel, ende vvindachtigh, bederven als sy langh in den buyck blijven, en verwecken aldaer spanningh ende krimpinge, doen de Milt swellen, ende vervullen de Maegh ende Lever met raeuwe ende quade vochtigheden. Anders maken sy den buyck weeck: ende moeten daerom voor ander spijs gegeten werden. Maer de versche werden meer uyt lust, als om de gesontheyt gegeten.

Onder de Rozijnen isser mede onderscheyt van vvegen den aert ende smaeck. De *vvrange* zijn kouder, verstercken de Mage, ende stoppen den buyck: de *soete* zijn warmer en gevē meer voedsel. Degene die een gemengden smaeck uyt suer ende wrangh hebben, zijn van krachten mede tusschen beyden. Want door hare vvrangicheyt verstercken sy de Mage, met hare soetigheyt temperen sy de humeuren ende vochtigheden, ende nemen alsoo de kleyne steecten van de Mage wech. En onder dese zyn de *soete*, die eē weynigh treckende zijn, de alderbeste. Sy zijn de Maegh goet, de Lever soo aengenaem, datse met de eygenschap van haer geheele substantie de selve helpen, en voor de Levers ziele by velen gehouden werden. Sy zijn oock goet voor den hoest, versachten de borst, ende verstercken

ken alle de natuerlijcke leden. Die sonder keernen oft steenen zijn, ende **Cozinthēn** geheeten werden, maken den buyck lossen: maer die steenen hebben, versterckē de Maegh meest. Nochtans is van d'oude Meesters den nakomelingē na-gelaten ende geleert, de steenen, eermen de Rozijnen genut, uyt te nemen, ofte met de vellen uyt te spouwen. Want gemerckt dat de gestaltenisse der stoffe van de Rozijnen dick ende gelijkigh is, daerom en kunnen sy niet lichtelijck door het gansche Lichaem gesonden ende verspreyt werden, maer zijn oock wat onderhevigh ende sorgelijck om het ingewant te verstoppen; welcke verstoppinge door het by-wesen van de keernen vermeerdert wert: aen-gesien dat de Druyven soo veel te ongemackelijcker verdeylt, ende door het Lichaem verspreyt werden, ende het Lichaem soo veel te haester ende te meer verstoppen, hoe sy te meer t'samen-treckings by haer hebben.

Men heeft van lange ervarentheyt bevonden dat de Rozijnen en Corinthen dickwils des smorgens nuchteren met menighe van de jonge kinders sonder eenige ander spijs daer by te doen, gegeten de wormen van de selve om-bringen, alsoo wel, als enige bittere dingen soude kunnen doen. Sy sijn voorwaer beter ende gesonder als de Druyven ofte Vijgen, ende men sal niet lichtelijck van de selve enigh ongemack gewaer werden.

De **Olphen** in Pekel ofte Azijn met Venckel ewaert, gelijkse hier te lande daerse niet en wassen gebrocht, ende gegeten vverden, verstercken de veecke Mage, ende verdroogen de vochtigheyt
van

van de selve; ende zyn seer nut den genen die veel seeveren ende spouwen; ende nemen de vvalginge der spijsse wech, ende maken appetijt. Maer selve vverden sy qualijck verteert, ende en geven geen ofte seer weynigh voedsel. Die in Pekel leggen, ontfteken het bloet, door de hitte ende scherpijgheyt diese uyt het zout na haer getrocken hebben: daerom synse beter die in Azijn geleyt syn, ende veel bequamer om de Mage te stercken, ende de vvalginge te benemen.

De **Olye** die versch is, en uyt heelerijpe Olyven geperst, is vvel getempert, ende by-nae met onse nature over-een-komende, soo dat hy ons Lichaem een bequaem ende getempert voedsel kan by-brenghen. En wert daerom by veel spijsse gemenght, insonderheyt daer vveynigh boter is, om haer uytstekende qualiteyt te verbeteren, ende te matigen. Men hout het oock daer voor, dat hy de vergiftigheyt wederstaet. Waerom hy oock gebesight wert tot verbetering van de schadelijcheyt van sommigh voedsel, ende om de raeuwigheyt van de Salaet te verminderen ende te matigen.



Van Suycker ende Kruydt.



Het IX. Capittel.

AL watmen Holland noemt en zijn maer weynig steden,
 En Hollants vriende selfs en zijn maer weynig leden,
 En al van kleyn begriep: maer des al niet te min
 Daer schuylen over al verscheyde vonders in.
 Soo vrie maer eens betreet den ringh van onse kusten,
 Die vint een schoon prieel vol alderhande lusten:
 Al vvat den Hemel sent, of uytter aerden groeyt,
 Dat komt ons met de Zee ter haven in-gevloeyt.

God

God is gelijck een Son die duysent gulde stralen
 Laet op ons kleynen tuyn geduerigh neder-dalen;
 Wat oyt aen boomen hingh, of op den veldē stont,
 Dat komt hier aen het volck gevallen in den mont.
 Wat lijds het heet Brasil op heden felle slagen,
 Om aen dit verre landt syn vruchten op te dragen!
 Hier is geen Suycker-rist dat in de dalen vvaest,
 En noch vwort hier de Ieught met suycker overlast.
 Het Indisch rijck geuvas van Peper, Foely, Noten,
 Wort hier, gelijck het graen, op solders uyt-gegoten:
 Men pluckt hier geen Caneel, geen ander edel kruyt,
 Wy deelen't even-veel met gansche schepen uyt.
 Bedenckt dit, Hollants volck, bedenckt der hoogen segers
 Die u door Godes hant soo vronder is verkregen:
 In allerrijck geuvas zyn wuwe velden schrael,
 Ghy noch die niet en hebt, die hebtet al te-mael.
 Wil yemant nu de kracht van heete kruyden vveten,
 En hoe veel in de spijs is nut te zyn gegeten,
 En vvaer toe Gember dient, en vvaer de Safferaen;
 Die leer' uyt desen Boeck den rechten gront verstaen.

HEt Aerdt-gewas sullen vvy met Suycker en
 Kruyt besluyten: het welck oock dickwils
 het selfde in Spijse gedaen wert.

Het **Suycker** is centraen die uyt een uyt-lar
 riet loopt. *Varro by Isidorum 17. Origin.*

*Indica non magna nimis arbore crescit arundo,
 Illius è lentis premitur radicibus humor,
 Dulcia cui nequeant succo contendere mella.*

Desen traen ofte sap gevē de riet-pijpen uyt de
 haer overvloedige vochtigheyt ter zyden de kno-

pen 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: ende dit is seer goet Suycker, ende sulcx als de Oude alleen schijnen gekent te hebben. Siet *Matthiolum* in syn uyt-legginge op *Dioscor.* 2. 75. Want 't gene dat wy hedendaeghs meest hebben, wort uyt de selve Riet-pijpen met geweld gehaelt: want men pluckt dese halmen op bequamen tijt, men doutse in de persse, ende 't sap dat daer uyt-vloeyt, wert vergadert, en door de kracht des viers wert daer van *Syroop*, *Grof-Suycker*, ende daer na verscheyde soorten van *Fijn* ende *Wit-Suycker*, gerhaect. Ende dit is de eenige wijze om Suycker te krijgen, te weté uyt de halmen oft stelen van dit Riet, als voren geperst zijnde, ofte in kleyne tucxkens gesneden, ende op 't vier soo langh ghedoden, tot dat alle de vochtigheyt door het vier verdrooght zijnde een droogh sap (dat is dit Suycker) na hem laet in den bodem vande pot oft ketel.

Aengaende den aert ende krachté van't Suycker, het is vvarm ende vochtigh in den eersten graed, f-vagende, ontdoende, en teerende, als Honigh, naer en maect soo veel dorst niet, ende en bijtste en schrappt de Mage niet, als den Honigh, ende n is oock soo heet niet, als de selve: ten sy dat het oor het suyveren ofte fijn maken eenige scherpigheyt van de Kalck behouden heeft. Want als het rof bruyn Suycker door de scherpe Looge van Kalck gemaect, gesuyvert voort, ende de vuyle swarte Syroop daer uyt-gedreven is, soo krijght het eenen vreemden scherpen smaeck, waer af het

bloet verbrant wert, ende het hoeft beswaert: welken quaden smaeck oock somtijts is in het best Wit Indiaens Suycker, datte Venetien, Genua, ende Marfilien gebrocht wort, hoe-wel dat het van vvittigheyt de Canarie suycker beschaemt. Soo dat het ongefuyvert ofte *Grof-Suycker* somtijts beter is dan 't gene dat de scherpigheyt van de Looge in het suyveren behouden heeft. Daerom sal men eer het bruynachtigh ende tamelijcké wit verkiesen. Want dat is uytter-maten goet in spijsse ende dranck, ende om dat het soo heet niet en is als den Honigh, soo wert het bequamelijck gedaen soo by heete als koude spijsse: alsoo het noch de hitte, noch de kouwigheyt van de selve en vermeerdert, maer eerder beyde matight. 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 afvagende als het *Broot-suycker*, ende oock scherper, ten ware, gelijk geseyt is, in de selve eenige scherpigheyt van de Looge gebleven was. Het hout der buyck weeck, ende is de borst seer toe-gedaen ende nut, als oock de blase ende nieren. Hoe het mee gekooft ende gefuyvert wert, hoe het meer van sy warmte, ende afvagende kracht verliest.

By de Suycker dient het Kruyt, met vvelcker naem alle Specerijen verstaen vvert, als Caneel Nagelen, Noten-Muscaten, Foelie, Peper, Gember, Safferaen.

De Caneel vvaft met geheele bosschen in't Eylant *Zeilon*, alwaer oock de beste van daen komt Den boom heeft twee basten, maer de Caneel da is den tweeden bast: wert af-gesneden in viercant

stucken, ende alsoo te droogen geleyt, ende rolt dan in malkanderen, gelijk vvy hem hier krijgen. Den boom, daer den bast af gedaen is, laet men soofstaen, ende heeft over drie jaren wederom ander basten, als te voren. De Caneel is heet in den derden graed, droogh in den tweede. De beste is, die wel ruyckt, by-na als Rosen; van smaeck eerst wat oetachtigh, daer na op de tonge bijtende. Heeft een verwormende, openende, ende dun-makende kracht, doch met eenige t'samen-treckinge: vvaer door hy de Maegh ende al't ingewant versterckt, ende de spijs doet verteren.

De Nagelen vvaassen alleen in de Molucscche eylanden, aen boomen gelijk de Laurier-boomen, die veel tacxkens ende overvloedigh veel bloemen hebben, welcke veranderen in dese vruchtjens, die vvy nae de gelijkenis, diese met de nagelen ofte pijckers hebben, Nagelen noemen. Sy zyn van gematigheyt heet ende droogh niet verre van den eerden graed, ende hebben een versterckende, openende, door-snijdende, en door-dringende kracht, dun-makende met eenige t'samen-treckinge: daer door stercken sy de herffenen, ende het gansche ingewant. By de spijs gedaen, beteren sy de gebreken van de Maegh, Lever, Hert, ende Hooft, uyt duwigheyt veroorsaect zynde: verheugen 'thert, ende doen de spijs verteren. Sy zijn best gebruyckt in den Winter, van oude ende koude menschen, die het slijm overladen, ende met sinckingen gequelt zyn. Oock salmense best by de koude vochtige spijs doen. Dan de heete galachtige mensche zynse gaet: nochtans in tijde van pest zynse goet ghe-

knaeut, om ons tegen de quade Lucht te behoeden. By de spijsse en mach menſe niet met al te groote menighte doen, mits datſe de ſelve, vvel eener goeden reuck doen hebben, maer eenen bitteren ſmaeck geven ende den buyck al te hard maken.

De Noten Muscaten ende **Foelye** vvaſſen nie verre van de Molucſche eylanden, in *Banda*, ooch in de eylanden van *Iavas* ende *Sunda* aen boomen onſe Peere-boomen niet ongelijck. Sy zijn medrie-derley baſten bedeckt, den buytenſten is gheelijck den bolſter van onſe Ocker-noten, als delrijp wert, ſoo ſpout ſy haer open, ende dan ſiet me een dunne ſchorſe ofte baſt gelijk een netken, e is de Foelye 't welck om de vrucht gaet, te weten de Note. Deſe Noten zijn warm ende droogh in laeſten van den tweedé graed, ende wat ſtoppende ende t'ſamen-treckende. Van gelijcken aert is de Foelye oock. Deſe noten verſtercken ende ve warmen de koude Maegh, ende maken dat de ſelſde koſt beter kan verteren. Doen kortelijck me al 't ſelve, dat van de Nagelen geſeyt is. Dan de Foelye is in haer werckinge noch veel fijnder, ende meer door-dringende.

De Peper is vierderley, te weten, ſwarte, witt lange, ende canarijn. De ſwarte is de gemeenſt ende die wy inde keucken gebruycken. Waſt me in de kuſt ende op't lant van *Malabar*, de blader van den boom zijn de Oraengie-bladeren gelijk de vrucht waſt in troſgens gelijk de Aelbeſien. Peper is heet ende droogh in den derden grae ofte in't beginſel van den vierden. Dient daerom beſt de oude koude luyden, inſonderheyt in koude

landen, ende in koude tijden des jaers: ende vvert alder-bequaemst gedaen in koude ende vochtige spijsen, doch niet heel kleyn gestooten, maer alleen wat geknutst zynde: en dan is sy bequaem om een koude ende vochte Maegh te verwarmen, ende te versterckē, ende alle slijmerachtigheyt op te droogen. Dan de Peper en dient niet te veel ofte te dicwils gebruyckt, en insonderheyt kleyn gestooten, vvant dan verhit hy lichtelijcker de Lever. Voor heete menschen, en in heet weder is hy schadelijck.

De Gengber vvaft meest door geheel Indien, dan de beste komt mede uyt *Malabar*. Sy vvaft gelijk vwater-liēs, ende de vvortel, vvclken onsen Gengber is, geliijckt mede den vvortel van vwater-lies. De Gengber is heet ende verdroogende in den erden'graed, ende doet al dat Peper vermach, doch wat traegelijcker, mits datse grover van stoffe is dan Peper, ende altijd eenige onverwinnelijcke vochtigheyt behout, door de welcke sy soo lichtelijck vermeliwet, ende van de wormen gesteken vort; dan de vvarmte blijft haer vastelijck by: maer de grove oft raeuwe vochtigheyt is als de ene die men in de lange Peper vint. In voegen dat de vvarmte, die van Gengber komt, lanckfamer beginnende oock langer duert; daerom is Gengber bequaem om de koude lidmaten te vervvarmen, ende niet om het Lichaem haest ende heel warm te maken, geliijck vvitte ende swarte Peper doen. Sy verwarmt ende versterckt een koude Maegh, doet vel verteren, ende appetijt krijgen. Is nut om by koude, ende vochtige spijsen gedaen te werden.

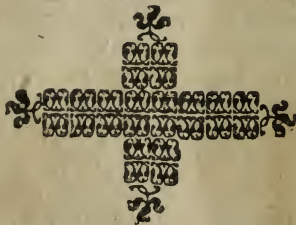
De Safferaen is vvat t'samen-treckende van

krachten : maer de verwarmende kracht, gaet daer in alle de ander te boven ; soo dat syn gansche vvesen ende eygenschap fulcx is, dat hy in den tweeden graed verwarmt, ende in den eersten verdrooght : ende daerom heeft hy eenige kracht om te verdouwen, ende te verteren, daer toe helpende de materijcke r'samen-treckinge, die daer in bevondē wert, gelijk *Galenus* betuyght. Hy vvert in alle Lander veel gebruyckt by alderhande spijsē (insonderheyt die swaer van aert zijn, ende dick bloet maken) niet alleen om synen goeden reuck ende smaeck : maer oock om dat hy het herte verquickt, en de swaerte van de spijsē vermindert, ende boven dien alle ghe-rechten in't aensien lieffelijk maect.

E P I C V R V S apud Senecam Epist. cx.
Ælianus, Stob. Laërt. & alios.

*Habeamus aquam, habeamus polentam, Iovi ipsi de
fœlicitate controversiam faciamus.*

Van



Van den oorspronck van het slachten der beesten, ende dat het Vleesch de voedsaemste spijse is.



Het X. Capittel.

TEn is (gelijck het schijnt) noch hedon niet gevveten
 Wanneer dat eerst het vleesch by menschē is gegeten,
 Het kruyt (gelijck men veel in oude boecken leest)
 Dat is een langen tijt de beste kost gevvceft:
 Nu vvort het vleesch gesocht tot nadeel vande beesten,
 En dat is aengenaem in alle blijde feesten,
 En naē de kunste leert, soo vvotet alderbest;
 Maer siet dat ghy den buyck niet al te seer en mest.

Alſoo vviydloopigh genoegh gehandelt is van het Voedsel ofte Spijſe, de vvelcke van Aerd-gewas genomen vvert, ſoo iſt nu tijt en plaette, volgens onſe verdeelinghe hier voren geſtelt, te ſpreken van de Dieren, die ofte door haer Lichaem, te werten vleefch ofte viſch ons kunnen voedē, ofte door yet dat van de ſelve komt, als eyeren, bloet, melck, vvey, boter, kaes, honigh, ende ſoo voort.

Alle ander Dieren vervolgen door haren aert en in-given van de Nature maer eenderley koſt, ende ſchouven alle ander. Die kruidē, vvortelen, ofte vruchten eten, houden haer van't vleefch; ende die vleefch eten, laten het aerd-gevvas ſtaen. Maer de menſche treckt al tot ſyn keel wat hy op d'Aerde, in de Zee, ende in de Lucht vinden kan, ende ſulcx doet hy noch op veelderley manieren toemaken. Waerom *Gryllus* een van de geſellen van *Vlyſſes*, die van *Circe* in een vercken verandert was, de beefſten ſeer prees by *Plutarchum*, (in ſyn Boeck, Dat oock de beefſten reden gebruycken) tegen ſynē Meefter die hem vvederom in een menſch vvoude doen veranderen, ende verhief de Nature der beefſten boven de menſchen: onder andere mede verhalende't gene vvuy nu geſeyt hebben, van de verſcheydenheyt, vvulpsheyt, ende leckernije van de koſt, die de menſchen gebruycken, de vvelcke ſoc veel ſiekten veroorſaect; daer de beefſten lichte ſimpele, ende eenderhande ſpijſe nemen. Wel i vvaer dat de groote verſcheydenheyt, en onmatigheyt van de ſpijſe, veel ongefontheyt by de menſchen veroorſaect; maer dit vvert ſeer qualijck van ſommige alleen het vleefch te laſt geleyt, als o

de Luyden in de eerste Werelt daerom alleen soo lange leefdē, om dat sy haer alleen met Aerd-gewas behielpen, en sonder bloet te storten haren honger versadighden. Alsoo spreeckt hier van *Pythagoras*, die geen vleesch en at, by dē Poëet *Ovidius* 15. *Met.*

*Hier voormaels in den gulden tijt
Doen was de mensch met kruyt verblijt,
Of vvel met ooft en soet gevvas,
Dat yemant van de boomen las;
Maer niemant vvasser soo verwoet,
Dat hy vvelmaeck nam in het bloet.*

Want eerst langh daer na, en in de ijfere eeuwe, gelijk de Poëten spreken, hebben de menschen dese matigheyt overtreden, ende de Dieren om te eten geslachtet.

Al hoe-wel dese dingen in de fabulen gewickelt zijn, nochtans zijns uyt de fonteyne der waerheyt geput. Want op de plaets van het boeck der Schepinge aen het eerste Capittel, het 29. vers, alwaer God tegen onse eerste Ouders seyt: *Siet daer ick hebbe u lieden gegeven allerley kruyt dat hem besadet op der gan-
scher aerden, ende allerley vruchtbare boomen, ende boomen die hen besaden, tot uwer ende aller gedierten spijse:* Ende op het 3. vers van't 9. Cap. alvaer hy tot Noë dese voordē spreeckt: *Al vvat hem roert ende leeft, dat uwe spijse, als het groen kruyt, hebbe ick u lieden gege-
ven,* disputeren de Theologanten ofte in den itaet er onnooseiheyte het vleesch-eten by de menschen gebruyckelijck soude geweest zijn; en of het voor de Sont-vloet geoorloft was te eten.

Wat het eerste aengaet, vele seggen, dat vvy in den staet der onnooselheyt niet anders dan kruydē ende boom-vruchten gegeten soudē hebben. Maer in de ander questie en komē sy niet over een. Want sommige (*Lyranus, Carthusianus, Tostatus* in 1. Genes.) meenen dat het vleesch eten voor de Sontvloed ongeoorloft, ende ongebruyckelijck is ghevveest. En van dese opinie zyn onder de Oudtvaders (*Tertullian. epist. de cibus Judaicis; en Hieronym. r. ad. Iovinianum.*) Andere (*Caietanus* com. in 4. Genes. *Vatabl.* in 9. Gen. 9. *Dominic. Soto. 5. de justit. & jure. Franc. de Victoria* rélect. de Temperantia.) zyn van heel contrarie gevoelen, ende meenen dat het oock op die tijt geoorlooft en ghebruyckelijck is geweest vleesch te eten. Eenige den middel-wegh in-gaende, seggē, dat wel het vleesch-eten voor de Sontvloed niet verboden en vvas, maer dat even-wel de devotige luyden geen vleesch en nuttighden, om dat God, doen hy den mensche de spijs toe-voeghde, alleen gewach maecte van Aerd-vruchten.

Soo dat nae het gevoelen van vele Wijsen in de Godheyt, het vry vleesch-eten eerst begonnē heeft, na dat God tegen Noë seyde: *Al vvat hem roert ende leeft, dat sy vvre spijs.* Het vvelck uyt verscheyde Rabbinen met verscheyde redenen bevestight vvert van *Manasseh Ben Israel*, geleerde Iode tot Amsteldam, in de 10. questie op *Genesis*.

Porphyrus, die tegen het vleesch-eten veel in't Griecx getchrevē heeft, vertelt in syn vierde Boeck, dat in *Phoenicia* ende *Cypers* eerst de manier plagh te vvesen niet dat leven ontfangen hadde de Goden op-

op te offeren: dan dat sulcx allenckens af-quam, ende het vee begoft geoffert te vverden, doch datse 't selve heel door het vier lieten verteren. Maer dat ten tijde dat *Pygmalion* regeerde een stuck van de offerhande op de aerde viel, het vvelck de Priester met haest op-nemende om vveder op den autaeer te leggen, ende syn verbrande vingeren juyft in de mont stekende, om de smerte te versachten, ende hy proevende de smakelijckheyte van 't vleesch, en oock op den reuck verleckert zijnde, niet alleen vleesch gegeten, maer syn huys-vrou oock te eten gegeven heeft, het welck *Pygmalion* vernemende, haestse beyde van een steen-klip doen worpen. Dan al vvaer het dat *Pygmalion* dese nieuwe leckernije met alle macht socht te beletten, ende de vleescheters met groote tormenten dede straffen, dat evenwel de mensche eens de lieffelijckheyte van 't vleesch gesmaeckt hebbende, sy door geenderhande straffe, tot haer eerste soberheyte konden gebracht werden.

Het sy daer mede hoe het wil: indien vvy vvel over-vvegen de autoriteyte van de alder-oudtste schrijvers, soo sullen wy bevinden datter insonderheyte twee oorsaken zijn, die de menschen gebracht hebben tot het dooden van de Dieren. De noot-sakelijckheyte om haer selven te beschermen, alsoo sy vreesde dat het getal van de beesten haer meester soude werden: ende de Godvruchtigheyte, door de welcke sy eerst de eerste vruchten, ende daer na de eerst-geborene van het vee de Goden op-offerden. En hier van heeft het slachten van de beesten synen oorspronck genomen, ende alsoo, gelijk geseyt is, mede het vleesch-eten. Het welck daer oock

uyt

uyt blijkt, dat sy niet een beest voor haer eygen gebruyck en slachten, ofte sy offerden de Goden daer eerst een portie van; en die sulcx niet en dede, werde voor Godloos gehouden, als een die van ongeoffert vleesch gegete hadde. Waer van het Griecsche spreek-woort komt, ἄδουτα ἰερά κατεδίει. Ende alle dieren diese tot spijsse slachten, noemden se ἰερέα, gelijk seer wel aen-gewesen is by de hooggeleerden *Casaubon* op *Athen. 1. Animad. 11.*

Om nu wederom te keeren tot ons vorige propoost; al ist dat de gulsigheyt der menschen lichaemen veel schade ende ongesontheyt aen-brenght, soo en behoort evenwel het gebruyck van't vleesch daerom niet wech-genomen te werden. Want het misbruyck kan oock de alder-beste, en nuttigste dingen den menschen onnut ende schadelijck maken, die niemant even-wel daerom oordeelt dat gansch uyt alle gebruyck behooren gesloten te werden. Vorders wat het Vleesch belanght, indien het wel, ende nae behooren genut wert, soo sal men niet lichtelijck yet vinden, waer uyt het Lichaem meerder ende beter voedsel trecken kan. Want sal de spijsse ons goet voedsel geven, soo moetsse ons gelijk zyn soo in de maet van haer substantie ofte gestaltenis, als oock in de matigheyt van hare hoedanigheden. In de mate van haer gestaltenis heeft het vleesch ongelijk meer ghelijckenis met des menschen Lichaem, als eenige ander spijsse. Hierom wert het oock lichtelijck in onse gestaltenis verandert. In de matigheyt van de hoedanigheden, heeft het vleesch, behalven de gelijkheyt in de

eërste hoedanigheden van hitte, koude, vochtig-
 heyt, ende drooghte, oock noch een ander ghe-
 meenschap met ons: want het heeft, doen het beest
 leefde, een edelder forme ofte gedaente gehad, als
 yet anders dat wy eten: dien volgende oock een
 gematigheyt die onse natuerlijcke wermte gemeen-
 der ende aengener is. Het selfde wert oock door
 het bloet betuyght, de stoffe ende materie van't
 vleesch: want uyt de naderheyt van dese materie,
 kan mede de gelijkheyt van de gematigheyt beslo-
 ten werden. Daer beneffens dewijl het van den aert
 van de spijs is, datse warm ende droogh is, ende
 op den honger accordeert, die een appetijt is van
 warme ende drooge dingen, soo heeft het vleesch
 veel meer de over-een-stemminge van dese hoe-
 danigheden, als visch ofte moes-kruyt.

Dewijl dan het Vleesch van hoedanigheyt warm
 is, ende tusschen de vochtigheyt ende drooghte ge-
 maticht ten aensien van ons, en van andere dingen,
 die wy gemeenlijck eten, soo wert het om de ghe-
 lijkheyt van syn voedsel lichtelijck in goet bloet
 verandert. Want hoe datter meer gelijkheyt is
 tusschē het voedsel, ende 't 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, ende minder overschot vergadert
 wert.

Datter oock meerder voedsel in't vleesch is, als
 in yet anders, blijkt oock hier uyt, dat de gene die
 vleesch gegeten hebben, soo haest geen honger en
 krijgen, als die van visch ofte kruyt versadigt zyn.
 Want alsoo het vaster self-stendigheyt, meerder
 vvarm-

vvarmte, ende luchtige vette vochtigheyt heeft, soo kan het 't gene dat vervlogen is vaster herstellen met yet anders in de plaets, dat wat langer stede hout, waer door de leden haer sterckte langh behouden, ende vermeerderen.

Daerom zynse seer bedrogē die daer meenen dat de menschen in voor-tijden soo oudt werden, om dat sy haer onthielden van vleesch te eten, haer alleen onderhoudende met 't gene de Aerde gaf. Want alsooder inde Spijse 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-verck in't beginsel van de werelt noch onbekent, soo en brenghet de aerde niet voort van de sterckste materie, oock seer weynigh in de tweede, maer meest al 't gene onder het slapste gherekent wert. Hier by is warachtigh dat de groote *Hippocrates* seyt, dat slappe spijsen een koit leven maect. Soo dat het lange leven van d'eerste tijden de spijsen niet te vvijsen en is, maer liever andere dingen, die hier voren aen-gewesen zyn.

Hipp. 6. Epid. 5. 20.

Α'θενέστερα σιτία ὀλιγοχρονίην βιοτήν ἔχει.

Imbecilles cibi brevem vitam praestant.

Van het onderscheyt ende verkie- singe van 't Vleesch.

Het XI. Capittel.

HEt vleesch dient met bescheye en onderscheyt gegeten.
 En dit is vonder nut voor u te zyn geueten;
 Het is een groot verschil vvaer sijn een dier onthout
 Of op een schralen bergh, of in het groene vuout.
 En offet heeft verkeert ontrent de dorre landen,
 Daer yder voelt de Son met heete stralen branden,
 Dan offet in de kou geduerigh is gevoedt,
 En daer het in de snee syn vvooningh hebben moet.
 En of het kruyden eet, of anders harde basten,
 Die maegh en ingevuant geduerigh overlasten,
 En of men eenigh beest ontrent den vwinter slacht,
 Dan of men langer toeft, en tot de somer vrucht.
 En of het in het bosch syn vrhyheit heeft genoten,
 Dan of het in de koy plagh op te zyn gesloten.
 Siet dit loopt op het vleesch. Maer leert dit voor het lest:
 Is't jongh, en kort, en mals, soo is het alder-best.

HEt onderschevt van 't Vleesch vvel te maken
 heeft ons *Oribasius* met korte woorden geleert:
 De kortigheyt ende malsheyt, seydt hy, zyn twee
 teekenen om het vleesch van alle dieren wel te
 kennen; vvaer op lettende, soo meught ghy van
 sulcken vleesch, daer ghy die twee teekenen in
 vint, vrijelick u bekomste eten: daer ghy geen van
 beyden in en vint, dat moet ghy laten staen: daer

een van beyden maer in en is, daer meught ghy, alffer anders niet en is, wel afeten, maer niet mede versadicht werden. Maer dese al-gemeene wetenschap en is niet genoegh tot het gebruyck, 't welck in elcke saeck besonder aen-gemerckt wert. Want gelijk wel te recht *Aristoteles 6. Nicomach. 8.* vermaent, indien yemant vveet dat lucht vleesch wel te verteeren, ende gesont is: ende niet en weet wat lucht is, die en sal de gesontheyt niet maken: maer die false eer maken, die weet dat het vleesch vande vogelen lucht ende gesont is. Op dat men daer van te vaster soude oordeelen; soo sullen vvy het onderscheyt wat nader uyt-leggen.

Voor eerst isser verschil tusschen het vleesch der vogelen ende vier-voetige dieren: daer nae oock tusschen 't gene dat vvilt ofte gemest is. Ende niet alleen in 't gemeen van malkanderen, maer oock tusschen het vleesch van een ende 't selfde dier, het welck mede verscheelt na de jaren; het voer, het lant, den Hemel, de gestaltenis, ende de leden.

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 stercke voedsel geeft. Daer beneffens is het tamme meesten-dee beter, als het vvilde; het welck weyniger, en swaer moedigh bloet maect, *Rhases 3. ad Almans. end. Isaac de universal. diatis cap. 13.* Onsen *Galenus 3. a Alim. facult. en lib. de atten. diatâ*, seyt dat het vleesch van de wilde dieren drooger is, als van de tamme om dat de tamme minder geoeffent werden, end gemeenlijck in vochtiger lucht leven: ende d'andere veel loopen, door bergen ende bosschen haer veymeyder

meijden, ende in open plaetsen haer onthouden. Waer uyt geschiet dat in een soorte van dieren, het wilde ende tamme vleesch veel verscheelt.

Het besonder verschil sullen wy beginnen vande *Jaren*, de welcke in elck dier groot onderscheyt maken. Want in al de geslachten der Dieren, is het oude vleesch hart, droogh, ende swaer om te verteren: het jongh geboren al te vochtigh, en vol overtollige vuylichheit: 't gene tusschen beyden is, ende noch syn volkomen wasdom niet en heeft, hout de middelmaet. Soo dat men dese rekeningh moet maken, dat elck dier hoe het jonger ende syn geboorte nader is: en dat de vochtigheit allencxkens met de jaren vermindert wert, tot dat den Ouderdom een heele verdrooginge in-brenght. Elck dier dan, 't welck te vochtigh is, behoort in de fleur van syn jaren gegeten te werdē: ende dat te droogh is, voor dietijt. Daerom heeft *Galenus* vvel geseyt, dat het vleesch van Verckens in het leest van haer leven best verteert wert van luyden die op het best van haer leven zijn, ende haer Lichaem veel oeffenen: Maer dat voor andere bequaemst zijn de Verckens die noch groeyen. Vorders ghelijck de Verckens in de fleur van haer jaren, nut zijn voor onge luyden die wel gedaen zijn: alsoo zijn oock de Ossen, die tot sulcke jaren noch niet ghekomen n zijn. Want een Os is van gematigheit veel drooer als een Vercken: gelijk oock een man in't best an syn 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 nopen de gematigheit niet en mach geschieden.

Ten tweeden maect het *Voer* geen kleyn onderscheyt. De dieren, de welcke teere ende eerst uyt-spruytende kruyden, ofte jonge loten van boomen na haren genoeg en eten, zijn vet ende wel gedaen, ende dien volgende bequaemst om ons te voeden. En ter contrarie die groote kruyden, ende al in't zaet staende geerne eten, die zijn meesten-deel bequaem om in de Somer, of't eerste van den Herfst geslagen te vverden. Het welck *Hippocrates* oock aenvvijsft op het eynde des vierden Boecx van de maniere van leven in haestige siekten, alwaer hy feyt, dat het Geyten vleesch Somers het beste is, ende in den Herfst het quaetste. Alsoo, ghelijck *Galenus* dat uyt-leyt, in't eynde van de Lenten, ende in de Somer de Geyten bequaem voedsel hebben, aen de jonge loten ende malse uyt-spruytselen van de boomen, de welcke in den Herfst verharden, en in hout veranderen. Ende in't tegendeel feyt hy, in het vleesch van de Dieren die kruyt eten, quaet in de nae-Somer, om datse niet meer groen gras en hebben.

Ten derden hebben wy 't onderscheyt gestelt in't *Lant*, naer welckers neut den aert van't voer treckt. Want schrael ende dor lant, en dat magere berge heeft, sal ander dieren uyt-leveren, als weelige ende vette weyen, ende vruchtbare bosschen. *Aristotel* feyt dat het vleesch van de vier-voetige dieren, die in vochte, ende broeckachtige plaetsen weyden erger is, als van de gene, die in hooge plaetsen gaen. Hy feyt oock op een ander plaets, dat de dieren die op bergen en klippen loopen, veel wilder zijn, a die haer in't vlacke velt houden. Welcke verand
ring

tingh van manieren na de verscheyde woon-plaetse oock in de menschen in het tweede deel aen-gewesen is.

Voor 't vierde is *den Hemel*: die niet vveynigh den aert van het voer, ende de Landouwe en verandert. Ende al-hoe-wel dese drie soo aen malkanderen vast zijn, datse alle te samen maer een onderscheyt schijnen te maken: soo brenghet even-vvel elck den Lichame wat besonders by, 't welck in de eervaringe lichter te bemercké 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, ende gestaltenisse des Hemels? Dat by ons de Vriessche Offen grooter als andere zijn, kan men op geen ander oorfaeck leggen: de welcke oock by den Poëet *Iuuenalis* aengemerckt is in de Spaensche schapen, die hy met dese verssen prijst. *Sat. 10.*

*Daer is en edel gras vol geurs en vronder soet,
 Dat in de Spaensche kust de jonge schapen voet,
 Daer is een soete lucht, en vronder klare beken,
 Die uyt een hoogen bergh of van de rotsen leken.
 Al dienstigh voor het vee: maer dat ick hooger sich
 Daer is in dat geuest een onbekende kracht,
 Een stil en vreemt geheym als uyt de lucht gesegen,
 Daer niemant recht en vweet vvaer in het is gelegen:
 Siet daer uyt heeft het schaep hier vry al beter keest;
 Als elders daer men eet van dit onnoosel beest.*

Ten vijfde, *de Gestaltenis*: Want een vleesch is tijt beter ende meer voedende vet als mager. Al-

hoe-wel dat hier oock maet moet gehoude werden; vvant *Platina* heeft seer wel, ende na de konste der Medicijns geschreven, dat het beste vleesch is, het welke niet al te vet, ofte al te mager en is. Alsoo de groote vertigheyt den appetijt ende lust om te eten bederft, het verteren ontroert, ende de Maegh los maect. Hierom, seydt hy, sal men van het vetste vleesch het magerste, ende van't gene dat heel mager is het vetste eten.

Hier toe behoort het Lubben, 't welck wondere kracht heeft, om de gematigheyt ende de gestaltenis te veranderen. Want het vleesch van de gelubde dieren krijght gansch een anderen smaeck en reuck, ende is derhalven niet alleen aen-genamer, als van de ongelubde, vvelckers vleesch een sware ende stercke scherpigheyt van hem geeft, maer oock veel gefonder, gelijk *Galenus* betuyght. *Martial.* 3. 24.

*Vt citò testiculos peracuta falce secaret,
Teter ut immunda carnis abiret odor.*

Dit lubben is al een oude vvreetheyt, om syr leckerheysts vville de nature selve soo smadelijck ongelijck aente doen. En ten is niet by de mankens alleen gebleven, maer oock tot de wijfkens gekomen, gelijk by *Aristoteles* 8. de *Hist. anim.* 50. ende *Columella* 7. de *re rust.* 9. te sien is, vvelcker vleesch daerom oock soeter en aengenamer *Galenus* seydt te wesen, als van andere vvijfkens. Ende nu is dat by ons oock gevonden, om aen de hoenderen in't werck te stellen, die daer door seer vet werden.

Ten sesten de *Leden*. Want elck deel van een die is verscheyden in voedsel, ten aensien van't geheel lichaem.

De uytterste deelen, als **Voeten/Snuyt/Cozen/** zijn taey ende hartte verdouwen, ende geven weynigh voedsel. De voeten zijn even-wel beter als de snuyt, de snuyt als de ooren, die gemeenlijck niet als craeck-beenen ende vel zijn.

De **Cartilago** ofte **Craeck-beenen** van vol-wasse dieren en kunnen geenſins verteert vverden; maer van de gene die noch in de groey zyn, indiense inde mont wel geknaeut, ende in de maegh wel verteert werden, soo gevenſe den Lichame voedsel, maer vveynigh.

De **Tongue** is aengenaem van smaeck, licht te verteren, dan geeft weynigh voedsel.

De **Klieren** zijn malsch en liefelijck: de liefelijckste, die ontrent de mammen vol melck zijn. Sy geven voedsel het vleesch gelijk, indiense wel verteert vverden. Anders maken sy raeuwe, ende sijmerachtige vochtigheyt.

De **Nieren** werden gehouden van quaet sap, hart om te verteren, ende met de hoedanigheden van't water, datter door moet loopen, wat besmet, het welck de smaeck oock soude uyt-wijſen, nae het zeggen van *Aristoteles*, ende *Aëlius*. Dan ick, diese kerne ende daerom veel etc, heb sulcken smaeck niet konnen proeven, ende kan oock niet sien, soose een vast, ende door veel kleyne aderkens niet gevoedet vleesch hebben, waerom, datse niet onder het goet voedsel soudé mogé gerekent werdé.

De **Herſſenen** walgen in de maegh, maken kout ende slijmerigh voedsel. Even-wel de Herſſenen in de vogelen lucht ghebraden ende met zout en peper, om de vochtigheyt te matigen, gegeten, en

390 DEN SCHAT DER
werden niet mispresen. Daer van seyt een Poëet :

*Eet d'oogen van een vier-voet dier,
Gebraden aen een luchtigh vier :
Maer vande vogels eet het breyn,
Dat is u dienstigh, soo ick meyn ;
Doch op dat het gesonder zy,
Soo doeter zout en peper by.*

Ende in't algemeen, die geerne Herffenen eet, sal daer by doen peper, orego, oft diergelijcke, die hare taeye slijmerigheyt, ende kouwigheyt kunnen verbeterē, hebbende een door-dringende ende verwarmende kracht. Anders zijnse onnut tot voedsel.

Het Morch in de beenen, is warmer, vetter, en lieflijcker als de Herffenen. Wat veel gegetē doet het walgen, gelijk de Herffenen: het geeft evenwel meer voedsel, als't wel verteert wert.

De Klooten van vier-voetige dieren zijn hart om te verteren, ende van quade gijl, om eenige fenijnige stanck die sy ofte door het maken van zaet, ofte door haer eygen voedsel bekomen hebben. Maer de Klooten van de jonge dieren, die noch niet gespeelt en hebben, zyn daer vry af, ende derhalven beter.

Dan de alder-beste zyn de **Hane-klooten** / in sonderheyt de gemeste, die goet ende lieflijck voedsel geven. Siet *Silvat. Controvers. 8.*

Het Hert is hart van vleesch, ende met vele veselen door-weeft: geeft wel veel, ende geen quae voedsel, als het wel verteert wert, dan is swaer om te verteren.

De Leber is mede niet licht te verteren, gaet langht

langhsaem nae beneden, ende maect grof bloet. Men placht hier voormaels veel te houden van de Lever van een Vercken, 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 oordeelē voor de beste de Lever van een Hoen, een Gans, ende End. *Bapt. Fiera* geeft dit oordeel:

*Colla jecurque calent, sed colla fluentibus hument:
Gallina, anser, anas, mollius hepar habent.*

De Mildt is van quaet ende swaermoedigh sap, oock on-aengenaem van smaeck, als hebbende eenige wrangigheyt.

Van de **Maegh** spreeckt *Galenus* aldus: De Maegh wert meer in spijsse gepresen als de Darmen, insonderheyt van gemeste Hoenderen; ende noch meer van Ganssen: want sy is lieffelijck, even-wel dick en hart, ende derhalven swaer om te verteren, maer diese verteren geeftse veel voedsel.

De Longe is soo veel lichter om te verteren, als haer getaltenis yelder is. Sy geeft weynigh, ende koudachtigh voedsel.

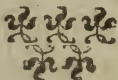
Wat belanght het ander ingewant, buyten de Verckens-darmen, is de rest niet bysonders.

Ende aldus het onderscheyt van de leden aengevesen zijnde, sal ick dit Capittel eyndigen, als ick eerst geseyt sal hebben datter in't vleesch selver vercheydenheyt gevonden wert, want anders ist aenen hals, aen de schouderen, aen de heup, aen de enden, ende andere deelen, hier malsser, daer arder, ende soo voort. Ende in't gemeen wert het

vleesch dat aen't been staet voor het lieffelijckste
 gehouden: waer van ons spreek-woort komt, *Het
 Vleesch, dat aen't been staet, is soet*: het welck al van
 oudts herkomt, want *Athenaus* verhaelt dit vers-
 ken, uyt een oudt Poëet:

Τὸ ὃ πρὸς ὅς ἐν φασὶ κρέας εἶναι γλυκὺ.

Adharens ossi est dulcior, ut ajunt, caro.



Van het Vleesch der tamme Vier- voetige Dieren.

Het XII. Capittel.

Komt leert hier, *Hollants volck*, vvaerom dat aen de Io-
 Het eten van het svvijn door *Mosen* is verboden (den
 En hoe het dient genut, en hoe nae rechten eysch
 Men eygent aen den mont het machtigh offen-vleysch.
 Leert vvyders dat het kalf is dienstigh om te slachten,
 En dat geen vvyse kock het schaep en moet verachten,
 Geen bockje van gelyck ter vvyjl hēt beesje suyght,
 En nae de geyte-melck, en nae den elder buyght.
 Een hamel van een jaer wilt dien oock niet versmaden.
 Hy kan met nutte spys een holle maegh versaden:
 Maer vvat het lam belanght, het dient te zyn gespaert
 En tot een ander tijt es meerder nut beuvaert.

Maer

Maer siet 't onnoosel dier en kan het niet veruerven,
 Het moet oock voor de mensch (gelijk syn moeder) sterven;
 O vureetheyt van het volck! wat gaet de mensch aen
 Een dier dat niemant let, een schapje doot te slaen?
 My dunckt, het heeft beschijt en sijn te laten dooden,
 En op syn vetten rugh een gragen mont te nooden;
 Het is een gulfigh beest en dat niet goets en heeft
 Ter-vrijlen dat het vuroet, en hier op aerden leeft.
 Maer 't is een selsaem werck een lam of schaep te slachten;
 Die geven ons de vrucht van hare ruyge vachten,
 Die geven ons haer melck, en daer nyt goeden kaes,
 En dat is aen den mensch een nut en voedsaem aes.
 Maer des al niet te min schoon sy ons schattingh geven,
 Sy mogen even-vvel by ons niet b'ijven leven;
 Ons buyck is soo een vvolff, 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, ende dat daer van het vleesch-eten synen oorspronck genomen heeft, is het oudt gevoelen, hier voren verhaelt. Het gene dan, dat alder-eerst tot d'offerhande gebruyckt is geweest, schijnt waerschijnlijk oock het eerste voedsel gegeven te hebben: en sulcx wort van de treffelijckste auteuren het Swijn toe-geschreven. Het vvelck nochtans voor de Heydenen verstaen moet worden: want anders in't algemeen genomen, soude het valsch zyn. Alsoo de H. Schrifure ons leert, lat de eerste offerhande van Schapen gheweest is. Want van *Abel* wert geseyt in't beginfel van het vierde Capittel van het Boeck der Scheppinge, dat *Abel* een Schaep-herder was, ende dat hy de eerste-

lingen syner schapen den Heere offerde. Waeruyt blijkt dat het Schaep alder-eerst geoffert is.

Het welck ander schrijvers, dien Gods vvoort onbekent was, van de Swijnen gheseyt hebben. *Varro* in het tweede Boeck van syn Lant-bouwinge op het 4. Capittel, ende hem volgende *Athenaus* in syn 9. Boeck hebben sulcx uyt den oorspronck van de Griecxe benaminge, als oock uyt de alder-outste offerhande van de Godinne *Ceres*, ende andere oude Ceremonien soecken te bewijfen. Daer van seydt *Ovidius* 1. *Fast.*

*Prima Ceres avida gavisæst sanguine porca,
Vltæ suas meritâ cade nocentis opes.*

Maer 't schijnt vvel 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 en kunnen. Gelijck oock *Plato* de Comedie-schrijver schrijft, dat men geen vier-voetige dieren en behoort te slachten, als de swijnen: want, seydt hy, haer vleesch is lieffelijck, ende wy en hebben van haer niet anders, als borstelen, slick, ende geknor. Daer en is geen dier vuylder, plomper, en botter, soo dat de Filosooph (*Chrysippus* seyde, *Cic.* 2. de nat. Deor. *Varro*, *Plin.* &c.) dat de Nature het eer Ziel gegeven hadde in plaetse van zout, op dat he niet en soude bederven. Wert daerom onder de onreyne dieren gerekent, die noch geoffert, noch gegeten mochten werden, ende derhalvé het Ioodsche volck by Godt verboden *Levitici* 11. ende *Deuteron.* 14. Waer van nochtans andere schrijver
an

andere redenen verçiert hebben. By den Philo-
sooph *Plutarchum* in syn vijfde tafel-vrage van 't
vierde Boeck wil *Callistratus* de Gasten doen gelooven,
dat de Ioden haer van't verckens-vleesch ont-
hielden om der eeren wil, om dat sy het Swijn als
den leer-meeſter van het zaeyen, ende ploegen,
de aerde met den muyl om-vroetende, in waerden
hielden. Hier op ſchijnt de Poët *Iuuenalis* geſien
te hebben:

Iudaus licet, & porcinum numen adores.

Maer *Lamprias* ſeyde, dat ſy ſulcx na-lieten,
(in welck gevoelen *Tacitus* mede ſteect in't vijfde
Boeck van ſyn *Historie*) uyt vreeſe van de laſerije
ende melaetsheyt, dieſe ſeer onderworpen waren;
gelijck oock de Verckens zyn, die lichtelijck gor-
tigh worden, ende de melaetsheyt veroorſaken:
het welck oock doen kan, nae vele ſchrijven, het
veel eten van goet ſpeck. Andere zyn van meenin-
ge, dat de Ioden het Verckens-vleesch verſtooten
hebben, om dat het beeft niet alleen geſtadigh in
ſlick ende modder leyt en vroet, maer oock dat het
ſoo vraetigh is, dat het alder-hande vuyligheyt eer,
ende 't vuyſte vvater met ſmaeck drinckt, ende
daer van vet vvert. Het vvelck de Poët *Homerus*
boeck aenwijſt met deſe vvoorden:

———— μέλαν ὕδωρ

Πινύσται, τόθ' ὕεσι τρέφει πεδάλῳϊαν αἰλοΐφην.

———— *nigram aquam*

Bibentes, quæ ſuibus auget florentem pinguedinem.

Clement van Alexandrien 7. Strom. schrijft dat de Ioden geen Verckens-vleesch en gebruyckten, om dat het Vercken soo quaden beest is, dat het meest van allen, de vruchten uyt-roeyt ende verderft; (*Ovidius 15. Met.*)

————— *Et prima putatur*
Hostia sus meruisse mori, quia semina pando
Eruevit rostro, spemque interceperit anni.)

ende wederleyt alsoo de gene, die seyden, dat de Ioden de Verckens in sulcken eer hielden, om dat het met het wroeten met syn muyl in d'aerde, den mensche de konst van't ploegen soude aen-gevefen hebben.

Sommige meenen dat God de Ioden heeft willen te kennen geven, dat de mensch die na Godes Wet syn leven wil aen-stellen, hem van leckernij, wraetheyt, en alle gulsigheyt, daer het Verckens-vleesch veel stof toe geven kan, behoort te mijden. Want, gelijk *Cicero* seyt, daer en is in een Swijn niet, als om te eten: ende wert derhalven gestelt als een teecken ende beelt van een beestige gulsigheyt.

Wy sullen niet langer wesen in't verhalen van ander redenen, die de mensché op de baen brengen, vvaerom dat God de Ioden het Verckens-vleesch verboden heeft: maer komen tot het gene hier moet verhandelt werden: te weten of het ons ghesont gegeten is, ende wat voor voedsel het den Lichame geeft.

De oude Romeynen eerste dertel waren hielden wonder veel van het Speck, (gelijk noch heden-daeghs sommige volckeren, die de gulsigheyt niet be-

bedorven heeft) ende aten dat op feest-dagen, jae het was haer taert op de geboort-dagen van haer vrienden. Ghelijck de Poëet *Juvenalis* betuyght *Satyr. 11.*

*Als yemant syn geboortens-dagh,
Of ander feest te viëren plagh,
Dan vvasset dat hy speck en hãm
We syn beroockte schoor-steen nam,
En settet voor een lieven vrient,
En die hielt sigh dan vvel gediënt.*

Vele volgende haré leer-meester *Galenum*, dat een dapper speck-eter geweest is, stellen het Verckens-vleesch boven alle ander vleesch, ende seggen dat het al de conditien van een goet voedsel heeft. Dat het in de eerste hoedanigheden van hitte, koude, vochtigheyt, ende drooghte gematight is, ofte een weynigh treckt na de warmte ende vochtigheyt met onse nature over-een-komende: dat het goede, vele, ende langh tegen-houdende gijl heeft, ende licht te verteren is. Ende seggen derhalven dat het niet alleen onder de vier-voetige dieren, maer oock onder alle vleesch de kroon spant. Indien wy evenwel alle de conditien, die in recht goet voedsel vereyfcht werden, te weten dat het gematight van aert zy, licht verteert wert, goet voedsel geeft, ende niet lichtelijck quade ofte vreemde hoedanigheden en voert, ende weynigh vuyligheyt over laet schieten; indien wy, segh ick, alle dese conditien in het Verckens-vleesch willen ondersoecken, vvyullen se daer naelijcx in vinden, ende wy fullen het

het selfde de kroon bovė alle vleesch niet lichtelijck roe-staen. Ende ten is niet sonder oorsaeck, dat *Iulius Casar Scaliger* in het beginsel van syn uytleggingen op *Aristoteles* van de Planten, sulcke genees-meesters van malligheyt beschuldight, die het Speck boven de Patrijfen presen. Want al ist misschien dat het Verckens-vleesch het Menschen-vleesch van smaeck seer gelijk is, daer uyt blijkende, dat sommige dat in een quade herberge voor-geset zynde daer afaten sonder in reuck ofte smaeck eenigh onderscheyt te kunnen maken, als *Galenus* getuyght *3. de Alim. facult. 2.* ende *9. de Simpl. med. fac. 13.* ghelijck hier over eenige jaren een Pastey-backer van Heusden geraebraeckt is, die mede van dees vervloecte konst vvas: soo moet men even-wel, gelijk *Cardanus* seer wel seyt, in spijsē meer lettē op de substantie ofte gestaltenis, als op den smaeck. Ende vvelcke, ende hoedanige spijsē voor goet gehouden moet werden, betoont de eervarentheyt alder-best: ende dat is het beste voedsel, dat vvy voelen dat onse lichamen best voedet. Indien wy dan met de eervarentheyt te rade gaen, soo blijkt datter ander vleesch is, het welck een yegelijck sonder moeyelijckheyt ofte hinder ghebruycken mach, ende lichter verteren, ende beter voedsel uyt trecken kan, als van Verckens-vleesch. Ende al ist schoon dat het Verckens-vleesch sterck ende vast voedsel geeft, ende daerom de jonge stercke, ghesonde luyden, die ghesonder arbeyt doen, als huysluyden, gravers, maeyers, ende diergelijcke arbeyders een goet voedsel is: so en is het even-wel alle menschen niet bequaem: en

de eervarentheyt leert ons, dat de gequetste, schorfte, ende die ander seeren ofte leemten hebben, veel ander vleesch sonder eenigh hinder mogen eten, ende van het verckens-vleesch groote schade lijde. Want het heeft vele overtollige vochtigheyt, het geeft een groven ende slijmerigen gijl, ende die het veel eten, vergaren veel vuyligheyt (ten sy, datse de selfde door harden arbeyt verdrijven) waer door lichtelijck eenige verstoppinge in de Lever, ende graveel inde Nieren veroorsaect wert. Daer noch by komt dat het verckens-vleesch gemeenlijck uytter-maten vet is, 't welck de Maegh los maect, den appetijt doet over gaen, walginge aen-brenghet, en lichtelijck galachtige vochtigheyt doet groeyen. En dat het stijver ende vaster voedsel geeft, als ander vleesch: is syn groote taeyicheyt meer te wijte, als dat het met het menschen-vleesch meer gelijkheyt soude hebben, dan Weren ofte Kalfs-vleesch. Derhalven al ist dat vvy toestaen dat het Verckens-vleesch bequame kost is, voor de gene die swaren arbeyt doen: soo is even-wel voor de gene die haer natigh oeffenen het Weren-vleesch, om nu van Hoenderen, Patrijfen, Phasanen, ende diergelijcke ostelijck vleesch niet te seggen, veel bequamer, ende kan beter verteert werden, ende geeft oock ongelijck beter voedsel, als het Verckens-vleesch: 't welck voor den genen, die heel stil zyn, ende haer lichaem niet en oeffenen, al te swaren, ende ongesonden kost is.

Het dient vvel dat vvy in dit Verckens-vleesch en weynigh onderscheyt maken, soo na de jaren, als oock na de deelen. Wat de jaren belanght, ick be-

bevinde dat al van oudts de biggen, ende suygende vercxkens voor seer leckere spijsse gegeten zyn, en dat door verscheyde plaetsen, die uyt diversche autheuren by-gebracht vverden van *Atheneus* in syn 9. Boeck. Ende *Calius Apitius*, als oock de Poëet *Martialis*, die doorgaens veel in syn verffen prijst 't gene op synen tijt te Roomen voor lekker gherekent werde, stelt een suygent bigsken boven een vercken. 14. Epigr. 41.

*Lacte mero pastum pigrae mihi matris alumnus
Pomat, & Ætolo de sue dives edat.*

Ende de Philosooph *Pythagoras*, die van alle tijden gelooft wert, niet gegeten te hebben dat lever ontfangen hadde, plagh kleyne bigsken ende teere bocxkens te eten, soo het waer is dat *Aristoxenus* van hem geschreven heeft by *Agell. lib. 4. cap. 11.*

Men vertelt van *Henrick de achtste* Koningh van Engeland, dat hy eenen slechten *Quidam* tot groot staet verhief om geen ander oorfaeck, als om dat hy hem een lekker gebraden speen-verckē voor geset hadde, welke kost hem sonderlingh smaecte.

Even-wel zyn de **Speen-verckens** veel ongesonder, als de vol-wassen, om datte veel vochtige zyn, ende derhalven meer overtolligheyt, en quad vochtigheyt in't lichaem verwecken. Het welck d vryers van *Penelope* veel vvetende lieten de bigge voor de boeren, ende deden haer vande vol-wassen ende gemeste op-diffen, ghelijck de Poëet *Homerus* vertelt *Iliad. 15.*

Daerom feyt *Galenus* seer wel, dat men de verckens van middelbarē ouderdom moet gebruycken

ende dat de fulcke goet bloet maken, 't welck *Simeon Sethi* feydt verstaen te werden van een-jarige verckens. Ende gelijk de al te jonge biggen te slijmerigh zyn, alsoo is oock het vleesch van al te oude Swijnen te hart om te verteren, ende en maect geen goet bloet.

Wat nu de deelen belangt, gelijk wy hier voren verhaelt hebben, dat het magerste vleesch 't welck by 'taldervetste staet, het beste is: soo zyn de **Hammen** mede beter als het **Speck**. Ende daer het Speck onder Luyden van soorte weynigh gheacht is, daer werden even-wel de Hammen in groote weerden gehouden. Sommige settense in 't eerste op de tafel, om den appetijt te verwecken: andere in 't lest om de vermoede Maegh te verquicken, ende dorst te maken. Hier toe werden meest de Westfaelse Hammen genomen, die al ten tijde van de Romeynen vermaert zyn geweest, gelijk uyt de verssen van den Poët *Martialis* blijkt. 13. *Epigr. 55.*

Caretana mihi fiet, vel missa licebit

De Menapis, lauti de petasone vorent.

In Italiën en Vranckrijck werden hedenstaeghs de Hammen van Ments meest gesocht, ende voor goede en aengename Spijse gegeten. En voorwaer de Hammen en zyn niet allen bevrijt vande groote rochtigheyt die in 't gesoden versch Speck is, door dat sy vleeschachtigh, ende soo vet niet en zyn, maer gene datter noch soude wesen, wert door den oock verteert. Sulcx kan oock ten deeie doen het outen, ende sulck gesouten Verckens-vleesch is oet voor arbeyders ende soldaten: ende wert daer-

om hier voormaels onder de leger-kost gerekent, ghelijck *Spartianis* ende *Gallicanus* verhalen in't leven van de Keyfers. De Romeynen hebbē wonder veel cocketten van een Vercken gemaect, dan alsoo die nu niet in't gebruyck zyn, soo en ist niet van noode daer van alhier veel af te spreken. Een sekerē gast over maeltijt zynde, (*Livius, Plus. &c.*) berispte dé Waert dat hy al te veel cocketten op geset hadde, ende was verwondert waer hy aen soo veel verscheyden vvildt-braet quam, kreegh tot antwoord, 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, Sausijsen, &c.

De Swijnen, ghelijck gheseyt 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 zyn, als tot de slachtinge. Want het schijnt dat haren hals tot het jock ghemaect is; ende dat oock hare krachten ende breete om de ploegh te trecken, ende den mensche in de Lant-bouwery te helpen van de nature gegeven zyn, gelijk blijkt uyt *Cicero* 2. de nat. *Deor. Varro* 2. de re rust. ende *Columell.* voor in syn 6. Boeck. Om dit groot voordeel dat mé van de Ossen en Koeyen treckt, pleegh het ongeoorloft te zyn, jae voor een schelm-stuck gerekent te werden, Ossen-vleesch te eten. Dese onnoosele barmhertigheyt wert van de Poëten den gulden tijt toegeschreven; die oock klagen, dat inde ijsere eeuwe dese goede gewoonte gebroken is, met dese verssen:

Als

*Als d' eeuw van ijfer nam begin,
Doen kreegh de mensch een harden sin;
Hy smeed' een sruveert met fellen geest;
En at den Os het trouwe beest.*

Noch heviger is de klachte van den Philosoph *Pythagoras*, de welcke aldus van den Poëet *Ovidius* verhaelt wert. 15. Met,

*Waer heeft doch oyt een Os een boose daet bedreven,
Dat hem soo licht de mensch gaet brengen om het leven?
Hy is een neerstigh dier dat onse landen ploeght,
En staegh syn trouwen hals toe sruvere lasten voeght.
De mensch die is onruveert te nutten vette granen,
Die beesten moorden derf die ons den acker banen;
Den Os heeft u gedient, en vry een lange vuyl,
Meet hy voor synen loon nu vallen door de bijl?
Hy heeft een kalen hals in uwen dienst gekregen,
En kan oock even dat u herte niet bevregen?
Geuvis, soo trouwen beest en van soo goeden aere
Was nut te zyn verschoont, en ruveert te zyn gespaert.*

Hier te lande zyn de Offen van den arbeyt ver-
oost, maer werden alleen gehouden voor de keuc-
ken, soo datter geen vleesch en is, dat van alle
oorten van menschen meer gegeten wert, alsoo
van't selve een yegelijck tegē de winter syn provisie
n de kuyp doet. Men siet in den ouden Poëet *Ho-*
merus, dat de Helden aldaer lustigh schransten van
: Offen-vleesch, ende 't is heden daeghs in gemeene
naeltijden veeltijts het hoofstuck van de tafel.

Het **O**ffen-bleesch wert van *Hippocrates*, *Gale-*
us, al de Griecsche, ende Arabische Medicijns ge-

houden, dat het qualijck te verdouwen is, dick en grof bloet maect, ende dat niet lichtelijck door de aderen en schiet : Dat even-wel niet taey, ende slijmerigh is gelijk het Verckens-vleesch : Dat het veel eten van het selfde grove, drooge, ende swaermoedige vochtigheden in't lichaem doet groeyen, ende seer dickwils verstoppinge in de Mildt veroorsaect. Insonderheyt 't vleesch van eē Koe, ofte mageren Os, ofte die door ouderdom ofte arbeyt hart en droogh van vleesch gewordē is, ofte vleesch dat *geroockt* is, ofte langh in de *Pekel* gelegen heeft. Maer 't gene maer eenige weken in't zout ghestaen heeft en is soo ongesont niet, ende daer beneffens seer lieffelijck van smaeck, en matelijck gebruyckt, kan de slijmerachtigheyt van de Maegh af-vegen, ende tamelijck goet voedsel aen't lichaem geven. Ende gelijk het vleesch van de jonge Offen gesonder ende beter te verteren is, als het vleesch van de oude Offen ende Koeyen; soo wert het selfde oock overtreft in beyde van het **Kalfs-vleesch** ende dat mach by het Lams ende Hamelen vleesch wel gherekent werden. Het is gematight, mals, van goet sap, van goeden smaeck, ende licht om te verteren. Want de kouwigheyt ende drooghte die het Offen-vleesch heeft, en is noch in de Kalvere niet, die van wegen hare jeughd (in de welcke wy hier voren geleyt hebben dat alle dierē warmer ende vochtiger zyn) een matige gestaltenis houdē tusschen warm ende vochtigh, welke ghematigheyt onse nature aengenaemste is. Maect even-wel een weynigh grover bloet, als het Lams ofte Hamelen vleesch. Dan beter als het Geyten vleesch. Want de Geyten

foo dra fy niet meer melck en besigen, krijgen terstont eenen swaren reuck, ende hart vleesch: daer in de Kalveren den lieffelijcken smaeck, ende de malsheyte van't voedsel langer blijft, die oock veel langer jeught houden.

Vorders isser groot onderscheyt tusschen den ouderdom van de Kalveren. Ick heb gesien dat in dese Stadt met groote menigthe de nuchteren Kalveré te koop gebracht zyn: waerom de verkoopers van't Gildt van de Vleesch-houwers voor de Camere judiciael gecauseert werden, ende by de selve op myn advijs, als geen vleesch maer louter slijm zynde, voor ongesont geschout ende verboden zyn. Soo datseten minsten twee maenden out behooren te wesen, eerste goet zyn om op tafel ggebracht te werden. Sulcke, ofte wat ouder suygende, ofte met melck alleen eenige maenden ghevoede Kalveren werdé om haer leckerheyte seer begeert, ende geven het Lichaem goet voedsel: Insonderheyte die noch suygende gelubdt werdé, de welcke in malsheyte het ander Kalfs-vleesch te boven gaen. **De Beerffen** worden van den ouden Poët *Hesiodus* mede onder de spijsse gerekent, in syn Boeck van de dagen ende wercken, daer hy verhaelt den overvloed, ende wel lust van het lant en boeren leven: dan haer vleesch en komt in goetheyte niet by het Kalfs-vleesch.

