



IV. a. 44<sup>B</sup>

51579/B

TIS




Aan zyne  
Doerachtigste Hoogheid  
Willem de V de  
Eftaender. 1701 etc.  
Van den Chartor

22



*[Faint, illegible handwritten text, possibly bleed-through from the reverse side of the page.]*





Digitized by the Internet Archive  
in 2019 with funding from  
Wellcome Library

<https://archive.org/details/b30511203>

R A A D G E E V I N G E N

V O O R D E

GEZONDHEID

D E R

GROOTE EN RIJKE LIEDEN,

NAAR HET FRANSCH VAN DEN HEERE

T T S S O T,

GEVOLGD, VERMEERDERD EN OP ONS-  
LAND TOEPASSELIJK GEMAAKT,

D O O R

L. B T C K E R,

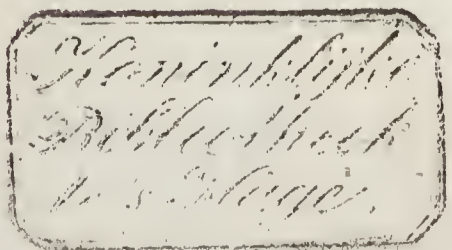
MED. DOCTOR, DIRECTEUR EN EERSTEN SECRETARIS  
VAN HET BATAAFSCH GENOOTSCHAP,  
TE ROTTERDAM, ENZ. ENZ.



T E R O T T E R D A M,

B I J R E I N I E R A R R E N B E R G,

M D C C L X X I X.

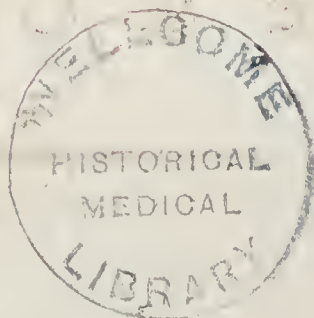


---

*ô Bienfaisante Hygie ! ô Santé desirable ,  
Aux richesses des grands mille fois préférable ,  
Trop heureux le mortel qui goûte tes douceurs !*

*Epit. à MONT.*

---





# OPDRAGT

AAN DEN

WEL-EDELEN GEBOREN HEERE,

*DE EN HEERE*

MR. *JOHANN HENDRIK*  
*VAN DER DOES,*

*RAAD IN DE VROEDSCHAP EN REGEEREND*  
*BURGEMEESTER DER STAD ROTTERDAM,*  
*HOOGHEEMRAAD VAN SCHIELAND*  
ENZ. ENZ.

WEL-EDEL GEBOREN HEER!

**N**ooit kon mij beter gelegenheid  
voorkomen om UWE. GEBOREN een  
openbaare blijk te geeven van de er-  
kentenis, die ik UWE. GEBOREN

OPDRACHT  
A. N. D. E.  
W. E. L. D. E. R. G. E. B. O. R. E. N.  
D. I. E. U. W. E. G. E. B. O. R. E. N.  
verschuldigd ben, wegens de her-  
haalde bewijzen van toegenegenheid  
en vertrouwen, die UWE. GEBO-  
REN mij, sedert zoo veele jaaren,  
betoond heeft, dan UWE. GEBOREN  
een Werk op te draagen, 't welk,  
tot uwen rang behoorende, de heil-  
zaamste raadgevingen bevat, om uwe  
verzwakte gezondheid te herstellen  
en om die van uwe geëerde Fami-  
lie,

lie , gelijk van alle de aanzienlijke  
en vermogende Lieden onzes Lands,  
volkomen en bestendig te maaken.  
De Hemel geeve , dat het deze ge-  
wenschte oogmerken bereike , en  
gunne UWE. GEBOREN en Geëerde  
FAMILIE , nog eene lengte van jaa-  
ren , een vergenoegd en onafgebro-  
ken genot van de dierbaarsten zijner  
zegeningen ! Dit is de oprechte en

vuurige wensch van hem , die met  
verschuldigde eerbied en ware hoog-  
achting blyft.

**WEL- EDEL GEBOREN HEER!**

**UWE. GEBORENS**

*Ootmoedige en Gereede  
Dienaar ,*


**L. BICKER.**

**ROTTERDAM**  
den 30. April  
1779.

**V O O R-**



## V O O R R E D E .

aar is zekerlijk geen dier op deze waereld, dat verder van zijn oorspronkelijk bestaan verwijderd is, dan de mensch. Gelijk, zegt ROUSSEAU, aan het standbeeld van Glaucus, is hij door den tijd, door de zee en stormen zoo mismaakt geworden, dat hy meer naar een wild dier dan naar een God gelijkt. En gelijk dit in andere opzichten van hem waar is, zoo is het zulks ook ten aanzien van den staat zijner gezondheid. Van sterk en gezond van ligbaam, vrolijk en stoutmoedig van geest, zoo als hy uit de hand van zijnen Schepper kwam, is hij zwak, ziekelijk, kwijnende en wreesachtig geworden, zoodanig dat het leevenswegens de meenigte van kwaalen en kwelling-

gen, die hij ondergaat, hem over 't algemeen meer tot verdriet, dan tot vreugd, verstrekket. Buiten twijffel heeft daar aan zeer veel toegebracht de staat der maatschappijelijke samenleving; want men vindt nog alerwegen bij den natuurlijken mensch de meeste en kennelijkste trekken van die oorspronkelijke gezondheid, en de minsten by hen, die in de maatschappij het verst van den staat der natuur zijn afgeweeken. Door eene meenigte naamelijk van kundigheden en dwaalingen, welken zij den mensch heeft doen verkrijgen, door het vuur van allerlei driften, dat zij in hem ontstoken, door de kwellung van zoo veele onnatuurlijke behoeften en belangen, welke zij in hem verwekt heeft, en door meenigvuldige andere, telkens wederkomende, oorzaken, heeft zij zijne oorspronkelijke gesteldheid op duizenderlei wijze veranderd en bedorven, zijne natuurlijke kwaalen merkelyk bezwaard en hem een verbaazend getal anderen aangebragt, die hij anders vermoedelyk nimmer zoude gekend hebben. Zij is dus in wezen de doos van Pandora, uit welke, door nieuwsgierigheid geopend, allerlei ziekten en kwaalen zijn uitgevlogen, die zich over de geheele beschaafde waereld verspreid hebben,

ben, terwijl de hoop alleen op deszelfs bodem is blijven zitten.

Gelijk het dan niet te ontkennen is, dat de burgerlijke samenleving de eigenlijke bron is van de meesten dier kwaalen, onder welken de mensch der samenleving zucht, zoo is het ook wel zeker, dat zij de eerste oorzaak is van die ziekten, welken in de maatschappij aan de bijzondere rangen en staaten van menschen eigen zijn. De aart immers der Maatschappijen, (Het gemeenebest van PLATO uitgezonderd, met het welke ARISTOTELES reeds te recht den gek gestoken heeft) brengt noodwendig met zich eene ongelijkheid van gezag en geldmiddelen, en verdeelt gevolglijk de menschen in twee hoofdklassen, in Grooten of Rijken, die zich van den arbeid ontslaan, en in Behoefstigen of Armen die altoos werken moeten. De laatsten, veroordeeld om den eersten ten dienste te staan, om voor zich met hunne handen den kost te winnen, om van eenvoudige of slechte voedsels te leeven, en om met eene geringe bezolding en bezitting zich te vreden te houden, zijn, schoon het minst van den staat der natuur afgeweken, noodzaakelijk blootgesteld aan de ziekten, die uit vermoeijing, behoefte en ongemak ontstaan. De eerste

meerendeels overgegeeven aan ledigheid, gemak en wellust, en gedreven door begeerte om te heerschen, om eer te genieten en om bunne schatten en bezittingen te vermeenigvuldigen, moeten onvermijdelijk onderwinden de kwaalen, die uit werkeloosheid, verwijfheid, overdaad, en den geduurigen schok der driften, der zorgen en der belangen voortvloeyen; terwijl deze oorzaaken ongetwijffeld de ziekten, die anders gemeen zijn, bij hen eene kracht en gedaante geeven, welken dezelve niet hebben in eenen staat min van die der natuur verwijderd.

Daar is derhalven niet aan te twijffelen, of de ziekten, eigen aan de bijzondere rangen en staaten, hebben plaats gehad van dien tijd af, dat de menschen in maatschappijen geleest, aan regeeringe en wetten zich onderworpen, en door verschillende standen en belangen zich van elkanderen onderscheiden hebben. Maar dit zoo zijnde, wie verwondert zich niet, dat de Geneeskundigen van alle de voorgaande eeuwen, waar van verscheiden sedert vijfhonderd jaaren over de ziekten der armen, der werklieden, enz. gebeele boeckdeelen hebben uitgegeeuen, niets over de bijzondere ziekten der Grooten en Rijke Lieden geschreeuen hebben, en dat  
eerst



eerst in onze eeuw en zelfs nog maar sedert korten tijd, de aandacht van eenige weinige artzen op de afzonderlijke beschouwing dier kwaalen gevallen is?

De redenen 'er van zijn echter niet moeilijk te gissen; de Groote en Rijke Lieden zijn schier altoos onder het bereik van de hulp der Geneeskunst en wel van die der beste Geneesbeeren; waar van de armen, door afgelegenheid en gebrek aan geldmiddelen, meestal versteecken zijn; waarom men het aanwijzen van bekwaame hulpmiddelen, om zich voor ziekten te behoeden en 'er zich van te geneezen, voor de eerste vermoedelijk minder noodzaakelijk geoordeeld heeft. Misschien is hier bij gekomen, dat 'er mogelijk nimmer eene eeuw geweest is, waar in eene werkellooze, overdaadige en wellustige levenswijs de gezonde gesteltenis der groote waereld zoo zeer bedorven heeft, als in de onze; en het is weelligt ook deswegens, dat men in 't algemeen, thans meer dan immer, werk maakt van geneeskundige boeken te leezen: naar maate het verlies grooter is, gevoelt men het meer; en hoe men het meer gevoelt, hoe men gereeder is om middelen van herstel te zoeken; ook wekt de graagte der lezers de schrijflust der geleerden op door

de

de hoop van nut te doen en eer te bebaalen. Daarenboven is het wel zeker, dat het meerdere licht, 't welk de Geneeskunst in onze eeuw verkregen heeft, zeer veel heeft toegebracht, om de ziekten der Lieden van den eersten rang, zoo wel als die der laagere klassen, onderscheidener te kennen; gelukkig ware het, indien zij dezelve ook zoo veel beter geneezen kon!

De eerste, die betrekkelijk de gezondheid der Groote Lieden iets bijzonders heeft in 't licht gegeven, is geweest de Heer RAMAZZINI, beroemd Italiaansch Geneesheer te Padua, welke in het begin dezer eeuw geschreven heeft over de ziekte der konstenaaren, kloosterlingen, geleerden, soldaaten en matroozen, en tevens in een ander Werk over de middelen om de gezondheid der Prinzen te bewaaren (a); waar in verscheiden bijzonderheden toepasselijk zijn op de gezondheid der Hovelingen; doch dit Werk bevat meer geleerdheid, dan praktikaale raadgeevingen en bepaalt zich alleen tot den leef- en eetregel, zonder iets van de bijzondere

(a) De principum valetudine tuenda commentatio, Paduae 1730. TISSOT meent dat dit Werk in 't Fransch en in 't Hollandsch vertaald is.

dere ziekten derzelven te gewaagen. TISSOT zegt ook gezien te hebben eene kleine *Verhandeling* over de gezondheid van het boerenleven (b), geschreven mede in het begin van deze eeuw door den Heer RIVIN, Hoogleeraar te Leipsig, welke in hetzelfde verscheiden zaaken verhandeld heeft, die tot dit onderwerp eenigzins betrekkelijk zijn, betoogende dat het leven der Landlieden het gezondste is, 't welk hij toeschrijft aan drie oorzaken, het voedsel, de lucht en de beweging.

Sedert dien tijd heeft niemand zich met dit onderwerp bezig gehouden, tot in het jaar 1740; wanneer de Heer CARL, Lijfarts van den Koning van Denemarken in het Hoogduitsch een boekuitgaf onder den titel van Geneeskunst van het Hof (a); doch, nadien men dit Werk in geene andere taal heeft overgebracht, is het weinig bekend geworden, en zelfs bij zijnen landaart vrij onbekend gebleven. Vervolgens is 'er niets weder over deze stoffe uitgekomen; zoo dat men zeggen kon, dat het grootste gedeelte van Europa eene voldoende *Verhandeling* over  
dit

(a) De vitae agrestis sanitate Dissertatio.

(b) Medicina Aulica &c. Altonae 1740.

*dit onderwerp bleef ontbreeken. Eindelijk heeft de Heer TISSOT, die zich meer dan iemand moeite gegeven heeft, om voor de gezondheid van de onderscheiden Staaten der menschen te zorgen, voor omtrent 9 of 10 jaaren dat gebrek vervuld, door zijne fransche Verhandeling over de ziekten der Lieden van de groote waereld (a), een werkje, dat de goedkeuring der Geneeskundigen overal heeft weggedraagen.*

*Een of twee jaaren laater gaf de Heer LANGHANS, Geneesbeer te Bern, in 't hoogduitsch eene Verhandeling in 't licht, over de ziekten der Hovelingen, enz. (b); 't welk kort daarna in 't Fransch is overgezet; doch dit werkje is op een gantsch anderen leest geschoeid, en schoon 'er veel uit dat van den Heere TISSOT in is overgenomen, is het echter verre beneden het zelve. Verder is 'er nog betrekkelijk dit onderwerp in 't jaar 1772, zonder den naam van den Aucteur, te Londen uitgekomen eene kleine fransche Verhandeling, getijtd Raadgeevingen aan de Groote en Rijke Lieden, over de manier, op welken zij zich in hunne ziekten*

(a) *Esfai sur les Maladies des Gens du monde.*

(b) *Des Maladies des Gens de Cour & du beau Monde.*

ten behooren te gedraagen ( b ); zijnde bijzonder geschreven om hen te doen kennen de gevaaren, die zij loopen, wanneer zij, in de verkiezing van eenen Geneesheer, gelijkmaar al te dikwijls geschiedt, aan kwakzalverijen, vreemdigheden, tijtels, enz. zich vergaapen, en om hun tevens de gronden aan te wijzen, volgens welken zij die keus behooren te bepaalen.

Niet lang nadat de tweede druk van die *Verhandeling van den Heere TISSOT* in ons land bekend geworden was, werd ik verzogt dezelve te vertaalen en met aanmerkingen te vermeerderen. De meening, dat ik 'er der *Aanzienlijken* mijner Landgenooten dienst mede doen zou, en dat het voor mij zelven niet als eene nuttige oeffening zijn kon, bewoog mij om zulks op mij te neemen. 't Is reeds vier of vijf jaaren geleden, dat men dit in de Couranten bekend maakte; ik moest derhalven reeds lang aan deze belofte voldaan hebben; ook heeft het mij niet aan goeden wil ontbroken; maar telkens gebinderd door de meenigte mijner dagelijksche beroepsbezigheden, heb ik 'er niet als kleine

en

( b ) Avis aux Grands & aux Riches sur la maniere, dont ils doivent se conduire dans leurs Maladies.

en afgebroken snipperuuren toe kunnen be-  
steeden; waar bij gekomen is, dat de veran-  
dering, welke ik gemeend heb in dat *Werk* te  
moeten maaken, mij meer tijd en moeite ge-  
kost heeft, dan door eene enkele vertaaling  
zou geschied zijn.

Toen ik naamelijk, in het voorgaande  
jaar, mij schikkende om die taak af te doen,  
de *Verbandeling* van den Heere *TISSOT*  
met het gemelde oogmerk naarlas, en veele  
aanmerkingen, met welke ik dagt dat dezel-  
ve kon vermeerderd worden, had opge-  
schreven, bemerkte ik, dat deze aanmerkin-  
gen in grootte het *Werk* zelf overtreffen zou-  
den; dat 'er veelen onder waren, die 'er  
veel voegzaamer, bij wijze van invoegselen,  
konden ingelijfd worden; dat 'er, ook eenige  
nieuwe hoofdstukken konden ingevoegd wor-  
den; en dat 'er, wegens de nieuwe ontdekkin-  
gen, die men sedert gedaan heeft en wegens  
de verschillende levenswijze van onzen land-  
aart, verscheiden veranderingen in te ma-  
ken waren. Dit alles overweegende kwam  
het mij voor, dat het, zoo niet een onvolle-  
dig, ten minsten een zeer ongeschikt en om te  
lezen onaangenaam *Werk* worden zou, indien  
ik 'er alle die bijvoegingen en veranderingen,  
bij wijze van aanmerkingen, onder plaatste;

en

dit deed mij besluiten om 'er veel liever, zoo als het nu te voorschijn komt, een geheel nieuw of wel een samengesteld Werk van te maaken, bestaande gedeeltelijk uit alles, wat in de Verhandeling van den Heere TISSOT vervat is, en gedeeltelijk uit dat gene met welk ik dezelve heb vermeerderd en uitgewerkt, 't gene bijkans twee derde van het geheel bedraagt. Ingevolgen deze veranderingen heeft het mij best toegeschenen hetzelfde als eene vermeerderde navolging van den Heere TISSOT te doen voorkomen. Hier door meene ik dien Heer het recht te doen van een elk in staat te stellen om te besluiten, dat de eer, van dit plan ontworpen en grootendeels uitgewerkt te hebben, aan hem toekome. Opdat men ook zou kunnen zien, welke gedeelten van dit Werk aan hem toebehooren, heb ik genoegzaam overal, waar ik zijne Verhandeling, zonder merkelijke verandering of vermeerdering vertaald, heb overgenomen, zijnen naam vermeld, of ten minsten duidelijk genoeg te kennen gegeven, dat het de Heer TISSOT is die spreekt. In deze vertaaling echter heb ik mij minder aan de woorden en schikking gebonden, dan men anders doet, en 'er

\* \* \*

hier

*bier en daar gezegden van andere Schrijver-  
ren of van mij zelven, of woorden laten  
invloeijen, die mij toefcheenen 'er wel bij te  
voegen, ten einde de raadgeevingen van den  
Auteur, naar den aart onzer taal, zoo veel  
duidelijker en met zoo veel meer nadruk voor-  
testellen, en om het Werk zoo veel nuttiger  
te maaken.*

*Tot alle die veranderingen heb ik te gerus-  
ter besloten, omdat de Heer TISSOT 'er  
aan een ieder Geneesheer vrijheid toe gegee-  
ven heeft: beproevende, zegt hy in zijne  
Voorrede, 't geenen andere hadden behoo-  
ren te doen, zal het mij aangenaam zijn,  
indien zij, getroffen door de gaapingen en  
de gebreken van dit kleine Werkje, de  
eenen vervullen en de anderen verbeteren.  
Hoewel ik dit gezegde ook gaarne op dit  
Werk wil toegepast hebben; want, schoon ik  
mij vleije 'er eenigzins aan voldaan te heb-  
ben, ben ik echter wel verre van te denken,  
dat zulks door anderen niet veel beter zoude  
gedaan zijn; integendeel erken ik gaarne  
met den Heere TISSOT, dat een Werk  
als dit is niet naar eisch kan volvoerd wor-  
den*



den als door Artsen, die in de praktijk aan groote Hoven en in Volkrijke Steden grijs geworden zijn, die in het groot gezien hebben alle de gezondheidbedervende ongeregelheden, welken daar heerschen, die over derzelve verderfelijke gevolgen een groot getal waarneemingen gemaakt hebben, wier standplaats met een woord, hun gelegenheid gegeven heeft om betrekkelijk dit onderwerp eene meenigte van Stoffen te vergaderen, waar van de mijne mij gelukkig belet heeft zoo eenen grooten voorraad op te doen. Het is te verwonderen, zegt hij, en ik zegge het met hem, dat niemand hunner volvoerd heeft, 't gene ik onderneeme; een storm te beschrijven voegt niemand zoo wel als den Zeeman, die in het midden van deszelfs woede geweest is; hij heeft 'er alle de dwarlingen en bevoeringen veel beter van gezien dan hij, welke, op een verren afstand dezelve beschouwende, die heeft kunnen waarneemen. Is het, omdat men, altoos op eene beroerde zee leevende, zich te gemeenzaam maakt met de stormen om die langer als een onheil aan te zien?

Dan, wat daar van ook de reden zij, men kan het in ons niet misprijzen poogingen gedaan te hebben om een nuttig werk te verrichten, en daar is geene reden om te verwagten, dat men berispende aanmerkingen zal maaken op de behandeling van een Werk, dat geene andere bedoeling heeft als de gezondheid en het geluk te bevorderen van het aanzienlijkste gedeelte van het Menschdom; en 't welk geen anderen lof verdient noch vordert als de erkentenis dat het daar toe veele heilzame raadgeevingen bevat. Trouwens, het zelve lezende, zal men ligtelijk bemerken, dat het niet geschreven is voor Geneesbeeren, en dat deszelfs oogmerk niet is volledige beschrijvingen te geeven van de aart, van de naaste oorzaaken en geneeswijzen der ziekten, die 'er in verhandeld worden; maar dat het alleen geschikt is voor Lieden, die, schoon zij de hulp van bekwaame Artsen niet behoeven te ontbeeren, niettemin wel noodig hebben, dat men hun een boek in de hand geeve, waar in zij zien kunnen, voor eerst de oorzaaken of bronnen, waar uit hunne zwakke  
en

en ziekelijke gesteldheid deszelfs oorsprong neemt; ten anderen de teekenen, waar uit zij kunnen kennen, welken hunne ziekten of kwaalen zijn; en ten derden de middelen, die, om dezelve te voorkomen of te geneezen behooren aangewend te worden; ten einde zij zich aan de voorschriften onderpen en weeten zouden, wat zij doen moeten om mede te werken tot eene voorbehoeding en geneezing, die dikwijls alleen onmogelijk zijn, omdat de Lijders den Geneesbeër niet helpen, en niet gezeglijk of oplettende genoeg zijn om zijne voorschriften op te volgen. De personen, zegt TISSOT, wier gezondheid het onderwerp van dit Werk is, gewoon zynde dat men zeer veel voor hun doet, zonder zelve dikwijls iets te doen; zouden de Geneeskunst wel willen onderwerpen, aan die zelfde dienstvaardigheid en gezeglijkheid; en verbeelden zich, dat deze kunst hen moet geneezen, zonder dat zij 'er zich mede bemoeijen; zij meenen reeds veel te doen, als zij zich schikken om eenige geneesmiddelen in te neemen; maar zij willen de levenswijze; die hen vermoort, niet veranderen; zij wil-

len geneezen zijn ter zelve tijd, dat zij werken om hunne gezondheid te verderven; en na alles gedaan te hebben om zich ziek te maaken, willen zij niets doen om zich te herstellen. Doch deze gezegden, gelijk veelen van dien aart in dit Werk voorkomende, moet men inzonderheid toepassen op dat soort van Grootte en Rijke Lieden, die men Lieden van de Grootte Waereld noemt, die, geheel overgegeeven aan wellustige vermaaken, of aan een ongeregeld en losbandig leeven, onbedagt of moetwillig hunne gezondheid verwaarloozen en bederven; gelijk 'er zekerlijk zoodanigen onder ons niet dan al te veel zijn, woorat onder de jonge Lieden; hoewel 'er gelukkig onder de aanzienlijke Lieden van ons land ook nog veelen zijn, en mischien meer dan elders, die door een geregeld, verstandig en godsdienstig gedrag zoo wel hunne gezondheid als hun geluk bevorderen.

Mendoet, vervolgt TISSOT, den zulken; der eerstgenoemden naamelijk, een wezenlijken dienst, met hun de onmogelijkheid dier schikking te doen gevoelen; zij is strijdig met de onveranderlijke wetten der Natuur, die gelukkig

lukkig boven de zotte zinnelijkheden der menschen, en boven de belagchelijke grilligheden der mode zijn. De geneezing van eene ziekte heeft verscheiden deelen, en wordert den samenloop van verscheiden willen, en van veele omstandigheden; men kan dezelve aanmerken als een uit veele stukken samengesteld werktuig; indien zij niet alle samenwerken, zoo 'er niet eene volmaakte overeenkomst tuschen alle hunne bewegingen is, moet de uitwerking 'er van volstrekt misfen. Al de wetenschap en alle de zorgen van eenen Geneesbeer kunnen de gezondheid niet wedergeeven aan een zieken, bijaldien zijne begeerte om geneezen te worden niet zoo sterk is, dat hij zich geheel overgeeft aan alles, wat zyne geneezing eischt, en zich onttrekt, zoo veel zulks in zijnen macht is, aan alle de omstandigheden, die dezelve kunnen vertragen of onmoogelijk maaken. Zij, die standvastig zulk eene begeerte hebben, zullen zekerlijk, door de raadgeevingen, welken dit Werk bevat, naauwkeurig op te volgen, zich eene bestendige en bloeiende gezondheid

XXIV V O O R R E D E.

*zondheid kunnen verzorgen, hun leeven ver-  
lengen en veraangenaamen, en hun geluk  
alzins bevorderen.*



# T A F E L

D E R

## H O O F D S T U K K E N .



### I N L E I D I N G .

**D**e Schepper heeft den mensch eene gesteldheid gegeven om de aandoeningen, der lucht, enz. te kunnen wederstaan, welke men gezondheid noemt. . . . . Bladz. 1  
Wat gezondheid, eene sterke en eene zwakke gezondheid zij. . . . . — 4

### I. H O O F D S T U K .

DE OORZAAKEN OF VEREISCHTEN VAN EENE GOEDE GEZONDHEID. . . . .	—	9
Kenmerken van dezelve. . . . .	—	16
By wie dezelve niet en al gevonden wordt. . . . .	—	19
Oorzaaken van de sterke gezondheid der Landlieden, en van de zwakke gezondheid der Groote en Rijke Lieden. . . . .	—	23

# T A F E L

## II. HOOFDSTUK,

### DE OPVOEDING.

Die der Landlieden. . . . .	Bladz. 24
Die der Groote en Rijke Lieden en de ver- schillende gevolgen van beiden. . . . .	— 29

## III. HOOFDSTUK,

### DE LUCHT.

De voordeelen der Landlucht, de nadeelen der Stadslucht en van besloten vertrekken. —	49
--	----

## IV. HOOFDSTUK.

### DE SPIJSEN DRANK.

Die der Landlieden. . . . .	— 51
Die der Groote en Rijke Lieden. . . . .	— 55
De verschillende uitwerkfels van beiden. . . . .	— 63
De nadeelige uitwerkfels van eenige bij- zondere spijzen en dranken, bijzonder van de zuuren, van de wijnen enz. . . . .	— 67

## V. HOOFDSTUK.

### DE GENEESMIDDELEN.

De nadeelige gevolgen van het overtollig en verkeerd gebruik, en van de verwaarloo- zing derzelve. . . . .	— 81
--	------



## DER HOOFDSTUKKEN.

### VI. HOOFDSTUK.

#### DE BEWEEGING EN RUST.

- De noodzaakelijkheid en voordeelen der beweging, de schadelijkheid der werkeloosheid. . . . . Bladz. 97
- Het onderscheid tusfchen de Lighaamsoeffening der Landlieden en die der Grooten en Rijke Lieden. . . . . — 100

### VII. HOOFDSTUK.

#### DE HARTSTOCHTEN.

- De heilzaame uitwerkingen van gerustheid van geest — Het onderscheid tusfchen de Landlieden en Grooten en Rijke Lieden ten aanzien van de werkfaamheid van den geest en de hartstochten. . . — 104
- De nadeelige uitwerkfels der hartstochten, vooral bij de Hovelingen en Regenten, bijzonder die der eerezucht, staatzucht, en geldzucht, en daar uit voortvloeiende droefheid, spijt, nijt, vrees, fchrik, gramfchap, en te leurgestelde eerezucht. . . — 111
- De Rijkdom eene rijke bronader van fchadelyke hartstochten. — De hartstochten werkfaamer en nadeeliger bij de Grooten en Rijke Lieden dan bij de Landlieden. . . . . — 131

# T A F E L

## VIII. H O O F D S T U K.

### HET SLAAPEN EN WAAKEN.

- De voordeelen van het eerste, de nadeelen  
van het laatste. . . . . Bladz. 140  
Het verschil van beiden, bij de Landlieden  
en Groote en Rijke Lieden. . . . . — 143

## IX. H O O F D S T U K.

### DE AFSCHIEDINGEN EN ONTLASTINGEN.

- Wat hier door verstaan wordt. Het onder-  
scheid derzelve bij de Landlieden en  
Groote en Rijke Lieden, inzonderheid  
van het teelvogt en het zog. . . . . — 146

## X. H O O F D S T U K.

### DE KLEEDING EN 'T GEEN VERDER UIT- WENDIG AAN HET LIGHAAM GE- BRAGT WORDT.

- De kleeding der Landlieden is ruim en los,  
die der Groote en Rijke Lieden te  
naauw en te vast sluitende. — Het  
nadeel der naauwe kraagen, stroppen,  
dasfen, pruiken, kopsels, en der keurs-  
lijven. . . . . — 159  
Verdere verscheidenheden tusfchen de klee-  
ding der Landlieden en die der Groote  
en Rijke Lieden. . . . . — 171

## DER HOOFDSTUKKEN.

Nadeelen der verwarmde bedden, der stoo- ven, waaijers, enz. . . . .	Bladz. 174
Schadelijke gevolgen van het blanketten, poeijeren, der <i>odeurs</i> en <i>parfums</i> , van het snuiven en rooken. . . . .	— 175
Besluit van het onderzoek der oorzaken van de ziekten der Groote en Rijke Lieden	— 182

## XI. HOOFDSTUK.

DE MEESTGEWOONE ZIEKTEN DER GROO- TE EN RIJKE LIEDEN. . . . .	— 184
Te groote Aandoenlijkheid voor de Lucht.	— 187
Te groote Aandoenlijkheid voor alles wat de Zintuigen roert. . . . .	— 191
Zenuwziekten. . . . .	— 195
Bezwijmingen. . . . .	— 205
Scheele Hoofdpijn. . . . .	— 208
Beroerte. . . . .	— 210
Keelziekten, Verkoudheid en <i>Longkwaalen</i> .	— 212
Geschiktheid tot Longontsteeking. . . . .	— 214
Bloedspuwingen. . . . .	— 217
Aangroeiing der Longen. . . . .	— 220
Verharde Knobbeltjes der Longen. . . . .	— 221
<i>Ziekten der Maag en Darmen</i> . . . . .	
Kwaade Spijsverteering, Maagkoorts, Kramp- pijnen, enz. . . . .	— 224
Verstoppingen der Ingewanden. . . . .	— 228
Graveel en Steen. . . . .	— 233
Jigt. . . . .	— 235
Rheumatieke Pijnen. . . . .	— 239

Ziek.

# T A F E L

Ziekten der Oogen. . . . .	Bladz. 244
Puisten in het aangezicht, Dauw-en Hair- Worm; enz. . . . .	— 246
Bedorven Tandén, rottig Tandvleesch. . . . .	— 248
Ziekten der Vrouwen. . . . .	— 250
Ongeregeldheid der Maandstonden. . . . .	— 251
Ongemakken der Zwangerheid. . . . .	— 258
Miskraamen. . . . .	— 260
Gevolgen der Verlossing. . . . .	— 263
Koorts der Kraamvrouwen. . . . .	— 269
Loop. . . . .	— 274
Zogkoorts. . . . .	— 276
Zoggezwel der Borsten. . . . .	— 278
Afdwaalingen en Verplaatzingen van het Zog. . . . .	— 280
Ongemakken van het Zoogen. . . . .	— 294
Witte Vloeden. . . . .	— 297

## XII. H O O F D S T U K.

RAADGEEVINGEN TER VOORBEHOEDING. . . . .	— 298
Regels voor de opvoeding van zwakke kin- deren. . . . .	— 304
Leefregels voor zwakke volwasfen Lieden. . . . .	— 336
Ten aanzien der vermaaken en uitspannin- gen. . . . .	— 339
— — — — — der Lucht. . . . .	— 361
— — — — — Van Spijs en Drank. . . . .	— 366
— — — — — der Geneesmiddelen. . . . .	— 370
— — — — — der Lighaamsbeweeging. . . . .	— 377
	Ten

## DER HOOFDSTUKKEN.

Ten aanzien der Slaap. . . . .	Bladz. 384
————— der Hartstochten. . . . .	————— 386
————— der Affcheidingen en Ontlas- tingen. . . . .	————— 396
————— der Kleeding enz. . . . .	————— 397

## XIII. HOOFDSTUK.

RAADGEEVINGEN TER GENEEZING. . . . .	————— 399
Van de te groote Aandoenlijkheid voor de Lucht en andere Voorwerpen. . . . .	————— 401
— — Zenuwziekten. . . . .	————— 405
— — Bezwijmingen. . . . .	————— 422
— — Scheele Hoofdpijn. . . . .	————— 423
— — Beroerte. . . . .	————— 427
— — Keelziekten enz. . . . .	————— 431
— — Geschiktheid tot Longonsteeking. . . . .	————— 431
— — Bloedspuwing. . . . .	————— 434
— — Aengroeiing der Longen. . . . .	————— 438
— — Verharde Knobbeltjes der Long. . . . .	————— 439
— — Ziekten der Maag en Darmen. . . . .	————— 444
— — Verstoppingen der Ingewanden. . . . .	————— 457
— — Graveel en Steen. . . . .	————— 461
— — Jigt. . . . .	————— 464
— — Rheumatieke Pijnen. . . . .	————— 471
— — Ziekten der Oogen. . . . .	————— 475
— — Puisten in het Aangezigt, Dauw- en Hairworm, enz. . . . .	————— 476
— — Bedorven Tandten, rottig Tand- vleesch. . . . .	————— 482
— — Ziekten der Vrouwen. . . . .	————— 483
	On-

## TAFEL DER HOOFDSTUKKEN.

Van de Ongeregeldheid der Maandstonden. Bladz.	485
— — Ongemakken der Zwangefheid. . —	488
— — Miskraamen. . . . . —	490
— — Gevolgen der Verlofing, Koorts en Loop der Kraamvrouwen, Afdwaalin- dwaalingen en Verplaatzingen van zog. enz. . . . . —	494
— — Ongemakken van het Zoogen. . —	509
— — Witte Vloeden. . . . . —	511
Besluit. . . . . —	515



# RAADGEEVING

VOOR DE

## GEZONDHEID

DER

GROOTE EN RIJKE LIEDEN.

---

### INLEIDING.

§. I. **D**E Schepper, den mensch scheppende, heeft hem op het bolronde van dezen aardkloot geplaatst midden in eenen kring van een onnoemelijk aantal verschillende wezens, die onophoudelijk op zijn lighaam werken, het zelve op oneindig verschillende wijzen aandoen, en 'er geduurig veelvuldige veranderingen in voortbrengen, terwijl het zijne wederkeerig op dezelve werkt; hoedanigen zijn de lucht of dampkring met zoo veele verhevelingen en stoffelijke zelfstandigheden, als in denzelve zich ophouden; het vuur en het licht; het water met deszelfs gestadige uitdampingen; en de aarde met haare verscheiden uitwaasfemingen en zoo meenigvuldige schepselen, als op en in dezelve huisvesten.

A

§. II.