De onnoosele Schapen, al ist dat sy levende met haer vvol, melck, kaes, den mensche kost en klee ren geven, soo en hebben sy even-vvel soo veel niet kunnen ververven, datse niet gesteken en werden. Die oock daerom van *Pythagoras* beklaeght werden by den Poët *Ovidius* in dese verssen 15. *Met.*

*Wat heeft het schaep gedaen ? ten leeft maer om de menschen
Te geven vette melck, en vvasse vorder vvenschen,
Syn vvol is aen het volck een decxsel inder noot;
'Tis nutter als het leeft, dan als het is gedoot.*

De Egyptenaers plegē haer eertijts van het Schapen-vleesch te onthoudē, gelijk de Poëet *Iuvenalis* getuyght *Sat. 15.* daer hy spot met hare supersticien.

*Al vvatter vvolle draeght en moet niet zyn gedoot,
Het geeft den menigh mensch een decxsel voor den noot.*

En daerom stater geschrevē in't 48. Capittel van het Boeck der Scheppinge dat de Schaep-herders by de Egyptenaers in groote verachtinge waren. De Schapen zyn by ons veeltijts vvaterachtigh, als het veel geregent heeft, ende daer nae de Son schijnt. Want als sy dan uyt de plassen drincken, die vol onreyne gedierten ende bedorven zyn, soo krijgen sy terstont eenige blaeskens aen de Lever, vol van geel vvater, waer door het vvater den heelen buyck volloopt. Dat kan men van buyten weten aen de ringen diese om haer oogen hebben. Ende behalven dit, soo is het **Schapen-vleesch** niet alte wel te verteren, noch en geeft oock het beste voedsel niet. Want door gebreck van syn eygen ongematigheyt, als oock van synen aert; ende om dat het dickwils jongen gehad heeft, soo geeft het een taeyen ende slijmerachtigen gijl, ende die niet wel door het lichaem verdeelt en wert: ghelijck oock doet het **Lams-vleesch** eer het een jaer oudt is. Maer daer boven zynde, dan is 't Lams-vleesch van 't beste voedsel, van veel en goet sap, wel te verte-

ren,

ren, ende matelijck tegen-houdende: ende is derhalven bequaem, om van alle menschen, insonderheit die matelijcken haer selven oeffenen, van jonghs op tot het leste van haer leven gebruyckte werden. En daer sal niemant lichtelijck eenige qualijckheyt van't selfde vernemen, gelijk van Speck ende Runt-vleesch wel ghebeurt. Even-wel in de genen, die grooten arbeyt doen, wert het lichtelijck verdreven, ende en blijft geen vast voedsel. Oock en ist soo gesont nier voor de gene, die een koude ende vochtige Maegh heeft, alsoo het beyde die hoedanigheden soude vermeerderen: maer is bequamer in een warme, ende drooge Maegh, dewijl in de selve syn overtollige vochtigheyt gematight, ende alsoo tot goet voedsel gebracht wert. Soo dat het schijnt, dat het Schaep niet gegeten en wil wesen, eer het door syn ander gaven den mensche voordeel aen-gebracht heeft. Waer op siende de Wet-gevers van Athenen, verboden hebben het eten van een jongh Lam, beneden het jaer, ende dat syn wol noch niet geschoren en was.

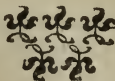
Om dan dit dier ghesont, ende aengenaemst te maken, soo is van nooden geweest, de natuerlijcke ghestaltenis te veranderen. Want wat groot werdende, bespringht terstont de Schapen, waer door het vleesch sterck, ende na den Bock ruyckt, ende quaet voedsel geeft; het welck door het lubben belet ende voor-gekomen wert. Welck **Hamel-bleesch** van het beste voedsel geeft, insonderheit als den Hamel maer een jaer oudt en is. Want ontrent die tijt af-geleyt hebbende syn overvloedighe vochtigheyt, krijght een middel-matige gema-

righeyt, ende een malsheyt van substantie ofte gestaltenis, soo dat sulck vleesch ons nature ghelijck vvert, ende bequamelijck verteert kan werden. Maer gelijk men geen Lam voor vijf maenden en behoort te lubben, alsoo indien sulcx nae het jaer gheschiet, soo en sal het vleesch soo lieflijck niet wesen. Want met den ouderdom vermeerdert de drooghte, ende het vleesch wert harder. Maer dit verandert veel nae de verscheydenheyt van plaetse ende voer. Te *Mompelliens* hoogh in Vrancrijk tusschen Italien ende Spaengjen heb ick gesien aldaer studerende, dat de Lammeren soo vochtigh niet en waren, om dat sy daer weydē in velden vol Rosemarijn, Hyssop, Marioleyn, Thym, ende diergelijcke welrieckende warme kruyden beset, die haer vleesch seer kort, mals, en by-na wel-riekende en van eenen aengenamen geur maeckten.

CICERO II. de Nat. Deor.

Tanta putabatur utilitas percipi ex bobus, ut eorum visceribus vesci scelus haberetur, &c.

Sus verò quid habet præter escam? Cui quidem, ne putresceret, animam ipsam pro sale datam dicit esse Chrysippus, quæ pecudæ, quod esset ad vescendum hominibus apta, nihil genuit natura fecundius.



Van VVildt-braet.



Het XIII. Capittel.

Het vvilt-braet dient gedacht, en hier oock plaets gegevè,
 Vermits dat hedenf-daegs hier van de Prinçen leven:
 't Ginch eertijts anders toe; vuant, na men elders leeft,
 Soo is het tamme vee al mede vvilt geweest.
 Hier van is ons de jacht in ouden tijt gekomen,
 Die heden vviel te recht veel menschen is benomen:
 Ten is niet voor het volck, ten dient een yder nie
 Dat hy met hondenjaeght of vvilde dieren schiet.

*Laet heeren van het lant en groote Prinçen jagen,
 Die konnen dat beslagh en svare kosten dragen:
 'Tis beter dat het volck syn spijs in stilte koopt,
 Als dat het naer het vuilt in vwoeste bossen loopt.
 Maer vuatter nytte jacht is best te zyn gegeten,
 Dat kunje met bescheyt van onsen Schrijver vveten;
 Wel als ghy hebt een hart, een haes, een vinnigh svuyn,
 Leert vuatter voor den mensch is best genut te zyn.*

DVs verre isser ghehandelt van 't vleesch van de tamme vier-voetige dieren, nu sullen wy komen tot de vvilden. De Oude Schrijvers (*Arist. Plin. &c.*) leeren ons, dat in alle soorten van dieren, daer tamme afzyn, oock wilden af gevonden worden. Soo seydt *Varro* 2. de re rust. 3. De Schapen die wy houden, zyn van wilde Schapen ge-, komen; ende de Geyten die wy weyden, van wilde Geyten. Waer uyt waerschijnlijk is, 't gene *Plutarchus* seydt, dat het eerste vleesch dat de menschen gegeten hebben, is wildt geweest. Wy lesen oock dat heele natien anders niet ghebruyckt en hebben. Hier door is de Iacht op ghekomen, die nu maer onder Prinçen, ende Edelen gebruyckelijck is, van de welcke oock het wildt-braet meest gegeten wert.

Wy fullé van't **Wilde Verckens-vleesch** beginnen, om te slaen op het tamme Verckens-vleesch: daer mede wy het vorige Capittel aen-gevangeren hebben. Dese Wilde verschillen van de Tamme daer in, datse drooger vleesch hebben, gelijk oock alle ander Wildt. Want door haer veel loopen, en vergaderen sy soo veel vets niet, ende oock min-

der overschot, als de gene die gemest worden, en stil zyn, en krijgen door haer gestadige beweginge, ende open lucht, een harder ende vaster vleesch, het welck daerom oock langer goet kan ghehouden werden, ghelijck *Galenus* seer wel schrijft in het 3. Boeck van de krachten der Voedselen op het 14. Capittel. Soo dat eē Wildt-Vercken alle de deughden heeft, die hier boven van het Tamme verhaelt zyn, ende die fouten die uyt te groote vochtigheyt komen, niet en heeft; ende daerom seyt *Hippocrates* met korte woordē, dat het Wildt-Verckens-vleesch ten aensien van het tamme, drooght, versterckt, ende beneden wel af-schiet.

Herten-vleesch is hart, droogh, swaer om te verteren, maect swaermoedigh bloet, insonderheyt als het wat oudtachtigh is, ende niet wel verteert zynde verstoppt de Lever ende Mildt, ende is daerom niet bequaem om van oude, ofte swaermoedige luyden gegeten te werden. *Galenus* seyt dat het nae by het Esels-vleesch komt, ende verwijft het aen de gene die met lijf ende ziel wat eselachtigh zyn. Welcke Heerschappen seer aerdigh beschrevē zyn in den gulden Esel van de Heere *Daniel Heinsius* Ridder &c. ende sulcke wert het Herten-vleesch oock veel voor-geset.

Het vleesch van een **Bee** / ofte **Wilde Geyte** / wert van sommige voor het gesontste vildt-braet ghehouden. Want het is goet van smaeck, licht om te verdouwen, ende geeft den Lichame goet voedsel, ende laet vveynigh overschot. Want door haer gestadigh dribbelen wert de overtollige vochtigheyt verteert, ende het vleesch veel korter. Het is evenwel

vvel vvat drooghachtigh, ende doet daerom vvat swaermoedige vochtigheden vergaderen.

De **Hasen** zyn van alle tijden in weerden gehouden gheweest, soo dat oock de Poëet *Martialis* de selve stelt boven alle andere vier-voetige Dieren :

*Van al dat om den Hemel s'vveeft
Is 't Sneepsje 't beste datter leeft ;
Maer van het vuildt-braet wyt het vvout
Deen Haes men hooghst in vveerden hout.*

Maer de Medicijns en sullen dat *Martialis* niet toe-staen (hoe wel dat Doctor *de Heer* van Luyck in syn Boecxken dat hy van't Spae-*vvater* geschreuer heeft, die meeninge soeckt te verdedigen) de welck het Hasen-vleesch stellé onder de drooge Spijsen, en die swaermoedigh bloet maken. Het is bequaen voor de gene die wat vochtigh zyn ; dan voor die droogh van naturen zyn , en is het soo bequaen niet. Indien 't even-*vvel vvel* verteert wert, soo ei brenght het geen quaet sap by, ende men seyt gemeenlijck dat men van het Hasen eten seven dagen schoon blijft. Daer den selfden Poëet al af geweter heeft, als hy in syn verssen geckt met de leelickheyt van *Gellia*, aliàs *Griet* 13. Epigr. 81.

*Ghy sent my veel een haes, en laet my vorder vveten
Dat hy sal schoone zyn vvie 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 datter reden van moet wesen, on dat het soo vast ghelooft vvert, dan ick vvilde vve
da

dat hyse by-gebracht hadde. De redenen die hier, van *Calcagninus*, als oock van *Levinus Lemnius* Medicijn van Ziericzee ende anderen af gegeven werden, sluyten seer vveynigh, ende is derhalven onnoodigh, datse hier gebracht werden.

Al ist, seyt *Galenus*, dat het Hasen-vleesch grof ende swaermoedigh bloet maect, soo ist nochtans beter als Offen ofte Schapen vleesch. *Simeon Sethi* schrijft dat het de Lever ende Mildt verstoppt, de Longe schadelijck is, ende den slaep belet. Daer nochtans *Cato* seyt by *Plinius* 28. 19. dat men van Hasen-vleesch vvel slaept. Iae men besight oock hier onder de vvijs de Hasen-ooren onder den hooft-peulen gheleyt, om te slapen. Dan hoe veel dat het helpt, sien wy alle daegh.

Hier voormaels hieldmen de schouderé van den Haes, boven de lendenen, ghelijck blijkt uyt het achtste Schimp-dicht van den Poët *Horatius* in't tweede Boeck:

*Et Leporum avulsos ut mulò suavius armos,
Quam si cum lumbis quis edit.*

Dan hedenidaeghs houdtmen meer van de Lendenen, ende dat niet sonder reden. Want een Haes ontrent de schouderé droogh, ende niet vleesch, vvelck in tegendeel is aen de lendenen.

De **Conjnen** werden by sommige onder de Hasen gerekent, ende zyn de selve seer gelijk, schelen nochtans veel van vleesch, gelijk de smaeck vvel yt-wijst, als oock van dé History-schrijver *Polybius* en-gewesen is in syn 12. Boeck. Sy zyn aengeaem van smaeck, witter van vleesch, als de Hasen,

fen, ende soo droogh niet; insonderheyt de wilde eñ jonge; want de tamme, die gehouden werden, al ist datse wel vet zyn, soo is haer vleesch wat harder eñ onaengener: de oude zyn mede hart en taey. In Spaengjé zyn de Conijnen eertijts in soo groote menichte gheweest, (*Catullus* 37. noemt hierom *Celtiberiam cuniculosam*) dat sy een stadt onder-graven hebben: ende 't volck eens genootsaecht is geweest aen den Keyser *Augustus* om hulp van Soldaten tegen de selve te versoecken. In Hollant en is daer geen noot af.

AMMIANVS MARCELLINVS.

Hist. lib. xiv. de Saracenis.

Victus caro ferixa est, lactisque abundans copia, qua sustentantur, & herba multiplices, & si qua alices capi per aucupium possint: & plerosque nos vidimus frumenti usum penitus ignorantés.

MARTIALIS XIII. Epigr. LXXXI.

*Cum leporem mittis, semper mihi Gellia mandas,
Septem formosus Marce diebus eris.
Si verum dicis, si verum Gellia mandas,
Edisti nunquam Gellia tu leporem.*



Van de Vogelen.



Het XIV. Capittel.

WY komen tot het heyr bekleet met dichte veeren,
 En sien vvat aen de maegh is beter om verteeren,
 En vvat ter dient genut, en vvat ter dient gemijt,
 En hoe dat yder dingh heeft syn besetten tijt.
 Voor eerst laet ick het volck een nutten regel vveten,
 Dat als een vogel broet hy niet en dient gegeten:
 Maecke spijse van den haen eer hy met hinnen speelt,
 Maer laet hem in het kot vvanneer hy jongen teelt.

'Ken vuil niet als in noot , 'ken vuil u nimmer raden
 Tot vogels die met vleesch haer hollen krop versaden :
 'Tis beter voor de maegh al vuat van kooren leeft ,
 En niet en is gemest , maer in het vuilde svveeft .
 Maer vraeghje vuatter mach de beste vogel vvesen ?
 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-vvel een mensch door ongeregelt mallen
 De plage van sint Iob ten deele vvas gevallen ,
 Dat hy genesen sou al vvaer hy diep gevat ,
 Indien hy maer patrijs en anders niet en at .
 Wat dat de pau belanght , die heeft te schoone veeren ,
 My dunckt dat aen het dier geen vvract behoort te deeren :
 Hy is te byster fel te vvuoder onbeleeft ,
 Die aen een vvreeden kock soo schoonen vogel geeft .
 Maer vuat de vogels raect die in het vuater leven ,
 En des al niet te min oock in den velde svveven ;
 Al maect dit gansche rot een grofen machtigh bloet ,
 Het is noch even-vvel gesonde lieden goet .
 Ons Stadt , ons eygen Stadt die kan het ons betuygen ,
 Dat hier meest al het volck vveet voedsel uyt te suygen ,
 Dat nut en dienstigh is . Wel acht dan onsen bout ,
 Die oock de France kust in grooter vveerden hout .
 Wat voorts de gansen raect , en wat de vuilde svvanen
 Dat sal u mijn gedicht in't lange niet vermanen :
 Al vuat van dit beslagh u noch te vveten staet ,
 Dat geeft u Bevervvijsck , endat in volle daet .

HEt Voedsel dat de Vogelen geven is weynigh
 te gelijkenen by het gene, dat vande vier-voe-
 tige dieren komt , insonderheyt het Verckens
 vleesch

vleesch : maer het is lichter te verteren , ende van seer goet sap , principalijck van hoenderen , capoenen , phasanen , duyven : sommige hebben wat harder vleesch , te vveten , gansen , enden , svvanen , ende kleynne mosjens , die boven inde huysen , ende torens nestelen . Die lichter te verteren zijn maken dunder bloet , ende suyver stoffe voor onse geesten : ende geven derhalvé bequaem voedsel voor luyden die studeren , veel sirten , haer lichaem vveynigh oeffenen , als oock die sieckelijck gaen : gelijk het vleesch van vier-voetige bequaem en sterck voedsel geeft den genen , die grooten arbeyt doen . Want ander voedsel vereyssen de krachté des lichaems , ander den lust des geests : voor haer is vast voedsel , ende dat niet lichtelijcken en verdwijnt aldernutst , dan de geest vereyscht 't gene dat dunne en klare geesten maken kan .

Maer het dient vvel , dat men aenmercke het onderschevt datter onder de vogelen is van wegen den *Ouderdom* , tijt des jaers , spijs , plaets ende lucht .

Oude vogels en zijn om hare groote hardigheyt niet te verdouwen : de even-gekipte , zyn vol slijm . Tusschen beyden zijns goet : ende alder-best , wat voor de helft van haer leven . Want alsoose vvat drooghachtigh van naturen zijn , soo wert dese natuerlijcke droogheyt gematight door de vochtigheyt van de jeught .

Op de *sijde* oock als sy heet zijn , zynse mager : mede alsse broeyen ende kippen , zynse onaengenaem gegeten te vverden . Want vol arbeyt ende orge , om voor de jongen aes te soecken , vergeten sy haer selve , waer door sy mager werden . Gelijk-

men dagelijcx aen de hoenderen sien kan.

Sommige zyn oock aengenamer in den Oeght, om datse dan druyven, ende ander besyen eten, als Snippen, Vincken: sommige in de Somer, die kooren eten, als Patrijfen: sommige smaken best in de Winter, als Lysters, Meerlen, Wilde-ganssen, ende alle vvater-vogels.

Van haer *voer* wert mede geen kleyn onderscheyt genomen; vvant eenige eten vleesch, die niemant van verstant lichtelijck voor spijsse en ghebruyckt: eenige koren-gewas, als hoenders, duyven, patrijfen, ende diergelijcke, die oock het beste voedsel geven: eenige halen de kost uyt het water, als de svvanen, ganssen, enden, talingen, maer dese hebben veeltijts eenen vischachtigen, ofte grontachtigen smaeck, ende zyn vvat hart om te verteren.

De *plaats* maect mede groot onderscheyt: want die op de bergen op-gevoet vverden zyn beter als die van't velt, want sy gebruycken helder lucht, en vaster voedsel. Soo moet men oock letten offe in de koy ghestaen, ofte vry geloopen hebben: want die in de koy te mesten staen, ofte naeu in huys, gehouden werden, al ist datse lekker smaken, zyn even-wel niet ghesont, om datse vol overtollige vochtigheden zyn. Maer die de vrye lucht hebben, ende op t'landt haren kost soecken, geven beter voedsel, om datse de overtolligheyt die in't lichaem groeyt, door gestadige beweginge, lichtelijck doen verdwijnen. En om in't kort van alle soorten van dierē te seggē, al de vettigheyt die inde koyen door het mesten verkregen wert, al isse de tongh smakelijck, soo isse even-vvel het lichaem niet gesont.

Het is nuttijt in't bysonder van de vogelen, die in onse spijsse komen, te spreken; Wy sullen dan beginnen van de **Haan**/ die waer hy komt, hem meester maeckt, ende nae het schrijven van sommige eerst uyt Persien gekomen is, ende daer nae in alle Landen in vveerde gehouden. De Françoysen, gebruycktense niet soo seer tot spijsse als tot vechten, daerse soo yverigh in zyn, datse haer eerst doot vechten, als op-geven. In Engelant gaet het hanevechten noch hedensdaeghs seer in swanck. Hier te lande wel soo veel niet, dan sommige maken daer even-wel al haer werck af.

De Hanen en komen naulijcx op tafel, dan alffe noch heel jongh zyn. Eerse by de hennen geweest zyn, is haer vleesch, insonderheyt van de gene die tamelijck vet zyn, van goet sap, licht om te verteeren, appetijt verweckende, ende goet bloet makende. Maer dit en duert in dit heete dier niet langh: want alffe groot werden, en daer nae alffe groeyen, ende de Hennen bespringen, soo gaense met een vollen stap nae de drooghte.

Daerom stelt *Hippocr. 2. de diet.* het Hane-vleesch onder het drooghste vleesch. Wt dese drooge ende heete ongematigheyt, krijgt het vleesch een snafelachtige hardigheyt, meerder ofte minder nae den ouderdom, soo dat het oude Hanen-vleesch meer voor medecijne, als voor spijsse gherekent vvert. Want moruw gesodé zynde geeft het eenige salpeterachtigheyt in 't sap, het vvelck af-veeght, opent, ende den buyck weeck maeckt. Welck sap daer in andere purgatiën te boven gaet, dat het met eenen de ongematigheyt verbetert, voedt, ende sonder

walginge ofte tegenheyt ghenomen vvert, ende de Maegh niet om en keert. Is daerom seer bequaem voor sieckē, die aen dē beter hant zyn. De deughden die de Hanen ontbreken, vverdē overvloedigh bevonden alffe by tijts gelubdt werden, te vveten, inde **Capoenē**. Want haer vleesch dat anders door haer hitte ende gestaegh springen op de hinnen, droogh, mager ende hart is, wert door het lubben vochtigh en mals, ende uyt-treckende de hitte ende drooghte wert in alle gematigheden volkomen gematight, licht om te verteren, goet voedsel gevende, het besta bloet makende, ende onse natuerlijcke vvarmte vermeerderende. Soo dat de Capoenen met groote reden onder 't beste dat op tafel mach komen, kunnen gherekent vverden. Hoe-wel dat eenige gelooven, onder anderen oock *Iohan Crato*, Medeciyn van drie Keyfers, dat het Capoenenvleesch niet goet en is voor de gene die gichtigh zyn, om dat sy oock met podagra ghequelt zyn, al of haer vleesch niet in ons maegh, lever, ende aderen verandert vverde. De gicht bestaet in de neervloeyingh van vochtigheden, ende inde swackheyt vande ontfangende deelen, de welcke door het eten van Capoenen-vleesch in onse Lichamen niet verweckt en kan vverdē. Indiender even-wel yemant mocht door het gebruyck van 't selve in gicht vervallen zyn, dat is gekomen, om dat sulcke Capoenen, in de koye te mesten gestaen hebben, welcker vleesch vele overtollige vochtigheyt heeft, vvaer door verstoppinge in't Lichaē veroorsaect. Waerom oock alle vleesch dat in de koyen gemest is, van *Gakeno* mispresen vvert.

De Hoenderen volgē in goetheyt na de Capoenen, en zyn van outs seer gemeen op tafel geweest. Om die ten eersten kort te maken, plegen de Romeynen: de selve in most te verdrencken, gelijk blijkt uyt *Horatius* in dese verssen 2. *Sat.* 4.

*Krūght ghy misschien een spaden gast,
Op vvien ghy niet en had gepast;
Soo doot een hin en steeck s' in most,
Soo vuort haer vleesch noch malse kost.*

Andere plegen se om ras kort te vverden aen een vijge-boom te hangen, gelijk blijkt uyt *Plutarchus* 2. *Symp. quest.* 10. Sommige snijden se heden daeghs de stroot af, ende werpen se terstont in't water, om daer in al op-springende te sterven, ende alsoo korter ende malsier te vverden. Maer 't selve gheschiet veel rasser ende beter in de wijn, soo om de warmte, als om eenige gemeenschap der naturen, die de hoenderen met de wijn hebben. Want gelijk *Ælianus* getuyght 9. de *Animal.* 29. een hoen dat in de vviijn ghevallen, ende ghestickt is, en treckt daer niet quaets uyt, noch en ruyckt niet: maer 't gene dat in't water sterft, geeft een stanck van hem, ende besmet de lucht.

De Hoenderē zijn best, die op de boeren werven oopen, ende met haver ende gerst gevoedt werden: laer-en-tegen niet gesont, die in doncker gemest, ende met beslagen meel, gelijk de Capoenen, ghe-roopt werden, gelijk heden daeghs veel geschiet, ende al by de Romeynē gebruyckelijck was. *Martialis* 13. *Epigr.* 62.

*Pascitur & dulci facilis gallina farina,
Pascitur & tenebris; ingeniosa gula est.*

Sommige hebben de Hoenderen oock willen tot Capoenen maken, ende dat met een heet ijfer, waer door sy heel vet vverden, ende nae de dunne tongen oordeelen, seer lieffelijck van smaeck zijn. 'Twelck *Galenus* oock getuyght in't eerste Boeck van't Zaet, daer hy seydt dat de wijfkens van de dieren mede gelubt werden, ende dat sulcken vleesch soeter is, als ander. Om een ende van de Hoenderen te maken, soo seggen vvy datse onder ander vleesch de kroon spannen, behalven dat het niet vast en hertelijck genoegh en is voor de gene die svvaren arbeyt doen, die beter met speck ende runt-vleesch gediend zijn, om reden hier boven verhaelt.

Wy seggen dan tot besluyt, dat onder de hoenderen, het Capoenen-vleesch het gematighste ende gesontste is. Daer na komen de Kuyckens, die kort en malsch vleesch hebben, maer wat vochtigh: de Hennen zyn wat drooger. Soo dat vvy wel doen, met de Kuyckens gebraden, ende de Hennen gesonden op tafel te brengen. Ick had by-na vergeten yet te seggen van de **Pane-cammen**/ daer al van oudts veel af gehouden is, en men stoofse, ofte baktse in Pasteijen. De vrouwen maken ons vvijs, datse een man te paerdt helpē. Maer soo men haer gestaltenis aensiet, sy zijn quaet te verteren, ende van weynigh voedsel. Want harē aert is tussché beyden, vleesch en geen vleesch, wat komende aen de nature van de knor-beenderen, ghelijck oock betuyght vvert by *Aristoteles* in syn tweede Boeck van de Historie der

Die-

Dieren op het 12. Capittel, ende *Plinius* in het 11. Boeck van syn Natuerlijke Historie op het 37. Capittel. Waerom *Galenus* mede seyt, dat de Hancammen niet te prijsen, noch te laken en zyn. Maer hy prijst seer de **Hanc-klooten** insonderheyt de gemeste, ende daer vvert oock by leckere luyden veel van gehouden. Soo dat veel Hancen te langer leven souden, en waer het niet om haer klooten, ofte indien sy de selve, gelijk men van de Bevers schrijft, af-beten.

De Patrijfen ofte veldt-hoenderen, zyn noeyt soo gemeen geweest, als ander hoenderé: en werden daerom van alle tijden in groote weerde gehouden. *Martialis* 13. Epigr. 65.

*Ponitur Ausonijs avis hac rarissima mensis;
Hanc in lautorum mandere saepe soles.*

Haer vleesch is gematight, maer wat drooghachtigh, ende moeten daerom jongh gegeten zyn, ende dan werden sy lichtelijck verteert, geven veel, ende van 't beste voedsel. Derhalven is't seer bequaem den gene, die uyt een sieckte komen, ofte van sint Jobs trappen ghevallen hebben. Soo dat een vermaert Italiaensche Medicijn gheschreven heeft, dat niemant die daer mede beladen is, een heel jaer anders geen spijs en at, maer alle dage een Patrijs, onder eenige ander hulpe, soude genesen.

De Calcoenē zijn hier te lande redelijck gemeen, ende noch jongh zijnde, gevensen veel en seer goet oedsel, ende en wijcken noch in smaek, noch in oetheyt onse Capoenē niet, dan zijn een weynigh arder van vleesch, als zy vvat ouder beginnen te

werden, ende dan konnense van ledige luyden soo wel niet verteert werdē; het welck onder de groote vogelen gemeen is. Maer sommige maken de selve oock kort, met de snafelen van haer vleesch om stucken te stooten, ende gedoot's nachts inde lucht te leggen.

De Phasanē ofte Fasantē zyn eertijts uyt *Colchis* van de Helden van 't gulde vlies in Griecken-landt gebracht, en hebben haren naem behoudē van een riviere aldaer. by de welcke sy haer met menigthe onderhouden. *Martialis* 13. Epigr. 72.

*Argo primum sum transportata carina,
Ante mihi notum nil nisi Phasis erat.*

Sy zijn al van oudts in soo groote achtingh gheweest, dat de Koningh *Ptolomeus* hem roemde noyt een Phasaen gheproeft te hebben, maer dat hy den selfden onder syne vreemdigheyt bewaert hadde. De Keyser *Pertinax*, ghelijck *Capitolinus* getuyght, heeft noyt voor sijn eygen mont een Phasaen doen ree maken, ofte aen yemant geschoncken. *Lampridius* verhaelt, dat voor den Keyser *Severus* de Phasaen niet als op groote feest-dagen aen-gerecht en werde. Ende voorwaer de seldenheyt en heeft dese kostelijckheyt niet ghemaect: maer de goetheyt van haer vleesch. Want dat is lieffelijck vā smaeck, ende geeft van het alder-beste voedsel, ende is sacht om te verteren. Ende derhalven bequaem, voor de gene die uyt een sieckte op-staen om hare krachten weder te krijgen, ofte die een maegh hebben, die slacp in't teren is, alsoo sy de selve verstercken ende de swacke luyden op de been helpen kan. Men seyt dat

dat dit vleesch, hoe-wel het de alder-beste deughden heeft, de huys-lynden kort van adem maect: maer het perijckel en is niet groot, alsoo het niet veel voor haren neus en komt.

De Duyvê hebbê verscheyde soorté. De tamme hebben a te veel overtollige vochtigheyt: daerom zijn de wilde de beste, die door het vliegê de vochtigheyt verteren. Nochtans is het vleesch van allegader stoorachtigh, swaer om te verteren, geeft grof ende swaermoedigh voedsel, ende daerom en ist niet goet, veeltijts Duyven te eten. *Aldroandus* schrijft van een Medicijn *Curtius*, dat hy door het dagelijcx eten van de Duyven syn leven verkort heeft. Sommige verhalen van een *Cassia*, dat hy gestorven is om dat hy driemaal op eenen dagh van een gebrade duyfgegeten hadde. Ende *Simeon Seths* seyt datse verhitte, koortsche maken, het hoofd ende de oogen beschadigen, ende veel gebruyckt de laserije veroorsaken. Want alsoo sy (*Arist. 3. de pars. animal. 7.*) heet van maegh zijn, van heet dick ende verbrant bloet, soo en ist niet vreemt datse ons Lichaem verhitten ende ontsteken, ende tot de laserije gereet maken. Even-wel leeren sommige dat het goet is voor de gene die beroert zyn, ofte de senuwengerôcken werden: andere dat het lust tot by-slapen verweckt, ende dat daerom (*Plutarch. de Iside*) de Duyven van de Ouden de godinne *Venus* toe-geeygent zijn. Hoe-wel dat van de *Ringh-duyven* ofte *Kries-duyven* het contrarie van den Poëet *Martialis*, die niet oneervaren in dese dingen schijnt geweest te zijn, geseyt wert *3. Epigr. 67.*

*Inguina Torquati tardant hebetantque palumbi;
Non edat hanc volucrem, qui cupit esse salax.*

Sy zijn op haer best, alsse beginnen te vliegen, ende het podden-haer niet allegader quijt en zijn: ende soo werdense bequamelijck ghebraden, ofte, gelijk men gemeenlijck doet, met eenige verkoelende kruyden ghestooft, ofte met geroerde eyeren op tafel gebracht. Het schijnt dat men al van oudts veel van de **Tortel-duphen** gehouden heeft, ghelijck onder vele uyt *Plautus*, *Iuvenalis* ende andere blijktt. Alsoo sy van naturen droogh zijn, soo zijn de vetste, de beste, en de gesontste. Soo dat *Martialis* wel seyt 3. Epigr. 53.

*Dam pinguis mihi turtur erit: lactuca valebis,
Et cochleas tibi habe: perdere nolo famem.*

De Pauwen plegen in't eylant *Samos* in't wilt te loopen, ende van daer zijns door geheel Europa gekomen. Sy zijn om de schoonheyt van haer vee ren vermakelijcker in't oog, als ghesont in't Lichaem. Worden oock op bruyloften, ende groote maeltijden meer uyt pompeusheyt geset, als om de leckerheyt van haer vleesch. Want *Galenus* in't 3. Boeck van de krachten der voedselen, leyt dat het selfde snaselachtigh, en hart om verteren is, en oock swaermoedigh bloet doet groeyen. De Arabische Medicijns leeren dese hardigheyt wech-nemē, met de Pauw eenige dagen in de lucht te hangen. De jonge zijn beter, ende soo hart niet te verdouwen. Dan moeten even-wel in een stercke maegh komen,

men, sal haer vleesch wel verteert werden.

De Lijsters plegen in meerder weerden voormaels te welen doense gehouden, ende vet gemest werden; hedenstaeghs eetmense vet ofte mager, gelijkke ghevangen werden. Sy zijn wel te verteeren, ende geven goet ende vast voedsel. Soo datse niet sonder reden van de Poëten *Horatius* ende *Martialis* seer gepresen werden.

De Meerle wert by sommige by de Lijsters vergeleken: dan scheelt wat. Want het vleesch van de Lijsters en is niet alleen lieffelijker, maer oock malsfer ende gefonder.

De Vincken / en Leeuwercken en diergelijke kleyn-gebeent, zijn meest al licht te verteeren, ende geven goet voedsel. **De Mossen** zijn wat harder.

De Snippen / ofte Hout-snippen gelijkē sommige by de Patrijfen, hoe-wel die dierder zijn. Sy werden met darmē ende ingewant gebraden, en het druypfel op geharst witte-broot ontfangen. En dit wert voor soo gesont gehouden, als smakelijck, by de gene die meenen, om dat sy het suyverste uyt het aertrijck trecken, ende geen gal en hebben, datter oock niet quaets by haer en is. Het welck ick even-wel soo heel niet aen en kan nemen; want hoemense bereyt, altijt is de vuylichheit aerdtachtigh, insonderheit indiense, gelijk sommige seggen, pier-wormen eten, 't welck de roodigheit van haer vleesch schijnt te betuygen. Haer vleesch is wat hardtachtigh, dan goet ende tamelijck gesont.

De Voel-snippen / die vvy 's vvinters hier met menighte hebben, zijn soo hart van vleesch niet.

Van Kiepers / Spreuwen / Quackels / ende
dier-

gelijke, alsoofse seldé tot spijsse gebruyckt werden, is niet de pijn vvaert; datter alhier veel af geschreven vvert.

Onder de Water-vogels zijn by ons meest in't gebruyck **de Enden**/ die oock met den gemeenen naem van Vogel by ons bekend zijn. Sy werden ontrent onse stadt Dordrecht overvloedigh gevangen, op de manier die hier voor dit Capittel afgebeelt is. Het vvelck voor een van de fraeyste en aengenaemste dingen van Nederlant gheoordeelt werde by de meer wel-gemelte Heere *Daniel Heinsius*, als hy onlanghs met my dat vogel-vangen sagh, genoodicht zijnde op de koy van mijn nevé d'Heere *Thomas de Wit*, weerde Schepen der voorz. Stede. Haer vleesch is heet ende vochtigh, swaer te verteren, ende van grof voedsel. De achter-bouten zijn morwt. De Poët *Martialis* prijft de borst ende den hals.

Is u een Ende toe-bereyt,

Soo eeter van met onderscheyt :

De borst en hals is alder-best,

Dus sent de kock al vvaatter rest.

De Ganssen zijn by-na van den selfden aert. De oude Romeynen plegen de selfde niet te eten, om datse eens oorfaeck geweest hadden, dat haer *Capitolium* niet over-rompelt en werde. Maer daer nae hebbense die superstitie laten varen, ende de Ganssen gemest, ende in voorname maeltijden aengerecht. *Lampridius* verhaelt datse voor den Keyser *Severus* op feest-dagen plachten gheset te werden.

Diodorus Siculus schrijft datse gesoden, ende gebraden alle-daegh op de Egyptenaers tafel quamen. Even-wel zijns seer hart te verteren: dan in een stercke maegh wel verteert zijnde, gevens veel voedsel. Men heeft eertijts seer veel gehouden van de Lever, de welcke alse gemest werden, seer groot wort, ende is een aengename gesonde spijs, ende licht om te verteren, en in Duytslant is dese spijs noch seer bekend, sonderlinge by de Ioden. De gemelte *Martialis* spreeckt van de Gansen-lever aldus 13. *Epigr.*

*Siet vvat een lever heeft de gans,
 Sy over-trest het dier bykans:
 Dies seydt' ick als ick die besagh,
 Ey segh my vvaer dit schepsel lagh?*

De Swanen hebbé fibreus ende langh vleesch, dat seer hart om verteren is. En gelijk alle vogels die haer in't vwater onthouden, overtollige vochtigheyt by haer hebben: soo is de selfde inde groote soo veel te meerder. Men backtse ghemeenlijk in korsten, om haer vleesch door de specerijen korter te maken. Dienen op de tafel, ghelijck wy van de Pauwen gheseyt hebben, meer tot cieraet, als tot spijs.



Van 't gene van de Dieren komt:
 Bloet, Melck, Boter, Kaes, Wey,
 Beulingen, Eyeren, ende Honigh.

Het XV. Capittel.

GHy moet (ten sy ghy wilt) noyt levend dier verslinden,
 Daer is oock buyten dat veel voedsel uyt te vinden;
 Daer is kaes, boter, melck, vvey, eyers, hönigh-raet,
 Waer van oock menighmael een Prince uvert versaet.
 Het nut van dese kost is metter daet te vuyfen;
 Maer dat het Koe-beest geeft is boven al te pruyfen,
 Wie hier aen tvuyffel staet en siet maer Hollant aen;
 Dat laet aen alle kant syn edel suyvel gaen.
 Dat stort syn ruyck geuvas in alle verre landen,
 Vermidts het dienstigh is voor alle grage tanden;
 Dat stort aen alle kant, uyt synen vollen schoots,
 Een dienstigh onderhout, een voedsel in der noot.
 Pruyft Spaengjen, pruyft haer ooft, en watter plagh te groeyen
 Ons Hollant pruyft te recht de vruchten van de koeyen,
 Van daer komt nutte kost, ten goede van den mensch,
 Van daer komt mont vermaeck en vollen herten wensch.
 Het ooft dat Spaengjen sent en is maer eens te plucken,
 En is maer op een jaer voor eenmael uyt te drucken;
 Maer dat het Koe-beest schenckt is vry al ruycker schat.
 Want tvveemaal op een dagh soo geeft het edel nat.
 Benijt dan Spaengjen niet, benijt geen verre landen,
 Al vvaester enckel gout of ander ruycke panden.
 Danckt God, ô Hollants volck, en hout u voorts geruyf,
 Hy regent enckel heyl op u vermaerde kust.

WY hebben dus verre wijdtloopigh ghesproken van alderhande vleesch : het is nu tijt dat vvy vervolgende onse verdeeling van 't voedsel, mede handelen van 't gene dat wel geen deelen van dieren zijn, maer even-wel van de selve komt, ende tot spijsse ghebruyckt wert: als van Suyvel, te weten, Melck, Boter, Kaes, Wey, Eyeren, Honich, ende Bloet.

Alle het **Bloet** is hart om te verteren, insonderheyt 't gene grof en dick is, gelijk *Ossen-bloet*, ende meer het *Stieren-bloet*, met het welck de Griecx-sche Vorst *Themistocles* zijn selven vergeven heeft. *Galenus* prijst het *Hasen-bloet*, voor het lieffelijkste: maer *Homerus* geeft het *Geyten-bloet* de prijs, de manier van sijn eeuwe volgende. Want hy vertelt, dat de Vrijers van Penelope, darmen met bloet en vet van Geyten gevolt aten. Van het bloet eten der Duden is te lesen by den hoogh-geleerden Heere van der Putte in *Serm. Genialibus*. Hedensdaeghs rouwt men meest van *Verckens-bloet*, het welck men niet vet ende specerijen in de darmen volt, ende *bloet-beulingen* noemt. Dese en alderhande Beulingen, Wortten, ende Sausijsen zijn meest hart om te verteren, ende maken grof bloet.

Onder alle vochtigheyt seyt *Varro* in sijn tweede boeck van de Lant-bouwinge op't 11. Capittel, die tot spijsse gebruyckt wert, is de **Melck** de voedemste. Sy is gematight van aert; doch wat meer de kouwigheyt ende vochtigheyt treckende, het bloet, vvaer van sy met kleyne veranderinge in de borsten gemaect wert, ende aldaer van de borsten mer witte koleur krijght, in aert niet ongelijck, behalven

halven datse wat kouwer is. Daer is geen spijs, die hier te Lande by alle soorten van menschen, insonderheyt vrouwen, ghebruyckelijcker is. Sy geeft seer goet voedsel, indiense in de Maegh wel verteert wort, ende indien gelet wert wat voor melck men neemt. Want daer is groot onderscheyt tusschen de Melck van't een dier, ofte het ander, de Koeye-melck scheidt veel van de Schapen-melck, Geyte-melck ofte andere. Niet minder en scheidt oock de melck van een ghesont dier, ende van een dat ongesont is; ofte van een dat korts gheworpen heeft, ofte dat langh gheleden is, dat Somers, ofte 's Winters gemolcken is: waer in oock de verscheydenheyt van't voedsel geen kleyn onderscheyt en maect.

Maer men vint in de melck drierley deelen, Boter, Wey, ende Kaes. **Boter** is van vvarme ende olyachtige gestaltenis. De **Wey** is wel waterachtigh, maer heeft eenige soutigheyt by hem, gelijk syn scherpigheyt uytwijst. De **Kaes** is kout ende droogh, ende aerdtachtigh van naturen. Maer dese drie deelen en zijn in alle dieren melck niet eveneens. En om alleen van Koeye-melck, Schapen-melck, ende Geyten-melck, die by ons alleen in't gebruyck zyn, te spreken: de Koeye-melck is de verste ende dickste, ende geeft de meeste Boter: ende voedt daerom oock meest, en wert 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 tusschen beyden, soo in't verteren, als in't voeden.

Geen minder onderscheyt wert in de melck ghemaeckt,

maect, als de beesten gefont, ofte ongefont zyn. Want van een ongefont beest, en kan niet als quade melck komen. De melck verandert oock na het voer, dat de beesten eten.

Het is de beste melck vvanneer de grage koeijen

Te midden in de Mey de groene kruyden snoeyen:

Want als het dorre stroo de kudde s'vuinters voet,

Dan is haer voedsaem sogh in verre niet soo goet.

Want drooge kruyden, als hoy, geven dicker melck: maer groene ende sappige bater: vvaerom de beste melck is, dewelcke in't lest van de Lenten ofte in het beginfel ghemolcken vvert, als het vee jongh gras ende de vette klaver-wey voor haer hebben. Hoe dat de melck van 't gene de beesten eten, verandert kan werdé leert *Hippocrates* 6. Epidem. 5. 35. en wert van de dagelijcxse eervatinge bevestigt: te weten, dat de vrou, die een kint sooght, en een purgatie in-neeemt, het kint door haer sogh mede sal doen purgeren.

Hoe dat de melck oock dunder ende weyachtiger is, hoese lichter verteert, rasser door gaet, en minder verstoppt: maer oock minder voedt; ende dat minder voedt, maect den buyck vveecker; en dat meerder voedt, maect den buyck minder weeck. Men sal daerom nu de eene, dan de andere, nae gelegentheyt van saken, kunnen verkiesen.

De Melck dan, die lieffelijk van reuck is, soet van smaect, van middelbare ghestaltenis, niet te rick ofte niet te dun, niet te vveyachtigh ofte te aesachtigh, blanck van koleur, ofte, gelijk *Aristoteles* schrijft, vvat uyt den blauwen, geeft goet,

veel, ende tegen-houdende voedsel, doet het vleesch groeyen, ende maect het lichaem vet, ende is derhalven een bequame spijsse voor de gene die uytteren, ende verdroogen. In magere lichamen, en die, gelijk men seyt, van de graet vallen, en isser geen bequamer voedsel, om de selve metten eersten te doen begrafen, dan de Melck: als de welcke door soo veel kokingen al te voren van de natuerlijke warmte bewerckt, ende onse nature aengenaem en gelijk gemaect is. Maer gelijk de Melck lichtelijken verteert, alsoo verderfse oock lichtelijk in onsuivere lichamen. Indiense valt in een koude maegh, soo wertse lichtelijk suer; in een heete, soo verandertse lichtelijk in galle, ende maect pijn in't hooft. Waerom het ghebruyck van de Melck schadelijk is de gene, die aen een koortse gaen, uyt bedorven vochtigheden, ofte die met pijn in't hooft, ende quade oogen gequelt zyn. Sy is oock niet bequaem die steen, verstoppinge van Lever ofte Milt, ende het ingewant op-geblasen hebben. Maer de quaetste verdervinge van de Melck is, alsse komt te stremmelen in de Maegh: waer op quade accidenten, en somtijts de doot selve volght. Maer dat kan voorgekomen werden, indien mender wat zout (gelijk gemeenlijk geschiet) suycker, ofte honigh by doet. Het is best datse gegeten wert in een ledige Maegh, ende dat men daer dan niet anders op en eet, voor dat de Melck heel verteert is. Want indiender ander spijsse terstont op gegeten wert, soo komt lichtelijk de Melck, ende d'ander kost met de Melck samen te verderven. Insonderheyt, is dickvvils ondervonden, dat Wijr
of

op Melck ghedroncken seer schadelijck is. Soo dat niet sonder reden Doctor *Lemnius*, eertijts Medicijn van de Stadt Ziericzee, de jonge lieden berispt, *2. de occulte. Natura mirac. 45.* die na den eten om een roomjen gaen, ende den vviijn onder den room gieten, tot groote schade van de gesontheit. Want de vviijn doet den room stremmelé, ende de dickigheit van kaes krijgen, het vvelck de Maegh niet konnende verdouwen, blijft daer leggen bederven, ende verweckt verschevde sieckten, ende doet somtijts, met het braken dé aeffem sticken. De Melck is mede niet goet voor de tanden, ende het tantvleesch, ende brenghet daer in de verdervinge, om 't welcke voort te komen, sal men nae het melck eten, den mont met wijn spoelen.

Maer de Melck en is niet alleen in 't ghebruyck, aldus in 't geheel, ende die drie deelen, wey, boter, ende kaes by haer houdende; maer elck van die wert lichtelijck ghescheyden, ende besonder ghebruyckt. Het welck heel bequaem is, alsoo dan het een, dan het ander ons dienstiger valt. Voor eerst soo besigen wy **de Boter** in dese koude landé voor pijsse, en sauce: in Vrancrijck ende andere warme Landen, meest alleen voor sauce. Sy is warm ende vochtigh, ende by-nae van den eygen aert ende nature van den Olye. Dan voedt even-wel meer, ende is om mede te koken veel bequamer, als den Oly. Sy vervochticht en versacht, rijpt de materie in de borst, ende doetse op-komen, doet de keel, ende de pijpkens van de Longe versachten; daer den Oly, indien hy niet heel suyver ende versch en is, de keel ende de borst schrael maect, ende doet

eer den hoeft komen als overgaen. De Bōter is mede aengenaem van smaeck, licht te verteren, van veel voedsel, en dat niet licht en bederft. Met dit deel van de melck worden wy van kints been af meest gevoedt. Nochtans en isse voor elck, noch op elcke manier niet even bequaē. Want die vochtighe ende vveeck van Maegh zyn, en dientse niet: alsoo sy de selve noch vveecker, ende swacker soude maken: infonderheyt indiensē wat veel gegeten werde, ende boven d'ander spijsē dreef, ende walginge veroorsaecte. Waerom oock beter is datmen Boter voor ander spijsē eet, als daer nae, soo dat dit klippel veersken in den regel van Ghesontheyt niet en sluyt:

Boter voor, en boter naer

Doet ons leven hondert jaer.

Want op't leest ghegeten, beletse dat de Maegh niet wel toe-sluyten kan, vvaer door het verteren van de spijsē lichtelijck verhindert vvert: dan een vveynigh kan niet veel quaets doen. Oock en is de Boter soo goet niet voor de gene die heet van naturen zyn, als voor andere. Want zy vvert lichtelijck ontsteken, en in een galachtige Maegh in gal verandert, ende doet alsoo walginge veroorsaken. De beste manier van boter te eten, is op broot, dat wy *Boteram* noemen, want dan geefse het beste ende bequaemste voedsel. Maer in 't koken blijftse soo goet niet, ende verliest wat van haer deught: al is dat sy geen spijsē en verergert, maer, als ghemeenlijck gheseyt wert, onse lieve vrou slacht, ende alle dingen verbetert. Sy heeft oock die deught, dat s

he

het fenijn wederstaet, insonderheyt voor het selve in-genomen: vvaerom oock by vele gepresen wert in tijde van pest 's morgens een vetten boteram gegeten: 't welck oock goet is voor de gene die in de Mynen vvercken. Want om nu haer verborgen kracht niet te onderfoecken, sy kan door haer vet-tigheyt de kracht ende scherpigheyt van 't fenijn verdooven, ende door haer slijbberigheyt de deelen des lichaems bevrijden, datse soo lichtelijck niet beschadight en werden, ende met eenen beletten dat het soo dra niet beneden en schiet, maer lichte-lijck uyt-gebraeckt wert.

Als de Boter gekaernt, ende van de Melck ghescheyden wert, 't gene datter dan overblijft, wert **Karste-melck** ofte *Boter-melck* genaemt. Dewelcke alfoo sy van de Boter, dat is van haer warm deel, berooft is, soo volght datse veel kouwer is, als de *Soete-melck*. En is derhalven schadelijck in een koude Maegh. Maer de gene die een heete Maegh, ofte van nature, ofte daer na gekregen hebben, en is sy niet alleen gesont, maer oock seer aengenaem, insonderheyt in de Somer, ende alst heet weder is. Daer toe streckt oock den *Ruytingh*, ende *Zaeren*, die in Zeelant heel ghemeen is, ende veel verkoelt. Dan de *Biest* is een vuyl ende ongesont eten.

De Kaes is swaer om te verteren, ende geeft lick ende hart voedsel, stopt den buyck ende de deren, ende is graveeligh. Daer beneffens geeft en ouden Kaes quae voedsel, ende erger als de jongen, als hy stercker, heeter ende drooger ghevorden is. Waerom hy oock de spijsse inde Maegh oet verteren, maer selve niet wel vetteert en wert.

Longe ende fachte Kaes is kout, ende vochtigh, en windtachtigh van naturen. De heel oude, is de quaetste. Die tusschen beyde, en niet te hart, ofte te facht en is, matigh loet en vet, is onder d'andere de beste. Maer hoe dat hy is, hy moet alijt op't leste, ende met kleyne stucxkens ghegeten werden. Maer de Kaes is seer verscheyden na de dieren, daer de Melck af ghekomen is, de vvey, en 't lant, ende de manier van toe-maken. De beste is *Schape-kaes*, die soo swaer niet en is, om te verteren, ende 100 grof voedsel niet en geeft. En al voedsel minder, als de *Koeye-kaes*, soo geeftse nochtans soo veel beter voedsel, als sy minder geeft. De *Koeye-kaes* volght in goetheyt de *Schape-kaes*: maer de *Geyse-kaes*, is erger als die alle beyde. De manier van bereyden maect oock dat de Kaes niet op alle plaetsen even eens en is, ende het ghebeurt dickwils dat sommige Kaesen niet soo seer om de sonderlinge deught van 't suyvel, als wel om het vernuftigh toe-maken, het welck in eenige plaetschen de huysluyden ghemeen is, boven andere gehouden werden. Gelijck de *Parmesaen* al uyt Italien in ons Lant heel vermaert is; ende hier de *s'Gravezantse*, en *Goutsche Kasen* boven andere gepreten weruē. De bequaemste manier, om goede kalen te maken, is, als de vettigheyt, ofte room niet van de melck genomen is, maer te samen tot Kaes geronnen wort. Want allsulcke *Room-kaes* en scheelt niet veel van den aert van de Melck. Maer als den Room ofte Boter daer van ghescheyden wert, soo zijn de Kaesen schraelder, grover, ende veel erger. Dickwils krijght de Kaes oock wat quaets, van het toe-makē. Want die

die te fout is, maect veel stof, ende materie tot graveel ende steen, is swaerder te verteren, ende verbrant de vochtigheden. *De Suere*, verzwackt de Maegh ende Lever. Maer alsoo men niet juyft en kan vveten, hoe de Kaes ghemaect is, soo sullen wy die onder andere kiesen die middelmatigh van ghestaltenis is, eer de sachte als de harde; liever met oogen, als die al te vast, ende taey is: liever die soet van smaect is ende een vveynigh fout heeft, als die al te fout, ofte al te laf is. Maer insonderheyt sal men hem wachten voor Kaes, die al te out, ofte verrot is: dewijl foodanige swartegal doet groeyen, ende verscheyde siekten veroorsaect. Want al ist dat dē ouden Kaes sterck is (komende door de lub ofte runsel, 't welck is melck in de Maegh verdorven, ende sterck geworden) ende op de tonge bijt, ende over-sulcx mocht schijnē lichter om verteren te zyn, gelijk men by andere grove en dicke spijsen dun-makende dingen doet, soo en treckt even-wel de Kaes uyt dese sterckigheyt geen voordeel; maer hy doet veel meer schade met syn quaet sap ende scherpe hitte, als de dun-makende kracht voordeel by kan brengen, noch en doet oock niet minder het graveel groeyen. Want graveel ende steen groeyt, als slijmerigheyt met groote hitte vervoeght is. Soo dat wy niet sonder reden, met onsen *Galenus*, ende andere Medicijns, den ouden Kaes seer af-raden. Daerom is het een groot misverstant van vele menschen, die de deught van de Kaes rekenen nae de oudtheyt ende sterckheyt. Dan dit komt hier uyt datse met de keel te rade gaen, ende soecken meer 't gene daer een dronck op smaect, als 't gene ge-

font is. Waerom de dronckers den outsten Kaes, jae 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, soldaten ende andere die ongemack ende arbeyt gewent zyn, om dat hy langh inde Maegh duert eer hy verteert is, ende belet dat den hunger soo drae niet vveder en komt: gelijk verder te sien is in de Verscheyde Lessen, die de voorz. *Guyon* in de Françoische tale beschreven heeft, in 't 4. Boeck; van 't eerste deel, op't 21. Capittel.

De Wey en voedt niet, ende is meer te rekenen onder de medicamenten, als onder de Voedselen. Want sy wert nuttelijk gebruyckt om het lichaem van waterachtige ende verbrande vochtigheden te suyveren. Maer van haer hoedanighedē en komen de Autheuren niet over-een. Eñ *Galenus* en schijnt selve altijt niet in een gevoelen. In 't vierde Boeck van de krachten der ongemengelde genees-dingen op't sevende Capittel seyt hy dat de Wey kout ende vochtigh is. Eñ in 't derde Boeck van de krachten der Voedselen op 16. Capittel schrijft hy dat de Kaerne-melck de warme ende scherpe hoedanigheyt niet meer en behout, die de Melck van haer vveyachtige vochtigheyt heeft. Maer dese dingen en strijden niet. Want de Wey bestaet uyt twee deelen, het een zout ende scherpachtigh, eñ buyten twijfel warm; ende al isser van dat minst in, dewijl even-wel haer kracht ende werckinge merckelijck in de Wey bevonden wert, soo en ist niet buyten redē datter gefeyt wert, dat de Wey eenige warmte deel-

deelachtigh is. Het ander deel is vvaterachtigh, en verre het meeste, ende daer na wert de Wey geseyt te zyn kout, ende vochtigh.

De Eperen werden wel van verscheyde dieren geleyt: maer vvy en eten nauelijcx andere als hoender eyeren, ende dat niet alleen ghesont zynde, maer oock sieckelijck gaende. Ende daeren is geen derhande spijsse; seydt *Plinius* 29. 3. die in sieckten meer voedt, ende minder belwaert, ende met eenē de kracht van spijsse ende dranck heeft. Waervan breeder te sien is by *Doctor Siluaticus* in de 11. *Controversie*. Sommige hebben nae het onderscheyt van't fatsoen, de deught van de Eyeren willen onderscheyden. Soo meenden de Poët *Horatius*, seydt *Plinius* 10. 52. dat de langhachtige Eyeren beter van smaeck waren. Datse van beter gijl ofte sap zyn, schrijft *Horatius* in dese verssen 2. *Sat. 4.*

*Longa quibus facies ovis erit, illa memento
Vt succi melioris & ut magis alba rotundis
Ponere, namque marem cohibent callosa vitellum.*

Dat uyt de langhwerpige Eyeren de Hanen komen, uyt de ronde de Hennen, getuyght oock *Columella*, hoe-vvel *Aristoteles* in contrary ghevoenen is. Die begerigh is om mēerder van de Eyeren, ende hare weerdigheyt te weten, die lese'tgene daer van beschreven is by *Cal. Rhodiginum* in't 27. Boeck van syn Oude Lessen op het 17. Capittel: maer inonderheyt de 20. Oratie van onsen grooten vrient Heere *Erycius Puteanus*, alvvaer syn E. het *Lof van't Ey* seer geestigh ende geleerdelijck in-gestelt heeft.

Het Ey bestaet uyt twee deelē, het vvit ende den

door. Den Door is matelijck warm ende vochtigh, ende geeft van't alder-best voedsel. Maer het Wit is kout ende droogh, het geeft vvel veel ende vast voedsel, maer is vvat hard om verteren. De versche Eyeren zyn de beste, ende geven veel, ras, en goet voedsel, ende zyn derhalven alle menschen, op alle tijden, ende in alle Landen bequaem. Want sy en hebben gansch geen quaet sap, ende en maken geen verstoppinge. Dan hoese ouder zyn, hoese erger zyn: ende de bedorvenheyt der Eyeren is seer schadelijck, daerom salmé hem van vuyle Eyeren, als van fenijn vvachten. Maer al ist, dat de Eyeré het beste voedsel geven: soo isser even-wel noch onderscheyt in't toe-maken. Voor de ghesontste mach men wel rekenen de sachte Eyeren, die in't heet vvater gesoden zyn, dat mense uyt den dop kan slorpen. Want sy geven het beste en meeste voedsel: zyn vvelte verteren, ende laten vveynigh overtolligheyt; ende zyn insonderheyt seer goet voor de gene die uyt een sieckte op-staen, oude luyden, ende jonge kinderen die teringachtigh, ofte door ander sieckte onder-komé zyn, voornamelijck den door. Maer die onder de asche gebraden werden, en zyn soo goet niet, als die in vvater gesoden zyn: vvant sy lichtelijck de kracht van't vier ghewaer vverden, ende verliesen oock meer van haer natuerlijcke vvarmte ende 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, doen daer vvat vvijns by, ende noch minder azijn, een stuck boter, soo veel suycker, ende zout alst
be-

behoort; dit by malkanderē geflagen, stoppenſe de pot met een deckfel, ende ſetten hem in een ketel ofte grooter pot vol vvater, ende laten het ſoo ſtaen koken, tot dat de Eyeren een middelmatige dickigheyt krijgen. Het vvelck voorwaer niet quaet en kan vveſen. Gelijk oock niet de *Vlaen*, van Eyeren onder Soete-melck geflagen; ende ſoo op een langhſaem vier dick ſtaen vverden. Een goede en aengename ſpijſe voor ſvvacke ende teereluyden, maer voor arbeyders ſoudeſe niet langh tegenhouden. Daer dient oock geen vvijn op gedroncken, van vvegen de melck, gelijk hier voren vermaent is. De Eyeren zyn mede goet in vvijn ende water geflagen, ende tot *Suypen* ofte *Candeel* ghemaect. Oock geroert met boter, ende op een kool vier tot die dickigheyt laten komē, dat menſe even op broot vatten kan. Als oock die op't vvater, of anders gedopt zyn: al menſe niet te hart laet werdē. Want harde Eyeren, al gevenſe vaſter voedsel; ſoo zynſe even-wel hoe harder, hoe erger. Maer de ergſte van allen zyn, die in de pan gefreut zyn; ende noch erger, als ſulcx met olye ais met boter gedaen wert. Want al dat in de pan gefreut wort, geeft een quaden geur, alſt in de Maegh verteert, ende bederft d'ander ſpijſe die daer by is, ende maect een quaden gijl; en verweckt in ſommige het colicompas, ende pijn in den buyck.

Onder de Voedselen, die vande Dieren genomen werden, is voor 'tleſte oock **den Honigh**. Deſen is vvarm ende droogh van naturen in den tweeden graed; dan den vvitten, en is ſoo warm niet, gelijk met de reden ende eervarentheyt bewezen wort by den

den Spaenschen medicijn *Vega*, in 't tweede Boeck van sijn Genees-konst. Den besten is, den gelen, die klaer ende lieffelijk van reuck is, na geen kruyden ofte bloemē en ruyckt, ofte ergens na smaect. Maer den gelen, als wat warmer zynde, is bequamer voor de Medicamenten: ende den vvitten in spijsē voor den gefonden. Nochtans is alle Honigh medicamenteus voedsel, bequaem voor oude luyden, ende de gene die kout van naturen zyn. Want in foodanige wert hy in goet bloet verandert. Maer om dat hy lichtelijck ontfteeckt, en in gal verandert, soo en is hy voor heete naturen soo bequaem niet. Hy en is oock niet nut voor de Lever, om sijn grote soetigheyt, die de Lever doet swellen, maer nutter voor de Longen, ende Borst. Anders heeft hy kracht om te suyveren, en de verrottinge te wederstaen: het welck *den rauwen* beter doet, als den gefoden, maer hy maectt meer winden, ende om sijn in-geboren scherpigheyt gaet rasser van beneden af, als hy verteert, ende door het lichaem verspreyt kan werden. Maer *den gekoockten* alsoo hy die scherpigheyt meestendeel verloren heeft, en maectt den buyckt soo weeck niet, en geeft den lichame meer voedsel, gelijk *Galenus* betuyght.

Van Honigh en Water wert *de Mede* gemaectt, een stercken dranck, ende die in 't hoort klimt, insonderheyt als daer eenige specerijen by ghedaen werden, diese *Gekruyde Mede* noemen. Volght den aert van Honigh, dā is soo veel heeter, alser greyn, caneel, ofte ander specerijen by gemenght werden.

Van Visch, zyn ghestaltenis, ende
verscheydenheyt.



Het X V I. Capittel.

TIs tijt, vermaerde vrient, te komen tot de vissen,
Die eertijts menig Vorst schier noyt en konde missen:
Lucullus hold' een rots tot in de vvoefte zee,
Om vissen wyt het diep te locken aen de ree.
Een visch heeft weorder prÿs by wÿjlen moeten gelden
Als schapen wyt den stal, als ossen wyt de velden:
Iae vvat aen eenen visch vvel eer is wyt-geleyt,
Daer kan een groot banquet nu vworden voor bereyt.

Maer

Maer vuat van desen aert geduerigh blagh te voelen
 Of in een modder-sloot. of in vervuilde poelen
 Bandt die van uwen dis: maer van een klare beeck
 Vanoh't daer een goede So op't eynde van de vveeck.
 De visschen van de zee die uerden hooght gepresen,
 En soo die schubben heeft. daer kan geen beter vvesen;
 De visch van desen aert die houdt men vvonder goet,
 Doch meest die sich onthout ontrent den hollen vloet.
 Ist niet een selvaem dingh! een visch gewoon te rusten,
 En die in stilte vvoont als in gestaeghe lusten,
 Is grondigh, sonder keest en van een vreemde smaeck,
 En geen besette mont en vinter oyt vermaeck;
 Maer die met harden storm geduerigh vuort gedreven,
 En door het vvoeste diep gedwongen is te srueven,
 Die heeft een beter vleys: en vuorter om gesocht.
 En vuort oock vvel te recht om hooger prüs gekocht.
 Het is hier met den mensch oock even dus gelegen,
 Hem dient geen stille rust, maer eer een staech beregen,
 Hem dient geen stille zee, maer eer een holl' vloet;
 Want sonder vorigh leedt en is geen vreughde soet.

DE Visch is wel by vele volckeren in achtginghe
 geweest, maer komen gansch niet by de Ro-
 meynen. die soo veel daer van hielen, dat sommige
 onder haer de namen van haer gheslachten van de
 Visschē namen; sommige met ongelooflijcke kostē
 vijvers maeckten, daer het Zee-vvater door de uyt-
 gehouven steenrotsen inquam, gelijk Plinius van
 de Vijver van den dertelen Lucullus getuyght. waer
 van ick de over-blijffelē (*Piscina mirabile* genoemd)
 buyten de stadt Napels in Italiën gesien hebbe. Iac-
 eenige hebben wel derven de vvaerde van een ghe-
 hee

heelen os voor een visch betalen. Waer over den ouden *Cato* oock klaeght, gelijk uyt *Polybius* van *Plutarcho* verhaelt vvert, seggende; dat een stadt niet en konde behouden blijven, daer een visch dierder verkoft vverde als een os. Maer ten tijde van *Cato* gingh het noch redelijck toe, indien men het met de na-volgende tijdē wil vergelijckē, doen eenen visch, ende die niet groot, tot hooger prijs, als thien offen verkoft werde. *Plinius* schrijft dat een Borgemeester van *Romen* *Asinius Celer* twee hondert van onse Philips gulden gegevē heeft voor een Barbeel. Sy zyn oock voor ghesont gehouden geweest, om datse minder siekten onder-worpen waren, als de dieren der aerden, waerom men oock voor een gemeen spreek-vvoort seyt, *Soo gesont, als een visch*. En om het gortigh vercken, den aengewassen os, het waterigh schaep, de koortfige geyt, ende 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 19. Capittel.

Even-wel soo is het voedsel, dat van de Visch komt, kouwer en vochtiger, als't gene het vleesch heeft. En men sal naelijcx eenige Visch vinden, die van soo goede gijl is, ende soo met de gematigheyt van de nature der menschen over-een-komt, als de spijsse van koren-werck, vier-voetige dieren, ende vogelen. Sy bederven oock lichtelijck, ende en kunnen soo langh niet als het vleesch, goet gehouden werden: ende verdorven zynde, krijgense quade en schadelijcke gestaltenis. Anders versch
zijn-

zijnde en zijne niet alleen lieffelijck ende de mont aengenaem: maer oock bequaem voor ledige stille luyden, die geen arbeyt en doen, ofte haer lichaem veel oeffenen: anders voor huyluyden, en arbeyders, die hart ende veel voedsel moeten hebben, dat langh tegen hou, is vaster kost nutter, als speck, ham, ende diergelijke. Oock en is het visch eten niet gesont voor de gene, die een koude, vochtige, ofte beslijmde Maegh hebben, die met sinckingen gequelt zijn, ofte eenige koude sieckte onder de leden hebben. Daer is mede geen minder verscheidenheit onder de Visch, als onder het Vleesch. Want sommige werden in de Zee gevangen, sommige in de Rivier, sommige in de Slooten ende Stil-staende wateren.

De Zee-visch wert voor de beste gehouden, om dat door het zout haren kouden, ende vochtigen aert wat verbetert ende als verdrooght wert. Ende onder de Zee-visch werden noch voor beter gekeurt die haer midden in de Zee houdē, ende van de winden beweeght, ende ghedreven werden, als die men ontrent het strant vanght.

De Rivier-visch volghet den Zee-visch: ende onder de selve zyn mede de beste, die in groote en sterck-loopende Rivieren: ofte in wateren die een steenigen ofte zantachtigen gront hebben, ghevist werden. Maer die in kleyne rivieren, ofte havens daer de gotieren ofte secreten van groote steden op uyt komen, ende daer men allerley vuyligheyt in wort gevangen werden, zyn quaet ende ongesont. Dan de slimste van allen zyn de Visschen, die haer in onklare slooten, ende stil-staende water onthou-

den

den, en fulck insonderheyt, dat geë ververffingh van ander water en krijgt, ende allerley vuyligheyt inworpt. *Mnesithens* seyt by *Athenaus* dat de Zeevisch, die uyt de Zee in de Rivieren, ende stil-staende waten op-komen, al is datse vetter ende smakelijcker werden, even-wel harder om te verteeren zyn.

Men vint oock onderscheyt inde Visch na haren ouderdom, gestaltenis, ende leden, ende de tijdt. Want elck heeft zijn tijt van 't Iaer, dat hy op sijn best is. Sommige can wel te groot zijn, ende niet te beter, gelijk de Snoeck: sommige wel te jong, ghelijck de Salm: maer door de banck is de outste Visch de beste niet. Die schobben heeft, ende schilffert, is goet. In sommige wert het hoofd ghepresen, in andere de staert, de kuyt, ofte yet anders.

Van Zee-visch.

De **Cabbeljauw** ende **Schel-visch** verschende in haren tijdt, zijn schuifende ende kort van Visch, van goed ende bequaem voedsel, ende wel om te verteren, insonderheyt met mostert, ghelijck ghemeenlijk gheschiet, ghegeten.

Den **Abberdaen** ofte gefoute Cabbeljauw, is wat harder en drooger. Dan de **Stock-visch** ofte ghedrooghde Cabbeljaeuw is soo hart dat hy eermen niem koocken kan, met hamers gheklopt, ende in water geweyckt moet werden. Soo dat hy niet als grof voedsel geven kan, ende twaerlijk verteert vert, ende alleen nut is voor de gene die een stercke naegh hebben, ofte veel vverex doen.

De **Salm** is de eerste onder de Visschen, die maeck in't loete vwater hebben, ende daerom uyt

de Zee in de Rivieren komen: Waeromme hy van sommige onder de Zee-visch, van anderen onder Rivier-visch ghereeckent wert. Hy is crimpende versch zijnde, ende schilfferende van visch, goet van smaeck, tamelijck om te verteren, ende goet voedsel gevende: zoo dat de Salm met recht onder de ghesonde visch ghestelt mach werden. Hy wert ontrent dese Stadt veel gevangen, ende soo versch in de nabuerighe plaetsen ghesonden, maer meest ghesouten ende ghedroogt met menichte vervoert in ander landen, ende is aldan oock wel aengenaem, ende den appetijt verweckende: maer veel harderte verteren, endeen geeft oock soo goet voedsel niet, als de versche.

Het hoofd, ofte (gelijck men't noemt) het neusgen van den Salm, wert voor het delicaetste, ende leckerst gehouden: dan wy meer lettende op de gesontheit als op de smaeck, seggen: dat de sne ofte mooten veel beter ende gesonder zijn. Alsoo alle vettigheyt, ende insonderheyt van visch de maegh los maect. En het neusjen als zijnde kout en slijmerigh, en kan oock gheen ander, ende dien volgende, den lichame geen goet voedsel geven.

De **Steur** comt mede uyt de Zee in de Rivieren, ende is de grootste Visch, die op ons tafel ghebracht wert, trect met de snuyt syn voedsel; 'twelck weynigh is, alsoo een klare lucht hem ghenoegh is, om van te levē, waerom hy oock eē nauwen buyck ende kleyne darmen heeft, in de vvelcke niet gevonden wert als eenige taeyigheyt, die hy ergens uytgesogen heeft. By ons is een spreek-vvoort, van de gene die vveynigh eten, *Hy slacht de Steur,*

hy leeft van de vint. Hy is even-vvel vetter van visch als de Salm, ende kan onder de visch in die graet gestelt vverdē, die het speck onder het vleesch heeft.

De **Schollen/ Tonghen/ Platijsen/ Botten/** zijn alle-gader wel te verteren, en van goet voedsel. Dan gedrooght zijns harder ende swaerder om te verteren.

Den **Haringh** wert veel onder Engelang van onse Buysen ghevangen, ende is goet van smaeck, niet hart te verdouwen, van goede, ende geen grove ofte slijmerige gijl. Hy wert meest ghesouten, ende dan raeu gegeten, ende vvert soo oock voor goet, ende gesont gehouden van *Bouwen van Ronssen*, eertijs Medeciyn ter Goude, *Epist. Med. 29*. Dan gedrooght den Haringh, ofte **Bockent**, en is soo goet niet.

Den **Elst** is de Salm niet van koleur, maer wel van visch en smaeck ghelijck. Om haer menichte (ghelijck men mede vertelt, dat eertijs de Salm in dese stadt plach te vvesen) zijn de Elsten in veel plaetsen weynigh gheacht; nochtans vallense moeylijcker te eten, om haer veel graten, als datse onghesont zijn. Want alse vet zijn, gevensedeelijck goet voedsel, ende dat vvel verdeelt wert. Een vermaert Poët in Italien *Hieronimus Vida*, zijnde over tafel al-vvaer men van't verstandt van de Visschen sprack, seyde dat hem docht datter geen vvijser Visch en vvas, als den Elst, om dat hy hem van ons niet en liet sien, dan als hy vet vvas, ende dat op de bequaemste tijdt, te vveten in de vasten, als't vleesch-eten verboden is. Den Elst slacht dan sommige menschē, die door haer verstant om hals rakē.

Den **Roch** is vreemt van reuck, die even-wel meest vergaet, als hy vvat gehouden vvert. Daerom ghelooft men in Vranc-rijck dat hy beter is te Roaen, en te Lyons als te Marseille; ende dat hy, door het vervoeré malffer ende smakelijker wort. Dan vvy hebben hem hier te Lande liever versch. Yemant by *Athen. lib. 8.* seggende dat de Roch een goede visch was, antvvoorde *Dorion*, evenghelijck ofte yemant een ghesoden mantel at. Hy is wat koortfigh, veel ghegeten: dan syn lever vvert voor best gheacht.

*Van Rivier-visch, ende die in't Soete-
vwater leeft.*

De **Bozen** vvert gehouden voor de gesontste vis die in't versch en soet vwater haer onthout. Hy is lieffelijck van smaeck, vvel te verteren, ende van goet ende dun voedsel. Dan de groote Vorens hebben een slijmerigh vet, ende en zijn soo goet niet: de kleyne zijn de beste, ende insonderheyt die vvat roodachtigh van visch zijn, ofte veel roode vlacken hebben. Want die onthouden haer in de klaerste vwateren, ende hebben geene vettigheyt ofte slijmerigheyt, vvaetom sy oock beter verteert vverden, rasser na beneden gaen, ende minder overtolligheyt doen vergaderen. Sommige hebben ghemeent, om datse den lijve koudé gijl geven, en niet onbequaem om het heet bloet ende lever te verkoelen, datse daerom, de gene die hetfige koortsen hebbé, gesont zijn: maer alsoo de Vorens, insonderheyt de groote, door haren vochtigen aert, lichtelijcken komen

te bederven: soo soude ick beter achten, dat men de selve in sulcke gelegentheyt liet achter blijven.

De **Snoeck** noch kleyn zijnde is vrongeligh van visch, niet hert om te verteren, ende wert lichtelijck door het lichaem verspreyt. Dan de groote ende ouden en zijn soo goet niet.

Den **Baers** is malsch en vrongeligh van visch, sonder eenige vettigheyt of taeyigheyt, is licht om te verteren, ende geeft goet voedsel: 'twelck nochtans slap is, ende haest vergaet. De beste zijn die scherpst op den rugh zijn en in schoon water loopē.

De **Carpers** vverden veel in de vyvers gehouden, ende tetten vvel voort. Sy zijn sacht ende vochtigh van visch, ende doen oock eenighe overtolligheyt vergaderen. Ende daerom en dient men geen ander Carpers te eten, als die in klaer vvater ghevangen werden, ende oock, ghelijckmen meest alle visschen doet, werm, op datse de maegh niet te koel ende te vochtigh en maken: Daerom en dienen sy onderander kost niet ghegeten te vverden, ende en dient oock niet datmen daer kleyn bier op drinckt, maer goede wijn. En is oock beter datse met vvijn ende specery, ghelijckmen ghemeenlijck doet, gestooft vverden, als simpelijck in vvater gesoden, ende alsdan geven sy geen quaet voedsel. De Carpers, vverden in't Latijn *Cyprini* genoemt, onder vvelcken naem mede den **Braessem** begrepen vvert, by sommighe *Cyprinus latus* genoemt, ende s den Carper van voedsel niet seer onghelijck.

Den **Barbeel** vvert by ons niet veel ghegheten, ende oock vveynich gheacht. Vele hebben van em een spreeck-vvoort, dat hy noch vvarm, noch

kout, noch ghesoden, noch ghebraden goet en is. Welck seggen misschien daer van daen ghekomen is, om dat de kuyt van de selve niet alleen krimpighe in den buyck maect, maer oock doet braken ende ter stoel gaen, ende de boors verweckt, ende de eygē werckinge veroorsaect, die van fenijnige, ende geweldigh purgerende medicamenten komen. Waerom de kuyt van dese visch gants niet gegeten en moet vverden. Maer de visch selve, alsoo hy van gheen quade gijl en is, mach men wel sonder schroom eten.

De **Lamprep** ofte **Pricke** vvert by vele voor de edelste visch gehouden, en derhalven by delicate luyden veel geacht, is van goede en leckere smaeck, als hy wel toe-gemaect is, ende in de wijn (hetwelcke de gemeene bereydinge is) ghestickt, ende met speceryen gestoof wvert. Maer even-vvel en verliest hy oock op die manier niet al syn slijmigheid: waerom hy oock met recht vande Medecijs onder de ghesonde visschen niet gerekent en wvert, en insonderheyt voor de gene die gicht, ofte eenige quelling aen de senuwen hebben, voor onbequaem ghekeurt.

De **Seelt** hout hem meest in slickige, en moerachtige gront, daer hy oock dickwils na ruyckt. Hy en is noch goet van smaeck, noch van voedsel, maer maect quaden gijl, die licht verderft, ende om syn slijmerigheid niet wel verdeelt en wvert, ende daerom verstoppinge veroorsaect. Insonderheyt wvert hy inde Hontsdagē voor heel ongesont gehouden. Die in de Rivieren, ende klare wateren ghevangen werden, zijn soo quaet niet, als d'andere hoe-wel datse

datse oock niet heel goet en zijn, ende alleen den genen, die veel werck doen, niet schadelijck. Maer die haer in poelen, ende slickige gronden onderhouden, zijn de quaetste van allen, soo van haer eygen nature, als van wegen de plaets.

Den **Bleck** wert mede voor slechte visch gehouden, is dickwils beter van smaeck, om dat hy een groote gal-blaes heeft, die in 't schoon-maken lichtelijck breeckt.

Onder de kleyne viskens, de welcke licht te verteren zijn, en goet voetsel geven, vverden gerekent De **Post**/ ende de **Gundel**/ die smakelijck ende gesont zijn, ende derhalven soo wel de siecken, als de gesonden kunnen voor-geset werden.

Ael ende **Palingh** is wel lieffelijck ende aengenaem van smaeck, maer vol van taey ende glat vet; vvaerom sy oock nauwelijcx in de handen kan ghehouden werden, sonder te ontglijen, waer van het spreek-woort comt, *Een gladden ael by de staert te hebben.* Geven geen van beyde goet voedsel, ende zijn den siecken, noch den ghesonden goet om te eten, insonderheynt wat veel. Dan alderquaetst zijnsse voor de ghene, die een quade maegh hebben, ende die met gicht ofte steen ghequelt zijh. Oock houdense den loop der vrouwen tegen. Sy zijn beter ghebraden ofte met wijn ende specerijen ghestooft, dan ghesoden, om dat daer door haer overtollighe slijmerigheynt verbetert wert.

Van de visch met harde schelpen.

Onder de Visch, die in harde schelpen besloten is, zijn de **Oesters** van allen tijden voor de deli-

caetste ghehouden. Want sy verwecken appetijt, ende lust om te eten, ende om by te slapen, het welck alle-beyde lustighe ende delicate luyden wel aen-staet. Sy hebben een sultigh sap, ende daerom maecken sy oock den buyck weeck, maer sy en voeden niet veel, ende zijn de maegh, terwijlse verteert werden, beswaerlijck, ende doen in een kouwe maegh veel slijm vergaderen, ende veroorsaecken lichtelijck verstoppinge. En moeten daerom met sout, peper, ofte ander specerijen gegeten werden. Dan best zijns met boter, peper, sout, ende wijn ofte tusschen twee schotels, ofte in haer eygē schelp op den rooster gestooft.

De **Mosselen** en zijn noch van smaeck, noch van substantie by de Oesters te gelijcken. Raeu dienen sy niet anders als voor sacke-dragers, en dier-gelijcke die een stercke maegh hebbē. Sy zijn beter ghesoden, ende dan met peper ende azijn gegeten. Doch het voedsel datse geven is taey, en slijmerigh.

De **Crabbe/ Steur-crabbe/ Kreefte/ Garnet/ Bosse-crabbe/** geven al meest, eenderhande voedsel. Sy zijn, insonderheyt de groote, hard-achtigh te verteren: dan wel verteert zijnde maken sy vele, maer grove gijl, ende moeten der-halven ghegeten worden met een vervvarmende ende dun-makende sause, om haer grovigheyt ende tayigheyt te bene-men, als is asijn met peper. Sy moeten alle-gader levend in de Ketel ghesmeten werden, anders en doogen sy niet.

De **Alp-kruycken** vverden mede by vele voor groote delicates ghegeten. Sy zijn taey ende hart om te verteren, behalven het achterste dat sacht is:

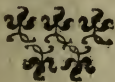
ende is best alleen ghegeten. Het welck oock waergenomen wert by de gene, die de wijngaert-flecken voor spijsgebruycken, gelijk ick in Italien dickwils gesien hebbe: dan alsoo wy hier te lande sulckē kost niet en snoepen, soo ist oock onnoodigh, daer van veel te schrijven.

Alle dese kost wert weynigh tot voedsel, ofte om den honger te versadigen, gebruyckt; maer meest tot veranderinge, ende lekkerheyt.

*Oesters, Garnaet, Aly-kruycken,
Is geen kost voor holle buycken;
Want dat vvoont in harde schelpen,
Plagh den hongher niet te stelpen:
Kreeft, en Steur, of Bosse-krabben,
Schoon sy ons de mage schrabben,
Syn alleen voor geyle lusten,
Die ons noyt en laten rusten;
Ghy, die nae den regel leeft,
Eet dat beter voedsel geeft.*

S E N E C A Epist. CVIII.

Ostrea non cibi, sed oblectamenta sunt, ad edendum saturos cogentia: quod gratissimum est edacibus, & se ultra quam capiunt farciemibus, facile descensura, facile reditura.



Van den Dranck ; ende eerst van het Water.

Het XVII. Capittel.

WY komen tot den dranck, de koelte van het leven,
 Die kan een dorstigh mensch als weder adem geven,
 Die kan een dorre ziel vernieuwen hare kracht,
 Schoon datse 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 maeckt in dit geval een noodigh onderscheyt.
 Het Water was voor eerst een dranck voor alle menschen,
 En niemant van het volck en konde beter wenschen,
 Het Bier was onbekent dat heden wvonder doet,
 En daer en vuert geen druysf getreden met den voet.
 Men wvift geen honigh-raet met wvater op te siedèn,
 Om voor een soeten dranck de gasten aen te bieden,
 Neen, neen, een suyver nat gesproten uyt den gront,
 Dat was gemeenen dranck en yder bleef gesont.
 Doch naer het eerste volck van God is af-gevveken,
 Soo wvooonter slim vergif oock in de reyne beken;
 Hier vint men selsaem vocht dat suer of bitter smaect,
 En elders killigh nat dat dicke kroppen maeckt.
 Ghy, wvulje, na de kunst, gesonde wvaters kiesèn,
 Waer van haer schoone veruuy woyt maecht en sal verliesen
 Noyt man syn jeughdigh bloet, soo komt geminde vrient
 En leert hier wvat gekoockt of raeu gegeten dient.

DEn Dranck is voor de mensche soo nootsake-
 lijk, als de Spijse. Want gelijk door de Spijse
 de drooge ende vaste ghestaltenis die verteert was,
 herstelt wert: soo doet oock den Dranck in't gene
 dat van onse vochtigheyt vergaen was. En dit is het
 voornaemste ghebruyck van den Dranck, de vocht-
 tige ghestaltenis van ons lichaem, de welcke gesta-
 digh verteert en vergaet, te herstellen ende te ver-
 nieuwen. Waerom oock de Nature ons den dorst
 gegeven heeft, die een appetijt ende begeerte is van
 vochtigheyt, ende dranck, te weté van soodanigen,
 die niet alleen uyt-wendigh, maer insonderheyt in-
 der daet, ende krachten vochtigh is, noch oock in
 hitte uyt en steeckt. Want anders en soude hy de
 verloren vochtigheyt niet kunnen vveder-geven,
 ofte de dorst over doen gaen. Hierom het Vleesch-
 nat, al kan het misschien al uyt-rechten, dat den
 dranck doet: soo en kan het even-wel den dorst
 niet lissen, om dat het eenige drooghte behouden
 heeft uyt het af-koocken van de vaste deelen van't
 vleesch. Het selfde vermach Zee-water noch min-
 der, 'twelck door het sout droogh-makende kracht
 heeft. Als by die vocht-makende kracht van den
 Dranck kouwigheyt is, soo kan het veel meer den
 dorst lissen, als of den dranck warm ofte laeu was.
 Waerom een koelen dronck oock veel aengener
 is, insonderheyt als het heet weder is, ofte dat het
 lichaem door veel gaen, ofte arbeyt vermoeyt ende
 verhit is. Want alsoo de hitte die van buyten in
 ons lichaem komt, groote kracht heeft om ons lic-
 naem te verswacken, ende de vochtigheyt te ver-
 stroeyen: om sulcxte voor-komen, ende de krach-
 ten

ten die uyt het vervliegen van de vochtigheyt ghekrenckt werdé weder te versamelé is koudé dranck sonderlingh bequaem, ende doet het gene, dat warmen dranck niet en soude kunnen doen; dewijl de vochtigheyt in den dranck alleen niet genoegh en is, ten syse van de kou geholpen wert. Maer hier moet even-wel maet in gehouden, ende op den tijt van't jaer, weer, ende complexie gelet werden.

Behalven dit gebruyck, te weten den dorst te verflaen, ende de vochtigheyt te herstellen, soo heeft den dranck noch syn ander nuttigheyt, maer gemeen met ander nat ende vochtigh voedsel. Want hy helpt dat die vette ende dicke vochtigheyt door de naeuwe aderen kan schieté. Doet mede de spijsse in de maegh onder malkander mengen, ende verdunnen, op dat sy lichter soude verteert werden. Verhindert oock dat die vettigheyt tot voedsel van't lichaem geschickt, van de hitte niet ontsteken en wert.

Tot Dranck wert insonderheyt Water en Wijn gebesight, ende't gene nae de ghelijckenisse van de Wijn van tarwe, gerst, ende hop ghemaect wert, te weten Bier; oock Mede van water ende honigh, ende sap van appelen, peren, ende djergelijcke.

Van water.

Het Water en is niet alleen dé gemeenē dranck van de beesten, maer oock van vele menschen. Als opeen sekeren tijt de Romeynsche Soldaten om wijn riepen, seyde *Pescennius Niger*, Hebt ghy de Rivier, en eyscht ghy noch water? In Vrancrijck, Italien, Spaengjen en drincken de Vrouwen naeu-lijcx

lijcx yet anders. Maer sy hebben aldaer beter ende klaerder water, ende 't welcke soo raeu niet en is, als hier te Lande. Nochtans en bekomt het een yegelijck niet even-wel. *Victor Cayez* in 't tweede deel van syn Historie der oorlogen van Henrick de 4. in François beschreven, ende voor hem *Cicarelli*, in syn Italiaensche beschrijvinge van 't leven der Pausen, verhalen, dat de Paus *Gregorius* de 14. vast syn achthien jaren af niet als water ghedroncken hadde, ende 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 aerdachtige vuyligheyt: de welcke in Lichamen, die daer toe genegen zyn, (ende een steenachtige vruchtbaerheyt hebben, gelijk *Aretaus* spreekt) seer lichtelijck in graveel ende 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, gheleyt wert: waer van onder andere te lesen is by *Linschoten* in syn *Voyagien* op het seste Capittel. Daerom staet ons wel te letten, wat water wy gebruycken, ende waer in wy onse spijsen laten koocken. Het gemeen water is van gematigheyt kout ende vochtigh, geeft het lichaem meer veranderingh, als de Lucht: om dat het water lange in een plaets stede hout, daer de lucht haest vervlieght, ende die van daegh in Vlaenderen is, komt binnē twee drie dagen in Afrijcken, ende soo al voort in andere Landen, als uyt *Aristoteles* aenwijst *Huarte* in syn Spaensche ondersoek der Verstanden. Ende gelijk de Philosophen seggen,

gen, dat geen suyver *element* kan *aliment* ofte voedsel wesen, soo gaet het oock met het water, dat by ons nergens suyver, ofte onvermenght gevonden wert, welck menghsel groot onderscheyt ende verschil in't water maect.

Het beste ende gesontste water, seydt *Plinius* 3 1. 3. is, 't welck de Lucht alder-gelijckst is, dat klaer in't oogh is, en nergens na en ruyckt ofte en smaect. Die geen wijn en drincken, zyn de bequaemste, om hier van te oordeelen, de welcke het onderscheyt van't water soo naeu kunnen 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, ende ras kout wert, *Hipp. 5. Aph. 26.* ende *Gal. 1. Simp. 18.* Want 't gene het van buyten door de uytterlijcke warmte lijdt, dat is geloofelijck, dat het oock van ons innerlijcke warmte lijden, ende het in-gewant niet beswaren en sal. Om welcke oorfaeck soo werden vleesch, ende vruchten veel eerder moruw in goet water. Soo dat drae yet genoegh sieden, mede een teeckē is van goet water. Siet *Casaubon. Animad in 2. Athen 7.* Gelijck oock is, dat den buyck nie open blaest, noch langh daer in blijft, maer ras geloost wert. Siet *Cal. Rhod. 27. A. L. 5.* Voor he beste water, wert van *Hipp.* gehouden, 't welck nie veel wijns en kan verdragen: dat is, 'twelck by een weynigh wijns gemenghtzynde, noch sterck ghe noegh is, als breeder gesien kan werdē by *Casaubon* op *Athen. cit.* Sommige wegen het water, end houden het lighste, voor't beste, *Plin. cit.* Ander nemen eenige stucxkens linden, ende maken di

in verscheydé water nat, ende 'tgene eerst drooght, keurense voor het dunste ende lighste water.

Deseteekenen van goet water, werden minder ofte meerder in de wateren bevonden, na den aert ende de verscheyden nature van de selvige. Want daer is Fonteyn-water, Rivier-water, Regen-water, Put-water, Moerasch-water, Snee-water.

Fonteyn-water heeft alder-meest de teekenen van goet water, indié het beste gekosen wert. Want alle Fonteyn-water en is niet even goet: maer het beste is, dat de verhaelde teekenen heeft, by de welke noch andere gedaen kunnen vverden. *Hippocrates* in syn Boeck van de Lucht, Wateren, ende Plaetschen, prijst voor het beste, 't vvelck spruyt ende loopt tegen het op-komen van de Son, insonderheyt de Somerdaeghsche: dat oock nyt suyvere aerde voort-komt, ende door geen slickerigé gront en loopt, maer dat over zant ende steenen vloeyt, ende geen modder mede en sleept: (soodanige van de bergen komende zyn krachtiger seyt *Plutarchus*, als die in grachten, ofte in't vlack loopen, *8. Symos. 5.*) dat des vvinters laeuachtigh, ende somers soel is, vvaer van de oorsaeck de diepte, ende dien volgende de suyverheyt van de aderen toe-geschreuen vvert. Maer de vvateren die eenigen smaeck hebben, vvijlen aen dé aert van de plaetsche (*Senec. Nat. Qu. 20.*) daerse door-loopen, ende brengen het haer de krachten van't minerael, als aluyn, sulpher, koper-root, ende diergelijke, ende moeten derhalven niet voor ghemeenen dranck, maer voor medicinalen-dranck gebruyckt werden. Gheueck vvy hier het Spae-vvater doen. Siet daer van bree-

breeder by Doctor *Langius* in synen 43. ende 44. Brief van syn tweede Boeck.

Rivier-water is gemeenlijk meestendeel Fonteyn-vvater: vvant uyt vele Fonteynen te samen loopende groeyen de Rivieren. Ende om dat alle Fonteynen, die in een Rivier loopen, niet juyft van een nature en zijn, soo heeft het Rivier-water oock eenen vermengden aert, ende krijght daer en boven noch een verscheyden nature van d' aerde, daer het dicwils noch een groot stuck weeghs doorloopt, de welcke somtijds kleyachtigh, somtijds modderigh, somtijds sandigh van gront is. Al te met wert het Rivier-water oock seer vermeerderd door het snee-water, dat van de bergen komt vallen. ofte door het storté van veel regens. Maer dat voordeel schijnt even-wel het River-water te hebben dat, dewijl het eé groot reck loopt, door dat scholpen ende bewegen verdunt, (*Plin. 31. 3.*) ende syn raeuvvigheyt als gebroken, ende niet eenen van de stralen der Sonnen verteert wert. Maer men moe daer op letté, dat als men Rivier-water wil gebruycken, insonderheyt dat uyt onse havens, daer men alle dingen in laet vallen, gheschept wert, het selv eerst in den emmer laet staen besincken, op dat het slick ende vuyligheyt in den bodem mach blijven.

Regen-water wert van *Palladius*, *Averroës*, & boven alle ander water gepresen, insonderheyt, sey *Avicenna*, het welck des Somers met den donder neder-valt, als zynde het dunste ende lighste; ghelijck te voren oock *Hippocrates* geleert heeft *6. Epi*. Ende het is vvaer, indien men maer op de dunni- heyt, ende lichtigheyt soude willen letten, dat me

het selfde voor het ander water soude moeten stellen. Maer alsoo uyt de aerde door de hitte verscheyden dampen op-getrocken vverden, die tot den regen stofende materie by-brengē; soo schijnt wel dat het Regen-water soo heel suyer niet en is. Om welcke oorfaeck het oock lichtelijck komt te bederven, gelijk *Plinius* mede seyt op de gemelte plaets, ende de redenen daer van aen-wijst *Cal. Rhodigin. 27. Ant. Lect. 2.* Ende ons Regen-water dat van het dack gemeenlijck in een loogoot valt, en sleept niet alleen daer van een deel vuyligheyt, maer treckt oock dickwils eenige ceruysheyt uyt het loot, ons Lichaem seer schadelijck.

Put-water alsoo het onder de aerde is, ende boven d'aerde niet verheven en vvert, maer in de diepte, ende stil blijft, tot dat het met een emmer uyt-geput wert, is grof ende swaer; vvaerom het langh in den buyck blijft hangen, ende het ingewant beschadicht.

Stil-staende-water / ende dat uyt Moerassen gehaelt wert, zijn van de alderquaetste. Want des Somers zynse nootfaeckelijck (seydt *Hippocrates de Aer. &c.*) heet, dick, ende ruyckende, des Winters kout, beroert, ende bevrofen. Ende dewijlse stilstaen, ofte niet als heel langhsaem beweeght en werden, soo komense lichtelijck te bedervē: als oock, gelijk *Plutarchus* schrijft *8. Sympos. 5.* om datse veel aerde in-genomen hebben; en zyn derhalven raey, lick, ende veeltijts quaetaerdigh ende pestachtigh. Anders beswaren sy even-wel de Maegh, verstoppen het in-gewant, verderven de humeuren; waer yt niet selden quade koortschen voort-komen.

Snee-water / ende dat van gesmolten ys komt, wert mede voor seer ongefont ghehouden, *Hipp. cit.* ende *Arist. by Muretum 9. Var. Lect. 9.* als heel grof ende dick zijnde. Want als het water door de kou soo befrist ende verdickt, dat het snee ofte ys wert, soo werden de fijnste deelē daer uyt-geperst. Behalven dat in het selve oock een groote kou is, de welcke de Maegh ontstelt ende beschadight. Eñ al ist dat jonge stercke luyden haer schade niet terstont gewaer en werden: soo vernemē sy die evenvel met den ouderdom, ende krijgen soodanige gebreken in de gewrichten, senuwen, ende het ingewant, dat se de selve niet lichtelijck en verwinnen. Doen ick uyt Italien over de hooge bergen quam, *Alpes* genaemt, sagh ick al 'tvolck aldaer met seer groote kroppen, het welck my meerder soude verwondert hebben, hadde ick niet te voren indē Poët *Juvenalis* gelesen *Sat. 13.*

Quis tumidum guttur miratur in Alpibus?

Plinius schrijft dat *fulcx* comt door foute van 't water dat sy drincken, in syn 11. Boeck vande Nat. Hist. op het 37. Capittel. De ghemelte *Langius*, Medicijn van dé Palsgraef, inden 43. brief van syn eerste Boeck, ende dé 4. brief van syn derde boeck, geeft hier van de oorfaeck, dat het volck aldaer water drinckt, dat uyt de bergen, daer veel metael in is, af-komt loopen, ende dat veel quicsilver by hem heeft. Maer al en kan niet ontkent werden, dat het quicsilver een besondere kracht heeft om het slijm na de mont eñ keel toe te drijven, soo dat het oock van buyten gestreken zijnde, doet quijlen, ende de

tanden los maect, ghelijck onse Chirurgijns wel bekent is: dewijl even-wel in Hongarijen, Sevenbergen, ende andere plaetschen daer het quicilver ingroote menighte voort-komt, die kroppen niet gevonden en vverden, soo dunckt my beter te zyn, dat men simpelijck de oorfaeck leyt op de rauwigheyt van het snee-water, dat van die hooge bergen komt af-loopen, en van die Luyden aldaer vvoonnende van jonghs op gedroncken wert.

Om alderhande fouten te verbeteren, ende alle vvateren bequamer tot den dranck te maken, wert het op-sieden seer gepresen; vvaer door niet alleen de kouwigheyt ende rauwigheyt verbetert en wert, maer de aerdachtige en ongefonde deelen, die daer in zijn, ende soo naeu onder een gemenght blijven, datmense niet ghevvaer en kan vverden, komen te scheyden, ende de warmte over zynde, gaen op de gront sitten. *Plinius* seyt op de meer-gemelte plaets, dat de remedie voor quaet vvater is, indien't op de helft gekoockt wert. Dit gekoockt vvater is al by de oude Griecken in't gebruyck geweest, ghelijck blijkt uyt *Hipp. 6. Epid.* ende *Athen. 3. Deipn. 37.* maer niet op de manier, als de Keyser *Nero* dat toe-maecten (*Casaub. in Animad. ad Ath. cit.*) ende te Roomen ghebruyckelijck was, nae hem *Decocta Neronis* genoemt. Het is een vont, seyt *Plinius* van de Prince *Nero*, het water te koken, ende dan in een glas ghedaen in't snee te koelen. Waer door men het vermaeck van de koelte heeft, sonder de schade van het snee. *Juvenal. Sat. 5.*

*Si stomachus domini fervet vinoque ciboque,
Frigidior Scythicis petitur decocta pruinis.*

Maer defen leckeren dranck en quam *Nero* niet wel te pas, als hy vluchtende uyt *Romen*, ende om syn tyrannije ter doot vervolght werdende, onderwegen water uyt een plas met syn hant dronck, seggende, *Et haec est Neronis decocta*. En dit is het lekker gekoocht waterken van *Nero*, gelijk *Suetonius* in syn levē beschrijft. In *Italien* is noch seer gemeen, die wijn in dubbele glazen te doen, daer in't buyrenste ys is: maer hy is al te kout, ende doet oock schade, insonderheyt als men seer verhit zynde die groote kou in-neemt. Sommige misprijfen het koken van't vvater, meenende dat daer door de dunste deelē van't water uyt-waessemē, eñ de dicke blijven: maer men hoeft niet te vreesen, dat het water met sieden dicker sal werden: want het sal eer allegader versieden, ende uyt-waessemē, als dicker vverden: ende 't gene uyt-vvaessemt en is niet het dunste deel van't water, maer het heele water; ende wat dickigheyt datter onder vermengt is, dat komt nae het koken te sincken, ende van de suyvere substantie des vvaters te scheyden. Maer soo yemant het vvater met een helm over-halen, ofte distilleren vvil, die sal het sonder twijffel suy verder, ende veel beter maken.

PLINIVS Lib. xxxi. Cap. iiii.

Omniem decoctam utiliozem esse conuenit. Vtiosa aqua remedium est, si decoquatur ad dimidias partes.

Van

Van VVijn.

Het XVIII. Capittel.

O Wijn, o machtigh nat ! o vvijngaerts soete vruchten !
 Ghy doet de bleecke sorgh en alle droefheyt vluchten,
 Ghy taeght de vreesse vvech, en geeft een blooden man
 Dat hy oock voor een Prins vrymoedigh spreken kan:
 Hy schynt hem vet te zyn, schoon dat hy byster schrael is,
 Hy beeldt hem rijckdom in al is hy maer een kalis,
 Hy pocht op syn beleyt, en niemant syns gelijck,
 Een hoeft vol soete most dat is een Koningh-rijck.
 Indien een jonge vrou u krachten komt te smaken,
 Ghy sulz haer gulle jeught, haer lusten gaende maken,
 En alse boven maet haer met u vocht begiet,
 Sy kent haer eygen man, haer echten boeder niet.
 Ghy kont door u vve hulp een dommen geest verlichten,
 Ghy kont een traegh verstant een versjen leeren dichten,
 Ghy maeckt dat menigh vorst syn hoogen staet vergeet,
 En als het hem betaemt syn plichten niet en vveet.
 Maer ghy noch even-vvel, gelijck vvy kunnen mercken,
 En pleeght niet over al op eenen voet te vvercken:
 Hier vvoert een deftigh man door u gelijck een schaep,
 En daer een hoogh gemoet gelijck een rachten aep:
 En sooje noch een reys voor hem vuilt laten tappen,
 Hy sal in korter stont gelijck een exter klappen:
 En soo ghy vorder gaet, een mensch die vvoert een svvijn;
 Siet daer, o soete jeught, de krachten van de vvijn.

DE Wijn is beter ende bequamer dranck, dan
 het water. Want al ist, dat het selfde den dorst

foo vvel verflaet als de Wijn: indien men nochtans op de gefontheyt vvel vvil letten, foo fal men de Wijn verre boven het water houdē. Want de Wijn en is niet alleen de Nature aengenamer: maer het teren, ende versenden van het voedsel vvert daer door meergeholpen, en vvert daerom van *Hippocrates ὄχημα τροφῆς vehiculum alimenti* genoemt.

Van den aert ende nature van den Wijn zyn de autheuren van verscheyden ghevoelen. Sy staen wel allegader toe, dat hy vvarm is: maer of hy warm ende vochtigh, ofte warm ende droogh is, daer in verschelen sy. Wy fullen de redenen van beyde syde, om kortheys vville, overflaen, ende alleen voorstellen, 't gene ons dunckt met de waerheyt over een te komen, ende wy houden het met de gene, die van opinie zyn dat de Wijn kracht heeft om te verwarmen ende te verdroogen. Ende indiender niet anders en vvas, dat sulcx betoonde, ende dat de Wijn veel vande nature van't vier hadde, dit alleen soude genoegh wesen, dat de geest, die daer uyt ghetrocken wert (ende waer van de Wijn alle syn cracht heeft) en de fijnste Brandewijnen die meest van die geest hebben, seer lichtelijck branden. Van wegen desen geest, ende de brandige, heete ende drooge nature, wert de Wijn dickwils veel jaren goet gehouden. Maer het selfde bewijst oock ghenoech, 't gene hy doen can. In vvonden ende svveringen wert de Wijn bequameelijck gebruyckt, ende insonderheyt den geest ofte brandewijn, die de selve schoon hout, ende van alle vuyligheyt suyvert. Oock maect stercke ende milde Wijn dorst, belet den slaep, ende toont oock

oock door andere wegen, soo als medicijne, soo als voedsel, syn verwarmende ende verdroogende kracht. Want hy en verdrooght niet, gelijk sommige meenen, als medicine, ende vervochticht als voedsel. Want hy heeft een nature, ende toont de selve krachten, 't sy dat hy als medicine, 't sy dat hy als voedsel ghebruyckt wert: ende voor voedsel genomen, maect hy bloet, maer van synen aert, te vveten, vvarm ende droogh. Alsoo de Wijn, gelijk vvy hier voor geseyt hebben, is van die soorte van voedsel, het vvelck niet alleen het bloet en vermeerdert, maer oock syne hoedanigheyt eenigfins verandert. Want als hy ghedroncken vvert van yemant die gematight vā complexie is, soo maect hy syn bloet vvarm ende droogh: van een die selve vvarm en droogh is, soo vermeerdert hy die complexie: van een die cout ende vochtigh is, soo verandert hy alsulcke complexie.

De Wijn is dan een medicamenteus voedsel, vvarm ende 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 syne hoedanigheden het lichaem soude veranderen, de Wijn met vvater plegen te drincken, gelijk noch hedenfdaeghs in Vrancrijck en ander plaetfen ghebruyckelijck is, ende in Italiën wert hy met water gheperst. Waer door insonderheyt syn droogende cracht ghebroken wert. Want al wert syn warmte oock wat verandert: soo en wijckt die soo veel niet voor de kou van 't vvater: maer de drooghte vvert lichtelijcker verandert, en tot matigheyt gebracht: soo dat gewaterde Wijn niet t'onrecht voor warm

ende vochtigh mach gehouden werden.

Al't gene dus verre gheseyt is, moet verstaen werden van rijpe Wijn. Want alle Wijn van wat aert ende nature hy zy, als hy maer rijp is, heeft kracht om te verwarmen ende te verdroogen: maer als hy onrijp is, ende meer na het verjuys, als nae de vvijn smaect, soo wijckt hy veel van de nature van den rechten vvijn.

Ondertusschen isser oock in't verdroogen ende verwarmen van den rechten Wijn geen kleyn onderscheyt, niet alleen van wegen synen ouderdom, maer oock van wegen syn nature selve. Want den eenen vvijn is stercker, ende mach meer vvater verdragen, eer hy verandert, als den andere: en sulcke zyn oock meerder verwarmende en verdroogende.

Maer men telt seer veel verscheyde Wijnen, nae den smaect, reuck, koleur, dickigheyt ofte dun- nigheyt, dat is in de gestaltenisse ende gansche stoffe van den vvijn, als oock na het Lant, daer hy wast, waer-door wy van syn hoedanigheyt oordeelen.

Wat de smaect belanght, de rechte **Soete Wijn** voedt best, ende alsoo hy niet alleen de tongh ende mont, maer oock de maegh ende in-gewant aen- genaem is, soo wert hy begeerlijck van haer ont- fangen. Maer alsoo hy wat dickachtigh is, soo ver- stopt hy, ende is derhalven de gene, die een ver- stopte ofte verhitte lever ofte milt hebben, seer schadelijck: verweckt oock spanninge ende op- blasinge in den buyck, ende verandert oock lichte- lijck in gal. Maer is ghesont voor de Longe, ende versacht de raeuwigheyt van de keel: en en is niet te heet, noch en vlieght soo in't hooft niet, ofte en
be-

beschadicht de senuwen niet. **Wranche Wijn** heeft onder alle vviynen de minste vvarmte, blijft langh in den buyck, en en gaet niet haest door de aderen, noch en schiet niet ras door het vvater af. Soo dat hy goet is voor den buyck-loop: maer quaet voor de gebreken der borst ende longe. Want hy hout het op-spouwen tegen. Het is de beste wijn, soo veel de smaeck belanght, die tusschen beyden gaet, ende niet al te soet, noch al te wrangh en is.

Daer en is oock geen kleyn onderscheyt onder de vviynen van wegen den reuck. Want die een wvijnigen ende goeden reuck hebben verquicken de krachten, vermeerderen de geesten, verheugen het gemoet, ende verstercken alle de krachten van het Lichaem. Maer de vviynen die geen reuck en hebben, zyn slechter, ende en zyn tot volmaecktheyt van de vvel-rieckende wijnen niet gekome. 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 geesten, noch en verstercken het herte soo veel niet, noch en verquicke soo niet het heele lichaem. Maer die eenē vreemdē smaeck hebben, het zy nae het vat, ofte verdervinge, ofte datter yet onder gemengt is, gelijk de gefolpherde, zyn allegader schadelijck.

Wt de koleur en kan men soo wel van de Wijn niet oordeelen, als uyt den reuck ende smaeck. Dan laer kan men oock wat uyt raden. Want **Witte Wijn** verwarmt minder als de geelachtige: maer aer is noch onderscheyt in de vvitte. Sommige yn waterachtigh, ende zyn niet alleen wit, maer

oock dun. Dese en zyn niet sterck. trecken niet veel in't hooft, maken wel water, ende zyn de heete ende galachtige complexie bequaem. Nochtans werdender eenige onder de Witte vviynen ghevonden, die in dunnigheyt en klaerheyt het water soo gelijk zyn, datmense met het oogh daer van naeu-lijcx onderscheyden en kan, ende even-wel sterck, ende heel verwarmende zyn.

De Swarte / of Bypn-roode Wijn is dick vanghestaltenis, is meettendeel toet, ende voedt meer dan eenige andere: maer maect dick en grof bloet, blijft langh in de maegh hangen, verstoppt de leverende milt, ende vervult het hooft met sware dampen. Hy is de ongesontste van alle vviynen, insonderheyt als hy door oudtheyt noch dicker ghe- worden is.

Wijnige of Vierige Wijn / dat is na den gelen of gulden treckende, is middelmatigh tusschen den Witten ende Swarten te rekenen. Die noch yvat bleycker is, ende na den Witten meer treckt, by de Latinen *Vinum fulvum* gheuoemt, gelijk de **Rijn- sche Wijn** / is de beste ende bequaemste, om het hert, ende alle de krachten te verstercken.

Roode Wijn is gemeenlijk soo warm niet, insonderheyt den Bleeck-rooden, maect goet bloet, ende en beswaert het hooft niet, is de mont ende de maegh aengenaem, die hy mede door syn t'samen- treckende cracht wat versterckt. Maer indien hy daer beneffens dick vangestaltenis is, soo en is hy de Lever ende Milt, om de verstoppingen die hy aldaer veroorsaect, niet seer bequaem.

Maer met dese koleuren gaet ghemeenlijk de

mate van de gestaltenis. De Dunnigheyt is insonderheyt in den vvitten ende vvaterachtigen vvijn: daer-nae in den Wijnigen: de Dickigheyt in den swarten, ende rooden. Dick zyn oock de soete en wrange. Daer en is oock niet weynigh aen gelegē, dat men op de dunnigheyt ende dickigheyt van de vvijn lette. Want de dunne schieten haest door, ende zyn alderbequaemst, alffer haestige versterkinge van krachtē van nooden is, sy openen, doen sweeten, ende water maken, ende reynigen den loop des waters, dan geven den Lichame weynigh voedsels. Maer de dicke geven veel voedsels, dan blijven langer in de leden steken, ende verwarmen ende verdroogen de selve, ende veroorsaken dickwils veel verstoppingen.

Den ouderdom maect mede groote veranderingh onder de Wijnen. **De Most** is dick, ende windtachtigh, maect colijck, ende graveel, ende belet den water-loop: maer maect ghemeenlijck den buyck weeck, ende die dat niet en doet, is soo veel te erger: ende veroorsaect dickwils groote krimpsefen in de darmen, ende root-melizoen, en diergelijcke gebreken. Het vvelck meest van Most komt, die uyt suerachtighe ende warme druyven vloevt.

Nieuwe Wijn/ die noch wat van de mostachtige soetigheyt behouden heeft, en wert niet lichtelijck door het lichaem verdeelt, ende maect romnelingh in den buyck, de maegh, ende het gansche ngewant met winden vervullende.

Oude Wijn/ te vveten de gene die door ouderdom icherp ende sterck gheworden is, beschadight
de

de sentuwen , ende vervult de herffenen met vele dampen, ende verhit het lichaem.

De Wijn die in ouderdom tuffchen beyde is, is tot alles de bequaemfte. Want door den ouderdom openbaert de wijn fyn warmte : de welcke 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 veranderingh nae den aert ende nature van den vvijn. Want sommighe zijn sterck ende vvijnigh, die seer verwarmen, seer goet zijn voor een koude maegh, de teringe helpende, ende de slijmachtige humeuren verdrijvende : dan sy klimmen wat in't hoofd. Sommige zijn slapper, ende hare krachten zyn oock in alles minder. Sommige gaen tuffchen beyden. Eenige mogen tegen't leggen ; sommige werden terstont suer, ofte verschaelt.

Behalven alle dese verscheydénheyt der Wijnen, maeckt het Landt daer de selve wassen, noch een groot onderscheyt. Hier te Lande is de Fransche de gemeenste ; de Spaensche, de Malvasey, ende de Muscatell de sterckste : maer de Rijsche (die van den Professor *Baudius* voor den besten borger van Dordrecht plagh gherekent te werden) den lieffelijcksten, soo van smaeck, als van reuck.

De *Malvasen* komt uyt een Griecx eylant, tegenwoordigh *Candia* ende certijts *Creta* genoemt, alwaer groote ketelē langs de zee-kaant staen, daerse in gesoden wert. Maer die niet verder als Italiën en gaet, die wert niet ghesoden. Sy is tweederley, de eene soet, sulcx als eygentlijk *Malvasia* heet, ofte *Malvasia dolce* : de ander is rinsch, die niet gesoden

en wert, sulcx als *Malvasia garba*, ofte *Liatico* ghe-naemt is. Dese heb ick veel te Venetien, dan hier noch noyt gesien. *Muscatel Wijn* wast mede in het selfde eylant, ende op ander plaetsen. Die van *Frontignac* in *Languedock*, heb ick op de plaets selve ghedroncken, ende is den aengenaemsten dranck, die men soude mogen wenschen, ende daer voor oock door geheel Vrancrijck ende elders vermaert. Van den oprechten heb ick hier maer eens gesien, ende dat by de heere Johan Bordels.

Wijn Tint / ofte **Wijn van Alicante** komt uyt den zee-kant van Spaengjen, ende wast meest in Catalonien, ende by Alicante, ende van daer wert hy herte lande ghebracht; maer meer ghebruyckt om den buyck-loop te stoppen, dan om veel van te drincken: anders, als hy noch jongh ende mostigh is, smaect hy seer soet, doch ontstelt de hersenen seer.

Dewijl dan soo grooten verscheydenheyt onder de Wijnen gevonden wert, soo is lichtelijck te sien, dat sy niet allegader even ghesont, noch allegader een yegelijck niet even bequaem en zyn. Dan in't gemeen zyn dat de beste Wijnen, die van smaect ufschē soet ende vvrangh zyn, veel ruycken, klaer ofte vvat nae den gelen trecken, niet te dun ofte te ick, nochtans meer nae de dunnigheyt komende, niet te sterck ofte te slap, niet te jongh ofte oock al e oudt.

Alfoo de Wijn voor vele te sterck valt, soo is al an ouden tijden in't gebruyck geweest, den selven niet vvater te mengen: ende den dullen God, ghe-
 ck *Plutarchus* spreeckt (*lib. an seni sit gerenda respu-*
 bli-

blica.) door den nuchteré ende soberen te bedwingen. Het welck den Wijn niet alleen lieffelijker en maect, ghelijck *Athenaus* betuyght *1 s. Deipnos. s.* maer oock veel gesonder, te weten, daer goet water is. Want gelijk *Hippocrates* in't boeck van d'oude Genees-konst betuyght, den ongemenghden ofte ongewaterden Wijn veel ghedroncken maect den mensche eenighsins slap, ende beneemt een groot deel van syn krachten. Het welck de Poëet *Ovidius* oock te kennen wil geven met dese verskens:

*Gelijck onmatig spel ontrent de Jonge vrouwen
Kan menigh ongemack, en vreemde qualen vrouwen;
Soo baert ons oock de vviyn, gedroncken sonder maet,
Versvackingh inde kracht, en menigh ander quaet.*

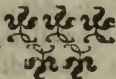
Maer hierte Lande, daer wy niet wel versien en zyn van soo goet vvater, mogen wy dē vviyn lieve ongewatert drincken, dan daer raeu water by doen de onse Lichamē gichtigh ofte ten minsten rappigl ende schurft maken. Want de Rijsche Wijnen vereyscht immers geen water omte verkoelen: ende de Fransche hoe heet hy is, heeft soo veel water achtigheyt ende slijmerigheyt, dat hy de mensche van Vrancrijck, al doen sy daer seer goet water by al te lichtelijck vol krauwagien maect. Voorts ooc de heete Spaensche Wijnen werden wrangh ende onlieffelijck als men daer vvater by doet: ende de Italiaensche vvel-rieckende Wijnen, als oock d sy *Vino Greco* ofte Griecxsche Wijnen noemen, d sijn van deelen zyn, worden onlieffelijck van smaec alffer water by ghedaen is. Dan de stercke dicke

vvijnen verdragen wel vvater, insonderheyt de Siciliaensche, die dan oock beter van smaeck worden, dan sy sonder water zijn. Dit heb ick oock te *Montpellier* hoogh in Vrancrijck gesien in onse ordinaris tafel-vvijn, die ick noch d'ander studenten niet en konden sonder water drincken, hoe-wel vvy sulcx pooghden te doen; sonder dat even-vvel yemant van allen eenigh schurft gevvaer vverde, door dat het vvater heel suyver ende klaer vvas, ende de vvijn sterck ende volkomen rijp.

Soo verre ist by de luyden hier te Lande van wijn met vvater te drincken, dat sy selve het vvater, dat de nature daer in doet vvassen, daer uyt trecken, en drincken alleen den geest, die vvy ghemeenlijck **Bjande Wijn** noemē, vvaer mede menigh dronckaert syn leven verkort. Insonderheyt de gene die heet van complexie is, ofte met galachtige vochtigheyt overladen. Die hy noch meer ontsteect, en verdrooght, ende de Lever, ghelijck men seyt, verbrant. Want hy is by-na vvarm tot in den vierden graedt. Anders is hy seer bequaem in koude lichamen, ende koude ghebreken. Want in sulcke verquict ende vermeerdert hy de natuerlicke warmte, versterckt alle de crachten des lichaems, ende doet yemant die flaeu is wederom tot syn selven komen.

Van sueren wijn wort **Edick**/ ofte **Wijn-azijn** gemaect, die vercoelt en maect de maegh graeygh, ende lust om te eten. Sulcx doet mede het sap van onrijpe druyven, **Verjups** ghenoeemt, maer en is niet bequaem, alsser eenige verstoppinge in de milt ofte lever is. Dan geen van beyde wert tot dranck, maer alleen tot sause gebruyct. Ick heb even-wel
ghe-

ghelesen in de Historie, die Anno 1632. van onse
Nederlantsche Oorlogen te Roomen ghemaect
is by *Famianus Strada*, in't achtste Boeck, dat de
vermaerde *Chiapin Vitelli*, zijnde boven maté swaer-
lijvigh, ende sou vet en dick van buyck, dat hy den
selven met een swachtel om dé hals most op-schor-
ten, ende daer verdriet, als in den oorlogh seer hin-
derlijck, in krijgende, hem gansch van de wijn hiel,
ende de rest van sijn leven niet als azijn en dronck:
vvaer door hy rancker werde, ende syn 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?
De vuyl het vuort gekoockt uyt veelderhande graen,
En datter selsaem kruyt oock onder vuort gedaen.
De vvaters even-selvs zyn niet van eener krachten,
Het eene vuort geput uyt ongesonde grachten,
Het ander uyt een beeck, of uyt een driftigh zant,
Het ander uyt een poel, of uyt een siltigh lant.
Ick sal dan, Hollants-volck, in vveynigh hier besluyten,
En op dit gansch bestagh een korten regel uyten;
Maect dat sigh vvven dranck in dese palen hout,
Niet al te byster jongh, niet al te ljdigh oudt.

MEn kan niet wel in't ghemeen seggen van vvat Maert ende nature het Bier zy, dewijl het soo seer verscheyden is, van wegen de stoffe, het water, den ouderdom, de maniere van bereyde. Het wert hier te Lande gemeenlijck gebrouwen van Water, Gerste-mout, somtijts oock Terwe of Spelte, ende de bloemen ofte bellen van de Hoppe. Dese verscheyde deelen hebbé elck hun eygen en besondere krachten. Want het Water daer het Bier van gebrouwen wert, is kout ende vocht: het Mout is droogende ende af-vagende, met wat vvermte: de Terwe ende Spelte zyn middelmatigh vverm ende droogh: de Hoppe verwermt ende verdrooght in den tweeden graet, beroert het hoofd, ende vervult dat met vvaesdommen, vervveekt het vwater maken, ende heeft oock een af-vagende ende openende kracht.

Het Bier dat van Terwe gebrouwen wert, geeft meer voedsel als 't gene dat van Gerst komt, vvervvermt, ende vervochticht oock meer, insonderheyt dewijl by de Terwe ghemeenlijck minder hopghedaen vvert, als by de gerst. Devvijl oock de Terwe vvat taeyer gijl heeft, als de Gerst: soo maect het Terwen-bier oock taeyer humeuren in't Lichaem, maect lichtelijcker verstoppingen, insonderheyt soo 't niet heel klaer en is, ende drijft het vwater soo seer niet af.

Bier van Gerste gebrouwen en verwermt soo seer niet van vvegen de gerste, maer alsoodet dickvvils veel Hoppe by gedaen vvert, soo krijght het daer van een verwermente ende verdroogende kracht, het voedt minder, ende maect dunder sap in't

lichaem, ende set het water beter af. Het gene van tarwe ende gerst onder een ghesoden wert, heeft oock een gemenghde kracht. Dat van geen mout, maer alleen van koren in de Son gedrooght, ghebrouvven is, heeft meer overtollige vochtigheyt, ende maect dickwils verstoppinghe in de kleynen aderkens, ende kortheyt op de borst. Hoeder meer Hoppe by gedaen wert, hoe het meerder drooght, maer minder voedr, soo licht niet en verstoppt, ende meer vvater doet maken.

Maer het meeste onderscheyt van de Bieren komt uyt het Water. Want dewijl het vvater van d'een plaets ofte d'ander seet verscheyden valt, ende het Bier niet anders en is als vvater met mout ende hop op-gefoden: soo en kan het niet gheschieden, ofte den aert 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 Waterē. Want die geven sommige bieren eenige bysonder eygenschapen. Waer toe niet vveynigh en helpt de maniere van brouvven, ende het bier toe te maken.

Jongh ofte **Versch Bier** / dat noch niet vvel gerefen ende ghesoncken is, doet den lichame veel hindernis, gelijkervvijs vvy van den Most geseyt hebben. Het maect vvinden in den buyck, doet het graveel in de nieren ende blaes groeyen, ende veroorsaect vele verstoppingen.

Suer Bier is de senuwen ende de nieren hinderlijck, beroert de maegh, ende doet in 't Lichaem quade vochtigheden groeyen.

Maerts-Bier / dat in de Maert ghebrouvven
zyn-

zynde niet voor de Somer en plagh gedroncken te werden, is soo klaer als wijn ende by-na soo sterck, wert hier te Lande by sommige voor ongefont gehouden, als krimpſelen in den buyck makende: maer de gene die het ghewent zijn, en voelen dit ongemack niet. Maer men moet wachten, dat het niet al te oudt en te ſtrafen wert, vvant dan wringt het te ſeer in de kele, ende buyck, ende is de ſenuwen quaet. Voorts is het dunſte ende lighſte Bier wel kout ende vocht van aert, door dien dat de vvaterige eygenheyt ende ſtoffe in't ſelve wel de meeſte is: het en is nochtans niet gansch ſonder eenige warmte. Maer de Dicke Bieren zyn veel vvarmer; doch minder als de vvijn, die oock veel dunder ende fijnder van ſtoffe is.

Bier dat wel gefoden, ende klaer is, niet te jongh ofte te oudt, is voor alle menſchen bequaem om te drincken.

Van ſuer Bier wert mede **Azijn** gemaect, dan en is soo ſterck niet, als Wijn-azijn.

Iuliani Epigramma in Vinum ex Hordeo
libr. 1. Anthol. Erasmo interprete.

Bacche quis? unde venis? verum tibi deiero Bacchum,

Te haud novi, tantum est cognitus ille Iouis.

Is Nectar redolet, hircum tu, dic age num te

E spicis fixit Gallia vitis inops?

Non igitur Bacchum te deiero, sed Cerealem

Et frumentigenam, nec Bromium, imo Bromum.

Van den Taback.

Het XX. Capittel.

De Taback-blafer spreeckt.

Wat macher eenigh Volck speck, vleesch, of hammen
 vvenschen,
 Al dat maectt drabbigh bloet, en onvermeuge manschen;
 Voor my ick vveet een spijs die ick al beter houw,
 Die draegh ick in mijn sack, of in mijn vviyde mouw.
 Koom let op mijn bedryff, ten zijn geen slechte saken,
 De kock dien ick gebruyck dat zijn mijn eygen kaken,
 Mijn keucken is een peyp, een doos mijn schapperæe,
 Die draegh ick altyt met, vvaer dat ick henon gas,
 Een blat is mijn gebraet; van hier ô grage monden,
 De schoorsteen is mijn neus, is dat niet vvel gevonden?
 En roock dat is mijn dranck, vvaar pas ick op den vviyn,
 Ick kan oock sonder hem gerust en vrolick zijn.
 Ken houf aen geen servet mijn vvingers af te vvegen,
 Een kleynstje vvel gebruyckt dat is een grooten segen:
 Wel lasckt my dien het lust. Het is een rustigh man
 Die met de minste kost hem vrolick maken kan.

Dewijl vvy nu van alderhande dranck ghespro-
 ken hebben, soo en sal niet ondiensigh wesen,
 hier een weynigh by te voegen van den Taback, die
 wy mede in onse tale seggen te drincken, al ist dat
 vvy daer van geen vochtigheyt, maer alleen den
 roock of in trecken.

Taback heeft den naem na een Lantschap van
 West-

West-Indien daer hy veel vvaft, even ghelijck de vvortel *China*, ende *Mechoacan* heeft, beyde in de Apoteken bekend. Hy heeft mede den naem van *Nicotiaen*/ nae eenen *Nicotius*, die den selfden, Ambassadeur in Portugael zynde, van daer alderceerst in Vrancrijck bracht Anno 1560. ghelijck de Ridder ende Admirael *Drake*, den selfden mede in Engelant ghebracht heeft ontrent het jaer 1564. Daer nae is hy oock in Hollant ghekomen, alwaer met den selfden nu een stercken handel ghedreven vvert.

De Taback en is niet kout van aert, om dat hy den mensche slaperigh maect, ghelijck *Dodonans* eertijts plagh te meenen, maer heet ende droogh, gelijk hy daer nae oock door reden ende eervarentheyt vvel gheoordeelt heeft, ende dat vvel ontrent den derden graed, ghelijck hy oock ghestelt vvert van den Engelschen schrijver *Edoard Dona*, hoe vvel hier in vvat verschillen den Italiaenschen *Cesalpinus*, den Spaenschen *Monardes*, ende den Françoïschen *D'alechamps*, van vvelcke de tvvee laetsten niet verder en gaen in beyde de ghematigheden als in den tweeden graed, de eerste hout hem wel voor droogh in den derden, maer alleen werm in den eersten. Dese hitte blijkt ghenoech uyt de bijtende scherpigheyt, die men inden Taback ghewaer wert, als oock door dien hy soo geweldigh alle vochtigheyt ende slijmerigheyt uyt het hoofd treckt. Maer behalven dese kracht, heeft hy noch een verdoovende eygenheyt, ende den roock in 't lichaem komende (insonderheyt in de gene, die hem ongewent zyn te drincken) vverpt

de maegh om, en maect den buyck heel los, met groote ontroeringe van't geheele lichaem. Daerbeneffens wert hem noch sonderlinge kracht tegens het vergif toe-geschreven. Het is t' Antwerpen gebeurt dat een snoepige kat eené brock met rouekruyt toe-geworpen was, die sy in-slickende op ende neder spronck, soeckende den selfden uyte braken; maer te vergeefs. De vrou sulcx siende, maecte den mont op te krijgen, en stacker taback met boter in, waer door de kat aen't brake komende, te lijf bleef. Maer dit soude alleen op 't braken konnen gheleyt werden. Dan vele verskeren, dat hy wonder goet is tegens het pestilentiael fenijn. Ende my is van geloof-weerdige luyden verhaelt, dat ten tijde alffer seer groote sterfte te Londen in Engelant was, de Tabac-huyfen heel bevrijt waren.

Het is aenmerckens 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 sijn als kalck. Hier van en van de Taback nemense even-veel, dat knaewense tot dat het gelijk deegh aen malkanderen hanght, daer rollense ronde bollekens van, als erweten, de welcke sy in de schaduwe droogen, ende vvech leggen. Als sy dan door eenige bosschen moeten reysen daer te eten, nocht drincken en is, soo nemense al gaende een bolleken tusschen de lippen ende het onderste van de tanden, ende de vochtigheyt daer van komende, slickense door: ende met dat middel konnense drie vier dagen sonder de minste flaeuwigheyt honger en dorst wederstaen. De in-woonders
van

van *Florida* doen het selfde met den roock van den Taback. Den selven drincken sommige slaven ende arbeyders in Indien ende Spaengjen, als sy heel vermoeyt gewerckt zyn, soo veel tot dat sy suyselende daer van in slaep vallen: en wacker werdende is al haer vermoeytheyt over.

De Taback moet des morgens gedroncken werden, ende als de maegh ledigh is, niet van kinders ofte die swack van herffenen zyn, ofte die een heete ende drooge complexie hebben; maer van de gene, die sterck, kout ende vochtigh zyn, en veel met sinckingen gequelt werden. Indien even-wel foodanige hem te veel drinckē, soo sal hy in plaetse van de fluymen op te brengen, ende de herffenen matelijck op te droogē, het verteren van de maegh beletten, (vvaer door veel raeuvve vochtigheden verweckt werden) de herffenen ontstellen, ende de fluymen in de borst verharden. Soo heb ick onder andere, een man in dese Stadt gesien, die alle daegh gewent vvas in de tvvintigh pijpen te drincken, het vvelck hy soo langh dede, tot dat hy synen adem niet meer halen en konde, ende in de fluymen, die hy door geen middel op en konde brengen, ten lesten sticketen.