§. II. VAN alle dezen echter oeffent de *Lucht* of de *Dampkring* op hem wel de meeste werking en den grootsten invloed. In den *Dampkring*, die als eene hooge zee onzen aardbol omvangt en alle deszelfs uitwaasfemingen in zich drijvenden houdt, leeft hij op gelijke wijze als de zeedieren op den grond der zee leeven. Dees omringt zijn lighaam overal gelijk eene vloeijstof, waar in het gedompeld ligt, weegt bij aanhoudendheid op het zelve met een verbaazend gewigt, verandert elk oogenblik deszelfs werktuigelijke en levenshuishouding door zijne telkens veranderende zwaarte, hitte, koude, droogte, vogtigheid, veerkracht, enz.; dringt gestadig door meenigvuldige wegen in deszelfs weeffel, doorwandelt met deszelfs vochten alle deszelfs holligheden, vaten en buizen, en gaat 'er weder uit, om plaats voor eene nieuwe inkomende lucht te maaken; terwijl hij dezelve telkens uit- en inademt, om het hart, die bron zijns levens, en alle de aderen en slagaderen in hare werkingen te ondersteunen en vrijelijk te doen voortgaan.

§. III. DAARENBOVEN heeft de Schepper den mensch zoodanig geschapen, dat, wegens zijne behoeften en tot onderhouding van zijn bestaan, zijn lighaam geduurige werkingen, aandoeningen en verwisselingen ondergaan moet door den *spys* en *drank*, die hij nuttigt, door de *beweging* en *rust*, die hij neemt, en door verscheiden *afscheidingen* en *ontlastingen*, die in het zelve voortvallen.

§. IV.



§. IV. Bij dit alles heeft de Schepper gewild, dat het werktuigelijk gestel van den mensch gestadige werkingen, aandoeningen en verwisfelingen ondervinden zou door de telkens veranderende en verpoozende werkingen van zijne ziel en lighaam op elkanderen, welken men noemt *driften* en *harts-tochten*, *waaken* en *slaapen*.

§. V. DEEZE werkende machten §. II, III, IV. welken men derhalven tot zes, of, naar de bronnen, uit welken zij voortvloeijen, tot drie klasfen brengen kan, zijn de *Geneesheerengewoon* te noemen de *Nietnatuurlyke Zaaken*, om dat zij noch volgens, noch tegen de natuur zijn, of wel de natuur van den mensch niet uitmaaken; terwijl zij niettemin tot zijn natuurlijk bestaan volstrekt noodzaakelyk zijn, zoodanig dat zijn leeven niet voortdueren kan, wanneer hij slechts weinig tijds zich aan derzelve werking en invloed onttrekt.

§. VI. DAN, opdat alle die werkingen, aandoeningen, en verwisfelingen de dierelyke en levenshuishouding van 's menschen lighaam, en hier door zijn gantsch bestaan niet beroeren en ontstellen, noch verbreeken zouden, en opdat hij te midden van dezelve zonder ongemak en finert te gevoelen, en gevolgelyk gerust en vergenoegd leeven zou, heeft de Schepper tevens aan het werktuigelyk gestel zijns lighaams zoodanig eene kracht of gesteldheid gegeven, dat het zelve tegen die werkingen, aandoeningen en verwisfelingen bestand is, en dezelve, tot beveiliging en instand-

#### 4 RAADGEEVING voor de GEZONDHEID

houding van zijn eigen welwezen, regelen en maa-  
tigen kan.

DEEZE gesteldheid noemt men *gezondheid*, van  
wier bestaan diensvolgens het gerust en genoeglijk  
genot van al het ondermaansche afhangt, en zon-  
der welke het leeven alle zijne aangenaamheid ver-  
liest, of wel niet anders is als een aanhoudend  
lijden en een geduurig sterven onder eene onafge-  
broken kwelling van ontelbaare ontrustende en pij-  
nigende oorzaken; waarom zij te recht de dier-  
baarste schat voor den mensch, het leeven van het  
leeven, genaamd word.

§. VII. MEN geniet derhalven gezondheid,  
en men weet dat men gezond en welvaarende is,  
wanneer het lighaam alle zijne bedieningen en wer-  
kingen, en, op het gebied van zijnen geest, alle zij-  
ne dierlijke bewegingen geregeld, gemakkelijk,  
vaardig en zonder eenig hinderlijk gevoel ver-  
richt.

§. VIII. MEN geniet eene sterke, stevige en  
standvastige gezondheid, wanneer zij weinig of  
niet vatbaar is voor onsteltenissen, en door de  
gewoone, min of meer onvermijdelijke verande-  
ringen in de *nietnatuurlijke zaaken* op geenerhande  
wijze, ten minste niet merkbaar of gevoelig ont-  
steld word. Zoodanig eene gezondheid is eene na-  
tuurlijke gezondheid, welke de Schepper aan  
s menschen gestel oorspronkelijk heeft toegeschikt.  
Zij brengt met zich eene zekere overmaat van  
kracht, waardoor zij meer kan uitstaan dan noodig  
is,

is, en waardoor zij de aanvallen en schokken, welken zij van de werking dier veranderingen ondergaat, afweeren, zonder merkelijke schaade verduuren, en het verlies, dat zij'er door lijden mogt, door zich zelve herstellen kan.

§. IX. MEN heeft eene zwakke, teedre en wankelbaare gezondheid, wanneer zij door die veranderingen ligtelijk en schielijk ontsteld raakt, dan zelfs wanneer dezelve gering zijn, en geenzins tot onmaatigheid overslaan. De Lieden, wier gezondheid dusdanig is, en welken men *teedre Lieden*, *zwakke gestellen* noemt, zijn veeltijds welvaarende, maar zij zijn nooit zeker van zulks lang te zullen blijven. Hunne gezondheid is te zeer afhankelijk van hunne gewoone, en te ligt veranderlijk door vreemde omstandigheden. Het minst ongewoon voorval, de geringste buitengewoone verandering in het weder, en de kleinste uitstap in hunne leefwijze of eetregel stoort de voortduuring van hunne gezondheid en ontstelt dezelve. Deze wijs van gezond te zijn is buiten twijffel lastig en verdrietig. Men bevindt zich dan ten aanzien van zich zelve in eene altoosduurende flavernij, vermits men geduurig gedwongen is zijne aandacht op zijne wijze van leeven te vestigen, ten einde alles te vermijden, wat zijne gezondheid ontstellen kan, zonder het altijd te kunnen kennen, of zonder het te kunnen vermijden, wanneer men het kent; en zoo dra men slechts eenigzins ongesteld is, vindt men zich genoodzaakt tot geneesmiddels zijne toevlugt te neemen, om dat de natuur te zwak is om

## 6 RAADGEEVING voor de GEZONDHEID

zich zelve te herstellen, of de geest te ongerust, te vreesachtig om het op de natuur alleen te laten aankomen.

§. X. DE teedre en zwakke gestellen worden ligtelijk en dikwijls *ziekelijke* (*valetudinaire*) lieden; dat is die staat, waarin de werkingen en bedieningen des lighaams geduurig door de geringste aandoeningen, door de minste buitengewoone bewegingen van haare regelmaatigheid afwijken, zoo dat men zich meest altoos min of meer ongesteld gevoeld, zonder echter volkomen ziek te zijn, en zonder dat het den meesten tijd mogelijk zij de oorzaak 'er van te bepaalen, offchoon 'er buiten twijffel altoos ééne zij, maar ééne zoo geringe, dat men dezelve niet ontdekken kan. Dees tweede trap van natuurlijke teederheid is een zeer droevige en rampzalige staat; vermits 'er die geregelde gesteldheid, welke het wezen van onze gezondheid uitmaakt, en die, ten aanzien van ons natuurlijk bestaan, de grondslag van ons geluk is, volstrekt in ontbreekt, en gemerkt men uit dien hoofde onbekwaam is om zijne gewoone en noodzakelijke bezigheden te verrichten, en om zelfs naar vereisch met menschen te verkeeren, en gewoonlijk ook zonder lust om eenige aangenaamheden des levens te genieten, vindende geen genoegen in alles, wat ons anders vermaakt en vervrolijkt. Men is in dit geval schier nooit gezond, en bijkans nooit gerust, vernoegd noch te vreden over zich zelve. Eenen dag van gezondheid koopt men voor maanden van ziekelijkheid en kwijning. En, naardien de

de ongesteldheid somtijds tot alle de werkingen zich uitstrekt, zonder dat zij in de eene merkelyk kenbaarer is dan in de andere, lijd men eene algemeene ongesteldheid, zonder dat men zijne ziekte bepaalen kan. 't Is deeze verveelende en onaangename staat, welken de Geneesheeren de menschen zoo dikwijls zien verlangen te verwisfeien tegen eene geweldige en gevaarlijke ziekte, die eens een einde zou neemen, en zelfs tegen den dood, wanneer dezelve tot op zijn hoogste geklommen is, en alle oogenblikken des leevens van lastigheid, verdriet en finerte vergezeld zijn. Maar ongelukkig, de dood laat zich dikwijls bij dezulken te lang wachten. Ik heb, gelijk de Heer TISSOT, meenigmaal met zoo veel aandoening als verwondering gezien, dat ziekelijke lighaamen, die onder den last van eene aanhoudende ongesteldheid en kwijning gebukt gaan, en dikwijls door de zwaarste ziekten gefolterd worden, geduurende eene lange reeks van jaaren zulks wederstaan, zonder, in wesen, te kunnen leeven of sterven; terwijl zij het slachtoffer zijn van dien staat, wiens oorzaaken men nog niet volkomen bepaalen kan, en welken men *taaiheid* des leevens noemt.

§. XI. DE menschelijke Maatschappij zou inderdaad te beklaagen zijn, indien het grootste getal van deszelfs leden, of indien slechts een evenredig getal van de verschillende klasfen deszelfs zulk eene teedre, zwakke en kwijnende gezondheid bezat; maar gelukkig, de teedre en ziekelijke lieden maaken niet het grootste getal uit, en zijn onder de

## 8 RAADGEEVING voor de GEZONDHEID

verschillende klasfen der Maatschappije niet gelijkelyk verdeeld. Daar is 'er eene, welke de minst noodzakelyke en de minst nuttige leden bevat, in welke zij naar evenredigheid veel talrijker zijn, dan in de anderen, en men vindt ook in die zelfde klasfe eenige foorten van ziekten veel gemeener dan in de anderen.

Dan

1. Welke deze klasfe zij?
2. Welke de oorzaaken zijn, die dezelve zoo ongelukkig onderscheiden van de anderen maakt?
3. Welke ziekten aan dezelve bijzonder eigen zijn?
4. Eindelijk, welken de middelen zijn om 'er in te voorzien, en derzelve hulp toe te brengen?

zie daar de onderwerpen, op welken het misfchien niet onnut zijn zal de aandagt te bepaalen van lieden, tot welken zij betrekking en die 'er belang in hebben, zoo wel als van de Geneesheeren, aan wie de zorg over dezen is toevertrouwd. Ik zal dezelve, het een na het ander onderzoeken, nadat ik vooraf zal bepaald hebben, welke de ftaat van het lighaam zij, die aan het zelve die geregeldheid en die standvastigheid geeft, welke eene goede gezondheid uitmaaken, en welke klasfe van menschen het zij, bij welken men deze gewoonlijk vindt.

I. HOOFD-

---

## I. HOOFDSTUK.

### *De oorzaken of vereischten van eene goede gezondheid.*

§. XII. **W**ANNEER men het denkbeeld van eene stevige, standvastige gezondheid §. VI. zich voorstelt, kan men met een weinig overweeging ligtelijk opmaaken, dat tot dezelve in het samenstel van ons lighaam, voornamelijk drie gesteldheden vereischt worden.

DE eerste is sterke vezels, dat is vezels, die eene genoegsaame vastigheid of stevigheid en eene behoorlijke veerkracht bezitten. Beiden deze eigenschappen zijn meerendeels gegrond in den vasten samenhang, welken de stofdeeltjes, uit welke onze vezels bestaan, met elkanderen hebben; die zoodanig zijn moet, dat zij, om hare verschillende bewegingen te verrigten, zich naar vereisch buigen laten; doch tevens zoodanig, dat zij zich niet te gemakkelijk laten buigen, en gebogen zijnde zich vaardig en met kracht herstellen, even gelijk de veer van een zakuurwerk, die te gelijk stevig, buigbaar en veerkrachtig zijn moet, om het werk naar behooren te doen gaan. Dan, wanneer de vezels van alle de vaten en ingewanden onzes lighaams, zoodanig sterk zijn, bezitten dezen de noodzaakelijke kracht om hare werkingen en bedieningen op den duur

geregeld te verrigten, en om zich te verzetten tegen de werking en aandoening van de nietnatuurlijke zaaken, die anders dezelveu ligtelijk stooren en ontstellen zouden, gelijk geschied wanneer derzelveu vezels week, slap en veerkrachteloos zijn, overmits zij dan niet als tot eene teedre, zwakke en onvolkomen werking bekwaam zijn, die door de geringste oorzaak ontsteid raakt. Weshalven eene genoegsaame sterkte van vezelen, en gevolglijk eene behoorlijke sterkte der vaten en ingewanden, die uit vezelen bestaan, de eerste grondslag is van de volkomenheid van alle de werkingen onzes lichaams, en derhalven ook van onze gezondheid.

§. XIII. HET tweede vereischte van eene goede gezondheid is, dat de vezels niet te log noch te vaardig tot beweging zijn moeten. Opdat onze vezels zich zelveu zouden kunnen beweegen, heeft de Schepper aan dezelveu, behalven stevigheid en veerkracht, nog een uit zich zelf werkend beginsel gegeven, 't welk men daarom noemt het *leevensbeginsel* (*Principium Vitale*), de *leevenskracht* (*Vis Vitae*), of wel het *lighaamelijk leeven* (*Vita Corporea*), omdat het eigenlijk tot het lighaam behoort, en somtijds nog aanwezig en zichtbaar werkzaam is in de lighaamen en uitgesneden deelen van menschen en dieren, nadat de ziel reeds van het lighaam is afgescheiden; wanneer de vezels nog dezelfde stevigheid en veerkracht behouden, zijnde dan kenbaar uit de samentrekkende en inkrimpende bewegingen, welken men in die deelen bespeurt, wanneer zij geprikkeld worden;



den, waarom men het ook Prikkelbaarheid (*Irritabilitas*) en Beweegvaardigheid (*Mobilitas*) noemt. Met deze levenskracht zijn de spiervezels van alle de vliezen, vaten en ingewanden onzes lichaams bezield, doch de eenen meer dan de anderen naar gelang van de aangelegenheid hunner bedieningen; in het hart is zij het sterkste en het werkzaamste; daar na volgt in rang de maag, dan de darmen, enz. Dan het is deze kracht, door welke alle deze ingewanden en alle de vaten hunne samentrekkende bewegingen oeffenen op de ingehouden lichaamen en vochten, om dezelve te bewerken en voort te stuwen, terwijl dezen de prikkels zijn, die, door de levenskracht te prikkelen, hen tot geduurige samentrekkingen opwekken. 't Is gevolgelyk door deze kracht, dat alle de natuurlijke en levenswerkingen van onze maag, darmen, verdere ingewanden, 't hart, de slagaderen en aderen, met een woord van alle de vaten en buizen van ons lighaam volbragt worden; en het is ook van deze kracht, dat men voornaamelyk afleiden moet alle die wonderbaare poogingen en werkingen van onze Natuur, om de gezondheid te bewaaren, en dezelve beledigd zijnde te herstellen. Wanneer derhalven dit levensbeginsel te log en hier door te weinig werkzaam is, geschieden alle die bewegingen en werkingen onvolkomen, en is het te beweegvaardig, te prikkelbaar, dan ontstaan 'er te sterke, ongeregelde, krampachtige bewegingen, die de werkingen van de ingewanden, van het hart, bloedvaten, enz. beroeren

ren en ontstellen, vooral zoo 'er uit- of inwendige vreemde prikkels bijkomen.

WANNEER nu de vezels van ons lighaam, maar bijzonder die der ingewanden enz. te gelijk teeder, zwak, veerkrachteloos en te log of te prikkelbaar zijn, welk laatste 't meest plaats heeft in de lieden, wier ziekten wij in dit werk beschouwen zullen, dan kunnen de maag, darmen en verdere gijlmaakende ingewanden de spijsen niet naar behooren verteeren, en niet als eene onbewerkte scherpe gijl voortbrengen; dan kunnen het hart en de bloedvaten den omloop des bloeds niet naar vereisch volvoeren, weshalven de vochten stil staan of ongeregeld bewogen en niet behoorlijk bewerkt worden, en hier door bederven, ontaarten en scherp worden, wanneer zij allerlei beroeringen en verwarringen in de levenshuishoudigen veroorzaaken; en dan ook kunnen de afscheidingen (\*) door vaten, klieren en buizen niet volgens den eisch der natuur volbragt worden; waarom dan het bloed overlaaden blijft met een gedeelte dier scherpe vochten, welken uit het lighaam moesten gevoerd worden, en met een gedeelte dier nuttige vochten, die tot volvoering van andere bewerkingen noodzakelijk moesten afgescheiden worden, van welken intuschen het ander gedeelte kwalyk bereid of scherp word afgeschei-

(\*) *Afscheidingen (Secretiones)* is de naam, dien men geeft aan de afscheiding en uitvoering van verschillende vochten, gelyk van het speeksel, het maagsap, de gal, het zog, de pis, de uitwaasfeming, enz. in de werktuigen, welken geschikt zijn om die vochten af te scheiden.

scheiden, waar door dan ook die bewerkingen gebrekkig of kwalijk geschieden. 't Is hier van, bij voorbeeld, dat de kwaade gesteldheden van het speeksel de tanden bederven en de spijsverteering benadeelen; en 't is ook hier van, dat, wanneer de gal niet wordt afgescheiden, of met schadelijke hoedanigheden zich afscheidt, de gewigtige bedieningen der darmen gebrekkig worden, 't welk invloed heeft op de geheele huishouding onzes lighaams, en waar door bij gevolg de gantsche gezondheid lijdt.

§. XIV. HET derde vereischte van eene goede gezondheid is, dat men sterke, of wel niet te gevoelige zenuwen hebbe. De algoede Schepper heeft onze zenuwen natuurlijk zoo gevormd, dat onze zintuigen, waar van zij de eigenlijke werktuigen en de zetel zijn, van de indrukken der voorwerpen, die hen aandoen, geene grootere gewaarwordingen ontfangen, en geene grootere of andere denkbeelden aan onzen geest overbrengen, dan die voorwerpen wezenlijk zijn; dat, bij voorbeeld, een hond in ons oog geen wolf kan gelijken; dat het geluid van eene bel niet als dat van eene klok in ons oor kan klinken; dat eene warmte van 30 graaden boven frost niet dat gevoel van koude in ons verwekken kan, 't welk wij van eene koude van zoo veel graaden onder het vriespunt gewaar worden. Wanneer nu de zenuwen van dezen natuurlijke staat afwijken, wanneer zij gevoeliger, roerbaarer zijn dan zij moeten wezen, en dus van de indrukken der zintuigelijke voorwerpen grootere

## 14 RAADGEEVING voor de GEZONDHEID

tere gewaarwordingen lijden dan behoort, dan ontstaan 'er door drie wegen allerlei hevige beroeringen en verwarringen in de dierlijke en levenshuishouding van ons lighaam, deels naamelijk door de onmiddellijke roeringen, welken de voorwerpen zelve in de zenuwen en in de deelen, tot welken de aangedane zenuwen behooren, verwekken, en deels door de gemeenschap, die alle de zenuwen met elkanderen hebben, en daarenboven ook door de aandoeningen van vrees, schrik, enz. die 'er onze geest van verkrijgt; waar door dan eene algemeene wanorde ontstaat in alle de werkingen en bedieningen van ons lighaam, en bij gevolg onze gezondheid geweldig geschokt en ontsteld wordt. Een enkel voorbeeld zal ons denkbeeld best ophelderen, hoewel 'er elk oogenblik en overal zich voorbeelden van opdoen. Eene deur, schielijk geopend door iemand, die met drift in eene kamer treedt, is slechts een gerucht voor iemand, die wel waart; maar hij, die zwakke teergevoelige zenuwen heeft, ontstelt 'er geweldig van, alle zijne zenuwen zijn in beweging; hij meent dat het gantsche huis instort, of dat men hem een ongelukkig voorval komt aankondigen: hij springt schielijk en verschrikt op: zijn hart klopt: alles beeft wat aan hem is: hij verbleekt, word tot stikkens toe benaauwd en valt in flauwte: zoo dra hij tot zich zelve komt is hij als wezenloos en beroerd in zijne hersenen; alle zijne leden zijn als geslagen, hij krijgt eene lastige hoofdpijn, zijne spijsverteering is geheel in wanorde, hij gevoelt eene trilling en huivering nog uuren daarna: den

vol.

volgenden nacht brengt hij onrustig door, hij blijft nog een tijd lang onwel en heeft eenige dagen noodig, eêr hij volkomen hersteld is; en naauwlijks is hij deze eerste ontsteltenis te boven, of een dergelijk voorval werpt hem in eene tweede, die somtijds nog erger is, omdat 'er ééne en meer zijn voorgegaan; en op die wijze worden alle de bedieningen en werkingen des lighaams van haar stel gebragt, en de gezondheid noodzaakelijk bedorven.

§. XV. MEN ziet dan uit dit alles, dat eene genoegzaame sterkte en eene behoorlijke levenskracht in de vezelen, en eene natuurlijke gevoeligheid in de zenuwen de drie voornaame oorspronkelijke vereischten van eene stevige en standvastige gezondheid uitmaaken: vermits van dezen de geregeldheid en bestendigheid van alle onze natuurlijke, leevendige en dierelijke werkingen onmiddelijk afhangen. Men kan tevens uit al het gezegde ligtelijk opmaaken, dat hier uit drie voornaame gevolgelijke vereischten van eene sterke gezondheid voortvloeijen, te weten eene goede spijsvertering door eene geregelde werking van maag en darmen, een welgestelde omloop des bloeds door eene regelmatigige werking van het hart en de bloedvaten, en een ordenlijke voortgang van afscheidingen, en ontlastingen. Wanneer dezen wel geschieden, gebeurt het zelden, dat eenige andere werkingen ontsteld worden, en men bevindt zich op den duur gezond.

§. XVI.

§. XVI. ONDER de ontlastingen tot eene goede gezondheid noodzaakelyk, moet men voornamelijk tellen eene onbelemmerde, gelijkmaatige uitwaasfeming. Door deze wordt de grootste meenigte van scherpe vochten uit het lighaam uitgevoerd, en wel in zulk eene hoeveelheid, dat zij ten minste de helft evenaart van 't geen men dagelijks eet en drinkt. En, gelijk de ongevoelige uitwaasfeming van alle de ontlastingen de grootste is, zoo wordt zij ook, door de verwisfelingen van koud en warm, droog en vochtig weder, het ligtste verhinderd en opgestopt; in welk geval alle die scherpe vochten, welken langs dezen weg zich ontlasten moeten, in het lighaam worden opgehouden; die dan, in de huid zich nederzettende, allerhande huidgebreken, of, in het bloed blijvende omzwerven, hevige koortzen, of, op eenig edel ingewand vallende, de allerswaarste ziekten voortbrengen. Waar uit men ziet, van hoe veel aangelegenheid eene vrye en geregelde uitwaasfeming voor de gezondheid zij.

§. XVII. DAN, om te vinden bij welke klasfe van menschen zoodanig eene gezondheid haare wooning houdt, is 't niet genoeg dat men weete waar uit zij bestaat, men dient ook de kenmerken raad te pleegen, door welken zij zich kenbaar maakt.

MEN weet wel in 't algemeen, dat men gezond is, wanneer, gelijk wij boven §. VII. gezegd hebben, het lighaam alle zijne werkingen geregeld, gemakkelijk en zonder eenig hinderlijk gevoel

gevoel verrigt; maar dit kenmerk is zoo wel toepasselijk op eene zwakke, teedre, §. IX. als op eene sterke, stevige gezondheid §. VIII. Deze brengt nog verscheiden anderen en zelfs zichtbare teekenen met zich, waar door zij te onderkennen is.

HET schilderij van een gezond sterk gestel vordert eene frische leevendige kleur, maatig wit met een helder rood geverwd, of een mannelijk bruin, heldere, leevendige, vrolijke oogen, eenigzins schraal van lighaam, breede borst en schouderen en geen dikken buik, geene vette maar ronde vleeschige armen en beenen, voorzien van vaste sterke spieren, waar in kracht en vlugheid zich vertoonen, en eene tamelijk harde huid. Zoodanig is het schilderij van die Helden, welken eene halve eeuw leven, zonder eens onpasfelijk te worden.

EEN sterk gestel, of eene stevige gezondheid is ook bijzonder kennelijk uit eene gemakkelijke sterke ademhaaling, uit eenen langsaamen, volen, sterken, eenpaarigen en schier onveranderlijken pols, en uit de weinige vermoeijing, die men van groote beweegingen of oeffeningen ondervindt. Een sterk gezond mensch loopt, werkt en arbeidt, zonder dat zijne ademhaaling merkkelijk verhaast wordt, zonder dat zijn hart klopt en zijn pols jaagt, zonder dat hij vermoeidheid, pijn en zwelling in zijne ledematen gevoeldt en zonder ligt te zweeten: zijn pols slaat dan zelfs eenpaarig en sterk, wanneer 'er aandoeningen en veranderingen in zijn

lighaam voorvallen, welken den polsflag in zwakke teedre menschen merkelyk beroeren en ontstellen. 't Is hierom, dat de slavenhandelaars, eêr zij dezelve koopen, hun den pols voelen en tellen, hoe dikwijls die in eene minuut slaat, en tevens hoe meenigmaal zij in denzelfden tijd ademhaalen. Daarna laten zij hen loopen, en wanneer dan die beide werkingen 'er niet door aangezet worden, houden zij dit voor eene doorflaande proef van een sterk en gezond gestel, dat tot den arbeid bekwaam is.

EEN kenmerk wijders van eene sterke bestendige gezondheid is, dat de natuurlijke behoeften zich op den vereischten tijd doen gevoelen; dat men dagelijks omtrent op het zelfde uur honger en dorst krijgt, dat men geregeld en niet dikwijls afgaat, op den gewoonen tijd vaak krijgt, doorgaans even lang slaapt, en op 't gezette uur ontwaakt. Indien men verder bij dit alles met smaak eet en drinkt, door eene matige maaltijd zich genoeg verzaadt, gemakkelijk verteert, na den eeten zich lustig en lustig bevindt, den afgang gebonden heeft, gerust slaapt, met vernieuwde lust en krachten wakker word, zijn hersfengestel opgeklaard en verfrischt, zijn gantsche lighaam ligt en vaardig tot beweging gevoelt, terwijl men eene aangename bewustheid en een gevoelig genoeg van zijn eigen welstand in zich omdraagt, dan kan men zich verzekeren, dat men eene volmaakte gezondheid geniet.



§. XVIII. Dezen dan zijn de voornaamste kenmerken en vereischten van eene sterke standvastige gezondheid. Zij kunnen ten toetssteen verstreken, waar aan een ieder zijn gestel beproeven kan, en ons dienen tot eene monsterrol om te onderzoeken, bij welke klasse van menschen zij plaats hebbe. Niemand, meen ik, die het gestel van de verschillende klassen der Maatschappije bij dezelve vergelijkt, zal een oogenblik twijffelen, of het is voornaamelijk de Landman en wel de arbeidende Landman, die 'er de beste bezitter van is, die, in dit opzigt zeer veel voordeelen heeft boven dat gedeelte van het volk, 't welk de ambachts- en handwerklieden oplevert; doch die ongelukkig tegenwoordig 'er minder van bezit dan voorheen, en minder dan eenige wilde volkeren, welken schier van allerlei ziekten onkundig zijn, en niet als door toevallen of ouderdom sterven.

NAAR maate men zich van hunnen staat verwijdert, schijnt de gezondheid bij trappen af te neemen: onze Landlieden zijn minder sterk en gezond, omdat zij zich niet alleenlijk bij het landleeven houden. Veelen hunner zijn in de steden dienstboden, of soldaaten geweest, en de meesten hebben in ons Land te veel verkeer met de stedelingen, en langs deze wegen hunne gezondheid zeer verzwakt, en de verbasterde gebruiken der steden in hunne dorpen overgebracht.

Behalven de kwaalen, waar aan de verschillende handwerk- en ambachtlieden, die voor

de behoeften der stedelingen werken, uit hoofde van hun beroep onderhevig zijn, bederven zij ook hunne gezondheid door af te wijken van de eenvoudigheid, der zeden en gebruiken van het platte land, die de natuur zelve heeft voorgeschreven, en die met onze natuurlijke gesteldheid 't meest overeenkomstig zijn;

*Lorsque sur la nature on regle ses besoins;  
Un corps robuste & sain en est la récompense.*

Die zijn behoeften schikt naar 't geen natuur beveeld,

Vind met gezondheid en met sterkte zich be-  
deeld.

GELIJK die afwijking minder is, naar maate onze Landlieden verder van de steden verwijderd zijn, en met de inwooneren derzelve minder te doen hebben, zoo vermeerdert zij, naar gelang zij digter bij de steden komen en 'er meerder handel en ommeegang mede hebben. Zij vergroot merkbaar bij de eerste klasse der burgerlieden, en de gezondheid van dezen neemt naar evenredigheid ook af; zij vertoonen reeds verscheiden ziekten, die bij de afgezonderde landlieden onbekend zijn Om kort te gaan: die afwijking is zoo groot, als zij bij mogelijkheid zijn kan bij de aanzienlijke, groote en rijke Lieden; onder welke klasse, wanneer men dezelve ten aanzien der gezondheid beschouwt, ik wil begrepen hebben alle lieden, die, schoon zij  
niet

niet tot denzelfden rang behooren, het zelfde soort van leeven leiden; dat soort naamelijk van leeven, 't welk geen werkzaam beroep heeft, en waar van de geduurige uitspanningen en afleidingen het wezen uitmaaken; 't welk ingevoerd en vereeuwigd is door werkelooze lieden, die te rijk waren om te arbeiden, die deswegen onder den last der ledigheid gebukt gingen, en die, om de ondraagelijke verveeling van een werkeloos leeven te paaijen en te verjaagen, het grootste gedeelte hunner ledige oogenblikken door vermaaken hebben willen vervullen: want zoodanig is het natuurlijk bestaan van den mensch, dat hij geduurig bezig zijn moet, wil hij niet door kwijning en verdriet vergaan. Dan, naardien de natuurlijke en waare vermaaken zich niet kunnen vereenigen als met bezigheden en behoefte, hebben zij hunne toevlugt moeten neemen tot konstige vermaaken, van welken de meesten niet anders zijn als eene zekere wijs van 'bijzonder en van anderen onderscheiden te zijn), geheel strijdig met de natuurlijke gebruiken en gewoonten, en van welken de grilligheid al de verdienste uitmaakt; hoewel zij eene wezenlijke verdienste heeft bij hen, die zij van het pijnlijk gevoel van een ledig bestaan ontheffen kan; een gevoel, dat geen mensch kan draagen, en 't welk maakt dat alles, wat hij 'er nog van trekt, hem aangenaam is:

*Leur ame vuide est du moins amusée,*

*Notre ennemi le plus grand est l'ennui. V...*

Althans hun leege ziel word eenigzins ver-  
maakt,

Wijl elk verveeling als zijn grootsten vijand  
wraakt.

Van daar buiten twijffel de eerste oorsprong der weelde, pracht en overdaad, die niet anders zijn als een sleep of gevolg van eene meenigte overtollige dingen, van welken men omringd is, in 't eerst om verandering of verwisseling in zijne wijze van bestaan te maaken, en vervolgens om zich van anderen te onderscheiden en het oog der waereld tot zich te trekken, waar na zij eindelijk eene behoefte worden, die men zonder ongemak niet ontbeeren kan. Dees staat is juist die van een hypochonder mensch, die in de meenigte van droogerijen, welke hij inneemt, het geneesmiddel voor zijne kwaalen hoopt te vinden, zonder dat een eenige op den duur dat gevoel van ongeluk verzagt, 't welk hem wanhoopig maakt, terwijl hij dezelve echter niet missen kan zonder zijnen ongelukkigen staat te verzwaaren; een gezond kind vermaakt zich met een nietmetal, met eene kleinigheid; maar het zieke, wat en hoeveelerleij speelgoed men het geeft, word 'er maar omgemakkelijker en knorriger door; het begeerd geduurig wat anders, en men kan het nergens mede te vreden stellen.

Ongelukkig in de daad! dees valsche smaak is besmettelijk; van hun, die denzelven door behoefte in de waereld gebragt hebben, is dezelve  
als

als eene mode overgegaan tot hen, voor welken hij nutteloos was. Een ieder heeft gemeend zich te verheffen door de manier van leeven van lieden van den hoogsten rang, aan die van zijne klasse eigen te maaken, en men heeft deel in de onheilen genomen om deel in den rang te hebben. Dezelfde wijs van leeven, algemeen geworden onder lieden, van wat rang zij dan ook waren, die opvoeding gehad hebben, van welke zij thans een gedeelte uitmaakt, heeft de gezondheid van dezulken zoo ver bedorven, dat het grootste gedeelte van hunne Ziekten bij de dorpingen en landlieden schier onbekend is. De ziekten, die onder hen gemeen zijn, hebben kenmerken, welken dezelve volstrekt onderscheiden maaken, en te gelijk veel verderfelijker in de Steden, dan ten platten Lande.

§. XIX. Om nu de oorzaaken te bepaalen van dat onderscheid tusfchen de gezondheid der Groote en Rijke Lieden en die der Landlieden, is het zekerste middel, eerst hunne opvoeding te onderzoeken en daar na het gebruik, 't welk zij maaken van de zes niet natuurlijke zaaken, van welken wij boven gesproken hebben, en wier geduurige werking op alle menschen het meest toebrengt tot de vorming en verscheidenheden van hunne temperamenten en gezondheden.

VERGELIJKENDE de opvoeding van den Landman met die van den man van aanzien, de lucht, die de een en andere inademen, de oeffeningen die zij neemen, hun slaap, de geregeldheid

van hunne afscheidingen, en vooral hunne hartstochten, zal men ligtelijk de oorzaken vinden van het onderscheid van hun temperament, van hunne gezondheid en van hunne sterkte.

---

## II. HOOFDSTUK.

### *Van de Opvoeding.*

§. XX. **D**EN oorspronkelijken grondslag van 's menschen gezondheid moet men buiten twijffel zoeken in zijne eerste opvoeding, en reeds vroeger. 's Moeders lighaam is de eerste, en de opvoeding de tweede vorm, waar in 't lighaam van den mensch zoo wel zijne sterkte als zijne gedaante ontvangt, en waar in deszelfs vezels en 't gantsche werktuigelijk gestel dien plooi verkrijgen, dien zij zijn gantsche leven door behouden, ten minste moeijelijk verleggen. De werkzaame Landbouwer teelt sterke, grove kinders, omdat hij zelf sterk en grof is; de ledige Rijke brengt zwakke teedre kinders ter waereld, omdat hij zelf zwak en teeder is.