De Taback vvert van de Indianen gesaeyt, ende verplant, gelijk by ons de Koole, daer na eer hy bloeyt, af-gesneden, de kleynste bladeren, stelen, ende knoppen in Spaensche vviijn, Malvasey, ofte oock Iopen bier gesoden met zout, en dan Anijszaet, ende Gember daer by gedaen. In dit uyt-geperst en af-gegoten nat (van de Spaengjaerts *Caldo* genoemd) laten se de grootste bladeren warm staen

broeyen tot datse geelachtigh vverden, dan rijgen syse aen een dicken draet, ende hangense uyt de Son te droogen, ende gedrooght zynde rollen sy de selfde op, ghelijck vvyse hier te lande krijgen. Op de selfde vvijsse vvert hedenfdaeghs de Taback geoeffent by een Koop-man van Zeelant, die jaerlijcx ontrent de vijf ghemeten lants by Ter-Veer met Taback-zaet besaeyt, ende dat op de vvijsse van de Indianē teelt, ende nu vele jaren syn koopmanschap daer mede drijft.



Van Zout.

Het XXI. Capittel.

HEt zout is vvonder nut, het moetet al bevvaen,
 Wie kander sonder dat, in verre landen varen?
 Al vvat den menjche voet, al vvat men suyvel biet,
 En deught of sonder zout, of sonder pekcl niet.
 Geen kocken kan bestaen, geen meyt en vweet te koken,
 Soo haest als haer het zout of pekcl heeft ontbroken;
 En vvie de tafel dect, en zout daer op vergeet,
 Die toont dat hy syn ampt in geenen deel en vweet.
 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 vvert het goede quaet.

WY hebben hier voor gheseyt, dat alle Voedsel genomen vvert van dingen die leven hebben, als aert-gewas ende dieren; ende die geen leven hebben, als vvater ende zout. Ende alsoo vvy van't vvater na d'ander voedselen onder den Dranck gehandelt hebben, soo is het Zout alleen overigh, vvelckers nature vvy in dit Capittel nu kortelijck sullen uyt-leggen.

Van alle oude tijden is gelooft, dat het Zout het noodighste was dat in de Spijse gedaen konde werden, ende dat wy sonder het selve niet en konden leven. *Plin. 31. 7.* Ende noch hedenfdaeghs en wert niet eē tafel gedeckt sonder zout: soo dat de dienstmaeght, die dat versuymt, gemeenlijck geseyt wert geen maeght te zyn: het vvelck haer niet aenghenaem zynde, vvel forge draeght, om het Zout eerst op te setten. Het is eertijs in soo groote achtingh gevveest, datse met Zout, in plaetsche van Wierroock, plegen haer offerhande te doen. Waer van noch tot desen tijdt ghekomen is, dat men't voor ongeluck rekent, als het zout-vat over tafel komt te storten, al of de tafel daer mede ontheylight was.

De groote nootsakelijckheyt van het Zout, bevinden vvy alle daegh: ende sonder het selve en soude niet alleen de kost onsmakelijck zyn, maer geheel bederven. Het is de alderbeste sauce, ende een sauce voor alle saucen, gelijk *Plutarchus* seydt. *s. Symp. 8.* De Oude hebben het oock voor toe-spijse gebruyckt, ende zout met broot gegeten (het vvelck noch onder gemeene luyden gebruyckelijck is, alffe yet vvillen gelijk als met eede bevestigen, datse daer op zout ende broot eten) ende

daerom vverde *Ceres* ende *Neptunus* in eenen tempel ge-eert, gelijk in *Plutarcho 4. Symp. 4.* te lesen is.

Maer dit vvas, ghelijck het oock noech is, alleen kost voor slechte ende arme luyden: hoe wel dat oock de rijckste het zout niet missen en kunnen. Het verweckt den appetijt, ende doet de Spijse wel smaken, suyvert de maegh van alle slijm ende onreynigheyt, jae maect een vvacker verstant, ende een vet lichaem. *Apollonius* de discipel van *Herophilus*, een van de grootste Medicijns, verboodt de schrale ende magere luyden de soetigheyt, maer geboodt soute spijse te ghebruycken, om dat des selviges dunnigheyt ende fijnigheyt van deelen het voedsel lichtelijck door de kleyne aderkens soude voeren, gelijk *Plutarchus* verhaelt *4. Symp. 4.* Ende het Zout en maect niet alleen het lichaem vetter, maer vvert oock gehouden onder de dingen, die de vruchtbaerheyt vermeerderē. Daerom placht men de Spring-hengsten, die te traegh in't vverck vwaren, zout onder haer voer te geven: ende de honden oock zout vleesch voor te vverpen, om haer te ritziger te maken. Dit is d'oorfaeck, vvaerom de Poēten verçiert hebben, dat *Venus* uyt de zee geboren vvas: als oock, dat de Priesters van Egypten, die kuysheyt belooft hadden, haer heel van het zout onthielen, soo datse oock ongesouten broot aten: om dat het zout door syn vvarmte en scherpigheyt den lust tot by-slapen ontsteeckt, ghelijck *Plutarchus* getuyght *5. Symp. 10.* ofte oock ghelijck hy in syn Boeck van *Isis* ende *Osis* schrijft, om dat het zout appetijt vervveckende, de Priesters tot gulsigheyt ende dronckenschap mocht brengen.

H E T
VIERDE BOECK
V A N D E
B E W E G I N G E

ende

R V S T E

D E S

L I C H A E M S,

S L A P E N

E N D E

V V A K E N,

A F - S E T T E N

ende

B E H O V D E N .

C E L S V S I. de re Med. I.

Ignavia corpus hebetat, labor firmat: illa maturam senectutem, hic longam adolescentiam reddit.

O V I D I V S II. Metam.

*Somme quies rerum, placidissime Somne Deorum,
Pax animi, quem cura fugit, qui corpora duris
Fessa ministerijs mulces, reparasque labori.*

M O N T A I G N E II. des Essais XII.

Metracles lascha un peu indiscretement un pet en disputans en presence de son eschole: & se tenoit en sa maison caché de honte, jusques à ce que Crates le fut visiter: & adionstant à ses consolations & raisons l'exemple de sa liberté, se mettant à peter à l'envi avec luy, il luy osta ce scrupule: & de plus, le retira à sa secte Stoique plus franche, de la secte Peripatetique plus civile, laquelle jusques lors il avoit suivi.

Van de Beveginge ende Ruste des Lichaems.

Het Eerste Capittel.

EEn die gesontheit wuust die moet hem staegh beuegen,
 Dat is de rechte grons van soo'geuusten segen;
 Speelt Ionckhuyt met den tol, of met den harden bal,
 Of jaeght een vluchtigh wvildt, in eenigh lustigh dal,
 Of roeyt een schuytjen voort, of rijt op snelle paerden,
 Of opent met de spae den boesem van de aerden
 Ter eeren van den hof, op hope van de vrucht,
 Soo tijdt het bleeck gespuys de seecken op de vlucht;
 Oo vvert het innigh vier, de gronden van het leven,
 Ter vuackert, fris gemaeckt, en uyt den slaep gedreven,
 Soo vuort het lichaem sterck, en al de binne-kracht
 Indien het somijts flaeut, in beter stant gebracht.
 Vel vrienden repje dan: Want stil en ledigh wvesen
 In vvert noyt, door de kunst, de menschen aen-gepresen:
 Het wwater als het rust, dat vuort in korten vuyl,
 En van een klare beeck ontstaet een modder-kuyl.

DE Beueginge ende Ruste des lichaems, ofte
 Arbeyt ende Ledigheyt en hebben mede geen
 eyne kracht om het Lichaem in Gesontheit te
 onderhouden.

De Bewevinge doet insonderheyt het Lichaem
 wederhande voordeel. Ten eersten, maect het al
 de leden door het onderlingh vrijven vaster ende
 stijver. Ten tweeden, vermeerdert het de natuer-
 lijcke

lijke vvarmte. Ten derden, roert ende beweeght het de geesten. Wt de welcke wederom ander vordel spruyt, te weten, soodanige ghestaltenis des Lichaems, die niet lichtelijck van eenige uytwendige oorsaken beschadicht en kan vverden, ende die geheel bequaem is tot alderhande actien ende vvercken. Door de vermeerderingh van de wermte wert het Lichaem oock beter gevoedet: ende door het bevvegen van de geesten vverden de dampen en de vuyligheyt door de gaetjens van de huylt uytgejaeght.

Met den naem van Bewegingen des Lichaems verstaen vvy alderhande arbeyt ende oefeninge, gelijk vvandelen, loopen, springen, rijden, varen, ende diergelijcken. Tegen malkanderen te loopen is een oefeninge onder gemeene lieden; ende daerom prijst *Cesar* in't eerste Boeck van de Fransche oorlogen de Soldaten van *Ariovistus*, dat sy haer houdende aen de mane der peerden met de selve voort-liepé. Maer onder alle de Bewegingen heeft elcke syn besonder kracht, ende oefent oock besondere leden. Met vvandelen ende loopen werden de beené meest beweeght: met schermen en roeyen meest de armen, ende bovenste leden. Singen, roepen, overluyt lesen, oefent insonderheyt de borst ende keel. Maer al het lichaem wert bequamelijck geoeffent door het spel van den kleyné bal: welcke oefeninge daerom tot bevvaringe der Gesontheyt seer ghepresen vvert van *Galenus*, die een geheel Boeck van het spelen met den kleynen bal geschreven heeft. Maer dat spel en is het eygen niet, dat nu inde Kaets-baen met het racket gespeelt wert. Want

in het oude plegen sy veel met malkanderē te worstelen, ende den eenen den anderen by den hals te grijpen, het vvelck tegenvvoordigh in onse Kaetsbanen niet gebruyckelijck en is. Dan ick heb ghesien te Florencen in Italien dit noch gebruycken in een out spel, datse aldaer *la Caccia* noemen, ende vverde aldaer Anno 1616. gespeelt voor twee Cardinalen *Vbaldini* ende *de Medici*, den Hertogh ende de Hertoginne, ende het gantche Hof, na de bruyloft vandē Hertogh van Mantua met des Hertoghs van Florencen suster. Het welck even-wel niet en gheschieden met een kleynen bal, maer met een grooten ballon, die door tvvee partijen (elck betont uyt twaelf edel-lieden, van d'eene vvas des Hertoghs oudtste soon, tegenvvoordigh Hertogh, van d'ander zyn tvveede broeder *Don Lorenzo de Medici*) in gout ende silver-laken gekleet, over malkanders palen gheslagen vverde. Onder Prinçen, ende groote heeren is de jacht seer gebruyckelijck, ende die oeffeningh wert voor seer gesont ghehouden by *Xenophon*, in syn Boeck dat hy van de jacht beschreven heeft. Hier komt by hette paert rijden ende voltigeren, ofte op het paert springen, het vvelck de leden hardt ende sterck maect, als oock alderhande harde en stercke oeffeninge: ghelijck en swacke het Lichaem sacht ende swack maect. Alsoo maect een haestige beweginge het Lichaem vast en dun: ende een langhsame vermeerdert ende oent het vleesch. Maer dit is al te samen te verbaen van matelijcke oeffeninge. Want die te veel, ende boven de kerf gaet, verstroyt de geesten, ende verteert de krachten van de vaste deelen, en

verkout het gansche Lichaem : verspreyt de kracht van spieren, senuven ende banden : spant somtijts de vliessen soo seer , datse scheuringh veroorsaect : beroert het ingewant met sulcken gevelt , dat de aderen open barsten , vvaer uyt bloet spouven , bloedigh vvater maken , pleuris , ende diergelijke siekten onustaen . Soo dat nootsakelijck op den Arbeyt de Ruste moet volgen . *Ovid.* 1. de Ponto 5.

*Met rusten is de geest en oock het lijf gepast ,
En beyde die vergaen door al te stagen last .*

Vorders de Rust en veel Stilte , ofte het langh op-schorten van Oeffeninge , gelijk daer is onder de leuyaerts , maect de geesten traegh , benaut de natuerlijke vvarmte , ende maect het gansche Lichaem loom ende onlustigh . Hier op volght raeuvvigheyt , verstoppinge , veel overtolligheyt , het welck oorfaken zyn van alderhande Siekten .

Ovidius 1. de Ponto 6.

*Wanneer het Water stille staet ,
Wanneer de mensche ledigh gaet ,
Wanneer het Yser rusten moet ,
Niet een van drie en blijfter goet .*

A R I S T. 1. Probl. x L V I I.

*Cur cibum minuere , laborem autem augere salubre est :
An quia caussam agrotandi excrementorum habet
nimietas , quae tunc certè exultat , cum aut cibus su-
perest , aut labor deest ?*

Var

Van Slapen ende VVaken.

Het II. Capittel.

HOe kort is onse vreught en van hoe vveynigh uren t
 Al vvat men blijdschap hiet en kan niet lange dueren;
 Te midden in het spel of in een blijde feest
 Daer siet men menighmael een lichaem sonder geest.
 Gaet kiest tot u vermaeck het puyckjen van de lusten,
 Ten is al geenen tijt, de sinnen vwillen rusten,
 Geseljschap, soeten vviijn, gesangh en snaren-spel,
 Een nacht-vvaeck sonder meer verkeert in gequel.
 O slaep ghy zijt een salf voor alle droeve saken,
 Ghy kont de sinnen nieu en vveder lustigh maken,
 Ghy sijght dan over ons vvanneer het licht vergaet,
 Maer des al niet te min soo doetet in de maet:
 Te veel in ruste zijn, en al te langh te vvaken,
 Dat kan ons allebey onnut en deusigh maken.
 Gesellen met een vvoort, de maet gelt over al,
 En vvaer men die vergeet daer baertet ongeval.

GElijck in de krachten, soo volghet oock de Be-
 vveginge ende Ruste naest in ordre het Slapen
 ende Waken: devvijl de Slaep niet anders en is, als
 de ruste van de Sinnen, en het waken de Oeffeninge
 van de selve. De Ziele gebruyckt tot tyt-voeringe
 van haer vvercken, den dienst van de geesten: ende
 derhalven vverden in't vvaken de geesten van bin-
 nen na de buyten instrumente der sinnen gedreven.
 Soo dat het matigh vvaken de geesten, ende sinnen
 op-vveckt ende rapper maect, de geesten ende

vvermte door al het Lichaem verspreyt. de verdelinge van het voedsel helpt, ende het uyt-werpen van de vuyligheyt bevordert. Maer Waken, dat onmatig is, verstroyt ende verteert de geesten, ende verdrooght het geheele Lichaem, insonderheyt de hersenen, vermeerdert ende ontsteeckt de gal, ende is dickvvils oorfaeck van koorts, ende ander heete siekten: ende als ten leste de vvermte vervlogen is, van koude.

Attenuant juvenum vigilata corpora noctes.

Na het Waken komt de Slaep. Want alsoo door den arbeyt van den dagh de Mensche vermoeyt vvert, ende de krachten vergaen, ende door het gestadigh vvercken van de sinnen de geesten vervliegen, soo is de Slaep ons gegevê als een remedie voor de vermoeytheyt. Want de matige Slaep doet den Mensche veel goets. De vermoeyde krachten vverden aldan verquickt ende herstelt; de geesten, die door den daeghschen arbeyt vervlogen vvaren, vverden dan vveder gemaect, ende de natuerlijke vvermte vvert na binnen getrocken, ende daerom zyn de slapende van buyten koelder, gelijk *Aristoteles* seyt, ende hebben meer decksel van doen als de gene die vvaken. Hier door geschiet de teringe des voedsels, ende der raeuvve humeuren in't gheheele Lichaem beter: ende in alle deelen, insonderheyt het ingevvant, vvert in den Slaep goet voedsel gemaect, en het Lichaem sachtjens vervochtight, soo dat, ghelijck *Hippocrates* schrijft, 6. *Epid.* 5. de Slaep voor het ingevvant spijs is, ende vvy ghemeenlijck seggen, dat de Slaep soo veel voedt als het

het eten. Want uyt de Spijse, die door den Slaep wel verteert is, wert beter ende overvloediger bloet gemaeckt: het bloet vermeerderd zynde, vermeerderd de vverinte, ende alsoo vvert het gansche Lichaem veel gevoedt ende gesterckt. Door den Slaep vvert de sorge vvech-genomen, de gramschap ghestilt, en het gemoet geruyst ghestelt. *Tibull. 3. Eleg. 4.*

———— *mentē Deus utilis egra Somnus.* ————

De selfde hout alle losingen tegen, behalvé van't sweet. Maer de Slaep is insonderheyt dienstigh voor oude luyden, ende daer en is naeulijcx yet, dat de droogheyt van den ouderdom soo vervochtigen kan, als de Slaep. Ende dit voordeel en genieten niet alleen de gesonde, maer oock de siecke alsoo door den slaep de krachten toe-nemen, het voedsel verteert, ende de overvulligheyt ghescheyden, ende de pijnelijckheyt ghestilt vvert. Maer onmatige Slaep is het Lichaem seer schadelijck, verduystert ende vertraecht de geesten, maect een dom ende bot verstant, ende door vergaderingh van rauwe humeuren, ende in-houden van overtollige, soo ver stolpt hy de natuerlijke vvermate gelijck een vier dat geen lucht en heeft.

H I P P O C R. II. Aphor. III.

Υπνος, αγρυπνία, ἀμφοτέρα τῷ μετρίῳ μᾶλλον γινόμενα, κακόν.

Somnus, Vigilia, utraque modum excedentia, malum.

Van Af-setten , ende Behouden ,
 ofte van het losen des Camergancks,
 Waters, ende andere overtolligheys,
 als oock van het By-slapen .

Het III. Capittel .

HOe nietigh is het vleesch, hoe vaerdigh om te sterven!
 Een wint te seer geperst die kan een menscb bederven;
 Het vwater in de blaes dat brengt hem in den noot,
 En ick en vweet niet vvat dat brengt hem aen de doot .
 Doet vvat natuer vereyscht, het sal u konnen baten,
 Wat pooght om nyt te zyn dient nyt te zyn gelaten,
 Men geeft noch wat verdrachts schoon dat mē hunger lýt,
 Maer alffer af-gangh perst dan schaedt de minste tyt .

INdiender eenige Spijse te vinden vvas, die geheel
 inde selfstendigheyt van ons Lichaem konde ver-
 andert vverden, soo en sonder geen overschot blij-
 ven. Maer alsoo alle Spijse eenige ongelijckheyt
 heeft met ons Lichaem, soo moetē noodtsakelijck
 yet van overschieten dat aen ons Lichaem niet ge-
 hecht en kan werden. De grove ende onsuivere
 kost laet veel overtolligheyt, de suivere vveynigh:
 maer meestendeel gaet het derdepaert, ofte vvat
 meerder van onderen af: en ontrent het derdepaert
 gedijt tot voedsel, het overige gaet tot ander vuylig-
 heyt, slijm, vwater, gal, svweet, roockachtige
 dampen, &c.

Dewijl dan de Spijse om de ongelijckheyt, diese
 met

met ons Lichaem heeft, niet al te samen in goet voedsel en kan veranderen: soo is noodigh, dat het quaet van het goet ghescheyden, ende het een behouden, ende het ander geloost wert. Als sulcx na behooren geschiet, soo wert het Lichaem in natuerlijcken stant onderhouden: maer indien 't gene in-gehouden moet vverden, af-schiet, ende dat geloost dient, in't Lichaem blijft, alsdan komt de Gesontheyt een grooten af-breuck te lijden.

Maer gelijcker verscheyde kokingen, ofte teringen in't Lichaem zyn, te wetē de eerste inde maegh, de tweede inde Lever, de derde in elck van de leden: soo werter oock verscheyden overschot vergadert, als camerganck, vvater, gal, melancholy, drooge ende dampige vuyligheyt, die de huyt uyt-werpt, ende waer van de hemden vuyl werden, ende dickwils het sweet, de vvelcke al te samen uyt de algemeene verteringen voort-komen, ende boven dese noch eenige die de besondere verteringe van de leden voortbrengen, gelijk die uyt de hersenen door neus ende mont dickwils gelost werden, Dese dan indien se wel af-schieten, en doen niet vveynigh tot de bewaringe der Gesontheyt: maer indien se ofte op-gehouden, ofte ontijdigh af-gedreven werden, soo komense de selve te veranderen.

Den af-treck, ofte het overschot van de maegh ende dermen, indien het niet t'syner tijt afen schiet, dat is voor sobere luyden eens daeghs voor den ten, en voor de gene, die wat veel eten, tweemaal belet het teren; alsoo daer van quade dampen in de maegh ende by-leggende deelen op-stijgen. Sulcx geschadicht oock voornamelijck een swack hoof,

ende valt mede d'ander deelē moeyelijck, verweckt vfinden, krimpinge in de dermen, en diergelijke quellingen. Soo verhaelt *Alexander Benedictus* 192 *de cur. morb* 36. van een vrou die in d'eene zyde geraeckt was, ende in een geheele maent geen af-treck en hadde, datse daer van uytret-matē op-swol.

Den Buyck-loop, ofte Lof-lijvigheyt is dick wils gesonder als ongesonder, te weten wanneer de Nature voelende in de Maegh een beginsel van verdervinge van humeuren, haer terstont ontlast, ofte oock door haer kracht de quade humeuren uyt andere partijen af-drijft, ende alsoo dick wils de oorsaken van vele Sieckté voort-komt; maer als sulcx veel ende langh aen-hout (want als de Nature wel vverckt, ende den buyck van selfs vveeck is, soo en duert die loop niet langh, ende de Nature haer ontlast hebbende hout terstont op) soo vvert het Lichaem nootzakelijck van syn voedsel versteken, ende begint heel af te gaen, de krachten verminderen, ende de dermen vverden daer door verswackt, ende af-geschrapt. Waer uyt Persing, Bloetganck, ende diergelijke qualen voort-komen.

Op de selfde maniere als het Water op syn behoorlijke tijt geloost wert, dat is het Lichaem nut ende dienstigh; maer indien het te haestigh af-gedreven, ende insonderheyt te langh op-gehouden vvert, soo en vervveekt het geen kleyne schade. Want sulcx en beswaert niet alleen de blaes, ende de nabuerige deelen; maer vervolt ende spant de blaes dick wils oock soo seer, datse daer-nae haer selven niet toe-trecken, ofte het water uyt-drijven en kan,

(vvelcke oorsaeck *Galenus* vvel stelt 6. *loc. aff.* 4. hoe-

hoe-wel het van *Fernelius* berispt vvert *6. Pathol. 13.* ghelijck ick op een ander plaetse breeder met redden, ende eervarentheyt, uyt de Anatomie selve bewijse) waer uyt dickwils een ontstekinge in de blaes komt: jae de eervarentheyt leert, dat door ontijdige beschaemtheyt in maeltijden ende gheselschappen het vvater soo langh op-gehouden is, dat het de doot veroorsaect heeft. Ick en kan niet naer-laten, een exempel hier van by te brengen, het welck my mede-gedeelt heeft in't leste jaer syns levens myn weerde Neve, de Heere *Gerard vander Laan* zaliger, Borgemeester van Haerlem. Dese schrijft van syn Oem *Nicolaes vander Laan*, mede Borgemeester, dat als hy te Delft, zynde Lant-raid ende geheymen Raid van syn Excellentie, genoot was ter maeltijt by den Grave van *Hohenloo*, ende aldaer boven syn vermogen tot drincken gedwongen werde, soo lange syn vvater op-hiel, om andere niet opte doen staen, dat hy daer na doorgeenderhande middelen ghebracht en konde werden om water te maken: ende dat hy van pijn te bedde geworpen zynde, daer by de sprou ende ontstekinge in't aensicht krijgende, alsoo syn leven eyndighde.

Geen minder perijckel konnen de Winden veroorsaken. Het welck de Keyser *Claudius* beweegde, om een vvet te maken, waer by yemant oock in maeltijden, het welck te voren ongeoorloft was, soude vermogen een wint te laten: want hem was aengedient, datter yemant met groote perijckel een wint uyt schaemte in-gehouden hadde, ghelijck *Suetonius* verhaelt in syn leven. Daerom seyden de Stouliche Philosophen, (*Cic. 9. Ep. ad Fam. 22.*) dat

de vvinden soo vry behooren te wesen, als het rispen. Ende onsen *Erasmus* schrijft dat de gene, die uyt schaemte een wint in-houden meer letten op de beleeftheyt, als op de gesontheyt: ende raect als *fulcx* in geselschap yemant over-komt, den selfden met een gemaecten hoeft te bedecken.

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

*Wilje langh en lustigh leven,
Aen den eers dient vvint gegeven.*

Dan ghelijck wy van den Camerganck ende het Water gefeyt hebben, dat het te veel af-schieten soo veel quaet doet, als het op-houden: soo gaet het oock met de Winden. Doctor *Fernelius* schrijft 6. *Pathol.* 10. dat hy in vele, die gestadigh gewent waren de vvinden op te houden, na haer doot bevonden heeft dat den derm *Colon*, soo wijt als een arm uyt-gereckt was: ende andere gekent heeft, die de vvinden 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 notabel exempel van een, die veertigh jaren geduerighlijck winden loofden, tot dat hy ten lesten al vijftende sterf. Soo schrijft de Out-vader *Augustinus* van een, die soo veel winden liet, als hy begeerde; ende *Lodevvijk Vives* voeghter in syn uyt-legginge een exempel by van synen tijt, van een die op de maet winden konde laten. Diergelijcke heb ick gesien te Florence in een Nederlants Schilder, die bo-

boven door de mont de lucht in-halende niet alleen ontallijcke winden ende van allerley geluyt en liet, maer oock alderhande liedekens soo perfect wist na-te-bootsen, dat men de wijze daer van lichtelijck konde verstaen.

Het gene nu verhaelt is heeft mede plaets in ander vuyligheyt. Want dit is een gemeene vvet der naturen, dat de vuyligheyt moet uyt-geworpen werden, op dat het Lichaem een suyver voedsel krijgje. Als sulcx geschiet, soo verteert de spijsje, het Lichaem blijft wel gedaen, ende wel fris ende gesont gehouden. Maer als die in-gehouden wert, soo vervuylt het voedsel, waer uyt verscheyde sieckten spruyten.

Ten lesten behoort tot het af-drijven ende behouden mede het By-slapen, in het welck het zaet afschiet. Want al is het selve eygentlijck geen vuyligheyt, soo is het even-wel overschot van de derde teringe, en moet daerom oock gestelt werden onder de dingen die af-schieten ofte binnen blijven, alsoo het Zaet, gelijk *Hippocrates* betuyght, van den ganschen lijve, ende alle de deelen af-schiet. Ende dewijl het af-schieten ende behouden van het Zaet, groote veranderingh in de Gesontheyt kan maken, soo is billick, dat al hier mede van het By-slapen gehandelt wert.

Alle dieren is van nature gegeven een begeerte tot versamelingh, ende een groote genuchte in het eelen, om datse dat werck geerne souden by de hant nemen, ende alsoo voort-setten. Ende sulcx matejck ende na behoore geschiedende, is den Lichame nut ende ghesont. Hoe-wel dat de wijze *Epicurus*

meer op de fedigheyt als de gefontheyt fiende, seggen dorst datter geen by-flapen dienftigh en was, volgende daer in misfchien den Philofooph *Pythagoras*, de welcke gevraecht zynde, wanneer men by een vrou behoorden te komen, gaf voor antwoord, als ghy fwacker wilt vverden. Daer men nochtans fiet, dat in mans ende vrouwen, infonderheyt weduwen, het zaet te langh op-gehouden zynde, het gansche Lichaem swaer ende loom maect: ende mettertijt komende te bederven sware accidenten, als op-ftijgingh van de Moeder in de Vrouwen, ende diergelijke mede inde Mans verweckt. Oock en heeft de Nature niet sonder reden ons gegeven een prickel ende genegentheyt om het selve quijt te maken: gelijk de Philofooph *Diogenes* wel verftaen heeft, als *Galenus* in een onbeschaemt exempel van hem verhaelt: *6. loc. aff. 5.* Soo dat het wel swaer te begripen is, hoe ftercke ende ghesonde luyden haer kuys ende eerlijck kunnen houdē sonder quetsinge van haer gefontheyt. Seer vvel seyde de Paus *Pius* de tweede, dat om gewichtige reden den houwelijcken-staet de Priesters benomen was; maer dat hy om grooter reden haer vvederom behoort toegelaten te werden. Want het is meer als seker, datse allegader niet en kunnen zyn als de vrome Cardinael *Bellarminus*. De welcke als hy yet hoorde ofte las de Houwelijcksche saken betreffende, was altijt genootsaect een ander te vragen, wat fulcke woorden beteyckende, waer in hy soo onwetende was, als in de sake selve, gelijk onlanghs in syn leven beschreven is van een Iesuwijt *Fuligatto*, ende is uyt syn Italiaens in Latijn over-geset, en t' Antwerpen ge-

gedrukt Anno 1633.

Maer die hier onmatig ende alte driftigh zyn, verdrijven de natuerlijke vermtē, verkouven en verswacken haer gansche Lichaem, vergaderen veel raeuwigheyt, beschadigen de senuwen, maken haer lichaem vol gicht, ende lammigheyt, ende veroorsaken een swackheyt in verstant ende sinnen: jae dickvvils (daer van vvy hier en elders exempelen hebben) de doot selve.

*Het zaet is dierbaer nat; laet vry een ader steken,
 Oock veel gelaten bloets en sal u geen sins breken,
 Of soo veel hinders doen als hier een drop alleen;
 Want vocht dat menschen teelt is hondert tegen een.*
*Het sijnste leven-sap, hēt beste van de leden,
 Wort in een korte stont door lusten af-gereden;
 Al watter over-blyft en is maer enckel draf,
 En siet! dan komt de doot, en snijt het leven af.*
*Is niet de vrūse Vorst met een-en-vijftigh jaren
 In haesten vvech-geruckt, en in het graf gevaren,
 Alleen maer oudt geseyt (soo eenigh man geloofte)
 Om dat hy door de lust, van krachten vvas beroofte.*
*Wel aen dan, vveligh volck, vvilte vve 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.*



C E L S V S I. de re Med. I.

*Concubitus neque nimis concupiscendus, neque nimis per-
timescendus est. Rarus, corpus excitat, frequens sol-
vit. Cum autem frequens non numero fit, sed na-
tura, ratione atâis & corporis, scire licet, eum non
inutilem esse, quem corporis neque languor, neque do-
lor sequitur.*

I D E M I. de re Med. III.

*Neque astate, neque autumno utilis Venus est. Tole-
rabilior tamen per autumnum: astate verò in totum,
si fieri potest, abstinendum.*

P L V T A R C H V S

III. Sympos. Probl. VI.

*Quando quies corpori accidit, ac nutrimenti per corpus
penetrantis digestio finem habet, tum Venerea uten-
dum re, corpore jam aliud alimentum requirente. &c.*

C A S T I G L I O N E

lib. III. del Cortegiano.

Xenocrate fu tanto continente, che una bellissima donna, essendogli colcata a canto ignuda, & facendogli tutte le carezze, & usando tutti i modi, che sapea, delle quai cose era bonissima maestra; non hebbe forza mai di fare che mostrasse pur un minimo segno d'impudicitia, auengo, che ella in questo dispensasse tutta una notte.

IL CARD. BENTIVOGLIO ^I

Nella Relatione delle Provincie Vbbedienti di
Fiandra, Part. II.

Molto libera ancora è la forma di vivere, che qui si vede in alcuni Capitoli di Canonichesse. &c. Tutte queste Canonichesse sono delle piu principali Case di Fiandra. Maritansi dopo quasi tutte per l'ordinario. E quelle, che non vogliono maritarsi, vivono in perpetua castità, restando Canonichesse, e nella medesima vita libera loro di prima; e non meno difendono la castità loro in questa maniera con l'armi della natural bontà, e pudicitia, di quel che farebbono se vivessero fra le muraglie de' rigorosi, & impeneetrabili claustri. Tanto piu vagliono le buone nature in alcuni popoli, che le severe leggi appresso a molti altri.

Et en outre, que nous avons appris de leur propre bouche la preuve qu'en firent autrefois en divers siècles un Empereur, & une Empericre de Rome, maistres ou-riers & fameux en cette besongne: lui depucala bien en une nuit dix vierges Sarmates ses captives: mais elle fournit reellement en une nuit à vingt & cinq entreprises, changeant de compagnie selon son besoin & son goust.

—adhuc ardens rigida tentigine vulvæ:
Et lassata viris, nondum satiata quiescit.

Et que sur le different venu à Cataloigne, entre une femme se plaignant des efforts trop assiduels de son mari: à laquelle plainte le mari respondit, qu'aux jours mesme de jeusne il ne s'en scauroit passer à moins de dix: Intervient ce notable arrest de la Roine d'Arragon: par lequel apres meure deliberation de conseil, ceste bonne Roine pour donner regle & exemple à tout temps de la moderation & modestie requise en un juste mariage: ordonna pour bornes legitimes & necessaires, le nombre de six par jour, Relachant & quittant beaucoup du besoin & desir de son sexe, pour establir, disoit elle, une forme aysee, & par consequent permanente & immuable. En quoy s'escrient le docteurs, quel doit estre l'appetit & la concupiscence feminine, puisque leur raison, leur reformation, & leur vertu, se raille à ce prix? considerans le divers jugement de nos appetits: Car Solon pariron de l'escole legiste ne taxe qu'à trois fois par mois, pour ne faillir point, ceste hantise conjugale.

I O V B E R T II. des Erreus
popul. VII.

L'heure la plus convenable est, apres la premier sommeil, que on à contenté nature, & satisfait d'une bonne partie des esprits dissipés, & dependus en la precedente veille: & que le corps à sonny le profit des alimens prins tout le jour. C'est alors qu'il faut se tourner devers sa femme, si on est invité des equillons de la chair: & bien tost apres se remettre à dormir, si on peut: si non, au moins se reposer au lict, & se recreer en devisant ensemble joyeusement.

G A L E N V S III. Epid. I.

Veneris usum nunquam prodesse scripsit Epicurus, & Democritus parvum quendam dixit esse motum comitialem.

P E T R O N I V S A R B I T E R
in Sat.

Fœda est in coitu, & brevis voluptas,
Et tædet Veneris statim peracta.
Non ergo ut pecudes libidinose
Caci protinus irruamus illuc:
Nam languescit amor, peritque flamma.

E Y N D E

van't eerste

Deel.

... of the ... in ...
... the ... of ...
... the ... of ...
... the ... of ...
... the ... of ...
... the ... of ...
... the ... of ...
... the ... of ...

... the ... of ...
... the ... of ...
... the ... of ...
... the ... of ...
... the ... of ...

THE HISTORY OF THE

... the ... of ...
... the ... of ...
... the ... of ...
... the ... of ...
... the ... of ...

A ...

...

...

Het

TWEEDE DEEL

VAN DEN

SCH A T

D E R

G E S O N T H E Y T.

*Waer in verhandelt vvert, hoe ende op
vvat manier de verhaelde middelen in
elck gedeelte des Ouderdoms tot de Gesontheys
moeten ghebruyckt vverden.*



TOT DORDRECHT,
Gedruckt by Hendrick van Esch; vvoonende
in't Hof. 1635.

Ἡὼν τὸ πολὺ τῆ Φύσει πολέμιον. *Omne ni-
mium nature inimicum.*

A R I S T. VII. Ethic. XI.

Ὡσπερ ὃ Φύσις ἤδη καὶ ἔθ. *Tanquam
enim natura jam consuetudo est.*

H I P P. VI. Epid. IV. XX.

Ἀσκησις ὑγιεινῆς, ἀκορίη, καὶ ἀοκνή. *Sanita-
tis exercitatio non impleri cibus, & im-
pigrum esse ad laborem.*

C I C E R O I. Officior.

*Vtendum exercitationibus modicis : tantum
cibi & potionis adhibendum, ut refician-
tur vires, non opprimantur.*

C E L S V S I. de re Med. III.

*Purgationes ut interdum necessariae sunt, sic ubi
frequentes sunt, periculum afferunt. As-
suescit enim non ali corpus, & ob hoc in-
firmum erit, cum omnibus morbis obnoxia
maximè infirmitas sit.*

Hoe by een yegelijck in 't gemeen de Gefontheyt moet bewaert worden.

Het eerste Capittel.

TRees dieper in de kunst, en leert gemeene gronden
Die tot uws lijfs behout de vaden heeft gevonden,
Leert hoe men spijs, en dranck, en lucht gebruyckē moet,
Ten eynd' in u onstaet een fris en jeughdigh bloet.
En om tot uwen dienst een vveynigh hier te seggen,
En tot het vorder vverck de gront te mogen leggen,
Soo leert van heden aen, als voor den besten raet,
In alle dingh te gaen nae rechte middel-maet.
Geen mensch en sy te leuy, geen mensch en moet de leders
Tot al te grooten vverck en stagen last besteden:
Hebt niet te schralen kock, oock niet te gullen keel:
En slaept niet al te langh, en vvaect niet al te veel.
Geuvent u niet te licht om op gefette stonden
Te drincken machtigh nat, en vast te zyn gebonden
Aen regels van de kunst; en neemt geen drancken in,
Om ick en vveet niet vvat, en uyt een luchten sin.
Door vasten, stil te zyn, en door gerust te loven,
Wort dickmael sonder meer een koortse vvech-gedreven:
Weeft matigh, dertel volck; ghy kont oock sonder kost
Van pijn, van ongemack, van sieecten zyn verlost.

DE materie ende stoffe, vvaer mede de Gefont-
heyt onderhouden wert, is in het Eerste deel
vijdloopigh verhandelt; ende aldaer oock aenge-
vesen wat dingen het zyn, ende wat kracht sy heb-

ben om ons Lichaem in Gesontheyt te bewaren, ofte ongesontheyt ende sieckten te veroorsaken. Nu is overigh, dat mede verthoont wert hoe, ende op wat manier men Lucht, Spijs ende Dranck, en d'ander middelen moet ghebruycken, om het Lichaem langh in't leven, ende in gheduerige Gesontheyt te behouden. Dit vverck vereyscht twee dingen. Voor eerst, dat in't algemeen aengewesen wert, het gene alle menschen onderhoude moeten. Daerna wat een yegelijck in't besonder dient waer te nemen, volgens het onderscheyt datter tusschen den eenen mensche, ende den anderen, nopende de jaren, de complexie ofte gematigheyt des Lichaems, als oock tverschil van Man ende Vrouw.

De algemeene leeringen zyn seer weynigh, alsoo alles alleen ende eenen yegelijck niet even nut en is: maer dat den eenē goet en dienstigh is, bevint men dickwils dat eenen anderen beschadicht en hindert, dat den eenen aengenaem is ende heel wel bekomt dat is een ander heel tegen ende hy wert daer van beswaert. Hierom seydt onsen *Hippocrates* in syn Boeck van de ghesonde Diete, dat de manier van leven om gesont te blijven, moet gepast werden na den ouderdom van de mensch, den tijt van't jaer, ende de gestaltenis van't Lichaem. Derhalven sullen wy oock weynigh van de algemeene maniere van Leven seggen, maer de selve met een lichten arm over-loopen; ende sooder misschiē yet mocht ontbreken, dat hier toe scheen te strecken, dat sal hier na in de maniere van Leven van een gematight vol-wasschen mensche verhandelt werden. Want gelijk in andere deelen der Medicijne, soo vvert oock

oock alhier een gematight mensche als tot een regel gestelt, ende hem een bequame maniere van leven voor-geschreven; ende dan sal men daer nae beter können sien, op wat manier die geregeert moeten werden, vvelekers Lichamen van de gematighde gestaltenis afwijcken.

De ghemeenste vvet, ende die van een yegelijk moet onderhouden werden; is altijt ende in alles maet te houden: Want al wat te veel is; valt ons tegen, ende is de Nature vyant ghelijck *Hippocrates* seyt 3. *Aph. 32.* vvaer op het Spreeck-woort palt:

Maet hout staet.

Te veel is quaet.

Want al-hoe-wel de ongematighde Lichamen door contrarie ongematigheyt tot natuerlijke stantende gestaltenis gebracht werden, even gelijk men eē krom hout, aen de vveder-zijde ombuyght, om recht te maken; soo en schaedt even-wel aen geenderhande complexie de gematigheyt, maer het gene dat buyten de maet gaet, kan aen vele schade doen. Hier komt by de Gewoonte, die by-nae de ander nature is, (*Arist. 7. Ethic. 11.*) ende het gene men van langer hant gewent is, seyt *Hippocrates 2. Aph. 30.* al en ist van't alder-beste juyst niet, en valt soo moeychick niet, als het gene dat men geheel ongewent is. Na dese twee voor-schiffen sal men niet wit stellen van de ses middelen der Gesontheyt, die in het Eerste deel beschreven zyn, ende nae de selve micken ende aen-leggen eē gemeene maniere van Leven, die voor allen ende enen yegelijk nut ende bequaem is.

Voor eerst wat de **Lucht** belanght : Voor alle menschen is een klare, suyvere, ende gematighde Lucht bequaem ende gesont, gelijk een quade on-suyvere, ende ongemaighde schadelijck ende on-bequaem. Voor Lichamen die heel gematight zyn, is oock de aldergematighste Lucht alder gesontst. Maer de gene, die van de middelmaet wat af-wijcken, is bequaemst soodanige Lucht die van con-trarie hoedanigheyt is; gelijk voor koude Licha-men vvarme Lucht, voor vvarme koude, voor vochtige drooge, ende voor de gene, die te droogh zyn, een Lucht soo veel te vochtiger, als de ghe-matigheyt van de Lichamen in drooge hoedanigheyt uyt-steeckt. Even-wel al is sulcke Lucht in ongematighde Lichamen bequaem, soo en is nochtans de getemperde haer niet schadelijck, gelijkse voor de getemperde Lichamen alder-bequaemst is. Dit is de oorlaeck dat de Lenten voor een yegelijk aengenaem vallen, de welcke de gematighste zyn van al de getijden des jaers, ende oock de gesontste, gelijk wy uyt *Hippocrates* hier voré vermaent hebben. Elck een moet dan, soo veel als mogelijk is, kiesen een suyvere ende klare Lucht, als de alder-bequaemste tot behoudenisse der gesontheit. Want een vuyle ende stinckende Lucht, die mistigh ende met quade dampen vervult is, en kan niemant goet ofte gesont wesen, en moet daerom van een yegelijk geschout werdē. Insonderheyt indien op eenighe plaecten de Lucht altijt ongesont is, soo sal de gene die syn leven ende gesontheit lief heeft, hem wachten om aldaerte gaen wonen. Maer de gene, die nootsakelijck in allulcke ongesonde plaetschen

haer

haer vvoorplaets hebben, ende dat haer gelegent-
 heyt niet toe en laet, om de selve te verlaten, die
 fullen haer best doen, om de quade Lucht, soo veel
 alst mogelijk is, te verbeterē. Het vvelck geschied-
 den sal met deuren ende vensters die in't Oosten en
 Noorden staen open te setten, ende de Son ende
 Winden daer door te ontfangen, als oock in de
 kamers veeltijts vier te stokē van welrieckent hout.
 Op soodanigē manier heeft *Hippocrates* de pest uyt
 Grieckenlant verjaeght, ende de Lucht met vieren
 gesuyvert. Ende *Empedocles*, gelijk *Plutarchus* be-
 schrijft, met het sluyten van een gat in een bergh,
 die over de gansche Landouwē een swaren ende on-
 gefonden damp uyt gaf, sloot mede de pest uyt dat
 Lantschap.

Ende al-hoe-wel wy het uyt-muytē van de Lucht
 in hitte, koude, vochtigheyt ende drooghte niet
 geheel en kunnen vlieden: soo kan sulcx even-wel
 ten deele verandert. ende verbetert werden.

De Lucht die al te kout is kan men met goet vier
 verwarmen, van eycken-hout, ofte genever-hout,
 het vvelck oock een aengenamen reuck geeft: Soo
 kan men oock een kamer beroocken met nagels te
 brandē, ofte genever-besien: ofte oock op eē ylere
 schop heet ghemaect zynde te laten druypen van
 den bruynen Balsaem, die veel uyt West-Indien
 gebracht wert. In Duytslant ghebruycken sy hier
 toe de Badt-stoven, soo datse van haren Winter
 een Somer makē, ende dat niet alleen in haer huy-
 sen, maer oock midden in't Lant. Gelijk daer zyn
 de Hoven te Heydelbergh inde Pals, ende te Cassel
 in't lant van Hessen, die men s' winters met plancken

ken besluyt, hebbende op de vier hoecken stoven, die het binnenste matelijck verwarmen, soo dat daer wassen Oraengie-boomen, Citroen-boomen, Vijge-boomen, Granate-boomen alsoo groote en goede vruchten dragende, als ick op de grensen van *Provence* in *Vrancrijk*, ofte by *Genoa* in *Italien* gesien hebbe.

Indien oock de Lucht al te heet was, de selve kan gematight werden met kout water ghestadigh van't cene vat in't ander te gieten, ofte over de vloer te sprengen, ofte oock linden dat in't kout water ghesteken heeft in de kamer op te hangen, en de vloer te bestroeyen met versche rosen, vvilge-bladeren, biesen, vviljngaert-rancken, bloemen van plompen, ende diergelijke verkoelende kruyden. In *Italien* vvert over vele tafelen een deur ofte bart bovenaende solder vast-zynde op en neder gehaelt, by-na gelijk men de klock luyt, welcke vrint, gelijk als een vvaeyer, groote verkoelingh aen de gasten geeft.

Alte vochtige Lucht kan met vier en reuck van verwarmende specerijen, ende vvel-rieckent hout verbetert worden, ghelijck terstont van de koude Lucht gheseyt is.

Al te drooge, wert met nat-maken, en stroeyen van biesen, en ander vochtige kruyden gematight.

Ten tweeden, vvat **Spijs** ende **Dranck** aengaet; al hoe-vvel mede een ende de selve spijs een yegelijk niet bequaem en is, ende elck synen eygen kost heeft, gelijk hier nae geseyt sal werden: soo is nochtans hier oock yet, dat alle, ende een yder dient vvel te onderhouden. Want voor eerst
 soo

soo en kan spijsse van quaden gijl voor niemant ge-
 font zyn. Alsoo moet oock heylangh gebruyck van
 grove taeye, slijmerige, koude, heel vette, ende
 scherpe Spijsse van een yegelijk ghelaten vverden.
 Want van foodanige kost, alsoo hy niet wel eri-
 verteert, noch oock geen goet voedsel en geeft,
 groeyen veel quade humeuren ofte yochtigheiden,
 oorfsake van menighvuldige ende verscheide sieck-
 ten. Soo dat de beste spijsse is, ende die het beste
 voedsel geeft, de welcke niet te dick ofte te taey van
 gijl en is, ofte oock al te dun en te waterigh. Want
 die te dun is, alsoofse vveynigh voedsel geeft, ende
 gelijk men seyt, niet aen de ribben en kleeft, soo
 maect sy de Lichamen slap ende mager. Die dan
 tusschen beyde gaet, dat is de gesontste, ende so-
 danige maect middel-matigh bloet, ende een fris,
 gesont, ende sterck Lichaem. Wy moeten dan al-
 tijt de gesonde ende goede kost voor de quade ende
 ongesonde verkiesen; de beste voor de slechste.
 Maer hier dient even wel oock eenigh oogenmerk-
 ghenomen te vverden op den lust. Want de selve
 maect dat de aengename spijsse sterckelijck van de
 Maegh vvert in getrocken, wel ende vast omhelst,
 geluckelijck verteert, ende het quader datter in is
 overwonnen ende verbeteret. Daer onaengename
 spijsse, hoe goet datse oock is, afsefonder, maect
 inde lust gegeten wert, doet swalgen; ende alsoofse
 e Maegh met tegenheyt ontfanght, ende niet wel
 en verteert, soo en kunnen daer van niet anders als
 neuwe en quade humeuren in't Lichaem groeyen.
 Men anderen, dient op de Gewoonte geler, gelijk
 ristont geseyt is. Ende het gene wy van de spijsse

nu vermaent hebben, moet oock van den Dranck verstraen werden. Hier beneffens staet dit oock by een yegelijck vvaer te nemen, dat men soo veel van de Spijse nuttigh, vvaer door de krachtē verquickt, maer niet overladen en werden, gelijk Cicero seer vvel seyt in't eerste Boeck van syn Officien. Want als mē de spijsē gebruyckt op de behoorlijcke mate, ende niet te veel of te gulfigh in en slockt, soo vvert de natuerlijcke vvarmte in goeden stant bevyaert, het vvelck den mensche in een vaste gesontheyt onderhout, ende doet alle vverckinge vlijtiger geschieden. Maer als door te vele spijsē de natuerlijcke vvarmte overstolpt vvert, dan ist, datter veel grove ende raevve humeuren groeyen, ende dat alle vverckinge der Zielen, ende des Lichaems vertragen, oock een vvanckelbare Gesontheyt, ende veelvoudige Sieckten voort-komen. Alsoo komt oock door te veel vastē het Lichaem te verdroogen, ende uyt te teren. Dan hier en is soo dickwils geen swarigheyt af te verwachtē, als van het veel brassen ende slempen, waer toe den eenen den anderen in gelagen ende maeltijden dickwils met ghewelt toe parft; gansch tegen de Gesontheyt, ende de Tafelvetten van onsen Poët:

*De Weert, na onsen raet, die moet ten eersten schouwen,
De gasten aen den disch met kracht te vwillen houwen;
De gasten tegen meughte porren tot den dranck,
De gasten in het huys te sluyten tegen danck.*

Ende gelijk men Water in den Wijn doet, om syn kracht te brekē, soo is oock nut ende dienstigh dat

dat het langh sitten aen tafel niet juyft met drinckē, maer met goede ende bequame redenen overgebracht wert, mengende alfoo dē fellen God *Bacchus* met de soete Musen ende Gratiē, ghelijck *Plutarchus* spreeckt *1. Sympos 1.* Dese redenen moeten vermakelijck, ende niet al te diep-sinnigh wesen, noch oock met subtiile disputen vermenght, op datse dē sinnen niet te seer en ontroeren, ofte de geesten te veel van de Maegh na de Herffenen optrecken, ende alfoo het verteren van de Spijse bellen. Sulcx is mede in de stichtige Tafel-wetten niet vergeten:

Wat is van groote kost? noyt beaeter vreught ombroken,

Daer soete tafel-praet vvert geestigh uyt-gesproken;

Daer is in dit geval het beters als de vviyn, dyoo

De tafel even-selvs die kan een schole zijn, edgoy

Doch vrucht u over d'isch van diep gebeym te spreken.

Het is een out seggen, *A poculis absint seria*, dat men by den dranck geen groote vvijsheyt moet voor-hebben. Daer zyn veel dingen uyt de Historien, uyt voor-vallende saken, uyt exempelen van Wijsen voort te brengen, die een stil-stant in het drincken maken, ende even-wel den geest verheugen, ende ons manieren niet minder stichten. Alfoo plagh geseyt te werden van de maeltijden van den Philosooph *Plato*, dat men van de selve noch 'sanderen daeghs vrolick was. De Griecsche Poëet *Homerus* brengt tot den selvé eynde de Musijck ende het gespel over de Maeltijden, niet soo seer tot vermaeck, seyt *Plutarchus*, maer om het gemoet op te

wecken, ende de heete kracht van de vviyn te matigen. Daerom seyde *Aristoxenus* dat de Musijck over de Maeltijden gebracht vvas, om ghelijck de vviyn het gemoet ende 't Lichaem van de gene die daer van al te veel drincken, verswackten, dat alsoo de Musijck de selve door haer soet accoord stilde ende in contrariën stant bracht.

Van de **Passien** ofte de Bewegingē des Gemoets kan dit in 't gemeen geboden werden, dat een yege-lijck Vreesē, Schrick, Droefheyt, onmatige Bly- schap, ende diergelijcke soeckt te schouwen, indien hy ghesont van Lichaem, ende gheruft van gemoet wil blijven. Hier van heeft de vrome *Boëthius* vvel geschreven *1. de Cons. Phil. 7.*

1. de Cons. Phil. 7.

Pooght ghy een stillen geest, en vvel-gestelds sinnen,

Pooght ghy een vasten stant in u gemoet te vvinnen;

Siet hier een kortē les die vvoornder veel bestuyt,

Jaegt hope, jaegt de angst: jaegt druck en blyschap uyt.

Daer is geen beter vvegh om vvel te mogen leven;

Als aen dit grilligh volck geen plaets in u te geven;

Want konje dat gevvoel niet vvijsen vander hant,

Ghy vvoort gelijck een slaef gehouden aen den bant;

Op den Camergauck moet mede welaecht genomen vverden,

dat hy synen loop hout, ende niet te langh achter en blijft, op dat de hart-lijvigheyt; ende het in-houdē van de vuyligheyt niet en kome de natuerlijcke warmte te over-vallen, verdervinge van humeuren te veroorfsaken, het verdeelen van het voedsel te beletten, ende alsoo aen onse gesont- heyt een groote crack geve.

Van d'ander Niet-natuerlijke dingen en kan in't gemeen niet veel vermaent werden. Want voor kinderen, jonge luyden, oude mans ende vrouwen, en is geen een maniere van oeffeninge, slaep, ende diergelijke te beschrijven. Dan dit sal ick hier even-wel noch aen-roeren, dat men volgens de lesse van *Celsus 1. de re Med. 1.* vvel moet wachten de behulpfelen voor de ongesontheyt ende siekten niet te gebruycké in tijde van gesontheyt. Want gelijk *Galenus* wel seyt op de 37. kort-bondige spreucke van *Hippocrates* in't tweede boeck, een Medicament ofte purgatie geen quade ofte ongesonde humeuren in een Lichaem dat wel te pas is vindende, soo purgeert het de goede, ende doet het bloet ende vleesch verteren, waer op volgen groote krimpighden buyck, draeyingh in't hooft, ende diergelijke accidenten. Soo dat wy hier uyt kunnen sien, wat voor een quade gewoonte dat sommige hebbé, lie haer sonder eenige noot dickwils purgeren, en buyten reden juyft alle Mey haer Lichaem met laen, en purgatiën quellen.

*Al die haer billen,
 Wennen tot pillen,
 Die mogen vvel stillen,
 Haer malle grillen:
 Ten zy sy vwillen,
 Haer leuen spillen:*

Dit is even-eens als of men schoon en wit linden den wasch smeet, ende liet dat buyten noot door e seep ende wasters handen af-vrijven, ghelijck *Antarchus* dese gelijckenis bequamelijck gebruyct.
 Het

Het is dan beter 't Lichaem dagelijcx matelijck te bewegen, op datter geen overtollige vochtigheden en komen te vergaderen, maer veel eer verdout ende verteert mogen werden. Ende indiender een weynigh ongesontheit schijnt onder de leden te willen komen, soo is defen raet van *Hippocrates* den besten, dat door stilte ende vasten veel groote siekten voor-gekomen werden.



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

Het II. Capittel.

EEn die genegen is nae rechten eysch te schrijven
 Hoe datmen langen tijt mach fris en jeugdigh blijven,
 Dien is ten cersten nut dat vlytigh zy gelet
 Wat regel noodigh is ontrent het echte bedt.
 Al die maer vunstigh zaet in haren acker zaeyen,
 En kunnen anders niet als snoode vruchten maeyen:
 En vrie dat huysen bout, en quade gronden leyt,
 Heeft sich maer enckel leet en moeyte toe-bereyt.
 Ghy die eens Naso laest om vvel te leeren minnen,
 Leest hier te deser tijt hoe kinders zyn te vvinnen:

*De kunst heeft vvornder in. Wie nutte dingen vweet,
Hem dienen even hier de sinnen in bestect.*

Koom leert dan nae den eyfch een jonge vrou beslapen.

Om uyt het echte bed bequame vrucht te rapen,

Want die hier nae de lust, en buyten reden gaet,

Beklaeght syn dom gevoel, vvanter het is te laet.

NAe dat wy in't voor-gaende Capittel aen-gewesen hebben, wat in 't gemeen by een yege-lijck tot syn gesontheyt dient onderhouden te werden; soo sullen wy nu vorder gaen vertoonen, wat elck in 't besonder nae de jaren, gematigheyt des Lichaems, en andere omstandighedē voor maniere des Levens moet ghebruycken, beginnende aen de beginselen van den Mensche, en tot den ouderdom op-gaende. Ende voor eerst sullen wy volgen het exempelman van dē voortreffelijcken Philosoph *Plutarchus*, die in het Boeck van de op-voedingh der Kinderen syn leeringen aenvanght van de telinge der selver, als van een sake, daer veel aen gelegen is: dewijl in de selve de fundamenten geleyt werdē van het gansche wel-varen der kinderen, ende dat de Ouders de beginselen van goede ofte quade gestaltenis des Lichaems ende Gemoets de Vrucht in de telinge mede-deelen. Soo dat het aen de telinge hanght, dat de Republijck met vrome en gefonde, ofte boose ende sieckelijcke luyden versien wert. Waerom misschiē *Aristoteles* de telinge *δημιουργίαν*, een publijck ofte gemeen vverck ghenoecht heeft. ghelijck *Iulius Scaliger* meent in syn uyt-legginge over het eerste Boeck van de Historie der Dieren op het derde Capittel van den gemelten *Aristoteles*,
In-

Indien dan de Lant-man eer hy den acker befaeyt, wel acht neemt om daer goet zaet in te werpen, wende dat van lichten voos zaet geen goede vruchten en kunnen voort-komen, hoe veel te neerftiger ende forghvuldiger behooren de Ouders daer op te letten in het telen der kinderen? dewijl de Kinderen niet alleen en aerden nae haer Ouders in wesen ende manieren, maer oock in de gebreken des Lichaems. Soo is dickwils gesien, dat maer een uytterlijk teycken op het Lichaem, het welck de Vader gehadt hadde, de Kinderen ende alle de nakomelingen behielden. Het gebeurt oock somtijts dat de Kinderē haer Groot-vader ofte Over-groot-vader gelijcken, om datter in het zaet van de Vader noch eenige kracht van de Groot-vader, ofte Over-groot-vader gebleven is, ende *Aristoteles* seyt, dat dese gelijckenis tot in den vierden graet voort-set. Want ghelijck de Seyl-steen syn kracht over drie vier ende meer naelden aen malkander leggende verspreyt: alsoo wert oock de kracht van de gelijckenisse van het eene zaet tot het ander over-gedragen. Soo lesen wy, dat een vrou die by een Moor gheslapen hadde, geen swarte dochter en baerde, maer dat de soon vā die dochter wedcrom eē Moor was, gelijk syn Groot-vader. Even-eens heeft de Poëet *Nicens*, geboren van blancke Ouders, gaert na syn Groot-vader, ende is swart ter werelt gekomen. Dese kracht van het Zaet streckt hem soo verre, dat het selve oock de Lichamelijcke gebreken ende ongesontheden doet erven, ghelijck vvy alle daegh ghewaer vverden in de gene die geboren zyn van Ouders, jae oock van Voor-ouders die

met Graveel, Steen, Gicht, Vallende-sieckt, Me-
laetsheyt, Teringh, ende diergelijcke quellingen
zyn besmet geweest. Daerom indien de gene, die
svvare ende aen-klevende Sieckten onderhavigh
zyn, haer onthielen van het voort-telen, het soude
haer geruster, ende het menschelijcke geslacht, be-
ter wesen.

Dewijl dan de Lant-man niet alleē en let dat het
zaet niet voos ofte verduft en is, maer oock dat het
volkomen rijp, ende niet al te oudt en is, ende daer
benedens 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, ende den ouderdom van haer selven, ende
van de gene daer zy mede paren. Het vvelcke nae
de leere van de Philosophen ende Medicijns (te le-
sen by den hooch-geleerdē Heere Raets-heer van-
der Putte in *genial. Serm.* ende *Montaigne 2. des Essais*
8. Maer seer vviydloopigh by *Tiraquell. in 6. Leg.*
Connubial. gloss. 1. part. 6. ende *Ioh. Gerhard. Loc.*
Comm. 1. 7.) Sibylle in het vermaert Houwelick
aldus bepaelt heeft:

*Indien ghy soeckt een aerdigh paer,
Soo geeft de maeght drie seven jaer:
De jongh-man seven boven dien,
En groetse dan voor echse lien;
Een vveynigh meer, of vveynigh min,
Dat maeckt een eerlick huys-gesin.*

Die geheel jongh oft geheel oudt zyn, en beder-
en niet alleen haer eygen nature, ende verkortten

haer leven met het by-flapen, maer haer zaet is oock gemeenlijck onnut ende onvruchtbaer. De gheschiedenisse die vvy lesen dat hier vvat tegen schijnen te gaen, zyn seer selden, soo dat niet voor vvaer op-genomen moet werden, het gene men gemeenlijck seyt, dat *een man soo langh by een veder van syn mont kan blasen, noch een kint kan telen.* Ende dit spreek-vvoort,

*Een jonge oey, een ouden ram,
Dat viel veel binnen 'sjaers een lam.*

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

Ick en vvil hier nu niet aenvvissen hoe de lust tot dit vverck verweckt kan vverden, gelijk Mr. *Ambrosius Paré* dat gedaen heeft in syn groote Chirurgie op het 4. Capittel van syn 23. Boeck: 'twelck onsen goeden Dr. *Carel Battus* in de Françoysche tale heeft laten staen, als hy dat vverck in't Nederlants overfette. Ick en wil oock niet veel spreken in hoedanigen ghestaltenis des Lichaems de telinge behoort te gheschieden, ende welcke de sekerste is voor de vrucht, om geen ketelachtige ooren gaende te maken: Maer ick sal alleen de Latijnsche verffen stellen van drie Poëten, die in dit stuck geen idioten en zyn geweest. Onder welcke *Ovidius* de slechtste niet en is, die in 't derde Boeck van de Konste der Minnen het oudt Hollants (nae ick meen) voor het beste keurt:

*Mille modi veneris. simplex minimique laboris,
Cum jacet in dextrum semisupina latus.*

Met

Met hem komt de Poëet *Horatius* by na overeen in het tweede Schimp-dicht van syn eerste Boeck :

*Hac ubi supposuit dextro corpus mihi laevum,
Ilia & Egeria est, do nomen quodlibet illi.*

Lucretius gaet met *Mars* ende *Venus* wat naerder :
*Hunc tu Diva tuo recubantem corpore sancto,
Circumfusa super.* Siet van dit veers den Heer van *Montaigne* 3. des *Essais* 5.

Dese gestaltenis wert alleen voor goet ende natuerlijck op-genomen van dē Spaenschen Iesuwijt *Sanchez* in syn groot ende grouwelijck werck van't Houwelijck : ende hy maect een groote sonde van het gene de selfde Poëet *Lucretius* schrijft in syn 4. Boeck, als of het gansch tegen de nature vvas :

*Et quibus ipsa modis tractentur blanda voluptas,
Id quoque permagni refert. Nam more ferarum
Quadrupedumque magis ritu plerumque putantur
Concipere uxores, quoniam loca sumere possunt
Pectoribus positis sublatis semina lumbis.*

Mercurialis een seer vermaert Medicijn in Italiën hout het met *Lucretius*, ende schrijft *Lib. de hominis generat. cap. 13. Et 1. Var. Lect. 6.* dat dese manier van doen niet te verwerpen, maer in reden ghefondeert is, soo datse schijnt onbequamer (ghelijck oock het geheele werck) om van te spreken, als om te doen. Sulcx wert mede van sommige Griecsche Medicijns gepresen : (*Μίξις δὲ ἡ ἐξόμοθεν πρὸς ὑγίαν συμφέρει. Paul. Aegin. lib. 3. cap. 74.*)

ende ick heb eenige gekent, die dit de oorfaeck gaven datse Vader geworden waren, daerse te voren niet toe en hadden kunnen komen. *Rodericus* van *Castro* eē Portugijs Medicijn te *Hamburgh*, berispt in het tweede Boeck van de nature der Vrouwen op't 5. Capittel den vermelden *Mercurialem*: dan van sijn reden vvert integendeel by de Vrouwen selve geoordeelt.

Hier en dient oock niet vergeten 't gene na *Plato* in het 2. ende 6. Boeck der *Wetten*, *Plutarchus* leer wel vermaent, dat die sijn vrou wil genaken, sulcx niet beschonckē, maer nuchteren moet doen: alsoo de gene, die van volle ende droncke Ouders geteelt zijn, gemeenlijk dronckaerts werden. Het welck *Diogenes* oock te kennē gaf tegens een onbeschoften jongen: gelijk uyt *Plutarcho* aen-gewesen is in het derde deel van't *Houwelick*;

Genaeckt geen echte vrou vvanneerje zijt beschoncken,
Ghy zijt dan niet bequaem, als om te leggen roncken;
'Tis hinder aen het Lant als yemant qualick mint,
Een ongeregelt bed, een ongeregelt kint.

Sy doen een dubbel quaet die van den vviyn vervvonnen.
Oyt met een droncken hoofst dit wichtigh stuck begonnen.