— *Fortes creantur fortibus.*

De sterkte van de eersten word door hunne opvoeding zichtbaar vergroot; terwijl die van de laatsten door de hunne merkelyk minder word, dan dezelve natuurlyk zijn moest; zoo zeer wijken deze twee van elkanderen af. Geen wonder derhalven, dat de gevolgen 'er van zoo verschillenden

den zijn. Eene vlugtige beschouwing van beiden zal 'er ons volkomen van overtuigen. Doch, om het onderscheid duidelijk te doen zien, bepaalen wij ons tot een Landman, die met zijn huisgezin afgezonderd op het platte Land woont, die van de leefwijze en manieren der steden en dorpen schier niets heeft aangenomen, die alleen van den arbeid zijner handen leeft, met een woord, die nog het naast gebleven is bij den staat van een natuurlijk mensch, hoedanigen 'er nog hier en daar in ons land, zoo wel als elders, te vinden zijn.

DE stoutmoedige Boerin, bezwangerd door de kuifche en vuurige omhelzingen van haaren kloeken Man, blijft, geduurende haare zwangerheid, haar gewoon werk doen, meest in de open lucht arbeiden, zonder koude of hitte, weder of wind te ontzien. Altoos sterk, lustig, vergenoegd en gezond, weet zij van geene ontsteltenissen of aandoeningen, word niet gekweld door vreemde lusten, kent geene viesheden of grilligheden, verbeeldingen of ziekten; en, gelijk zij deswegens niet van levenswijze of eetregel verandert, en geene gezondheidontstellende medicijnen gebruikt, zoo verschaft zij ook daarom niet als gezonde sappen tot voedsel aan de vrucht, die zij bij zich draagt. Haar lighaam door den prang van keurslijven nooit mismaaft, noch 'er thans door gekneld, geeft aan dezelve eene ruime en vrije huisvesting, en op den vereischten tijd een' gemakkelijken uitgang. Zij blijft tot het einde haarer dracht werkzaam en in alles dezelfde; zij gaat 'smorgens vroeg uit om in het land te arbeiden

op denzelfden dag, dat de arbeid haar 's middags bevangt en te huis roept om eene voldragen vrucht te baaren. Kloek en moedig, verlost zij gemakkelijk, spoedig, zonder omflag en genoegzaam alleen door de hulp der natuur, zoo dat haar kind zonder in klem te geraaken, zonder gekneusd en gepijnigd te worden, gaaf, sterk en kloek ter waereld intreedt.

VERLOST zijnde, zorgt zij daadelijk zelf voor haar jonggeboren, en zoogt het terstond met een sterk, voedsaam zog, uit volle en welzoogende borsten. In 't midden van haar huisgezin, in een klein doch luchtig vertrek gelegen, waar zij en haar kind altoos eene vrije, versche, koele lucht inademen, en haare gewoone spijsen eetende, verlaat zij binnen weinige dagen haar kraambed, en herstelt zonder bezoek van geneesheer of vrienden. Zij neemt haar huishouden als vooren waar, en gaat wel haast dagelijks weder uit werken. Ondertusfchen blijft zij zelve baker en zoogster, vertrouwende haaren zuigeling aan niemand, als aan zich zelve: zij behandelt denzelfden met die teederhartigheid en zorgvuldigheid, welken eene natuurlijke moeder alleen kent, en die alle dieren, tot de wreedsten toe, voor hunne jongen toonen. Zij bakert hem in losse luijeren, zoo dat het wicht zijne natuurlijke vrijheid behoudt om zijne kleene ledemaaten naar genoegen te buigen en te beweegen. Zij draagt evenveel zorg om het niet door knelling, vervuiling, enz. te doen lijden, als om het niet door honger te laten schreijen. Zij heeft het nagt en dag bij zich; waar



waar zij gaat werken, overal neemt zij het met zich; legt het, terwijl zij poot of onkruid wied, digt bij zich in het open veld, waar het met het gewas weelig en vrolijk opgroeit, kloek en sterk wordt. Na weinige maanden begint het op handen en kniën te kruipen; en weldra leert het zonder leiband van zelfs gaan. Nu zoekt het zelf zijne moeder, en, terwijl zij op haare hurken zit te werken, zoogt het haare borsten al spelende. Onder de hand groeit het op, begint, met zijne Ouderen, vastere spijzen te eeten, speent zich zelf langzaam, leert reeds de spyskast vinden, om zijnen honger met een stuk broods te stillen, en het water, om zijnen dorst te lesfchen. De Moeder behandelt het nu ook meer en meer onbezorgd; en naar haare onbezorgdheid groo-ter word, vermeerderd zijne bekwaamheid om zich zelf te helpen en zijne nooden te vervullen. Het krijgt echter als dan de eenvoudigste voedfels, nooit wijn, zelden vleesch of visch, geene zoetigheden noch prikkelende specerijen; en het gaat niet als los en luchtig gekleed. Is het groot genoeg om te leeren leezen en schrijven, het gaat dagelijks een uur ver alleen of verzeld van zijne makkers, die het onder weeg op doet, naar de school: wind noch regen, hagel noch sneeuw doen het te huis blijven. Het neemt voor zijn middagmaal een stuk broods met kaas in zijn zak; drinkt op weg uit de rivier of floot, met zijn hoed of hand, het water. 's Avonds komt het nat en koud te huis, speelt echter noch een tijd lang met zijne broedren en zustren of buur-

buurkinderen in de open lucht; warmt zich vervolgens een weinig voor een klein vuur; gaat daar na met een boterham wel te vreden naar bed; slaapt luchtig en onbevreesd; staat vroeg en lustig op; en loopt terstond weder in het veld speelen met zijn ontbijt in de hand, tot de tijd het roept om weder naar de school te gaan. Het word allengskens een frissche kloeke jongen of meid, en wel haast eene gezonde sterke boer of boerin, die al vroeg met het werk hunner handen de kost winnen.

DUSDANIG of dergelijk is de wijs op welke de in eene afgelegen hut woonende Landman zijne kinderen opvoed, en welke ook bij de meer-gegoede landlieden en dorpelingen gedeeltelijk nog plaats heeft. Dan zonder de opvoeding-regels van PLATO, LOCKE, BALAXSERD, en anderen te kennen, en met alleen de ingeevingen en voorschriften der natuur te volgen, maakt hij van zijne kinderen natuurlijke menschen, dat is, zoodanig, als de Schepper gewild heeft, dat de mensch zijn zou, een scepfel naamelijk, voorzien van een sterk, grof, welgemaakt, vlug, gezond lighaam, bekwaam om te werken, om de aarde te bearbeiten, om zelfs zijne nooddrift te zoeken en zijne behoeften te vervullen, bestand tegen de onvermijdbbare ongemakken en moeiten des levens, ongevoelig voor de beledigingen der hoofdstoffen, gehard vooral tegen de koude en hitte en andere anderzins schadelijke verwisselingen der lucht en saisoenen, geschikt om zoo wel op de ysvelden van het koude noorden,

den, als op de brandende bergen van het heete zuiden te leven, en bekwaam daarenboven om de grilligheden en slagen van een wispeltuurig noodlot te verduuren, om rijkdom en armoede te braveeren, om geweld en gevaar onverschrokken te keer te gaan, en onverwinnelijk eindelijk voor de aanvallen van allerlei ziekten.

§. XXI. VERGELIJKT nu hier mede de opvoeding der stedelingen en vooral der Groote en Rijke Lieden, en gij zult wel haast den oorsprong vinden van de verdrietige kwaalen, met welken zij gewoonlijk te worstelen hebben. De teedre Juffrouw, die, wegens haare zwakheid, nauwlijks voor de helft bekwaam is om het jak des huwelijks te draagen, bevrucht door de reeds afgematte en niet zelden koele omhelzingen van een weekelijken Echtgenoot, schikt zich, zoodra zij zwanger is, tot eene verandering van levenswijze, die, naar welke zijde zij ook oversla, niet nalaat de gezondheid van haare vrucht zoo wel als haar zelve te verzwakken en te bederven; zoo zij geene ergere gevolgen naar zich sleept.

DE dartele Hofjuffer, verslaafd aan wellustige vermaaken, ingenomen met het verderfelijk begrip, dat eene zwangere Vrouw in alles haare zinlijkheden opvolgen en zich meer dan gewoon verlustigen moet, en trotsch op haare stoutheid van haare zwangerheid niet te ontzien, geeft zich geheel over aan alle de vermaaken, welken door dartelheid of grilligheid zijn uitgevonden,

zon-

### 30 RAADGEEVING voor de GEZONDHEID

zonder voor zichzelve of voor haare vrucht eenige zorg te toonen. Alle dagen en somtijds geheele nagten tot zelfs op het laatst haarer dracht brengt zij door in ruchtige plaizier- speel- en danspartijen, daar, wel verre van kalmte en genoegten te smaaken, allerhande schadelijke driften in haar opgewekt en wakker gehouden worden. Dage-lijk ziet men haar met een blooten hals en boezem op de openbaare wegen de onguurheeden der lucht tarten. Om de wangestalte, welke de zwangerheid in haaren leest veroorzaakt te bedekken, en even als of dees staat voor haar eene schande ware, prangt zij met een stijf en naauw geregen keurslijf haaren buik nederwaards, knelt, beledigd en perst te gelijk met haare baarmoeder haare vrucht over het schaambeen, en baant zich dus den weg tot eene zeer traage en moeilijke verlossing, die haar en haare vrucht geweldig doet lijden.

Door hulp der konst eindelijk verlost zijnde, brengt zij een gefolterd, ongevoed, zwak, teeder, en somtijds wanschapen kind ter waereld. Om zich te ontslaan van de moeilijkheeden, die aan deszelfs opvoeding verknogt zijn, en in hoop van haare gewoone vermaaken vrijelijk weder te zullen genieten, geeft zij het terstond over aan de veeltijds slegte bezorging van eene gehuurde zoogster, die den naam van Minne naauwlijks verdient, die 'er geene andere liefde of betrekking toe heeft, als het geld, waar door haare moeite betaald word, geeven kan, en die het dikwijls door verwaarloozing  
of

of mishandeling voor al zijn leeven, zwak, ziekelijk en misvormd maakt, terwijl de liefdelooze en pligtsvergeeten moeder het niet zoogen van haar eigen kind dikwijls boeten moet met hevige koortzen, pijnelijke verzweeringen in de borst, gevaarlijke zogverplaatzingen en andere schroemelijke en smertelijke ziekten, en ongemakken, uit het bedwang van het zog voortvloeiende.

DE zediger Mevrouw of stads Juffrouw slaat gewoonlijk tot een meerendeels verschillend uiterste over, schier even zoo nadeelig voor haare en haarer kinderen gezondheid. Door haare wijze moeder, de vrouw die ondervinding heeft, onderrigt, dat eene zwangere vrouw zeer zorgvuldig en oplettend op zich zelve zijn moet, en ingeboezemd met de vrees, dat zij anders zich zelve en haare vrucht ligtelijk in gevaar van sterfen zou kunnen brengen, ontflaat zij zich, zoodra zij bemerkt zwanger te zijn, van verscheiden haarer gewoone huisfelijke bezigheden: zij mag geene sterke beweegingen doen, niet tillen of reiken, nauwelijks durft zij gaan, en niet als in eene zagtwiegende koets rijden met een kussen onder haare voeten; altoos vol angst en bekommering, dat zij zich door 't een of 't ander zal benadeelen, draagt zij nauwkeurig zorg, dat zij geen nat, koude of eenig ongemak lijde; sluit zich ten dien einde den meesten tijd op in een warm, besloten vertrek, kleedt en dekt zich warm, zit meest met een stoof, legt lang te bed, en eet niet als flappe, weekelijke spijzen; haar man, haare vrienden en dienst-

bo-

boden moeten angstvallig oplettend op haar wezen, alle haare zinlijkheden en lusten gereedelijk en zorgvuldig opvolgen, hoe grillig, ongerijmd en schadelijk zij ook zijn mogen. Schrikt zij, ontrust zij zich of vind zij zich ongesteld, of verbeeld zij zich, dat zij 'er van sterven zal, (en 't een en ander gebeurt schier dagelijks,) terstond moet de Doctor komen, dien zij om haar gerust te stellen noodzaakt haare maag en geheele gestel met nutte- en noodelooze medicijnen te bederven. Niet tegenstaande alle deze voorzorgen, miskraamt zij niet zelden, of baart een onvoldraagen vrucht. Zoo dra word zij niet door den baarensnood aangevallen, of eene doodangst bevangt haar; zij ziet het kraambed voor haare slachtbank aan, waar zij een gewisfen dood vreest te gemoet te gaan. Ook ondergaat zij indedaad, omdat zij te zwak, te gevoelig en te kleinmoedig is, en omdat zij, wegens de knelling van keurslijven en kleederen, te eng of mismaakt is, eene allerpijnlijkste, zeer moeilijke en somtijds gevaarlijke verlossing. Zij heeft geen vermogen of moed om de ween door te zetten; dikwijls bezwijkt zij onder den arbeid, en geeft de hoop van te zullen verlossen geheel op: en waarlijk meenigmaal zou zij gevaar loopen van 'er onder te blijven; zoo niet de konst haar te hulp kwam. Gelukkig, wanneer zij dan zich onder kundige en voorzigtige handen bevindt; anders moet zij daarenboven nog pijnigingen en mishandelingen ondergaan, die, indien zij haar en haare vrucht

vrucht niet om hals brengen, haare gezondheid voor altoos bederven, en haar onherstelbaar ongelukkig maaken. Dan, op die wijze bezwangerd, zoo verkeerdelijk onder haare zwangerheid zich gedraagen hebbende, en zoo moeilijk verlostende, brengt zij een kind ter waereld, dat, zoo het niet dood is, dikwerf zulks schijnt te zijn, en niet als met zeer veel moeite weder leevend gemaakt wordt, en dat somwijl wanschapen en verwrongen, en zeer dikwijls mager, kleen, zeer zwak, teeder en ziekelijk is.

DIT teeder wicht nu is nauwelijks uit 's moeders lighaam gekomen om eene gezonde lucht in te ademen, zich vrijelijk te beweegen en een gemakkelijk aangenaam leeven te leiden, of het wordt, uit eene verkeerde zorg, in eene benauwende en schadelijke lucht gehouden, in banden en boeijen gekluisterd, en, door meenigvuldige mishandelingen gepijnigd en gefolterd. De baker, nadat zij het, op eene vrij ruwe, ten minste ongeschikte wijze, gewasfen heeft, wind het zelve zoo vast in verscheiden opeenleggende Luijers, zwagtelt het vervolgens, met de armen en beenen in eene gedwongen uitgestrekte houding, zoo stevig, en kneld het hoofd met musfen en keelbanden zoo sterk (\*); dat het volstrekt

(\*) Veele fatzoenlijke Lieden, door de voortreffelijke Werken, die voor eenige jaaren over de lighaamelijke opvoeding zijn uitgekomen, beter onderwezen, hebben deze wijs van bakeren in verscheiden opzichten verbeterd; niettemin is zij nog te algemeen in gebruik om de verderfelijke gevolgen 'er van niet te blijven aanwijzen; behalven dat wij

strekt buiten staat is om zijn hoofd, lighaam en ledemaaten te buigen en te beweegen, en dat alle de ingewanden, waar van de levenswerkingen afhangen, en waar door deszelfs groei en sterkte moet bezorgd worden, in hunne werking geweldig belemmerd en tegengehouden worden. Het bloed word in zijnen vrijen loop door de vaten, die onder de huid en spieren liggen, merkelyk vertraagd en gestuit, en met zoo veel meerder snelheid en overvloed naar de ingewanden geperst; terwijl het belet word van het hoofd terug te vloeijen. De Borst en gevolgelyk de longen worden belet zich te verwijden, waar door de ademhaaling en de omloop des bloeds uit het hart door die ingewanden op eene benaauwende en schadelijke wijze gestoord en belemmerd worden. De maag en darmen worden door de drukking verhinderd hunne bedieningen te verrigten, waar door de spijskooking, gijlmaaking en de natuurlyke ontlastingen gebrekkyg geschieden; terwijl, door die zelfde wijze van bakeren, het kind in zijne ontlaste drekstoffen, pis enz. uuren lang moet blijven liggen, die dan door haare vogtigheid en scherpte het zelve niet weinig benadeelen. Ik zwijg van de spelden, door welken deszelfs doeken en windsels verzekerd worden, en die het dikwijls op eene zeer pijnelyke wijze steeken en beledigen.

*Hinc illae lacrimae.*

Van

in dit Werk de oorzaaken der ziekten ontvouwen van lieden, welken op die manier gebakerd en opgebracht zijn.



Van daar alle die gezondheidverwoestende gevolgen, gebrekkige voeding, belette groei, vermagering, zwakheid, mismaaktheid, zieklijkheid, kwaade spijsverteering, braaking, stuipen, aamborstigheid, verstoppingen van ingewanden en klieren, huidgebreken; en wat niet al? Het weerlooze kind daarenboven is, wegens den dwang, de knelling en pijniging, die het ondergaat, den meesten tijd droevig, doet niet als schreijen, schreeuwen en wringen, om van zijne boeijen ontslagen te worden, waardoor het geduurig zoo geweldig wordt afgemat, dat het door vermoeijng in slaap valt; of, zoo dit niet gelukt, schudt, schokt, of wiegt het de baker zoolang en zoo heevig, tot dat het door bedwelming zijne pijnelijke aandoeeningen niet meer gevoelt. Is het een oogenblik van zijne kluisters ontheven, ligt het eene poos los in zijne luijeren, terstond houdt het op van schreijen; de vrolijkheid ziet het ten oogen uit, zijn geheele gelaat krijgt eene lagchende gedaante, het roert en beweegt zijne kleene armpjes en beentjes van de eene zijde naar de andere; en het is, als of het de baker door vriendelijkheid wilde bewegen, om het niet weder aan die pijnbank over te geeven; maar zij, die hartbreekende, schoon stomme smeekingen van het schuldeloos wicht niet verstaande, gaat het op nieuw in zijne boeijen kluisteren; en dit duurt zoo verscheiden maanden agter een, tot dat de knellende banden door prangende keurslijven, enz. ver-

vangen worden. Ondertusfchen moet het nog verscheiden andere harde mishandelingen verduuren. Niettegenstaande het kind, zoodra het ter waereld gekomen is, door de bewegingen zijns monds, toont vermogen en lust te hebben om te zuigen, houd men het echter nog twee of drie dagen van de borst, en men ontnemt het dus dat nuttig zog, 't welk de Schepper opzettelijk geschikt heeft, om deszelfs schadelijken zwarten drek af te drijven; terwijl het in dien tusfchentijd gedwongen word ongeschikte pappen en medicijnen in te zwelgen. De Moeder ongenegen of te zwak geoordeeld om haar kind te zuigen, geeft het, gelijk de Hofjuffer, over aan de veeltijds liefdelooze zorg van eene loontrekkende zoogster, met alle die gevolgen, welken ik reeds gemeld heb. Of, zoo het de Moeder zuigt, verkrijgt het niet als een dun, onvoedsaam en ligtzuurwordend zog; 't welk deszelfs teeder maagje en darmen verzwakt en pijnigt, geduurige braakingen, buikpijnen, niet zelden stuipen, en voorts allerhande kwijnende ongesteldheden veroorzaakt.

Verder worden de zwakke moeder en de teedre zuigeling een tijd lang gegijzeld in eene heete, verstikkende kraamkamer, waar zij beiden altoos eene mufte, bedurven lucht inademen, eene lucht, die vervuld is met den walm der uitwaasfemingen van eene zweetende kraamvrouw, kind, baker en minne, met den waasfem der spijzen en dranken, met den vergiftigen damp der koolen van testen en komfoorten, met de natte uit-

dam-

dampingen der luijeren en kleederen, en met den reuk der drekstoffen; in eene kamer, waar de toegang van eene frische, versche lucht op alle mogelijke wijzen word afgesneden: en, of dit niet genoeg ware, om hen te verstikken, ten minste ziek te maaken, worden haar ledikant en de wieg van 't Kind met digte gordijnen en dekkleeden, zoo zorgvuldig als mogelijk is, besloten gehouden. Daarenboven wordt zij gekleed en het Kind omzwagteld met dikke broeiende kleederen en luijeren, begraven onder zwaare versmoorende dekkleeden, bij aanhoudenheid murw gestoofd door brandende bedstooven en vuurmanden: zij gespijzigd met flappe weekelijke voedsels, en het Kind met een dun waterachtig zog en warme bezwaarende pappen, en beiden dikwijls opgevuld en ongesteld gemaakt door eene meenigte verderfelijke geneesmiddelen.

Zie daar de wijs, op welke de grondslag gelegd word, waar op het gebouw der gezondheid van den Man of de Vrouw van aanzien opgetrokken en rustende is: ligtelijk kunt gij opmaaken, hoe weinig vast- en stevigheid dat gebouw hebben kan, en hoe weinig het bestand kan zijn om de onvermijdelijke schokken des leevens te verduuren. Dan de Natuur zou het gebrekkige 'er van in 't vervolg nog eenigzins herstellen, indien de konst ophield verder haare heilzaame poogingen te dwarsboomen en haar werk te bederven; maar helaas! in de volgende opvoeding der kindsheid en zelfs in die der jeugd, ziet men dezelfde verkeerdheden aanhouden en toe-

neemen, of door nog ergeren verwisseld en 'er dikwijls nieuwen bijgevoegd worden. Allereergsten vind men bij groote en rijke Lieden de jongens en meisjes met de vreesachtigste zorgvuldigheid bewaard en beschermd tegen de koude en verwisselingen van het weder, op alle mogelijke wijze gebroeid en gekoesterd; dik gekleed en zwaar gedekt, den meesten tijd gegijzeld in warme vertrekken, of, zoo zij uitgaan, in beslooten koetzen; en verwarmd of liever verzengd des winters voor blaakende vuuren, of op verzengende stooven. Den gantschen dag ziet men hun de maag opproppen met ongeschikte en voor hunne zwakke verteeringkrachten veel te harde en te magtige spijzen, met moeilijk verteerbare en schadelijke snoeperijen en specerijen, met rauwe en windige vruchten, en met laauwe verweekende dranken. Verders vind men hen meestal werkeloos, ten minste zonder genoegsaame lichaamsbeweeging, en arbeid kennen zij niet. Slaat men gade de werking van hunnen geest, men vind de meesten met eene veel te vroegtijdige, te zwaare en zeer verdrietige letteroefening bezwaard, die hen zichtbaar doet kwijnen. Let men eindelijk op hunne zedelijke opvoeding, men ziet allerlei kwellende, ontrustende en verteerende gemoedsdriften in hun opwekken en voeden, en de wegen tot veelerhande, gezondheidvernietende buitenspoorigheden en ongeregelde heden voor hun openen en gemakkelijk maaken. Wat wonder dan, dat vruchten, op die manier geteeld en op die wijze aangekweekt,

flap.

slap, week, ongesteld en ligtbederflijk zijn? Wie begrijpt niet, dat die sterke en aanhoudende broeijing, gepaard met eene gestadige werkeloosheid het geheele gestel en bijzonder de zenuwen der aanzienelijke kinderen zwak en teergevoelig moet maaken? dat die voorbaarige en te zwaare oeffening van hunnen geest zoo wel hunne lichaamskrachten uitputten en ontzenuwen, als hunne hersfens en zielvermogens afmatten en krenken moet; en dat die geduurige overlaading met bezwaarende spijsen en verweekende dranken, hunne teedre maag en ingewanden nog verder moet verflappen, en tot eene behoorlijke spijsverteering geheel buiten staat stellen? En wie ziet dan niet, dat de opvoeding den eersten en voornaamsten grond legt van de verdrietige ziekten en ongemakken, met welken de Lieden van aanzien en vermogen gewoonlijk sukkelan, en onder welken zij dikwijls hun leeven lang zugten en gebukt gaan? De zwakheid toch is eene wezenlijke ziekte, en tevens, gelijk CELSUS zegt, *omnibus morbis obnoxia maxima est infirmitas*, eene gereede vatbaarheid voor allerlei soort van ziekten. Maar men zal dat alles nog te ligter begrijpen, indien men 'er bijvoegt, dat de zwakke gestelheid, die men door de opvoeding verkrijgt, ons van tijd tot tijd eigener wordt, en welhaast de plaats der natuur geheel inneemt, die zij vervolgens zeer moeijelijk zich laat betwisten; dat met het klimmen onzer jaaren, de ziekelijke oorzaaken dagelijks vermeenigvuldigen, zich dan elk oogenblik

en overal opdoen, met zoo veel grooter vermoegen op ons werken, naar maate wij 'er geschikter voor zijn; en eindelijk dat, wanneer wij voor zorgen, kwelling en verdriet vatbaar worden, de ziekten van ziel en lighaam elkanderen wederzijds opwekken en verzwaaren.

In 't voorbijgaan kan men hier de reden vinden, waarom men bij de groote en rijke Lieden met de krachtigste geneesmiddelen en de geschiktste levenswijze zoo zelden gelukt, om hunne aanhoudende zwakheden en kwijnende ongesteldheden te geneezen, en waarom zij hunne zwakke en aandoenlijke gesteldheid zoo onverzettelijk behouden. Het is klaar, men kan in dit geval niets anders beschuldigen, als eene gesteldheid, die erfelijk of uit kwaade grondbeginfelen voortgesprooten zijnde, zich in 't geheel niet, of niet als zeer bezwaarlijk laat verbeteren.

---

### III. HOOFDSTUK.

#### *Van de Lucht.*

§. XXII. **N**A de opvoeding verdient de Lucht de eerste plaats in het onderzoek der oorzaaken, welken de gezondheid der Groote en Rijke Lieden van die der Landlieden zoo verschillende maaken, en waar van men de rang-eigen ziekten der eersten dient af te leiden. De  
Lucht

Lucht is als 't ware het eerste voedsel, dat de mensch, zoodra hij ter waereld komt, gebruikt; zij is het natuurlijk element, de hoofd- en vloeistof, waar in hij leeven moet; zij doet door de ademhaaling den omloop des bloeds, waar van zijn leeven onmiddelijk afhangt, onafgebrooken voortgaan; hier bij schijnt zij een zeker levensbeginfel te bevatten, waar door zijn lighaamlijk leeven gevoed word; en zij is wegens dit alles zoo onontbeerlijk voor hem, dat zijn leeven zonder dezelve schier geen oogenblik kan voortduuren. De lucht daarenboven oeffent, gelijk wij gezien hebben §. II. door haare gestadig verwisselende hoedanigheden den uitgestrektsten en een geduurigen invloed op het bestaan en het hoewezen van zijne gezondheid, zoo dat de veranderingen, welken in dezelve voorvallen, de ziekten, waar aan hij onderhevig is, voor meer dan de helft uit deze bronader voortvloeijen. Indien 'er derhalven eenig verschil van belang plaats heeft, tusfchen de lucht, waar in de Landlieden, en die, in welke de Lieden van aanzien leeven, is het ligt te besluiten, dat het onderscheiden bestaan van hun beider gezondheid daar in ook grootelijks te zoeken zij.

§. XXIII. HET is zeker, de vermogende Lieden schijnen ten dezen aanzien veel vooruit te hebben boven de gemeene burgers en ambachtslieden in de steden, voorzoverre hunne huizen grooter en drooger en derzelve vertrekken hooger, ruimer en zinnelijker zijn, en meer gelucht worden;

zelfs zou men in den eersten opflag zeggen, dat zij daar in ook veele voordeelen hebben boven den in eene kleene rieten hut of in laage huizen woonenden landman; doch men zou grovelijk dwaalen, indien men hier uit besloot, dat zij een zuiverer en gezonder lucht genieten dan dezen. Men behoeft slechts eenige weinige overweegingen te maaken, betrekkelijk de verschillende omstandigheden, waar in zij beiden verkeeren, om duidelijk te zien, hoe groot het voordeel aan de zijde van den Landman zij.

Voor eerst is 't onbetwistbaar, dat de lucht in de steden, waar de meeste gegoede Lieden hun gantsche leeven en sommigen ten minste de helft van hun leeven doorbrengen, oneindig minder zuiver en frisch is dan de landlucht, vermits zij oneindig meer vervuld en verwarmd wordt met den rook der haardsteeden, met die van Fabrieken en Trafijken, met de uitwaasfemingen van menschen en beesten, met den stank van onreinigheden, van stinkende grachten en gooten en van verrottende lijken; die, wegens de hoogte der huizen, de nauwheid en bogtigheid der straaten, en omliggende boomdreeven en plantsoenen, niet zoo gemakkelijk, als op het vlakke land, door de winden verdreven kunnen worden; behalven dat de nieuwe lucht, welke door dezen word aangevoerd, terstond weder met gelijke schadelijke uitdampingten bezwangerd wordt. De stedeling ademt derhalven meest altoos eene dampige, zwaare, onreine en vrij bedorven lucht in, daar de Landman, bij aankhoudendheid,

eene



eene geduurig ververschte, veel zuiverer, frischer en koeler lucht geniet. Met recht hebben de Heer *Suszmilch* (\*) en anderen dit alles aangemerkt als eene der voornaamste oorzaken van de grootere sterfte in de steden; en buiten twijfel is de overtuiging daar van eene der redenen, waarom sommige Rijken des zomers naar buitenplaatsen of landhoeven vertrekken, om daar het genot van eene zuiverer en frischer lucht te smaaken.

TEN andere is 't ook genoeg bekend, dat de meeste huizen onzer boeren en akkerlieden ook vrij ruim en luchtig zijn, althans niet zoo digt betimmerd en bemuurd als de huizen der aanzienlijken in de Steden, noch zelfs als de luthuizen van dezelve; behalven dat men 'er in verre na niet zoo veel zorg draagt om 'er de lucht uit te fluiten. Gelijk 'er de wind van alle kanten een vrijen toegang heeft, zoo vind men ook hunne huizen en vertrekken bij dag meest open, en de deuren en vensters nooit zoo digt sluitende, of 'er heeft altijd eene gevoelige doortocht van lucht plaats, die 'er alle bedurven uitwaasfemingen uitdrijft, zoo dat de landman, die nimmer voor wind of tochten bevreesd is, 'er zoo wel bij nacht als bij dag in eene zuivere lucht adem haalt. In de huizen integendeel onzer Groote en Rijke Lieden vindt men de deuren en raamen der kameren en zaalen zoodigt sluitende, en;

(\*) De Goddelijke Orde, heerschende in de veranderingen van het menschelijk geslacht, I. D. 1ste Stuk blad. 126.

en, of dit niet genoeg ware, derzelve reeten met zelfkanten en schaapenvachten zoo naauw toegespijkerd en gestopt, dat alle toegang voor de lucht, als voor een gevaarlijken vijand, volstrekt is afgesneden. Dit gaat bij sommigen zoo ver, dat zij gaarne in vertrekken zouden zitten, waar van de deuren niet behoeften geopend te worden; terwijl zij om het ongemak, dat zij daarvan gevoelen, door schutten, schermen, gordijnen, dubbele deuren enz., de tocht zoo veel mogelijk is van zich weeren; zelfs zijn 'er, die, gelijk de geestige Arts zegt, hunne dienstboden verwenschen, dat zij lighaamen hebben, en geene enkele geesten zijn, om, zonder de deuren te openen, bij hen te komen.

TEN Derde, de Landbouwer houdt zich weinig op in zijn huis; hij brengt het grootst gedeelte van den dag en bijkans zijn gantsche leven in de open lucht op het vlakke veld door, die ongetwijffeld veel heilzaamer is, dan die de man of vrouw van aanzien inademen in hunne vertrekken, waar zij meest hun leven slijten, welke geene andere is als de zoo even beschreeven stadslucht, die altoos veel minder zuiver is, zelfs in de gezondste straten en plaatzen, en zeer ongezond in sommige gedeelten der stad; terwijl sommigen de lucht hunner vertrekken nog verder bederven door welriekende geuren en be-rookingen, waar van de vlugge uitwaasfemingen het bloed naar 't hoofd voerende, en het zenuwgestel op eene schadelijke wijze prikkelende, lastige en geduurige hoofdpijnen, en veelen dier

ziek-

ziekten veroorzaaken, welken aan de groote Liedden meestal eigen zijn. 't Is om dit alles, dat de Heer UNZER, van de zinnelyke Hollanderen spreekende, zegt: „hunne opgepronkte vertrekken zijn een foort van rioolen, waar in allerlei vuiligheden samenvloeijen, die van de uitwaasfemingen van ziekelijke menschen, van huisdieren, van kwalijk vermengde spijsen, en andere sterkuitwaasfemende dingen, de lekkere reuken zelfs niet uitgezonderd, onop houdelijk opgaan.”

TEN Vierde, de Landman ademt de buitenlucht in, wanneer zij het zuiverst en het heilzaamst is. Met de zon opstaande en naar bed gaande, geniet hij alle de voordeelen, welken de tegenwoordigheid van dit hemellicht boven den horizon aan den dampkring verschaft: voordeelen die onbetwistbaar bewezen worden door de dagelijksche waarneemingen van de gewenschte uitwerkingen, welken zij voortbrengt in het bestaan der dieren en planten, en die allen aantoonen, dat haare werking de ziel is van al wat leeft; maar nooit zijn deze voordeelen grooter en kennelijker, dan in den vroegen morgenstond, dan, wanneer de opgaande zon door haaren verwarmenden invloed, uit de nieuwe vooren, die de ploeg groeft, de aarde haare verfrischende en vruchtbaarmaakende dampen doet uitwaasfemen, den dauw, die meerendeels niet anders is als het heilsaame sap, de vlugge balsem der planten, in de lucht doet opstijgen, en de bloemen haare lieflijke en verkwikkelijke geu-

## 46 RAADGEEVING-voor de GEZONDHEID

geuren, die nu meer dan ooit geroken worden, rondom zich doet verspreiden. In dien stond vind hij, welke deze lucht inademt, zich bezielt met vernieuwde levenskrachten en met genoeglijk gevoel van welzijn; terwijl de geheele Natuur hem by de beschouwing van de schoonheden van den dagenraad, allerwegen verkwikking en vrolijkheid inboezemt; al het welk hem den gantschen dag lustig, vaardig en weltevreden maakt. Dan van alle deeze voor de gezondheid zoo gewigtige voordeelen, berooven zich volstrektelijk de gemakkelijke, Groote en Rijke Lieden, die het beste gedeelte van den dag met slaapen doorbrengen, die over dag, om de hitte of wind, zich in hunne huizen opgesloten houden, en dan niet als hunne kamerlucht inademen, en die verkeerdelijk doorgaans den avondstond voor hunne wandeling schikken, wanneer, met het ondergaan der zon, haare leevendigmaakende verwarming door eene in schijn verkwikkende, doch wezenlijk nadeelige koelte vervangen wordt, en niet als schadelijke neerkakkende dampen de plaats van alle die gezondmaakende uitwaasfemingen inneemen. Te vergeefsch vleijen zij zich, dat het genoeg is hunne vertrekken geduurig met nieuwe lucht te ververschen, dewijl zij daar door zich wel eene onschadelijke lucht bezorgen, maar niet eene die zulke heilzaame beginselen bevat, en die, schoon zij genoegzaam is om te leeven, echter niet voldoende is voor eene volmaakte gezondheid.

Voeeg hier eindelijk bij, dat de Landman den  
mees-

meesten tijd is blootgesteld aan eene bewogen lucht, of, 't geene het zelfde is, aan de vrije winden, en dat deeze eene van de groote oorzaken is, waar aan hij zijne sterkte en gezondheid verschuldigd is. De wind verhoedt dat de lucht door stilstaan niet bederft, verjaagt alle kwaade uitdampingen, die zich in dezelve opheffen, zuivert en ververscht de lucht, die de Landbouwer inademt, elk oogenblik, verdrijft gedurig de onreine uitwaasfemingen, die uit zijn lighaam uitgaan, verwisfelt telkens den dampkring zijner uitwaasfeming, die hem omringt, door eene nieuwe frische lucht, en belet dus ook, dat de broeiende warmte van dien dampkring hem niet verweeke; waar bij de nieuw aangevoerde lucht door deszelfs koelte en aanbotsingen op zijn lighaam, zijne huid, vezels en zenuwen verhard en versterkt; terwijl hij door zijnen arbeid het zweet met kracht door zijne zweetvaten uitperst, en dus het vermogen, dat de koude wind anders heeft, om de uitwaasfeming te beletten, teleurstelt. De Lieden van aanzien daarentegen houden zich den meesten tijd op in eene stille, onbewogen lucht; blijvende in hunne kameren gekerkerd, wanneer het eenigzins hard waait, of gaan niet uit als in besloten koetzen, terwijl zij met alle mogelijke zorg den tocht der wind uit de eenen en anderen uitsluiten, of 'er niet meer lucht laten inkomen dan noodzaakelijk is, om niet te verstikken. Zij berooven zich derhalven ook van alle die voordeelen, welken eene bewogen lucht aan den Landman verschaft, en  
wie

wie kan twijffelen, of deze berooving moet hunne sterkte en gezondheid benadeelen?

DE winden zijn eene van die groote werkende oorzaken, waar van de aanstootingen en indrukfels zeer noodzaakelijk zijn, om de inwendige bewegingen, de bewerking der sappen, de voeding, den groei en de afvoeringen in alle werktuigde lighaamen der leevende wezens te onderhouden en te bevorderen. De stilstaande lucht is het zelfde voor de dieren en planten, het geen het modderig water der poelen is voor de vischen, die alleen geschapen zijn om in het heldere en gestadig bewogen water der rivieren te leven. Als men derhalven zich zoo zorgvuldig voor allerlei bewogen lucht, voor winden en tochten wagt, haald men zich eene wezenlijke schade op den hals; en deze gevaarlijke voorzorg stelt ons bloot aan de zwaarste toevallen en ziekten, wanneer men in het geval is, dat men dezelve niet mijden kan, het geen dikwijls gebeurt, en somtijds hun zelfs overkomt, die zich maanden lang opzettelijk opgesloten gehouden hebben, en zich nog zoodaanig zouden houden, indien de noodzaakelijkheid van een onverwagt voorval hen niet drong door den wind of tocht te moeten gaan.

MAAR alle deze voordeelen, welken de Landman uit hoofde der lucht, waar in hij leeft, geniet, vergrooten aanmerkelijk, en de innerlijke waarde der Landlucht zelve rijst op nog veel hoogren prijs, indien de proeven steek houden, waar door een PRIESTLY en anderen meenen ont-

ontdekt te hebben, dat de lucht door de inademing verftikkende en voor het dierlijk leeven vergiftig wordt, omdat zij in de longen uit het aderlijk bloed het ontwikkelde *Phlogiston* in zich overneemt, en dat de plantgewassen dat overtollige *Vuurvoedsel*, waarmede de ingeademde lucht beladen is, uit dezelve inzuigen, en dus die lucht van dat verderffelijk beginsel zuiveren, en tot de ademhaaling weder bekwaam maaken; want dan is het blijkbaar, dat de landlucht, die nooit door de inademing van zoo veele menschen en dieren bedorven, en oneindig meer door boomen en planten gezuiverd wordt, ongelijk zuiverer, gezonder en heilzaamer zijn moet, dan die in de steden.

DAN dit alles overweegende moet men zich in de daad verwonderen: dat de mensch, die niet een oogenblik zonder de lucht leeven kan, dezelve zoo geweldig vreest, dat hij zoo weinig bedagt is op de hoedanigheden van de lucht, die hij inademt, en dat hij de winden, die in dit opzigt zijne grootste vrienden zijn, als zijne ergste vijanden behandelt. Men kan immers niet twijffelen, of het is voornaamelijk aan het gestadig genot van eene vrije landlucht, dat de wilde volken, die zelfs, welken de ongezondste spijzen eeten, en zoo zijn 'er veelen, hunne gezondheid en sterkte verschuldigd zijn; ook weet men thans zeker, dat de schapen, wier sterfmen door geene zorgen, geene voedsels, geene geneesmiddels verhoeden kan, 'er voor bewaard worden, indien men hen den gantschen winter in de open lucht laat weiden. — Laat het niemand

D

ergeren,

ergeren, dat men den beschaafden Stedeling met wilde menschen en dieren vergelykt; de algemeene wetten van de dierelijke huishoudinge zijn dezelfden bij den mensch en bij het redenloos vee, en de nadeelige gesteldheden der lucht, hebben zoo wel invloed op de gezondheid van de Vrouw van aanzien, die in een pragtig huis in vergulde zaalen schittert, als op die van het schaap in een slegten stal opgesloten, of van de plant, welke in het oranjehuis gekoesterd wordt. Men weet hoe groot het onderscheid is, ten aanzien van de sterkte en den wasdom, tusschen den boom, die in de open lucht in eene welbebouwde aarde groeit, en die, welke in eene broeikast onder de begunstiging van een kagchel aangekweekt wordt. Het zelfde onderscheid vindt men tusschen den verweekten Stedeling en den gehardden Landman; en de bleekheid van hem, die niet als des nagts leeft, vertegenwoordigt ons die vuile witte kleur, die de bloemen aanneemen, welken men van de regstreeksche stralen der zon berooft, en buiten het licht van den dag laat groeijen.

ERGERT men zich evenwel aan deze vergelijkingen en wil men beter overtuigd zijn, dat de onthouding in de open vrije lucht, dat de blootstelling aan koude en winden, ons lighaam versterkt en verhardt, en ons eene vaste sterke gezondheid geeft; men beschouwe wederom de Boeren, de Landarbeiders, de Schaapherders, de Tuiniers, de Soldaaten, de Schippers, de Zeelieden, de reizende Lieden en dergelyk slag van Menschen, die meest altoos onder den blooten hemel als woonen,



nergens vind men sterker, steviger, gezonder en vrolyker menschen; zy bevestigen door zoo veel leevende voorbeelden het zeggen van den Dichter:

————— de vrije lugten geeven  
Den mensch een waare vreugd en't eigenlijke leeven.

---

## IV. HOOFDSTUK.

### *Van de Spijs en den Drank.*

§. XXIV. **I**s het verschil groot tusschen de lucht, welke de Landlieden, en die, welke de Groote en Rijke Lieden genieten; dat van hunne spyzen en dranken is niet minder; weshalven ook hier in eene voornaame reden van het onderscheid hunner gezondheid zal te vinden zijn.

ZEER gering is voor eerst de verscheidenheid der spyzen en dranken, met welken de Landlieden zich voeden. De gemeene Arbeider op ons platte land, eet schier niet anders als grof Brood, meest Rogge-, zelden Tarwenbrood, met een stuk Kaas of Spek, Aardappelen, Melkspijs en Bierenbrood, ten zij hij, knegt zijnde, aan de tafel van den Boer of Bouwman spijzige. Bij deezen is de verscheidenheid der spyzen grooter, hoewel ook zeer slecht in vergelijking van die der Groote en Rijke Lieden. Men kan 'er niet als eene zeer kleene lijst van maaken, wanneer men

dezelven afzonderlijk optelt , te weeten , altoos grof doch voedzaam Brood , gemeene Beschuit , weinig Boter , Zoetemelksche of Komijnde Kaas , meest Melkspijzen , vooral Kaarnemelk of Taptemelk , waar de Boter afgenomen is , met Meel gekookt ; gereezen meelen Koeken , Boekweitenbrij , Gortebrij , Grutten , Rijst , Geerst , sommige Ooft- , Veld- en Aardvrugten , grove Appelen en Peeren , Salade , Kervel , Zuuring , Spinagie , Kool , Erwtten , Boonen , Peen , Knollen , Aardappelen en Uijen. — De Aardappels inzonderheid zijn tegenwoordig onder onze Landlieden een zeer algemeen voedsel , zoodanig dat ik ten platten lande , zoo wel als in de steden veele huishoudens gevonden heb , waar in schier nooit anders als Aardappels in water gekookt , droog of met een weinig vet , gegeten worden , en die niettemin allen gezond en sterk zijn. — Hunne dierelijke spijzen zijn even min in getal , meest Runder Vleesch , Spek , en nu en dan Riviervisch , zelden of nooit Zeevisch , en altemet Eijers , vooral bij de Salade. — De gewoone dranken van den Landbouwer zijn koud Water , Kaarnemelk , Wei en gemeen Bier , nu en dan eene teug Genever , wanneer hy sterk gewerkt heeft , bykans nooit Wijn , ten zij , als hij het vergelden kan , op sommige feestdagen , of , wanneer hij in de stad de vrugten van zijn land verkogt heeft. — Sedert verscheiden jaaren echter is het verderfelijk Thee- en Koffij drinken ook zeer in zwang bij hem geraakt , waardoor de sterkte en bloei zijner gezondheid niet weinig gekrenkt is.

NIET minder eenvoudig is ten andere de toebereiding der spijzen van den Landman. Zelden, of nimmer, eet hij versch Vleesch uit de hal, en nooit gebraden, maar altoos gezouten en gekookt of gerookt Vleesch, en niet als gezouten, gekookt en gerookt Spek. Alle zijne spijzen worden alleen door kooking in water gaargemaakt, en zonder eenige aanzetting met prikkelende dingen opgedischt en gegeten. Genoegzaam de eenige uitheemsche spegerij, waar hij zich van bedient, is de Peper, en zelfs dezen gebruikt hij zoo zeldzaam en zoo weinig, dat men denzelven niet onder zijne toebereidingen tellen mag. In 't kort, gelijk alle zijne Spijzen eenvoudig en voedzaam zijn, zoo worden zij ook door hem zonder konst en op eene gereede wijze toebereid; hij, zijne vrouw en zijn moolenaar zijn de eenige menschen, die tot de inzameling en bereiding zijner geregten vereischt worden. Zoo hij een knecht en meid heeft, vervangen dezen somtyds de plaats van hem en zijne vrouw, en de naam van kok is hem zoo onbekend, als de toebereidingen der kookkunst voor hem vreemd zijn.

HIER bij mag men eindelijk voegen, dat hunne wijs van eeten in alle opzichten natuurlijk is. Schier nooit eet de Landman meer dan ééne voor- en toespis bij iederen maaltijd, nimmer ten minste eene groote verscheidenheid van spijzen, en dikwijls eenen en denzelfden kost verscheiden dagen agter den anderen. Nooit eet hij, als na sterk gewerkt, en door den arbeid de te vooren gebruikte spijzen wel verteerd en zijne maag geheel ontledigd te

hebben. Nadien de honger de voornaamste saus en prikkel zijner spijzen is, en dezen niet aangezet zijn, eet hij niet meer dan noodzaakelijk is om zich te verzaaden en te voeden; zoodra ook als hij verzaad is, verliezen de spijzen voor hem haare aangenaamheid, en hij begeert dezelve niet meer. Hij kaauwt zijne spijzen lang en verligt daar door niet weinig de werking zijner maag om dezelve te koken; terwijl hij echter nooit lang aan tafel blijft zitten, maar terstond weder door den arbeid, of eenen gerusten slaap, zijne spijsverteering bevordert. Al het zelfde is ook waar van zijnen drank; hij drinkt nooit, als wanneer hij dorst heeft, en nooit meer dan genoeg is om dezelve te lesfchen. Na den gezetten tijd lang gewerkt te hebben, onderwijl dat de Natuur uit zijne gebruikte voedsels een goed gijl bereid, door het lighaam tot voeding verspreid en dus ook haar werk verrigt heeft, ontstaat 'er van zelfs honger bij hem, dien hij met het zelfde vermaak voldoet; en zijn en haar werk gaan dus met die zelfde orde onafgebroken en geregeld voort.

§. XXV. VERGELIJK hier mede nu de verscheidenheid, toebereiding, enz. der spijzen, met welken de Rijke en Groote Lieden dagelijks hunne maagen opvullen.

Voor eerst de verscheidenheid derzelven is zoo groot, dat men eene meenigte boekdeelen beschreven heeft, om 'er de verschillende soorten en bereidingen van op te geeven. Men heeft 'er zelfs geheele woordenboeken van gemaakt, waar

in

in men , onder iedere letter van 't Alphabeth , de verscheiden spijsen en toebereidingen met honderden telt , zoodanig , dat de som 'er van tot veele duizenden oploopt , eene onbedenkelyke verscheidenheid van versche vleeschspijsen , die de hal hun dagelijks verschaft , en die zoo sappig zijn , als men ze maar krijgen kan ; allerhande wild van den sterksten smaak ; de lekkerste vischen in soorten , eene meenigte schulpvischen , allerlei gevogelte ; de uitgeperste , uitgebraaden of uitgekookte sapp van veelen deezer dieren , een onnoemelyk aantal van de smaakelykste en vreemdste , ooft - veld - en aardvruchten , de sterkste spegerijen , de uitwerpsels zelfs en nesten van sommige dieren , en wat is 'er in het Rijk der dieren en in dat der planten , 't welk de maag van den aanzienlyken man niet verflindt ? De vergiften zelven kunnen 'er naauwlyks van uitgezonderd worden. — Dan deze allen maaken slechts de hoofdklassen uit van de verscheidenheid der spijsen , die hij tot voedsels gebruikt. Men moet 'er bijvoegen dat talloos aantal van verschillende geregten , welken de kookkunst uit dien voorraad voor hem bereid ; zoo meenigerleije Soupen , Ragouts , haut Gouts , Pasteijen , Poddingen , Taarten , Room - Boter - en Eijer - gebakken , Suiker - gebakken , Banket , Confituuren , Gelijen ; zoo veele onderscheiden soorten van ingeleide , ingezulte en ingezuurde Vleesch - en Vischspijsen , Vruchten , en andere toemaakfels en bereidingen , die tot in het oneindige verschillen.

WEL is waar , men vindt op de tafels der Rijken

ook somtijds eenigen van die spijzen, die de Landman en Arbeider nuttigen; maar hoe zeer verschillen zij door de toebereiding van elkanderen! veeltijds zijn zij derwijze vermomd, dat zij niet meer kenbaar zijn; zelfs heeft de kookkunst het zoo ver gebracht, dat zij het zich eene eer rekent de gemeenste spijzen zoodanig gemaskerd op te dischen, dat niemand dezelve kent. Hoe zeer verschilt zelfs het brood, dat de groote Lieden eeten, van dat der landlieden? Hunne kaas moet sterk gekruid, vreemd, oud en gedeeltelijk verrot zijn. En bijkans nooit ziet men de zoogezonde melk- en meelspijzen op hunne tafels verschijnen, ten zij zij door ziekte gedwongen worden het verlies hunner gezondheid 'er weder door te herstellen.

BESCHOUWT men ook de dranken der Aanzienlijken, welk een onderscheid tusschen die der Boerenlieden? Allerhande geestrijke wijnen, die in alle bekende oorden der waereld groeijen, de brandewijn gemaskerd onder de aangenaamste doch gevaarlijkste gedaanten van *Liqueuren*, de sterkste bieren, verschillende soorten van Punch, uit Arac, Rum, Brandewijn of wijnen gemaakt, sterke Koffij en Thee, Chocolaad, Limonade, Urfade, Bronwater en wat niet al?

HOE groot ten andere het onderscheid zij tusschen de toebereiding der spijzen van de Rijke en Groote Lieden en die van den Landman, is uit de aanwijzing hunner verschillende spijzen genoeg op te maaken. Hunne kookkunst bestaat niet slechts in koken, maar ook in braaden, roosten, bakken, stooven, fruiten, verrotten enz; en

en deeze manieren van gaarmaaken zouden nog weinig fchaaden doen, wierden niet hunne vleesch- en vischspijzen en fomtjds hunne vruchten door de wrangfte wijnen, door de fcherpste zuuren en de heetste fpegerijen aangezet, hunne moeskruiden met eene onmaatige hoeveelheid van dikwijls olijachtige boter, jeu of vet gestoofd, en hunne gestoofde vruchten door eene overtolig zoet toegemaakt; terwijl de eenen en anderen met eene buitenspoorige hoeveelheid van famengestelde sterk gekruide, vette of zuure faufen opgedischt en gegeeten worden. — En, indien men de rekening opmaakt van de handen, die werkende zijn, om voor een middelmatig onthaal het noodige te verzorgen, ziet men, dat zij tot veele honderden opklimmen, en dat men dezelve, om groote feestmaalen klaar te maken, bij duizenden tellen moet. Ja men kan zeggen, dat de vier waerelddeelen onophoudelijk arbeiden en zweeten, om de tafels der Rijken van de begeerde overdaad te voorzien. Hoe meenig dierbaar leeven zelfs word 'er opgeofferd, om aan de uiterste einden der waereld die fmaakelijke vergiften te haalen, welken de Lieden van aanzien en vermogen met zoo veel graagte doorzwelgen, en die in hunne aderen overbrengen de zaaden van kwijning, van droefgeestigheid, van ziekten en van eenen te vroegtijdigen dood!

Om eindelijk het onderscheid te kennen van de wijze van eeten der Rijke en Groote Lieden en die van de Landlieden, behoeft men zich maar het regengestelde te verbeelden van het geen ik daarom-

trent van de laatsten gezegd heb. Alles is ten deezen aanzien bij hen strijdig en onnatuurlijk; hun honger wordt nooit door den arbeid opgewekt, noch de spijsen door het werken voor hun noodzaakelijk gemaakt; ook gaan zij dikwijls aan tafel, zonder dat de honger 'er hen noodigt, en zonder wezenlijke noodzaakelijkheid, en alleen om dat het gewoone eetensuur 'er hen roept; of zij worden 'er naartoe gedreven door eene zekere ongestelheid of ongeduurigheid der maag, die zij verkeerdelijk voor honger neemen, die niet anders is als eene gewoonte der maag om altoos gevuld te zijn, of wel eene ontaarte gesteldheid van de zenuwen hunner maag, door de geduurige opvulling en overdaad veroorzaakt, en die met een weinig koud water te drinken het best zou gestild worden; of om den honger, zoo zij zich verbeelden, op te wekken en de maag te sterken, neemen zij een glas fijnen of rooden wijn, bekend bij ons onder den naam van een *Doctor Snelletje*, 't welk, wel verre van dat bedoelde te bereiken, de spijsverteering doorgaans bederft en bij veelen den honger veeleer verdooft, en 't is ook tot dit laatste oogmerk, volgens 't geen sommigen meenen wel te weten, dat de Geneesheer SNELLE de gulzige wijs, op welke de Rijke Lieden gewoonlijk hunne maag opvullen, kennende, zulks in zwang gebragt heeft. — Dan aan tafel zittende, wordt hun eetlust, in weerwil van de zwakke en ontaarte gesteldheid hunner maag krachtdaadig opgewekt, en gaande gemaakt door gevaarlijke verzoeking van den wel aange-

rech-



rechten disch, door de bekoorlijke verscheidenheid, den aangenaamen reuk, de behaaglijke kleur en den lekkeren smaak der gerechten. De scherpe prikkel vervolgens der aangezette spijzen en de bedwelming, die de zwaare en geurige wijnen, welken zij tusfchen beiden overdaadig drinken, hun veroorzaaken, veranderen hunnen eetlust wel haast in gulzigheid. Zij eeten schielijk en veel; zij kaauwen hunnen spijzen niet ten halve; nauwlijks hebben zij van eene fchotel geproefd, of de andere lacht hun toe, en zij haasten zich om ook van dezen hun deel te hebben. Hier komt gewoonlijk bij, vooral op gastmaalen, (trouwens hun leeven is een geduurig gastmaal,) de lankheid van tijd, die men verplicht is aan tafel door te brengen, gepaard met gebrek van bezigheid, de aanhoudende opdringing van den Gastheer, de wederzijdsche aanmoediging der Gasten, de gewoonte van op de gezondheid van veelen zijn glas te ledigen, en bij sommigen nog de eer, zoo wel om veel te eeten, als om onmaatig wyn te drinken. Door zoo veele en door zulke sterke prikkels aangespoord, eeten zij altoos tienmaal meer dan hun noodig is, dan zij verduwen en bij mogelijkheid kwijt raaken kunnen. — Men vindt, wel is waar, eenigen onder hen, die doorgaans weinig eeten, die veeleer een afkeer hebben van spijzen, en zich ook beroemen, dat zij alle die heerlijke gerechten onverschillig beschouwen, ja zelfs verzaad worden door dezelve slechts te zien, en dus geen gevaar loopen van hunne maagen te overladen; maar men moet dit den zulken niet tot eene deugd toereke-

rekenen ; want zoo men die sobere eeters wel onderzoekt , zal men rasch bespeuren , dat de meesten derzelve in hunne onthouding niet ongelijk zijn aan uitgeputte lichtmisen , die ongevoelig zijn voor de bevalligste schoonheid en zat van alle vermaaken , alleen , om dat zij die te veel genooten hebben ; lieden naamelijk , wier maag reeds door de overdaad en veeltijds ook door andere bijgevoegde oorzaken zoo ontzenuwd en verflapt is , dat geene prikkels in staat zijn om hunnen eetlust opte wekken. — Eindelijk , gelijk zij gewoonlijk zeer lang aan tafel zitten , en dikwijls twee derde gedeelten van den dag aan dezelve slijten , zoo bevorderen zij zelden hunne spijsverteering door eene behoorlijke lichaamsbeweeging , en nooit dooreen gezonden arbeid ; maar geeven zich , na den maaltijd , doorgaans weder aan 't stilzitten over , of doen eene kleine wandeling , die nauwelijks beweging heeten mag.

ZODANIG nu verschilt in 't algemeen de Eeten Leefregel der Groote en Rijke Lieden van die der Landlieden ; maar nog grooter vindt men het verschil , wanneer men die der Hovelingen 'er bij vergelijkt , gelijk men genoeg zal kunnen zien uit de korte schets , die ik 'er hier van meen te moeten geeven.

DAGELIJKS leeven zij gewoonlijk op deeze wijze : doorgaans blijven zij tot diep in den morgen , of tot aan den middag te bed ; dan ontbijten zij met sterke Koffij of Chokolaad , en hier mede slijten zij gemeenlijk eenige uren ; onderwijl of daarna wagtten zij bezoeken , of gaan 'er zelven  
met

met eene koets eenigen doen. — Vervolgens schikken zij zich om aan tafel te gaan, na dikwijls eerst vooraf door eenigen fijnen wijn of geestrijken drank de maag geprikkeld te hebben. Het middagmaal bestaat altoos uit een overvloed van smaakelijke gerechten. Het eerst eeten zij eene sterk aangezette soup, gemaakt uit een afkookfel van krachtig vleesch en verscheiden moeskruiden, als kool, peen, knollen, erwten, prei, zuuring, peterfelij, marjolein, thijm, enz; waar bij men, om 'er de vereischte kracht en smaak aan te geeven, eene sterke jeu mengt van osfenvarkens- hoender- of patrijzen vleesch; en vervolgens geroosterd brood, door al het welk deeze soup zoo voedsaam is, dat een gewoon soupbord 'er van volstaan zou kunnen, om een ploegenden Boer voedsel genoeg voor den gantschen dag te verschaffen. Deeze soup nogthans word bij hen slechts voor eene voorbereiding tot het eeten en geenzins voor een wezenlijk voedsel gehouden: bij dezelve verschijnt gewoonlijk op tafel gekookt vleesch, zoo 'er dit niet in ligt, met mergvolle beendren, of wel de twee of drierlei soort van de lekkerste visfchen die het jaargetij oplevert, welken met vette botersausfen gegeten worden. Daarna komt het tweede geregt, waar bij men opdischt allerlei gevogelte, zwemmende in eene toegemaakte jeu, en verscheiderleije sterk gekruide ragouts, osfenvleesch, en eenige sshoteltjes met moeskruiden en veldvruchten, kool, peen, spinagie, enz. mede met sterke jeu van vleesch en boter toebereid. Het der-

derde en vierde geregt verschaft verscheiden soorten van wit en bruin gebraden en gefruit wild en tam vleesch, en visch, eenige andere vetgestoofde moeskruiden en vruchten, eenige saladen, koude pasteijen, toemaakfels van room, boteren suikergebakken, en eene meenigte andere schotels van eenen uitneemenden smaak, maar tevens zeer voedzaam en zeer verhittende. Op het nageregt blijven eenige van deze geregten, waarbij men voegt allerhande soorten van fijne vruchten, verscheidenerlei sterke kaas, boter, en dan nog eene meenigte van ingeleide vruchten, confituuren, banket, enz., van al het welke zij doorgaans ongevoelig meer eeten, dan zij, aan tafel gaande, dikwijls voorneemens waren. Onder het nuttigen deezer spijzen drinken zij doorgaans eene goede hoeveelheid rooden wijn, enkel of gemengd met water, en, op 't einde van den maaltijd, Bourgogne, Champagne of andere fijne, dampige wijnen, die meestal vervalscht en met suiker en brandewijn gemengd zijn, of wel eenige overgehaalde geestrijke dranken, *Liqueurs* genaamd. — Na den eeten gaan zij in eene andere kamer om sterke koffij te drinken, in het denkbeeld, dat dezelve de spijsverteering bevordert. Van daar zetten zij zich aan de speeltafel, waar aan zij blijven, tot tien uren des avonds, of wel zij gaan in eene koets, om zich naar den schouwburg of in eenig gezelschap te laten brengen, waar zij zich mede den gantschen avond met spelen bezig houden. Ten tien ure plaatzen zij zich aan tafel, om het avondmaal te houden, dat ge-

gewoonlijk uit geen minder smakelijke geregten bestaat dan het middagmaal, en waar op zij ook allerhande uitheemsche wijnen en liqueurs drin- ken.— Het avondmaal geëindigd zijnde, begeeven zij zich weder aan 't speelen tot drie of vier uren 'smorgens, en wel om groot geld, 't geen hunnen geest niet weinig vermoeit, hunne driften in oproer brengt, en hun lighaam geweldig verhit. Eindelijk gaan zij te bed, waar hunne verhitte verbeelding en oproerige driften hun nauwlijks zoo veel rust vergunnen als noodig is, om den anderen dag den zelfden trein van leeven te hervatten.

§. XXVI. HET is niet moeilijk de onderscheiden uitwerksels van deeze zoo verschillende levenswijzen op te maaken.

DE WIJL de Landman niet als eenvoudige, zachte en ligtverteerbare spijzen gebruikt, die hem voeden zonder zijne tong, gehemelte of maag tot gulzigheid aan te prikkelen; dewijl hij daarom niet meer eet dan noodig is, om hem te voeden, en de door den arbeid verloren krachten te herstellen; dewijl hij zijne spijzen naar vereisch kaauwt; niet dan eenerleije voedsels nuttigt, en geene wrange geestrijke dranken drinkt, overlaad noch bezwaard hij ooit zijne maag of darmen; en, nadien deezen daarenboven sterk zijn, en dan nog in haare werking door den arbeid krachtadig geholpen worden, verteert en verduwt hij ten uiterste gemakkelijk, en zijne voedsels, of het overtollige 'er van blijven in dezelve niet hangen of stilstaan, en kunnen dus niet be-  
der-

derven of fcherp worden ; en , gemerkt zij niet fcherp of heet zijn , kunnen zij zijne ingewanden niet beledigen of eenige ongeregelde beweegingen in dezelve verwekken , die derzelve bediening flooren of beroeren kunnen. Gelijk hij ook wegens dit alles geene opspanningen van winden , benauwdheden , buikpijnen , verftopping of te fterke ontlasting van afgang ondergaat , zoo bereidt hij voor zich op die wijze een zeer zagt gijl , dat in zijne bloedvaten overgaat , zonder derzelve zenuwen te prikkelen , en dus , zonder koorts of andere toevallen te verwekken , dat zijne vogten zacht houdt , dat door zijn flijmig gedeelte het verlooren herftelt en hem naar vereifch voedt , en van welk de overtollige aard- water- zout - en olijachtige deelen ten behoorlijken tijd onder de gedaante van uitwerpfelen uit het lighaam gevoerd worden , door de wegen , welken de Natuur daar toe gefchikt heeft.

§. XXVII. NADIEN de Rijke Man daarentegen altoos toegemaakte , zwaare en moeilijk verteerbaare voedfels eet ; nadien hij , door den prikkel enz. van fpijzen en dranken tot gulzigheid aangezet , dagelijks en bij iedere maaltijd veel meer eet en drinkt dan hij noodig heeft , ( en hij heeft merkelyk minder noodig dan de Landman , ) nadien hij zijne fpijverteering nooit door den arbeid bevordert , en nademaal zijne maag doorgaans zwak , verflapt en te gevoelig is , zoo overlaadt en bezwaart hij dezelve geduurig , doet  
haar



bloed overgaande, het hart en de bloedvaten op eene verderfelijke wijze prikkelende, en niet als fcherpe vogten voortbrengende, eene geduurig herhaalde koorts verwekt; invoegen de gantsche dierelijke huishouding langs dezen weg ontsteld en beroerd raakt.

MEN ziet derhalven, dat de eetregel bij den Landman alle de vereischten heeft om eene bestendige gezondheid te onderhouden, en dat integendeel bij dien van den aanzienlijken stedeling, alles samenloopt om de gezondheid te ondermijnen en onherstelbaar te bederven.

DAT nu de uitwerksels van de maaltijden der Groote en Rijke Lieden wezenlijk zoodanig zijn, kan men dagelijks door de ondervinding bij hen bevestigd zien; telkens na den eeten ontdekt men bij hen alle de zichtbaare toevallen van eene verderfelijke maag- en zenuwkoorts. Men ziet hen, kort na den maaltijd, wegens de opspanning en arbeid hunner maag, hijgen, als of zij zieltoogenden waren; men ziet de ontwikkelende lucht hunner gistende spijsen gestadig, bij wijze van winden, door oprispingen, met geweld hunner spijsbuis ontvlugten, als konden zij niet langer in zoo een vol en benaauwd vertrek befloten blijven: men vind hen loom, lusteloos, huiverig, dommelig, duizelig, de oogen staan hun strak gevestigd, het aangezicht in 't eerst bleek en daarna bloozende, het voorhoofd brandende, de handpalmen klam van 't zweet; in 't kort hun gantsche gelaat en houding schijnen, gelijk de regtgeestige *Arts* zeer aartig zegt, als met een klaagen-



genden toon uit te roepen: *ach! mijne arme maag is aan 't spijsvertrecen!*

§. XXVIII. Ik zou zeer ver kunnen uitweiden in de nadeelige uitwerkfelen, welken de bijzondere spijzen en dranken, die de Groote en Rijke Liedden dagelijks nuttigen, aan hunne gezondheid toebrengen, en in aan te toonen, op wat wijze zij die ziekten veroorzaaken, welken aan hun bijzonder eigen zijn; maar, behalven dat dezelve in genoeg bekende Werken, overvloedig aangewezen zijn, zoo zou 'er dit Werk zekerlijk te uitgebreid door worden. Ik zou echter meenen aan deszelfs oogmerk te kort te doen, indien ik 'er niet het volgende van aantekende.

Door ondervinding, zoo wel als door overweeging meen ik geleerd te hebben, dat het gebruik van zuuren en ligtzuurwordende spijzen en dranken eene der algemeene en voornaame oorzaken is van de rangeigen ziekten der Groote en Rijke Liedden. — De mensch is buiten twijffel geschapen, om van vruchten of plantgewasfen en van dieren te leeven, en vooral om water te drinken. De dierelijke spijzen hellen uit haaren eigen aart tot een rottig bederf, en de groeibaaren tot zuurwording; zoo dat men de eerste te veel of alleen eetende, eene rottige, en de laatsten te veel of alleen eetende, eene zuure fcherpte in zijne maag en vogten verkrijgt, welken beiden voorgekomen worden door eene evenredige menging van de eenen en de anderen, waar uit een middelachtig zout voortkomt, 't geen de eigen aart van

het zout onzer vochten is. 't Is hier van, dat zij, die een tijd lang niet als vleeschspijzen eeten, door rotziekten, scheurbuik enz., aangestast worden, en dan dikwijls eene sterke begeerte naar vruchten en andere groeiende voedfels krijgen, door welken te eeten zij van die ziekten dikwijls weder genezen worden, gelijk men dit zoo meenigmaal en zoo kennelijk in de zeevaarenden waarneemt; terwijl aan den anderen kant zij, die een langen tijd niet als moeskruident, veld- en boomvruchten nuttigen, door andere ongesteldheden en door eenen greetigen trek naar vleeschspijzen aangedaan worden; welke beide waarneemingen klaar genoeg leeren, dat men eene gepaste hoeveelheid van vleesch- en groeiende spijzen te gelijk eeten moet, om goed bloed, om zachte en gezonde vochten te behouden, en zich voor ziekten te bevrijden. Wel is waar de hedendaagsche *Brachmannen*, de *Baniaanen*, en veele andere geslachten in Indostan leven, gelijk de oude *Gymnosophisten*, vrij gezond, schoon zij niet als plantgewassen eeten; maar de bijzondere geëartheid der Volkeren, de natuur van den grond, waar in hunne voedfels groeijen, de gesteldheid der luchtstreek, waar in zij woenen, en de kracht der gewoonte maaken het verschil hier zoo groot, dat wij niet van hun tot ons kunnen noch zouden willen besluiten. Indien men nu de spijzen en dranken nagaat, die de Groote en Rijke Lieden doorgaans en in de grootste hoeveelheid gebruiken, vind men zeeker, dat het zuure en wrange 'er den meesten tijd de overhand

hand in heeft. Zij eeten, wel is waar, vleesch genoeg, maar, behalven dat hun vleesch dikwijls te zeer in zuure vochten geweekt, of met zuur van azijn, citroenen en wijn toegemaakt en veeltijds met zuure sausen gegeten word, zoo eeten zij gemeenlijk veel meer zuuren of ligtverzuurende spijzen, hoedanigen zijn de moeskruiden, de vruchten, de podding en gebakken van allerlei soort, en alle de toemaakfels van room, van geleijen van suiker, van meel, zelfs hun brood, dat gewoonlijk, om fijn en blank te zijn, van zijne verzagtende zemelen beroofd en met zuure gist en melk bereid is, waar bij sommige bakkers nog den wrangen aluin doen: bij al het welke men vooral voegen moet den wijn, die in wezen niet anders is, als het min of meer zuurgeworden sap der druiven. Indien men nu verder gadeslaat, dat alle deze voedfels te eerder verzuuren, hoe de maag zwakker en werkeloozer is, en in haare bediening meer belemmerd wordt, dan kan men ligtelijk opmaaken, dat de Groote en Rijke Lieden dagelijks eene te groote hoeveelheid van zuuren in hunne maag voortbrengen; en indien men eindelijk de uitwerkfels der zuuren op onze voedfels en lighaam overweegt, zal het ons niet moeilijk zijn te begrijpen, dat de meesten hunner ziekten uit die bron opwellen. De natuurlijke uitwerkfels van alle gistbaare of gegistte zuuren zijn, dat zij de spijzen, die met dezelve bereid en gegeten worden, verharden, derzelve ontbinding en verteering beletten, en dus de maag met onverteerbare mengselen bezwaaren;

dat zij, in de maag gistende, in dezelve hevige bewegingen en benaauwende winden verwekken, door die vaste lucht te ontwikkelen, welke de oude *Gas* pleegden te noemen, en die door de nieuwste proeven betoogd is te zijn een dier vergiften, welken in de long komende op 't oogenblik den dood veroorzaaken; en dat zij zuure raauwheden in de maag en darmen en eene zuure scherpte in het gijl, in het bloed en de verdere vochten voortbrengen; door al het welke zij de maag, darmen, alle de vaten en zenuwen uittermaate verflappen en te gelijk geweldig prikkelen en beledigen, en in de vochten stremmingen, verstoppingen, steengroeijingen, enz. veroorzaaken.