Wat kan het anders zyn als schuyyn van lichten aert
*Dat *Baschus* heeft geteelt, en *Venus* heeft gebaert;*

Diogenes vernam een onbesuyden jongen

*Die mei een vreemt gebaer op *strate quam* gesprongen.*

De lekker (sey de man) die soo onaeddigh speelt,

Moet uyt een droncken hoofst voorseker zyn geteelt.

Ick heb een man ghekent, die sijn vrouwe noy

als wel droncken zynde en besliep, ende vele kinderen teelde, die allegader de vallende sieckte kregen, ende ten laetsten daer oock van storven. Even-wel alsoo dit een werck is, het welck niet veel en schijnt te passen een langen baert, ofte een statigetroonje van een Philosoph, soo en soude het misschien niet ongeraden wesen, dat men hier toe quame wat vervrolijckt, ende nae datter een kleyn glaesjen gedroncken was, om met geen ghefronst hoeft een heughelijck werck te doen; het welck van *Plutarchus* selve oock toe-gestaen wert. Ende is wel geleyt van *Ovidius* in't tweede Boeck van de Konste der Minnen:

*De wijn verheught den geest, de wijn geeft jendigh bloet,
De wijn maect dat de sorgh uyt ons verhuysen moet,
De wijn ontfrost het hoeft, de wijn verweckt de vrengh,
En stort in alle dingh geliyck een niervve jeught.*

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

*De wijn, de soete wijn is dienstigh om te minnen;
Maer neemt hem niet te veel tot ondiens van de sinnen,
Door wint soo leeft het vier, en brant na onsen lust,
Maer is de wint te groot soo voortet wylt-geblust.*

Even-eens wert door te veel suypen den lust der

minnen wech-genomen, en als de man heel droncken is, soo ist gemeenlijk al droncken, om dat, gelijk *Aristoteles* seyt, het zaet tot water versmelt. Dit is de oorsaek dat veeltijts de dronckaerts om de vrouwen niet en geven, gelijk in tegendeel de gene die vrouachtigh zyn, het dronckē drincken hāten. Het een heeft plaets in de Italianen ende Spaengjaerden, het ander in de Duytschen. Van *Alexander de Grootē* leten wy in de Historien, dat hy een grootē dronckaert vvas, maer seer kuys ten insichte van de vrouwen. *Julius Caesar* vvas een dapper vrouwen-man, maer ondertusschen heel sober: soo dat *Cato* van hem seyde, dat hy't alleen vvas, die in soberheyt de republijk onder-gebracht hadde.

Is vorders van nooden tot bequame telinge dat de Ouders haer Lichaem matelijck oeffenen, van de beste ende voedsaemste spijsē eten, ende even-wel niet te veel. Moetē oock met den vollen buyck niet terstont van tafel nae bedt gaen, maer wat tijts tusschen beyde lāten. Een seker Medicijn van sijn vrouwe gevraeght zynde, welck beter was 'savonts ofte's morgens? antwoorde, dat het 'savonts vermakelijcker, maer 's morgens gesonder was. Wae op het soet Hartjen repliceerde, Doet het dan 's avonts om de genuchte, ende 's morgens om de gesontheyt. Dan ofte sijn duplijcque hier goet op velen salick op dese plaets niet verhalen. Dese versse zyn ter eeren van dese goede Matrone in Latij gemaect:

*Quarenti Ersilia quanam hora salubrior esset
Ad venerem, medicus sic ait Archigenes.
Manē salubre magis Veneris decerpere fructus*

*Judice me fuerit, vespere dulco magis.
Hic illa arridens formoso ait ore: Voluptas
Me cura fuerit vespere, mane salus.*

Dan is ghesontst niet alleen voor den bou-man
selve, maer oock voor de vrucht, ende om de telin-
ghe bequamer te maken, dat de Venus-feeft 'smor-
gens gehouden wert, als de spijsse wel verteert is, en
dat men geen rauwigheyt inde Maegh en voelt, ge-
lijck breeder te sien is by *Iouber 2. des Erreurs popu-
laires 7.* En daerom raet *Aristoteles* in dese gelegent-
heyt des avonts weynigh te eten; en om niet flacu
te werden, te voren een goet middagh-mael te hou-
den. Ende hiertoe en moet geen ongeruft gemoet,
geen bedroefdé geeft, geen hooft vol mûyse-nesten
by-gebracht werden.

*Geen ongestuymigh hooft, geen omgeroerde sinnen,
Zijn dienstigh aen het volck om zaet te mogen wvinnen,
'Tzy dat men menschen plant, of dat men haver saeyt,
Het is de beste tyt vvanneer het niet en vvaeyt.
Hier dient een stille ziel die niet en is beuvogen,
Die nyt een vorigh leet geen spijt en heeft gefogen:
Hier dient een stille ziel die niet en is beschroomt,
Die van geen droevigh lijck of siecke lieden koomt:
Hier dient een stille ziel bevrijt van alle tochten
Die vvræeck nyt enckel spijt op haren naesten sochten;
Hier dient ô soete jenght, hier dient een stille ziel
Die noyt op vvreemt gepeyt in desen handel viel.
'Tis menighmael gesien dat lieden van verstande,
De kloekste van de stadt, de grootste van den lande,
Voor ouders zijn gekent van kinders sonder naem,
Recht kluntens voor de ploegh, en anders niet bequaem.*

Voor reden vuert geseyt, dat als de vvijsse mannen
 Zijn met een diepe sorgh geduerigh in-gespannen,
 Het beste leuen-sap en al het sijnste bloet,
 Niet is gelijk het sou, of daer het vvesen moet.
 Of sy dan schoon het vuerck ter rechter uren plegen,
 De sinnen reysen uyt, of bliÿuen onder vuegen,
 De ziel is elders vast, het lijf is maer een romp;
 Dus vverter yet geteelt, het is geuuldigh plomp.
 Ghy daerom hebje lust een aerdigh beelt te malen,
 Soo laet in dit geval geen sinnen elders duvalen:
 En raect noytchte vvijs als met een vollen vvensch;
 De mensch die menschè teelt behoeft een ganschè mensch.
 De kracht van al het lijf moet hier te samen vvercken,
 De geest moet niet-te-min de buyte-leden stercken;
 Noyt siet men datter mensch of eer of danck behaelt,
 Die met den lijue vverckt, en met de sinnen duuaelt.
 Daer is op dit geval noch vryal meer te lesen,
 Maer een gebodt alleen kan u voor duysent vvesen:
 Maeckt soo te zijn gestelt vvanneerje kinders bout,
 Gelijckje metter daet u kinders vvenschen soudt.

Het is aldermatuerlijckst, seyt *Aristoteles*, synsge-
 lijk te telen, ende op een ander plaets schrijft hy,
 dat men in seker lant daer de vrouwen gemeen wa-
 ren, de kinderē eē vader toe plagh te wijsen, diense
 best geleken, als of de gelijckenis teecken genoegh
 was, om den rechten Vader aen te wijsen. Soo en
 is oock onder ons niemant rouwigh, dat de kinde-
 ren hem gelijcken, ende sulcx vvert de vrouwen tot
 een teecken van eerbaerheyt toe-gerekent. *Caullus*
 in het Bruylofs-dicht, dat hy ter eeren van *Manlius*
Torquatus, ende *Iulia* ghemaect heeft, gebruyckt
 dese toe-wenschinge:

Ick vvensche dat een aerdigh kint,
 Het schoonste dat men yeuvers vint,
 Het soetste van de gansche stad,
 In uwen schoot gedoken sat:
 En dat het met een soeten lagh
 Syn vader vvenste goeden dagh:
 Syn vader even soo geleeck,
 Dat yder die het eens bekeeck
 Terstont aen't kroos en vvesen sagh
 Wie dat de vader vvesen magh,
 Ter eeren van de reyne trou,
 En u ten goede vveerde vrou.

Om de eere, die de vrouwen in dese ghelijckenis stellen, soo en is het kint naulijcx ter vverelt gekomen, ofte elck roept: *Ie! hoe-vel gelijckt dat kint syn vaertjen; Het is al of het uyt syn aengesicht gesneden vvas.* Het vvelck *Theophrastus* oock aen-gemerckt heeft *Eth. Charact. 5.* Tot dese gelijckenis doet seer veel, dat de gehoude malkander vvel gesint hebben, sonder haer sinnen ende onkuyfche gedachten op een ander te laten loopen. *Tibullus 1. Eleg. 6.*

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

Want dese inbeeldinge heeft soo grooten kracht, datse de gelijckenis oock kan geven aen de vrucht, van de gene die over het vverck niet gevveest en is. Soo ist gebeurt, dat eē vrou dewijlse met een ander doende vvas, ondertusschen bekommert zynde dat de man onversiens mocht t'huys komen, ende haer oetrappen, op de negen maenden gelagh van een

kint, niet den Pol, maer den Man wel gelijckende. Waer van een seer aerdigh Dicht in Latijn gemaect is by *Thomas Morus* vveerde Cancellier van Engellant, en een seer groot vrient van onsen grooten *Erasmus van Rotterdam*: het welck in onse tale mede over-gefet is by de eer van de Hollantsche Regeringh ende Poësy in dese verffen:

*Na dat Ian Al-beschieck getrouwt vvas binnen Lonnen,
Soo had hy metter tijt al menigh kint gewonnen;*

*Maer als de goede Ian den ganschen hoop bekesck,
En vront hy onder hen niet een dat hem geleeck.*

Dit heeft syn lossen kop te büster seer gespeten,

Hy meynde dat het vvuÿf had achter uyt-gesmeten:

En vvatte yemant doet, en vvat hem vvert geseyt,

Het stuck by hem geloofte en vvert hem niet ontleyt.

'Tgeviel om desen tijt dat Trijn een soontjen baerde

Dat schier in alle dingh nae synen vader aerde,

Dit heeft het grilligh hooft in volle daet bemint,

Hy meynde dit alleen dat vvas syn eygen kint.

Maer siet een kluchtig quant die quā met hem te spreke,

En seyde, lieve maet, ghy seylt verkeerde streken,

Hebt ghy geen vaster gront ontrent een echte vrou,

Soo vvaerje beter noyt gekomen inde trou.

Siet als een dertel vvuÿflaet haren acker telen,

Van yemant vvel geuoon met haer te komen spelen,

En datse seker vveet haer man is in de stadt,

Soo isse 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;

Hierom soo vvert syn beelt soo diep in haer geprent,

Dat sy het aende vrucht ten vollen over sent.

Haer man is daer te sien. Siet, dus soo gaen de saken,
 Men kan op dit geheym geen vaste gronden maken;
 Of 'ikint syn vader lijckt, of dattet anders gaet,
 Ten maectt geen vrouwe goet, ten maectt geen vrouwe
 quaet.

Het gaeter selsaem toe als mans en jonge vrouwen,
 Ten goede van het lant, den soeten acker bouwen;
 Nature doet haer vverck, doch vvaer, en hoe, en vvat,
 Dat heeft tot heden toe geen mensche recht gevat.
 Daer stont doen Ian en keeck, en gaf het stuck gevonnen,
 En heeft syn ouden luym nae desen noyt begonnen.
 Wel, vrienden, alsje scherst, of soete reden drijft,
 Maectt staegh dat man en vrou in goeden vrede blijft.

Staet oock te letten, ten aensien van de Vrou, dat het dienstigh is puys te laten slapen, vvanneer de Maen achter de kerck is, *Moses 15. Levit. 19.* Alsoo in die rijdt 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 gevvelt doorbreeckt, ende door syn sterckte de kracht van de vloet tegenstaet, soo vverter een slappe vrucht geteelt, ende sulcke kinderen vverden by ons gheseyt tegen de Maen gepist te zyn, ende syn gemeenlijck Melaetsheyt, ende ander ongemack onderworpen, *Levin. Lemnius 1. de occ. Nat. mirac. 8. Mercurial. de hom. generat. 5.* Siet hier breeder van by *Ioh. Gerardus tom. 7. Loc. comm. §. 438.* Daerom is vvel gheseyt van den Poët in't noyt-genoegh-gepresen Houvvelick:

Daer zijn in't echte bed veel ongelege stonden,

Wanneer u kinder-sucht is dienstigh in-gebonden :

Het is een oude vuet oock voor een jonge bruyt,

Viert Mens, reyne jeught, en stelt u saken uyt.

De lant-man mocht te mets het saeyen beter staken,

Om dattet mitter is by vuylen eens te braken;

Daer is een seker tijt te toomen wruven brant,

Daer is een seker tijt vwanneer men menschen plant.

Nu en is oock niet alleen van nooden, dat wel op dé tijt gelet wert, te weten korts na dat de vrou gesuyvert is, ende dat beyde de Ouders geruft van geoemot ende ghesont van Lichaem zyn; maer dient oock wel waer-genomen te werden de vermaninge van den grooten Philosoph *Aristoteles*, dat men de vrouwe niet sedigheyt ende belcheydelijckheyt genake, op datse door te groote dertelheyt, ende ketelige vvellust buyten het spoor van eerbaerheyt niet en kome te springen. Dese lesse is by den moralen Poët mede niet vergeten:

Men heeft van outs gepooght de vrouwen aen te praten,

Dat flux een echte vuyf haer schaemte dient te laten

Soo haest sy maer de borst des avonts open doet,

Maer datse met het kleet die vveder nemen moet.

Voor reden vvoor geseyt, en metter daet gepresen,

Dat vrouwen op den dagh vvel eerbaer moeten vvesen,

Maer als de swarte nacht bedeckt de gansche kust,

Dat dan het echte vuyf mach sygen in de lust,

Mach uyt een volle drift met haer geselschap mallen,

En met een lossen toom in minne-stuypen vallen,

Mach springen uytten bant, en plegen metter daes

Al vvat een lichte koy by vuylen onderstaet.

Maer hoe ! sal onse vrou Vlyffes vuyf gelijcken ?
 En als het duyster voort van hare plichten vuyjcken ?
 Sal oyt een reyne ziel gaen breken inder nacht
 Al vatter op den dagh ten goede vas 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 vrou haer kleet heeft wyt-gedaen,
 Soo moet se metter daet de schaemts trecken aen .
 Sy moet oock als de Son gaet in het water sincken,
 Met des te meerder glans in reyne seden blincken ;
 Sy moet, al is het licht schoon wyte vveegh gebracht,
 Haer stralen laten sien oock in de middernacht .
 Sy moet in vuare tucht met haren man verkeerren,
 Hoe duyster dat het zy. De nacht is oock des Heeren,
 De nacht is enckel dagh voor Godes hel gesicht ;
 Ghy viert dan alle tijt een reyne vrouwe-plicht.

Het gene die Geleerden voor de goede seden, en eerbaerheyт gebieden, vvert by de Medicijns oock voor seer nootwendigh tot de telingē geoordeelt. Want de overtollige vvelust, de vvelcke met te grooten drift geschiet, belet het ontfangen. *Lucretius* in't vierde Boeck :

*Nam mulier prohibet se concipere atque repugnat,
 Clauibus ipsa viri venerem si lata retrahet ;
 Eicit enim sulci recta regione, viasque
 Vomere, atque locis auertit feminis istis.*

Nu oock te dickvuis hervat zynde, soo bederft het zaet, ende wert onvruchtbaer, alsoo het voor sijn rijpigheyт gelost wert. De Philosoph *Placarcus* seyt seer veel in't leven van *Lucretius*, ghelijck

onmatig spreken de reden ydel en dwaes maect, dat oock alsoo het zaet van de gene, die ongebonden in't by-slapen zyn, gemeenlijck voos ende onvruchtbaer is. Soo datter niet beter ende bequamer en is tot de telinghe, ende om wel te saeyen, ende oock wel te ontfangen, als de matigheyt, ende niet te plocken voor dat het rijp is.

*Onmaet in alle dingh verveelt,
Doch meest vvanneer men kinders teelt.*

De Koninginne *Zenobia* wert inde Historien hier over seer geroemt. Dese als sy eens by haren man ghevveest hadde, vvachte de maent uyt om te sien offe swanger was, ende fulcx zynde, beyde nae de verlossinge, om geen vergeefs vverck te doë: maer niet swanger zynde, soo namse wederom een proefken voor een maent, gelijk *Trebellius Pollio* getuyght. Ende vvy lesen by *Sosomennus* van een vreemt Philosophooph met namen *Aeas*, hoe dat hy een schoone vrou hebbende, haer maer driemael en bekende, ende drie sonen teelde. Van dit exempelp seydt een geleert Rechts-geleerde in Vrancrijck, (*Tiraquellus in 15. Leg. Connubial. gloss. 1. part. 15. §. 83.*) die de republijck alle jaer een kindt ende een boeck maecte, (gelijk de President *de Thou* in syn Historie van hem schrijft) indien dat het alle mans soude vvillen na-volgen, dat de vrouwen hoe eerlijck sy oock mochten zyn, daer mede niet wel vernoeght en souden wesen: ende dat het beter was, heel vergeten, als soo selden gegroet te zyn. Want gelijk sommige hier van plegen te seggen, *Die noye*

en at, noyt en hongerde. De dochter van den vermaerden Romeyn M. Agrippa gevraeght zynde, vvaerom de beesté na datte met jongen waren niet meer en speelden? antvvoorden aerdigh, Om dat het beesten zyn, *Macrob. 2. Saturn. 5.*

H V A R T E

en el exam. de ingenios cap. 15. §. 3.

La crudeza que mas daño haze a la generacion, es la del vino : por que este liquor, por ser tan vaporable y subtil, haze que ellos demas alimentos, vayan crudos a los vasos seminarios, y que la simiente irrite falsamente al hombre, sin estar cozida y sazónada; y por tanto lo a Platon una ley que halló en la republica de los Carthaginenses, que el hombre casado ni su muger, no beviessen vino el dia que se pensavan llagar al acto de la generacion; entendiendo que este licor hazia mucho daño a la salud corporal del niño; y que era bastante causa para que saliesse vicioso, y de malas costumbres. Pero si se beve con moderacion, de ningun manjar se haze tan buena simiente como del vino blanco, especialmente para dar ingenio y habilidad.



Hoe een bevruchte vrou haer onderhouden sal.

Het III. Capittel.

Als nu de teere vrucht is binnen u ontfangen,
 Soo komt ó jonge vrou en leert bequame gangen,
 Leert regels tot het werck; want alffer yemant draegt,
 Soo dient'er aen de kunst om nieuwen raet gevraeght.
 Dus als het u gebeurt dat, naer een diep verlangen,
 Ghy voelt een teere vrucht in u te zyn ontfangen,
 Soo neemt met alle vlijt u swacke leden vvaer,
 En doet niet alle dingh gelijck als voor en naer.
 Een vrou die swanger is die moet haer leeren mijden
 Van ongeregelt spel, van rotsen ende rijden,
 Van al te swaren pack, van al te rassen ganck,
 Van al te goeden reuck, van al te vuulen stanck,
 Van alle mal geraes, van alle dertel springen,
 Van door een vreemt gebaer de leden om-te-vvingen,
 Van over al het doogh te willen laten gaen,
 Van angst, van alle schrick, van onbedachte waen:
 Een vrou die swanger is moet even dan gedencken
 Door praem van enge draght haer niet te laten krencken;
 Geen dingh soo onbequaem ontrent een teere vrucht,
 Dan als een jonge vrou in naeuwe kleeeren sucht.
 Een vrou die swanger is moet haer geduerigh vvachten,
 Van naere dweperij, van alle droeve nachten,
 Van door een gramme sucht te vverden omgevoert,
 Iae van een groote vreught te vverden omgeroert;
 Want als het swanger lijf is besigh met de tochten,
 Soo kromt de swacke geest in veelderhande bochten;

En vuat ontrent de vrucht syn kracht besteden moet,
 Vergeet sich in de gal en aen het vinnigh bloet.
 Ghy maeckt u daerom sterck om uyt te mogen jagen
 Schrick, vurevel, gramme sucht, en alle quade plagen:
 Geuvent u tot gedult, en vrucht u van de spijt,
 Schoon dat je licht te peers, en vunder haestigh zijt.
 Wanneer het jeughdigh hout met vruchten is beladen,
 Een vlytigh hovenier die vint terstont geraden,
 Met allerley behulp den boom en yder tack
 Te stijven tegen vuint 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 gevas
 Gestingert op het velt, gedommelt in het gras.

Ick sal my vvel vvachten om in geen ongenade
 van eenige happige vvijs te vallen, het gene in't
 voorgaende Capittel van de Koninginne, en den
 Philosoph verhaelt is, hier veel te prijsen: nochtans
 en kan ick niet versvrijgen, dat al-hoe-wel de
 Vrouwen den Beurt-man niet aen Landt en laten
 staen, al heeft het Schip syn volle vracht in (gelijk
 by-na plagh te seggen *Iulia* de dochter van de Key-
 ser *Augustus*, by *Masrob. 2. Saturn. 5.*) ende dat sulcx
 haer meer vernought, als te voren, om reden by
Andreas Laurentius, ende andere te lesen: soo is
 even-wel beter, ende behoort oock onderhouden
 te werden de lesse van de Doctoren, de welcke in't
 Houwelick met dese gulde verssen uyt gedrukt is:

'Tis voor het echte volck geraden om te rusten,
 Wanneer het svuanger vvijs gevoelt haer eerste lusten:

Wanneer een jonge vrouw haer maegh en herte klaeght,
 En voelt in haer geheym een teecken datse draeght.
 Want als een teere vrucht haer eerst begint te setten,
 Al vvat de vader doet dat sal de moeder letten;
 Wie veel den acker ploeght vvanneer hy is besaeyt,
 Die breeckt syn eerste werck, en maeckt het al bekaeyt.

Dan in 't leste van de dracht en kan dit spel geen quaet doen, ende wert oock gheloofd, dat het den arbeyt aldan lichter, en de baen gladder maeckt.

Al de Konst om de vrucht te behouden bestaet daer in, dat de Swangere vrouw wel onderhoudt het recht ghebruyck van de Niet-natuerlijke dingen. Want 't gebeurt dickwils, dat een gematighde ende wel-gestelde Lijf-moeder de beste beginselen van ons levē ontfangt, en een volkomē schepsel voortbrenght, het welck daer na door versuym ende onachtsaemheyt van de Moeder qualijck bejegt wert. Daerom raet *Hippocrates* seer wel in syn eerste Boeck van de Vrouvelijcke Siecktē, dat de Vrouwen sonderlinge forge dragen, om de vrucht te behouden, ende wel te onderhouden tot den tijt van de verlossinge. Het welck gheschieden sal indiensē haer gesontheyt wel gade slaet, en haer Lichaē niet en pranght met naeuwe kleederen. Want dat prangen beschadicht de vrucht op de selve manier, als andere uyt-wendige ende in-wendige oorsaken, die de Lijf-moeder drucken ende benaewen. Daerom seyde *Aristoteles* seer wel in syn eerste Boeck vande telinge der Dieren op het 12. Capittel dat seer goet is voor het wel-varen ende groeyen van de Vrucht, geen swaerte op de Lijf-moeder te brengen. Ende daer-

daerom is den buyck met geen been beset, ghelijck het hoofd ende de borst, op dat de Maegh ende Lijfmoeder haer vryelijck souden kunnen uyt-setten. Daerom leyt oock de Lijfmoeder op den eyndeldarm, als op een sacht kussen voor de hardigheyt van den rug-graet, ghelijck *Galenus* aenwijst in het 4. Boeck van het Gebruyck der Leden op het 14. Capittel.

Maer insonderheyt dient eē svvangere vrou haer te wachten voor groote beweginge des Lichaems, en des Gemoets, als rijden, rotsen, loopen, danffen ende springen: van verschricken, ende haestelijck te ontfellen. Want hier door krijgtsē dickvils voor den tijt den arbeyt op den hals. Ick en prijs even-vvel niet een leu en leufigh leven, vvaer door vele ongesonde humeuren vergaderen, ende de natuerlijcke vvarme overstolpt vvert: maer de bevruchte vrouwe dient wel in de eerste maenden weyniger, in't leste van haer dragen, ende tegen dat den arbeyt komen sal, haer meer en dickwilder te bewegen, ende veel te gaen wandelen.

Hier en boven heeft een bevruchte vrouwe haer oock te wachten voor te grooten hitte ende te grooten koude, voor quade lucht, stanck van uyt-gedaen kaerffen, swavel, beverswijn, ende diergelijcke stinckende dingē; als oock van seer ruyckende kruyden, ghelijck munte, poley, ende andere, insonderheyt van muskeliaet, amber, civet, ende ruyck-ballen die daer van gemaect werden.

Vorders false voor haer eten ghebruycken Spijse van goet voedsel, ende een weynigh verdroogende, de menighte moet wesen soo voor haer selven, als

voor de vrucht, soo datse de mont dickwils al vvat bieden moet, al heeftse de grootste lust niet om te eten: sy en behoeft haer oock soo naeu aen de vastdagen niet te binden: vvant door veel vasten soude de vrucht lichtelijck slap ende sieck werden, ende voor den tijt uyt-willen, om syn voedsel buyten te soecken, dat hy binnen most derven. Sy moet haer even-wel oock wachten van al te veel te eten, alsoo door al te veel voedsel het kint lichtelijck komt te stikken; ofte wert ten minsten daer door soo grof, dat het op syn plaets niet wel soo langh en kan dueren, om vol-dragen te werden; ofte valt daer van in een sieckte, dewijl te veel spijsie niet wel konnende verteert vverden, haestelijck bederft, ende quaet bloet maect, het welck tot ongesont voedsel voor de vrucht, die dat nae hem treckt, noodtsakelijck moet gedijen. Noch is noodigh haer te mijdé voor alle Spijsie die te kout, te heet, ofte te vochtigh is, ende insonderheyt foodanige in 't beginsel van de maeltijt niet te eten. Gesoute, ende gekruyde spijsie, ende die in korsten geleyt is en dient haer niet. De Specerijen machse oock niet gebruycken, als alleen op't leste de Caneel en Safferaen. Andere scherpe spijsie moetse oock laten, als loock, ayuyn, ende diergelijcke, insonderheyt die eenige medicinale kracht heeft om water te doen losen, ende walginge ofte nieffen verwecken kan. Dan indiense groote lust kreegh tot eenige kost, die juyft van de beste stoffe niet en was, die en moet men haer niet geheel onthouden, maer hier in vry wat door de vingeren sien. Want by swangere vrouwen heeft het meest plaets, dat wy in't eerste Capittel uyt *Hippocrates* van de

de lust en aengenaemheyte der spijsse geseyt hebben. Staet even-wel te letté, dat men by haer geen praecten maect van ongesonde 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 hardtlijvigh en zy, ende datse alle daegh, soo't mogelijk is eens ter stoel gaet. Ende indien dat van selfs ende uyt de natuer niet en wil komen, soo false's morgens nemen sap van pruymen, ende corinthen, appelen sacht gekoockt wel gesuyckert, ende een goet stuck boters daer in. Ende dat niet helpende soo en sal men niet licht tot set-pillé, ofte clysteren (als in't alderleste, en wanneer den arbeyt voor de hant is) komen, insonderheyt die wat scherp zyn, alsoose de Lijf-moeder, die op de darenen leyt, lichtelijck souden beschadigen, ende een misdracht kunnen veroorsaken. Daerom ist beter dat men haer van boven in-geve eenige sachte medicine, als daer is *Manna* in wat hoender ofte weren dat gesmolten, ende dan wel door-gedaen. Den *habarber* en is oock niet ondienstigh met wat lange tijnen in-genomen het ghewichte van een halve anschen kroon, ofte wat meer. Het is een groote tijfflagh, dat sommige meenen, een bevruchte vrouwe schadelijck te wesen, het Lichaem te purgen ende aderte laten: daer het beyde niet sonder rijckel van de vrucht ende de vrou dickwils naelaté wert. Ick bekenne even-wel, dat men hier in et groote sorghvuldigheyt moet te vverck gaen. Men sal haer dan, nae de leere van *Hippocrates 4. Aphor. 1.* als het den noot vereyscht van de vierde

tot de sevende maent matelijck mogen purgeren, om dat de vrucht in die tijt op het sterfste is; maer vroeger ofte later, als de selve noch swack, ofte al rijp is, sal men daer mede niet licht doorgaen. Indien men dan mach purgeren, het Lichaem vol humeuren zynde, soo mach men oock wel laten; alsoo het selfde minder ontstelt, als het purgeren, insonderheyt in 't beginsel, alsser overvloed is van bloet, ende de vrucht noch teer zynde weynigh voedsel vā doen heeft. Dewijl de nature selve somtijts het Lichaem van de sware vrouwen door het bloeyen uyt de neus, het speen, jae oock somtijts door de lijf-moeder, sonder eenigh letsel ontlast, waerom soude de Konste sulcx niet mogen navolgen? Ick ken verscheyde bloedt-rijcke vrouwen, die als sy swaer zyn, haer gemeenlijck twee drie mael doen laten, oock in de leste maenden, ende als sy dat overslaen, soo zyn de kinderen vol vierigheyt. Iae de eervarentheyt leert ons, dat sommige vrouwen soo bloet-rijck zyn, dat indienze niet terstont op de tweede maent gelaten en werden, misdagen, ofte van een doot kint verlossen. Een seker Medicijn verhaelt, dat hy over twee bevruchte vrouwen gegaen heeft, waer van in de eene door overvloedigheyt van bloedt vier kinderen op de achtste maent verstickt waren, in de andere, twee op de seste maent. De vvelcke, als hyse op de vijfde maent veel bloets af-gelaten hadde, daer nae verscheyde reysen gheluckelijck van voldrage kinderen verlossen. De aderen van de voet en moeten in swangere vrouvven niet ghelaten vverden, om dat sulcx het bloet met geweld na beneden treckt, ende

de vrucht doet sackē. Op de achtste ende negenste maent en mach men niet sonder grootē noot laten, insonderheyt in de gene die door svvackheyt ofte slibberigheyt van de Lijf-moeder lichtelijck een misschienis krijgen.

De Slaep (om geen van de ses Niet-natuerlijcke dingen over te slaen) sal vvesen by nacht, om de spijsse wel te verspreyē: want het wakē veroorsaect raeuwigheyt ende siecktē, daer de misdracht dickwils op volgt: niet terstont na dé eten, maer 'smorgens vry wat langer alsse gemeenlijck gewent is.

Eer ick dit Capittel besluyte, soo en dient gansch niet vergeten de noodtwendige lesse, die de Eed. Heer *Iacob Cats* geeft in syn vermaerde Houwelick, net dese verssen:

*Wanneer de vrouwe draeght soo dient de man te letten,
Dat niemant door het huys misschien en kome setten*

Yet dat vvan-schapien is, een vvreect of selsaem beelt

Dat ons het ooge terghet, en soo de sinnen steelt.

Al vvat oubolligh staet, of vreesse kan vervuecken,

Of met een snelle schrick ons in de leden trecken,

En dient een jonge vrou voor al niet daerse slaept,

En van de reyne tros de soete vruchten raept.

Wilt oock om dese tijt u niet te seer vergapen

Aen eenigh selsaem dier, als simmen, katten, apen:

En draeght niet inden arm, en leghet niet aen den mans

Een vreemden bariaen, of plat-geneusden hont.

'Tis by de vrouwen selfs in geenen deel te mercken,

Hoe dat een vreemt geval kan op de vrouwen wercken:

Hoe onvervachte schrick tot aen de vrucht balent,

En hoe een selsaem spook sich in de moeder prent.

Wanneer een vrouwe draegt, het schijnt dat alle krachten
 Zijn besigh aende vrucht, en op de moeder vrachten;
 Dies vvaerder eenigh dingh sich in de sinnen vest,
 Dat sackt van stonden aenen druckt in dat gevvest,
 De Schrifte getuyghet het selfs, dat Iacob voor de dieren
 Van Laban heeft geleyt gestreepde populieren,
 Om even als het schuap jou paren metten ram,
 De plecken van het hout te drucken in het lam.
 Ghy die genegen zijt om zaet te mogen vvinnen,
 Hebt geen vvan-schapeu dier, geen monster in de sinnen:
 Stelt liever voor het ooghe vvanneer gy vruchten teelt,
 Een schoon een geestigh kint, een aerdigh menschel beelt.
 Hier door ist veel gebeurt dat yemant vande moeren
 Vont in voor-leden tyt een vuitte vrucht geboren,
 Hier door ist veel gebeurt dat van een leelick paer
 Men vvert, oock tegen hoop een aerdigh kint gewaer.
 Een vuyf by al het volck vermaert in leelickheden,
 Wiens man haer niet en vveeck in onbeschofte leden,
 Kreegh even-wel een kint het schoonste dat men vant,
 Een peereel vande stadt, een vvonder in het lant,
 Een kint gelyck een beelt, dat alle menschen presen,
 En namen in den arm, of met den vvinger vvesen,
 Een kint na vollen vvensch, een gaeus en aerdigh fret,
 En niet te byster schrael, en niet te lydigh vet:
 Een yder stont verbaest, en jagh de frissche leden,
 En jagh de schoone veruw, onseker van de reden;
 Dies gincker over-al een spreucke door de stadt,
 Als of hier in de vrou haer eer vergeten hadt.
 Een man die vorder jagh gingh al het huys beschouwen,
 Gingh letten op het stuck, ter eeren van de vrouwen:
 Hy vint een schoon vertreck, daer op een schoon buffet
 Een aerdigh kinder-beelt stont geestigh afgeset.

Hy vont een ledekant behangen met gordijnen,
 Een leger voor den vveert, gelijck het mochte schijnen:
 Hy vraegt, wie datter slaept? hem wort bescheyt gedaë,
 En stracx soo gïft de man hoe dat de saken staen.
 Hy spreeckt tot al het volck, Ick sal het oordeel vellen,
 Laet maer het jonghste kint hier in de kamer stellen.
 De meyt die loopter om soo veerdigh alffe kan,
 En brenghzet inde sael, en geeftet aen den man.
 Die gaetet metter daes ontrent den beelde setten,
 Die maent een yder aen hier op te vwillen letten:
 En siet die nu het beelt en dan het kint bekeeck,
 En vont noyt eenigh ey dat soo een ey geleeck.
 Daer gaet de kloeckste geest met vastere den vvijsen,
 Wat datter uyt het oogh kan in de sinnen rÿsen:
 En hoe een diep gepeys, door onbekende macht,
 Het in-genomen beelt kan prenten inde dracht.
 Stracx refer groote vreught, de boose tongen svvegen,
 De vrou heeft metter daet haer eere vveer gekregen:
 En vvaer doen eenigh paer te samen vvert geset,
 Daer vvas een schoon gesicht ontrent het echte bedt.

Diergelijcke Historie wert mede verhaelt by den
 Oudt-vader Hieronymus, ende seyt de waerheyt van
 de selve ondeckt te zyn door vernuft ende wijsheyt
 van den treffelijckē Medicijn Hippocrates. Soodani-
 gen exempel is oock telefen by Plutarchus, alwaer
 verhaelt wert van een vrouwe, die ontrent haer
 bedt eenen moor had uyt-geschildert hangen, ende
 daer door een swart kint gebaert heeft. Soo schrijft
 Galenus in syn Boeck van den Theriakel, dat hy
 eenen Moor om een fraey kint te krijgen gheraden
 heeft een schoon beelt aen de voeten van 't bedt te

hangen, en dat de vrou in't by-slapen daer sterck op
kijken soude: en dat sulcx by den Moor na-geko-
men, en oock wel uyt-gevallé is. Wy lesen oock on-
der andere by *Montaigne 1. des Essais 20.* dat eertijs
aen dē Keyser *Carel* de vierde vertoont is een doch-
ter, die heel ruygh was: het welck de Moeder seyde
gekomen te zyn, door dien dater een beeldt van
Sint Ian den Dooper in haer bedt gehangen hadde.
Welcke exempelen oock bevestight werden door
de Historie van Iacob in 't eerste Boeck *Mosis* op
het 30. Capittel, by yder een genoegh bekend, ende
in de verhaelde verssen oock aen-geroert. Al hoe-
wel hier met spies en sper tegen is den gheleerden
Doctor *Huarte* in syn Spaensich Boeck van het on-
derfoeck der Verstanden, *cap. 15. §. 4.* ende sey-
t dat de Historie van Iacob heel miraculeus is, ende
het ander van de Moor een recht praetjen: alles
gebouwt (gelijck hy voor-geeft) op een vals fonda-
ment ende reden van *Aristoteles*.

V L P I A N V S

Leg. Quæritur 14. §. 1. ff. de foetib. ed.

*Maximum ac precipuum munus foeminarum est, acci-
pere ac tueri conceptum.*

P L I N I V S 8. Epist. 10.

*Quo magis cupis ex nobis pronepotes videre, hoc tristior
audies neptem tuam abortum fecisse, dum se pruguan-
tem esse puellariter nescit, ac per hoc quadam custodien-
da prugantibus omittit, facit omittenda, quem errorem
magnis detrimentis expiavit, in summum periculum
adducta.*

In hoe veel maenden een kint voldraghen wert.

Het IV. Capittel.

HEt is een oudt verschil, en over langh gedreven,
 Waerom men in het recht niet selden heeft gegeven,
 Hoe langh een echte vrou haer kinders dragen kan,
 Om niet verdacht te zyn van eenigh ander man.

Daer is een vaste tijt dien alle beesten dragen,
 Een kont en heeft niet meer als hondert twintigh dagen,
 Thien maenden hout het peert syn vullen inden bant,
 Tuwee 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 leeftiet langh, soo hoeftiet ruymet tijt,
 Als yet dat kleynder is, of haest ter aerden lijt.

Doch wat de menschē raect, men kent geen vaste stonden
 Daer aen een vruchtbaer vvūf in desen is gebonden:
 Soo dat haer goede naem niet eens in twvūffel staet,
 Schoon sy een langer tijt als negen maenden gaet.

Doch vvilder eenigh mensch dit naerder ondersoecken,
 Wat hoeft men vreemde tael, of ver-gesochte boecken?
 Vpen, en diep vernuf, geleerde Bevervvijck,
 Is hier een volle born en uytter-maten rijck.

DE Natuere heeft alle dieren eenen sekeren en-
 de bepaeldē tijt gestelt, om haer jongen voort
 te brengen; doch niet alle den selven. De oorfaeck
 van die vericheydenheyt leyt *Aristoteles* op de groote
 van

van haer Lichamē, ofte op de langhduerigheyt van haer Leven. Zynde waerschijnelijck dat een groot dier ende van langh leven langer tijt moet hebben, om tot syn volmaecktheyt te komen, als dat kleyn ende van kort leven is. Soo fiet men dat den Hont die kleyn ende van kort levē is, op de vierde maent gheworpen wert, het Paert, 't welck groot is, al en leeft het niet langh, op de thiende maent: maer den Oliphant, die groot is ende van langh leven, wert eerst volmaeckt ende voldragen in twee jaer. Ende by aldien dat sulcke dieren weyniger tijt in de Lijf-moeder blijven, als haer bepaelt is, soo en blijvē sy niet te lijf. Maer de Vrouwen en hebben geenē sekeren tijdt om te verlossen, ende kunnen op verscheyde stonden haer kinderen ter werelt brengē: hoe-wel sy niet alle even bequaem en zyn, ende de kinderen niet van alle drachtē even kloeck ende langh-levende ghebornen werden. Want de eervarentheyt leert ons, dat het kint, 't welck minder als ses maenden gedragen is, niet op en komt, ende dat eerst op de sevende maent, een kint dat leven sal, geboren wert, en dat de verlossingh haer oock op de elfde maent kan uyt-streckē; dat nochtans meestendeel ontrent den uyt-gangh van de negende maent, ende het in-gaen van de thiende de natuerlijcke verlossinghe gheschiet, ende dat desen tijt den natuerlijckstē is van des menschē geboorte: alsoo de dingen, die meestendeel gebeuren, meest volgens de nature zyn, gelijk *Aristoteles* seyt. Hierom hebben alle goede Autheuren de negende ende thiende maent voor den wettigen tijt gestelt van de natuerlijcke verlossinghe. Want alsoo het fatsoenen

ren en het bewegen van de vrucht inde Lijf-moeder, niet altijd precijs op eenē dagh en valt, maer eenige breete heeft, als *Hippocrates* ende *Aristoteles* getuygen, en men gewoon is met *Hippocrates* van de formatie te tellen tot de beweginge, van de beweginge tot de verlossinge; soo en kan de tijt van de verlossinge soo naeu aen de negenste maent niet gebondē werden, maer loopt ghemeenlijck tot in de thiende. Want dewijl datter groote verscheydenheyt is inde gematigheden ende ghestaltenissen der Lichamen, soo gebeurt het, dat de eene vrucht rasser, de andere lanckfamer volbracht ende voldragen wert: ende de voldragē vereyscht meerder voedsel, en ruymmer lucht. Ende alsoo de Moeder hem van beyde door de aderen, ende slagh-aderen van den navel niet genoegh en kan toe-senden, soo soeckt hy uyt syn hol te springen; ende de Lijf-moeder niet wel konnende verdragen al dat springen ende uyt-recken, soeckt haer selven van dat lastigh pack te ontlasten. Als dit voor het half jaer ghebeurt, soo en kan het kint niet oudt werden. Ende by aldien altemet geschiet, dat in't begin van de seste maent, ghelijck Doctor *Spiegel* seyde gekent te hebben een bode van Zeelant op Hollant, ofte een vveynigh voor de evenste maent, gelijk andere getuygen, een kint op-komt, sulcx moet gherekent werden, onder de lingen, die heel selden gebeuren. De reden is, omdat foodanigh kint al te slap, ende noch niet volbracht en is. Daerom indien het ofte uyt ghebreck an voedsel, ofte door eenige andere oorlaeck alfan uyt-komst moet soecken, soo kan het lichtelijck in den arbeyt verstickt ofte verplet vverden;

ende al geboren zynde en is het niet bequaem om de lucht, ende nieu voedsel te verdragen.

Een kint van *seven maenden* (vvy rekenen voor elcke maent dertigh dagē, gelijk de Rechts-geleerden oock doen, *Mynsinger. 6. Obs. 40.*) wert wel geboren, om dat tot volmaecktheyt van syn leden, niet en ontbreekt. Want de twee volgende maenden en vverter niet meer by-gedaen tot volmaecktheyt van de leden, maer alleen tot volmaecktheyt van de kracht ende sterckte. Soo dat sulck een kint vvel in't leven kan blijven, ende oudt vverden, (siet *Cuiacium 4. rec. Sentent. Iul. Paulli. t. 9.*) insonderheyt, ghelijck *Hippocrates* dat bepaelt, het welck is van twee hondert ende thien dagen, dat is van het laetste van de sevende maent. Nu de oorfaeck vvaerom dat sommige soo langh voor den tijt komn, is sonder tvvijffel in de gematigheyt van het zaet ende bloet, vvaer aen de natuerlijke sterckte ende svvackheyt hanght. Den tijt van den arbeyt vvert oock altemet verhaest door de sterckte van de *formatrice faculteyt* ofte de fatsoenerende kracht daer by komende een vvel-gekoockte materie, de welke de vverckinge van de geseyde kracht lichtelijck aen-neemt, ende haer met het behoorlijk fatsoen laet bekleeden. Maer al hoe-wel het kint van seven maenden van goede stoffe op-geleyt is, end van goede kracht voort-komt, soo is het even-wat slapper, om dat de formatie van al te haestig bevveginge gevolght vvert.

Een kint van *acht maenden* en blijft niet te lijf feyt *Hippocrates*, om dat het twee stooten korts o malkander niet en kan verdragen. Want dewijl h
kin

kint op de sevende maent gearbeyt heeft om uyt te komen, ende daer over vermoeyt is, soo kan het den arbeyt daer terstont vvederom op volgende niet vvederstaen: maer om sulcx wel te kunnen uyt-staen, soo was van noode, dat het de achtste maent noch besloten bleve, om middelertijt syn krachten te verhalen. Andere dies niet tegenstaende houden het daer voor, dat oock een kint van acht maenden wel somtijts op kan komen. Want indien de breete vande menschelijcke gematigheyt, ende de verscheyden gestaltenis der Lichamen oorsaeck is dat sommige op de sevende maent, andere op de negende, eenige op de thiende voldragen werden: soo en isser naeulijcx een noodige oorsaeck te vinden, de welcke beletten soude, dat uyt haer selven ofte de nature van't zaet den tijt van voldragen en verlossen niet op de achtste maent somtijts en soude vallen. Het schijnt oock datter naeulijcx een bondige reden by te brengen is, vvaerom dat een kint op de achtste maent niet volkomenende voldragen soude zyn, ende wel geboren zynde niet op en soude komē, ende overfulcx voor onwettigh, ofte een misdragt soude gherekent werden. Want het gene dat men seyt, van de beweginge op de sevende maent, heeft grootelijcx syn bedencken, of het vast gaet, dat alle kinderen noodtsakelijck op de sevende maent haer roeren om uyt te komen. Want al-hoe-wel de kinderē op de sevende maent, haer eerste volkomenheyt, ende beginsel van perfectie krijgen, soo en zynse nochtans allegader niet soo volkomen, datse poogen geboren te werden: maer die alleen, de welcke van krachtige gematigheyt

heyt ende sterck maecksel zyn, porren om op de sevende maent uyt te komen, te weten die haestigh ghemaect zyn, haestigh bewegen, ende haer uyt-komst haestigh vorderen, gelijk *Avicenna* schrijft *Lib. 3. Fen. 21. tract. 2. cap. 1.* Inde rest en is geen waerschijnelijck reden, waerom dat de vrucht soo vroegh soude soecken gheloft te zyn. Het en gaet mede niet seker, dat de bevruchte vrouwen stercker beweginge voelen op de sevende maent, als op andere. Ende indien het kint van die beweginge soo seer verzwackt op de sevende maent, dat het in geen gheheele maent syn krachten verscheppen, ende daerom op de achtste maent gheboren zynde niet te lijfen kan blijven, veel minder soude het 't leven kunnen behouden, als het in de eygen maent gheboren werde. Daer-beneffens en komt met de eervarentheyt niet wel over een, dat de vrouwen meest op d'achtste maent qualijcker te pas zyn, als op de sevende, ofte negende. Schijnt derhalven datter uyt de nature van de vrucht ende van de moeder naelijcx bondige redenē kunnen gegeven werden, om te betoonen, dat een kint van acht maenden niet en soude kunnen in't leven blijven.

De vvetighstetijt om te verlossen is de *negende maent*, ende sulcke kinderen leven ghemeenlijck langh: ende de natuerlijckste ende ghemeenste tijt wert gehouden te zyn van den vijf-en-twintighster dagh in de negende maent tot de vijf-en-twintigste in de thiende. Maer of desen tijt noch verder uyt gestreckt kan werdē en blijkt soo klaer niet. *Hippocrates* stelt ergens den langhsten tijt in de thiende maent, ende op een ander plaets komt hy tot in d

elfde gelijk oock doet *Aristoteles* 't welck van verscheyde met verscheydé exempelé bevestight wert, hier al te langh om te verhalen; ende is oock by eenige Rechts-geleerden voor wettigh geoordeelt. *Balduin. Revard. ende andere in Leg. 12. Tab. Victorius 5. Var. Lect. 18. Plaut. Cistell.*

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

Al hoe-vvel dat de knoddigen Doctör *Rabelais* daer mede spottende seydt, dat de jonge vveduwen tvvee maendé na haer mans doot mogen met vryer herten spelen op syn rekenigh. De Keyser *Iustinianus* en hout een kint van elf maenden niet voor wettigh, in *Auth. der restit. & ea qua parit. in 11. mense. c. 2. §. fi.* maer sulcx als te wreet zynde wert van den grooten Rechts-geleerden *Andreas Alciatus* mispresé, 3. *Parad. 7. en uyt hem Menoch. 2. de arbit. judic. Cent. 1. Cas. 69. N. 50.* Soo berispt oock Doctör Spiegel, *Lib. de formato foetu 7. Vlpianum*, om dat hy *L. intestato ff. de suis, & leg. hered.* een kint dat thien maenden na syn vaders overlijden gheboren is, uyt-fluyt van de vaderlijcke erffenis, ende hy brengt een exempel by van een vrou die seshien maenden gedragen hadde: ghelijck *Avicenna* van veerthien, *Cardanus* van derthien, ende *Augenius* van twaelf maenden. In dese gelegentheyt moet onderscheyt ghemaect werden wat de Nature gemeenlijk werckt, ende wat selden geschiet. Ende op die manier heeft *Hippocrates* wel gheseyt, dat de thiende maent dé uytterité tijt was om te verlossen, als den gemeensten ende natuerlijcksten, alsoo de

vrucht na de thiende maent nu groot zynde, naeu-lijcx plaets ende voedsel genoegh inde Lijf-moeder kan hebben. Al ist dan dat niet alleen kinderen op de elfde maent, maer oock op de twaelfde, derthiende, veerthiende, vijfthiende, ende sefthiende, gheboren, van de Medicijns ende andere beschreven werden: soo moeten wy sulcx nemen voor dingen die heel selden gebeuren, ofte oock dat de vrouwen haer rekeningh qualijck ghemaect hebben, ofte datter vvat van Rabelais ofte Sint. Annen onder loopt.

Wy sullen nu tot besluyt wat dieper ondersoeken de oorfaeck van dese verscheydenheyt van 's menschen geboorte. Vele leggen de selfde op de verscheyden gematigheyt ende gestaltenis, daer by komende dat de andere dieren een sekeren tijt hebben datse ritfigh werdē, ende dat na die tijt de wijf-kens schouwen de by-komste van de mannekens daer de menschen desen bepaelden tijt niet en hebben, ende de goede vrouvven, gelijk Doctor *Iossbert* seyt *3. des Errens populaires 2.* soo vriendelijck eigerieffelijck zyn datte geen tijt aen en sien; end niet en weygeren als om welstaens wil; datse daer beneffens alderhande kost eten, verscheyde veranderingen door de bewegingen des Gemoets, end inbeeldingen onderworpē zyn. Maer Doctor *Spiegel* van Brussel, onlanghs Professōr te Padua, meer dat dese oorfaken al te verre van den wegh gaen ende brengt een ander by, die hy voor nader hou- te weten, dat de vrucht rijp ende voldragen wert onsekere tijt, ende dickwils op verscheyde maenten, na de *faculteyt* ofte kracht, die de selve rege-

ende onderhout flapper ofte stercker is. Welcke kracht slap ofte sterck is, ofte door haer selven, te wetē uyt het zaet, waer in sy als in harē oorspronck vast is; ofte door toe-val, te weten, by gebreck van goet voedsel, vvaer door de beenderen niet versterckt en kunnen werden, ende de andere deelen niet vvel en kunnen toe-nemen, soo dat het kint op den rechtē tijt als het behoorde geborente werden, hem niet buygen, noch roeren en kan. Dit gebreck van voedsel komt, ofte door foute van de Moeder, te weten uyt sieckte, vasten, ende diergelijcke: ofte door sieckte vande Vrucht, veroorsaect uyt quaet, ofte te veel voedsel, dat het van de Moeder na ghenomen heeft. Want dat de kinderē oock in 'smoeders Lichaem verscheyde siekten ondervorpen zyn, blijkt niet alleen uyt de schriften van de Ouden, maer oock uyt de Anatomie, ofte ontleding van haer Lichamen, (*Sylvius in Isag. Anat.*) Alsoo wy dan sien in ons die gheboren zyn, dat het swack Lichaem dickwils vveynigh, somtijts niet met allen groeyt, insonderheyt als het aen een lange quellingh gegaen heeft, ten sy het de krachten wederom versamelt: soo kunnen wy lichtelijck bemercken, dat op de selfde maniere door eenige sieckte, de rijpigheyt van de vrucht op-gehoudē, ende het voorkomen uyt de Lijf-moeder uyt-gestelt kan werden. Er tijt toe, dat het versterckt zynde tot syn volle perfectie ghekomen is. Wy sien oock dat de gene, welckers Lichamelijcke krachtē stercker zyn, rasser volbracht, ende eerder geboren werden; ende dat die op de sevende maent ter vverelt komen, meest nechtjens zyn, selden meysjens, ende de selvige

niet langh levende. Men fiet oock in Appel, ende andere Fruyt-boomen, dat niet alle vruchten, die op eenen tijt bloeyen, ghelijck rijp vverden, ende af-vallen: maer cenige, om datse niet vvelter Son, ofte te seer op den Noorden vuint gestaen hebben, ofte door hagel ende nevel beschadight zyn, haer voedsel niet vvel na haer nemende ofte verterende langh na d'andere op de boomen blijven hangen, eer datse volkomen rijp vverden. Waer uyt af te nemen is, dat de raffigheyt ofte de langhsaemheyt van het rijp werden, den arbeyt doet verhaesten ofte vertrecken; ende dat de oorsaeck van het uyt-komen vande vrucht niet soo veel en is syn groote, noch gebreck van voedsel, ghelijck de Ouden gemeent hebbē; maer de volmaecktheyt ende rijpigheyt selve van de vrucht, de welcke insonderheyt ontrent de levend-makende ende natuerlijke deelen foodanigh zy, dat het in de vverelt komende door neus ende mont synen aeffem haelen, en sogh uyt 's moeders borsten suygen konde. Wy sien dat vele Moeders dick wils kleyne kinderen baeren, die nochtans daer nae met de jaeren seer op-schieten; somtijts oock groote kinderen, endetweelingen; ende nae de verlossingh de tweelingen, de groote, ende de kleyne alleen met sogh uyt haer borsten voeden, niet een maent of twee, maer oock een geheel jaer: het welcke niet en soude geschieden, indien de vrou verlostē, ofte het kint uyt quam om de groote van syn Lichaem, ofte om gebreck van voedsel. Want dat bloet, 't vvelcke nae de verlossingē met soo grootē menigte na de borsten loopt, konde het oock niet loopen na de Lijf-moeder on

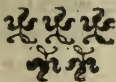
de vrucht noch meer te voeden?

Vorders de gene, die de onsekerheyte vande verlossingh stellen in den onsekeren tijt van het byslapen, verscheydenheyte van spijsse, in-beeldingen, ende alderhande bevvegingen des Gemoets, zijn in haer ghevoelen ganschelijck bedrogen, om datse meenen dat de vier-voetige dierē, die een oft twee jongē vverpē, als de merrye, eselinne, koe, oliphant, op een sekeren tijt verlossen, te vveten de merrye op het eerste jaer, den oliphant op het tweede, ende dat sulcx den bepaelden tijt van haer gheboorte is: het welck de redē, ende de autoriteyt van de Scribenten betoonen onwarachtigh te wesen. Want de rassigheyt ofte langhsaemheyte van de geboorte kan in dese dieren om oorsake komē, hen met de menschen gemeen. Daerom al ist, dat *Absyrus* een goet Vee-meester ichrijft, dat een veullen elf maenden ende thien dagen gedragen vvert, soo doeter noch *Varro* een maent by, ende seyt, dat de gene, die laeter komen, meest onnut en onbequaem zyn. Alsoo heeft *Aristoteles* gheschreven dat den jongen Oliphant twee jaer gedragē wert, dan *Strabo*, *Diodorus Siculus* ende *Arrianus* leggen van seshien, ofte in langhsten achthien maenden; andere als *Plinius* tuyght, van thien jaer. *Plantus Sticho*:

*Audivi saepe hoc dictum vulgò dicier,
Solere elephantum gravidam perpetuos decem
Esse annos.*

D d d 3

Vaa



Van den Arbeyt ; ende het ampt der Vroe-vrouwen.

Het V. Capittel.

HEt wonderbaer geheym, den in-ganck van het leven,
Dient mede voort-gebracht en na de kunst beschreuen;
Want als sikh quaet beleyt ontrent het baren vint,
Het schaeter twee gelijck, de moeder en het kint.
Wel aen de vrucht is rijp, sy kan niet langer dueren
In dat versogt slot, bereyt de kinder-lueren;
De moeder voelt gevoel, haer leden zijn ontfelt,
Het kint vuil meerder lucht en soeckt een open velt.
Hier dient een handigh vijf in dese kunst ervaren,
Die schickt voor al het vuerck om vuil te mogen baren,
Die leert de jonge vrou, hoe sy haer voegen moet
Als sikh de vracht berueeght en tot de reyse spoet.
Die vreet het teer gevas al sachtjens af te leyden,
En kan het van de pees en van de moeder scheyden:
Die vreet het zanger lijf, het kiecken-nieuwe vleys
Te vatten daer het dient, te keeren na den eysch.
Ghy vveest dan hier besorghet om vuil te mogen kieser,
Indien ghy niet en vuilt u goeden stant verlieser:
Het raect u, jonge vrou, en u ô deftigh man,
Dus roept hier niemant toe als die het ambacht kan.

HEt Kint tot syn volmaecktheyt gekomen zyn
de, soo en isser niet overigh, als dat het geluc
kelijck geboren wert, waer in geen minder wonde
van de Nature, en vvijsheyt van God almachtig

en blijkt, als in de formatie van de vrucht. Het welck niet onbekent en is geweest onsen *Galeno*, die nae dat hy onder andere plaetsen, *15. de us. part. 4.* met groote reden hem vervvondert over het gene de Nature werckt in het formeren ende scheppen van de vrucht, ende de maniere om de selfde door bequame wege ende middelen te voeden: vint daer na op het 7. cap. van 't selfde Boeck sulcke grouwelijcke wonderen van de Nature in den arbeyt, dat hy seyt, datse het menschelijcke verstant te boven gaen; soo datse voor ons meer te verwonderen, als te begrijpen zyn. Ende de Prins van de Arabische Medicijns *Avicenna* lib. 3. *Fen. 21. 17. 1. cap. 2.* schrijft dat de dingen, die in de gheboorte geschieden, van de secreten ende geheymenissen Gods zyn. Want het dunckt hem vreemt, dat die selvige kracht, die de vrucht gheschapen ende groot ghemaect heeft, daer na oock vvonderbaerlijck de selfde soeckt uyt te setten: te vveren dat een ende de selvige saeck, sonder eenige veranderinge te lijden, in een geheel contrarie manier van werckinge verandert. Sulcx is merckelijcker in een hoen te sien. Want het selve soude in den tijt van twintigh dagen dat het broeyt, mer van honger sterven, als het de eyeren soude laten in perijckel van breken ofte verkouwen: maer als het merckt dat het kuycken vol-brocht is, ende tijt gekipt te werden, dan verandert het terstont van soornemen. Want dan haest het hem om de schael in stucken te picken, ende het kuycken uyt te krijen, op dat het niet en soude sticken, en van honger vergaen; even-eens de Lijf-moeder, die de vrucht tegen maenden soo vvvel bewaert heeft, heel vast

roe-gefloten zynde, soo drae alffe gewaer wert, dat de vrucht vol-dragen is, ende dat alle de leden ende deelen des lichaems kloeck ende sterck zyn, soo foecktsē haer van dat pack met alle kracht te ontlasten. Het kint mede nu tot syn volkomen rijpighēy ghekomen zynde, foeckt niet langer in den nauwen buyck besloten te blijven, maer tracht in de ruyme lucht te komē. Daer toe beroert het handen ende voeten, ende breeckt al springende ende spartelende de vliesen, daer het in-gevventelt is.

In desē strijt ofte arbeyt (gelijck die wel te recht genoemt wert) is de Craem-vrou in groote benauehtēy, jae in grooter als eenige van d'ander dieren, ende sulcx tot straffe van haer sonden. Hier konnen oock natuerlijcke redenē by-gevoeght werdē. Ten eerstē, dat de vrouwē veel teerder en delicates, veel banger ende kleynseeriger zyn, als de wijfkens van alle andere dieren, die sterck, moedigh, ende hertigh zyn. Nu om te verlossen is moet ende kracht van nooden, gelijck *Hippocrates* seyt. Ten tweeden, dat de vrouwen meest litten ende veel van haer selven houden, ende als het dan op den arbeyt aenkomt, dan staense vreemt toe en kijken, als niet gewent zynde pijn te lijden. Boven haer ledighēy etē sy veel ongesonde spijsē, waer door sy veel quade humeuren vergaderen, ende de selfde veroorsaken korten aeffem, de welcke seer moeyelijck valt in het verlossen. Ten derden, dat het kints hoof grooter is, als de rest van't lichaem in vergelijkinge met d'ander dieren, gelijck *Albertus Magnus* schrijft: vvaerom oock *Aristoteles* de kleynē kinderen dwer-gen genoemt heeft; en het hoof eerst uyt-komende maeckt

maectt een groote openingh ende scheuringh, ende dien volgende groote pijn. Het welck meest gewaer worden, seyt *Hippocrates*, die het haer eerste is, om datse sulcken arbeyt niet gewent en zyn; als mede die oudt ende bejaert zyn, om dat in foodanige de Ysch-beenderē soo lichtelijck niet en wijcken, als in de jonge, de pesen ende banden harder ende drooger zynde.

Dewijl vvy hier spreken van den arbeyt, soo sulden vvy van het ampt der Vroe-vrouwen een weynigh aenroeren. De dagelijcksche 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 Yerlant ghevvoont hadde, dat de vrouwen aldaer sommige van de buer-vrouvven in-roepen, ende dat het kint van de selve ontfangen vvert, sonder daer toe te hebben een besondere Vroe-vrou: ende datse oock van in de kraem te leggen, ofte haer vvel te laten koesteren, niet met allen en weten. Soo schrijft *Aristoteles* van de Vrouwē van *Liguſtrie*, datse sonder pijn baren, ende alsoo haest sy verlost zyn, wederom tot haer vverck keeren. *Linschoten* verhaelt op het 39. Cap. van syn Indiaensche Reyſen, dat hy een van de *Canarijns* vrouwen ghesien heeft, een kint datse terstont alleen gebaert hadde, selve staen vvaſschē, ende vveder tot haer gewoonlijck vverck gaen. Siet *Cluverum 1. German. antiq. 1. en Montaigne 1. des Essais 40.* De Histori-schrijvers van *America*, getuygen van de vrouwen aldaer, datse na de verlossinge de mans haer plaetse geven, ende de selve careſſeren ende wel koesteren, gelijk

men hier de Craem-vrouwen doet, ende dat die mede alsoo van de vrienden ende goede kennis gevand werdē. Dit selfde bevint men oock in andere natien. Des niet tegenstaende vvijsft ons d'Outheyt aen, datter van alle tijdt Vroe-vrouwen gheweest zyn. Wy lesen in de schriften van *Plato*, *Laërtius*, *Valerius Maximus*, ende andere dat de Moeder van den wijfen *Socrates* een Vroe-vrou was. Men vint oock dat de oude Rechts-geleerdē gagie toe-geleyt hebben aen de Vroe-vrouwē, als *Vlpianus* getuyght *L. 1. de extraord. cognitione.* en oock straffe voor de gene, die haer ampt qualijck bediendē. *L. Isēsi obstetrix.*

Dese Vroe-vrouwen plegen in oude tijden drie dingen ter hande te trecken, na de getuygenisse van den Philosoph *Plato* in *Theateto*, ende den Medicijn *Galenus* in syn uyt-legginge op *5. Aphor. 62.*

Haer eerste ampt was, de man aen de vrou te koppelen, ende te oordeelen of het een goet paer wesen soude, om fraeye kinderen voort te brengen. Men fiet huylendaeghs verscheyde luyden geen kinderen in haer houwelijck voort-brengen. die nochtans beyde wel vruchtbaer zyn, gelijk blijkt datse ofte voor ofte naer de vrou by een ander man, ofte de man by een ander vrou kinderen verweckt hebben. Om tot sulck ongeval niet te komen haddense hier voormaels haer Vroe-vrouwē, die oordeel kondē geven ofte de complexie ende gematigheyt van beyde wel op een soude sluytē, ende alsoo een vruchtbaer houwelijck wesen. Want het komt den eygen bou-man toe, seyt *Plato*, de vruchten te versamelen, ende goede aerde te verkiesen, om het een ofte 'tander zaet daer in te werpen. Dit sou-

soude seer wel te pas komen voor Koningen ende Prinçen; als oock andere die haer gheslacht geerne vervolght hebben: maer onse Vroe-vrouwen en zyn hier in gansch 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 ontfangē, en eenige remedien in te geven, gelijk blijkt uyt *Andria* van *Terentius*, alwaer een Vroe-moer aldus spreeckt:

*Adhuc Archilis, que adsolent, quaque oportet
Signa ad salutem esse, omnia huic esse video.
Nunc primum fac, istac ut lauet: post deinde
Quod iussi ei dare bibere, & quantum imperavi
Date.*

Dit volgen oock sommige van onse Vroe-moers, maer meest tot haer eygen schande, ende groote schade van d' arme Craem-vrouwen. Maer haer ampt was insonderheyt om met de hant het werck van den arbeyt uyt te voeren, ende het kint in de geboorte te ontfangen. Sulcx en vermocht niemant te doen, als de gene die selve kinderen gehad 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 eervarentheyt van het selve. Sy en vermocht oock het Vroe-moers ampt niet te oeffenen, voor al eerste uyt het kinderen ghescheyden was: alsoo het een vrouwe die noch kindert ende swanger gaet, seer moeyelijk valt de kraem ende arbeyt van andere waer te nemen.