Wanneer men nu alle deze uitwerkfels overweegt, en 'er die van het onmaatig thee en koffij drinken, en van de verdere levenswijze der Groote en Rijke Lieden bijvoegt, is 't ligt te zien: voor eerst, dat zij hen zeer onderhevig moeten maaken aan zenuwziekten, *Hypochondrie*, en vrijsterziekte. Ik heb in mijn *Vertoog* over de oorzaaken van de hedendaagsche meenigvuldigheid der zenuwziekten getoond, dat men daar zekerlijk voor houden moet alle die spijzen en dranken, waar van ik hier spreek: „ Van de „ zuuren, de gistbaaren naamelijk, schreef ik (a) „ zijn de schadelijke uitwerkingen op de zenuwen „ niet minder kennelijk; volstrekt strijdig zijnde „ aan onze natuur, worden zij zeer bezwaarlijk „ door

(a) Bladz. 408.

„ door de verteeringkrachten ondergebracht ;  
 „ en , dit niet geschiedende , is het eerst en na-  
 „ tuurlijk gevolg het zuur in de eerste wegen ,  
 „ die knaagende en bijtende scherpte , welke op  
 „ de zenuwen der ingewanden werkende , zulke  
 „ verschrikkelijke kramp- en stuiptrekkingen in de  
 „ kinderen , en zulke hevige maag- en hoofd-  
 „ pijnen , windige opspanning , benaauwdheden ,  
 „ flauwten , ja ook stuiptrekkingen in veele  
 „ vrouwen verwekt ; welke daarenboven , in  
 „ het bloed sluipende , alle onze sappen bederft ,  
 „ alle onze vaste deelen verzwakt , en onze ve-  
 „ zels en zenuwen geweldig prikkelt. Volgens  
 „ HOFFMAN is 'er uit de geheele klasfe van  
 „ voedfelen niets grooter vijand van onze natuur ,  
 „ en niets ftrijdiger met de fterkte en veerkracht  
 „ van onze maag en darmen , dan de zuuren ; ja  
 „ niets , zegt hij , is 'er , dat de dierelijke en lee-  
 „ venswerkingen onzes lighaams meer beroert ,  
 „ dat de zenuwen vijandiger aandoet , dat de  
 „ vezels meer tot krampachtige beweegingen  
 „ fchikt , en dat zoo veel oorzaak tot vrijsterziek-  
 „ te en *Hypochondrie* geeft : gelijk dit door lee-  
 „ vendige voorbeelden leeren zeer veelen van die  
 „ bleeke , ongedaane en kwaadfappige Meisjes ,  
 „ die men dagelijks overal onder ons ontmoet ,  
 „ die meest allen vroeg of laat aan 't onmaatig ge-  
 „ bruik van zuuren zich overgegeeven hebben ,  
 „ en die zoo flap als aandoenlijk , ja meer dan  
 „ iemand met zenuwziekten gekweld zijn. Ik  
 „ fchrik te gewaagen van jonge Juffrouwen , hoe-

„ danigen ik gekend heb , die verleid door het  
 „ straffschuldig begrip :

*Palleat omnis amans , color hic est aptus amanti ,*

„ dat de schoonheid eene bleeke kleur en de wel-  
 „ gemaaktheid een teeder en tener lighaam vor-  
 „ derd , en dat zulks door het veel gebruiken van  
 „ zuur te verkrijgen is , zich aan deze ongere-  
 „ geldheid geheel overgeevende , wel haast haa-  
 „ re misdaad door eene meenigte wreede ze-  
 „ nuwplaagen en andere droevige kwaalen ellen-  
 „ dig geboet hebben.” — En in dat zelfde Ver-  
 toog heb ik bewezen , dat alle die zelfde uit-  
 werksels en die zelfde zenuwziekten ook de ge-  
 volgen zijn van het overdaadig eeten van zoetig-  
 heden , van vruchten en moeskruiden en van het  
 onmatig drinken van thee en koffij of andere  
 warme waterachtige dranken. Aanmerkelijk is  
 het , dat SENECA , redeneerende over het ver-  
 val en bederf in spijs en drank , dat in zijnen tijd  
 de overdaad en weelde onder de Groote en Rijke  
 Romeinen , in alles zoo gelijk aan die onder ons ,  
 voortbragt , onder anderen verscheiden gevolgen  
 optelt , die wij hedendaagsch zenuwtoevallen noe-  
 men. „ Hier uit , zegt hij , spruit de bleekheid  
 „ en trilling der zenuwen , die in den wijn ge-  
 „ weekt zijn , en eene uitteering , erger dan die  
 „ uit honger. Hier uit spruiten de waggelende  
 „ beenen en de strompeling , even als in de dron-  
 „ kenschap zelve. Hier uit rijst de bedorven  
 „ gesteldheid der vochten door het geheele lig-

„ haam ,

„ haam, en een gezwollen buik, dewijl deze  
„ zich kwalijk kan gewennen meer te ontfangen,  
„ dan hij draagen kan. Hier uit komt de mis-  
„ maakte verf van het aangezicht; de fiddering  
„ der genen, die zonder ophouden fchudden.  
„ Wat zal ik zeggen van de duizeling des  
„ hoofds, de fchemering der oogen, de ruis-  
„ fching der ooren, wat van de beroering der  
„ ziedende hersenen, wat van de ontallijke  
„ koortzen, waar van fommigen met geweld aan-  
„ vallen, anderen met een traag vergift influi-  
„ pen, en anderen met eene beeving en groote  
„ fchudding der ledemaaten zich openbaaren?  
„ waarom zal ik de tallooze kwaalen, allen straffen  
„ van de overdaad, verhaalen?” —

Hoe gereed ten anderen ook de Jigt, eene an-  
dere rangeigen ziekte der Groote en Rijke Lieden  
uit die zelfde bron van overdaad, uit dat zelfde  
foort van fpijzen en dranken voortvloeid, heeft  
de Heer CADOGAN, in zijne Verhandeling over  
deze ziekte, zeer duideljk doen zien. Hij be-  
weert zelfs, dat negen van de tien fleepende  
ziekten, die 'er in de waereld zijn, en bijzon-  
der de Jigt, haar eerst beginfel aan de onmaatig-  
heid in die fpijzen en dranken verfhuldigd is.

„ Wat zullen wij zeggen, (fchrijft hij), van die  
„ konftig bewerkte en fijn uitgedagte overdaadig-  
„ heid op de tafelen der Rijken, bij welken de  
„ kookkunst tot dat uiterfte gebragt is, dat de  
„ weelde en pracht aan zich zelve bedriegelijk ge-  
„ worden zijn, en de dingen gefchat worden, niet  
„ naar dat zij voor den natuurlijken en onvervalsch-

„ ten eetlust goed en aangenaam zijn ; maar naar  
 „ maate dat zij sterk van smaak, verhittende, zeld-  
 „ saam , kostbaar en buiten hun saizoen zijn. —  
 „ Het smert mij en ik ben 'er verlegen over te  
 „ zien , dat Lieden , die de weelde en pracht be-  
 „ minnen , 'er zoo weinig kennis van toonen te  
 „ hebben , met zich in te beelden , dat zij gelegen  
 „ zijn in de spijs of faus , of in de veelheid van  
 „ een van beiden , of dat het aanzetten der spij-  
 „ zen , om eene verzadiging boven de natuurlijke  
 „ te veroorzaaken , ons een wezenlijk genot ver-  
 „ schaft. Dan zij doen dit door alle de sckrande-  
 „ re vonden van kook- en geneeskunst , invoeren-  
 „ de alle vreemde hulpmiddels tot overdaad , aller-  
 „ leije prikkelenden eetlust verwekkende dingen ,  
 „ die men in de zuuren , zouten , heete spece-  
 „ rijen en aftrekselen van allerhande soort weet  
 „ op te spooren , om hunne zenuwen tot een wei-  
 „ nig gevoel op te wekken ; niet weetende , dat  
 „ hoe meer zij verhit en geprikkeld zijn , hoe zij  
 „ steeds vereelter en ongevoeliger worden , en  
 „ dat dan dezelfde middels te meermaalen moe-  
 „ ten herhaald , in hoeveelheden vermeerderd , en  
 „ in hoedanigheid gescherpt worden , tot dat zij  
 „ niet meer weten , waar bij zij het houden moe-  
 „ ten ; terwijl iedere maaltijd , die zij doen , al-  
 „ leenlijk dient om de maag te overlaaden en te  
 „ drukken , het bloed te bederven en te ontstee-  
 „ ken , alle de hairfijne buisjes te verstoppen en te  
 „ verstikken , en eene sleepende kourts van prik-  
 „ keling voort te brengen , die , schoon zij de  
 „ geesten des avonds opwekt , den volgenden



„ morgen alle de onaangenaame aandoeningen  
„ van ontlediging en dronkenschap na zich laat ;  
„ en ware dan de Natuur niet zoo goed , om hen  
„ in hunnen loop te stuiten door een pijnlijken  
„ aanval van Jicht of eenige andere ziekte , in  
„ welke zij een weinig uitstel krijgen , zij zouden  
„ wel rasch aan het einde van hun levensloop  
„ zijn.” — Over de bijzondere uitwerkselen der  
zuuren oordeelt hij met mij op dezelfde wijze , en  
toont uitvoerig aan , dat zij eene voornaame oor-  
zaak zijn van de Jicht: van den wijn zegt  
hij : „ Maar het grootst tot zuur hellend vergift  
„ van allen , Grooten of Kleenen , Rijken of Ar-  
„ men , wie gij zijt , die denzelven bestendig ge-  
„ bruikt , is de wijn ; de wijn alleen brengt  
„ meer ziekten voort , dan alle de andere oor-  
„ zaaken te samen. — Schoon hij somtijds  
„ gebruikt word met oogmerk om de spijsvertee-  
„ ring te bevorderen , en der werking van de  
„ maag bij te staan , doet hij zichtbaar kwaad  
„ aan beiden. In plaatze van te verteeren en te  
„ ontbinden , verhard en belet hij de ontbinding ,  
„ schieft en bederft het melkachtig gijl en de eerste  
„ sappen uit ons voedsel voortgebracht. Hij ver-  
„ warmt indedaad en prikkelt de maag tot groo-  
„ tere beweging dan natuurlijk of noodig is , en  
„ stelt haar daardoor in staat om haare ingehou-  
„ den stoffen te eerder uit te drijven ; van waar  
„ die aangenaame gewaarwording van warmte en  
„ verkwikking van deszelfs onmiddellijke werking ;  
„ maar door deeze buitengewoone werking , drijft  
„ de wijn onze voedsels tevroeg uit de maag ,  
„ eef

„ eêr zij verweekt, ontbonden en behoorlijk ge-  
 „ kookt zijn, en brengt hen raauw, hard en wrang  
 „ in de darmen, om in dien staat in het bloed  
 „ overgebracht te worden en aldaar alle foorten  
 „ van ziekten voort te brengen.” — Verder  
 doet hij zien, tegen de inbeelding der Groote en  
 Rijke Lieden, dat deze verderfelijke uitwerksfels  
 nog zoo veel te zekerer en te eerder ontstaan door  
 het gebruik van sterke, zwaare, heete wijnen,  
 als *Madeira*, *Port*, *Mountain*, enz. „ Ik heb,  
 „ zegt hij, ondervonden, dat zij, die deze ster-  
 „ ke maagwijnen gebruiken, om zich van de  
 „ winden te geneezen, echter nooit van dezel-  
 „ ven noch van alle jichtige ongesteldheden vrij  
 „ zijn. Het kan ook niet anders zijn, want daar  
 „ is niets zoo strijdig aan de natuurlijke spijsver-  
 „ teering, als het gebruik van deze sterke dran-  
 „ ken, welken, in plaats van te ontbinden, al-  
 „ les verharden, en dus altoos, wanneer de eer-  
 „ ste warmte over is, een raauw zuur, na eene  
 „ dronkenschap van den voorigen dag, overlaaten,  
 „ dat gist, knaagt en de maag en darmen dage-  
 „ lijks prikkelt.” — Bij dit alles moet men voe-  
 gen, dat de wijn op eene bijzondere wijze het  
 bloed verhit en uitzet, hier door de bloedva-  
 ten opspant, prikkelt en tot sterkere bewee-  
 ging aanzet, vervolgens het bloed met een ver-  
 haasten loop naar het hoofd voert, daar dan  
 het zelve ophoopt, de hersfens uitspant en  
 drukt, en langs dezen weg bedwelming, en  
 dronkenschap voortbrengt, van waar dan zij,  
 die dagelijks en veel wijns drinken, onderhevig  
 raa-

raaken aan hoofdsmerthen , duizelingen , verdoo-  
vingen , *Hypochondrie*; verscheiden zenuwkwaa-  
len , slaapziekte , beroerte en zelfs stuiptrekkin-  
gen: alle ziekten, zoo gemeen bij de Groote en  
Rijke Lieden, als het wijndrinken zelfs is. Hier-  
om zong de Heer HALLER , die nooit iets an-  
ders als water dronk:

De Gunstige Natuur onthoud den dieren  
wijn;

De Mensch alleen drinkt dien, om niet meer  
mensch te zijn.

Verder is uit al het bijgebragte ligtelijk te zien,  
dat die klasse van menschen door haare ongere-  
geldheden in spijs en drank zich bloot stelt , be-  
halven aan de gemelde ziekten, aan allerleije ande-  
re soorten van kwaalen en gebreken; al ware het  
om geene andere reden, als dat zij 'er hunne maag  
en spijsverteering, welker welgesteldheid, ge-  
lijk wij boven getoond hebben, eene der voor-  
naamste grondslagen onzer gezondheid is, door  
ontstellen en bederven; vermits zij dus de bron  
vervuilen, waar uit alle de sappen, die ons lig-  
haam doorstroomen, voeden, versterken en ge-  
zond houden moeten, voortvloeijen. „ Die bron,  
„ (zegt de Arts,) moet noodwendig door over-  
„ daadigheid of een ongeregeld mismas van spij-  
„ zen en dranken onrein worden; en om des wil-  
„ le prijs ik DIOGENES, die eenen Jongeling,  
„ welke naar een gastmaal stond te gaan, van de  
„ straat

„ straat opnam, en denzelven bij zijne vrienden  
 „ wederbragt, eveneens als of hij hem uit het  
 „ water geholpen, of van eenig ander dringend  
 „ gevaar, waar hij gereed stond in te storten,  
 „ verlost had. ADDISON dezen inval van DIO-  
 „ GENES geneeskundig beoordeelende, vroeg met  
 „ reden:” Wat zou dees Filosoof wel gezegd heb-  
 „ ben, als hij eene onzer tegenwoordige maaltijden  
 „ hadde bijgewoond? Zou hij den Heer des huizes  
 „ niet voor zinnenloos gehouden en alle zijne Be-  
 „ dienden gebeden hebben om hem handen en  
 „ voeten te binden, als hij hem gevogelte, visch  
 „ en vleesch had zien verflinden, olij, azijn, wijn  
 „ en kruiderijen inslaan, salaaden van twintiger-  
 „ leije planten, soepen van honderderleije bijzon-  
 „ derheden, confituuren en ingemaakte vruchten  
 „ van oneindig veelerhande sterke smaaken en  
 „ reuken, hadde zien verzwelgen? Wat voor onna-  
 „ tuurlijke bewegingen, wat voor ongeregelde  
 „ giftingen moet zulk een ongeschikt mengfel en  
 „ onmatig gebruik van strijdige dingen, in onze  
 „ maag en lighaam niet te wege brengen? Wat  
 „ mij betreft, als ik zulk eene Tafel in alle haare  
 „ pracht en overdaad beschouwe, zoo verbeeld  
 „ ik mij de jicht en waterzucht, koorts en slaap-  
 „ ziekte, benevens alle andere rampzalige kwaa-  
 „ len zich tuschen de schotels te zien verbergen  
 „ om de onbedagte gulzigaarts eerlang aan te tas-  
 „ ten.”

NA dit alles aangemerkt te hebben, zal men,  
 denk ik, zich niet verwonderen, als ik 'er bij-  
 voege, dat de Groote en Rijke Lieden door  
 hun

hunne diët, die geschikt moest zijn om hun leven te verlengen, integendeel het zelve merkelyk verkorten. BOERHAAVE heeft gezegd, dat allen, die in wijn, brandewijn en andere geestrijke dranken zich verloopē, hun vijftigste jaar nauwelijks bereiken. En, volgens TISSOT, heeft men het gebruik van het zout, den zuurdeesfem en de gegiste vochten te recht aangemerkt als de voornaame oorzaak van de verkorting van het menschelyk leeven; omdat alles, wat de kloppingen van het hart verhaast, te weeg brengt, dat het zelve zoo veel minder langduurig staat; maar hoe groot is het onderscheid tusfchen de prikkeling, gemaakt door het zout, het zuur en de bieren, welken de gemeene Lieden gebruiken en tusfchen die der gerechten en dranken, welken men heden-daagsch op de welaangerechte tafelen der Groote en Rijke Lieden den gasten voorzet? En hoe zeer verschillende moet derhalven de uitwerking zijn? Dan, nademaal de Eetregel, welke het leeven lang maakt, dezelfde is, welke gezondheid aanbrengt en onderhoudt, kan men ligtelyk zien, hoeveel die verhittende diët, welke het bestaan der menschen zoo ziekelijc maakt, van deszelfs duur moet afkorten.

MEN behoeft slechts met een opflag van een oog te beschouwen de geschiedenis van die menschen, wier leeven zich ver boven den gewoonen duur heeft uitgestrekt, om, door spreekende bewijzen, overtuigd te worden van het voordeel van eene eenvoudige en sobere levenswijze, ten aanzien van de bewaaring der gezondheid en de

ver-

verlenging des levens. Die menschen welken 110, 120, 140, en zelfs 150 jaaren geleefd hebben, als een PARR en JENKINS, die gezond, sterk, vrolijk en van een ieder bemind tot die hoogte van jaaren gekomen zijn, zonder de zwakheden des ouderdoms te kennen, zonder anderen tot een last te zijn, en zelfs bekwaam om de onschuldige vermaaken des levens noch te genieten, zijn geweest de inwooners van dorpen, van gehuchten, van landhoeven, die, ver afscheiden van de gewoonten en manieren der steden, alleen geleefd hebben van melk, van moeskruiden, van brood, van nu en dan een weinig eenvoudig vleesch, en van water of ligt bier, dat niet veel meer dan een gerstendrank is. Ik weet wel, dat men voorbeelden bijbrengt van Groote en Rijke Lieden, welken een hoogen ouderdom bereikt en den meesten tijd eene goede gezondheid genoten hebben; maar die voorbeelden zijn weinigen en eenige weinige uitzonderingen kunnen den algemeenen regel niet omverwerpen; zij zijn buiten twijffel zulks verschuldigd geweest aan eene buitengewoone sterke gesteldheid, of aan eene bijzondere kloekmoedigheid om in de waereld te leven, zonder zich aan deszelfs ongeregeldheden over te geeven. Eenige enkele voorbeelden van Gulzigaarts en sterke Drinkers, van welken men somtijds in de Nieuwspapieren gewaagt, die, niettegenstaande hun altoos onmaatig eeten en drinken, honderd en meer jaaren beleefd hebben, kunnen hier nog minder gelden; men zou 'er waarlijk zich niet over verwonderen, en hun

VOOR-

voorbeeld geenzins der bekendmaakinge waardig oordeelen, indien zij niet zeldsaame verschijnsels waren; en zeker is het dat men zich algemeen zeer bedriegen en het te laat beklagen zoude, wanneer men, op hun voorbeeld zich verlatende, het zelve volgen wilde. Van weinig gewigt is ook het voorwendfel, waar van men in dit geval zich dikwijls bedient, dat de gewoonte veel doet. De gewoonte, wel is waar, maakt dat de Man van aanzien zijne toegemaakte gerechten veel gemakkelijker verdraagt, dan een boer dezelven doen zou, en zekerlijk zouden zij deezewegens ongewoonte bezwaaren, leelijk opbreeken en kwalijk bekomen; maar de gewoonte kan niet beletten, dat het vergift het lighaam langzaam verteert, en dus de gezondheid ondermijnt en het leeven verkort. 't Is met onze natuur even als met eene onnoozele maagd, zij schreeuwt op het eerste geweld, maar onderwerpt zich door den tijd, is bevredigd, en wordt toegeefflijk aan den verkrachter; doch haare toegeefflijkheid berokkend haar bederf, en zij beklagt het zich te laat.

---

## V. HOOFDSTUK.

### *Van de Geneesmiddelen.*

§. XXIX. **O**M de oorzaaken van de ziekten der Groote en Rijke Liederen volledig aan te wijzen, moet men, meen ik, ook in

F

aan

merking neemen het veelvuldig en verkeerd gebruik van Geneesmiddelen; vermits dezen mede tot de nietnatuurlijke zaaken behooren, ten minsten dien naam meer dan eenigen anderen verdienen, zijnde zoo weinig natuurlijk aan ons bestaan, als de ziekte zelve is. De natuurlijke Mensch gebruikt schier nooit genees- of heelmiddelen, als slechts wanneer hij zich gewond of bezeerd heeft; de Landlieden maaken 'er geen gebruik van, als in den uitersten nood; maar de Lieden van aanzien gebruiken dezelveu schier dagelijks, somtijds hun gantsche leeven door en niet zelden verkeerd. 't Is zeker, waren zij meer gezond, zij zouden de medicijnen minder noodig hebben; maar het is even zeker, namen zij dezelveu minder in, zij zouden minder ziek zijn.

Verscheiden redenen zijn 'er om te besluiten, dat zij dikwijls overtollig en over het algemeen veel meer medicijnen gebruiken, dan de Burgers en Landlieden. Zij zijn, door het dikwijls innemen van geneesmiddelen 'er meer aan gewoon, en de gewoonte is ook hier in eene andere natuur, die 'er hen eveneens aan verflaapt als de sterke drank hen, die 'er zich in verloopen. — Zij hebben de Geneesheeren bij de hand en dus eene gereede gelegenheid om 'er zich van te bedienen; daar de Landman 'er doorgaans uren ver om zenden moet, 't geen oorzaak is, dat hij het dikwijls uitstelt of nalaat; terwijl zijne gunstige natuur door haar eigen vermogen hem geneest. — Zij behoeven ook minder de kosten te ontzien, 't welk niet zelden de reden is, om welke de

Lieden



Lieden van den burger- en boerenstand den arts niet haalen, poogende intusfchen met geringe huismiddelen zich zelven te helpen, waar in zij ook meenigmaal zeerwel slaagen. — De Landman stelt buiten noodzaak geen belang of genoeg in het bezoek van den Doctör; maar bij veele Lieden van rang en rijkdom schijnt het eene eer te zijn, en men zou haast zeggen, een teeken van voor een Man of Vrouw van aanzien gehouden te worden, dagelijks het bezoek van den Geneesheer te ontfangen, zekere ziekten te hebben en zekere medicijnen te gebruiken; terwijl het hun tevens voor zoo verre vermaak doet, als het hun stof tot onderhoudt en gesprekken verschafft, den leedigen tijd van hun werkeloos leeven helpt vervullen, en dus hunne zelfsverveeling vermindert. — Sterker gehegt aan de vermaaken des leevens, en hierom voor het sterven, dat 'er hen van berooven zou, meer bevreesd, zijn zij gevolglijk ook gereeder om zich van die middelen te bedienen, waar door zij zich vleijen het zelve te zullen behouden. Hoe zeer zal men niet alles in 't werk stellen voor het behoud van een leeven, welks bezit men op zoo een hoogen prijs stelt! Wie zich altoos met de hoop des leevens streelt, moet noodwendig een afkeer van 't sterven hebben en alles aanwenden, wat dit verhoeden kan. — Die vrees voor den dood en die gevolglijke gereedheid om medicijnen in te neemen worden bij hen ook meer gevoed en vergroot door den meerderen omgang, dien zij met de artzen hebben, waar door zij de gevaaren

der ziekten meer leeren kennen en zich dezelve meer herrinneren. Het een en ander brengt veele hunner in dien ongelukkigen staat, dat zij, op het gevoel van de minste ongesteldheid, van de geringste pijn, zich doodelijk ongerust en beangst maaken, terstond den Doctör begeeren en ongeduldig telkens naar zijne geneesmiddelen verlangen, die hij dikwijls niet nalaaten kan hun te bezorgen, al ware het alleen om hen gerust en te vreden te stellen; en, zoo dezen hen niet spoedig helpen, vergrooten zij hunne ongerustheid en worden eene nieuwe drangreden om weder andere droogerijen in te neemen. Ondertuschen geraaken zij 'er zoo aan verflaafd, dat zij zonder dezelve niet leeven, ten minsten niet vergenoegd leeven kunnen, en wanhoopig zouden worden, zoo hunne hoop niet telkens door nieuwe medicijnen opgebeurd wierd — Hier komt bij dat zij niet minder dan andere menschen bijgeloovig zijn, ten aanzien van alles, wat hunne gezondheid en leeven betreft, beschouwende hunnen Arts als eenen God, van wiens goeden raad en kundige bestiering de bewaaring van beide die schatten meerendeels afhangt; 't welk maakt, dat zij zijne verzekeringen van niet gevaarlijk te zullen ziek worden of sterven, geduurig verlangen, zijne raadgevingen altoos gretig aanneemen, en ten uitersten gereed zijn, om de medicijnen, die hij hun voorschrijft, te gebruiken; terwijl hun de moed ontbreekt, om, ongesteld zijnde, de herstelling aan hunne verzwakte natuur toe te vertrouwen. In welk eene ver-

legen

legenheid zouden veele Heeren en Mevrouwen van de groote waereld zich niet dagelijks bevin- den, indien de Geneesheer niet kwam om zijne artzenijen voor te schrijven, of om enkel door zijne tegenwoordigheid den geest, die meer hulp dan het lighaam behoeft, gerustheid te verschaf- fen! Zeer wel heeft dan ROUSSEAU gezegd:  
„ De Geneeskunst is de mode onder ons, en zij  
„ moet het zijn; zij is de speelpop van ledige en  
„ werkelooze lieden, die, niet wetende wat met  
„ hunnentijd te doen, denzelveu verslijten met  
„ zichzelveu te bewaaren; zoo zij ongelukkig  
„ genoeg waren van onsterflijk geschapen te zijn,  
„ zouden zij de ellendigsten van alle schepselen  
„ zijn. Een leeven zonder vrees van ooit te zul-  
„ len sterven zou voor hun van weinig belang  
„ zijn. Zij moeten Geneesheeren hebben, die  
„ hun dreigen om hun te vleijen, en die hun da-  
„ gelijks het eenigst vermaak geeven, waar voor  
„ zij vatbaar zijn, van naamelijk nog te leeven.  
Dan, daar zoo veele vermoogende oorzaaken sa- menloopen om de Groote en Rijke Lieden tot het inneemen van medicijnen te beweegen, kan men twijffelen, dat zij 'er meestal een overtollig gebruik van maaken? Hoe veelen zijn 'er, wel- ken, wanneer zij tot die jaaren gekomen zijn, waar in zij door de ongeregeldheden der jeugd en andere oorzaaken reeds verzwakt en zieke- lijk geworden, en voor geestkwellingen en de vreeze des doods vatbaar zijn, door het overige van hun leeven, jaar uit jaar in, medicineeren, schier alle dagen verschillende soorten van medi-  
F 3 cijnen

## 86. RAADGEEVING voor de GEZONDHEID

eijnen gebruiken, van den ochtend tot den avond op anderen bedagt zijn, en die daar bij eene zoo strenge diët en alle de gezondheidregels zoo stip-  
telijk in acht neemen, dat men duidelijk bespeu-  
ren kan, dat hun geest zich met schier niets  
anders bezig houdt, als met geduurig op de be-  
waaring en herstelling hunner gezondheid angst-  
vallig te denken. Ellendig leeven indedaad! En  
hoe veelen zijn 'er onder dezen, van wie men  
zeggen kan, dat het gestadig inneemen van me-  
dicijnen hunne voornaamste ziekte zij, ten min-  
sten eene ziekte, die de kwaalen, waar voor zij  
dezelfen gebruiken, vermeerden en verergeren!

§. XXX. D A A R nu in 't algemeen en vooral  
de zenuwzieke Grootc en Rijke Lieden zoo aan-  
houdend, zoo overtollig medicijnen gebruiken,  
is het ten andere niet zeer vermoedelijk, dat  
zij 'er ook dikwijls een verkeerd gebruik van  
maaken? Het overtollig medicineeren is, gelijk  
het overdaadig eeten, reeds op zich zelve ver-  
keerd; maar het eerste is dit zoo veel meer, als  
de medicijnen minder natuurlijk zijn aan ons be-  
staan, en, gelijk ik straks toonen zal, ons onein-  
dig meer schaaden kunnen, dan de spijzen. En  
kan het misfen, als men zoo gestadig en zoo  
veelerleijc geneesmiddelen inneemt, dat men de-  
zelfen dikwijls niet ten regten tijd, niet in de  
vereischte omstandigheden, of wel verkeerden, en  
dikwijls geheel strijdigen inneemt? Indedaad  
het vereischte geneesmiddel van pas toe te die-  
nen vordert veel meer kundigheid, dan men zich  
ge-

gewoonlijk inbeeldt , en dan men veronderstellen kan in lieden , die in de Geneeskunst niet onderwezen zijn. Zelfs de kundigste , de ervarenste Geneesheeren , zij , die in de practijk grijs geworden zijn , vinden zich somtijds meer verlegen , dan men gelooven kan om de geschikste geneeswijs en de gepaste geneesmiddelen in de voorkomende gevallen te verkiezen. De ziekte en haare oorzaaken , de bijzondere gesteldheden en omstandigheden der lijderen verschillen tot in het oneindige en de krachten der geneesmiddelen schier even zoo veel ; zoo dat een en dezelfde ziekte veeltijds op gantsch verscheiden wijzen moet behandeld worden. Weshalven het altoos hachgelijk is , dat een zieke , geheel onkundig van den aart zijner kwaal , of dat zijne vrienden , die , om hem te helpen , zich zelve voorbijloopen , of dat de arts , die niet als duister in de naaste oorzaak zijner ziekte ziet en de krachten der geneesmiddelen niet behoorlijk kent , de besten voor hem verkieze. Ook kunnen de heilzaamste geneesmiddelen , zelfs die , welken voor sommige ziekten eigenaartig zijn , zonder een geneeskundig onderscheid van tijd , ouderdom , onderscheiden gesteldheden en samenloopende omstandigheden , verkeerdelijk en met zeer nadeelige gevolgen toegediend worden. De Kina , het best versterkend en het vermogendste koortsmiddel , versterkt niet en geneest niet altijd de koorts , ten minsten niet veilig , wanneer zij niet met zoodanig een geneeskundig onderscheid gebruikt wordt. Een mid-

del, dat voor een foort van keel- borst- of maag- ziekte heilzaam is, is niet dienstig voor alle de verschillende foorten dier ziekten. Dan dit alles overweegende, wie begrijpt niet, dat de Grooten en Rijke Lieden, dikwijls verkeerdelijk medicijnen inneemen, daar zij, geheel onkundig van alles, wat tot kennen en geneezen van ziekten behoort, zoo meenigmaal geneesmiddelen gebruiken zonder met hunne arts te raade te gaan, alleen op aanprijzing van even zoo onkundigen als zij zijn, en, gelijk gewoonlijk geschiedt, met slechts den naam der ziekte raad te pleegen? — Edoch niet slechts hunne onkunde in de Geneeskunst, maar ook hunne verregaande vooringenomenheid met kwakzalverachtige geneesmiddelen, moet ons doen besluiten, dat zij niet zelden verkeerde en schadelijke medicijnen gebruiken. Ik versta hier door kwakzalverachtige geneesmiddelen alle zoodanigen, welken zonder eenig geneeskundig onderscheid door onkundigen of kwakzalvers aangeprezen en toegediend worden, waar van sommigen veeltijds zoo belagchelijk zijn, als de meesten dikwijls schadelijk zijn. Verregaande, zeg ik, is de vooringenomenheid der Grooten en rijke Lieden met zulke middelen; want men komt schier in geen fatsoenlijk huis, waar in men dezelve niet meenigmaal met het volkomenste vertrouwen en den grootsten ophef hoort aanprijzen en ziet gebruiken, en niet zelden bij voorkeur van de beste geneesmiddelen door den bekwaamsten Geneesheer voorgeschreven; en, zoodra 'er in zulke huizen eene zwaare ziekte

is , worden zij den Doctoor bij elk bezoek tot verveelens toe voorgeslagen en den lijder geduurig met geweld opgedrongen. Naauwlijks gaat 'er ook een jaar voorbij , in welk niet het een of ander algemeen en wonderbaar geneesmiddel , uit Frankrijk , Engeland of van elders overgewaaid , bij de Lieden van de groote waereld in naam en in gebruik komt , en 't geen men voorgeeft zoo niet allen , althans de meeste kwaalen te kunnen geneezen. Maar niet minder groot en schier onbegrijpelijk is de vooringenomenheid dezer Lieden met de eigenlijke kwakzalvers. Hoe dikwijls ziet men niet , dat Lieden van aanzien , van opvoeding , van een gezond oordeel en zelfs van kundigheid , die somtijds twijffelachtig zijn om hunne gezondheid toe te vertrouwen aan Geneesheeren een volkomen vertrouwen waardig , door eene onnoozele verblindheid , of laat ik liever zeggen door eene onbegrijpelijke onbedagtheid , de belagchelijkste en schadelijkste droogerijen met gretigheid doorzwellen , en dat op de aanprijzing van diep onkundige menschen of van bedriegeren , die zich voor artzen uitgeeven , en aan welken , als zij zich voor juweliers hadden uitgegeeven , zij het zetten van geene valsche steenen , ik laat staan van juweelen , zouden toevertrouwen , indien zij niet eerst van hun werk gezien , en indien zij geene echte getuigenissen van hunne bekwaamheid gekregen hadden ! Wel is waar , de Lieden boven het Gemeen verheven , loopten niet naar de kwakzalvers , die op de markt de trompet blaazen , omdat zij oor-

deelen , dat zij zich te veel vernederen zouden met zich onder den gemeenen hoop te mengen ; maar hoe dikwerf bedienen zij zich in hunne ziekten , vooral in sleepende kwaalen , van perfoonen , die van de marktkwakzalvers niet anders verschillen als in zekere omftandigheden , welken meer gefchikt zijn om den rijken burger van allerlei rang te blinddoeken en zijn geloof te winnen ; en hoe dikwijls gebruiken zij geneesmiddelen , die even zoo onzeker en onveilig zijn , als welken men bij dezulken koopt ? Ziet men ook niet alle jaaren in de groote fteden nieuwe wonderdoende Artzen verfchijnen , die door eene vreemde houding en vertooning , door een ftout ja onbefchaamd voorgeeven van nieuwe onfeilbaare geneesmiddelen te bezitten , en ongeneesbaare kwaalen of gebreken te geneezen , terftond , bij eene meenigte aanzienlijke Lieden , zoo veel ingang en vertrouwen vinden , dat zij hen voor orakels aanzien en daatelijk hunne artzenijen met het grootfte vertrouwen , en niet zelden zonder eenig behoorlijk onderzoek , inneemen , niet tegenftaande de ondervinding hen dikwijls geleerd heeft , dat zij met die wonderdaadige artzen zich meenigmaal bedrogen hebben en dat dezelve doorgaans zoo ras verdwijnen als verfchijnen , en niet overlaaten als de ongelukkige flachtoffers van hunne verderfelijke onkunde en ftouthed ? Maar men moet Geneesheer zijn om 'er al het belagchelijke , dwaaze en fchadelijke van te begriipen , om 'er zich met recht over te ergeren , en om duidelijc te bezeffen , dat de waare

rede.



redenen 'er van zijn eene wezenlijke onkunde, eene verregaande ligtgeloovigheid, en een grillige smaak voor alles wat nieuw, vreemd en wonderbaar is, ondersteund door een wispeltuurig en wankelmoedig bestaan wegens een aanhoudend, sukkel en met zwakheden en zenuwziekten, waar van zij dikwijls niet geneezen worden, alleen omdat zij de voorgeschreven leefregels niet naar vereisch in acht neemen, of met kwakzalverachtige medicijnen zich ophouden.