Het derde, dat de Vroe-vrouwen dede, was te

onderscheyden of een Vrouwe bevrucht was, ofte niet. Ende daerom ordonneert de vvet gegeven à *D. D. fratribus*, dat drie eerlijcke Vroe-vrouwen, ende in haer konste wel eervaren sullen besien, ende ondersoecken den buyck van de Vrouwe, ende oordeelen van hare swangerheyt.

Maer de Vroe-vrouwen zyn daer nae boven de geseyde, noch in een ander ampt getreden, ende hebben tot haer getrocken het oordeel over den Maeghdom van de jonge dochters. Ende al ist, dat de Medicijns alle de teekenen voor seer los ende bedrieghlijck houden, soo weté zy even-wel wonder daer af te spreken, ende veel voor den dagh te haelen; het welck al te samen vveynigh slots heeft, alsoo de fundamenten, op de vvelcke sy haer kennisse bouwen, geheel los zyn, ende de ontledingh van 't gheheym der Vrouwen by haer niet verstaen en vvert, ghelijck klaerlijck te sien is in de attestatien, die sy geven van dochters, die gheseyt waren verkracht te zyn, in de vvelcke sy soo veel dingen over hoop haelen, al of die plaetsche den walvisch van *Lucianus* vvas. Soo dat het meest louter bedrogh is, dat de Vroe-vrouwen de Luyden vvijsmaken, datse sekere teekenen hebben, om te konnen oordeelen of een dochter Maeght is, ofte niet. Deteekenen zyn te sien onder andere by den Italiaenschen Medicijn *Bonaciol. Ennead. mul. 3.* ende den Spaenschen Iesuwijt *Sanchez 7. de matrimonio disp. 113. §. 10.* Maer de onsekerheyt van de selvige wert aengewesen in Latijn by dé Cancellier *Ranchin* (die ick te Montpellièrs gehoort hebbe) *1. de morbis virg. in't Françoys by Ioubert, 5. des Err. pop. 4.* ende

in Spaens by den Chirurgijn van den Koningh
Fragoso 2. Cirurg. univers. tit. *para conocer la virgini-*
dad en la muger.

O Maeghdom, dier juuveel, wie kan u recht beschrijvè;
 Wie kan u in het gout of in het koper drjven,

Wie kander schilder zyn van dat men noyt en sagh,

En dat men nimmermeer met handen raken mach?

Ghy zijt een diep geheym daer van de rechte gronden

By niemant zijn gesien, by niemant onderuonden;

Men lese, men besie, men soecke vvat men vuil;

Ghy stelt noch even-ruel de vverelt in verschil.

Wat isser al te doen vvat isser al te klappen

Van u bescheyden aert, en vuonder eygenschappen!

Maer 'tis al sonder slot; vvant u verholen schat

En vuort door geen vernuf nae rechten eyseh gevat.

Ghy vvacht dan vvie ghy zijt door ver-gesochte reden

Of door een diep vernuf in dit palleys te treden;

De maeghdom heeft te veel dat niet gevveten dient,

Een die haer niet en raectt dat is haer bosten vrient.

Den Oudt-vader *Ambrosius* seyt seer wel, 8. *Epist.*
 64. dat de voornaemste Doctoren altijt geoordeelt
 hebbè, dat het besien van de Vroe-vrouwen gansch
 geen vastigheyt en heeft: en getuyght selve ghesien
 te hebben, datter soo groot verschil onder de Vroe-
 vrouwen was, datse meer disputeerdé over de gene
 diese besien, als diese niet besien en haddé. Want,
 ghelijck een ander Oudt-vader *Cyprianus* schrijft
 7. *Epist.* 17. het oogh en de hant van de Vroe-vrou
 kan veeltijts mischen. Maer het voornaemste is,
 dat de teekenen selve, indienze al vast gingen lich-

teliĳk na-gebootſt kunnen werden, (ſiet *Arnoldum de Villanova 3. Breviar. 6. en Panorm. in c. fraternitatis, & c. ſi. de frig. & malef.*) het welck in Italiën dickwils ghebeurt, al waer de Maeghdom van een jongh meysjen aen verſcheyden en op verſcheydē tijt verkoft wert. Soo brengt *Balzac* een exempel by in den 16. Brief van ſyn derde Boeck, van een moey meysjen, dat vijftigh mael te Hoof verkoft, 't gene ſy in de Schoob verloren hadde. De wiſe Koningh *Salomon* ſeydt in ſijn Spreucken 30. 18. datter vier dingen zijn, van de wleke geen ſpoor ofte teecken te vinden en is, des arents wegh in de lucht, der ſlangen wegh op eenen rotſteen, des ſchippers wegh midden in de zee, ende eenes mans wegh tot eenē maget. Dit en brengen wy niet by om dat de Dochters het daer op aen ſoude laten komen, al offe, wat gebeficht zijnde, even-wel voor goede maeghden door ſoude gaen (het welck ſoo niet en is, ghelijck op een ander plaets breeder ſal aen-gewefen werden:) maer alleen om te verwerpen de neufwiſſigheyt van eenige Vroe-vrouwen, die noch met deſe laetdunckentheyt beladen zijn. Alle de Italiaenſche Doctoren gaen hier tegen de Vroe-vrouwen. Voor de Françoysche is de vermaerden Rechts-geleerde *Cuiacius 17. Observat. 27.* daer hy ſeyt, dat de macht om van den Maeghdom te oordeelen, by de borgelijcke wetten haer noyt en is gegeven. Daerom behoort men dat ongheluck bekijcken ende betaſten, als oneerbaer ende ſchandelijck te verwerpen, en de Vroe-vrouwen, die haer met ſoodanige vuyligheyt behelpen, voor bedrieghers te laten loopē. Alſoo niet alleer
door

door de Vroe-vrou, maer oock door het curieus onderfoeck van de maeghden selve, de maeghdom dickwils verloren wert.

Els in haer eerste Joughe die vrou geduerigh wueten,
 Waer dat haer maeghdom lagh, of uvaerse was geseten,
 Sy seyde menighmael, Indien men 't haer versuuegh,
 Dat sy vrou elders gaen, tot sy des kennis kraegh.
 Haer voester was beducht om die naeu-keurigh vragen,
 En vreesde dat het dier het elders mocht gevragen;
 Dies sloot sy in een doos een ongetemde vinck,
 Daer mede sy in haest tot onse vryster ginck.
 Siet Elsje (sey de vrou) hier binnen leyt verholen
 Dat u door mijnen raet ten diersten uvert bevolen:
 Ick doe noch (soo ghy siet) ten lesten uwen sin,
 Hier is dat vunder dingh, hier sit de maeghdom in.
 Doch mits ghy dese gunst van my nu hebt genoten,
 Wat ick u bidden mach, soo laet de doos gesloten;
 Want soo dat schoon juweel eens krygt de ruyme lucht,
 Het sal van stonden aen gaen tijden op de vlucht.
 De voester hadt geseyt; maer sy was naes vertogen,
 De doos is op-gedaen de vogel uyt-gevolgen:
 Daer stont doen Els en keeck vervult met enckel spijt,
 Een die haer maegdom vint, die is haer maegdom quijt.

Het is dan best, dat de Vroe-vrouwen haer alleen met haer ampt bemoeyen, dat is na de konst het kint te ontfangen. Tot welck werck sy niet en konnen komen, als sulcx wel-verstaende. Ende daerom heeft de E. Magistraet deser Stede Dordrecht feer wel gebodē datter geen Vroe-vrouwen in haer Stadt het ampt en mogen bedienen, als die te voren
 by

by de Doctoren ondervraecht zyn, ende wel geantwoort hebben. Een Spaens Medicijn *Gallego* beklæght niet sonder reden, dat sulcx in Spaengjen niet gebruyckelijck en is: en datse daerom met veel onwetende Vroe-vrouwen geplaeght zyn.

Soo een Vroe-vrou dan (de naem selve brengt vvijsheyt mede) by een swangere vrou, die op haer tijt is ende den arbeyt krijght, gehaelt zynde, sal haer bequamelijck stellē ende niet verschrieken indien se na stercke ween heel bangh ende qualijck wert, alsoo den arbeyt daer gemeenlijck op volght, gelijk ick noch voorledē weeck in myn huysvrou gesien hebbe. Die flaeuwigheyt en kan geen quaet teecken wesen, alsoose niet veroorsaecht en wert uyt eenige quade dampen ofte scherpe vochtigheden: maer alleen door het kint, het welck nu negen maenden besloten geweest zynde, ende uyt-komst soeckende, buytelt met het hooft, als 't swaerste wegende, nae beneden, ende stoot alsoo tegen de Maegh, het welck de Vrouwve qualick maect, maer gaet haest over. Ende als het kint aldus gheboren wert, soo kunnen d'ander leden sonder belevvel volgen, ende dat is den natuerlijcksten arbeyt. Ende hier van komt de oude manier, dat men de dooden met de voeten voort uyt ter aerden draeght als wesende de doot recht tegen de geboorte. *Persius* in syn derde Schimp-dicht:

Wanneerder eenigh mensch op aerden voort geboren,

Hy buytelt onder uyt, en met den hoofde voren:

Maer alser yemant sterft en syne dagen sluyt,

Soo reyst hy naer het graf de voeten voren uyt.

Als het kint aldus gheboren is, sal het terstont (na de kunst) van de strenghe gescheyden werden, sonder onderscheyt te makē (als de vrouwē voor-geven) van knechtjens ofte meysjens, ghelijck te sien is by Doctor Spiegel *de formato foetus*, ende Ioubert. 4. *des Erreurs populaires* 4. Daer na sal men het by-hangende stuck met linde-doecken bewinden, op dat het met syn koude het kint geen pijn in den buyck en make, gelijk geschiet, als dat versuymt vvert, tot dat het van selfs af-rot, ende alsoo afvalt. Hier soude yemant mogen vragen, vvaerom dat den mensche voor het af-snijden den navel gebonden vvert, ende ander dieren niet, de vvelcke allegader nae de verlossinge den strenghe met de nageboorte op etē, sonder eenigh ongeval van bloeyē. Op dese vraegh dienen twee redenen. Eerstelijck om dat in de navel van de menschen de vaten vande navel veel grooter ende vvijder zijn, insonderheyt de ader, die eenigh is, door vvelcke vaten het bloet, ende de levendige geestē lichtelijcker kunnen uytvloeyen. Ten anderen, bijten de dieren den strenghe dicht aen den buyck van haer jongen, soo datter niet over en schiet, ende dan treckense met licken het vel dat rontom den navel leyt, over de uytterste enden van de navel-aderen, het welck daer na daer op ende over groeyende in sommige vier-voetige edierten in stede van de navel een knoopjen laet, in andere maer een kleyn teecken, soo dat men het eenige naulijcx sien en kan. Dit is de rechte reden vvaerom dat de menschen een grooten navel hebben, ende d'ander dieren een kleynen ofte geen, en niet de gene die van *Aristoteles* by-gebracht

vvert. 3. *Probl. 45.*

Nae dat den navel vvel gebondé ende de strength af-gesneden is, soo sal de Vroc-vrou terstont het kint reynigen. Want als het ter werelt komt, soo is syn geheele huyl, mont, neus, ooren ende oogen vuyl van slijmerige vochtigheyt. *Hippocrates* beveelt sulcx te doen met laeu vvater, in syn Boeck van de gefonde manier van leven: het vvelck *Galenus* in syn uyt-legginge oock toe-staet, ende met reden bevestight. De selve berispt seer de vvassing met kout vvater, ende schrijft 1. *San. 2. 10.* dat de manier van de Duytschen die sulcx deden, beter is voor de Esels, als voor de Menschen. Waer op slaen dese verssen van *Virgilius* 9. *Æneid.*

Wy zijn een hartigh volck, gevvoon in koude beken
Een nieu-geboren kint of in het ijs te steken;
Dat maect de leden hart, en geeft een raevvve borst
Die op geen kou en past, oock midden inde vorst.

Van welcke manier breeder te lesen is by *Cluverium* in't eerste Boeck van syn beschrijvinge van oudt Duytslant op het 21. Capittel. *Aristoteles* in't seven-
de Boeck van syn Politien op het laetste Capittel schrijft, dat het goet is de kinderen van jonghs op tot de kou te vvennen, ende dat sulcx gefonde ende stercke Lichamen maect. Want het is seker gelijck *Galenus* seyt, in dien de warmte van de kinderen soo sterck is, datse van de kou niet over-wonnen en wert, dat de selvige noch stercker worder van het kout, als van het warm water. Maer alsoe sulcx geen plaets en beeft als in geheele stercke Lichamen, ende dat andere daer door lichtelijck on-

hal

hals raken, die oock van de koude Lucht selve beschadicht werden: soo ist wreet ende onmensche-
 lijk, ghelijck *Galenus* wel vermaent, om een onse-
 ker ende kleyn voordeel, de jonge kinderen in de
 vvaegh-schael te stellen. Soo dat alder-best is, dat-
 men de selvige met laeu water alleen, ofte met wijn
 gemengt, af-wascht. Want sy sullen lichtelijck
 van selfs, ende door 't ghebruyck van uyt-wendige
 dingen, ghelijck lucht, linden, ende diergelijcke,
 komen tot sulcke gematigheyt des huyts, die van
Galenus vereyscht wert tot gebruyck van eē decksel.
 Maer die dit wat naeder wil insien, moet letten op
 de natuer, gestaltenis, ende manier van leven, daer
 elck kint in op-getrocken sal werden. Want voor
 teere vrouwen, ende ledige mans is bequamer dat
 de huyt sacht ende open is, als vast ende hart: voor
 de gene, die in dē oorlogh ofte op't lant op-gevoedt
 werden, is de vastigheyt ende hardigheyt beter, als
 de openheyt, daerom moet de selve van begin ghe-
 loten werden, met dingen die toe-trecken in't wa-
 ter te laten sieden. Nae het wasschen smeert men
 gemeenlijck het Lichaem met gesmolte boter, ofte
 olye van soete amandelen. Ende tot moerder ver-
 terckinge met olye van rosen, of diergelijcke.

Het kint aldus gewasschen, ende gesmeert zynde,
 sal sachtjens in de lueren geslagē ende op-gebakert
 werden, sonder het terstont te quellen met in-geven
 van wijn, mithridaet, theriakel, ofte diergelijcke:
 doch oock syroop van rosen, ofte yet anders om
 enige vuyligheyt af te setten, gelijk gemeenlijck
 gedaen wert: alsoo sulcx genoegh ende best doen
 an het eerste sogh van de Craem-vrou, gelijk wy

in't volgende Capittel fullen aenwijfen.

Ick en soude mede niet raden de Kraem-vrou terftont met veel in-geven te quellen. Dan men fal haer in't eerfte op-bedden wat hoogh met het hoofd en de voeten, op dat de vuyligheyt beter af-schiete, den buyck fwachtelende met een kleyn tafel-laken dubbelt, soo om de Lijf-moer op haer plaets te houden, als om de vuyligheyt foetjens neder te perffen: wel toefiende, dat de Lijf-moer geen wint en vat, het welck feer lichtelijck gebeurt, ende sulcx doet de Moer op-blaſe, de mondekens van de aderen, door de welke de fuyveringh gheſchiet, toefluyten, waer op dan volght pijn, ſnijdingh, krimpigh, op-ftijgingh, koortsche, ende veel ander, ende noch quader accidenten, ghelijck ick in verſcheyde Craem-vrouwen gefien hebbe.

Alſmen dan de Craem-vrou drie ofte vier uren na de verloffinge in ſtilte (even-wel ſonder ſlaep) gehoude heeft, soo mach men haer wat weren, ofte hoender nat, ofte een eyken Lombaerts doen beſigen, ende daer mede laten ſlapen; de deur ende venſters wel geſloten zynde, datter geen wint, ende weynigh licht in-kome. Dit ſy nu alles geſeyt van den ghemeen en natuerlijcken arbeyt: dan het gebeurt ſomtjits, dat den ſelven soo ſwaer valt, en datter yet anders tuſſchen komt, dat de vrouwen 't ende raet zijn: in die gelegentheyt moet men ſyn toevlucht naeft God tot de Doctoren nemen. Want het en is hier ons oogmerck niet, om alles vvat tegen de nature valt, te leeren wech-nemen, ende te hulpe komen.

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

Het V I. Capittel.

MAer siet het kint is hier, het kint dat is gescheyden
Van daer het was gheplaeft. Wilt voedsel gaen
bereyden,

De mont, de teere mont, die dient te zyn gevoet,
Maer niet gelijck men plagh of als men heden doet;
Want schoon men menigmael ten hartsten heeft gedreven
Dat hier geen moeder selfs het voedsel dient te geven,
En dat aen hare borst geen kint en dient geleyt,
Vermits haer vaer uve melck niet recht en is bereyt:
Wilt ester dit geheym wat naerder overleggen,
Ghy sultet anders doen, ghy sultet anders seggen;
Nature, Godes hant, die vvetet vvatse doet,
En hoe een swacke vrucht behoort te zyn gevoet.
Het nieu en bieftigh sogh is nut aen teere magen,
Om daer het taeye slijm met krachten wyt te jagen:
Syrrop van roosen selfs, of ander medecijn,
En kan in dit geval niet goet of dienstigh zyn.
Waerom soeckt yemant baet, en kruyt en vreemde dranc-
ken?

Gebrayckt maer moeders borst, ghy sulles u bedancken:
Gaet siet eens ambachts-mans, of boer, of harders kint,
Hoe dat het geen behulp, als aen de moeder, wint.
De moeder sooght haer vrucht by-naest ter eyger uren
Dat sy met barens-noot haer vreuighde moet besueren;

*En des al niet-te-min het kint dat is gesont,
 Al sooght het enckel bieft oock met een teeren mont.
 Al wat nature vverckt dat heeft besette reden,
 Daer komt geen bieft om niet in uwe teere leden:
 Wel aen dan jonge vrou die op u baren gaet,
 Waer toe hier vreemt behulp? gebruyckt hier eygē raet.*

SOo drae het kint geboren, gesuyvert, ende op-
 ghebakert is, geven sommige het selve, dewijl
 de Moeder van den arbeyt vermoeyt is, een wey-
 nigh Syroop van Vyolen, ofte wat versche boter
 met suycker ofte een weynigh honigh, ofte wat olye
 van soete amandelen: ofte oock Syroop van Pro-
 vencijs-rosen, om de vuyligheyt, die het kint in de
 darmen heeft, af-te-settē: andere meenende dat die
 bruyne vuyligheyt fenijnigh is, geven het kint een
 weynigh Theriakel, ofte Mithridaet in, het welck
 in *Ambr. Paré* seer mitprezen wert van den Spaen-
 schen Doctor *Gallego de la Serna*, *De alend. inf. cap. 7.*
 De Boeren besigen niet toe mede hāsen Theriakel,
 te wetē het Loock. Soo lesen wy in de Françoische
 Historie van *Victor Cayes*, dat *Henrick d' Albrēz* Kon-
 ningh van Navarre, iyn dochters loon (die daer
 na geweest is de groote *Henrick de Vierde*, Koningh
 van Vrancrijck ende Navarre) too dra hy geboren
 was, aen een bolleken loocks liet suygen, en vorder
 als een boere kint dede op-voeden, welcke harde
 op-voedingh hem daer nae wel te pas quam, als hy
 met veel ongemack, om de Kroon groote oorlogen
 most voeren.

Wat belanght de taeye ende bruyne materie, die
 de kinderen terstont nae de gheboorte, ofte binner

24. uren daer nae , van onderen quijt werden , daer van en zyn de Doctoren allegader niet van een gevoelen. Sommige Ouden hebben gemeent , dat de vrucht in 's moeders lichaem soogh , ende door de mont gevoedt werde , alsoo sy niet en konden bedencken , waer dees vuyligheyt anders van daen soude komen. Doctor *Andreas Laurentius* , ende meest alle de nieuwe Medicijns , seggen dat het een overschot is , van onsfuyver ende grof bloet , het welck door kleyne aderkens uyt de Mildt in de Darmen gefonden wert. Andere gelooven dat het uyt het heele Lichaem door de aderen van het *mesenterium* in de darmen loopt. Maer al-hoe-wel ick niet en onkenne , dat het uyt de Mildt en 't geheele Lichaem in de darmen kan komen , soo ben ick even-wel van gevoelen , dat soodanige fuyveringh van swart en grof bloet door de aderen niet en gheschiet soo lange de Vrucht noch in de moeder besloten is , wel gestelt zynde , gelijk de Nature altijt pooght : alsoo niet sonder swarigheyt de openingh der aderen in de vrucht soude kunnen geschieden , ende dat oock de grove en dunne vuyligheyt meestendeel bequamer door de wijde sweet-gaetjens van de huyt uyt-geworpen wert. Daerom houde ick het liever daer voor , dat dese vuyligheyt uyt de maegh ende dunne darmen voort-komt. Wt de maegh eenige slijmerigheyt , aldaer uyt het hoofd gevallen : uyt de dunne darmen de galachtige humeuren , die aldaer uyt het gal-blaesjen ghesonden zyn. Dit beyde haer in de dicke darmen vermen-gende , ende langh onder wege zynde , wert allencxkens door de hitte harder ende bruynder , ghelijck

men fiet, dat het de kinderen af-gaet. Ende alsoo dese gal groenachtigh wert, alffe minder aen-gebrant is: ende daer na meerder aen-gebrant en verdrooght zynde, swart vvert, daerom is de dunne vuyligheyt inde dunne, ende eerste darmen geelder, ende de dicke in de onderste ende dicke darmen svvarter. Hier uyt kan dan blijcken, vvaerom de kinderen terstont na de geboorte, ofte den eersten dagh, kamer-ganck van verscheyde koleuren quijt vverden, eerst bruyn ende hardachtigh, daer nae geel, ten lesten dun ende wat witter.

Dese vuyligheyt alsoo sy nootsakelijck af moet schieten, soo en is even-wel daerom niet te prijsen, het quaet gebruyck van de Vroe-vrouwen, jae van vele Medicijns, die dese vuyligheyt uyt de maegh ende darmen van de nieu-geboren kinderen doen purgeren, met syroop van rosen, ende diergelijcke, als geleyt is. Want sy gaen voor-by de groote ende sonderlinge voorsienigheyt der Naturen, de welcke voorwaer het kint, soo drae het ter werelt ghekomen is, van de Moeder niet en ruckt, ende de apotekery overgeeft: maer heeft het in dese nootsakelijckheyt versorgt met de bequaemste, ende natuerlijckste medicine uyt des Moeders borsté, dewelcke veelaengenamer, beter, en gesonder is, als eenige andere, die de Vroe-vrou soude mogen in-geven. Want indien dit bieftigh sogh, dat de eerste dagen in de Craem-vrous borsten komt, terstont van het jongh kint gefogé wert, soo sal het dese vuyligheyt sonder eenige schade, ende lichtelijck lossen. Alsoo het Sogh vande Craem-vrou een medicinael voedsel is, het welck de Nature tot dien eynde voortghe-

gebracht heeft, om dat het matelijck voedende, met eené fachtelijck na de fwackheyt van 't jonge kint, eenige dagen soude fuyveren. Daer de Medicine, die wy fouden mogen in-gevê, te flap ofte te fterck kan wesen, als de krachten vereyffchen. Daer be-
neffens soo verleent de Nature fevens, daer wy ver-
fcheyde reysen foudé over in-geven; ende vermin-
dert allencxkens de kracht van fuyveren, ende ver-
meerdert die van 't voeden. Soo dat met groot on-
verftant gelooft wert, dat het kint de eerfte dagen
het moederlijcke fogh niet en behoort te fuygen,
ende dat van fulcké bieftigh fogh de kinderen sieck
werden, dat het in de Maegh ftremmelt, ende met
de gefeyde vuyligheyt vermenght zynde komt te
bederven, ende alfoo quade dampen in het hoofd
doet op-ftijgê, oorfake van verfcheyde accidenten:
dat het oock van geen ofte quaet voedsel is, als niet
hebbende de teekenen, die de Autheuren het goet
fogh toe-fchrijven: te weté, van matige gefaltenis,
vvit van koleur, lieffelijck van reuck, foet van
fmaeck: maer ter contrarie grof, geelachtigh, on-
lieffelijck. Wat het eerfte quaet belanght, dat wert
by ons ontkent, ende oock door de ervarentheyt
bewefen. Wat letfel hebben de kinderen van Boe-
rinnen, ende diergelijcke, die de zelfde de eerfte
dagen geen andere te fuygê en geven, maer terfont
aen haer eygen borst leggen? Dat het van 't beste,
dat is, van 't voedsaemfte fogh niet en is, wert by
ons toegestaen: maer vvy seggen dat het even-wel
voor de eerst-geboren kinderen beter ende bequa-
mer is, als het gene dat ouder is, ende meer voedsel
geeft. Derhalven soo moeten de Craem-vrouwen

ende Vroe-vrouwé vermaent zyn, dat sy het eerste sogh niet en verwerpen, als of het onnut ende schadelijck was, ende haer ondertusschen dan laten suygen van jonge hondkens, ofte sooghsters, tot dat het goet sogh komt: alsoo de Nature het eerste sogh de Vrouwen niet te vergeefs, maer tot gesontheyt van het kint gegevê heeft, om het selve van de eerste vuyligheyt te suyverê. Behalven dat het oock niet goet voor het kint en is, dat het terstont met sulckê sogh, het welck veel ende 'tbeste voedsel geeft, gevoedet vverde, voor al eer het te voren met bieft eenige dagen gesuyvert is. Ende alst gebeurt dat de kinderen de eerste dagen na de verlossingh niet wel gesuyvert en werdê, gelijk dickwils geschiet daerse de min moeten suygen, die al over eenige maenden uyt de kraem ghekomen is, ende dit bieftigh sogh niet en heeft; soo ghebeurt het, datse lichtelijck sieck werden, en veel koortschen, stuypen, vierigheyt, quaet-zeer, ende diergelijcke quellingen onderworpen zyn, soo dat het een naeu ghenesen is, of het ander borst weder op. Want hoe het sogh ouder is, hoe het meer voedt, ende minder suyvert; soo dat het kint daer van hardtlivigh wert. Waerom oock van noodê is, alsmê geen versche Craemvrou tot een min kan krijgen, haer eens sachtjens te purgeren, ende somtijts het kint wat syroop van vyolen met sogh in te geven.



Dat elcke Moeder haer eygen Kinderen, soo het mogelijck is, behoort te suygen: ofte anders, vvat Minne sy sal verkiesen.

Het. VII. Capittel.

WAnneer de milde God u kinders heeft gegeven,
 En dat u beyder jeught in haer begint te leven,
 Siet daer een soete jeught, een vverriigh tijt-verdrif,
 Ten goede van de man en van het echte vvijs.
 Hier is de juyste stont dat alle moeders poogen
 Het nieu geboren kint met eygen borst te soogen,
 'Tis onrecht dat het vvijs ontrent een teere vrucht
 Niet recht en stele te vverck de vware moeder-sucht.
 V tepels zyn gemacckt 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 syn eygen vverck, syn recht en reyn gebruyck.
 Siet alle dieren aen, die in de diepe kuylen
 Die in het vwoeste bosch of in de rotsen schuylen,
 Niet een van al den hoop soo vinnigh of vvervvoet
 Dat niet met eygen borst syn kleynen jongen voedt.
 Siet hoe de bogert-man verfoeyt de snoode tacken,
 Die haer gevwassen freuyt ter aerden laten sacken
 Eer datter is gespeent: geen boom en isser goet,
 Die niet het jongh gevas ter voller ruypte voedt.
 Het vas u groote vreught eens binnen u te dragen
 Yet ick en vveet niet vvat, dat noyt de menschen sagen,
 Nu dat het u beset en op syn moeder lacht,
 Soo laet u moeder-sucht vernieuwen hare kracht;

*Wilt u vves eygen vleesch en u vver vrucht erbermen,
 Na dien het aerdigh dier tot u begint te kermen,
 Tot u syn handen reyckt, en klopt aen u vve borst,
 Om daer (gelijck het dient) te laven synen dorst.
 'Tis vry een v'rijt verschil als eygen moeders soogen,
 En met een open borst een gunstigh herte toogen,
 Als dat een vreemde min het kint te voeden heeft,
 En dickv'vils ongefint gestoorde borsten geeft.
 Sy die een teere vrucht laet eygen borsten suygen,
 Sal tot de soete plicht haer leden v'villigh buygen,
 En schoon het doet haer v'vvee, s'en acht de pijn niet,
 Maer voelt een stage v'renght als sy haer maecksel siet.
 Als maer de kleyne mont nu v'vat begint te quelen,
 Te gapen nae de mem, en met de borst te spelen,
 Dat maeckt een geestigh sogh al v'vasser eerst beswaere,
 Gelijck de gulde Son ten droeven Hemel klaert.
 Gebruyckt dan, jonge v'vrouw, gebruyckt u reyne flessen:
 Om aen de teere vrucht syn dorst te mogen lessen:
 Een die haer kinders baert is moeder voor een deel,
 Maer die haer kinders sooght is moeder in't geheel.*

DE v'vijl dan, gelijck wy nu bewesen hebben te-
 gens de gemeene Gewoonte, het Sogh van de
 Moeders oock in de eerste dagen, als het noch van
 't voedsaemste niet en is, voor de nieu-geboren kin-
 deren even-wel bequaem ende dienstigh gevonden
 v'vert: hoe veel te meer is het te ghelooven, dat het
 selve allencxkens verbeterende, oock tot beter
 voedsel van de kinderen kan geraken. Daerom en
 hebben niet sonder groote reden de Wijzen van alle
 tijdē eñ natien hertelijckē alle Moeders vermaent,
 datse doch hare kinderen geen vreemde, maer haer
 ey-

eyge borsten fouden laten fuygen. De Philofooph *Phavorinus* by *Agell. 12. Noct. Att. 1.* gaet foo verre, dat hy weynigh onderscheyt maect tuffchen de gene, die het verveelt haer kint te fuygen, ende het berooft van fyn natuerlijck voedsel, daer het al in't Lichaem mede gevoedt is geweest : en foodanige, de welcke het ombrenght foo drae het ontfangen is, om het ongemack van het dragente ontgaen. Want hy meent datse foo licht haer bloet weygeren soude aende vrucht, die noch in't Lichaem befloten is, alffe vveygert aen het gheboren kint haer fogh, 't welck niet anders en is als bloet, dat in de borsten een witte koleur krijght, als de vrucht rijp geworden is, om van het selfde, geboré zijnde, fyn voedsel te trecken. Maer sommige laerfe ende cancatige wijs, die haer geerne van de moeyten ontslaen, fullen hier mogelijk op antwoorden, dat men het kint wel een ander kan laten fuygen, ende selve het oogh daer over laten gaen. Maer ick bidde haer datse willen letten op de ongelegentheyt ende het ongeluck dat hier uyt kan ontstaen. Siet voor eerst op de verwiffelingh, die seer lichtelijck kan geschieden. Het kint wert aen de mingegevé, als het naeu-lijcx kenbaer en is. Het kan in haren slaep, gelijk sy het dickwils aen de borst leggē, ende foo in slaep vallen, verftickt werden (waer van niet als al te veel exempelen en zijn, ende een oock verhaelt wert in het leven van *Julius Scaliger*) ofte door eenigh ander versuym verongelucken (alsoo sy foo veel sorgh niet en dragē als de Moeder selve:) waer over sy vreesende van gestraft te werden, lichtelijck het eē bedelaersters kint, ofte het ander de Vrouwe t'huys

t'huys brengen. Men seyt gemeenlijck van de kinderen, die haer Ouders noch in wesen, noch in lichaem engelijcken, datse by de minne verwisselt zijn: het welck somtijts wel op syn hoofte gheraden vvert. De Historien ghetuygen van *Archebar* den Koningh van *Epirus*, dat hy oudt zynde een soontjen hadde, het welck verwisselt vverde, met een soontjen van een edel-man, die de Min daer toe met groote gheschencken om gekoft hadde. Maer na het overlijden van den Koningh, de min van't feyt berou krijgende, bracht de vervisselingh uyt: het welck soo svvare oorlogen verweecten tuschen den verwisselden, ende wettigen soon, datse beyde in eenen slagh om-quamen. Hierom kosen die van Lacedaemonien uyt de tvvee sonen, die *Thomiste* haren sevenden Koningh nae-liet, den jongsten, die van de Koninginne syn moeder gesooght was, tot Koningh, voor by-gaende den oudsten, die een vreemde vrou gesogé hadde, vreesende of hy mocht vervisselt zijn. Ten tweeden, soo ist onmogelijck dat de liefde niet seer veel en vermindert, ofte soo vierigh en is, soo van wegé de Moeder tot het kint, als van wegen het kint tot de Moeder, indien sy het selve niet gesooght, ende op-gebracht en heeft. Want soogende, geeft sy het kint van haer eygen bloet: ondertusschen groeyt de gemeenschap ende genegentheyt, ende daer andere kinderē krijten, als de Moeder haer maer eens wil nemen, ende gestadigh na de Min joocken, soo en tracht het niet als by de Moeder te zijn, ende haer alle soete vrientschap te bewijzen: het welck een vreught boven alle vreught is. Ende *Plato* en seyde niet sonder reden

dat de kinderen nimmermeer soo seer haer Oudets en beminden, dan als sy van de Vader dickwils op den arm gedragen, ende van de Moeder selve ghesooght waren. Sulcx vvert mede betuyght door het exempel van den Velt-oversten *Cornelius Scipio*, de welcke verwesé hebbende thien van syn braefste Capiteynen, en achte niet eens op het voor-bidden van syn broeder *Scipio Africanus*, maer lietselos op het versoeck van de gene, die met hem een borsten ghesogen hadde: het welck hem van syn broeder verweten zijnde, gaf voor antvvoort, dat hy meer gehouden was in syn Minne-moeder die hem ghesooght hadde van syn Moeder verlaté 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 Romeyn *Gracchus*: ghelijck het selve met veelvoudige redenen in het Houwelijck van de Ridderlijke Poëet, Heer *Jacob Cats* seer aerdigh verhaelt wert.

Wat vorders de manieren betreft. Daer en is geen ghelijckenis tusschen het voedsel van de Min, ende van de Moeder. *Galenus*, ende andere hebben geschreven, dat de manieren volgen de ghematigheyt van het Lichaem, welcke gematigheyt gebout is op het goet voedsel; ende ghelijck de humeuren gestelt zijn, soo zijn oock de manieren. Men moet van ghelooven, dat een kint, het welek de borsten suyght van een Minne, die niet veel en steuyt, met et sogh haer fouten ende gebreké in-suyght: ende daer-en-boven, als het verstant begint te krijgen, ende let op het gene de Min al seyt ende doct, dat het sulcx oock onthout, na seyt, ende na aept. Nu

al't gene dat van jonghs op in-geprent is, en kan men daer nae nimmermeer, ofte seer qualijck uyt-krijgen. Daerom raet *Plato* de kinderen niet te seggen ofte te toonen, dan dat fraey ende eerlijck is. Soo verbiet oock *Aristoteles*, dat men haer geen ongeschickte schilderijen en sal laté sien. Hoe veel te meer kan dan tot het bedervé van de goede seden doen het gestadigh by-wesen van een ongeschickte Min. Men schrijft van een kint, dat een teve ghesogen hebbende, 's nachts op-stont, en met d'ander honden gingh bassen.

*Laet yemant eenigh lam een geyten-elder suygen,
 Het krijght een geyten aert; de volle sal't getuygen:
 Want schoon syn eerste bont was uytter-maten sacht,
 Het krijght door geyte-melck een harde geyte-vacht.
 Men leest van seker kint in bosschen op-getogen.
 Dat uyt een vuyle seugh syn voedsel had gesogen,
 En als het grooter vverden hooger was bejaert,
 Soo haddet in der daet een rechten seugen aert,
 Ten was niet uytten dreck, uyt modder niet te keeren,
 Het rolde in het slick, oock met de beste kleeren,
 Het vondt syn besten dranck ontrent een vuyle plas,
 En niet en achtet schoon, als datter leelick was.
 Het is een Frans gebruyck een geytjen uyt te kiezen,
 Wanneer de voester-vuÿfs haer eerste sogh verliezen,
 En dan soo komt het kint, soo dickmael als het dorst,
 En voeght syn teeren mont ontrent de geyte borst.
 Het vricht aldus gevoedt heeft vunder vreemde grillen
 Heeft, ick en vweet niet wat, dat niet en is te stillen,
 Het trippelt alle tijt, en staegh een nieuwen spronck
 En heeft sich over al gelijck een geyte-jonck.*

Plato willende reden geven, waerom dat *Alci-
biades* soo stout ende onvertsaecht was, zynde van
Athenen, daer de luyden vreesachtigh ende bloode
van naturen waren, seyde dat hy ghevoedt was van
een vrou van Lacedemonien, de welcke voor sterck-
ke hay-bayen ghehouden vverden. Ende *Tacitus*
schrijft dat de Hoogh-duytschen onder alle natien
in groote ende sterckte plegen uyt te muyten, om
datse haer moeders soghen, die mede groot ende
sterck vwaren. Men bevint oock dat eenighe
kinderen die kleyne Minnen gesogen hebben, niet
soo groot noch soo sterck en zijn, als die de Moe-
der selve op-brenght. De Grieccksche History-
schrijver *Dion* en wijt de wreetheyt vanden Keyser
Caligula vader noch moeder, maer alleen de minne.
Ende deses voorsact *Tiberius*, was een dronckaert,
om dat hy een droncken Minne ghesogen hadde.
Alfoo leert ons de dagelijcksche ervarentheyt, dat
de Min niet alleen haer quade manieren, maer oock
haer ongesontheyt ende gebreken de kinderen me-
de deelt. Soo getuyght *Pierre Matthieu* in syn Fran-
sche Historien, dat een groot Koningh van onsen
ijdt syn Minne de pocken af-soogh.

*Leert hier, o jonge vrou, wat onbekende vlecken
V kinders uyt de melck van vreemde borsten trecken;
Leert hier, o jonge vrou, gelijk de daet betuyght,
Dat yemant beestigh wort vvanneer hy beesten snyght.
Hoe menigh eerbaer vyf heeft dochters op-getogen,
Die buyten alle tucht, en in het vuilde vlogen!
Men vvijs niet hoe het quam, maer die het ondersocht
Vont dat haer voester-vyf niet veel en had gedocht.*

Hoe menigh aerdigh kint , gesont en vvel geboren ,
 Heeft door een snoode min syn eygen aert verloren !
 Het is een goede leer , het is een oude wout ,
 De visch aert na de zee , de plante na de gront .

VWat moeder en soude dan niet veel liever haer wat pijnigen , om haer kindt selverte soogen , ende alsoo een geheele moeder te wesen : als het onnoosel schaep al dese perijckelē te onder-worpen. Niemandt en behoeft te dencken , dat sy te edel , te rijk , ofte te groot is , om haer eygen kint op te queecken , ende met het selfde wat moeyten te hebben . Ick hebbe met vreugt ghelesen in de Memorien van de Koninginne *Margariete van Navarre* , dat doen sy veynfende qualijck te pas te zijn , maer in der daet om haren broeder den Hertogh van *Alensson* meester van het lant te maken , gelijcke oock door haer beleytte vveegh gebracht heeft , een reyse op *Spa* dede , ende in eenige Nederlantsche Steden quam , verhaelt dat sy aldaer sittende met de grootste vrouwen ende Prinçessen over tafel , hoe de selve niet er ontsagen haer suygende kinderen over tafel te later brengen , ende de selvige aldaer de borst te gheven . Een van deses Koninginne , als oock van haer man *Henrick de vierde* voor-ouders , de Koninginne *Blanch van Kastilien* , huysvrouw van *Lodervijck den Achtsten* Koninck van Vrancrijk , sooghde selve haren soon , mer sulcken sorgvuidigheyt , dat hy eens krijtende in haer af-wesen de borst gesogen hadde van een groote Vrouw , die hem wilde stillen , sy sulck vernemende stack haren vinger in synen mont , ende dede hem dat sogh uyt-spouwen , gestoort zijnd

ende qualijck nemende dat haren soon yemant anders borsten soude suygen, als de hare. Ende dese is daer na gheweest Koningh *Ladewijck de Negende*, die om syn vroom ende Godtsaligh leven nae syn doot onder 't ghetal der Heyligen ghestelt is. Maer wat wil ick hier breeder gaen weyden, daer dit alles volcomentlijck in het Houvvelijck van onsen Poët aen-ghevvesen is met dese verssen ?

De boesems dieje draeght, soo geestigh op-gesvullen,

Soo kunstigh uyt-gevurocht, gelijk yvoire bollen,

En dienen niet alleen tot pierfel van het lijf,

En minder totte pronck van eenigh dertel vuyf:

Gewis de vveerde schat, die lieffelicke bergen,

Die knoppen van de roos is ander dienst te vergen

Als ick en vveet niet vvat, als hant en ooge lust,

De dorst van uwe vrucht die dienter me geblust;

Dat is haer eygen vvit. Eylaes! de kleyne dieren

En vinden geen vermaeck noch in de sware bieren,

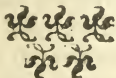
Noch in de Rijsche-druyf, noch in de malvesey,

Alleen u reyne melck kan stillen haer geschrey.

Een dingen sal ick hier noch by-voegen; dat alst, dat de Vrouwen wel te vreden zijn om haer kinderen seiver te suygen, sulcx even-vvel somtijds ellet vvert door de Mans; die het ghekrijt van de nderen 's nachts niet en mogé hooren, ende daer- n alleen gaen slapen, het vvelck de vrouwen niet erne hebbende, haer kinderen liever aen de Min- geven. Andere zijnder soo delicaet, datse haer ouvven niet vwillen laten suygen, om den reuck n 't sogh niet te ruycken, ofte om dat de borsten

niet te flap en fouden vverden. Maer sulcke quanten (gelijck *Iouber* seyt 5. *des Erreurs popul. 1.*) en zyn dickvvils in beyde niet te vijs ontrent de Minnen, die veeltijds als het kindral ghespeent is, van haer niet onghespeent en blijven. Ende daerom fullende Vrouwen vvel doen, datse met alle middeltrachten haer kinderen selve te sooghen. Het vvelck vvy even-vvel verstaen vvillen hebben, indien sy ghesont ende sterck ghenoech zijn. Want vele zynder die het hert wel goet is, maer de welcke ofte geen sogh genoegh en krijgen, ofte het suyghen niet en kunnen verdragen. Als de moeder oock met geyligheyt, haestigheyt, ofte cenige quade manieren bevreect is, in sulcke ghelegentheyt ist veel berer, na een goede Minne uyt te sien, om soo veel mogelijck is voor te comen, dat het kindt de quade gebreken van de Moeder met de melck niet in en suyge. Dan men dient vvel forge te dragen, dat men van het water niet in het vier en loopt, maer sulc een Minne kiest, die dese conditien volcomen, ofte ten naesten by heeft. Te weten, datse van een goeden tock is, van goede manieren, van lustigen geest, goet sogh heeft, ende van een knechtgen te voren in de Kraem gelegen heeft. Elcke van dese conditien en behoef ick niet nader uyt te leggen, alsoo sulcx volgens de leere van *Galenus 1. de sanit. tuend. 9. Plutarchus de educat. libb. Avicenna 1. Fen. 3. doct. 1. cap. 9.* ende andere, al te voren volcomentlijck aen-ghevvesen is inde Moeder-vvetten van de meer-wel-ghemelte Heer *Iacob Cats* met dese verssen, die ick alhier uyt het Houvvelijck sal by-brengen:

Wie goede kinders heeft, en niet en vuil verliefen,
 Die leere met bescheyt een goede voester kieser,
 En dat op dese vuys; Verkiest een handigh vuÿf,
 Van leden vuil gemaect, en van een vlesigh lijf,
 Van aengename versuuv, en suyver aen de tanden,
 Geboren in den ringh van onse Nederlanden,
 Niet root ontrent den neus, niet elders ongesont,
 Endie geen vuylen stanck en aessent uyt den mont,
 Niet al te byster schrael, niet al te seer gevuollen,
 Met brassen niet gevuoon haer leden op te vollen,
 Niet in haer eerste jeught, niet al te seer bejaert,
 En die voor desen mael een soontjen heeft gebaert.
 Die niet en is gevuoon, door spÿt, of hevigh kijven,
 Of door een mallem angst haer vruchten af te droeven,
 Niet treurigh uytter aert, of die geduerigh klaeght,
 Of die een verssen rouuv in haren boesem draeght,
 Niet tot onguere lust, tot snoepen niet genegen,
 Die voor een dertel vuicht niet bloot en heeft gelegen,
 Die in onkuysche jock haer wreughde niet en raept,
 Die niet te veel en drinckt, en niet te vast en slaept.
 Haer tepels root en gaef, haer borsten blaes-gaert,
 En van een vaste stof, en ront in een vergaert,
 Haer sogh van soete geur, niet schrael en niet te vet,
 Maer dat sich om een hayr, of op een nagel set.
 Siet daer een rechte min, gelÿcker naer het leven
 By lieden van de kunst is geestigh afgeschreven:
 Doch soo ghy desen slagh niet byder hant en vont,
 Ten minsten brenght het stuck soo na ghy immer kont.



Hoe langh de kinderen dienen te
 suygen, ende hoe sy tot haer seven
 jaren op-gevoedt moeten vverden.

Het VIII. Capittel.

WEl aen de tijt verloopt, het kint begint te vvaessen,
 Dus moetje des te meer op uwe diensten passen;
 O moeder zijt getroost al vveent u teere vrucht,
 Ghy des al niet te min en set geen droeve sucht.
 Ghy kont tot synen troost verscheyde dingen plegen.
 Ghy kontet mette vviēgh, of metter hant bevvegen,
 Ghy kont of door geklanck, of door een kinder-liet
 Verjagen synen druck en stillen syn verdriet.
 De mensch bemint den sangh soo haest hy 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 voorseker pijn, of anders heeten dorst.
 Alleen een vveynigh soghs dat kan het al genesen,
 Een dronck uyt uwe borst die geeft een ander vvesen,
 Het lacht syn moeder toe, en met het schaepje lacht,
 Soo vvoort u svaer gemoet in beter stant gebracht.
 Wat breeder van den dranck. Wilt voor de late jaren,
 Wilt voor een treurigh hert het sap van druuyven sparen:
 Het is een oude spreuck, het kint met vviyn gevoedt,
 Dat krūght een grilligh breyn, of ongefinnigh bloedt.
 De blijdchap van de jeugt die komt haer van het speelen,
 Geen joncheyt dient verdriet, geen kint en dient te quelen
 Het spel ontsluit den mensch, en oeffent hem het lijf.
 En dat is al het huys een eerlick tijt-verdrūf.

Voor meysjens is de pop, den hiltick met de noten,
 Voor knechtjens raeuwver werck, de ballen met de koten;
 Ey laet de jonckheyt doen, benijt haer vreughde niet,
 De school die naerdert vast, en dat is haer verdriet.
 Dus gaetet over al, dus gaetet hier beneden, (leden.
 Stracx naer een weynigh vreughdes soo voortter druck ge-
 Waer ons een klaren dagh een vrolick uertjen sent,
 Daer is van stonden aen oen stuere vlaegh ontrent.

HEt schijnt (seydt *Galenus* in't eerste Boeck van de onderhoudinghe der Gesontheyt op het 7. Capittel) dat de Nature niet alleen het **Sogh** tot voedsel voor de kinderē bereyt en heeft, maer oock van beginsel haer een natuerlijke kracht heeft in-gestort, om het selve te ghebruycken. Want als men een kint, soo drae het geboren is, den tepel maer in de mondt en steeckt, soo weet het terstont te suygen, ende het sogh door te swelgen. Iae als het moeyelijk is, soo laet het hem datelijck met de borst stillen. By welcke remedie voor de krijende kinderen noch twee andere zijn, te weten, mateijcke beweginge ende sanch. Waer door de Moeders ofte Minnen niet alleen de kinderen en stillen maer oock in slaep sussen: de Nature daer mede te kennen gevende, datse tot Musijck ende oeffening van haren eygen aert genegen zijn. VVat nu belangt den tijdt, ende hoe langh de kinderen suygen moeten, die en is soo heel precijfelijk niet te bealen: Maer daer toe is noodigh, dat men in-siet, of het kint kloeck ende sterck werdt, ende andere oft (diemen het onder-tusschen al dickwils moet even) garen eet, ende of deranden vroeg uyt ko-

men. Want in foodanige gelegentheyt vereyscht het vaster spijsse, ende mach veel eerder ghespeent werden, als een ander, dat niet op en wil, en swack ende onder-bleven is, ofte langsaem tanden krijgt. *Paulus van Aegina* een Griecx Medicijn schrijft, dat een kint twee jaren moet suygen; het welck oock bevestight wert door den Arabischen *Avicenna*, als hy seydt, dat de natuerlijke tijdt van te suyghen is twee jaren, om dat op die tijdt de tanden uyt-komen, sulcx beteyckenende, dat het meerder ende vaster voedsel van doen heeft. Maer als men let, op het ghene ick nu verhaelt hebbe, soo sal men't oock vroegher, te weten, op het ander-halfjaer, ofte op het jaer; ende oock voor het jaer, soo de vrouwe bevrucht vvert, moghen van de Mam nemen. Waer toe het niet tsevens, ende op een bot, maer allencxkens moet ghebracht werden; derhalven sal men het selve hoe langs hoe meer met bieren-broot, pap, panade, ende diergelijcke voeden, ende onder-tusschen met bier laven, ofte selve uyt een lul laten drincken, sonder te vreesen, ghelijck den Engelschen Schrijver *Barclaius 4. Satyr. 1.* uytgeeft, dat het daerom van jongs op aen den dronck soude slaen. Op dese manier de kinderen gehouden zijnde, soo sullense allencxkens van de Mam wennen, ende van het speenen, daer sy anders sieck ende moeyelijck af zijn, niet eens weten. Hoe wel dat men hem oock niet te seer en behoeft te ontsetten, als de kinderen op desetijt, als oock voor ofte naer wat komen te krijten: dewijl het weynigh schreyen de selve niet ondienstigh en is, ghelijck na de redenen van *Aristoteles* in't 7. Boeck van syn Po-

Politien op het laetste capittel, *Avicenna*, eñ andere
Medicijns met dese verffen aen-gevvesen vvert :

*De moeder dient de jeught niet alle tijt te vleyen ,
Het is de kinders goet indien se matigh schreyen ;
Want (na de kunste leert) als yemant tranen krjgt ;
Soo vuort het vochtigh breyn syn quade dampen quijt .
De mage vuort veruvert , en al de taeye fluymen
Die vuorden even dan gedruongen om te ruymen ,
De milte doet haer op al isse schoon verstopst ;
Ghy maectt dan dat het kint geen tranen op en krops .*

Dan hier dient men wel neerstelijck te letten, dat-
ter goede maet gehouden wert , alsoo het veel ende
langh krijten ende schreeuven de kinderen dick-
vuils doet scheuren , ende versuft vverden. Want
alsoo sy haren noot niet klagen en kunnen, pijn van
het uyt-komen der tanden ofte anders hebbende,
noede gelegen zynde, ofte vuyl leggende, soo en
doense niet als krijten, het welck vvy niet langh en
noeten aenhooren, maer de selve op-nemen, ende
oofse vuyl zijn, verschoonen, de borst geven, sin-
gen, ende met de selve spelen, ende alsoo het krij-
ten stillen.

De oeffeninghe der kinderen sal wesen, het wie-
gen, ende het beweghen van de Moeders ofte Min-
nen in de armen. Meerder beroeringh van rijden
ende rotsen is de jong-geboren kinderen te sterck :
dan die nu drie ofte vier jaer out zijn, mach men wel
tyelijck op vvaghens ende schuyten mede nemen.
ende men machse haer selven vvel laten oeffenen,
ende te beginnen op handen ende voeten te kruypen,

ende noch meer, alsse beginnen aen stoelen ende banckente gaen. Dan men moets niet al te vroegh tot het gaen porren, (gelijck *Plato* de Minnen seer wel vermaent in het 7. Boeck van de Wetten,) op dat door de swaerte van het lichaem de teere ende slappe beenen niet krom en werden. Voorwaer men siet oock in dese eerste kintsheyt, wat een gemeenschap dat onse Nature heeft met de oeffeninge, daer de kinderen, al zijse in een plaets besloté, niet en laten te spelen, ende gints ende herwaerts te loopen. Soo heeft elck dier een natuerlijke gheneghentheynt om yet te doen, vvaer mede de Ghesontheynt onderhouden vvert.

Nu de Kinderen die van de ghematighste complexie des Lichaems zijn, en hebben oock gheen feylen aen haren geest ende maniere. De gene die haestigh, moeylijck, korffel, bot, stout, ofte bloode zijn, die en hebben de deelen des lichaems, vvaer mede soodanige vverckinge gheschieden, niet vvel ghestelt. In een kint dat vvel ghematight is, alsoo men geen van syn manieren en behoef te verbeteren, soo moet men de selve bewaren, datse niet bedorven en werden. Elck dingh vvert met het eygen bevvaert, daer door het bedorven wert.

De manieren vverden bedorven door quade ghevvoonte ende ghebruyck van eten, drincken, oeffenen, hooren, sien, ende diergelijcke. Op vvelcke dingen vvel te letten staet voor de gene, die de kinderen ghesontheynt vvel sal vvaer-nemen. Want gestoortheyt, krijten, niet slapen, verweckt koortsen, ende beginselen van ander sieckten: ende aen d'ander zijde te groote stilte en loomigheyt maect de kin-

kinderen slap, bleyck, schrael ende mager, van wegen de svackigheyt van de natuerlijke vvermte. De vvelcke in de palen der Gesontheyt moet ghehouden vverden.

Daer toe sal men dan de kinderen van jonghs op haer laten oeffenen in alderhande vermaeckelijck kinder-spel, om haer Lichamen allencxkens frischer ende stercker te maken. Want het fundament van eenen goeden ouderdom, te vveten een stercke ghestaltenis des Lichaems, moet in de jeugt geleyt vverden. Gelijk men dan (seyt *Plutarchus* in syn Boeck van de op-voedinghe der kinderen) ingoet vveder reeschap maect voor het on-weder: alsoo moet men oock inde jonckheyt reys-gelt ree maken voor de ouderdom met sedigheyt ende matigheyt. Want na datse van jonghs op ghehouden vverden, soo sullense daer na in haer oude jaren wesen. *Voyez Guyon 4. des divers. leçons 19.* Ende een vvel-geregelde op-voedingh en hout niet alleen het Lichaem in een groote gematigheyt en gesontheyt, maer geeft oock een vroom gemoet, ende maect de kinderen lustigh ende aerdigh van geest. Daerom dienen de Ouders van jonghs op de kinderen in eenen goeden regel te houden, alsoo het licht is teere gemoederen te leyden: maer swaer de feylen wech te nemen, die met ons op-gevassen zijn.

*Terwijl het rijs is jongh en svack,
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 boght
 Ter voller hooghte komen moght.
 Leyt, vrient, en leert u vuerde kind
 Soo haest syn eerste jeught begint,
 Want kromt het dan, en recht ghy't niet,
 Soo ist een eeuwvigh huys-verdriet.

Want ghelijck de paerden (seydt *Plutarchus* op de gemelte plaets) indien se niet van jonghs op getemt, ende wel gheleert en vverden, alijt hart in de mont blijven, ende nae den toom niet en luyfteren: soo gaet het oock met de kinderen, indien men haer den vollen toom geeft, en in't vvilt laet op-waffen.

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 efter niet bestaen
 Hen ongetucht te laten gaen,
 Want Ouders van te sachten mont
 Zyn voor de jonckheyt ongesont.

Men hout dat meest de kinders zyn
 Gelyck een mack en vvcligh svvyn,
 Dat soo men't troetelt in den 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 dan den middel-wegh in gaen, ende niet al te mal met de kinderen vvesen, om haer niet te wulps ende te stout te maken; noch tegen

gen haer oock al te hart ende ftuers, op datse daer door niet al te bloo, ende vreesachtigh en vverden; alijt acht nemende op den aert ende nature van de selve. Sommige kinderen, zijn dom ende loom, die moeten met soetigheyt op-gevveekt, en haer moet gegeven werden: andere al te wilt, die dienen ghetemt, en tegen-gehouden. Sommige moeten onder vrees, ende de roede gehouden werden, het welck andere verhart. Ende het doet door de banck meer quaet als goet, dat men de kinderen met veel slaen meent na syn sin te krijgē: alsoo sulcke hardigheyt de beste kinderen quaet maect, ende de fraeyste verstanden verstockt. Ende voorvvaer het slaen voeght beter boeven ende slaven als kinderen; die met goede vermaningen geleyt, en niet met wreetheyt moeten ghedvongen vverden. Die dan al te stout, onversaeght, op-loopende, ende, gelijk men seyt, te heet gebakert zijn, moet mē met soetigheyt ondergaen, ende door stilte, singen, ende spelen, als oock met speultjens te vertellen, tot sachtmoedigheyt brengen. Maer den Godlijcken *Plato* (seyt *Plutarchus*) heeft de Minnen seer wel geboden, niet alderhande speultjens ende fabulen de kinderen te vertellen, op dat haer verstant niet van jonghs op met beuselingē en soude belemmert werden. Daerom en ist niet goet, dat men een luys in een pels set: maer men moet de kinderen van jonghs op het beste in-stampen, volgens het veersken van den Poëet *Phocylides*:

Παῖδ' ἔτ' ἔοντα χρεὼν δὴ καλὰ διδασκέμεν
ἔργα.

Instituenda bonis est ipsa puertia rebus.

*Mentre è tenero il putto, e'l cor hà molle,
Empil di generosi alti costumi.*

Siet Garfoni nel discorso 102. della Piazza universale.

Alfoo sal men mede de kinderen die al te bloode, ende vervaert zyn, met oeffeninghe des Lichaems, met vermaningen, ende het hert onder den riem te binden, op-wecken, ende wacker maken. Die al te beschaemt zyn, by 't volck veel doen komen, ende in geselschap laten sprekē. Waer van in Vrancrijk ende elders beter manier is: als hier te lande, daer de kinderen het spreken in geselschap gemeenlijk verboden wert, waer door sy bloode, ende verbluft werden, ende dickwils altijd blijven. Want gelijk het zegel (seydt *Plutarchus*) in't vvasch lichtelijk gedruickt vvert, het vveick daer nae als het vvasch droogh gheworden is, niet lichtelijk uyt en gaet, soo gaet het oock met het gene de kinderē van eersten aen in-geprent vvert. *Horat. 1. Epist. 2.*

*Quo semel est imbuta recens, servabit odorem
Testa diu.*

Waerom men oock sonderlingh vvachten moet de kinderen met een bulleman, ofte diergelijke vervaert te maken.

*Daer is een vreemt bedrijf in menigh huys te vinden,
Bequaem, gelijk men acht, om kinders in te binden,
Om kinders, soo het schijnt, te houden in den bant,
En 'tis (na mijn begryp) een enckel onverstant.*

Soo haest men in het huys een kint begeert te stillen,
 Soo brengh men aen den dagh een deel vercierde grillen,
 Een spoock, een bulleman, een lÿveloose geest,
 Of eenigh vreemt gespuys, of eenigh selsaem beest;
 Dit vvort soo vast gedrukt in alle teere sinnen,
 Dat niemant machtigh is die vveder in te vvinnen :
 Iae datter koude schrick door al de leden schiet
 Al roeter maer een blad, al ruyster maer een riet;
 Al vvie van desen angst is eenmael in-genomen,
 Sal ick en vveet niet vvat, sal aen dingen schromen,
 En sien dat niet en is, en uyt een durase vvaen,
 Niet onder in het huys, niet boven vvillen gaen.
 De jeught in tegendeel vvypostigh op-getogen,
 En die uyt dit bedrogh geen vaer en heeft gesogen,
 Gaet midden inder nacht, gaet vlÿtigh over-al,
 En vraest geen ydel spoock, of ander ongeval :
 Ick bidde jonge vrou, hier op te vvillen achten;
 De schrick van desen aert verbaestaert alle krachten,
 Vervuÿst een edel hert, soo dattet niet en rÿst
 Daer deught en vrye sucht of daer de reden vvÿst :
 En laet geen meÿssen toe met enckel vysevasen
 Een ongesouten angst de kinders in te blasen,
 Noyt vvorter eenigh mensch van dese vvaen geraeckt,
 Dan alffer sotte klap de sinnen gaende maect :
 Verhoet met alle vlÿt dat aen de teere spruyten
 Geen breyn en zy veruoert, geen ooren mogen tuyten
 Door yet dat Faustus doet, of Wagenaer verhaelt,
 Niet datter aen de jeught meer in de sinnen maelt :
 Ghy, vvilt geen tÿt-verdrÿf aen uve jonckheyt soecken,
 In eenigh spoock-geschrift, of diergelÿcke boecken,
 Maer doet een soet verhael dat, schoon in jock geseyt,
 De sinnen even-vvul tot goede saken leyt.

Om nu voort het voedsel, daer van vvy hebben beginnen te spreken, aen te wijzen: Het is dienstigh dat de jonghe kinderen, na datse de borst verlaten hebben, voor eerst met pap op-gebracht vverden, niet van soete melck en terwe blom gemaect, die te seer verstoppt; maer met vvel-gebacken vvitte-broot, ofte kruym van terwen-broot: sopkens van hoender ofte vveren-nat: slorp-eykens, ende dier-gelijke.

Daer nae sal men allencxkens tot vastter en stercker spijsse komē: alijt lettende dat de spijsse de eerste drie jaren wat vochtachtigh is, ende met de gematigheyt vande jonckheyt over een komt, ende datse de vochtigheyt ende natuerlijcke wermte vermeerderen mach, ende het gansche lichaem bequzem maken, om daer na al den tijdt des levens het selve in Gesontheyt te behouden.

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

*Meer kinders zynder van vreten bedorven,
Alfser van honger oyt zyn gestorven.*

Daer-en-boven moet men alijt sorghe dragen datse niet dertel ende lekker en werden, maer alles dat gesont ende goet is, leeren eten. Het vvelc oock niet over-geflagen is vanden Poët in syn leeringen voor de kinders.

Hoort noch een huys-gebood, hier mede nut geweten ;
 En maeckt noyt eenigh kint nau-keurigh in het eten ,
 Niet lekker in de spijs, niet dertel in den dranck ;
 Het blijft hun anders by haer leven-dagen langh :
 Siet ! als men vvoort genoot in rouwer lieden huysen ,
 Daer sal u teere jeught ellendigh sitten pluysen ;
 Een mont van kieschen aert dat is een lastigh pack ,
 En voor haer eygen selfs een droevigh ongemack .
 Noch moet ick voor een les de moeders hier belasten
 Geen kinders immermeer te setten by de gasten ,
 Want onder dit gevoel gebeurt niet selden vvat ,
 Dat by de teere jeught niet op en dient gewat :
 Het kint in desen stant gaet buyten alle palen ,
 Het laet een greetigh oogh op alle schotels dwalen ,
 Het eyst, een yder geeft, en dit, en vveder dat ,
 En hier af vvoort de maegh tot aende kele sat ;
 Dit hindert, jonge vrou, dit hindert aen de leden ,
 Dit hindert aen den geest, dit hindert aen de seden ;
 Ey ! stroelt niet al te seer, al is de liefde groot ,
 Doet kinders uyte vveegh vvanneer men gasten noot .

Dit laetste dient oock daer toe, dat, als de kin-
 deren over tafel komen, elck een van de gasten haer
 vviijn laet proeven, het vvelck haer seer schadelijck
 is, om dat de vviijn haer lieffelijcke vvermte op de
 manier van een purgatie overvvinnt, den ouderdom
 verhaest, de vochtigheyt vermeerdert, ende haer
 teere geesten beroert. Hierom heeft *Plato* in syn
 vveede Boeck van de Wetten verboden, de kin-
 deren voor haer achtien jaren geen vviijn te geven,
 seggende dat men geen vier in het Lichaem ende de
 Ziele en moet storten, voor al eer sy mannen ghe-

vvorden zijnde, beginnen te arbeyden : alsoo sy anders rasende werden. Maer dit en is de rechte reden niet, dewijl de lichamen op het 18 jaer heeter zyn, als te voren, soo dat om die reden van geen vier by vier te doen, op die tijdt het wijn drincken noch minder plaets soude hebben. Dan misschien is de Wijn dan beter, om dat in sulcke jonge luyden de natuerlijcke wermte ende geesten daer door vermeerdert ende ghevoedt werden, daer hy in de kinderen beyde vermeestert ende verslint.