§. XXXI. DAT nu zulk een veelvuldig en verkeerd gebruik van medicijnen eene voornaame plaats verdienen onder de oorzaken, waar aan de Groote en Rijke Lieden hun aanhoudend ziekelijk en kwijnend leeven veelal verschuldigd zijn, is niet moeilijk te betoogen. Men behoeft slechts den aart der geneesmiddelen en de uitwerkingen, die zij in ons ligchaam voortbrengen, eenigzins te kennen en te overweegen.

Een geneesmiddel is in wezen niets anders als een werktuig, dat men der werkende Natuur in de hand geeft, om eenige ongeregelde werkingen of onnatuurlijke gesteldheden, die in ons ligchaam de naaste oorzaken der ziekten zijn, te verbeteren en te regt te brengen. Uit dit denkbeeld begrijpt men terstond, dat het gebruik van geneesmiddelen veronderstelt, dat 'er zoodanige ongeregelde werkingen of onnatuurlijke gesteldheden daadelijk in ons ligchaam plaats hebben, en dat zij zonder dit ten minsten nutteloos, zoo niet schadelijk zijn; waar uit aanstonds ook kennelijk wordt

wordt de noodeloosheid der zoogenaamde voorbehoedmiddelen en voorjaarsgenezingen, van welken de aanzienlijke Lieden niet zelden gebruik maaken. — Tevens is uit dat denkbeeld openbaar, dat de geneesmiddels, om die ongeregelde werkingen of ongesteldheden te verbeteren, eene zekere kracht van werkinge op ons lighaam moeten oeffenen, en dat zij hier door het mengfel van onze vochten, of het weeffel van onze vaste deelen, of beiden min of meer moeten veranderen, min of meer van het samenstel van ons lighaam afneemen en deze of geene onnatuurlijke werkingen en beroeringen in deszelfs huishouding voortbrengen. — Alle medicijnen daarenboven zijn vreemde Lighaamen, die, gebruikt wordende, vreemde of oneigen deeltjes in ons lighaam, in onze vochten overbrengen, welken door de werking van onze natuur niet kunnen veranderd worden, maar hunne eigene scherpe hoedanigheden behouden, waar door zij overal, waar zij in ons lighaam en met onze vochten rondgevoerd worden, deszelfs gevoelige deelen prikkelen, tergen en beledigen, en daar door de heilzaame werkingen van onze natuur beroeren. In deze beide opzichten zijn de geneesmiddels van de voedfelen onderscheiden; de eerste veranderen door hunne werking ons lighaam en behouden hunnen eigen aart; terwijl de laatsten door de werking van ons lighaam veranderd worden en in deszelfs zelfstandigheid overgaan. — Daarenboven weet men, dat de geneesmiddelen zelfstandigheden zijn, waar van

onze

onze natuur, uit eigenen aart, afkeerig is, zoodanig, dat men zich een zeker geweld moet aandoen om dezelve te gebruiken en niet als door een langduurig gebruik dien tegenzin overwinnen en 'er zich aan gewennen kan, even gelijk men zich aan vergiften gewent; 't geen duidelijk leert, dat zij aan ons bestaan niet eigen, veel min noodzaakelijk zijn: dat zij, wanneer men dezelve gaat gebruiken, veelëer ons staan te beledigen, en dat zij, om 'er zich aan te gewennen, eene onnatuurlijke verandering in ons moeten voortbrengen. — Hier bij leert de ondervinding den Geneesheeren dagelijks, dat het geduurig gebruiken van medicijnen het zenuwgestel op eene bijzondere wijze gevoelig en deswegens zeer roerbaar, ligt aandoenlijk, het gantsche ligchaam week, zwak en ziekelijk en tevens den geest droefgeestig en verdrietig, kleinmoedig en bloohartig maakt, vermits het de aandacht des lijders gestadig tot hem zelve en tot zijne ongemakken bepaalt, en altoos in het denkbeeld houdt, dat hij ziek, in een geduurig gevaar van sterven, en, uit dien hoofde, ongelukkig is; invoegen niets meer geschikt is om *Melancholie*, *Hypochondrie* en andere rangeigen ziekten der Groote en Rijke Lieden aan te brengen. — Maar dezen zijn slechts de algemeene nadeelige uitwerkingen, die met het gebruik van geneesmiddelen gepaard gaan; ligtelijk begrijpt men, dat bij dezelve nog moeten gevoegd worden alle die schadelijke uitwerksels, die elk bijzonder geneesmiddel in ons ligchaam

haam kan voortbrengen, waar van de som eene oneindige reeks wordt, als men de eigen krachten en werkingen van alle de bijzondere geneesmiddelen nagaat, en van welken sommige het ligchaam zoo geweldig aandoen en beroeren, dat men dezelve voor wezenlijke vergiften houden kan. „ Alle vergiften, zegt de Arts, kunnen in zekker opzigt als geneesmiddels beschouwd, maar ook alle geneesmiddels als vergiften aangemerkt worden. ” Alle geneesmiddels veroorzaaken aan een gezond mensch eene soort van ziekte, en 't is door het verdrijven van ziekten alleen, dat men ze geneesmiddelen noemt. De braak- en purgeermiddelen kunnen indedaad niet anders als voor vergiften beschouwd worden, als men op derzelve werking alleen acht geeft, zonder te letten op de ziekten, waar zij voor dienen en die door braaken en purgeeren moeten geholpen worden. — CELSUS zeide reeds, de sterkste en gezondste menschen kunnen niet als met moeite en last geneesmiddelen verdraagen. Geef den sterksten Lieden een purgeermiddel in, terstond ontbreeken hun de krachten, even als bij hen, die kwaad voedsel gegeten hebben. ” En 't was ook daarom, dat HIPPOCRATES en zelfs PLATO wilden, dat men eerst alles beproeven zoude, voordat men het ligchaam met medicijnen beroerde. Dan dit alles overweegende, zou men haast twijffelen, of 'er door de medicijnen in 't algemeen niet meer ziekten veroorzaakt dan geneezen worden; althans

thans ligtelijk, meen ik, is 'er uit op te maaken, dat de Groote en Rijke Lieden door dat aanhoudend en verkeerd gebruik van geneesmiddelen hunne gezondheid op meenigvuldigerleijze wijze benadeelen, en gevolglijk, dat zy dezelve verderven door eene verkeerde pooging om dezelve te behouden; dat zij der ziekten te gemoet loopen door eene te groote zorg om haar te ontvlugten, en dat zij gemeenlijk te vroeg sterven, omdat zij te lang begeeren te leeven.

Edoch van niet alle ziekelijke Groote en Rijk-Lieden kan men zeggen, dat zij in het gebruik der medicijnen zoo aanhoudend en overtollig, en in het opvolgen der leefregelen zoo streng en angstvallig zijn; men vindt 'er ook niet weinigen, die aan eene geheel strijdige verkeerdheid zich schuldig maaken, die veeleer in het een en ander te nalaatig, te ongeduldig en te onstandvastig zijn. Dit ontmoet men vooral bij hen die, gewoon aan een vrolijk, wellustig en ongedwongen leeven, door moeilijk geneesbaare en langduurige kwaalen aangetast worden. Dagelijks beklagen zich de Geneesheeren over de moeite en het verdriet, dat zij vinden in zulke lijders te bepaalen en te overreeden tot het nauwkeurig in acht neemen hunner voorschriften. De ongewoonte om te lijden, om gedwongen te leeven, om aan strenge regels gebonden te zijn, om onaangenaame medicijnen in te neemen, en het verlangen naar hunne voorige vermaakelijke levenswijs maaken, dat zij in verrena niet zoo  
veel

veel moed en geduld hebben als andere menschen, om nauwkeurig en lang genoeg de vereischte geneesmiddelen te gebruiken en de noodzaakelijke leefregels op te volgen. Zij begeeren geneezen te worden zonder eenige verandering in hunnen eetregel en levenswijze; zij meenen reeds op het eerste geneesmiddel eene groote verbetering te moeten gevoelen, en willen altoos in een zeer korten tijd geheel geneezen zijn; en dat dikwijls in ziekten, waar in men maanden noodig heeft om 'er eenige verbetering in voort te brengen, en jaaren om dezelve volkomen te geneezen. Zoo zulks niet gelukt, worden zij ongeduldig, onstandvastig en wispeltuurig, begeerende geduurig andere medicijnen, en anderen geneesheeren; en zoo dezen hen niet spoedig genoeg helpen, gaan zij weldra over tot kwakzalvers of tot kwakzalverachtige geneesmiddelen. In dit alles worden zij niet weinig voortgeholpen door de onkundige redeneeringen en verkeerde raadgeevingen van zoo veele vrienden, als hen dagelijks bezoeken, van welken de een hun dit en de ander dat middel, de een dezen en de ander genen doctoor aanprijst en opdringt. Ondertusfchen veroudert en verergert hunne kwaal wegens gebrek van standvastigheid en van gezeglijkheid, en eindelijk wordt hunne geneezing onmogelijk, omdat zij dezelve te spoedig begeerden, te weinig 'er aan wilden opofferen, 'er verkeerde wegen toe ingeslagen en schadelijke middelen tegen gebruikt hebben.

## VI. HOOFDSTUK.

*Van de Beweging en Rust.*

§. XXXII. **G**EENE waarheid is zekerer in de Geneeskunde, dan dat de beweging, de lighaamsoeffening den mensch natuurlijk en voor zijn gezond bestaan allernoodzaaklijkst en heilzaam zij, en gevolglijk is het, omgekeerd, even zeker, dat de werkeloosheid hem onnatuurlijk, en een ledig gemaklijk leeven allerschadelijkst voor zijne gezondheid zij. Het is zoo, sommige grillige Wijsgeeren hebben den mensch afgeschilderd als een tot beweging traag, vadzig en lui scepself; edoch men heeft hun lang beduid en bewezen, dat zij hunne Copij naar een onnatuurlijk of verbasterd *origineel* geschetst hebben. De Ontleedkunde heeft hen doen zien, dat de mensch uit hoofde van het konstig en beweegvaardig maaksel van zijn lighaam, wegens de meenigvuldige geledingen en spierachtige werktuigen, uit welken het samengesteld is, en wegens de verordeningen, bedieningen en werkingen van alle deszelfs deelen geheelenal tot eene geduurige beweging geschikt is. — De Natuurkunde heeft te gelijk hun aangetoond, dat het gantsch natuurlijk bestaan van den mensch, zoowelals van alle dierlijke wezens, in vergelijking en betrekking tot de

G

huis-

huishouding der Natuur, dat alle zijne natuurlijke behoeften en belangen, ja dat zelfs de hoofdeinden zijner scheppinge, dat dezen allen, zeg ik, ons leeren, dat hij, gelijk alles wat op deze waereld bestaat, geschapen zij, niet om stil te zitten, om opgesloten te zijn, om gemak te zoeken, maar om te werken, om door den arbeid zijner handen zijn levensonderhoud te verzorgen, om in de open lucht te leven, en allerhande ongemakken van weer en wind te braveeren., in 't kort *om in het zweet zijns aanschijs brood te eeten.* — De Geneeskunde heeft zich hierbij gevoegd, en bewezen, dat eene aanhoudende beweging, een gestadige arbeid onze vezelen vast, onze zenuwen mingevoelig, onze vaten krachtig, onze spieren sterk, en onze geledingen buigzaam en rad maakt, dat zij den omloop des bloeds, de spijsverteering, de uitwaasfeming en alle de natuurlijke ontlastingen zoo wel als alle de levenswerkingen ondersteunt, verlevendigt en bevordert, dat zij daarenboven den geest met vlugheid, vrolykheid en vergenoegen bezielt, en gevolglijk alle de steunfels, waarop, gelijk wij boven getoond hebben, onze gezondheid rust, versterkt, en dus in staat stelt om eene standvastige onwrikbaare gezondheid te genieten: Het was hierom dat de Geneeskundige Oudheid den Grieken en Romeinen zoo zeer hunne worstelperken en renbaanen aanprees om kracht en vaardigheid te verkrygen en om hunne gezondheid te bewaaren. Aan den anderen kant heeft die zelfde konst aangetoond, dat de werkeloosheid, dat



dat ledigheid en gemak ons gantsche lighaam verzwakken, onze vezelen week, onze zenuwen teergevoelig, onze vaten flap, onze spieren krachteloos maaken, dat zij den omloop des bloeds, de spijskooking, de doorwaaseming, alle de natuurlijke afvoeringen en levensbeweegingen vertraagen, doen kwijnen en stil staan, en onzen geest log, somber en t'onvreden maaken, en langs zoo veele wegen de steunsels van het gebouw onzer gezondheid ondermijnen, en zoo wankelbaar maaken, dat het ten laatsten op den minsten schok onherstelbaar instort. Het was alleen daarom, zegt LAËRTIUS, dat SOCRATES dikwijls danste, bewust dat, gelijk OVIDIUS zich uitdrukt, onze lighaamen door ledigheid, even gelijk het water door stilstaan, bederven :

*Cernis, ut ignavum corrumpant otia corpus!*

*Ut vitium capiant, ni moveantur, aquae.*

Eindelijk heeft de Natuurlijke Historie van den mensch dat alles door leevendige voorbeelden bevestigd. Zij doet ons overal zien, dat alle menschen in hunne eerste kindsheid uit der aart levendig, rusteloos, werkzaam zyn, en eene alles overwinnende geneigdheid tot beweging hebben, en dat ook op alle plaatzen des aardbodems, de sterkste, de gezondste en vergenoegdste menschen die zijn, welken bij aanhoudendheid werken, looplen, ongemakken lijden, en 't meest in de vrije lucht verkeeren.

§. XXXIII. TROUWENS, om van de voordeelen der lighaamsbeweeging en van de nadeelen van een werkeloos leeven overreed te zijn, behoeft men slechts het oog wederom te slaan op het onderscheid van de gezondheid en sterkte onzer Landlieden en van die der Groote en Rijke Lieden, ingevolge het kennelijk verschil van de lighaamsbeweegingen, die de eenen en anderen oeffenen. De meesten onzer Boeren vind men grof gespierd, sterk, hard en ongevoelig, vlug, lustig, vrolijk, onvermoeid, bloozende van kleur, helder en leevendig van oogen, met een woord in alle opzichten gezond:

„ De meeste rijke, aanzienlijke, wellustige Lieden daarentegen, zegts de Arts, zijn 't gene

„ onze Tugtelingen, 't gene onze Weeskinderen

„ zijn, die in eene bedorven lugt hunne gezondheid verliezen moeten, bleek, taanig, zwak-

„ kelijk, verwijfd, kwaadsappig, weeklijk,

„ kreupel, neerslagtig, van vergiftige vogten

„ doorweekt, geschikt om besmettelijke ziekten

„ voort te brengen, zoodra dezen door eenige

„ oorzaak aan 't werken gebragt worden, altoos

„ ellendig, zonder eetlust, zonder moed, zonder

„ genot, zonder gezondheid, zonder vreugd,

„ en wat nog boven dit alles is, zonder leeven.

„ Dit alles zijn wij door onze konst, door de

„ vlijt, waar mede wij de gezondheid ontvlug-

„ ten, door 't vooroordeel onzer opvoeding, en

„ door de wellustigheid van eene dartele en gemakkelijke levenswijze”. — En op eene andere plaats zegt hij: „ zwaarmoedigheid, vrees,

„ angst,

„ angst, benaauwdheid, loomheid, gebrekkige  
„ spijsverteering, verloren eetlust, walging,  
„ winden, verstoppingen, naare droomen, milt-  
„ zugt, nagtmerrij, opdampingen, ongedaan-  
„ heid en duizend andere plaagen, zijn bij de  
„ Kooplieden, Konstenaars en Vrouwen, bij  
„ de aanzienlijke Lediggangers en wellustige Rij-  
„ ken meestal bestendig te huis”. Zoo is het  
ook indedaad, en als men de wijzen der lighaams-  
oeffeningen der Groote Lieden en die der Land-  
lieden vergelijkt, zal men ligtelijk vinden, dat  
hier in mede eene voornaame reden voor het groot  
verschil van hun beider gezondheid gelegen is.  
De eersten zijn van den vroegen morgen tot den  
laaten avond, en hun gantsche leven door in eene  
geduurige beweging, terwijl de laatsten ge-  
noegzaam den gantschen dag en 't grootste ge-  
deelte van hun leeven in hunne huizen op ge-  
makkelijke stoelen stil zitten, of, als zij uitgaan,  
nu en dan slechts eene zagte wandeling doen,  
of in zagtwiegende rijtuigen zich laten rondvoe-  
ren, rijtuigen die de kunst zoodanig heeft wee-  
ten te maaken, dat zij met eene groote snelheid  
voortrollen; zonder dat de genen, die 'er in op-  
gesloten zijn, 'er schier eenige beweging van  
gewaar worden; en nogthans poogen de Rijke  
Lieden met zoodanige beweging de natuur te  
paaijen, om gezondheid van haar te verwerven,  
meenende dat dezelve genoeg zij om het gebrek  
van hunne lighaamsoeffening te vergoeden. De  
Landman ten anderen heeft meestal eene gelijk-  
vormige beweging, en kent noch werkeloos-  
heid,

heid, noch te geweldige lichaams-oeffening; hij werkt zonder drift, hij beweegt zich zonder jacht, hij gaat doorgaans zonder haast en zijnen gewoonen tred; nauwlijks weet hij wat loopen is; zijne dansen zijn niet verhittende en schier nooit jaagt hij. Zoo hij immer geweldig loopt, is het bijna nooit anders, als wanneer hij den Rijken ten dienste moet staan en het slachtoffer zijn van hun ongeregeld leeven. De Man van aanzien integendeel, zoo hij eenige lichaams-oeffeningen doet, zijn dezen altoos geweldig, en juist de tegengestelde uitersten van zijne gewoone wijze van leeven; hij werkt, loopt, danst, en jaagt niet als met verhaasting, met drift en met geweld, en word 'er ook daarom altoos zoo sterk door vermoeid en afgemat, dat zijne krachten, wel verre van 'er bij te winnen, 'er veeleer merkelyk bij verliezen. Niemand heeft deze vergelyking tusfchen den Landman en den Man van aanzien leevendiger uitgewerkt dan de Arts. „ Door oeffening, zegt hij, verharden „ de Boer en Daghuurder, de Soldaat en Matroos „ hun lichaam dermaaten, dat zij hunne leden „ voor gereedschappen gebruiken, en het ruws- „ te weder met even weinig ongemak verduu- „ ren, als zy, in lieflyk weder, een zomerschen „ morgenzon zien verrijzen. Bij gebrek van lig- „ haamsbeweeging blijft de dartele Jonker, het „ weeke Moederszoontje, de tedere sexe en de „ geheele tros der zittende Handwerklieden „ flaag weekelyk, zwak, en ten uittersten aan- „ doenlyk. Men beschouwe die beiderleije voor-

„ ten van menschen in gelijke omstandigheden,  
„ en in eene gelegenheid, waar in het 'er op aan-  
„ komt, om hunne sterkte te toonen. Men be-  
„ schouwe aan den eenen kant eene Boeren-Ker-  
„ mis, en aan den anderen een Bal; welk een  
„ onbedenklijk verschil! Hier ziet men 't Boere-  
„ volk hun grootste vermaak in de sterkste en  
„ aanhoudendste lighaamsoeffening zoeken en  
„ vinden; het is alles lust, en vermoeidheid is  
„ 'er zelfs niet bij den blooten naam bekend; daar  
„ wordt het Bal integendeel geopend door een  
„ spigtig jong Heer met beenen zonder kuiten, en  
„ met een gezicht, dat zich zelve tegenspreekt,  
„ als 't vrolijk schijnen wil; een gezicht, waar  
„ in zich die belachelijke vertwijffeldheid ver-  
„ toont, welke, naar den inval van DESPREAUX,  
„ op 't wezen van den Satan te leezen is, als hij  
„ de Heiligen pryzen moet. De Jonker leidt ee-  
„ ne Dame, welke na één of twee dansen moet  
„ uitscheiden, om lucht te scheppen, terwijl  
„ haare vuurroode of bleeke kleur de verschrikke-  
„ lijke kooking van haar bloed, of de doodelijke  
„ vermoeidheid haarer leden aantoont. Na dat  
„ Paar volgt een kleine weekelijke Geleerde, het  
„ evenbeeld van den Poëet en Konstrigter PHIL-  
„ LETAS, die zich lood aan de voeten binden  
„ moest om door den wind niet weggevoerd te  
„ worden. Hij leidt eene Juffrouw, die van  
„ *Vapeurs* is opgezet, in welker buik de winden  
„ zoo luid rommelen, dat men ze met de Bas  
„ van het Muzijk verwacht. De sprongen, de

„ draaijen , de pasfen van het gantsche doorluch-  
 „ tige gezelfchap zijn eene foort van geweld ,  
 „ dat zij op zich zelven doen moeten ; hijging ,  
 „ onmatig zweet , vermoeijenis , flauwtens , en  
 „ eene ziekte , die 'er niet zelden naderhand op  
 „ volgt , zijn zoo veele bewijzen , hoezeer zy  
 „ alle hunne fpiereu boven derzelveu wezenlijke  
 „ kracht gevergd hebben , en hoe ongefchikt zij  
 „ zijn voor lighaamsoeffening , die zij telang  
 „ verwaarloosden .”

Wie dan , die dit alles overweegt , ziet niet ,  
 dat een werkeloos , gemakkelijk leeven eene dier  
 groote oorzaaken is , welken den Man van aan-  
 zien berooven van die fterke gezondheid , welke  
 de Landman met zoo veel gerustheid geniet ?

## VII. HOOFDSTUK.

### *Van de Hartstochten.*

§. XXXIV. **G**ELIJK de beweeging des lig-  
 haams , zoo is de ftilte van  
 den geest eene der vermogendfte middelen om  
 gezond en lang te leeven , en niets is 'er , dat de  
 gezondheid eer en meer verderft , dan eene gesta-  
 dige ontrusting van den geest . Men heeft deze  
 waarheid erkend van dien tijd af , dat men den  
 mensch gekend heeft ; men heeft sedert dien tijd  
 de

de hartstochten, de aangenaamen niet uitgezonderd, gehouden voor de geweldigste en gemeenste oorzaken van ziekten, veel geweldiger dan eenige misflag in de beweging, spijs, drank, of in eenige andere niet natuurlijke dingen, dewijl zij meest altijd de onherstelbaarste kwaalen en dikwijls in een oogenblik den dood aanbrengen; en men heeft sedert dien tijd geleerd, dat eene bestendige eenpaarige kalmte en vrolijkheid van geest, een geduurig stil genoegen, uit zachte gemoedsbeweegingen voortkomende, de waare balsem des levens, de beste middelen zijn om de gezondheid te bewaaren en een hoogen ouderdom te bereiken; vermits zij het hart, die bron des levens, openen en de bloedvaten verwijden, om het bloed en alle de vogten eene vrije doorstrooming te geeven, omdat zij de levensgeesten aanzetten en verkwikken, en omdat zij alle de levenswerkingen, de verteering en voeding, alle de afscheidingen en afvoeringen op eene zachte en geregelde wijze doen voortgaan. De ervaring heeft ook van alle eeuwen en overal doen zien, dat de menschen, die onder aanhoudende gemoedsaandoeningen of driften leven, den meesten tijd kwijnen en zelden oud worden, en dat integendeel de menschen, die onverschillig, onbezorgd, of luchthartig en vrolijk van geest zijn, die de onrustige hartstochten van verdriet, nijd, vrees, toorn, enz. nauwelijks of niet als in eene zeergeringe maat kennen, doorgaans zeer gezond zijn en zeer oud worden, ja

somtijds eene eeuw zonder ziekten rond leeven. Geen wonder dan, dat de Landlieden altijd zeer veel gezonder en sterker zijn en zooveel langer leeven dan de Groote en Rijke Lieden, want in geen opzicht is het verschil tusfchen deze twee klasfen van menfchen zoo groot, als in dit: terwijl het lighaam der eerften in eene onophoudelijke beweging is, verkeerd hun geest in eene fchier onafgebroken rust; daar de geest der laaften geduurig door onftuimige hartstochten ont-rust en beroerd wordt; onderwijl dat hun lighaam door gebrek van beweging kwijnt en vergaat.

§. XXXV. MEN behoeft om hier van overtuigd te zijn slechts in aanmerking te neemen de enkele werkzaamheid van den geest. De geest van den Man van aanzien is bijkans altoos ingespannen, of met drift werkzaam. 't Zij men hem beschouwd als Vorst, als Hoveling, als Staatsman, als Rechter, als Geleerden, als Koopman, of als een Man van de waereld, altijd en overal, tot zelfs in zijne fpelen en vermaaken en tot in de tijden van zijne rust en uitfpanning, heeft hij onder zijne oogen of in zijne verbeelding eene talrijke meenigte en verfcheidenheid van voorwerpen en belangen, die door eene ingespannen aandagt, afgetrokken overweegingen, diepzinnige onderzoekingen, verre vooruitzichten, moeilijke redeneeringen en ingewikkelde besluiten, zijnen geest en zijne hersfens geduurig sterk gefpannen en hevig werkenden houden, vermoeijen  
en



en afmatten; terwijl zijn geest het meest werkt op de fijnere zenuwen, waar uit het werktuiglijk gestel van zijn denkend vermogen bestaat, en die op de onmiddellijke werktuigen van zijne gezondheid en van zijn leeven den grootsten invloed hebben. — De geest daarentegen van den Landman is schier nooit ingespannen en zeerzelden met drift werkzaam. Hij houdt zich slechts met een gering getal en altoos met dezelfde voorwerpen bezig, en dezen doen zich terstond aan zijn verstand op, en wel op de gewoone wijze, agtervolglijk en in dezelfde orde. Hij denkt, strikt gesproken, bijkans nimmer en niet veel meer dan het vee, dat enkel voor zijnen kost en wooning zorgt; althans zijn denken is geen onderzoeken, geen overweegen, maar slechts beschouwen of een oppervlakkig zien, en zijne redeneeringen en besluiten zijn weinig, eenvoudig, altijd eenerlei en nooit ingewikkeld of vergezocht. Diepzinnige naarvorschingen, afgetrokken gepeinzen, uitgestrekte vooruitzichten, en wat van die natuur is, heeft hij voor zijn bestaan, voor zijn belangen niet noodig; en alles wat hij te verrigten heeft, doet hij bijkans zonder overweeing, volgens gewoonte en een zekeren flenter, en genoegzaam niet anders als een zelfsbewegend werktuig, of als wij, wandelende, onze beenen beweegen zonder 'er aan te denken. Weshalven hij zijne zielvermogens, zijne hersfens nooit afflooft of uitput; terwijl zijn geest schier alleen werkt op de grove spieren van zijne zintuigen

gen en ledemaaten, waar van de werking niet als zijne gezondheid bevorderen kan. — Daar nu algemeen toegestaan wordt, dat de ingespannen werkzaamheid van den geest het lighaam oneindig meer afmat, verzwakt en uitput, dan de arbeid des lighaams, is 't ligt te zien hoeveel voordeel de gezondheid der Landlieden alleen hier in vooruit heeft boven die der Groote en Rijke Lieden, en hoezeer de gezondheid van dezen door de aanhoudende hevige werkzaamheid van hunnen geest moet benadeeld en gekrenkt worden.

§. XXXVI. MAAR men zal nog veel vermogender oorzaaken ontdekken van het groot onderscheid, dat 'er is, tusfchen de gezondheid der aanzienlyke Lieden en die der Landlieden, als men hunne hartstochten vergelijkt; want gelijk deezen veel meer, veel aanhoudender en geweldiger zijn bij de eersten, zoo zijn zij ook in zich zelven veel verderfelijker dan de werkzaamheid van den geest. Zij verschillen van deeze juist evenzooveel als de stuiptrekkingen van de lighaams-oeffening. Iedere hartstocht (de naam geeft dit schier te kennen) is eene wezenlijke stuiptrekking van het hart, of, zoo men liever wille, alle hartstochten, schoon eigenlijk aandoeningen van den geest, gaan verzeld met sterke stuipachtige bewegingen van het hart, van de bloedvaten, van meest alle de zenuwen en ingewanden: waar uit men bij voorraad opmaaken kan, hoe veel be-  
roering,

roering, verwarring en ontsteltenis zij in de huishouding van ons lighaamlijk en dierlijk leeven en gevolglijk in den staat van onze gezondheid moeten voortbrengen, als zij aanhoudende en geweldig zijn.

DAN men ga, dit begrijpende, de gantsche levenswijs naar van den Man van aanzien en van den Man van de waereld, men volge hem van den morgen tot den avond, of tot laat in den nacht, men beschouwe alle zijne verrigtingen en aandoeningen, en men zal zijnen geest altoos ontrust, gedreeven en gejaagd vinden, nu door eerzucht of zucht tot roem, straks door staatzucht of zucht tot grootheid, hooge bedieningen en heerschappij, en nu weder door geldzucht of begeerte naar rijkdommen, die de pracht en weelde hem noodzaaklijk maaken, en dikwijls door deze drie te gelijk. De woelende werking, welke deze drie springveêren zijner bedrijven onophoudelyk in zijnen geest, en de ongeregelde beweegingen, die zij in zijn inwendig lighaamsgestel verwekken, zijn alleen vermoogende genoeg, om zijne gezondheid te verderven, maar zij doen dit te eerder en te gewisfer, omdat zij te gelijk de bronnen zijn, waar uit de allerverderfelijkste hartstochten in zijnen boezem opwellen. De gestadige mislukkingen, te leurstellingen en tegenkantingen, die hij onvermijdelijk ondervind in de bedoelingen en bejaagingen, waar toe die drie beginsels hem aandrijven, en de grievende hoon, finaad, verlaaging, en verachting, die deze rampspoeden hem telkens doen ondergaan,

gaan, vervullen op den duur zijn hart met spijt, nijd, verdriet, haat, gramschap, wraakzucht, vrees, wanhoop, en meer andere verwoestende en verteerende gemoedsdriften, die alle zijne vermaaken en geneugten vergiftigen, zoodat hij nauwelijks een oogenblik heeft, waar in hij een ongestoord genoegten smaakt, en waarin zijn geest geheel kalm, gerust en wel te vreden is. Hij schijnt, wel is waar, op sommige tijden vrij vergenoegd; maar wanneer? Dan, als hij zijne zorgen en kwellingen door verstrooiing van gedachten, door het najaagen van vermaaken, door den wijn, door gezelschappen en andere uitspanningen poogt te verdrijven, en dien voor eenigen tijd verdooft. Kan men een voordeelig denkbeeld van iemands gezondheid maaken, die gesta dig tot artzenijën zijne toevlucht neemen moet? Hoe kort van duur is ook deeze zijne vergenoegdheid? Hoe dikwijls baart zij nieuwe wroegingen? En hoe weinig wezenlijk is zij? Veeltijds louter gemaakt, en gelijk aan die van den Held bij VIRGILIUS, welke, toen hij zijne Trooijanen bemoedigen wilde, het vrolijk gelaat der hoop aannam, terwijl zijn hart was

— *Curis ingentibus aeger.*

Ook doen die hartstochten zooveel nadeeliger uitwerkingen op hem, omdat hij dikwijls in de noodzaaklijkheid is van dezelve te bedwingen, te ontveinzen en te vermommen.

NERGENS werken deze drijfveêren sterker en  
ner-

nergens regten zij grootere verwoestingen aan dan aan het hof en in het hart der hovelingen. De angstvallige zorgen en oplettendheden om in de gunst van den Vorst te blijven, om denzelven meer en meer te winnen, om zijnen gunstelingen te believen, om de geduurige veranderingen aan het hof gade te slaan, om op zyne hoede te zyn tegen de hinderlaagen; die men in den weg van zyn fortuin legt; de benaauwende vrees wegens de wankelbaarheid van zyn geluk, van den eenen of anderen tyd in ongenade te zullen vallen, of in zyne poogingen ter verkryging van eenen voordeeligen post, of aanzienlyker eerampt te zullen te leur gesteld of vergaauwd worden; de veelvuldige listen en laagen en strydige belangens van zoo veele mededingers en de gestadig hier uit voortvloeiende verongelijkingen ontrusten, kwellen en pijningen hunnen geest schier zonder tusfchenpoozing, en verwekken niet zelden in hunnen boezem den oproerigsten opstand van de allergevaarlijkste hartstochten. Wanneer een der mededingeren in zijne pooging slaagt, en dikwijls onbillijk word voorgetrokken, dan word de ziel der overigen als door spijt verscheurd, en 't geen in die oogenblikken, waar in men aan die wanhoop schier geheel is overgegeeven, 't meest grieft, is de onvermijdelijke pligt van den begunstigden Persoon te gaan gelukwenschen en te omhelzen met een gelaat, waar op de konst van veinzen een gedwongen genoegens geschilderd heeft. Behoeft men, dit nadenkende, zich wel  
te

te verwonderen over de altooskwijnende gezondheid der Groote Lieden? Indedaad een man, die zijn leeven in geduurige aaperijen moet doorbrengen, die zich altoos moet wringen, draaijen en geweld aandoen, om anderen te behaagen, wiens geluk van het grillig welbehaagen van hun, die boven hem verheven zijn, geheel afhangt, die zich niet gelukkig acht, als voor zoo verre hij kan rekenen op eene bediening, op eene waardigheid, op een eerampt, op eene gunst, op een grimlach zelfs, waar naar honderd perfoonen, die meer in vertrouwen en wier verdiensten grooter zijn, even vurig verlangen, is in alle opzichten een ongelukkig mensch; zijn geest word op den duur ontrust; hij leeft in 't midden van eene waereld van vijanden, van welken iedere stap by hem verdagt is, en die door hunne averechtliche beweegingen hem telkens bekommering en angst en vrees op 't lijf jaagen, telkens wantrouwen, jalouzij, spijt, nijd en haat in zijn hart doen opstaan, waar door alle de werkingen van de huishouding zijns lighaams gestadig belemmerd, beroerd en ontsteld worden. LANCIUS, eerste Geneesheer van twee Pausen, en gedurende veele jaaren ooggetuigen van de onstuimige woelingen van het hof, heeft reeds doen verstaan, dat het onmogelijk ware, dat de Hovelingen gezond zijn konden, *vermits zij, zegt hij, geene lighaamsoeffening hebben, en gemerkt hun geest, geduurig gestlingerd tuschen hoop en vrees, nooit een oogenblik gerustheid heeft; weshalven het niet*

*te verwonderen is, dat zij zwak en ziekelijk zijn, blootgesteld aan de toevallen van Hypochondrie en geweld met gestadige hoofdpijnen.*

IN de steden is die drift om boven anderen in eer en aanzien uit te munten en om den luister van zijns gelijken te verduisteren zekerlijk zoo geweldig niet, evenwel sterk genoeg om geduurig den geest met de schaadelijkste hartstochten te beroeren, en langs dien weg de gezondheid te doen kwijnen. De meenigte der leden van eene en dezelfde regeering, hunne afhankelijkheid van eene hoogere regeering, hunne verscheiden betrekkingen en eischen, hunne verschillende beëogingen en belangen, hunne partijzucht en geest van aanhang, hunne oneenigheden, en hunne dikwijls gedwarsboomde en verijdelde ondernemingen veroorzaaken hun dagelijks zoo veele kwellingen, ongeneugten en beroeringen, dat zij nauwlijks kennis meer hebben aan dien gerusten, vergenoegden en vreedzaamen staat van den geest, welke, om gezond en lang te leeven, even zoo noodzaaklijk is, als eene vrije ademhaaling voor den welstand en de duuring van het dierlijk leeven.

MEN voege bij dit alles den gewigtigen last der Regeering, de meenigvuldige en verdrietige bezigheden en bezorgingen, het aanhoudend hersenbreeken, de geduurige vermoeijingen en kwellingen des geestes en de meenigte van onaangenaamheden, welken zij onvermijdelijk met zich brengt voor hun, die 'er zich met ijver op toelleggen en geheel aan overgeeven, en daarbij nog zoo veele ongenoegens, welke zij dan zelfs naar

H

zich

zich sleept, als zij haare gunsten uitdeelt, en men zal ten duidelijfste bevroeden de onmogelijkheid van aanzienlijk en tevens gezond te kunnen zijn; men zal naauwlijks begrijpen kunnen, hoe vermoogende menfchen, die in ftaat zijn om van hunne middelen ruim en rijkelyk te leeven, naar regeering, naar eerampten ftaan kunnen; en men zal zich, gelijk G A N G A N E L L I zegt, moeite moeten aandoen, om hun die 'er mede begunftigd worden, van goeder harte geluk te kunnen wenfchen, zoo men flechts begrijpt, dat men, zonder gezond te wezen, onmogelyk gelukkig leeven kan.

§. XXXVII. M A A R om recht te kunnen oordeelen over den verderflijken invloed, welken die hartftochten op de gezondheid der Groote en Rijke Lieden oefnen, zoo moet men ten minfte eenigzins een denkbeeld hebben van de na-deelige uitwerkingen, die zij in ons binnenfte geftel voortbrengen. 't Zal genoeg zijn die van de droefheid en gramschap aan te wijzen, om die van de overigen, welken 'er ligtelyk toe kunnen betrokken worden, te kennen.

Dat de droefheid, vooral wanneer zij langduurig is, vleefch en bloed verteert, is zoo bekend, dat het een fpreekwoord geworden is; maar de wijs, op welke zij dit doet, weeten weinigen, fchoon veelen het maar al te wel onder vinden. Zij doet naamelyk alle de levenskrachten kwijnen, terwijl zij de zenuwen en verdere vaste deelen van haare gevoeligheid en veerkracht berooft, flap, log en werkeloos maakt,

en



en hier door vermindert en onderdrukt zij alle de leevendige, natuurlijke en dierlijke werkingen; wier vlugheid en geregeldheid van de beweegvaardigheid, veerkracht en stevigheid der vaste deelen afhangt; zij onderdrukt en vertraagt vooral de werking van het hart, van de maag en verdere gijl- en bloedmaakende ingewanden; zij veroorzaakt derhalven eene moeilijke spijsvertering, kwaade gijlmaaking, een traagen omloop des bloeds, en eene verminderde uitwaasfeming; waaruit ontstaan verlooren eetlust, walging, zwartgallige verdikking des bloeds, scherpte in de vogten, verstoppingen der ingewanden, gebrekkige voeding, uitdrooging, verbleeking, vermagering, verharde gezwellen, kankerachtige verzweeringen, waterzucht, geelzucht, hypochondrie, melancholie, gekrenkte verstandsvermogens, slaapkoorts en eindelijk veeltijds een langsaame dood. — Zoodanig zijn de gevolgen, wanneer de treurigheid uit een bezef en gevoel van rampspoed ontstaat; maar alle deze toevallen vermeenigvuldigen zich en verzwaaren geweldig, wanneer bij het hartseer over zijn eigen ongeluk komt de spijt of nijd over het geluk van anderen; en als hier de haat zich bijvoegt, knaagen en verteeren zij het hart en de levensingewanden even als eene wegvreetende kanker, die de wreedste pijnen doet lijden en door aanhoudende uitteerende koortzen doet sterven. — Als de droefheid of het verdriet voortspruit uit de voorstelling van eenig toekomstend kwaad, wanneer men dezelve vrees of angst noemt, voegt zij bij alle

die schroomelijke gevolgen nog geduurige trillingen en bevingen, slaapeloosheid, ijsfelijke be-naauwdheden, en somtijds verschrikkelijke stuip-trekkingen. — Onstaat eindelijk de droefheid uit eene onverwagte ontmoeting van eenig onheil, wanneer men dezelve schrik heet, zoo veroorzaakt zij de allereduchtste en doodelijkste toevallen, beevingen, stomheid, bezwijmingen, algemeene krampverstijvingen, stuiptrekkingen, vallende ziekte, zinvang, beroerte, lammigheid; krankzinnigheid en meenigmaalen een oogenblikkigen dood. En is dit te verwonderen, de ziel, door een onverwagten ramp als van een donder geslagen, schort in een oogenblik den stroom der levensvochten op, of dringt met geweld het bloed in het toegetrokken hart en longen te samen, overstelpt deze ingewanden en doet dus het leeven bij wijze van verstikking eindigen.

Men behoeft slechts de uitwendige vertooningen, die de schrik in het lighaam maakt, gade te slaan, om van haare geweldige uitwerkingen en den verwarden toestand, waar in zij de ziel brengt, te kunnen oordeelen. Het gezigt van hem die schrikt, verbleekt, de geheele opperhuid word saamgetrokken, de uiterlijke deelen worden koud, eene koude huivering bevangt het gantsche lighaam, de ademhaaling word tegengehouden, en herstelt zich bij tuschenpoozen met zugten, de lippen beeven, de handen en beenen trillen, de knien knikken, de krachten begeeven, de ziel schijnt het lighaam te ontvlieden, en laat het zelve als een lijk verstijfd, geheel

geheel magteloos en gevoelloos nederzijgen. Zulke vreesfelijke vertooningen maakt de schrik; en een enkel hard woord is in staat, om alle die uitwerkselen in den gezondsten mensch voort te brengen. Ook is deze hartstocht zoo eene algemeene verderver der gezondheid, dat schier alle menschen gereed zijn de eerste beginselen hunner kwaalen van een voorgegaanen schrik af te leiden.

Niet minder gedugt zijn de gevolgen die de toorn, de gramschap naar zich sleept. Ik weet dezen niet leevendiger af te schilderen, dan met de woorden van mijnen nooitgenoeg geachten Leermeester, den Hoogleeraar GAUBIUS (\*)

„ Met schrik en ijzing, zegt hij, herdenk ik  
„ de rampen, door een vergramd gemoed het  
„ lighaam aangebragt, welken ik met mijne eigen  
„ oogen gezien en welken ik uit het verhaal van  
„ anderen ontfangen heb.

„ Bij dezen woed de ontstoken gal in de inge-  
„ wanden van den onderbuik, en brengt door  
„ braaking, buikloop, bord, geelzucht, alles  
„ in verwarring. In genen, daar het onweer  
„ op den omloop des bloeds uitberst, ontstaan de  
„ allerdoodelijkste heete - ontsteekings - rot - purper-  
„ en kwaadaartige koortzen. Of de drift, in de  
„ binnenkameren van het hart gekeerd, verwekt  
„ eene ongeneeslijke flagaderspat. Dan eens wordt  
„ zelfs de eigenlyke werkplaats der ziel niet ge-  
„ spaard. Want de gramschap donderd niet al-  
„ toos met eene korte woede uit, maar, terwijl zij  
„ de

(\*) In de tweede zijner uitmuntende Redevoeringen, *De Regimine Mentis, quod Medicorum est.*

„ de werktuigen der zinnen en bewegingen door  
 „ een onherstelbaar gebrek bederft, stort zij den  
 „ mensch fomtyds in stuiptrekkingen, raazende  
 „ koortzen, dolheid, lamheid en beroerte. En  
 „ deze zoo wreede onheilen overkomen zelfs den  
 „ allersterksten menschen. Hoe veel vernielen-  
 „ der moet het dan niet zulken treffen, die zwak,  
 „ kwijnende, ziekelijk, of uit eene ziekte opko-  
 „ mende zijn? Getuigen hier van zijn de koort-  
 „ zigen, jichtigen, die aan vallende ziekte, kolijk,  
 „ kortademigheid, den steen en opstijgingen on-  
 „ derhevig zijn, de zwangeren en kraamvrouwen,  
 „ bij welken, wanneer zij in toorn opstuiven,  
 „ zeer dikwijls de ziekte, waar aan zij onderwor-  
 „ pen zijn, toeneemt, en door eene nieuwe,  
 „ bijkomende verzwaard word, of van eene zag-  
 „ tere in eene kwaadaartige veranderd: ook wor-  
 „ den daar door dikwerf de aanvallen verdubbeld,  
 „ de allergewenschte hulp der natuur en kunst te  
 „ leur gesteld, en in plaatze van gezondheid de  
 „ dood aangebragt. — Gij verwondert u, Toe-  
 „ hoorders! en niet zonder réden, over het ont-  
 „ zagchelyk groot getal rampen, waarmede de  
 „ gramfchap alleen, als 't ware uit de busse van  
 „ *Pandora*, het lighaam bestookt. En echter is  
 „ het niet moeijelyk den oirsprong van zoo groot  
 „ eene wreedheid uit te vorschen: want buiten  
 „ en behalven de overtuigende zekerheid, dat de  
 „ beweegkrachten, die door alle de werktuigen  
 „ des lighaams verspreid zijn, onder die gemoeds-  
 „ drift, op het allerhevigste aangezet worden,  
 „ en gevolglijk het gantsche gestel, met alle des-  
 „ zelfs inwendige deelen, ingewanden, vaten en  
 „ de

„ de daar in besloten vogten, met de allergewel-  
„ digste beweegingen geschokt worden, heeft  
„ men ook door meenigvuldige waarneemingen,  
„ die schier ongelooflijk voorkomen, bevonden,  
„ dat de natuurlijke eigenschappen der vogten zoo-  
„ zeer ontaarten, dat zij, met eene onbegrijpe-  
„ lijke snelheid, uit zagten in scherpen, uit ge-  
„ zonden in schadelijken, ja zelfs in vergiftigen  
„ overflaan. Twijffelt Gijl. hier aan? Zoo breng  
„ ik eene aan opstijging zieke Vrouw te voor-  
„ schijn, welke, wanneer zij vergramd zijnde  
„ door haare kwaal overvallen wordt, alle de, zoo  
„ in kleur als scherpte verschillende, foorten ee-  
„ ner beborven gal uitbraakt. Ik wijs Ul. op  
„ eene Minne, die, vertoornd zijnde, uit haare  
„ borsten den Zuigeling, in plaats van voedsel,  
„ venijn instort, het welk met de allerverfchrik-  
„ kelijkste stuiptrekkingen den dood aanbrengt.  
„ Op tamme huisdieren, die getergd, zelfs dol  
„ worden, en dat zelfde onheil door de smet van  
„ hun schuimend kwijl in den door hen gebeten  
„ mensch overstorten. Twee Haanen vegten,  
„ volgens hunne gewoonte, verwoed te samen;  
„ een mensch schiet toe en scheid hen; hij word  
„ van een derzelve gebeeten, en sterft aan de  
„ wonde met watervrees. Misschien zult Gijl.  
„ dit geval verschoonen met het onderscheid, dat  
„ 'er tusfchen een mensch en een dier is. Ik zal  
„ derhalven ook voorbeelden van ons geslacht  
„ geeven. Een Soldaat keef met een Vrouw-  
„ mensch; deze wond zijne hand door een beet,  
„ de man verstijfd door een algemeene kramp trek-

„ king, en besterft het. Een Italiaansche Jonge-  
 „ ling, door toorn vervoerd, en zich niet kun-  
 „ nende wreeken, bijt zijnen eigen vinger, en  
 „ wordt door eene doodelijke watervrees, even  
 „ of hij door eenen dollen hond gebeten was,  
 „ aangetaft. Ik merk wel, dat ik niet weet, op  
 „ wat wijs zulk eene doodelijke onttaarting zoo  
 „ schielijk in de vogten ontstaat; maar echter  
 „ meen ik Ulied. te hebben doen begrijpen, dat  
 „ door deze gemoedsontroeringen alle de grond-  
 „ steunfels van het leeven geschud worden, en dat  
 „ 'er derhalven geene bediening der menschelijke  
 „ huishouding zij, die zoo groot eene woede on-  
 „ geschonden wederstaan kan. En dewijl dit ze-  
 „ ker is, acht ik Toehoorders! dat 'er nu nie-  
 „ mand onder Ulieden is, die, ter oorzaake van  
 „ zijn eigen welzijn, niet vuuriglijk wenscht, en  
 „ stilzwijgende bij zich zelve voorneemt, in het  
 „ vervolg zich te maatigen, wat aanleiding hem  
 „ ook mogte voorkomen van zich boos te maa-  
 „ ken. Een wijslijk en prijswaardig voorneemen  
 „ zeker, maar echter niet altijd, noch voor een  
 „ iegelijk heilzaam! voorwaar ik kan voor Ulie-  
 „ den niet verzwijgen, dat eene bedwongen  
 „ gramfchap niet geheel van alle kwaade gevol-  
 „ gen vrij zij. Want toch, gelijk een werken-  
 „ de Most, waar aan men geen luchtgat geeft,  
 „ het vat geweld aandoet; niet anders gaat het  
 „ met die woede van het gemoed, welke de re-  
 „ den poogt te bedwingen, en echter niet bevre-  
 „ digen kan: hoe men die minder toelaat naar bui-  
 „ ten uit te barsten, hoe zij veeltijds des te hefti-  
 „ ger

„ ger het lighaam zelf aantast. Ik heb zeer be-  
 „ treurd, en gedenk nog met droefheid aan het  
 „ smartelijk sterfgeval van een zeer beroemd Man,  
 „ die door roem en verdiensten aan de gantsche  
 „ waereld over bekend was, wiens sterk en ge-  
 „ zond lighaam, en gemaatigde levenswijs, zijn  
 „ gantsche leeven door gehouden, ook volgens  
 „ het algemeen verlangen, hem de jaaren van  
 „ *Nestor* scheenen te belooven, het welke  
 „ uit geene andere oorzaak vervroegd is: te  
 „ weten, hij was van eene oploopende ge-  
 „ steldheid, maar had door wijsgeerige oeffe-  
 „ ningen afgeleerd zijner gramschap bot te vie-  
 „ ren; dus, wanneer hem op zekeren tijd ee-  
 „ ne onverwagte en verregaande smaad werd  
 „ aangedaan, bedwong hij wel zijnen opwellenden  
 „ toorn, maar werd echter inwendig zoo gewel-  
 „ dig geschokt, dat daar door een gebrek ont-  
 „ stond in die deelen, welken tot het onderhoud  
 „ des leevens volstrekt noodzaaklijk zijn, waar  
 „ door hij eenen te vroegtijdigen dood niet heeft  
 „ kunnen ontworstelen”. Soortgelijke voorbeel-  
 „ den zijn 'er in meenigte voorhanden. *VIN-*  
*CESLAS*, Koning van Bohemen gaf den geest  
 in 't midden van zijne gramschap. De Keizer  
*NERVA* onderging het zelfde lot in zijne woede  
 tegen *REGULUS*, eenen zijner Officieren. De  
 Keizer *VALENTIANUS*, verneemende den in-  
 val der Sarmaten in Illyriën, vergramde zoo ge-  
 weldig tegen dit volk, dat hij hun met eene ge-  
 heelen ondergang bedreigde en in 't midden dier  
 bedreiging als een verstikte storf.

Men kan deze geweldige uitwerking van de gramschap ligtelijk naargaan uit het geen de Hoogleeraar GAUBIUS 'er van gezegd heeft, en of dit niet voldoende ware, zal ik 'er bijvoegen de Schilderij, die 'er de geestige Arts van heeft opgehangen „ zoodra, zegt hij, als zich een Mensch „ over de geringste beuzeling vertoornd, zoo „ begint zijn hart sterk en schielijk te slaan, en „ het bloed wordt met geweld naar de uitwendige „ deelen gedreven. Hier door worden de aderen „ opgespannen, en het gezicht zwelt van eene „ brandende roodheid. De oogen vonken met „ een wild en bliksemend vuur, de lippen zwellen „ en beeven, de tanden knarsen, de mond schuimt, „ en de tong, welke EURIPIDES de *dienaeres* „ van den toorn noemt, is nu eens als verlamd, „ dan weder barst zij in duizend vloeken en scheld- „ woorden uit. Het voorhoofd trekt zich vol „ rimpelen, de hairen verwarren zich en rijzen „ te bergen, de leden trillen, de ademhaaling „ word belemmerd, zwaar, snel en afgebroken „ en de woede snuift door den neus. De spieren „ onderwijl stellen zich in eene meer dan natuur- „ lijke kracht en werking; de voeten stampen, „ de vuisten knijpen zig te samen en somtijds „ overmeestert de kramp op eenmaal den toorn- „ nigen mensch geheellijk, en verandert hem in „ een roerloos beeld. Met een woord men ziet „ in ijdren toornigen een raazend mensch, of „ eenen die wanhooping vegt, en ondertuschen „ het gebruik van alle zijne zinnen en verstand „ verlooren heeft; eenen ACHILLES, die in, „ zijne



„ zijne woede tegen AGAMEMNON eerst met de  
„ tong, daarna met gebaarden raast, en eindelijk  
„ met de vuist de wapenen naar zich rukt. —  
„ Is het wel te verwonderen, dat zulk eene woe-  
„ de het menschelijk lighaam als verscheurd, en  
„ krachten, leeven en gezondheid gelijkerhand  
„ gevaarlijk aantast? De kramp der inwendige  
„ deelen, die het schuimend bloed zoover van  
„ dezen af in de kleine vaten der huid drijft,  
„ beklemmt, drukt en beknelt alle de edele inge-  
„ wanden, welken vooral verschoond behooren  
„ te worden, zoo de Natuur haare inwendige  
„ huishouding ongestoord zal blijven verrigten.  
„ Het gejaagde hart lijd angst en bezwijkt mee-  
„ nigmaalen bijna van onmagt. De bekleemde borst  
„ wordt van stikzinkingen bedreigd; de long,  
„ lever, maag en andere voornaame ingewanden  
„ worden ontstoken; de gal wordt door de kramp  
„ met geweld uit de galblaas geperst en in de  
„ maag en darmen uitgestort, en brengt dan eens  
„ buikloop, dan eens braakingen, dan weder  
„ galkoortzen, somtijds dolheid, en veeltijds  
„ geelzugt te weeg: somtijds bersten de bloedva-  
„ ten in de hersenen, brengende eene beroerte  
„ voort, die dikwijls plotselijk dood; somtijds  
„ ontspringen zij op plaatzen, waar het bloed  
„ vrijelijk uitstroomen kan, veroorzaakende  
„ bloedspuwing, of bloedstortingen, die be-  
„ zwaarlijk te stuiten zijn.” — Zoo verwoestend  
is deze hartstocht. En in welk eene ijfelijke  
aandoening moet de ziel niet wezen, wanneer  
het

het lighaam in zulk eenen verschrikkelijken toestand is! Ik weet wel, men heeft die schilderij geteekend naar den heftigsten trap van deze drift. Niettemin is het zeker, dat alle die ontroeringen en wanordens altoos min of meer plaats hebben, zoodra zij het hart bekruipt. Trouwens, wie is 'er, die, toornig of slechts gemelijk zijnde, niet zoodanige schadelijke beroeringen in zijn binnenste gevoeld en 'er nog lang daarna de ongemakken van ondervonden heeft? De kunst van zich te bedwingen mag bij de Hovelingen dikwijls te weeg brengen, dat de gramschap uitwendig niet zoo hevig uitbarst, maar zij woed dan niet te min inwendig zoo veel te geweldiger, waarom zij bij hen, gelijk ik reeds heb aangemerkt, zoo veel te gevaarlijker en verderflijker is. Dan het is hierom, 't is om de meenigte van onheilen, welke deze drift hun berokkent, en 't is omdat dezelve zoo gemeen is bij de groote en Rijke Lieden, die wegens eene gevoelige eigenliefde op elken klap om de minste beuzeling boos worden, en somtijds den gantschen dag gemelijk zijn, dat ik mij zoo lang met deze hartstocht heb opgehouden, en nog kan ik zeggen, dat ik alle de ongemakken, alle de rampen, die zij aanbrengt, niet heb opgenoemd.

De droefheid echter is mede genoeg berugt wegens de geweldige en schielijke wijze, op welk zij veele menschen vermoordt. Ik heb eene groote meenigte gezien en behandeld, die door een onverzettelijk verdriet, door een verborgen hart-

hartzeer in korten tijd verteerd en ontziend zijn. Maar het is vooral eene schielijk treffende droefheid of schrik, die dikwijls eenen schielijken dood veroorzaakt. — De Geschiedenissen en de Geneeskundige waarnemingen zijn vol van voorbeelden van menschen, die 'ereensklaps door zijn omgekomen. **ADRASTUS** van het beleg van Thebes wederkomende en den dood van zijnen zoon **EGIALEUS** verneemde, gaf daadelijk den geest, en de tijding van den dood van den zwarten Prins doodde op 't oogenblik **EDUARD** den III, zijnen Vader. De Dogter van **CESAR** den dood van haaren man **POMPEJUS**, en de Keizerin **IRENA** dien van haren gemaal **PHILIPPUS** verstaande, storven beiden van schrik. **VALERIUS MAXIMUS** verhaald, dat de vrouw van **NAUSIMENES**, haaren zoon en dogter in eene ontuchtige omhelzing vindende, op 't oogenblik stom wierd, en zulks al haar leeven bleef. — Aandoenelijk is het geval 't gene de Hooggel. **GAUBIUS** verhaald. Zeker vriend van hem, een Man van aanzien te Leyden, verschrikt door de tijding van den onverwagten dood zijns broeders, huurt terstond eene koets, en spoed daar mede naar het sterfhuis in 's Gravenhage, hij ziet den overledenen, hij verstomt, zit neder, bezwijkt, valt dood voor over van zijnen stoel en word met dezelfde lijkplegtigheden met zijnen broeder ten grave gebragt. — Niet minder treffende is het geval, 't welk hij uit **MICHAËL MONTANUS** verhaald. Toen Koning **FERDINAND**

NAND tegen de Weduw van Koning JOANNES van Hongarijen oorlog voerde, was 'er een onder de geharnaschte Ruiters, door zijnen helm vermomd, die in een veldslag bij het steedje Buda door zijnen buitengewoonen heldenmoed en dapperheid zoo zeer boven anderen uitmuntte, dat hij de oogen van allen tot zich trok en eindelijk door het staal sneuvelde. Elk een roemde dien uitmuntenden krijgsheld, en beklaagde zijn verlies, en na het eindigen van den slag, poogden allen te weeten, wie hij waare. Men ligt het lijk den helm af. Eene RAISCIAE, een duitsch Edelman, boven anderen getroffen van zulk eenen heldenmoed, herkend 'er zijnen eigen zoon in. De beklagende meenigte uit door woorden en traanen haare smart; hij alleen zwigt, en, terwijl hij zijne drooge oogen op het lijk van zijnen zoon gevestigd houd, verstormd hij, hij verftijft, valt plotselijk ter aarde en geeft den geest.

Edoch niet alleen de onaangename, maar zelfs ook de aangenaamste hartstochten hebben hunne martelaars. De blijdschap, schoon uit een bezef van een tegenwoordig geluk ontstaande, doet somtijds het lighaam zoo geweldig aan, dat, met de vervoering van de ziel, het leeven op 't zelfde oogenblik als 't ware 'er uit ontsnapt, De zenuwen en vezelen van het hart worden 'er als door verrekt en verlamd, zoo dat zij hunne werking niet vervolgen kunnen: want zoodanig is de mensch geschapen, dat de duur van zijn leeven

en

en gezondheid van middelmaatige aandoeningen afhangt, en dat alles, wat hem geweldig aandoet, de banden, waar door zijne ziel en lighaam onderling verknogt zijn, verlamt en verbreekt. Toen de drie zoons van **DIAGORES**, overwinnaars in de Olympische spelen, hunne kroonen kwamen zetten op het hoofd van dien gelukkigen Vader, werd hij zoozeer van blijdschap overftelpt, dat hij op fttaande voet den geest gaf. **SOPHOCLES** en **PHILIPPIDES**, beiden reeds bejaard zijnde, zijn de flachtoffer geweest van een doodelijke blijdschap, veroorzaakt door de toejuiching, die men een nieuw treurspel van den eerften en een nieuw blijspel van den laaftten toezwaaide. Toen Paus **LEO**, de x<sup>de</sup> van dien naam, de aangenaame tijding ontving der verovering van Milaan, was hij zoo door blijdschap opgetogen, dat hij door eene felle koorts werd aangetast, en niet lang daarna den adem uitblies. De Moeder van den perfifchen Koning **SCHAN THAMAS**, verschrikt door de beroerten, die de aanhangers van haaren zoon hadden aangerigt, hoorende, daat de aanvoerder der muitelingen, **ASZRAFF**, door den moedigen Veldheer van het Koninklijk heir, **THAMAS KOULIKAN**, eindelijk ftrijdende overwonnen en met zijne onderhoorige troepen op de vlugt geflagen was, werd zoo verrukt van blijdschap, dat zij eenige dagen agter een in ijlhoofdigheid verviel. Ik heb eene jonge Juffrouw behandeld, die door een uitgelaten lach over een beuzeling, van een ftuipachtigen lach werd aangegrepen, welke onder eene ge-  
fta-

stadige raaskalling, verscheiden weken geduurd heeft. En men heeft voorbeelden van menschen, die zich dood gelachen hebben, en van niet weinigen, die er bloedspuwing, longontsteking, zijdewee, geweldige hoofdpijnen, kolijken en bezwijmingen door gekregen hebben. Het is derhalven onteven, of de ziel door een bezef van goed of van kwaad, ontroerd of aangehitst worde, de gevolgen zijn altoos schadelijke ontsteltenissen en wanordens in de inwendige huishouding des lighaams.

Dan van alle de hartstochten is er geene zoo verwoestende, zoo doodelijk als die schrik en aandoening, welke uit eene te leurgestelde eerezucht of eenen vernederden hoogmoed ontstaat en met verachting gepaard gaat, en nergens zijn de voorbeelden daar van zoo gemeen als aan de hoven. ANTIGONUS EPIPHANES was niet bestand tegen de schande van eene nederlaag; hij beleed aan zijne vrienden, dat het verdriet 'er van hem om hals bragt; zijne krachten vervielen schielijk, en hij storf kort daarna. ALONZO PINCON een der Luitenants van CHR. COLOMBUS, die zich gehaast had om bij de rug komst van hunne onderneeming voor hem aan het Hof te zijn, storf van spijt, omdat men hem niet zonder zijn Bevelhebber ontfangen wilde. De Kapitein MUNK, die bekwaame zeeheld, de eerste, die toe aan het einde van de Baaij van Hudson is doorgedrongen, verslagen over de wijze, op welke de Koning van Denemarken hem behandelde, op 't oogenblik, dat hij afscheid van den

den Vorst nam voor een tweeden tocht, werd zoozeer door hartzeer aangegreepen, dat hij zich te bed begaf, en kort daarna storf. — De Heer TISSOT (a) verhaalt, dat een der eerste Regenten van eene Zwitserfche Republiek dood viel voor de voeten van zynen mededinger, die voor hem getrokken werd, terwijl hij hem met een vrolijk gelaat naderde om hem geluk te wenschen. — Een groot Man, die een zoo goede krijgsheld als bekwaame staatkundige was, te Bern misvallende in het staan naar een gewigtigen post, was 'er zoo van verontwaardigd, dat hij door eene Beroerte wierd aangegreepen, en één uur daarna storf. — Een der beroemdste Hoogleeraaren, welken Duitschland in deze eeuw gehad heeft, van een zijner Medeampptgenooten een hoon geleden hebbende, wegens den voorrang, werdt door het kwellend verdriet deswegens zoo getroffen, dat hij maar weinige dagen daarna overleed. — Eene jonge Juffrouw haare Moeder in de armen van haaren Minnaar vindende, gaf op het zelfde oogenblik den geest. — TULP verhaalt van een jongen zeer verliefden Engelschman, die voor de voeten van zijne schoone liggende, en eene volvolstreckte weigering en afscheid van haar krijgende, daar door zoo geraakt werdt, dat hij terstond verstijfde, en den geheelen dag in dezelfde gestalte stokstijf bleef zitten, met opene oogen, zonder de allerminste beweging te maaken.

(a) Epistola HALLERO.

ken, zoodat men gezworen zou hebben geen mensch maar een roerloos standbeeld te zien. — En HALLER maakt gewag van eene Mevrouw van aanzien, die door haaren minnaar misleid, met zulk eene verontwaardiging na haaren misflag werd aangedaan, dat zij doof en blind wierd; en dat zij, geduurende de eerste vierentwintig uren, eene opstopping van water kreeg, terwijl haare pols en ademhaling geheel ophielden, zodanig dat een spiegel voor haaren mond gehouden, niet in 't minst bewaasfemd wierd.

Wel is waar, zulke heftige hartstochten komen niet dagelijks voor; niettemin, daar die voorbeelden het vernielend geweld aantoonen, dat zij op de steunfels van onze gezondheid en leeven oefenen, leeren zij ons tevens haare verderffelijke uitwerkfels kennen, wanneer zij minder hevig zijn. Zij schijnen in een minderen graad minder doodelijk, en zij zijn het echter in wezen; zij leggen de zaaden van eene ongelooflijke meenigte kwijnende ziekten, die langsaamerhand uitbotten, en dikwijls den dood aanbrengen, zonder dat men haaren waaren oorsprong kan opsporen. De Geneesheeren zien de waarheid hier van dagelijks bevestigd, en daar zijn maar weinige menschen onder de Lieden van rang en rijkdom, die dezelve niet opmaaken kunnen uit het geen zij in zich zelve ondervonden hebben. Schier niemand hunner is 'er, die niet den eenen of anderen tijd van zijn leeven gevoeld heeft de nadeelige uitwerkingen, welken bij voorbeeld het verdriet, een schrik, een opstuivende gram-

schap



fchap na den eeten op zijne spijsverteering gehad heeft; die niet bemerkt heeft, dat 'er dezelve geheel door is onsteld en belemmerd geworden, dat 'er eene benaauwende zwaarte in zijne maag en een heevige pijn in zijn hoofd door ontstaan is, en dat dezen niet geweken zijn voor dat hij door braakingen of sterke afgangen, gepaard met kolijkpijnen, de kwalijk verteerde voedfels, de raauwigheden en ontstoken gal gelukkig uit de maag en darmen ontlast hadde. En wie is 'er, die hier uit alleen niet besluiten kan, dat alle die hartstochten onze gezondheid meer of min gevaarlijk aantasten, en hevig, of dikwijls herhaald zijnde, dezelve onherstelbaar bederven? Vermits nu de eerampten, de groote bedieningen hen, die dezelve bekleeden, noodzaaklijk blootstellen aan geweldige en geduurige hartstochten, zoo blijkt, dat de hoven en de huizen der Grooten de ongunstigste woonplaatzen voor de gezondheid zijn.

§. XXXVIII. MAAR ik heb tot hier toe nog niet alle de bronwellen aangewezen, waar uit die gezondheid bedervende hartstochten bij de Groote en Rijke Lieden opborrelen. Niet alleen hunne grootheid, hunne eer- en staatzucht, hun regeeringstand, maar ook hunne rijkdommen zijn een bronader van gestadig opwellende gemoedsdriften en kwellingen, en wel eene bronader, die verscheiden takken heeft. Ik zal 'er de voornaamsten slechts van aanwijzen.

De eerste is de lastigheid der rijkdommen; te

weeten de geduurig kwellende zorg voor de bewaaring en vermeerdering zijner schatten, die altoos gepaard gaat met eene angstige vreeze voor vermindering zijner inkomsten, en met eene benaauwende voorstelling van de onaangenaamheden, welken de vernedering in fatsoen en aanzien met zich brengt, en niet zelden overflaat tot eene onverzaadelyke hebzucht, gierigheid en vrekheid; alle welke hartstochten de ziel der Rijken gestadig ontrusten, jaagen en pijnigen, en alle de genoegens, die anders uit het bezit der Rijkdommen kunnen voortvloeijen, vergiftigen.

De tweede is de vermeerdering van behoeften en begeerten, die evenredig met de rykdommen aanwasfen, en zelfs veelsterker dan dezen. De rijkdom is eene hoogte, waarop men geplaatst zijnde, duizenden bekoorlijke voorwerpen ontdekt, van welken men, in de laagte gesteld zijnde, onkundig blijft, en die juist zooveele begeerten naar derzelve bezit in het hart verwekken; doch die, dikwijls buiten het bereik zijnde, even zooveele lastige gewaarwordingen van gemis en ongemak doen ontstaan, en langs dien weg veelvuldige kwellingen, onvergenoegdheden en verdrietaaren. De voldoening zelve, die de rykdom aan sommige driften geeft, doet dikwijls uit ééne drift, weder duizend anderen geboren worden, die even sterk om voldoening roepen; eerst ontbreekt men één ding aan zijn geluk, en straks ontbreken 'er duizend aan.

Zelden daarenboven bezitten de Ryken zooveel als zij noodig hebben voor de welvoeglijkheden

den van hunnen rang. Hunne grootheid verarmden hen. Schoon zij geene nooddrift des leevens hebben, hebben zij echter nooddrift voor hunnen staat, en zijn somtijds genoodzaakt, het noodige des leevens, aan het noodige van hun fatsoen, de tafel aan het rijtuig op te offeren. Zij leeven arm om rijk te schijnen, en deze armoede is doorgaans veel kwellender en verveelender dan het misfen van leevens noodzaaklijkheden. Zoo waar is het, dat de rijksten doorgaans de armsten, ten minsten de behoeftigsten zijn. De wezenlijkste goederen dezer waereld, gezondheid, vergenoegdheid, gerustheid en vrolijkheid van ziel worden voor geen geld gekocht; 't is de Natuur, die dezelve geeft, en niet de fortuin; dikwijls ziet men, dat de fortuin dezelve hun ontnemt, aan welken de Natuur dezelve geschonken had.