Icken vvil even-wel onse kinderen soo naeu aen dese vvet niet binden, voor eerst om dat onsen ordinaris Rijschen ofte Franschen Wijn nergens na soo heet en is, als de Griecsche Wijn, daer *Plato* van spreeket, daer-beneffens, om dat onse kinderen soo naeu niet gevacht en vverden ofte sy snoeyen tusschen tijden veel raeuvvigheys in, vvaer door sy dickvvils een koude en slijmerige maegh hebben. Daerom en soude ick niet ongeraden kunnen vinden, soodanige kinderen alte met, een vveynigh vvijns over tafel te geven, op dat haer maegh vvat versterckt, ende de raeuvvigheydt te beter verteert mochte vverden. Dan hier dient met groote sorghvuldigheyt in gegaen. Want indien de kinderen te veel vvijns drincken soo werdense heel vvilt ende vvoeft. Doctor *Galleo de la Serna*, Medicijn van den tegenwoordigē Koningh van Spaengjen *Philips de Vierde*, verbiet (in het 16. Cap. van syn Boeck, dat hy onlanghs uyt-gegeven heeft van de maniere om de kinderen te voeden) heel met allen het vvijn drincken, de kinderen die men verstandigh, ghemaniert, ende van goeden aerdt vvil hebben; in-
son-

sonderheyt in gematigde ende heete Landen. Want in de Noortsche Landen, seyt hy, zijns gedvongen vviijn te drincken, soo om de groote kouw; als uyt gebreck van goet water, waer door geschiet dat het meesten-deel niet anders, als de beesten, haer begeerlijckheyt volght, den meestentijt met brasfen ende slempen over-brengende. Wt vvelcke maniere van leven, seyt hy, vverdense soo verbystert in haer verstant, datse verlatende de Roomsche kercke, alle nieuwigheyt ende ketterijen aennemen, de tijdelijcke vreught voor de eeuwige verkiesende. Maer of de ketters ende ketterijen alleen uyt het Noorden ghekomen zijn laet ick den Leser oordeelen: ja oock of by ons door de banck de kinderen te veel vviijn drincken. Het schijnt om dat hy gestadigh van ons rou en quae vvater praet, dat hy niet en vveet van ons Bier; ofte daer most oock de kettery uyt te halen zyn.

Wat den Slaep belanght, die moet mede in de kinderen meer vvesen, als in de vol-vvassene. Dan hoese ouder vverden, hoemé hen allencxkens moet verminderen: anders souden sy door al te veel slapen, onlustigh, loom, ende traegh werden.

S E N E C A 2. de Ira 20.

Vinum pueris Plato negandum putat, ignem vetat igne incitari.



Vande maniere van op-voedingh in de tweede ende derde seven jaren.

Het I X. Capittel.

V Kint doet synen loop tot twee-mael seven jaren,
 En siet hier komt de geest syn krachten openbaren;
 Wel op nu, vader op, geleyt de frisse jeught
 Tot kunst, en tot vernuf, en tot de vware deught.
 Dit is de rechte bloem van al het vorder leven,
 Ghy kont nu aen den staet bequame steunfels geven;
 Gaet oeffent haven geest en eygent haer verstant
 Ten dienste vande Kerck en van het Vaderlant.
 Maer vuilt u gansch bedryf met reden over-vvegen,
 En let vvaer toe het kint van eersten is genegen,
 Doorgront syn innigh hert, en vvaer het henen sweeft,
 En vvat het voor een drift in synen boesem heeft;
 Wat desen vvel bevalt dat doet den genen suchten,
 Geen gront en isser nut tot alderhande vruchten,
 Hier vvast het koren best, en ginder soeten vviyn;
 De jeught dient aen-geleyt nae dat haer tochten zyn.
 Geen dvangh en is bequaem ontrent de jonge sinnen,
 Weeft soet in u beleyt al vvatje vuilt beginnen:
 Hoe menigh geestigh kint is van de kunst geruckt,
 Vermits het in de school vvert lijdigh onder-druckt.
 Een hoogh en edel hert en kan geen felle slagen,
 En vvil geen hardè dvangh of stwere vvoorden dragen:
 Wanneer een moedigh paert is geestigh wytter aert,
 Soo dient het vinnigh spoor en s vweep te zyn gespaert.

HEt kint nu in syn tvveede seven jaer getreden zynde, is noch wern van complexie ende gematigheydt in sulcken graed als het te voren vvas: maer soo vochtigh niet, alsoo alle dieren van haer geboorte af allencxkens drooger werden. Waerom oock de vochtigheydt van de spijsse, daer vvy hier voren af vermaent hebben, allencxkens een vvey-nigh vermindert moet werden: even-wel naerstigh toe-siende, dat de natuerlijcke vochtigheydt, daer vvy tot behoudenis van't leven groote sorghe voor te dragen hebben, door te veel drooge spijsse niet verteert, ofte al te seer verdrooght ende den vvasdom daer door belet en weert. Om welcke oorfaeck mede de oeffeninge van't lichaem vvat minder ende lichter dient te wesen, als de krachten vvelsouden kunnen verdragen. Soo moet oock gelet werden, datse op dese tijdt niet te veel hippelen, ende springen, geen leden en krencken, ofte, ghelijck 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 vermeerderen, soo sal men niet alleen letten om de kinderen ghesont ende sterck van lichaem op te voeden, maer haer ziele soecken te verqieren met deughden, ende goede manieren, op datse haer goede Ouders gelijk, ende daer na tot vreught van de selve, ende tot dienste van haer Vaderlant mogen geraken.

Om de Republijck goede borgers te geven, is meest gelegen aen de op-voedingh der kinderen. Daerom seggen de vermaerde Wijsen, *Lycurgus*, *Socrates*, *Plato*, *Xenophon* ende *Plutarchus*, dat de

verdorventheydt van de Republijcken komt door onachtsaemheyte ende versuym van goede opvoedinge, ende dat de feylen die de jeught in-geprent zyn, niet licht uyt-ghewist en werden; ghelijck in tegen-deel, als de deught daer by tijts wel voortelt, daer na vele goede vruchten voort-brenght.

In dese opvoedingh ende onderwijsingh moet men de kinderen niet al te naeu houden, maer haer de oeffeninge van de kindisheyt toe-laten, op dat vvy niet en schijnen de Nature te willen beschuldigen, (die de jonckheyt swack gelaten heeft) en met ontijdelic zaet den onbereyden acker des verstants bederven. Laet haer vryelijc spelen ende het school meer gebruycken tot veranderingh van spel, als tot tegenheyt: anders werden sy het leeren tegen, eerste vveten wat leerenis. Ick hebber veel gekent die om de hardigheyt van de Meesters de schole en studien verlaten hebben, daer over sy haer daerna, als over vvreede beulen, altijdt beklagden. Een die de roovers ontloopen was, die hem gedreyght hadden opte hangen, gevraeght zynde, met wat gemoet hy de doot verwacht hadde, antwoorde, gelijk ick eertijts een kint zynde de slagen van den meester. Daer-beneffens soo verteert de gestadige vreesse van de kinderen haer natuerlijcke vochtigheyt, waer door haer lidmaten moeten groeyen ende rat werden. De maegh en kan oock haer werck niet doen, als het vier op-treect tot hulp vande ontstelde hersenen; het bloet en kan door het lichaem niet verspreyt vverden, maer wert door de ghestadige benaetheyt onder-druckt. De veullens laten wy nae baren lust in de wey springen ende spelen, om haer

aen-komende kracht niet voor den toom vervaert te maken. Dat wy in de beesten toe-laten, fullen wy dat in ons kinderen niet doen? Met recht wert dan ghepresen d'heere *Christiaen Huygens* Secretaris des Raedts van Staten die syn kinderen al spelende geleert heeft, waer van wy de vruchten noch onder andere sien in synen soone de Heer *Constantin Huygens*, Ridder, Heere van *Zuylichem*, Raedt ende Secretaris van syn Excellentie. Het welck mede aen-geroert wert in't vijfde Deel van't Houwelijck:

*Ick vveet een achtbaer man, die sonder cenigh kÿven,
 Alleen uyt soets jock syn kinders leende schryven,
 Hy gaf hem op de vloer, daer sat hy in het zant,
 En vvees een A een B te stellen matter hant;
 Al scheen het gansch beslagh tot speet alleen te strecken,
 Soo leerde doch de jeught bequame letters trecken;
 Siet! eer de schryver wist vvat schryven vvas geseyt,
 Soo vvasfer in de kunst een vasten gront geleyt.
 Dit pleegde dese vriende in veelderhande dingen,
 En tot uyt-heemsche tael, en om te leeren singen.
 Siet vvat een vvijs beleyt! de jeught by hem geteels
 Heeft alle tijt geleert, en niet te min gespeelt.
 En om met goet beleyt hier dieper in te treden,
 Soo proeft u jongh-gevvvas en syn genegenheden,
 Hebt acht met alle vlijt, en dat van eersten aen,
 Waer op de ziele speelt, vvaer heen de sinnen gaen.
 Het is om niet gepooght door ongetydigh kÿven
 Een kint van goeden aert geduerigh aen te drijven:
 Al vvaer het innigh hert is tegen aen gekant,
 Dat vvoert te geener tijt de menschen in-geplant.*

Men moet even-vvel dese eerste jaren in geen

ongebonden vryigheyt laten loopen. Laet haer altijt ontfagh hebbé, eerbiedingh tot haer Ouders, ende niet verstaen wat sy doen mogen. Maer insonderheyt moet gelet werden, alsse yet sullen leeren, waer mede sy haer daer nae souden mogen generen, op haer nature ende ghenegentheyt, ende waer op dat haer sinnen meest loopen.

*En om met goet beleyt hier dieper in te treden,
Soo proeft u jonck geuvas, en syn genegenheden,
Hebt acht met alle vlijt, en dat van eersten aen,
Waer op de ziele speelt, en hoe de sinnen gaen;
Het is om niet gepooght door ongetijdig kijven
Een kint van goeden aert geduerigh aen te drijven;
Al vvaer het innigh hert is tegen aen gekant,
Dat vvoort te geener tijt de menschen in-geplant.
Wie is syn leven oyt tot hoogen lof gekomen,
Die tegen syn vernisf heeft saken aen-genomen;
Wie heeft er oyt beroep ter eeren wyt-gestaen,
Die tegen synen aert heeft dingen ondergaen?*

Men vint eenige verstande die tot de eene konst ofte vvetenschap heel bequaem van naturen zyn, ende de selve heeft vatten: daer sy een ander met geen moeyten ofte arbeyt en sullen kunnen leeren. Soo seydt *Hippocrates* in syn Wet, dat het verstant van de menschen de selfde proportie heeft met de vvetenschappen, die de aerde heeft met het zaet. Want al is de aerde vruchtbaer, soo moet mensche even-wel bouwen, ende besien watsé voor zaet best draeght: alsoo alle aerde niet bequaem en is om alderley zaet even-wel te dragen, sommige heeft lie-

verterwe, ander rogge, garst, ofte haver. Maer de Lant-man en siet niet alleen op dit onderscheyt: maer nae dat hy d'aerde in goet weder om-geploegt heeft, soo verwacht hy oock goedé tijt om te saeyen, (alsoo alle tijdt mede niet even bequaem is) ende als het op-gekomen is ende wel staet en vvaft, soo doet hy het wyen, op dat het den verwachten Oegst mocht in-brengen. Soo moet men oock doen met de leught, ende als men gesien heeft haren sin ende bequaemheyt, soo dient mense te doen leeré in haer eerste jaren, die de bequaemste daer toe zyn, gelijk *Aristoteles* seydt 30. *Probl.* 4. ende oock om dat de konsten langh zyn, ende ons leven kort, *Hipp.* 1. *Aphor.* 1. Even-wel en moet men geen hoy over de balck eten, ende de kinderen al te veel op-leggen. De gene die haer kinderen al te vroegh vvijs willen hebben, sien dickwils dat het anders uyt-valt. Ten is niet gelegen, om wel gedaen te werden, in't veel eten; maer dat matelijcke spijsse van binnen wel verteert wert. Ende gelijk gras ende kruyt (om de gelijckenis van *Plutarchus* te gebruycké) met matelijcke nattigheyt wascht, met te vele verdruckt wert: alsoo vvert oock de geest, door matelijken arbeyt versterckt, ende door al te grooten overlast. De Italianen seggen wel, *Chi va paiano, va lontano.* Als oock de Poët *Hesiodus*:

*Doet by een kleyntje dickmael vvat,
Soo vvertet noch een groote schat.*

Men siet, seydt *Burclaius* 4. *Sat.* 1. dat de Verstan- len, daer de krachten uyt-geput zyn, soo stil staen, lat de gene die boven ander kinderen in wijsheyt

uyt-ftaken, daer na sonder mannelijck verftant half leuterer. De Prefident *Thuanus* in 't eerfte Boeck van syn leven, berispende de Ouders, die haer kinderen al te vroegh geleert willen hebben, brengt het exempel by van *Quintilianus*, die syn Soonken van groote hope, door veel studeren om dé hals bracht.

Van het tweede seven jaer tot den uyt-ganck van het derde, seyt *Galenus*, is het tijdt om het Gemoete te verrijcken met alle gaven, die de wetenschap ende vvijsheyt betreffen, ende om het Lichaem tot syn volle krachten ende sterckte te brengen. Daerom sal oock een yegelijck op dese tijdt foodanige maniere des levens aen-vangē, als hy denckt voort-aen te onderhouden, ende hem gewennen tot sulcken oeffeninge aen te nemen, ende daer na den regel van spijs, dranck, ende diergelijcke aen te stellen. Op een ander manier moet een die studeert, ende syn tijt meest met sitten en stilligheyt over-brengh, hier ingaen, als een soldaet, ende een die yet ter hant treckt, daer swaren arbeyt mede gemenght is. Want dese moetē op haer derde seven jaer meerder eten, ende haer oock tot sulcke spijs ghewennen, die veel ende sterck voedsel maect; als mede meerder oeffeninge haer lichamen stercken, op datse daer na bequaem soudē zijn alderhande werck ende arbeyt, als oock alderhande ghestaltenis des Luchts te verdragen. Maer andere, die stil op ende neder-gaen, is soo stercke oeffeninge onbequaem, als oock soo veel ende grof voedsel. Wat onder foodanige, de Studenten aengaet, die moetē in dese jaren sorge dragen, dat hare geesten ende inwendige sinnen altijt suyver ende net zyn, om veel te konnen stu

studeren. Het welck sy verkrijgen sullen, alse, soo
 veel alst mogelijk is, haer onthoudē in eē sūy vere,
 ende klare lucht: ende daer-beneffens gebruycken
 geen grove oft taye spijs, ende daer veel vuylig-
 heyt van overschiet, maer sulcke, die sūy ver ende
 goet bloedt kan maken. Want uyt soodanige Lucht
 ende Bloet werdē oock sūy vere-ende goede geesten
 gemaect. Noch moeter gelet zyn, dat alle de over-
 tollige vuyligheyt op synen tijdt geloft wert: alsoo
 insonderheyt, die studeren daer aen gelegen is, dat
 haer Lichaem van de onreynigheyt, die de vverc-
 kingen des Geests belet, ghesūyvert zy. En haer
 staet oock voornamelijk te wachten, datse door
 ongetijdig studeren geen raeuwigheyt en vergade-
 ren, ende het Lichaem slap ende sieck makē: maer
 men moet de sinnen alsoo oeffenen, dat oock het
 Lichaem in syn volle kracht gehouden wert, op dat
 het een bequame vvoorplaetsē mach blijven voor
 de Ziele: Want als dat gebou begint te vallen, soo
 tijdt den heelen schat der Zielen groot perijckel.
 Maer alsoo dese dingen oock in de volgende jaren
 plaets hebben, soo en behoeven vvy van de selve
 hier niet breeder te spreken. Alleen sullen wy hier
 oor't lest by-voegen, dat men hem in desetijt ont-
 houdē van het by-slapen, alsoo het de natuerlijke
 vermetē ontijdelijk verslint, het lichaem verzwackt,
 erkout, ende verdrooght, ende den behoerlijcken
 rasdom belet: daer-beneffens door het aen-locken
 van de wel-lust de sinnē verdraeyt, ende hare werc-
 nge verdooft, ende die gebreken de volgende ja-
 ren mede-deelt.

Van de maniere van leven der vol-
wassene, ofte middel-jarige, ende
voor eerst van de verkielinge der Spijse.

Het XI. Capittel.

WY komen tot de kost en vatter dient gegeten,
Want dat moet yder mensch op vaste grondē weten
Oock op dit keuckon-tuygh behoort te zyn gelet;
Welleert dan van de kunst en nutte tafel-vvet.
En wilt geen slappe beurs, geen svuacke maegh bevechten
Met dier-gekochte spijs of veelderley gerechten:
Het een en't ander schaedt; ghy set op u vven dis
Dat niet te veel en kost, en niet te selsaem is.
Men sietet menigh-mael, al vvat de lieden achten
En is niet in de daet, maer slechts in vvaen-gedachten:
Wat ons van buyten komt is dickmael niet soo goet
Als yet dat even hier geringe lieden voet.
Men vvil Faifanten-vleesch en dieren kost gebruycken,
En't is een lekker aes voor alle leuye buycken;
Ons 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 Hollant vvert gesonden,
Dat is geuvenste kost voor af-gerechte monden:
Men acht voor al de Worst die ons Boloigne sent
Om dat hy selsaem is en niet te seer bckent.
Men siet hier dertel volck met grage tanden bijten
In racu vven Kabaet een vondt der Moscovijten,
Daer visch uyt onse zee, en vleesch uyt onse stal,
Is beter in de smaeck en verre boven al.

*En vuilt geen vreemde kost uyt verre landen halen,
 Al vuat ons noodigh is dat vuast in onse palen:
 Het is een rechte vuvaet, of dertel vveelde kint,
 Die vuat hem voedsel geeft in Hollant niet en vint.*

DEN Ouderdom, die het derde seven jaer volgt, ende door vier volgendes seven jaren, gaet tot het vijftighste jaer, houdé wy voor de middel-jarē, in de welcke een mensche op het best van syn leven gerekent wert. Daerom sullen wy nu vervolgens gaen beschrijven de maniere van levē, die wy dienstigh achten voor de gene, die in het midden zyn soo van jaren, als oock van gematigheyt des Lichaems. Want dese vier seven jaren vereyffchen meesten-deel eenen regel van leven: behalven dat de eerste helft van het vierde seven-jaer, gelijk ooc de laetste helft van het sevende, wat meerder over een komen met de maniere des levens van die jaren, die se naest raken. Ende in dese middel-tijt des levens, werden de meeste fouten in eten, drincken en liergelijcke begaen, ende vele halen alsdan door orassen, suypen, gramschap, ende ander ongeregeltheyt de doot op den hals, ofte maken ten minsten, datse vroegh oudt ende ongevalligh werden. Want de fouten van desen tijt, moet dé Ouderdom aerna mis-gelden. *Persius Sat. 2.*

*Indien ghy langen tijt gesont begeert te leven,
 Ghy moet nimmermeer tot slempen over-geven;
 Want die te guisigh drinckt, en al te dickmael brast,
 Wort inder haesten ouden vande doot verrast.*

Op dat dan sulcx niet en geschiede, soo heeft men

te letten op een goeden regel over de Niet natuerlijke dingen. Onder de selve en valt hier van de Lucht niet sonderlings te seggen boven het gene, dat alte voren vermaent is. Wat nu de Spijse belangt, daer in staet te letten op de Hoedanigheyt, Menighte, den Tijdt, Maniere van eten, ende diergelijcke omstandigheyt.

Men sal dan uyt de Spijse, van vvelckers hoedanigheyt ende kracht in het eerste deel gheschreven is, verkiesen de ghematighste, ende die met onse nature meest over een komt. Onder de welcke wel de voornaemste is, het vvel-ghebacken Broot, dan het Vleesch ende al vvat van de Dieren komt: daer na de Visch, ende dan 't gene de aerde voortbrenghet. In dese soorten van Spijse zijn verlicheyde deelen: sommige trecken nae den aert van 't been, ende zijn bequaem om het been te voeden: sommige zijn van den aert van senuven, van kraeckbeen, van bloedt, van geest, ende vverden van de natuerlijke wermt gescheyden, verandert, ende door de ghelijckheyt met de deelen, diese voeder moeten, daer nae toegetrocken. Het vvelck vvy oock bevinden in dingen die buytē ons smelten van de Son, ofte een matelijck vier, dat sommige haer na de lucht, sommige na het water, ende sommig na d'aerde begeben. Maer wy moeten weten, dat alle voedsel meer in heeft om te voeden sulcx, daer het selfs uyt ontstaet. Ende derhalven al ist dat van Kalfs-vleesch alle de deelen van ons Lichaem ghevoedet werden, soo krijghet even-wel het vleesch dat het meeste voedsel van; gelijk vā kerffen en druyven, het bloet; van longen ende vijgen, de longen

van pluck-vruchten, het gebeente; van eyeren ende pistácien, het zaet; van mostaert, de gal; ende soo voort. Daerom dewijlder in den Terwe eenige vettigheyt is, yet beenighs, ende vleefighs, ende geesten, ende dat hy de gematigheyt van ons Lichaem niet te buyten en gaet, soo vvert hy een bequame spijs: maer alsoo hy al de deelen van ons Lichaem, dat de selve van nooden is, niet genoegh ten en brenghet, soo vvert by de Terwe, ofte het Broot bequamelijck toe-spijs gedaë. Voor de beste Terwe wert met reden ghehouden de gene die vast ende gelijvigh is, ende van haer gansche stoffe ende bestaltenis soo hart, ende dicht in een gedrongen, dat mense met de tanden naelijcx breken, ofte in tucken bijten kan. Want soodanige Terwe geeft in kleyn gewichte het Lichaem veel voedsel. Ende diense in geen vuyle, moerassige, ende seer ghe-riste: maer in een drooge ende gesonde aerde ge-gassen is, soo bewaertse de jeught, het leven, ende de gesontheyt: anders brenghetse weynigh ende maet voedsel by, ende verhaest den ouderdom.

Vangelijcken de Moef-kruyden, ende vruchten vuyt een suyvere ende niet gemiste aerde spruy-ten zyn mede gesonder, als d'andere.

Het Vleesch van jonge Dieren, maeckt jeught; van oude, ouwelijckheyt. Van heel jonghe ter-ent nae de geboorte, swackigheyt; van loofse, (als sommige meenen) gelijck Vossché, loosheyt; van bloede, ghelijck Hasen, bloodigheyt; ende so van andere. Der-halven in-dien het vleesch van fenijnige dieren niet om en brenghet, soo maeckt mede 't Lichaem, dat het voedt, fenijnigh, ende

de en heeft dan geen schade van vergifte verwachten. Gelijk aen den Koningh *Mithridates* wel gebleken is. Want als hy van de Romeynen overwonnen zynde, syn selven met vergif vvilde ombrengen, soo bevont hy dat het selfde op hem geen vatten en hadde, door dien dat syn Lichaem van langer hant daer toe gewent was. Het welck de Poëet *Martialis* oock aenroert in dese verssen :

*Een vorst die Mithridates hiet,
Dien is een vreemde sneck geschiet,
Hy was soo tot fenijn gevent,
Dat hem 't vergif liet ongeschent.*

Maer het en is niet waerschiynelyck dat soodanighe langh kunnen leven, om datse soo verre van haer eygen nature af-geweken zyn.

Veel leckere luyden laten het vleesch drie viedagen, ofte oock langer hangen, om dat het korte ende malster soude werden. Maer sulcx is seer ongefont, alsoo die kortigheyt een beginsel is van bedervinge, ghelijck men aen den reuck wel ghewuert: ende daer zyn genoegh andere middelen om het vleesch kort te maken.

De deelen ende leden van de Dieren, door d'ghemeenschap diese met de selfde leden van on Lichaem hebben, kunnen de selve best voeden. De voeten van de dierē voeden onse voeten; de lever onse lever; vleesch maect vleesch, ende soo voor Waerom dat te letten staet, alster yet aen eenig van onse leden hapert, de selve met het eten van diergelijcke te onderhouden.

Dat de Vruchten oock op haren tijt de menschen van't Lant daerse wassen, insonderheyt van selfs, nut ende dienstigh zijn, schijnt ons de Godlijcke voorsichtigheyt te vermanen. Want in't voor-jaer bloeyen de bloemen, op datse, door haren lieffelijcken reuck ons Lichaem, dat hem dan mede rontsom ontset, souden verquicken. In de Mey ende Junio zyn de Kerffen, Kriecken, Aerdt-besien bequaem voor ons bloet, van nieus dan ghe-lijck als bloeyende. In Julio zyn sachte Vygen, ende daer nae de vvaterachtige Pepoenen, Appelen, ende Peren, nut om de humeuren, die door de hitte verdroogen, te ververffen: ende oock, alsoo de natuerlijcke wermte dan slap is, om te voeden. Inden Oegst als het Lichaem na de Somersche hitte verdroogt is, ende de geesten met een donckerheyt ende swarte gal bedwelmt zijn, heeft God de Druyven verleent, die het Lichaem versachten, de geesten verheugen, ende de humeuren herstellen. Hier op volgen de Granaet-appelen tot het selfde ghebruyck: maer soo sappigh niet, om dat het regenachtigh weder de Lichamen begint te ver-vochtigen. Daer nae komen de Kastanien, ende andere harde vruchten, om dat de Lichamen nu overvloedige vochtigheyt hebben, door het aen-komen van den winter. Volgen de Queen, ende Mispelen hart om te verteren, om dat den buyck verm ende vol vochtigheyt is: ende in desen tijdt gewaert men het winter-ooft, het welck door de overvloedige wermte ende vochtigheyt ghenoegh erdout vvert. De Oraengie-appelen beginnen elijck rijp te werden, ende te bloeyen, om datse

het heele jaer door dienstigh zijn . 's Winters om de grove taye vochtigheden te scheyden , ende af te setten , als oock om te openen de gheslote mondekens van de aderen , die den appetijt verwecken . Des Somers om te verkoelen , de gal te doen losen , ende de bedervinge te vveder-staen . Men bewaert de Olyven , ende de Kaes om de maegh te verstercken , ende de spijs neder te setten . Ende in-dien men op alles wel acht neemt , men sal bevinden , dat men t' allen tijde in kruyden , vruchten , ende dieren bequame spijs , en gheneef-middelen van Naturen kan hebben , ten zy de gaven Gods misbruyckt werden . Ende de gene daer geen Oraengie-appelen en wassen , en behoeven daerom haer Lant niet te beschuldigen : vvant sy hebben in de plaets Afijn . Ende om dat het een Lant soude kunnen bekomen uyt het ander , het gene dat het selve niet en heeft , daer in is versien door de Schip-vaert . Hoe-wel dat elck Lant genoegh heeft , om den honger van d'in-woonders te versadigē , ende de siekten die daer vallen te ghenesen . Soo dat het een groote dertelheyt is , dat men syn eygen kost , ende synen eygen dranck versmaet , ende niet en mach als dat van verre komt ende veel kost , tot ondiens niet alleen van de Lichamelijcke gesontheit , maer dickwils oock tot bederf van het huys-gefin . De Romeynen , doense in groote matigheyt , ende soberheyt leefden , brachten de geheele werelt onder haer gebiedt ; dan zijn ten lesten door haer groote weelde ende over-daet selver onder-gebracht , gheleijck onder andere seer vvel aen-ghemerckt is by *Ribadeneyra lib. 2.* de las virtudes del Principe Christiane

Stiano *cap. 2.* En de Poëet *Juvenalis* berispt sulcx in syné tijt met dese verssen uyt syn 11. Schimp-dicht:

*Sy streelen haren lust , en soecken aller vvegen
 Waer toe dat even-staegh haer buycken zijn genegen,
 Het schijnt dat sy alleen tot vreten zijn gemaect;
 En hoe yet dierder is , hoe dattet beter smaectt .*

Sommige herte Lande houden meer van *Cavaia* uyt *Moscovien* , als van onsen versschen *Vilch*: meer van *Sausysen* van *Bononien* , als van de gene die hier gemaect werden ; ende soo voort al vvat van verre komt , is soet. Het welck in de *Romeynen* mede berispt wert van *Petronius* *Arbiter* in *Sat.*

*Een jongh Faisant gebaelt uyt ver-gelege kustén,
 Dat is een soete beet voor hare grage lustén,
 Dat is gevenschte kost voor joncker lecker-tant,
 Om dat hy niet en is te vinden in het lant .*

Daer nochtans ons Landt van alles overvloedigh versien is , ende de Nature met een weynigh te vren is , (*Cic. 2. de Fin.*) ende lichtelijck haer beomste krijgt. Laet ons vwater , laet ons meel hebben , seyde de wijse ende sobere *Epicurus* , (by *Senec. b. 110. Aelian. 4. 13. Stob. 17. Laert. in vit.*) ende vy sullen ons geluck tegen *Iupiter* stellen. Ende rijfelijck zijn dese verssen van den Poëet *Euripides* , verhaelt by *Athen. lib. 4.* ende *Agell. 6. Noct. 16.*

*Hebje vwater , hebje broot,
 Klaeght dan niet van hongers noot.*

Behalven Water ende Broot , daer mede de Nature kan versadight , ende ons Lichaem ghevoedt

vverden, heeft de goede God ons noch veelderhande Lijf-tocht vergunt, die ons even-wel niet aen en staet, of hy moet op verscheyde manieren, waer door dickwils groote ontsteltenis in't Lichaem komt, toe-gemaect werden. Maer anders en soude het niet wel smaken; de smaeck moet voor de gesontheyt gaen. Daer nochtans den Honger de beste sause is voor de Spijse, ende den Dorst voor den Dranck, *Socrates* by *Cicer. 2. de Fimb.* ende *Athen. lib. 4.* Als *Ada* de Koninginne van *Carien* veelderley Spijse ende alderhande Bancket van haer Kocks seer kurieuselijck toe-gemaect, dickwils sondt aen *Alexander de Grootte*; soo seyde *Alexander*, dat hy by syn selven al veel beter Kock hadde, het reysen by nacht, waer door hy syn middagh-mael, ende een sober middagh-mael, vvaer door hy syn avont-mael soet en smakelijck maecten, *Plutarch. in Apoph. & lib. non posse suaviter vivere. Epicur.* Men hiel te *Lacedemonien* seer veel van een sekere bruyne sop. Om de welcke te proeven liet *Dionysius* den Tyran van *Sicilien* een Kock van *Lacedemonien* komen, hem belastende dat hy geen kosten sparen soude, om die sop wel toe maken. Maer de selfde geproeft hebbende, spoog uyt. Waer over de Kock seyde: Heer Koningh die sop moet eerst gegeten werden, als het lichaem op de maniere van *Lacedemonien* gheoeffent is *Cicer. 5. Tusc.* ende *Plutarch. in Lacon. Instit.* I Koningh *Darius* van *Alexander* in de vlucht gefgen zynde, (*Cicer. 5. Tusc.*) als hy met trouw water ende dat van de doode Lichamen noch vwas, synen dorst ghelift hadde, seyde, nimm

meer met beter smaeck ghedroncken te hebben. Want hy hadt noyt met dorst gedroncken. Noch *Ptolomæus* en hadt noyt met honger ghegeten; de welke, als hy door syn Koningh-rijck van Egypten reysde, ende van syn treyn verdwalende, hem in een boeren hutte grof broot voor geset vverde, seyde nimmermeer gegeten te hebben, dat hem beter smaecte. Soo seggen wy vooreen Spreekvvoort, *Honger maecht vaeu boonen soet*. Der-halven sal men de Spijse nietgebruycken tot wel-lust, maer als een remedie voor den honger, ende altijd meer letten op de ghesontste, als op de lekkerste kost, ende gansch schouwen den gene, die van quaet stof is. *Galenus* heeft ons dat vvel uyt-druckelijcken geleert in het 2. Boeck van de krachten der Voedselen op het 6. Capittel. Een yegelijck, seydt hy, moet dat altijt onthouwen, dat al ist 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 ende dick vverde, al ist dat hy wel verteert vvas ende die van Linsen, ofte Offen-vleesch komt, en is noyt dun ofte waterachtigh: Ende daer is veel voor de gesontheyt aen gelegen. Om die oorfaeck dan, seydt hy vorders, rade ick, dat men alle Spijse van quaet sap ofte gijl laet varen, al ist datse van sommige vvel verteert vvert. Want tervvyl vvy minst naer op acht nemen, soo vergadert onder-tusschen a langer hant quaet sap in de aderen: het welck de minste gelegentheyt tot bederven krijgende, quade

koortsfen ontsteekt.

Maer onder de Spijsen, die van de gematigheyt vvat af-vvijcken, beschadight de eene veel liechter als de ander, meest uyt oorfake van de gewoonte, gelijk vvy hier voor in 't eerste Capittel gheseyt hebben, dat het gene men gewoon is, soo moeyelijck niet en valt, als het gene men ongewent is; schoon genomen het beter was. Soo dat men voor eenen al-gemeen en regel houden moet, dat in het verkiesen van de Spijsen geen eenen voet voor alleman geraemt en kan werden. Ende al-hoe-wel de Spijsen, voor soo veel het Spijsen is, niet seer en behoort uyt te steken; dewijl nochtans de geheel ghematighde Spijsen seer vveynigh zyn, ende de Lichamen verscheyden, soo kunnen oock de hoe-danigheden ende conditien van de Spijsen, nae haer verscheyden nature, mede verscheyden zyn. Want de Spijsen, die in een swacke maegh ende lever qualijck verteert, kan in een goede ende stercke seer vvel verteert vverden. Ende een vaste ende stercke vvermte in de maegh ende lever, ende een kracht als van een vier door arbeyden insonderheyt bekomen, verteert alles, ende geen harde ofte sware spijsen en deert haer: ja slappe spijsen soude by haer bederven, ofte al te ras verteert zyn. Soo seyde *Aristoteles* dat die een heete maegh hadden beter ende gesonder vvas Ossen-vleesch te eten, als eenige delicate spijs. Maer indien den harden kost een ander die hem niet ghewent en is, ofte niet en arbeydt, nochte sterck en is, een drie dagen vvilde eten, die soude, den selven niet konnende verdouwen, seer lichtelijck sieck vverden.

Men dient hem even-wel niet te gewinnen, om flappe spijsse, dewijlſe vvel te verteren is, altijd te eten: vvant alſoo de ſelve geen vaſt voedsel by en brengt, ſoo en kanſe tot geen langh leven ſtrecken, gelijk *Hippocrates* ſeer vvel ſeydt *6. Epid. 5.* Ende om deſe oorſaeck meent *Cardanus*, dat *Brasavolus* vermaert Medicijn van den Hertogh van *Ferrara* tot den eerſten ouderdom niet en konde geraken: dewijl hy meeft altijd de *Ptiſane*, ofte gepelde gerſt gebreyckte, de welcke weynigh ende kout voedsel geeft, en in een koude maegh lichtelijck ſuer wert.

Hier ſtaet vorder aen te mercken, Of het beter is op eenen tijt eenderhande Spijsſe te gebreycken, ofte verſcheyden. Vele meenen dat de ſimpelſte koſt, de beſte is, ende datter naeulijcx yet anders in is, dat meer ſieckten veroorſaeckt, als veel verſcheyde Spijsſe op een maeltijt gegeten. (*Senec. Ep. 2. 95.*) Alſoo de nature van verſcheyde Spijsſe oock verſcheyden is, van de vvelcke eenige ras, eenige langhſaem verteert vvert, (*Ariſt. 1. Probl. 15. bi multa Septalius*) ende dewijl de eene verteert, do bederft de ander: ſoo dat de verſcheydenheyt an ſpijsſe veel quaets ende ongeſontheyts, welcke e raeuwigheyt, ende bedorven teringe, ende verrottinge van humeuren gemeenlijck volgt, den li- game in-brenght. *Gal. 1. acut. 18.* Waerom ſeer vvel geſeyt is, van den Poët *Horatius 2. Sat. 2.*

*Koom leert hier uytter daet en uyt de reden vveten;
 Wat voordeel datter is in ſchaers en matigheten;
 Een menſch die ſober leeft die is geduerigh fris;
 En door het gansche lijf geſont gelijk een vis.*

Maer veelderhande kost in eenen buyck te mengen,
 En kan niet anders doen als leedt en kinder brengen;
 Ey denckt hoe wel het gingh doen ghy eens weynigh aet,
 En sonder groot beslagh aen uwe tafel saet.
 Maer nu ghy visch en vleesch u voor bestaet te setten,
 En eet als sonder maet, en buyten alle vetten,
 En nut op eenen tijt gesoden en gebraet,
 Soo doet het aen het lijf en aen de sinnen quaet.
 Wat soet uwas keert in gal, en bijster taeye sluymen
 Ontstellen u de maegh, onvulligh om te ruymen:
 Ey kijck hoe bleyck hy fiet, hoe vol van ongeval,
 Die raet-slaet over dis vuat kost hy eten sal.
 Die gister heeft gebrast, die is door al de leden
 Swaer, logh, en onbequaem oock op den dagh van heden:
 En als het lichaem queelt en nae der aerden helt,
 De geest, ons beste deel, is even soo gestelt.

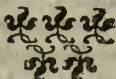
Daer-en-boven, seggense, dewijl de verscheyden-
 denheyt een aen-genaemheyt by haer heeft, ende,
 gelijk men gemeenlijck seyt, nieuwe kost maect
 nieuwen appetijt, soo noodight de selve den mont
 om de maegh op te vollen, ende doet meer eten als
 den Lichame dienstigh ende ghesont is. Hierom
 rade *Socrates* seer wel, ghelijck *Plutarchus* schrijft,
 (in syn regulen der Gesontheyt, ende syn Boeck
 van de Curieusheyt,) dat men hem wachten soude
 van Spijse: de welcke tot eten verweckt den genen,
 die geen honger en hebben, en van Dranck, die tot
 drincken verweckt den genen, die niet en dorsten.

Nu aen d'ander zijde houden het eenige daer
 voor, dat de veranderinge van Spijse niet heel te
 verwerpen en is. Want alsoo simpele ende een-der-
 han-

hande kost haest versadight, ende lichtelijck doet vvalgen, ende daer-en-tegen de veranderingh aengenaem is, ende 't gene men met smaeck eet, van de maegh beter omhelst ende verteert wert: soo en schijnt de verscheydenheyt van spijsse, soo ondienstigh niet. Hier-beneffens soo isser in't Lichaem groote verscheydenheyt van leden, de welcke elck met besonder voedsel volgens haer eygen nature moeten ghevoedet vverden, vvaer toe de verscheyden spijsse schijnt nut ende van noode te wesen.

By *Plutarch. 4. Sympos. 1.* ende uyt hem by *Macrob. 7. Sat. 4.* werden dese redenen onder de Tafelquestien over beyde zijden gedisputeert, doch niet gedecideert. Ons dunckt datse beyde plaets kunnen hebben, alse wel verstaen werden. Want soo veel belangt 't gene geseyt wert, dat de verscheydenheyt van Spijsse schadelijck is, ende veel sieckten veroorsaect, sulcx is te verstaen van foodanige verscheydenheyt, als men sevens ende onder malkanderen eet spijsse van verscheyden aert, ende ghestaltenis, als men onder een lapt dick en dun, heet ende kout, dat swaer ende licht om te verteren is: gelijk ofte yemant vleesch, visch, melck, ende soo voort onder malkanderé at. Want uyt foodanige verscheydenheyt komt het, dat de eene al heel verteert is, als d'ander noch raeu blijft, (*Hipp. de Flat.*) het welck niet anders als een quaet mengel-moes ende een verdervinge kan veroorsaken. Ende moet daerom foodanige verscheydenheyt van Spijsse by een yegelijck, die syn gesontheyt lief heeft, gheschout werden. Maer indien de Spijsse van aert ende ghematigheyt malkander gelijk is, soo dat tot het ver-

teren van de selfde by-na een vvermte ende tijt van nooden is: dan en schact het niet op een mael verscheyde spijsse te gebruycken. Ende dese verscheydenheyt is de Nature aengenamer: insonderheyt indien de toe-bereydingh mede soo bequaem is. Maer men moet letten datter niet te veel gegeten en wert: want de spijsse alsdan qualijck bekomende, moet sulcx niet den aert van de spijsse, maer de tonge der menschen, die haer door de leckerheyt laet verleyden, geweten werden.



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

Het XII. Capittel.

AL is de spijsse goet, en even hier gevassen,
 Noch moet een bitter mensch hem eensins over-brassen;
 Want soo men al te veel syn gulle lusten bier,
 De maegh uvert over-last, en doet haer plichten niet.
 De kost die licht gepacht, men kanse niet verdouwen,
 Dies isse alderbest syn lust te vveder-kouwen,
 De maet is oer al en in de spijsse goet,
 Dus leert op vasten gront hoe veel men eten moet.
 Wilt ghy geen kinder doen aen lever, maegh, en longer,
 En drinckt niet sonder dorst, en eet niet buyt en hongcr.

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

'Tis quaet den vollen eysch te geven aen den mont.

Doch als ghy zyt besvuaert door al te groote lasten,

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

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

Maeckt dat het vuderom te rechte komen magh.

Wilt oock geen vreemts beslagh en grage sausen maken,

Door honger sal u moes en raeurve boonen smaken;

Onthout dan dat de kunst en onsen raet belast,

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

TEn is niet genoegh dat ghelet wert op de hoedanigheyt van de Spijse, ende dat men de gesontste verkiest: maer men moet oock sorge dragen, dat men van de beste spijsse niet te veel en eet. Want al te veel op malkander gestout zynde, soo belet de eene de andere datse niet wel verteert en kan werden, het welck verscheyde sieckten veroorsaect. Men moet dan niet meer eten, dan de Nature verdragen kan, ende waer van men voelt gesterckt, ende niet beswaert te zijn. Het welck men, gelijk *Hippocrates* schrijft in syn boeck van 'oude Medicijne, niet door 't gewichte, oft 't gemaal af-meten en kan, maer alleen na dat men sich gevoelt. Ende nae dat de Spijsse verteert is, en ist niet quaet te raden, oft de maet in eten ende drincken wel gehouden is. Want indien ses ofte seven uren na den eten bevonden wert, dat de maegh leigh is, ende men honger krijght, ende datter noch spen, reuck, noch beswaerte by en is: indien de aep niet ongerust en is, indien men niet veel wacer en wert, indien het hooft 'smorgens niet swaer,

ofte

ofte den' Mensche niet slaperigh en is, maer gaeu ende wacker tot syn dingen, ende datter oock geen vreemden smaeck in de mont en komt: soo ist een teycken dat de Spijse op syn behoerlijcke mate gegeten is.

Maer waer van men de maet van de Spijse nemen sal, terwijl men noch eet, dat en is soo licht niet te bepalen. Sommige meenen dat men soo lange behoort te eten, als men honger heeft. Andere zijn van gevoelé, om dat *Hippocrates* seyt *6. Epid. 4.* dat de oeffeningh der Gesontheyt bestaet in niet te veel te eten, ende 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 spijsse te stellen soo dient op drie dingen gelet te werden, eerst op den aertende de nature van 't voedsel, ten tweeden op de gestakenisse des Lichaems, ende de maniere des levens ende oeffeninge, ten derden op de tijdt des jaers ende gedaente des Hemels.

Ende voor eerst, soo isser groot onderscheyt tusschen de Spijse. Harde spijsse te veel gegeten doet meer quaets als sachte, ende die licht te verteren is. Ten anderen doet het 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, ende te veel ingeslockt wert, soo en kan't niet wesen, oft sy moet den Lichame beschadigen. Dan hier dient niet weynigh gelet op den smaeck, ende aengenaemheyt. Want alsoo de Maegh de lieffelijcke ende
aen-

aengename Spijse met begeerte ontfanght, ende verdouwt : soo wert daer van grooter menichte lichter verteert, als veel minder hoop van de gene, die niet smakelijck ende aengenaem en is.

Daer nae moet oock gelet werden op de Nature van 't Lichaem, de maniere van leven, ende d'oefeninge. Een koude maegh heeft ghemeenlijck meer honger alse kan verteren : daerom sullen de gene die een koude maegh hebben, wat minder eten, als sy wel souden na haren honger, ende staen van tafel op eer sy volkomen versadigt zijn. Maer die werm van maegh zijn, alsoose gemeenlijck weyniger honger hebben, alse verteren kunnen, die mogen wel soo langh aen tafel blijven, tot datse wel versadigt zyn. Want indien sulcx niet en geschiede, ende de wermte meer verteerde, als de spijsse her-stelde, soo soude het lichaem verminderen ende af-nemen. Maer de gene, die een gematighde maegh hebben, alsoose geen grooter appetijt en hebben, dan sy kunnen verteren, die mogen na den appetijt de mate van haer eten stellen, ende geen spijsse nutten voor dat den honger en komt : ende die komende eten, tot dat hy over is. Want hy en vereyscht niet meer, dan hy verteren kan. Maer het is alijt beter, dat de wermte des maeghs wat boven de mate der Spijsse is, als datter rauwe humeuren vergadert werden door de Spijsse die boven de selve wermte was. Soo dat het een gefonde les is, noyt sadt te eten, ende op te houden, eer datmen voelt dat de maegh beswaert is.

Ten lesten moeder op geen een maet ghegeten werden van de gene die ledigh gaen, ende die veel

arbejts doen. Want die ledigh gaen, verteren minder: die wercken, meerder. Soo dat die studeren, ende al de gene die stil op en neder gaen, sonder het Lichaem veel te oeffenen, minder moeten eten, alse wel honger hebben: maer die stercken arbeijt doen, mogén soo veel eten, als haren honger ver-cyft.

De tijdt van't jaer komt hier oock in achtigh: soo dat men na de leere van *Hippocrates* in het derde boeck van de Diète; des winters meer moet eten, ende minder drincken, ende regel-rechts anders des somers. Alsoo gelijk hy leert in de 6. Kortbondige-spreuck van syn eerste boeck, het ingewant des winters ende inde lenten de meeste wermte heeft, ende de slaep langst is, waerom de Spijse dan beter verteert vvert.

Daerom sal de gene, die syn Ghesontheydt lief heeft, wel neerstelijck letten, hoe veel Spijse hy verdragen kan, op dat hy door te grooten hoop syn natuerlijke wermte niet en overstelepe, ende door brassen en suypen sieckte op syn hals hale.

Ende of het gebeurde dat yemant of door quaet wensel, ofte door smakelijckheyt van de Spijse hem hier wat in te buyten gegaen hadde: dat sal hy daer na verbeteren met vasten, soberheyt, slaep, stilte, braken. Daerom is goet voor de gene die somtijts wat te veel eten, dat se eens in de weeck haer avontmael over stier laten loopen, ofte ten minsten sober eten. Want op die manier werden de raeuwigheden verteert, ende de oorsaken van siekten wech-ghe-nomen. Gelijk oock dienstelijck is, als yemant eenige raeuwigheyt buyten gewoonte voelt, dat hy dan

dan vvederom vvat goede spijse neemt. Want de Nature vvert door de nieuve, ende goede spijse vervveekt tot de teringe, om't gene sy niet en konde vervvinnen, vvederom aen tegrijpen, ende geluckelijck.uyt te voeren.



Hoe dickvvils daeghs men eten moet, ende op vvat ure.

Het XIII.-Capittel.

Wilt ghy nu vorder gaen, en tot den handel komen
 Hoe dickmael op een dagh de spijse dient genomen,
 Weet dat oock dit beleyt nae reden moet geschien,
 En't is hier alder-best de lieden aen te sien.

Wie rappe gasten zyn, of met den lijve vvercken,
 Laet die oock vier-mael daeghs haer jonge leden stercken;
 Een ambachs-man verteert den kost in syn bedryf,
 En van gestage spijs soo vvaest een jenghdigh lijf:
 Maer een die niet en vvoelt en heeft nu rijpe jaren,
 Die mocht soo ruymen kost nae desen betor sparen,
 Hy eete somtijts laet, en dan eens vveder vroegh,
 Maer twee-mael op den dagh dat is voor hem genoegh.

DAer dient oock gelet op den tijt, wanneer men dient te eten. Hier wert eerst gevraeght, Of et gesonder is maer eens des daeghs, ofte dickwilder

der te eten; waer in oock eenige verscheydenheyt valt. Want men kan dickwils ende veel, ofte dickwils ende weynigh, ofte veel en selden eten. Dickwils ende veel te eten, gelijk eertijts de schermers en vorstelaers deden, en is noch voor het lichaem, noch voor den geest gesont. Wat de ander manieren belanght, het is beter dickwilder, als eens te eten. Want alsoo salder niet sevens te veel spijs ingesloekt ende de maegh overladen werden, noch het lichaem en sal niet uyt-teren. Het is een misflagh dat sommige meenen, dat men in Oude tijden maer eens daeghs plagh te eten: het welck gesproten is (*Muret. 4. Var. 12.*) uyt den Brief van *Plato* in de welke hy schrijft, hem seer mishaecht te hebben, dat men in Sicilien twee-mael daeghs sat wert. Maer het is een ander ding te eten. een ander sal ofte vol te eten. Siet *Dempster. over Rosin. 5. Antiq. 7*. Hierom seyt *Celsus* seer vvel, dat het beter is twee mael, als eens daeghs te eten: ende beyde genoegh als het maer verteert wert. Maer of men nu oock meer als twee-mael eten mach, ende wanneer, daarvan kan dit in't gemeen gheseyt werden: datter so vele tijts moet gaen tusschen het een mael ende het ander, dat de voor-gaende kost heel verteert kan zijn, ende dat den honger, de beste sause, wederom gekomen is. Want soo lange men geen honger krijgt, dat is een teycken, dat de Spijs noch in de maegh, oft in de aderen is. Even-wel en moeten niet, soo haest als men honger begint te voelen, aen het eten vallen: noch oock den honger lange lijdén. Want dat is beyde schadelijck. eten soo drae men honger begint te krijghen, ve

oorfaeckt veel rauwigheyt. Want de krop van de Maegh zijnde seer gevoeligh, wert haest beweegt; ende al wacker gemaect alffer maer wat voedsel, het welck hen noch niet verdeelt en heeft, overigh is. Langh oock hongert te lijden, vervult de maegh met quade humeuren, diese uyt het lichaem treckt.

Soo men nu vraeght hoe dickwils dat men eten moet, 't gesontste is, voor een Mensch van middelbare jaren, ende die wel gematight is, twee-mael daeghs te eten. Want daer door kan al het ongemack, het veelck door te langh vasten, ende te dickwils eten veroorsaeckt, voor-gekomen werden. 'Ten is oock niet schadelijck twee-mael daeghs zyn bekomste te hebben: als men soo veel niet en eet, dat het de maegh besvvaert. In derest, moet men de jaren, de gematigheyt, de maniere van leven, ende de gewoonté wat toe-geven. De Kinderen moeten dickwils eten, want sy niet veel sevens verteren: ende hebben veel van doen, niet alleen om gevoedt te werden, maer om te groeyen ende te wasschen. Stock-oude Luyden, die mede slappe krachten hebben, ende veel kost niet vertragen en kunnen, moeten dickwils ende weynigh sevens eten. Maer middelbare oude luyden konnen best tegen het vasten. Die van middelbare jaren dewijlse tusschen beyden gestelt zyn, als sy twee-maels alle daegh eten, soo konnense haren tonger versadigen, ende hare krachten genoegh verstercken.

Daer en is nu oock geen minder onderscheyt van tegen de Complexie. De gematighde, daer wy er insonderheyt van spreken, hebben haer in de

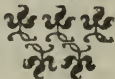
middel-maet. De gene die werm van nature zijn, en kunnen niet wel honger lijden: maer gaen door te veel vasten lichtelijck van haer selven. Ende moeten der-halven dickwils eten, insonderheyt de gene, die de gal veel op-breeckt. Maer die kout van complexie zijn, kunnen langer honger lijden. Ten schaet oock de vochtige niet, datse wat langh vasten. Want den honger verdrooght. Die dun ende schrael zijn, en een open huyt hebben, in de vvelcke het voedsel veel vervlieght, moeten dickwils eten: ende die vet zijn, ende dicht van huyt, soo dickwils niet. Hier beneffens moet oock getet werden op de oeffeninge, arbeyt, ende maniere van leven. De gene die haer weynigh, ofte tamelijck oeffenen hebbē genoegh aen twee-mael daegs te eten: maer die meer ende grooter arbeyt doen mogen 's morgens wel onbijten, ende na den middagh schoven: want als sy sulcx niet en doen, so en zijn de krachten niet sterck ghenoegh om des arbeyt te weder-staen.

Hier moet mede grootelijcx acht genomen werden op de Gewoonte. Want ghelijck Hippocrates seyt in het tweede boeck van de maniere van spisen in felle siekten op den twee-en-twintighste text, Soo voor de gene, die eens, als die twee-mael gewent zyn te eten is het schadelijck ende ongesont schierlijck te veranderen: ende die niet gewent zynde middagh-mael te houden, even-wel 's middaegs eten, werden daer door slap, loom ende beswaert. Ende indien sy daer op des avonds wederom eten, soo rispen sy suer: ofte krijgen de loop. Want de maegh wert buyten ghewoon

over-last, gewent zijnde twee-mael op te droogen, niet twee-mael te svellen, ende twee-mael spijs te verteren. Daer-beneffens, gelijk hy daer mede verhaelt, in de 24. spreuck, die twee-mael des daeghs gewoón zyn te eten, indien sy haer middagmael niet en nemen, vverden flaeu, ende krijgen pijn voor't hert. Het schijnt dat haer ingewant hangt, maken heet water, ende verbrande kamer-ganck: sommige hebben eené bitteren mont, holle oogen, ende de slag van't hooft klopt haer, ende de buytenste deelen van't lichaem zyn kout. Vele bock, gelijk hy in de volgende spreuck leert, die een middagh-mael gehouden hebben, en kunnen des avonts niet eten: de welcke als sy 's avonts eten, vverden seer beswaert, ende verteren de spijs quaicker, als of sy s' middaghs gegeten hadden.

Devvyl nu voor een gematight mensche, ende an middelbaren ouderdom, bequaemst is, ten zy e noot hem dwongh te vvercken, tvvee-mael des daeghs te eten: laet ons gaen sien op vvat ure van den dagh hy eten moet. Alsoo eenen natuerlijcken dagh (ghelijck de Autheuren dagh ende nacht oemen) bestaet uyt 24. uren: soo en schijnt niet ongevoeghlijck den selven in tvvee gelijcke deelen te meten, ende datter 12. uren quamen tusschen den noene ende het avont-mael. Maer dewijl der bock acht moet genomen vverden op andere dingen, tot de maniere des levens behoorende: soo est het gemeen gebruyck vast gestelt, dat de tijdt van het middagh-mael tot het avont eten korter is, van het avont-mael tot de middagh. Want alsoo Slaep den mensche gegeven is, om syn krachten

te verhalen, ende de geesten, die door den dagelijcken arbeyt vervlogen zyn, te her-scheppen: ende dat op die tijdt de sinnen rustende alleen de levende ende natuerlijcke kracht haer werck doet, ende om de verteringe te vol-brengen, ende alle rauwe hre-meuren te verdouwen veel vermach: soo moet den Slaep wat toe-gegeven vverden. Maer alsoo men terstont na den eten, gelijk hier na breeder geseyt sal werden, niet en moet slapen, ende dat vvy niet terstont uyt het bedt na de tafel en moeten loopen: soo is nootfakelijck de tijt tusschen het avont-mael ende middag-mael des anderen daeghs langer, als tusschen het middagh-mael ende avont-mael den selfden dagh.



VVelck beter is des middaghs, ofte des avonts meer te eten, ende wat voor ofte nae gegeten dient.

Het X I V. Capittel.

HEt is een oude vraegh en over langh gedreven,
 Daer menigh edel geest heeft deftigh op geschreven,
 Te vveten of de noen, dan of een avont-stont
 Is beter om den eysch te geven aen den mont:
 Voor my ick vindē stof, en dat ter vveder-zijden,
 Om met een ruymen toom op dese baen te rijden:

*Maer als ick op het stuck myn oordeel vellen moet ,
 Ick hou den nacht bequaemst om vvel te zyn gevoet ;
 Dan staen de geesten stil , dan rusten al de leden ,
 Dan mach de binne-kracht sich aende maegh besteden,
 En dat vry langh genoegh ; want (soo een yder vveet)
 Het is een lange vvuyl eer dat men vveder eet .
 Doch vvilder eenigh mensch hier in geleerder vvesen ,
 Die moet een meerder vverck en grooter boecken lesen ,
 Ick hebbe maer alleen den ecrsten gront geleyt ,
 Ghy siet vvat onse vrient op desen handel seyt .*

MEn heeft veel ende langh ghedisputeert vvelck
 van beyden beter is, 's middaghs ofte 's avonts
 neet te eten. Sommige willen met vele redenen
 bewijfen, dat het middagh-mael ruymmer behoort
 te wese ; dan alsoo de selve van verscheyde Docto-
 ren volkomentlijk, ghelijck vvy meenen, weder-
 seyt zyn, soo sullen wy de selve alhier over-slaen.
 Andere dan seggen, dat men des avonts meer mach
 eten, als des middaghs, om dese redenen: dat na het
 avont-mael de rust ende slaep volght, dat alsoo de
 natuerlijke wermte ende geesten door de kou van
 de uyten nae binnen ghedreven werden, ende dat het
 werck van de Sinnen stil-staende, de natuer-
 like werckinge de meeste kracht heeft, ende daer-
 in de verteringe gheluckelijck uyt-voert. Dat
 er-beneffens de tijt tusschen het avont ende mid-
 dagh-mael veel langer is, als die tusschen het mid-
 dagh ende avont-mael komt. Waerom oock
 Hippocrates van dat men in de Winter ende Lenten
 meer eten mach, dese reden geeft 1. *Aphor. 15.*
 Dat den slaep dan op syn 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 meer, 's middaeghs, als 's avonts te eten, schijnt niet weynigh ongelegentheyte mede te brengen. Want indien der op het middagh-mael maer vvat meer spijsse gebruyckt en vvert, als in die korte tijdt tusschen middagh ende avont-mael niet wel verteert kan werden, ende datmen dan daer 's avonts vverderom van nieus op eet: soo moet nootfakelijck volgen, datter veel raeuwigheden vergaderen, ende dat daer door de Gesontheyte te kort gedaen wert. Die oock maer even so veel 's middaghs en at, als tot 's avonts wel verteert konde vverden, soo datter tegen het avont-mael gansch geen raeuwighede over en was, ende dat hi daernaer 's avonts noch minder at, die en soude in geen minder ongelegentheyte vallen. Want alse minder des middaghs, als des avonts gegeten wert ende 't gene, welck de spijsse moet verteren, ongelegentlijck krachtiger is, ende den tijt langer: soo en kan het anders niet zyn, als dat die vveynige spijsse in korten tijt vertere, en in de gestaltenis van het lichaem verandere. Welcke tijt verstreke zynde alse noch niet weynigh tijts overigh en is tot het middagh-mael, soo sal de natuerlijcke wermte, die niet stil en is, vvercke op de vochtigheden van het gantsche Lichaem, ende het voedsel der leden vertere het lichaem verdroogen ende mager doen werden.

Alsoo dese redenen niet slecht schijnen te zyn, soo souden vvy 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 geho

den geweest, datse het selve niet alleen in geen twijfel getrocken hebben, maer dat oock by haer dese maniere van leven neerstelijck onderhouden is, haer beste mael altijd des avonts doende. Op dat even-wel niet schijnen soude, dat vvy hier te licht mede deur gingē, ende sonder eenigh onderscheyt, dat hier vereyscht vvert, yet stelden, soo seggen vvy al voren; Dat als vvy het avont-mael vvat ruymmer nemen, als het middagh-mael, dat vvy dat verstaen van een ghesondt ende vvelgematight mensche, ende die syn eygen meester is, ende niet en vraeght, vvatter gedaen vvert, maer vvatter gedaen moet werden, ende die het beste vvil kiesen. Daer-beneffens en is het ruymmer avont-mael alsoo niet te verstaen, als of men de maegh als dan met spijs ende dranck mocht over-lasten: maer dit is onse meeningh, indien de Spijse, daer de mensche eenen dagh aen genoegh heeft, in twee ghedeelt werde, dat men het grootste deel's avonts ende het kleynste 's middaghs nemen soude. Vorders staet dat hier oock aen te merckē, dat vvy in dese questie van de menighte der Spijse spreken. Anders staen vvy toe, datter sommige kost is, de vvelcke, soo men op synen aert ende nature let, misschien beter smiddaghs als 'savonts gegeten wert. Want gelijk *Cardanus* hier van schrijft *1. de tuend. san. 3.* indien yemant uyt vreesse van vergif vvijnruyt vvil eten, dat sal hy met minder schade, en beter 's middaghs doen, als 'savonts. Soo oock indien yemant ajuyn, tercke vvijn, ofte andere kost, daer scherpe ende tinckende dampen van op-stijgen na de herffenen, vil besigen, dat sal mede bequamer 's middaghs

geschieden.

Want alsoo by daegh de mont open staet, ende de vvermte van den dagh uyt-treect, soo sal het middagh-mael minder schade doen, als het avont-mael: om dat 'savonts na dé eten de vuyle, scherpe, verbrande, quade, ende fenijnighe dampen van de Lever in-getrocken, ende in't hooft op-stijgende, en wederom door de rouwe slagh-ader in de Longen gefonden zynde, een schade, die niet te verbeteren en is, in dese vier bysondere deelen des Lichaems veroorsaken. Oock soo en ontkennen wy niet, dat de gene, die de gesontste niet en zyn, ende een swack hooft hebben, ende veel met sickeningen, suyffeligh, ende ander quellingen in de hersenen gequelt zyn, minder des avonts moeten eten, als de gene, die soo swack van hersenen niet en zyn. En hier moet mede op de Gewoonte gelet werden, alsoo 't gene dat men langh gedaen heeft, de nature al gevvent is, ende soo vele niet en schaet; ten sy men de Gewoonte allencxkens verbeteré wil.

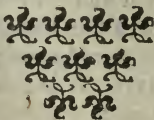
Soo vvy op onse manier ende gevvoonte letten, men siet datter 's middaghs langh genoegh over tafel geseten, ende veel gegeten vvert. Want alsoose tegen de middagh aen tafel komen, na dat de Spijse vvel verteert, ende den buyck heel ledigh is, soo hebbense grooten honger, ende sonder op het avont-mael te dencken versadigen sy den selven volkomentlijck met veel te eten. Welcke spijsse alsoose om de kortheyt van de tijt niet vvel verteren en kan, soo en voelense 'savonts niet veel hongers: ende daerom indiense niet sieck willen werden, soo etense nootsakelijck des avondts vvat vveyniger:

ofte

ofte indien ſe dat niet en doen, ſoo hebben ſe een ongeruſten nacht, en werden 's morgens raeuwigheyt gewaer. Derhalven dewijl het quaet is tweemaal op eenen dagh heel verſadight te vverden, ſoo iſt nootſakelijck, na de huyden-daeghsche maniere van leven, dat op een vol middagh-mael een ſoberder avont-mael volge, ende dat van het ſelfde wat vermindert vverde.

Ten leſten vverter oock over *d' Ordre van de Spijſe* onder de Doctoren verſcheyden gedilputeert, dewijl ſommighe een precijſe ordre onderhouden vwillen hebben, ende andere-meenen datter niet aen gelegen is, vvelck voor ofte naer gegeten wert. Om hier van mede in't korte wat te ſeggen, datter vvat aen gelegen is deſe ofte die ſpijſe eerſt ofte leſt te eten, toont de dagelijcksche ervarentheyt ſelve, die ons doet ſien dat men vvalght, vveeck ofte hart in den buyck vvert door het voor ofte naer eten van eenige ſpijſe: dat men nae loock, ende ajuyn minder ofte meerder ruyckt, nae het eerſt ofte leſt gegeten vvert. Soo datter eerſt dient gegeten te werden, 't gene den buyck ſacht maect, ende dat van 't beſte voedsel niet en is, licht verteert, ende haest uyt de maegh ſchiet: vvaer op dan volghen moet 't gene den buyck kan hart maken, ſoo licht niet te verteren en is, langhſamer na beneden gaet, ende van beter gijl is. Want ſoo deſe ordre niet onderhouden en vvert, ende die eenige gladdigheyt maken op 't leſt gegeten vverden, ſoo vvert de ſtop van de maegh los ghemaect, ende daer door valgingh ende braken veroorſaect. Indien oock de ſpijſe die licht te verteren is, ende haest nae be-

neden schiet, tegen ghehouden, ende ghelijck als besloten wert; soo false te lange in de maegh blijven, ende van de wermte, die noyt stil en staet, verdorven werden, ende met eenen oock alle d'ander spijs bederven. Het vvelck veel lichter oock sal doen foodanige spijs, die de verdervinge anders onder-vvorpen is, ende soo heel goet sap ofte gijl niet en heeft. Maer soose in 't eerst van de maeltijt gegeten vvert, al verderfse al: soo false lichtelijck een uyt-komst vinden, ende andere spijs niet bederven. Ende al en kan niet ontkent vverden dat de Kost in 't verteren sich onder malkander vermengt: soo moet men even-vvel gelooven dat de ordre van het besigen niet heel omghe-roert en vvert. Maer als 't gene dat gladder, lichter, ofte de bedervinghe meer onder-vvorpen is voor gegeten vvert, als dat verteert is, ofte dat de nature eenige besvvaerte voelt, ofte eenigh ongemack van de bedervinge gewaer wert, dan schicktse haer tot uyt-smijten, ende kan haer soo lichtelijcker quijt maken dat eerst ghegeten is. De redenen die *Mercenarius* hiertegen in-brengh, werden wijdt-loo-pigh weder-leyt van *Augenius 5. Epist. Med. 5.*



Van den Dranck : syn mate en̄ tijt.

Het XV. Capittel.

VAn eten al genoegh : laet ons te drincken brengen,
 Wilt nat met drooge spys (maer na den regel) mengen;
 De maegh bemint de maet, het is een edel vat,
 Het mortel datje maect en dient niet alte nat.
 Het mortel datje maect dat moet de mueren bouwen
 Die 't lichaem en de ziel te samen moeten houwen,
 Die vrienden zijn gevoeght door soo een swacken bant;
 Ghy doet dan even hier u saken met verstant.
 Wanneer men spysse nut dan isst best te drincken,
 Soo kan het droogh en nat te samen neder-sincken;
 Maer als ghy zijt vermoeyt, of uytter-maten heet,
 Soo drinckt geen killigh vocht terwyl het lichaem sweet.
 En als ghy naer het mael tot slapen voort genegen,
 Soo laet u tot den dranck niet op een nieu bevregen;
 Oock maect u niet gevent te drincken inder nacht,
 Want hierom vvert de maegh als uytte zó gebracht.
 Maer verwacht tot aller tijt de leden vol te suypen,
 Dat maect een grilligh breyn en baert onguere stuypen,
 Hy quetst syn beste deel al vrie onmatigh giet;
 Ghy daerom, Hollants volck, verdrenckt u ziele niet.

Datter sommige Dieren zyn, die gansch niet
 drincken, is al over lange bewelen van *Ari-*
storeles in syn Boecken van de Historie ende Dec-
 len der Dieren. De selfde soude men te vergeefs
 met den Dranck quellen, als strijdende tegen haer
 nature. Maer sulcx heeft selden plaets in de Men-
 schen.

schen. De Raedts-heer *Est. Pasquier* verhaelt in't 13. Boeck van syn Françoysche Brieven aen *M. Servin*, dat de *Marquis de Pisany* syn leven noch vvater, noch vvijn, noch yet anders en dronck. Ende meer diergelijke exempelen zijn te lesen by *Plin. 7. Nat. 18. Cæl. Rhod. 13. Ant. lect. 24. Montaigne 3. des Essais 13.* Maer alift datter somtijts eenige menschen gevonden vverden, die ofte nimmermeer, ofte in vele jaren (ghelijck oock van het eten ghetuyght vvert by *Quercet. 2. Diat. 4. Schenck. 3. Observ. 37.*) gansch niet en drincken, soo en is even-vvel sulcx daerom niet ghesont: devvijl den Dranck soo wel, als de Spijse tot onderhout des levens van nooden is, streckende niet alleen om den gijl van de Spijse te verdunnen, ende beter te verspreyen, maer oock om selve besondere deelen te voeden. In simpele vochtigheyt vint het bloedt ende andere humeuren alleen haer voedsel, maer niet het vleesch, been, of senuwen. Want indien men suyver Water met een helm wil overhalen, men sal onder inde gront niet vinden. Daerom en voedt het Water niet anders als de geesten, daeuachtige humeuren, ende de vvey van't bloedt. Maer de Wijn ofte dick Bier niet alleen de selfde, maer oock het dicke deel van't bloedt, als mede het vleesch, beenen, ende senuven. Het vvelck de oorfaeck is, dat de gene, die veel Wijn ofte dick Bier drincken, weynigh eten; ende dat de Waterdrinckers, hungerigh zijn. Soo dat het Waterdrincken bequaem is voor de gene, die verscheyde, harde, ende wel-riekende Spijse gebruycken, ende in heete Landen vvoonen. Maer de Wijn, voor de

gene, welckers Spijse simpel is, van weynigh substantie ende sonder reuck, ende welckers Lant, ende complexie kout van aert is. Daer-en-boven is de Wijn nutter voor den genen, die haer maegh ende ingewant vvat swack ende teer is: ende het Water voor den genen, die de maegh vast ende sterck is, gelijk men siet aen de hoenderen ende vogelen, datse oock steenkens verdouwen, door de groote hitte ende sterckte van de Maegh, ende door datter niet licht uyt en kan schieten.

De Wijn is als een genees-middel gegeven voor den swacken: ende om datter vveynigh zijn, die niet eenige swackheydt en hebben, soo is hy een dranck gewordé van alle menschen. Hy versterckt de krachten, vervochtight het lichaem, onderhout de geesten, helpt tot het verteren ende verdeelen van de Spijse, doet het vvater losen, verwermt de gematigheyt van ons lichaem, verweckt den slaep, is een remedie tegen de kouwigheyt ende drooghte van den Ouderdom, verquickt het gemoet, ende maect vrolick. Is daerom seer goet voor de gene, die ofte van nature, ofte door ongeluck melancholijck ende swaermoedigh zijn, gelijk *Salomon*, ende *Plato* getuygen. By den Poëet *Homerus* (die van alle tijden voor de Fonteyne van alle geleertheyt gehouden wert) drinckt *Helena* ende *Telemachus* den Wijn om de droefheyt te vergeten: *Vlysses*, om de noeyigheyt, die hy schip-breuck geleden hebben, te verdrijven. *Timotheus* drinckt hem door raedt van den Apostel om syn swacke naegh te verstercken.

De deughden van den Wijn zyn seer aerdigh beschre-

schreven by d' Heere van *Bartas*, wiens verssen uyt
het Françoys aldus over-geset zijn:

*De vuyngaert die geen boom en schijnt te mogen wvesen ,
Maer om syn edel vocht ten hooghsten is gepresen ,
De vuyngaert die den Olm als syn vriendin om-vanght
En even als verliefte aen hare tacken hanght ,
Die plante geeft vermaeck , en door haer soete vruchten
Geneestse menigh hert dat eertijts plagh te suchten ,
Geeft eet-sucht aende maegh , en baert gesuyvert bloet ,
En is soo voor de blaes als voor de lever goet .
Vervueckt bequame vers , en maect de geesten vuacker ,
En is gelijk een dau ontrent een dorren acker ,
Verquickt het deusigh breyn , en maect de leden vverm ,
En maect een sachten buyck , en maect een open derv ,
En maect de leden fris , al schijnt de ziel gevveken ,
En leert een stommen mont bequame redens spreken ,
In't kort' het edel nat dat van den vuyngaert koomt
Maect dat eē s'menschē hert geen voot of doot en schroomt .*

Maer om den Wijn syn deughden te behouden ,
moet sonderlingh gelet vverden op de maet , ende
tijd van drincken . Want ghelijck hy matelijck
gebruyckt zynde , alle de verhaelde deughden over
hem heeft : soo is in tegen-deel syn onmatigh ghe-
bruyck , ende het droncke drincken een pest voor
des Menschen gesontheyt . Dewijl door het selve
de natuerlijcke wermte over-stelpt wert , veel rau-
we ende quade humeuren vergaderen , de sinnen
ontstellen , ende de Mensche by na dul ende rasend
wert . Gelijk sulcx de Poët *Lucretius* seer vve
beschreven heeft in syn 3. Boeck :

Wanneer een grage mont te gulsigh heeft gedroncken,
 En dat alsoo de mensch ten lesten is beschoneken,
 Soo vvoert het lichaem suvaer, de beenen vvonder swack,
 Oock rijster onverstant, en ander ongemack.
 De mont is sonder slot, het oogh begint te svvieren.
 Men schreenter over hoop gelijk als vvilde dieren;
 En sooder yemant soeckt de gronden van het quaet,
 Het komt ons van den vviyn gedroncken sonder maet.

Daerom ist een schadelijcke leere, eerstelijck
 van de Arabische Medicijns *Rhazes* ende *Avicenna*
 gekomen, ende oock by Doctor *Sylvius* van Parijs
 gepresen, gelijk *Montaigne* getuyght van hem ver-
 staen te hebben 2. *des Essais* 2. eens ofte tweemaal
 's maents droncken, ende, gelijk de Dronckaerts
 spreken, den buyck uyt de kreucken te drincken,
 als of de Maegh daer door wackerder soude wer-
 den: soo dat dit gevoelen wel te recht weder-leyt
 vvert van *Sylvatic. Contr. 14.* Beter was de verma-
 ninge, die de vvijsse *Androcydes* dede, (*Plin. 14.*
Nat. 11. 5.) om des Koninghs *Alexanders*, dronck-
 enschap in te toomen; Gedencckt Heer *Koninck*, sey-
 de hy, als ghy *Wijn* sult drincken, dat ghy het bloet der
 aerden drinckt. Ende men leeft van den Filosooph
Anacharsis (by *Plin. 15. Nat. 22. Senec. Epist. 83.*
& 94. Stob. Serm. 18.) dat hy 't eerste glas rekende
 voor de gesontheyt, het tweede voor de lust, het
 derde tot de smaet, ende de vordere tot dulligheyt.

Maer hier en dient niet alleen op de maet, maer
 oock op de tijdt gelet te vverden. De bequaemste
 tijdt om te drincken is over maeltijdt, ende tus-
 chen het eten. Want dan helpt den Dranck tot
 het

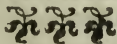
het verteren ende verspreyen van de Spijse. Soo dat het een quade manier is van de *Touonpinamboutits*, de vvelcke, gelijk beschreven wert by *Lery* in syn Fransche Hist. van *America* chap. 9. als sy sitten en drincken noyt en eten, ende over maeltijdt zynde nimmermeer en drincken, even ghelijck de paerden.

Nuchteren in een ledige maegh, (*Hipp. 3. de vict. acut. Gal. ad 2. Aph. 21.*) ofte oock nae de maeltijt te drincken, en is soo goet niet. Want als den dranck in een ledige maegh komt, soo beschadight hy de herffenen ende senuven: nae de maeltijdt gedroncken, verstoort hy het teren van de maegh (niet anders als een pot, die men van de zó brengt, als men, terwijl hy staet en siet, daer eenige vochtigheydt in komt te gieten) waer door veel rauwe humeuren veroorsaect werden. Somtijts is het even-wel dienstigh, om het voedsel door het lichaem te verspreyen, na den eten te drincken: maer alleen den genen, die de Spijse niet lichtelijck uyt de maegh na beneden en gaet. Nochtans en dientmen dan oock niet te drincken voor al eer de spijsse wel ende volkomentlijck verteert is. Want anders wert de teringe niet alleen belet, maer de kost noch raeu zynde uyt de maegh na de lever gedreven. Het is oock beter den dranck, die men over maeltijdt drinckt, te verdeelen, als sevens eener grooten teugh te drincken. Want soo kan hy hem bequamer onder de spijsse vermengen, ende der dorst beter verslaen. Maer met een reys een groot glas gedronckē, maect schommeling in de maegh het welck't inhouden ende verteren van de spijs

scha

schadelijk is.

Men moet hem oock onthouden van drincken, als men staet om te gaen slapen, ofte te bedde is: Want den dorst, die men dan mocht hebben, sal met den slaep wel overgaen, gelijk *Hippocrates* wel leert *s. Aph.* Ende insonderheyt als men heet gherwerckt is, ofte besweet gegaen heeft, soo is het kout drincken heel schadelijk, (*Celsus 1. 3. Diosc. 6. 33.*) jaе somtijts doodelijk. Alsoo schrijft *Buonfiglio* in het derde Boeck van het tweede deel van syn Italiaensche Historie van Sicilien, dat dé Dolphijn van Vrancrijk, de soon van François de eerste Koningh van Vrancrijk, gestorven is, om dat hy heel heet gespeult zynde, kout gedroncken hadde, vvaer door syn bloet subijtelijk stremde. Het selfde is in onsen tijt mede gheseyt van den Prince van Walles, de soon van Iacob de eerste, Koningh van Engelant, ende is oock soo aengeteyckent in het tweede stuck vande Fransche *Mercur*.



Van de Oeffeninge, ende Ruste des Lichaems.

Het XVI. Capittel.

Het lichaem, lieve vrient, is niet alleen te spijsen,
 Ick vil u boven dat al naerder onderwijssen,
 Indien een vwater-put geduerigh stille staet,
 Het vocht dat krÿgt een reuck, en voort ten lesten quaet.

Maer sooje wilt den born by vvielen ledigh maken,
 Het nat sal klaerder zyn, en des te beter smaken;

Dus gaetet met den mensch. hem dient geen stage rust,

Ten is hem niet genoegh dat hy den honger blust.

Geen lijf dient alijt stil, het dient te zyn bevoggen,

Maer dat oock met bescheyt: want isst vol gesogen,

En met de kost belast, soo dientet niet geroert,

En geensins door gevult met horten om-gevoert.

Vervuacht een beter tijt, of doetet voord en 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-verdrif.

Oock in dit ongeval en diergelijcke saken,

Iae meest in alle dingh een onderscheyt te maken;

Want een die ledigh gaet, of die geduerigh vvaect,

En dienen niet gelijk in desen aen-geraect.

Een vvacker ambachts-man die mach de gansche leden,

Oock dan vvanneer hy svveet, 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; vvant in de vvater-vlagen

Soo dienter meerder kracht te dringen op de magen:

Maer als de somer blaectt met heeten sonne-schyn,

Soo moet het lijf-geroer maer kort en ma:igh zyn.

Fen vvooort noch tot bestuyt. Al die geduerigh spelen,

Die moet de vvælde selfs in korten tijt vervelen:

En die geduerigh vverckt besuert te grooten last,

De mensch dient alle dingh met beurten toe-gepast.

Gelijck de putten die uyt-geput ende beweegh
 gverden, veel klaerder vvater geven, ende i
 tegendeel, die stil blijven, komen te bederven: end

gelijck het yfer stil leggende verroeft, ende met be-
 figen schoon gehouden vvert : soo maect oock de
 Oeffeninge dat het Lichaem ende den Geest in ee-
 nen goeden stant blijven, daer de gestadige stilte de
 selvige af-brenght. Even-vvel en is alle Oeffeninge
 een yegelijck niet aleven dienstigh. Voor magere
 ende schrale Lichamen is vveynige, ende voor
 stercke meerder beweginge nut en bequaem. Die
 kout van complexie zyn, mogen haer oock meer
 oeffenen, als de gene die heet ende galachtigh van
 aert zyn. Voor den Gefonden is tot behoudenis
 van haer Gesontheit, het wandelē ende diergelijcke
 sachte oeffeninge genoegh, alsoo sulcke beweginge
 genoegh is om de wermte te vermeederen, de gee-
 sten te bewegen, ende de vuyligheyt af te setten, tot
 vvelcken eynde het Lichaem geoeffent vvert. Maer
 de gene, die gesont zynde, haer veel stercker oeffe-
 nen, die putten het Lichaem uyt, ende ontroeren
 enighsins syne ghestaltenis. Dan hier moet oock,
 nae de leere van *Hippocrates 2. Aphor. 49.* op de ghe-
 woonte oogen-merck genomen vverden: alsoo de
 ene, die dagelijcx gevvent iste arbeyden, al is hy
 udt ende svvack, daer minder of weet, als een an-
 der die jongh ende sterck is, ende niet gevvoon is te
 arbeyden. Men dient oock te letten op den Tijd
 des jaers. Want in de Somer moet de oeffeninge
 lichter, ende korter vvesen, ende dat uyt de lucht:
 in de Winter vry meerder ende langer. De maet
 al zyn, tot dat het aengesicht begint te blösen, ende
 dat svveet maer even begint te komē: en in stercke
 oeffeninge, als den aessem begint te veranderen.
 Ende als men dese teekenen gewaer wert, dan is

het tijt om op te houden . Want onmatige Bewe-
ginge verstroyt de geesten , krenckt de krachten,
ende versvackt het lichaem : verhet eñ ontsteect
oock het bloet , insonderheyt inde heete naturen.

Al te slappe ofte vveynige bevevinge beweeght
ende roert de overtolligheyt , maer en kanse niet
uyt-voerpen. Soo dat hier , gelijk in alle dingen ,
de middel-maet best is.

Devvyl mede de Oeffeninge de overtolligheyt
uyt-sluyten kan, ofte door het lichaem verspreyen,
soo dient vvel vvaer-genomen te werden, dat men
geen vol lichaem tot de oeffeninge en brengt. Der-
halven is de bequaemste tijdt , als de Spijse ende
'tvoedsel inde maegh al verteert is, ende het lichaem
de dermen ende de blaes van hare overtolligheyt
ontlast heeft. Want alsoo de verdeelinge van 't
voedsel door het Lichaem van de Oeffeninge veel
geholpen wert, soo moet men sorge dragen, de self-
de niet te beginnen, als de maegh noch met onver-
teerde Spijse, ofte de aderen met raeuwe humeuren
vervult zijn. Maer als de verteringe van beyde ge-
daen is, dan is het best het Lichaem te oeffenen.
Sulcx blijkt uyt de koleur van het vvater . Want
als het sonder koleur, ende gelijk gemeen water is,
sulcx beteyckent, dat de gijl, die de maegh nae de
aderen gefonden heeft, noch raeu is. Maer als het
geel ende galachtigh is, sulcx beduyt, dat de selfde
gijl gekooct ende verteert is. Ende 'tgene maer wat
bleyckachtigh is, toont dat de tvveede kokinghe
maer volbracht en is. Als nu dan blijkt uyt het
geel water, dat oock de derde gedaen is , soo ist de
rechte tijt om het Lichaem te oeffenen . Want als-
dan

dan vverpt foodanige Beweginge, de overblijffelen uyt, en de vuyligheyt, die in de kleyne sweet-gaetgens steeckt. Maer indien men het Lichaem oeffenen vvil eer dat de spijsse verteert is, soo vvert het verteren belet, ende het voedsel noch niet vvel verdout zynde, door het Lichaem verspreyt, ende alsoo vele raeuue humeuren in de aderen vergadert, en daer door verscheyde Sieckten veroorsaect. Nu ghelijck de Oeffeninge bequaemst is voor den eten, ende als de Spijsse van de voorgaende maeltijt volkomentlijck verteert is; soo en moet mē oock met de selve niet al te langh wachten, ofte tot dat men al vvederom honger heeft. De bequame tijdt dan om het Lichaem te oeffenen kan met dese eenige vvet bepaelt vverden: Daer honger, ofte noch raeuwe Spijsse in 't Lichaem is, en moet men niet arbeiden. *Hipp. 2. Aph. 16.* Daerom is de morgentijt, de bequaemste om het lichaem te oeffenen, als de maegh ledigh, ende de vuyligheyt ende 't water ghelooft is.

De selfde tijt is oock bequaemst om te studeren, ende met de sinnen te arbeiden. Want de vvermte is dan vvackerder, ende niet besigh met het verteren vande Spijsse, ende de geestē konnen dan vrijer in de herffenen op-getrocken vverden, die oock door den slaep als dan vermeerdert zyn. Maer indien men terstont na dē eten wil gaen studeren, soo vverden de geesten en de wermte van de maegh afgetrocken, ende de herffenen met dampen vervult: het vvelck raeuwigheyt in de maegh, svvaerte in 't hooft, ende ander quaet veroorsaect.

In de Oeffeninge moet dit oock vvaer-genomen

vverden; dat vele beweginge inde Son het Lichaem verhet, de humeuren smelt ende beroert, ende den genen die een svvack ende vol hoofd hebben, seer schadelijck is. Daerom is het nut ende oirbaer dat men hem oeffent in de schaduvve. Hier en boven moet men oock letté dat in de oeffeninge de meeste leden bevveeght vverden. Want alffer maer een lidt en bevveeght, ghelijck de armen in de schoenmakers, de beenen in de loopers, dan wert dat lidt alleen door de oeffeninge stercker: ende de ander ongeoeffende blijven svvacker, ende trecken nae haer al de quade humeuren ende siekten van de stercke. Daerom wert gelooft dat de Napolitaenē, die meest rijden, jae oock, gelijk ick aldaer gesien hebbe, met eē stoel door de stadt gedragen werden seer met het Podagra ghequelt zyn, ende niet al te bequaem, om haer vrouwen, ofte veel liever om haer eygen vverck te doen: het vvelck *Hippocrate* vermaent van de Schytē in syn Boeck van de lucht wateren, ende plaetsen.

Ende ghelijck de lichamelijcke bevveginge nie prijffelijck en is alffe te luttel, te veel, ofte maer in een lidt en geschiet: soo gaet het oock met de oeffeninge van onsen geest ofte verstant. Die haer verstant gansch niet en oeffenen, zyn in alle dingel los, ende moeten met schaemte dickvils swijgen daer een ander met eeren spreeckt. Die het vvey nigh oeffenen, laeten haer veel voorstaen, end meenen dat sy alle man te wijs zyn. Soo seyde eertijts de Philosooph vande jonge studenten, dat alff eerst te Athenen quamen heel vvijs vvaren, end alffe daer van daen gingen, maer half vvijs: vvar

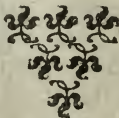
daer eētijt gestudeert hebbende, sagense wat haer al ontbrack, ende die te voren meenden alles te weten, verstondē na veel leeren het devijs van den Hooggeleerden ende noyt ghenoech ghepresen Heere Daniel Heinsius; *Quantum est quod nescimus!* Wat isser al dat wy niet en vveten!

Die maer in een deel van de Ziele geoeffent werden, zyn traegh in't ander. Die alleen sien op de studien, zyn gemeenlijck heel bot in den burgerlijcken om-gangh, soo datse by 'tvolck eer voor lot, als wijs gehoudē werden: die een hovelingh alleen wil wesen, blijft ghemeenlijck ongeleert. Het is oock een misflagh, dat sommige meenen door eenderley studie, het zy de Rechten, Medicijne, ofte yet anders, alles te vveten, ende van alles te oordeelen; vvant die altyt in een konst blijft hangen, is in een ander heel oneervaren. Maer dewijl alle Wetenschappen, gelijk *Cicero* seer wel geseyt heeft *pro Archia*, eenen ghemeenen bant hebben, ende als met een maeghschap onder malkanderen verknocht zyn, soo is alderbest dat men van eene syn voornaemste werck maect, sonder even-wel de andere heel aen een zijde te setten.

Die haren Geest oeffenen sonder het Licham, yn een proeye, seyt een Preeck-heer *Campanella*, oor de machtigen, struyck-roovers, vry-buyters, Doctoren, en Apotekers: gelijk die het Lichaem onder den Geest oeffenen een proeye zyn voor de ophisten, Hoofst-keeters, en Guychelaers. Daerom en plachten de Romeynen, ghelijck *Sallustius* etuyght, den Geest noyt te oeffenen sonder het lichaem.

Die het verstant te veel oefnenen, ende haer sin-
 nen al te veel te doen geven, verteren haer geesten,
 ende krencken haer lichaem: ghelijck men fiet aen
 het teer vvesen van de gene die sonder op-houden
 gestadigh met den neus in de boecken sitten. Laet
 sulcke luyden nae de vermaninge van haren *Seneca*
 luysteren, die aldus spreeckt in't laetste Cap. van't
 boeck vande Gerustheyt des Gemoets, Men moet,
 seyt hy, het gemoet wat los laten: gerust hebbende
 sal het te beter ende te vlijtiger op-staen. Gelijck
 men vruchtbare ackers niet te veel en moet vergen:
 want de vruchtbaerheyt noyt braeck leggende lou-
 de haest uyt-geteelt zijn, alsoo breeckt oock dé ge-
 stadigē arbeyt eē wacker verstant. Waer uyt blijktt,
 dat de Rust niet minder noodigh en is, als den ar-
 beyt. Want de selfde is de toevlucht ende remedie
 van de moeyigheyt, ende herstelt de vervallē krach-
 ten. Daerom gaet het seer wel met den Geest, ende
 het Lichaem als arbeyt eñ ruste bequamelijck door
 malkanderengaen. *Ouid. Ep. Her. 4.*

*Die altijt vvoelt 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 VVaken.

Het X V I I. Capittel.

DE nacht daelt uyt de lucht, en noot ons om te slapen,
 Ghy doet na syn bevel, hy isser toe geschapen:
 En schoon dat u de geest tot lefen 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 God en offert hem gebeden;
 Wat vvetter eenigh mensch die heden slapen gaet,
 Of hy 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 syn volle maet,
 Het zy de jonckheyt rÿst, of datse neder gaet.
 Het gansche lichaem sluyt vvanneer de sonne-paerden
 Sigh geven na de zee, en vvuÿcken vander aerden:
 En hy vveckt op een nieu de sinnen uyt den droom,
 Wanneer hy vveder komt geresen uyt den stroom.
 Verset u diep geheym, verdrÿft de sware sorgen,
 Maer laetse vveder toe ontrent den vroegen morgen,
 Maeckt u dan veerdigh op, dat is de beste tÿt
 Die vander aerden stÿght, en nae den Hemel rÿt.
 Is u de snelle pen genegen om te schrijven,
 Of vvilje dÿnen geest tot aen den Hemel drÿven,
 Of hebje diep gepeys ten goede van den staet,
 Daer is geen nutter tÿt als in den dage-raet.
 Wanneer ghy neder-sÿght, soo vvilts u marigh decken,
 En pooght noyt al te seer de leden uyt te strecken:

En leght niet op den vugh als ghy den slaep verwacht,
 Dat maect u menighmael een ongeruste nacht.
 Het stopt de geesten op, en baert onguere droomen,
 Die, schoon het u verdriet, ghy niet en kont betoomen:
 En laet geen vensters op; en soo het vvesen magh,
 En slaept niet in de maen, of midden op den dagh.
 Oock soo ghy zyt geneeyght den acker vande vrouwen,
 En onder dit geheym u eygen huys te bouwen,
 Dit is de nu ste tijt, nu dient het lant besayt;
 Het lichaem is gerust, de goest die is verfrayt.
 Geloofset, rauwe jeught: die echte vruchten selen,
 Gaen tot een deftigh vverck, 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 list datter van seker volck, *Troglodyta* ghe-
 noemt, geschreven wert datse nimmermeer en
 slapen; ende dat *Plinius* mede getuyght 7. *Nat. 57.*
 dat *Mecenas* in geheele drie jaer niet een oogenblick
 geslapen heeft, soo is sulcx even-vvel geheel tegens
 de nature. Want de Slaep ons niet veel minder
 noodigh en is, als het eten. Maer om hem vvel
 te ghebruycken, moet voor eerst op den tijdt gelet
 werden.

De bequaemste voor den Slaep is des Nachts, om
 dat het als dan duyfter, stil, ende koel is. Laet
 dan de Oeffeninge, gelijk geseyt is, voor den eten
 gheschieden; ende de Slaep nae den eten, doch
 even-wel niet terstont, maer een uer ofte twee naer
 het avont-mael, want het hoeft soude anders met
 veel dampen vervult werden, ghelijck *Galenus*, seet
 wel seyt op 4. *Aph. 67.*

De Slaep over dagh is mede om de selfde reden voor den gefonden ongesont, alsoo hy de dampen in't hooft doet op-stijgen, die anders door het vvakken lichtelijck verteren, waeruyt sinckingen, pijn in't hooft, ende ander quellingen voort komen. Maer yemant, die door veel arbeyt seer vermoeyt ende verslapt was, ofte een ongeruste nacht gehad hadde, ende vvacker ghehouden vvas, die mach 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 Spijse in de maegh ende lever verteert is, ende de vervlogen geesten herstelt zyn. Maer dese tijdt moet wat verandert werden nae dat de natuerlijcke vvermte veel ofte weynigh is. Minder als ses uren te slapen, is naeulijcx ghenoegh: al wat boven de negen uren gaet, dat iste veel: seven uren mogen door de banck bestaen, soo dat die de middel-maet mogen stellen.

Hier dient vorder aen-gemerckt, dat sommige, insonderheyt de gene die studeren, seer qualijck doen, alse 's avonts langh na den eten op-blijven, ende daer-en-tegen des morgens nae het op-gaen van de Son blijven leggen, ende alsoo, gelijk men seydt, een gat in den dagh slapen. Want sy veranderen alsoo de ordre der Naturen: dewijl den nacht om te slapen, ende den dagh om te vvaken geordineert is. Want als de Son op-komt, ende d'aerde beschijnt, soo opent hy door de wermte de kleyne gaetjens van de huyl, ende treckt de vochtigheden ende geesten van binnen na buyten, ende noodight ons alsoo tot waken ende arbeyden. Ende

de als hy wederom ondergaet, dan werden de selve gaetjens gefloten, ende de vochtigheden ende geesten in-getrocken, ende den Mensch alsoo tot de ruste vermaent. Die dan 's morgens als de Son ende de Werelt ons op-wecken, slaept, ende diep in den nacht, als de Nature ons beveelt te rusten, vvaect, die stoot de gemeene ordre, ende de befondere in syn selven, gansch om, ende verfwackt de humeuren, ende geesten door contrarie bewegingen, devvyl hy alles nae buyten treckt, als de Nature 't selve tot rust binnen roept. De gene seyt de Platonische Philosooph *Ficinus 1. de Vita 7.* die den nacht tegen de nature voor den dagh, ende in tegen-deelden dagh voor den nacht ghebruycken gelijk de uylen: die volgen oock tegen haré danck daer in de uylen, dat gelijk de oogē van de selvige in't licht verduysteré, alsoo mede het licht van haer verstant tegen het blincken ende glinsteren van de vvaerheyt verduystert. Daer-beneffens vvert het verteren van de Spijse, door die manier van doen seer verhindert. Want van de Lucht, die by daegh vvermer is, ende van arbeyt ende vvaken, zyn de geesten wat vervlogen, soo datse van nieuw wederom ghemaect, ende herstelt moeten werden: het welck de gene, die s'nachts langh op blijven, insonderheyt die studeren, beletten, alsoo dat haer geesten tot het teren van de maegh, ende het overdencken niet en kunnen genoegh doen: Want sy trecken een groot deel van de selvige uyt de maegh na het hooft, ende vervullen met eenen de herffenen met dampē, waer door verscheyde raeuwigheden door het geheele Lichaem, ende sinckingen in het hooft groeyen.

Hier moet oock gelet vverden , hoe men hem leggen sal om te slapen , (*Hipp. 2. Prognost. Arist. 5. Probl. 3.*) te vveten niet heel stijf uyt-gestreckt , maer armen ende beenen een weynigh ghebogen , het hoofd vvat hooger , ende het lichaem op een zyde . (*Siet Guyon 3. de divers. lec. 7.*) Het slapen op den buyck , en op den rug is beyde schadelijck . Als oock het slapen onder den blauwen hemel , en onder het schijnen van de maen , ende met open vensters : maer de slaep-kamer dient van alle damp , stanck , ende vuyligheyt gesuyvert ghehouden te werden . Het bedt moet sacht zijn , ende nae den tijdt des jaers gereguleert . Wat belanght de stoffe , die en is in alle Landen niet even eens . De bedden , ende matrassen vverden ghemaect van wol , katoen , ofte pluymen . Elck mach ghebruycken , daer hy aenghevvent is , sonder te letten op'tgene hier over gheschreven vvert by Doctor *Roderick van Fonseca* , eer-tijds Professor te Padua , alvvaer ick Anno 1616. syn lessen gehoort , ende syn practijck gevolght hebbe . Men moet hem wel vachten , seydt hy , *lib. de tuend. valet. cap. 6.* te slapen op bedden , die met pluymen gevolt zijn , ghelijck in Duytslant : alsoo sulcx graveel inde Nieren doet groeyen , onnatuerlijke vvermte vervveekt , ende het lichaem tot de teringh bereyt . Maer dat den gheleerden Heere hier in bedrogen is , blijkt aen veel duysenden van menschen in Duytslant , ende in Nederlant , die alle haer leven op soodanige bedden geslapen hebben , ende even-wel nimmermeer soodanigh ongemack ghewaer en zyn gheworden . Dit staet hier even-vvel vvaer te nemen , dat som-

mige seer qualijck doen, die te bedt gaende, haer hooft met bonte mutsen, ende diergelijcke heete dingen bedecken, ende al te seer broeyen, vvaer door het uyt-vvaessemen belet zynde, verscheyde catarrhen ende sinckingen veroorsaect.

Vorders als nu door den Slaep het verteren van de Spijse volbrocht is, ende de geesten ende krachten versterckt zyn, soo moet men tijdelijck opstaen, ende aen syn vverck gaen, sonder langh te blijven leggen snorcken, ende niet alleen een stuck van den dagh, maer een grooter deel van het leven door den slaep te verliesen; volgende daer in de neerstigheyt van den Griekschen Orateur *Demosthenes*, die hem bedroefde, als hy sagh dat yemant van de ambachts-lieden voor hem op vvas. Want recht soo langh leven vvy, als vvy vvaken. Evenwel soo moet het waken mede matigh wese. Want te veel zynde, verteert het de natuerlijcke wermte, verstroyt de geesten, verdrooght het Lichaem, verduystert de sinnen, ende beschadight alle werckingen des Lichaems.

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

Het XVIII. Capittel.

H Et lichaem is gevoet, het moet syn af-gangh hebben.
Al waer het is gevloeyt, daer moet het weder ebbem,
En als dit in de mensch niet over-hant en gaet,
Soo isfet aen de maegh en al de leden quaes.

Ghy, als dit qualick vuil, soo vuilt den af-gangh vvetten
 Door pruy men, langh rozijn of moes van violetten,
 Van beete, van latou, van ander heylsaem kruyt,
 Dat maectt de wegen glat, en jaegt het svvadder uyt.
 Wilt vorder 't uver baet in alle vlyt besorgen,
 En kemmen daer het dient, en vvaassen alle morgen,
 Maectt neus en ooren reyn, en spoelt voor al den mont,
 Dat is voor eerst de maegh en al het lijf gesont.
 Noch isset vvonder nut om dampen uyt te druyven:
 De leden alle daegh met deecken af te vvruiuen:
 Al dit is vvonder nut en even vvonder zet,
 Dus siet dat ghy gestaegh op desen regel let.

NV is noch overigh tot onderhoudinge der Gesontheyt, dat het overschot, 't welck alle dage nae het verteren van de Spijse vergadert vvert, afschiet, om het Lichaem suyver te houden. Daerom ist dienstigh, dat men des morgens opstaende erstont te kamer gaet, op dat de vuyligheyt door het werck van den dagh niet en kome te verdrooven, ende verstoptheyt te veroorsaken. Indien den uyck wat hardachtigh is, soo sal men hem versachten, met in't beginsel van de maeltijt ofte wat te oren te nemen, lange rozijnen, hanen-nat, kooltermis, ofte dat van groen-kruyt ghemaectt is, als eet, maluwe, violen, ende diergelijke, pruymen met corinthen ghestooft, ofte oock eenigh vleeschat met wat sene-bladeren geweyckt, een uer voor en eten genomen.

Soo moet oock het overschot van de tweede teingh, die in de lever ende aderen geschiet, als mede van de derde in elck deel, af-geliet werden. Ende
 de-

dewijl dit leste naeulijcx van de Nature ghedaen en wert, soo moet de dagelicksche oeffeninge haer daer toe helpen. Soo drae dan yemant op-staet sal hy syn hooft kemmen, den mont spoelen, de tanden ende tonge reynigen, ooren en neus schoon maken, de oogen ende 't geheele aensicht met kout water af-wassen, het lichaem ende insonderheyt armen ende beenen wrijven: ende aldus bereyt zynde hem tot syn gewoonlijcke oeffeninge begeven.

Hier toe behoort mede het af-schieten van het natuerlijck zaet. Want als het selve in syn vaten overvloedigh is, soo moet het nootfaeckelijck by tijts gheloost vverden, ofte bederven, ende een fenijnige nature aen-nemē, insonderheyt inde gene die gefont ende fris van lichaem, vverm ende vochtigh van complexie, ende dien volgende vol bloets (het welck de materie van 't zaet is) zijn. Want in sulcke indien het zaet niet by tijts af en schiet, werden veel schrickelijcke ende doodelijcke accidenten verweckt, te vveten, kortheyt van aeffem, swaermoedigheyt, loomheyt, geeuwen, suchten, benautheyt, ydelheyt van hooft, ende diergelijcke. Dan als sy dat quijt vverden, soo zyn sy mede van alle die qualijckheyt verlicht, ende werden wederom fris ende wel-gedaen; te weten, als sy daer van over-laden zyn geweest. Ende men behoort het oock niet eer in't werck te stellen. Doch mer moet de nature ende krachten aen-sien. Want daer den eenen over krocht ende steent, daer gaeden anderen licht mede deur. Men vinter sommig die in dit vverck meer arbeyt, als plasier vinden. daer andere by-nae gestadigh op haer neus souder leg

leggen. Waer van ick eenige mede heb hooren roemen, dat sy den amoureuſen Poët niet toe en gaven, die van ſyn ſelvê aldus aen-gaet. 3. *Amor.* 7.

*At nuper bis flava Ceres, bis candida Pitho,
Ter Libas officio continuata meo est.
Exigere à nobis anguſta nocte Corinnam,
Et memini numeroſuſtinuiſſe novem.*

Dan dit en is geen ordinariſ vverck, maer een buyte-kans ghevveeft, ghelijck *Sofia* by *Plantum* ſpreect *Amphitruone* van den langen nacht die *Iupiter* by *Alcumena* beſteden om den ſterckê *Hercules* voort te brengen:

Hac nox ſcita, exercendo ſcorſo conducto male.

Maer dit en komt noch niet by 't gene van een ſekerê *Springer* verhaelt wert in de Franſche Proeven van d' Heere van *Montaigne*, 3. *des Effais* 5. die hierom van ſyn vrou in recht betrocken vverde. Waer over de goede Koninginne van Arragon vonnis wiſfende, eens ſoo veel daeghs ſtelt, als de wet-gever *Solon* in een maent.

De Keyſerinne *Meffalina* was hier in ganch onverſadelijck, ſoo dat de Poët *Juvenaliſ* van haer ſchrijft:

*Sy was geſtaegh aen Venns dans,
En eer vermoeyt, als ſat van mans.*

Een Dominicaner Monick *Thomas Campanella* in en Medicijn-boeck, dit laer 1635. uyt-gegeven, telt de maet voor de ghoude s'weecks na het getal

der Gratiën, voor de ongehoude, alfoo, feyt hy, fy minder daer toe verweckt werdē, soo veel'smaents, als de Maen in die tijdt om-loopt. Laet dan de Geusen vry stil swijgen, met haer verwijten dat de Monicken niet en vveten, dewijl fy soo naeu weten te bepalen oock die dingen, in de welcke haer onwetenheyt soo gheheel schandelijck niet en soude wesen. Maer om de verschillende gestaltenisse der Lichamen, ende de verscheyde ghematigheyt der mensché en kan hier in geen algemeene wet gestelt vverden: dan is altijt beter syn nature te vveynigh toe te geven, als te veel: ende men vinter seer weynigh, die de stantvastigheyt van den Filosooph *Xenocrates* na-volgen, de vvelcke met geenderhande careffen van een schoone ende vvackere basin tot vvellust konde bevveeght vverden, al vvaft dat fy haer sulcx vvel verftont, ende eenen heelen nacht daer toe besteden, gelijk uyt *Laërtius* (schrijft *Castiglione* in het derde Boeck van synen Italiaenschen Cortisaen.

De rechte maet is, tot dat men voelt dat het Lichaem hier van verlicht, ende veel lichter vvert als te voren, maer die nae het vverck een swackigheyt voelen, moeten weten dat fy meer doen als fy konnen verdragen, ende haer krachten toe-laten, die daer door seer verminderen. Die kout ende droogh van complexie zyn, oude ende sieckelijcke luyden, en mogen hier niet wel tegen, jae voor de leste en is het niet alleen schadelijck; maer dickwils doodelijck. Want tot een vverck, daer uyt een mensch een ander springt, gelijk de Filosooph *Democritus* sprack, (*Plin. 28. 6.*) behooren vry al vvat krachten.

ten. Soo dat sulcx best past de gene, die kloeck van lichaem zijn, een vverme ende vochte complexie, gelijk gefeyt is, ende dien volgende veel blaets ende zaets hebben: als oock die phlegmatiick (*Hipp. 6. Epid. 6.*) ende sterck zyn: ende insonderheyt die inde fleur van haer leven zyn, ende daer van seggen vvy ghemeenlijck: Oude luyden mogen het doen, maer het is jonge luyden vverck.

Niemant en dient hier toe syn nature te verwecken: maer soo langh te beyden, feyt *Aristoteles*, tot dat hy daer toe van selfs geprickelt vvert. Oock ist gesonder 'svvinters en in't voor jaer, als des somers, ende in den herfft. Ende al schijnter verschil te zyn onder de oude Doctoren, 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 terstont na dé eten met een volen buyck, maer s'morgens als de spijs verteert is, het lichaem lucht ende de geest lustigh is, dit heugelijck werck te beginnen: ende daer dan wat op te slapen: ofte altijdt vvat te rusten, sonder terstont op te staen, volgens het Spreek-vvoort, Op gedaen werck is goet rusten.

P L I N I U S x x v i i i .

Nat. Hist. v i .

*Venerem damnavit Democritus, ut in qua homo alius
exiliret ex homine. Est hercle raritas ejus utilior.
Athleta tamen torpentes restituantur venere, &c.*

Van de maniere des levens van Oude luyden .

Het XIX. Capittel.

M Aer schoon op ons bedrĳf wert neerſtigh acht genomen,
 Noch laet den ouden dagh niet over ons te komen;
 Al ſtaet een keerſe ſtil en buyten alle vuint,
 Men ſiet dat eygen vier ten leſten haer verſlint . -
 De doot vvoont binnen ons , en deſe ſvacke leden
 Die ſnellen naer het graf , en hellen naer beneden :
 Al vvoort een out gebou by vruylen eens vermaectt,
 Noch ſiet men even-vvel dat ſynen val genaectt .
 Wel om dit kranck geſtel te mogen onder-houven ,
 Soo moet men na den eyſch verſcheyde dingen ſchouven ,
 Verſcheyde ſaken doen . Van beyde dient gevraeght
 Voor u die van den tyt en oude dagen klaeght .
 Voor eerſt vuilt u gemoet van alle tochten keeren ;
 En laet u nimmermeer van tochten over-heeven ;
 Al vvat den geest beroert dat is geduerigh quaet ,
 Doch meeft vvanneer de menſch tot hooge jaren gaet .
 Voort hoedt u van de ſpijs die ſvvaer is om verteren ,
 En laet geen harde koſt u teere leden deren :
 Siet oock dat ghy voortaan u niet en over-braft ,
 Want voor een ſvacke maegh en dient noyt ſvvaere laſt .
 Van tafel naer het bedt . Vermijt u van de vrouwen ,
 En laet de friſſche jenght den echten acker bouven ;
 Het is een vware ſpreuck , Wie op ſyn leerſen piſt ,
 Dien iſſet meer als nut dat hy ſyn boeljen miſt .
 Of vvel een ſchoone maeght by David vvas gelegen ;
 Hy vvoort van haer verwermt , maer liſt hem niet bewvegen ,

*Sy gunt hem jeughdigh bloet, doch bleef gelijckse vvas,
 Soo dat hy noyt een bloem van haren maeghdom las.
 De vorst verstonc het stuck, hy vvisst hoe dese saken
 De krachten kinder doen, en svvricke leden maken:
 De mensch is kout en droogh ontrent den ouden dagh,
 Soo dat hy heet en vocht niet meer ontberen magh.
 Wel oeffent dan hes lijf, maer door een sacht bevvogen,
 En voedt een langer slaep, dat is u besten segen:
 Neemt noch tot u behulp de geesten van den vvijn,
 Maer die moet even-vvel naer eyfch gedroncken zijn.
 Betracht een open lijf, en dat met sachte kruyden,
 Een vocht dat krachtigh ruymt en dient geen oude luyden;
 Dat raet de kunste noyt als in een hoogen noot,
 Want aen een kranck gestel en dient geen harden stoot.*

WAt sorge ende neerstigheyt men oock aen-
 vvent om het lichaem wel te regeren: soo gaet
 het even-vvel nootsakelijck altijt nae syn ende, en
 den ouderdom komt ons onverwacht, ende gelijck
 als al slapende op den hals. Het is dan oock dien-
 stigh ende nootwendigh, dat devvijn wy van d'an-
 der jaren gehandelt hebben, nu al hier beschrijven
 de maniere van leven, die by Oude luyden dient
 onderhoudé te werden. Want alsoo de natuerlijke
 vvermte in dese jaren slap is, ende de kracht ende
 sterckte van 't geheele lichaem nu versvvackt; soo
 openbaren haer lichtelijck inde selve, de fouten en
 onregeltheden, die inde vorige jaren begaen zyn:
 ende die noch in de selve begaen werden, en blij-
 ven niet langh verholen, ende versuymt ende geen
 licht gheslagen zynde soo komen se alle dage te ver-
 grooten. Waerom wel gelet dient, dat men op dese

tijdt een goede maniere van leven vvaer-neme .

Dewijl dan indé Ouderdom (wiens beginsel wy rekené na het sevende seven-jaer, ofte het vijfúgste jaer) het lichaem alle daegh meer verdrooght, ende de natuerlijcke wermte verteert : soo moeten alle Oude luyden in't ghemeen letten , om de drooghte voort te komen , ende de wermte , soo veel als mogelijk is , te bewaren : derhalven dient alle haer maniere van leven te strecken nae de wermte ende vochtigheyt .

Laet dan de Oude luyden een wermte ende vochtige **Lucht** soecken ; ende die van haer seiven soo niet en is , nae die gematigheyt toe-maken , in den Herfst insonderheyt ende Winter , de welcke de Oude luyden alder-meest tegen is . Want al is de Winter vochtigh , soo werden even-wel op die tijdt de Oude luyden door de kou , die onse natuerlijcke wermte tegen is , ende sy weynigh hebben , seer beschadight .

Het **Voedsel** moet oock werm en vochtigh zyn , van goet sap ende licht om te verteren : gelijk daer is Broodt dat wel gheresen ende ghebacken is , vet vleesch-nat , vleesch van kieckens , hoenderen , en capoenen ; als oock kalfs-vleesch , geyten-vleesch , eyeren , ende diergelijcke , die haest in de selfstendigheyt van ons lichaem veranderen , ende den lichame veel ende goet voedsel geven , ende in de maegh niet lichtelijck en bederven . Vele prijsen hier , als de Oude luyden seer nut ende dienstigh , den **Honich** / devvil de selve verwermt , ende de slijmerachtigheyt , die veel in Oude luyden is , afveeght en suyvert . Alle grove , harde , taeve spijsen ,
oock

oock die licht in't hooft treckt, die inde maegh suer wert, ende lichtelijck bederft, hoedanigh die oock is, moet ganschelijck gheschout werden, ende soo veel te meer, hoe den ouderdom hooger gheklommen is. Soo dat op 't leste de Stock-oude-luyden haer alleen dienen te onderhouden met vleesch-nat ende slorp-spijse: alsoo de wermte in de selfde seer af-genomen heeft, waer door sy niet wel en verteeren, en de tanden oock, om vaste spijs te breken ende te knauwen haer nu ontbreken. Hier en moet oock niet alleen gelet werden op spijs van goet voedsel: maer oock dat de ghewoonlijcke portie vermindert wert. Want ghelijck het licht van een Lamp, die by-na uyt is, noch onderhouden vvert, met vveynigh ende dickwils olye by te gieten, ende met veel ende teffens over-gieten, uyt-gaet: soo wert oock in Oude luyden de weynigh ende by-nae uyt-gaende wermte door weynigh ende dickwils voedsel te nemen verquickt, ende door te veel uyt-gebluft. Derhalven moeten de Oude luyden ten minsten twee-mael, ofte liever drie-mael daeghs eten, ende den kost diese besigen willen, in drien verdeelen. Eerst voor den onbijteenigh sop ofte vleesch-nat, ofte een ey, ofte een snee broots met boter ofte honich, ofte yet diergelijcke dat in drie vier uren ontrent kan verteert werden. Daer nae fullense op de middagh wederom wat besigen; als oock des'avonts, ende als dan sullen sy het grootste deel van drien nemē. Maer hier moet sonderlingh waer genomen werden, dat Oude luyden niet al te veel en eten maer in de hoedanigheyt mogen sy somtijts wel wat veranderingh maken. Dan't is seer

quaet, syn gewoonlijke maniere van leven in den ouderdom te veranderen. Het vvelck als de Paus *Clemens de zevende* bestont door raet van synen Medecijn *Curtius*, quam daer over te sterven, ghe-lijck *Sleidanus* betuyght in syn 8. Boeck.

De Oude luyden mogen voor haren *Dranch* nemé goet vet Bier, waer uyt sy mede voedel voor haer Lichaem konné trecken. Van soodanigh Bier seydt men ghemeenlijck, dat men soo goet koren brout, als backt. De Wijn is mede haer niet min dienstigh, ende wert derhalven de Melck van de Oude luyden genoemt. En de vvijsle *Plato* schrijft in't 2. Boeck van syn *Wetten*, dat God de Oude luyden den Wijn gegeven heeft als een heylsamer remedie tegens de strafheyt van den ouderdom, en om haer beswaertheyt in vrolickheyt te doen veranderen. Maer dit moet van het matelijck gebruyck verstaen werden. Want gelijk het selve den geest ende 't hert verheught, soo verweckt het veel drincken hoof-pijn, sinckingen, ende door de selvige veelderhande siekten; ende doet oock door de hitte van den wijn de vochtigheyt des lichaems te rasser verdroogen. Sy fullen dan met matigheyt drincken Wijn, die werm, dun, van goeden reuck ende smaeck, niet te oudt ofte te nieu en is. Maer dicke vviynen, die een verstoppende, ofte te samen treckende kracht hebben, ofte het water tegenhouden, zyn Oude luyden seer ongesont. Ende alsoo dese jaren veel siekten onderworpen zijn, als sinckingen, gicht, graveel, steen, droppel-pis, beven, schudden, en diergelijcke; soo moeten de Wijnen, die sulcx yet konnen verwecken, in de selve heel
nae-

nae-gelatē werden. Voor Oude luyden is de Mede oock bequaem gedroncken. Men leeft by *Plin. 22. Nat. 24.* dat *Pollio Romulus*, over de hondert jaren oudt zynde, van den Keyser *Augustus* gevraeght werde, door wat middel insonderheyt hy soo lange die frisheyt van geest ende lichaem bewaert hadde; ende dat hy antwoorden, van binnen met Mede, ende van buyten met Olye.

De **Oeffeninge des Lichaems** is voor Oude Luyden mede nut ende dienitigh, op dat, seyt *Galenus*, haer kleyne wermte door te grooten stilte niet vaddigh en werde. Dan dese Oeffeninge moet niet te swaer zyn, maer alleen om als een koel vvindeken de natuerlijcke wermte te doen ontfoncken, en niet uyt te blasen. Even-wel die den arbeyt van jonghs op gewent zyn, en moeten hem niet terstont sevens achter-latē, aengesien de gewoonte haer den selven beter doet verdragen, als andere die jonger ende stercker zijn, maer ongewoon te vvercken. (*Hipp. 2. Aph. 49.*) Dienen nochtans den selven allencxkens te verminderen (*Cicero Catone*) ende wat lichter arbeyt aen te houden tot haer festigh jaren, te weten al sulcken, op de welcke geen groote vermoeytheyt en volght. Daer nae is het langh wandelē genoegh; even-wel niet achter een: maer tusschen beyde vvat rustende, op dat de krachten niet en komen te verslappen. Want Oude luyden en dient ganschelijck geenē arbeyt ofte oeffeninge, die vermoeytheyt maect, ofte swaer ende lastigh valt. Maer insonderheyt is het wrijven, ende sulcx meest 's morgens de Ouden luyden seer goet. Want alsoo door den Ouderdom haer kracht van het

voedsel te verteren ende te verdeelen seer swack is: soo wert de wermte door het wrijven 's morgens na den slaep meer ontvonckt, ende de verteringe ende verdeeling van het voedsel, ende dien volgende het voeden van het lichaem gheschiet als dan soo veel te beter. Maer dit wrijven moet heel matigh zyn, 't welck de wermte alleen verweckt, ende het voedsel nae haer treckt, maer het nae-ghetrocken niet en verstroyt.

De **Slaep** is de Oude luyden hoogh-noodigh, ende moet in haer oock langer wesen als in andere, om haer droogh lichaem te vervochtigé, de raeuwe humeuren te doen verteren, ende de beginselen des levens te verstercken. Ende dat yemant ons hier tegen vville vverpen het François spreeck-woort,

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

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

daer op antwoorden wy, dat sulcx waer kan wesen van sieckelijcken ende onnatuerlijcken slaep, ghe-lijcker dicwils veroorsaect wert door verstoptheyt ende veel vochtigheyt inde herffenen: maer niet van de gene die matelijck ende natuerlijck is. Want daer is naeulijcx yet anders, dat de Lichamen der Oude Luyden soo versacht, als de Slaep; ende daerom hebben sommige den Slaep het leven van de Oude luyden genoemt, ende *Galenus* prijft den Poëet *Homerus* dat hy hierom den ouden *Nestor* beschrijft, dat hy gewassen ende gegeten hebbende, na
bedt

bedt toe ginch, als sulcx het recht zynde van de oude luyden. Maer het waken is haer seer tegen, als't welcke drooghte, die d'Oude luyden alderschadelijckst is, veroorsaect. Waerom, soo veel als mogelijk is, gelet dient, dat men haren slaep behoude, ofte weder doe komen. Waer toe bequaem zijn, de soete amandelen, latou, ende dil. De Latou om datse kour is, moet ghestoof op het laetste van de maeltijt gegeren werden. De Dil en is niet alleen goet, omdat hy doet slapen, maer oock om syn vvermte ende vochtigheyt. Het is mede dienstigh de voeten te wasschen, eerse slapen gaen, in wern water, daer bloemen van plompen, dil, manckebollen, vvilge-bladeren, ende diergelijcke in ghesoden zijn.

Voor-namelijk moeten haer de Oude luyden wachten voor alle **Passien** ende ontroeringen des Gemoets, de vvelcke de swacke wermte lichtelijck verstroeyen, ofte versticken, ende oock de vochtigheyt verteren, den slaep beletten, ende de doodelijcke drooghte verhaesten. Laet dan de Oude luyden meest letten, datse met eerlijck vermaeck haer Lichaem ende Gemoet oeffenen, en geen van beyde met arbeyt ofte ongenucht en quellen. De Liefde past een oudt man, ghelijck een harnis. Soo dat *Ovidius* seer vvel seyt, in de Konst der Minnen:

*Een oudt soldaet en voeght niet vvel,
Hy mocht al beter rusten;
En min noch dient gerimpelt vel
Tot amouruse lusten:
Is yemant kael of is hy grijs,
Indien hy vrÿt, hy is niet vvijs.*

De gierigheyt is hem geheel onnut: devvyl de gene, die niet veel vveghs meer reysen en moet, weynigh reys-gelt van doen heeft. Ende waer voor wil yemant vreesen, die syn broot op een stuck nae op heeft.

Ten lesten dienen de Oude luyden daer oock op te letten, datse haer vuylichgheyt vvel quijt vverden. Want om de slappe wermte blijft in haer veel overschot, ende haer uyt-drijvende kracht is swack, en het lichaem droogh, waer door sy dickwils hart-lijvigh zyn. Derhalven is dienstigh haer den buyck, de noot sulcx vereyffschende, met vochtighe spijs vveeck te maken: het welck in de Somer ende den Herfst geschieden kan, met rijpe vruchten, gelijk druyven ende pruymen, 's vvinters met rozijnen, corinthen, vijgen, pruymen van Damasc, ofte het sap daer van, in't eerste van de maeltijt genomen. Sulcx doet mede den Honich, ende de Mede, die van Honich ghemaect vvert: als oock sommige moes-kruyden, gelijk kool, beet, spinagie, latou, maluwe; ende soete olye, ofte versche 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, ende van den Honich om te suyveren, ende afte veggen. Maer stercke dingen, ende die heel Medicinael zyn, en moet men Oude luyden niet geven, ten zy de groote noot sulcx heel vereyft; ende, gelijk *Galenus* oock gebiedt, indien met de verhaelde dingen den stoel-gangh komt, alen ist juyft niet alle daegh, maer alléén over den anderen dagh, soo en is niet dienstigh yet medicamenteus in te geven. Het gebruyck

bruyck van dese dingen, moet, na de vermaninge van *Galenus*, somtijts verandert werden, ende men dient niet altijt een, ende het selve te besigen. Want als de Nature, door het veel gebruyck, een ding gewent wert, soo en false ten laetsten na de kracht van het selve niet vragen, ofte daer door eenighsins beweegt werden. Daer-beneffens moetense niet al te veel daer van nemen, om in haer swacke Lichamen geen loop te veroorsaken. Ende dickvils hoe den buyck van sulcke dingen lossen vvert, hoe hy de volgende dagen meerder sal stopen.

Oude luyden die in't begin van den ouderdom komen, die sterck van Lichaem, ende het werck gevvent zyn, mogen het by-slapen noch matelijck gebruycken. Maer al is het Spreeck-vvoort,

*Geen schip soo oudt, sey schippers meysjen,
Of doet noch somtijts veel een reysjen,*

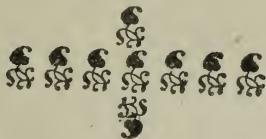
ende dat oock *Cato*, als vvy lesen by *Plin. 2. Nat. 17.* nae syn 81. jaer, ende de Koningh *Masinissa* op syn 86. jaer noch een soon teelden, soo ghebeurt sulcx selden, ende is geraetsamer voor heel oude luyden, dat sy dat vverck de jonge luyden over-given, ofte ras nae een doot-kist uyt-sien. Maer het is evenvel goet ende prijselijck dat men by stock-oude ende koude mannen, om haer lichaem te vervvermen, ende de vveynige vverimte die sy hebben te vermeerderen, jonge kinderen, gelijk *Galenus* seyt *7. Meth.* ofte een frissche jonge maecht leyt, volgens het exempel van den Koningh David. Want de Dode luyden hebbé koude ende drooge lichamen.

en-

ende luttel natuerlijcke vvermte, de vvelcke door kleederen ende deckfel wel wat bevvaert (*Plutarch. de virt. & vitio*) maer niet versterckt ofte vermeerdert en kan werden; ghelijck geschiet door het byleggen van een jonge maeght, vvelckers lichaem werm ende vochtigh is, ende overvloed heeft van natuerlijcke vvermte. Daer-beneffens hebben de Oude luyden een gooten ende stinckenden aeffem, van veel raeuwigheyt diese vergaderen, ende om d'onfuyverheyt van de levend-makende deelen, ende de quade ghestaltenis van't gansche lichaem: noch is haer huyt droogh, rou, ende straf. In tegendeel hebben de kinderen, ofte jonge dochters een soeten ende lieffelijcken aeffem, een vol ende poeffelachtigh vleesch, ende een sachte huyt. Soo dat in alle manierē de selfde groot voordeel kunnen doen aen stock-oude luyden. Want dewijlle de selve van haer vvermte mede deelen, soo helpen sy veel tot het verteren: vvaer toe sommige, jonge honden op haren buyck plegen te leggen. Sy verquicken oock het hert met haren lieffelijcken aeffem: ende de beginselen des levens vvorden door haer vermeerdert. Want de groote drooghte, ende de kleyne vvermte, die in dese Oude mannen is, treckt als een spongie, ofte een kop nae hem de aengename en lieffelijcke vvermte uyt het maegdelijcke Lichaem tot syn voedsel: waer door die kinderen ofte dochters daer nae uyt-teren, alse een jaer ofte wat meer by d'oude luyden geslapen hebben, gelijk de eervarentheyt ons leert. Even-eens soo gaet het met jonghmans die by oude wijs slapen: ende dat is de korste 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 honden. Want al ist dat sy de natuerlijcke
 vvermte soo wel niet en kunnen vermeerderen,
 dewijlder soo grootenghemeenschap niet tusschen
 beyde en is: soo kan even-wel oock haer vvermte,
 gelijk *Galenus* getuyght, veel helpen, ende de ver-
 teringe te beter doen geschieden.

E Y N D E.

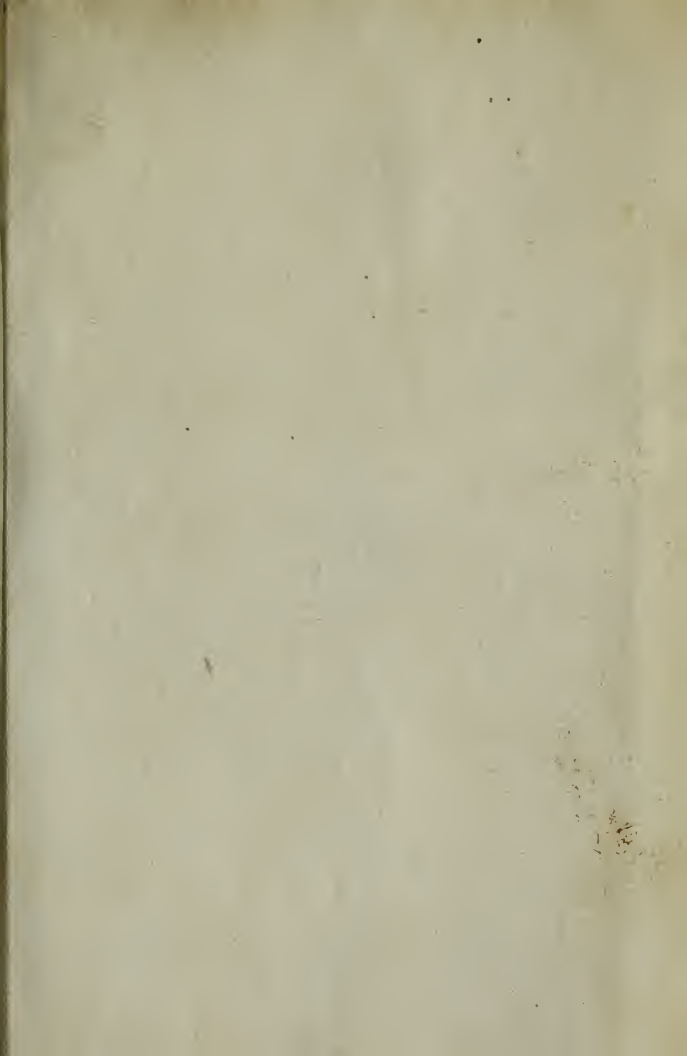


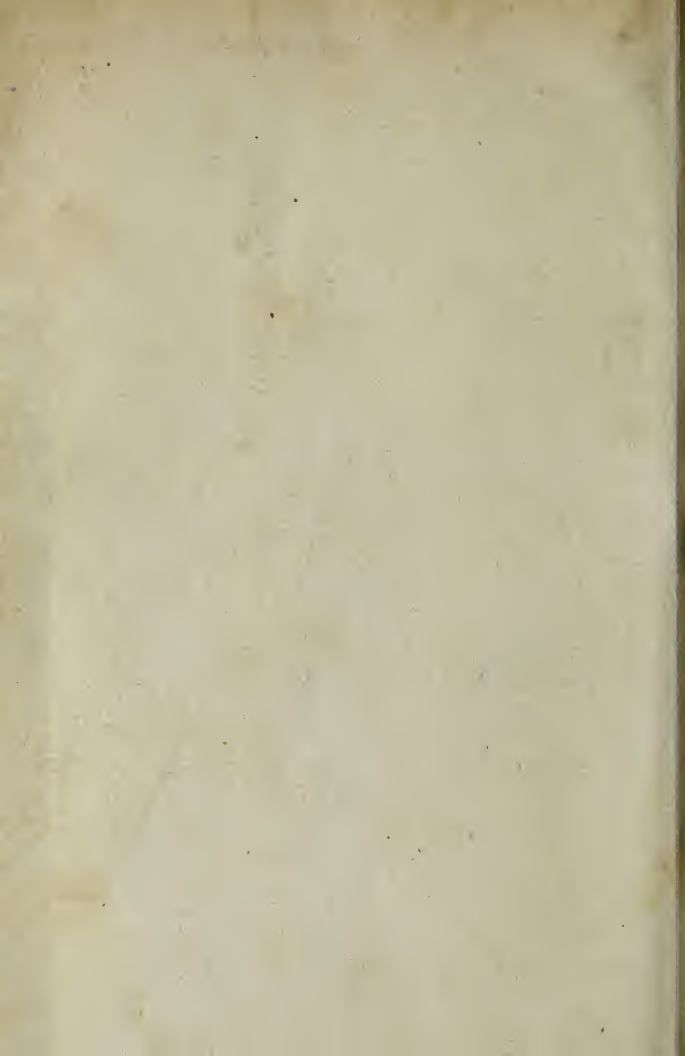
Tot Dordrecht, Gedruckt by Hendrick van Esch;
 woonende in't Hof, in de Druckerij van de
 Maeght van Dordrecht.

1 6 3 6.

233733

THE UNIVERSITY OF CHICAGO
LIBRARY





12