De derde is de vermeerderde afhankelijkheid van rust en genoegen, van zooveele groote en kleine belangens, betrekkingen, verbintenissen en verpligtingen, die mede in reden van den vermeerderden rijkdom en het vergroot aanzien toeneemen, en die de oplettendheden, zorgen, ongerustheden en kwellingen tot in het oneindige vermeenigvuldigen. Beschouw slechts dien drang van menschen, welken den Man van aanzien overal omringen, die meenigte van dienstboden, welken hem geduurig volgen, die hij tot zijne behoeften noodzaaklijk oordeelt, en die het tot zijn ongeluk wezenlijk ook zijn; zij vermeenigvuldigen zijne moeilijkheden ten minsten in reden van hun getal, zij verstooren

ren onophoudelijk zijne rust , en veroorzaaken hem op den duur nieuwe kwellingen en onaangenaamheden ; indedaad een geluk , dat van zooveele zinnen afhangt , die men allen bestuuren moet , en die men nooit volmaakt bestuuren kan , vindt zooveele hinderpaalen als hoofden.

De vierde is de vermeerderde gelegenheid en het grooter getal van prikkelen tot wellust , tot ongeregelde en buitenspoorige vermaaken , tot losbandigheid en verkwistingen , die meest altoos naberouw , verwijt , wroegingen , bekommeringen , wanhoop , schande en bederf van ziel en lighaam na zich sleepen.

De vijfde is het te overdaadig genot van zinnelijke vermaaken , gepaard met gebrek van noodzaakelijke bezigheden , die , te midden der wellust en overvloed , altoos zatheid en walging , verveeling en kwijning , droefgeestigheid , en melancholie veroorzaaken. Eene aanhoudende genieting of een altemeenigvuldig gebruik van geneugten verftompt dezelve , zij houden op in de ziel die levendige aandoeningen te verwekken , die dezelve 'er in den beginne van gevoelde , of de ziel word gevoelloos voor derzelve bekooringen , zij verveelt zich zelve bij gebrek van aandoening ; en deze verveeling maakt haar te onvrede , gemelijk , knorrig en gramstoorig. Een *VESPASIANUS* verveelde zich zelve onder al de heerlijkheid en luister van zijne zegepraal , omdat zij hem te lang duurde , en hij toonde zich droevig en gemelijk in het midden dier Feesten ,

wel-

welken eeniglijk dienden om den Goden wegens zijnen voorspoed en geluk te danken. De ledigheid vergroot die verveeling en kwijning, omdat de geest altoos een weinig bezig, of het lighaam in beweging zijn moet, om een vergenoegd gemoed en een gerust hart te hebben, en om door den last des tijds gedrukt noch door zorgen of verdriet geprangd te worden; behalven, dat de denkbeelden, waar de ledigheid den mensch aan overlevert, schier altoos droevig of zondig, en gevolgljik kwellende en ontrustende zijn.

De zesde eindelijk, om 'er geen meer aan te wijzen, is de grootere gehegtheid aan dit leeven, en de haar altoos verzellende angstige vrees voor den dood. Het ruim genot, dat de Groote en Rijke Lieden hebben van dit leeven, de onzekerheid van hun bestaan na het zelve, de bewustheid van het niet onschuldig te hebben doorgebracht, de meenigvuldige en groote ontwerpen, die zij gesmeed en zich voorgesteld hebben nog ter uitvoer te zullen brengen, de zorg voor het toekomend bestaan van hun gezin en bloedverwanten, en zooveele andere banden, die hen meer dan den gemeenenman aan de waereld hegten, doen hen met grooteren angst dikwijls aan den dood denken, en de ziekten, die hen met denzelfen dreigen, meer dugten en ongeruster doorstaan; behalven dat zij, de gevaaren 'er van beter kennende, 'er eerder en meerder door onthutst en verschrikt worden.

Zie daar; zoo meenigvuldig zijn de bronaders, waar uit de hartstochten, en gevolgljik de smart

en ziekten, zoo wel als de rampen der Groote en Rijke Lieden onophoudelijk voortvloeijen. Hoe zeer bedriegen zich de gemeene Lieden met zich te verbeelden, dat de grootheid en rijkdommen hunne bezitters gelukkig maaken! Zij zien hunne vermaaken en schitterende grootheid, doch zij bemerken de moeilijkheden en smarten niet, die hen op de hielen volgen. Zij groeten hunne kwellingen voor vermaaken, en zij plaatzen hun geluk in dingen, die hen wezenlijk ongelukkig maaken. Maar gelijk men Geneesheer zyn moet om den mensch te kennen, zoo moet men het ook zijn om over de waarde van het geluk der Groote en Rijke Lieden juist te kunnen oordeelen. SENECA, wiens oordeel hier van zeer veel gewigt is, omdat hij groote schatten bezat, zegt: *dat de Rijkdom de voornaamste bron is van de rampen, waar het menschelijk geslacht onder zugt, en dat alle de kwaalen, waar aan de menschen natuurlijk blootgesteld zijn, als ziekte, pijn, aen dood, enz., niets zijn in vergelijking van die, welken de Rijkdom hun veroorzaakt.* Hoe dan kunnen de Groote Lieden gelukkig, hoe kunnen zij gezond zijn? Hoe is 't mogelijk, dat men de rijkdom begeeren, en met zoo veel drift en moeite bejaagen kan! Hoe is 't mogelijk dat men 'er zijne rust, genoegen en gezondheid, de eenigste waare rijkdommen, aan kan opofferen!

§. XXXIX. Edoch, eêr ik van dit onderwerp afstappe, moest ik niet vergeeten aan te merken, dat alle die vermelde hartstochten bij de Groote en

en Rijke Lieden zooveel teligter en tegereeder worden opgewekt , zooveel televendiger en heviger werken , zooveel telanger aanhouden , en gevolglijk zooveel tenaadeeliger uitwerkingen ten aanzien van hunne gezondheid voortbrengen ; omdat zij gewoonlijk zooveel teerder en zwakker van gestel , zooveel gevoeliger en aandoenlijker van zenuwen zijn. Deze groote gevoeligheid is zelfs oorzaak , dat dikwerf de gematigste en welvoeglijkste gemoedsaandoeningen hunne gezondheid merkelyk ontstellen. Al wat hunne bloedverwanten aandoet of dreigt , de onvermijdelijke rampen der menschelykheid en die der deugd , zijn voor hun wezenlyke onheilen , die hun gevoelig gestel dikwijls meer treffen , sterker beroeren , en hunner gezondheid meer benadeelen dan hunne eigen tegenspoeden. Die zelfde groote gevoeligheid maakt ook , dat zij de rampen en gevaaren altoos bij vergrooting beschouwen , dat zij menigmaal hersfenschimmige onheilen en gevaaren voor wezenlyken aanzien , dat zij meer dan anderen over het toekomende zich ontrusten , en dat zij op het geringste voorval , om de minste beuzeling , doodelyk verschrikken. De meeste aanzienlijke Vrijsters en Vrouwen zijn in de onmogelykheid van eene bestendige gezondheid te genieten , zonder van andere redenen te gewaagen , alleen om die geduurige opvolging van schrikken , die schier elk oogeblik hunne zenuwen geweldig aandoen , en gevolglijk de dierelyke en leevende huishouding van hun lighaam noodzaakelyk telkens beroeren. Een fatzoenlyke Vrouw is ter dood toe onsteld en

schreeuwt, zoodra de geringste ongelykheid van den weg haare koets een weinig meer naar den eenen dan naar den anderen kant doet overhellen, of zoodra haare paarden een weinig uitspringen en doorschieten, terwijl de Melkmeid, die dat ruchtig rijtuig vooruitgaat, het gerust op zich laat aankomen, zonder dat zij haar hoofd omkeerd om 'er naar te zien, en zonder te denken om een stap uit den weg te doen om het te ontwijken.

§. XL. DAAR zijn ongelukkig weinige Groote en Rijke Lieden, welken de waarheid van al het gene ik hier over de hartstochten en haare bittere gevolgen gezegd heb, niet min of meer in zich zelve ondervonden hebben, en nog dagelijks ondervinden; en daar zijn 'er echter weinigen, die zich niet gelukkiger achten dan den Landman, ten minsten die van staat met hem zouden willen ruilen. Zij beschouwen hem aan de zijde van het vermaak minder gelukkig, al ware het alleen maar omdat hij, wegens zijn grover en ongevoeliger gestel, niet zoo kiesch van smaak is, niet zulke verfijnde vermaaken geniet, noch 'er zulke levendige aandoeningen van heeft. Zij zouden zekerlijk gelijk hebben, indien hunne meerdere gevoeligheid niet tevens de bron ware van veel meerdere en grootere ongeneugten, en indien zij 'er dezelfde gerustheid van geest en gezondheid bij genooten; maar hier verschillen zij hemelsbreedte van elkanderen. De Landman, kent geene eerzugt, staatzugt, zucht naar roem  
of



of glorijs, hij bejaagt geene grootheid, geene eerampten of hooge bedieningen, en kan derhalven het slachtoffer niet zijn van die verderfelijke hartstochten, welken uit die bronwellen ontspringen: zijne eenigste eerzucht is zijne verlangst naar een gunstig saizoen, en eenen daaruit voortvloeienden rijken oogst, en dit is ook juist het eenigste verlangen van zijne buuren; hunne wenschen loopen elkanderen niet in den weg; hun geluk hangt van dezelfde gebeurtenissen af; en is dus geen oorzaak van jalouzij, nijd, haat, versmaading, hartzeer, gramschap, enz. en geen prijs, dien men elkanderen met drift betwist. Naauwlijks heeft hij zucht naar rijkdommen, althans niet om zijne pracht, weelde en wellust te kunnen voldoen, weshalven de ontrustende gemoedsdriften, die daaruit ontstaan, mede geheel vreemd bij hem zijn, en gevolgelyk zijne gezondheid ook niet bederven kunnen. Zoo eenigen dier hartstochten al bij hem opkomen, zijn zij altoos zwakker en korter van duur, omdat hij minder gevoelig en meer onverschillig is. Het verlies der Perfoonen, die hem de waardigsten zijn, treft hem ter naauwer nood, en dat van zijne goederen kwelt noch bedroeft hem veel, en geeft hem schande noch wroeging, alzoo hij dezelve meestal buiten zijne schuld verliest, omdat eene geheele armoede schier niets veranderd in zijne manier van leeven, en omdat zijne eigen handen hem wederherstellen kunnen; hij zelf is de bewerker van zijn eigen geluk, en zijn fortuin hangt niet zoo-  
zeer

zeer af van anderen, noch van omstandigheden, die buiten hem zijn. Hij kent geene gemakken, geene behoeften; hij is zijn eigen heer en dienstknecht, en hij heeft rondsom hem niet als de zijnen, en een klein getal dienstboden, die hem gelijk zijnde, juist denken en leeven als hij, en die alles willen wat hij wil, ten minsten zich gemakkelijk schikken naar zijn zin. Hij is alleen gevoelig voor het tegenwoordige, het toekomstige ontrust hem nooit; de ziekten vervaaren, en de gevaaren verschrikken hem niet; hij denkt bijkans nimmer aan den dood; en, na zestig, zeventig en meer jaaren gerust vergenoegd en gezond geleefd te hebben, sterft hij natuurlijk en in de geruste verwagting van een beter leeven.

---

## VIII. HOOFDSTUK.

### *Van het Slaapen en Waaken.*

§. XLI. **D**E verderflijke invloed van aanhoudende en geweldige hartstochten, is in niets zoo kennelijk als in den slaap; want zij, wier geest 'er geduurig door gejaagd en beroerd word, slaapen schier nooit, althans nooit gerust. Ook is het eene der voornaamste redenen, waarom zij den mensch zoo veele kwaalen en onheilen toebrengen, dat zij hem

hem den heilzaamen slaap beneemen, of denzelven zeer ontrusten: want een geregelde en geruste slaap, is voor de duuring van de gezondheid en het leven ten minsten zoo noodzaaklijk als spijs en drank. Men heeft voorbeelden van menschen, die veele weken geslapen hebben zonder eenig voedsel te gebruiken, en die echter gezond weder ontwaakt zijn; en hoeveele dieren zyn 'er, die den gantschen winter slaapen, en met het voorjaar zoo gezond en lustig uit hunne holen weder te voorschijn komen, alsof hun niets ontbroken hadde. Zoodanig naamelijk is de mensch geschapen, dat zijne gezondheid en leven niet bestendig voortduuren kunnen, tenzij zijne dierlijke bewegingen en de werking zijner zintuigen dagelijks voor een zekeren tijd opgeschort worden, zoo dat zijn geest in een volkomen rust en als van zijn lighaam afwezig, en zijn lighaam ten eenemaal werkeloos en als geheel onspannen zij.

Dit geschied in den slaap of wel dit maakt eigenlijk den slaap uit. Terwijl wij waaken, worden door de onafgebroken werking der spieren, zintuigen, hersenen en zenuwen, de dierlijke krachten en levensgeesten voor een gedeelte verspild, de vaste deelen, de vezels door hunne geduurige spanning, beweging en door de grootere schuuring der vochten tevens geweldig gerekt en afgesleten, en de vochten, sneller omloopende, waasfemen meer uit, verdikken en worden scherp. De slaap is de getrouwe hersteller van al dit verlies, en als 't ware de  
fleu-

fleutel, die de veer van ons uurwerk dagelijks opwindt. Gedurende denzelfven, houdt de Natuur zich bezig met die verspilde krachten te herwinnen, de afgesleten deelen te herstellen, de vochten zacht te maaken, aan de vezelen en zenuwen, door ontspanning en rust, hunne veerkracht weder te geeven, met een woord het gantsche lighaam te voeden, te versterken, en dus als tot een nieuw leeven van eenige uren bekwaam te maaken.

't Is hier van, dat men, wel geslapen hebbende, zich versterkt, verfrischt, en lustig gevoeld; daar men in tegendeel, als men niet gerust heeft geslapen, zich vermoeid, verhit, loom en lusteloos bevind. Wanneer men derhalven te lang waakt, weinig of niet gerust en geregeld slaapt, gaan 'er zooveel meer van onze krachten en levensgeesten, en van de zelfstandigheid van ons lighaam verloren, zonder dat zij behoorlijk hersteld worden; de vezels, telang en testerk gespannen, worden verlamd; de zenuwen, te aanhoudend en te geweldig geprikkeld, verkrijgen ongeregelde beweegingen; de omloop des bloeds, te hevig aangezet, veroorzaakt eene te groote schuuring, afslijting, koortzige hitte, vervlieging der dunste vochten, verdikking en scherpten in de overigen; het gantsche lighaam verzwakt, vermagert, droogd uit; de hersfens geraken verward en verhit; de zintuigen verstompen; en de ziel zelve, moede van die telangduurige gemeenschap met het lighaam, wordt verdrietig en kwijnende. Uit het een en ander, het waaken telang aanhoudende, ontstaan uitdroogen-

gende koortzen, slaapeloosheid, eene onverwinnelijke en vermoeijende werkzaamheid der hersenen, verwarde en verwilderde denkbeelden, angstige droomen, droefgeestigheid, melancholie, ijlhoofdigheid, enz.; in 't kort de geheele dierlijke en leevende huishouding van ziel en lighaam wordt in wanorden gebragt en bedorven.

§. LXII. WANNEER men nu, dit alles in aanmerking neemende, den slaap der Landlieden vergelijkt met dien der rijke en schitterende Stedelingen, hoeveele voordeelen genieten dan niet de gezondheid en het leeven der eersten boven die der laatsten! De Landman gaat ter ruste op dien tijd, welken de Schepper 'er toe bestemd heeft, wanneer de gantsche Natuur 'er hem en al het schefsel door zichtbaare teekenen toe roept, en wanneer de koele avonddampen, wegens de ondergaande zon, op het aardrijk nederzakken, die de uitwaasfeming op eene nadeelige wijze beletten, en die men niet zonder schaade voor de gezondheid kan inademen. Vermoeid door den arbeid, en zonder dat zijne hersfens door gespannen gepeinzen verhit, zijne zenuwen door gemoedsdriften geprikkeld, zijn bloed door eenige ongeregeldheid aangezet, of zijne maag en ingewanden door onmaatigheid bezwaard zijn, begeeft hij zich te bed, en valt terstond in slaap; hij slaapt gerust, onafgebroken en vast, zoo dat men hem niet, als met moeite, kan wakker maken; maar op het oogenblik, dat zijne krachten hersteld zijn, ontwaakt hij, en hij vindt zich ver-

kwikt, frisch, kloek, sterk, weltevreden, lustig en vrolijk; en hij vangt met een nieuwen moed zijnen arbeid aan, op een stond, dat de opgaande zon die schadelijke dampen verjaagd, en met de heilzame uitwaasfemende geuren der plantgewassen vervangen heeft. De Man van de wereld daarentegen waakt tot middennacht, somtijds tot den aanbreekenden morgen; hij keert dus de orde der Natuur om, 't geen nooit ongestraft geschiedt, hij stelt zich bloot aan den nadeeligen invloed der nachtlucht, dikwijls niet zonder merklijk nadeel voor zijne gezondheid. Hij begeeft zich nooit ter ruste, als nadat zijn geest en ligchaam beiden ten eenemaal afgewerkt, verhit en beroerd zijn, door eene meenigte van bezigheden, door veelvuldige ontwerpen, die hij des daags gesmeed heeft, en die den gantschen nacht in zijne afgesloofde hersenen hangen en maalen blijven, door eene verwardē mengeling van vermaaken, kwellingen en zorgen, door allerlei hartstochten, door overdaad in spijs en drank, door een ongeregeld waaken, en door verscheiden andere uitspoorigheden, waar van zijne zenuwen nog trillen, zijn hart en pols nog jaagen, zijn bloed nog kookt, zijne aders nog zijn opgespannen; terwijl zijne maag nog arbeid ter verteering van zwaare, scherpe en verhitende voedfels. De zorgen, de kwellingen, de ongesteldheid en koorts treden met hem te bed, en houden hem, op eene vermoogende en verdrietige wijze, het grootste gedeelte van zijnen slaaptijd wakker. Zoo hij slaapt, is zijne slaap slechts

Nechts van korten duur, geduurig afgebroken; altoos ongerust, dikwijls beroerd door vervaarlijke droomen en niet zelden word hij, zoo dra zijne oogen beschieten, door schrikken wakker gemaakt. Hij staat op, wanneer de gezondheidademende morgenstond reeds is weggevloden, en in plaats van dan die aangenaame gewaarwording van welvaarende te zijn te gevoelen, welke de Landman iederen morgen ondervindt, gevoeld hij zich loom, zwaar, moede- en lusteloos; de slaap heeft hem veeleer vermoeid en verhit, dan verkwikt en verfrischt; zijne tong is droog, slijmig of leelijk, zijn water brandend, zijn hart klopt door de koorts, zijne zenuwen beeven, zijne maag walgt, somtijds moet hij overgeeven; zijne leden zijn mat en krachteloos; zijn geest is te ontvreden, gemelijk, knorrig, en verdrietig; hij schrikt voor de bezigheden van den dag, en verlangt reeds naar zijne vermoeijende en verhittende avondvermaaken, die het gevoel van zijne ongesteldheden en zijne kwellingen voor eene poos verdooven kunnen. Ondertuschen zijne krachten verminderen, zijne zenuwen worden ontzenuwd, zijn bloed ontsteekt, zijne vochten ontaarten, zijne ingewanden bederven, met een woord zijne gezondheid gaat te loor; iedere nagt neemt 'er een gedeelte van weg en versterkt de zaaden der ziekten, die hem welhaast in eenen eeuwigen slaap overbrengen.

## IX. HOOFDSTUK.

*Van de Afscheidingen en Ontlastingen.*

§. XLIII. **D**E spijsen en dranken, die wij tot ons levensonderhoud nuttigen, zijn van dien aart, dat hunne geheel zelfstandigheid niet tot voeding van ons ligchaam strekken kan. Zij bevatten zelfs verscheiden bestanddeelen in zich, die, wanneer zij te lang in onze ingewanden of in ons bloed bleeven verteoven, in korten tijd ons de zwaarste ziekten en een schielijken dood zouden aanbrengen. Hierom heeft de Schepper ons ligchaam wyselyk zoo geschapen, dat het langs verscheiden schei- en ontlastwegen die nuttelooze en nadelige stoffen kan afscheiden, afvoeren en uitwerpen. Het is derhalven voor de huishouding van ons ligchaam, voor onze gezondheid en leven van het uiterste belang, dat die afscheidingen en ontlastingen geregeld voortgaan.

*Afscheidingen* noemt men die werkingen van sommige deelen, door welken van het bloed, door middel der klieren en vaten, bijzondere sappen afgescheiden worden, geschikt tot andere bedieningen in onze ligchaamshuishouding, of om door zekere ontlastwegen buiten het ligchaam afgevoerd te worden. Zoo wordt het speeksel in den mond door de kwyklieren afgekleinst, om, door-



doorgezwolgen zijnde, de spijsverteering te helpen bevorderen; tot dit zelfde einde wordt het maagsap in de maag afgescheiden, en de gal in de lever, die vervolgens tot de darmen wordt overgebracht. Zoo scheidt de pis, bij wijze van doorzijing door de nieren, en ontlast zich verder door de blaas, het zweet door het weeffel der huid, het zog door het klierig maakfel der borsten, en het zaad- of teelvocht door dat der teeldeelen.

*Ontlastingen* heet men die afvoeringen, waar door het overtollige en het schadelijke van onze voedfels, of het scherpe, dat in onze vochten gekomen is, 't welk niet aan de zelfstandigheid van ons lighaam gelijk gemaakt worden, en gevolglijk ons niet voeden, noch van eenig nut zijn kan, buiten het lighaam uitgeworpen worden, waarom men de dus ontlaste stoffen *uitwerpsels* noemt. De voornaamsten van dezen zijn de uitwaasfeming, de pisloozing en de afgang; en dan zijn 'er nog twee voornaame ontlastingen van nuttige vochten, die naamelijk van het zog en het teelvocht, welken beide, op den vereischten tijd en geregeld geschiedende, van het grootste belang zijn voor de huishouding van ons lighaam.

Ligtelijk begrijpt men, dat alle die afscheidingen en ontlastingen geregelder en beter geschieden, hoe de voedfels eenvoudiger en onschadelijker zijn, hoe men maatiger en geregelder leeft, hoe men zuiverer lucht inademt, hoe het lighaam meer door den arbeid geoeffend en de geest minder door

hartstochten beroerd wordt, en hoe de slaap geruster is; waaruit men hier bij wijze van gevolg gemakkelijk kan opmaaken, dat beide die bedieningen onvergelyklijk ordenlijker moeten voortgaan bij den Landman, dan bij den Man van de waereld; invoegen ook uit dezen hoofde de gezondheid van den eersten aanmerkelijke voorrechten geniet boven die van den laatsten.

§ XLIV. MEN behoeft slechts de reeds beschreven levenswijs en dieët der Groote en Rijke Lieden naar te gaan, om terstond te bemerken, dat alle hunne natuurlijke afscheidingen en ontlastingen telkens verhinderd of aangezet, beroerd en ontsteld worden.

De sterke en scherpe spijzen, de verhittende dranken en de heete toemaakfels, die zij tot voedfels gebruiken, terwyl dezen de vaatjes en buizen, die het speeksel, het maagsap en de gal afscheiden, doen toetrekken, verstoppen en ontsteeken, zoo bederven zij tevens den zeepachtigen, ontbindenden en verdunnenden aart dier scheidvochten zoodanig, dat de gebruikte voedfels by geene mogelykheid naar behooren kunnen verteerd en in een goed gijl veranderd worden; waar uit voortvloeijen raauwheden, bederf in de eerste wegen, opgestopte afgang, scherpten in het bloed, koorts, en wanorden in alle de overige afscheidingen en ontlastingen.

Hunne werkeloosheid, broeijing, groote gevoeligheid voor koude, en ongeregeld leeven verhinderen of beroeren niet zelden hunne uit-

waasfeming en stoelgang, met gevolg van verkouwdheden, rheumatike pynen, jigt, kolyken, koortzen, enz.

Edoch niets is 'er, dat alle deze afscheidingen en ontlastingen zoo zeer beroert of belemmert als hunne hartstochten; het geduurig hartzeer, de verveeling, de ongerustheid van geest, de nyd, enz. en dezen ontstellen inzonderheid, gelyk ik getoond heb, de spijsverteering en de bediening van de gal.

Maar alle die oorzaken ontstellen en belemmeren de natuurlijke afscheidingen en ontlastingen te meer, omdat zij het gantsche gestel des lichaams en inzonderheid de ingewanden verzwakken, en daar door de ontlastende werktuigen buiten staat stellen om hunne bedieningen behoorlijk te verrichten. — Zoo zijn bij voorbeeld de Groote en Rijke, gelyk de meeste veelzittende Lieden, gewoonlijk zeer hardlijvig: waarom? Omdat hunne darmen, van derzelve verkracht en prikkelbaarheid zeerveel verloren hebbende, het noodzaakelyk vermogen missen om de drekstoffen uit te drijven, die dan in dezelve blijven hangen, verdroogen, hard en moeijelyk ontlast worden, 't welk de reden is, dat men dit ongemak hardlijvigheid noemt, hoewel het in wezen uit zwakheid ontstaat. De purgeermiddelen, die zij bij herhaaling gebruiken, om het zelve te gemoet te komen, verergeren het kwaad niet weinig, vermits zij de darmen nog meer verflappen en voor den prikkel der drekstoffen ongevoelig maaken. — Op gelyke wijze is het

bijkans gelegen met de middelen , die zij meenigmaal gebruiken , om de ontlasting van 't zweet aan te zetten ; en in 't algemeen alle kunstige ontlastmiddels buiten hooge noodzaakelijkheid en te dikwijls gebruikt , doen als 't ware der Natuur haare werking en plicht vergeeten , of zij schijnt als jaloers van haar werk , niet te willen , dat de kunst voor haar getrokken wordt , zoo lang zij maar eenigzins in staat is , om door natuurlijke middelen haare bedieningen te volvoeren.

Wanneer nu die zoo noodzaakelijke (en zo heilzaame bedieningen des lighaams beroerd , of belemmerd , of te sterk aangezet worden , ziet men ligtelijk , dat de steunsels der dierelijke huishouding ten eenemaal worden omvergeworpen , dat de gezondheid moet gekrenkt en de deur voor allerlei heete en sloopende ziekten geopend worden , van welken de Landman bevrijd blijft , omdat zijne afscheidingen en ontlastingen door zijne levenswijze niet gestoord worden.

§. XLV. VERGELIJKT men verder de Landlieden en die der groote waereld ten aanzien der ontlasting van het teelvocht , zoo vind men rasch , dat zij ook al het voordeel voor hunne gezondheid en leeven aan hunne zijde hebben. De Landman , opgebragt alleen onder het oog van zijnen vader en moeder , heeft zijn hart nooit door vreemde handen , door de verkeerung met kwaade gezellen , met wulpsche dienstboden laten bederven. Gewend aan eene geduurige werkzaamheid , heeft de verveeling der ledigheid nimmer het

het vuur der wellust in hem kunnen aansteeken. Onkundig van gevaarlijke schriften, is 'er zijne verbeeldingkracht nooit door verhit. Verwijderd van de voorwerpen der verleiding is hij van verzoeken vrijgebleven en nooit door haare looze kunstgreepen vervoerd en verlokt. In 't kort, geene konstige prikkels hebben hem immer aangezet tot ontijdige en uitspoorige minvermaaken. Hij kent niet als zeer laat zijne behoefte in dezen, en dan eerst, wanneer zijn lighaam zijn vollen groei gekregen hebbende, de overmaat van gezondheid in hem die drift opwekt, met welke de Schepper alle dierlijke wezens bezielde heeft, om huns gelijken voort te teelen, nadat zij zelve tot een rijpen wasdom gekomen zijn. Daar de prikkels en de gemakkelijke gelegenheden hem ontbreeken, daar geene verhittende spijzen of dranken hem aanzetten, is zijne drift tot omhelzing meer het gevolg van behoefte, dan van verbeelding, en hij volgt in het boeten derzelve alleen de aandrijving der natuur, en voldoet 'er aan zonder geweld, zonder buitenspoorigheid, gaande schier nooit buiten het noodzaaklijke; zoodat deze voldoening wel verre van zijne gezondheid te krenken, dezelve veel eer versterkt, en men mag zeggen tot voortduuring van dezelve noodzaaklijk is (a). Meenigvuldige

(a) Zoo het tegengestelde, zegt de Heer TISSOT, somtijds plaats heeft, gelijk ik het gezien heb, geschied zulks bij jonge mans, wanneer zij, niet sterk zijnde, vrouwen trouwen die sterker zijn dan zij; als dan verzwakken zij

dige gevallen heb ik gezien van jonge lieden van beide sexe, die door eene te lang gerekte onthouding of te sterke bedwinging in dien tijd, wanneer de Natuur hen roept tot voorteeeling van hun geslacht, in kwijnende ziekten of in zenuwkwaaLEN gevallen zijn.

Maar wie, die de groote waereld kent, weet niet, dat bij dezelve al het tegengestelde plaats heeft? Wie weet niet, dat de prikkels tot een ontijdig zoo wel als een ontuchtig venusspel, tot ongeregelde zoo wel als tot ongeoorloofde minnehandelingen, aan de hoven en onder de jeugd der Groote en Rijke Lieden geweldig en aanhoudende zijn; en dat uit dien hoofde bij hen de driften en ongebondenheden der wellust meenigmaal hunne vermogens en krachten vooruitloopen? Hoeveelen zijn 'er onder hen, die 'er, dikwijls in den beginnenden bloeij van hun leven, hunne gezondheid volflagen door bederven, die 'er reeds alle zwakheden van een kwijnenden ouderdom zich door op den hals haalen, eer zij de mannelijke jaaren bereiken; en die reeds hun ongebonden gedrag met eene jammerlijken dood moeten boeten, eer zij beginnen te leven? Hoeveelen zijn 'er niet, die zoo de ongeregelde wellusten hen niet al jong naar 't graf sleeten, door al hun leven gemarteld worden door de smartelykste ziekten, en door de verschrikkelijkste zenuwkwalen, die bij den Landman sehier geheel onbekend zijn, en dat zonschielik en vallen in eene krachteloosheid, met een kleinen hoest en koorts, die dikwijls tot Teering overgaat.

zonder hoop van herstelling, tot in den dood? En is dit te verwonderen? voor deskundigen zekerlijk niet, die weten, welke geweldige aandoe-ningen de verhitte verbeeldingkracht, die deze drift by hen aanstookt, in hunnen geest verwekt; die weten, dat het teelvocht van alle onze voch-ten het fijnste en het edelste is, dat deszelfs ver-lies een allergrootsten invloed op de hersenen, zenuwen ende gantsche dierlyke huishouding heeft, en dat deszelfs ontlasting met de hevigste stuipachtige beweegingen van alle de spieren, en met de sterkste vervoering van de ziel gepaard gaat. De Artzen van alle eeuwen, zegt TISSOT, hebben eenparig gesteld, dat het verlies van één onçe van dit vocht veel meer verzwakt dan van veertig oncen bloeds. En, vreesde ik niet, schreef ik in een ander Werkje (*a*), in aanhaa-lingen overtollig te zijn, ik zoude den geheelen trein van oude en nieuwe Geneesheeren, van HIPPOCRATES tot GAUBIUS toe, ten too-neele kunnen voeren, en gij zoudt hen allen, als uit eenen mond hooren verzekeren, dat eene te vroege en te dikwijls herhaalde verspilling van het vocht der voortteeling de spijsvertee-rende krachten breekt, de zenuwen verzwakt, de uitwaasfeming belemmerd, het gantsche lighaam uitmergeld en ontzenuwd, en alle des-zelfs werkingen doet kwynen; dat zij verder den geest verftompt en alle deszelfs vermogens krenkt

(*a*) In mijn Vertoog over de oorzaken van de heden-  
daagsche meenigvuldigheid der Zenuwziekten.

krenkt en uitput, en gevolglijk allerhande zenuwziekten, inzonderheid hypochondrie, vrijsterziekte, zenuwteering, de vinnigste pynen, de hevigste kramptrekkingen, krankzinnigheid, raaskalling, ja dikwijls den allerfmetlijksten dood naar zig sleept. De Digter zong van overlang reeds:

*Crebra venus, nervos, animi vim, lumina, corpus,  
Debilitat, mollit, surripit, orbat, edit.*

Ik zwijg van zoo veele grievende ongemakken, hevige pijnen, ziekten en plaagen, te schandelijk om te noemen, die door een inkankerend vergif het gebeente en vleesch verteeren van hun, welken de ongebonden wellusten des vleesches involgen, en die de Lieden van de groote waereld zich buiten twijffel oneindig meer op den hals haalen, dan die van den boerenstand.

Ik zou hier ook kunnen bijvoegen, dat de te vroegtijdige huwelijken, vooral aan de zyde der schoone kunne, veel gemeener zij bij Lieden van aanzien en vermogen, dan bij die van het land; maar, het geen van meer belang is: bij de boerengasten is geheel onbekend, die zoo verderflijke misdaad van *Onan*, waar door zoo veele jonge lieden van de waereld hunne gezondheid ten eenemaal verwoesten. Nog veel ligter, schreef ik, in 't zoo even aangehaald Ver-  
toog, is die rampzalige nasleep van wanordens te begrijpen in de zonde van zelfsbevlekking, daar de ontlasting zoo gedwongen en tegen de natuur geschied, door zulk eene vermoeijende inspanning van den geest, door zulk eene geweldige



dige opdringing van wellustige verbeeldingen verwekt word; daar ziel en lighaam door zulk een hebbelijken en onweerstaanbaaren prikkel tot dezelve aangehitst en getergd worden; daar zij allengskens tegen wil en voorneemen zoo herhaald aanvalt, daar zij met zulk eene nadeelige houding van het lighaam gepaard gaat, ja daar zij geen vreugd, geen genoegen, maar niet als wroeging en wanhoop in 't gemoed overlaat: alle omstandigheden, welken, gelijk de Heer Tissot (a) op eene voortreffelijke wijze aange- toond heeft, deze zaadverspilling grootelijks ver- zwaaren en zoo veel erger maaken dan de onmaa- tige vermenging met vrouwen.

§. XLVI. BESCHOUWD men eindelijk de affchei- ding en ontlasting van het zog; hoe veele gevaar- en jammeren ontwijkt niet de Boerin, daar de Vrouw van aanzien zich in begeeft, omdat zij tot het zoogen haarer kinderen onbekwaam gemaakt is, of omdat zij zich moedwillig aan dien heilzaamen pligt onttrekt.

Kort na de verlossing bereid de Natuur in het bloed van de Moeder het zog, dat tot voedsel van het teeder wicht dienen moet. Na twee of drie dagen voert zij het op eene verwonderlijke wijze in overvloed naar de borsten, opdat het, daar ver- zameld, door het kind zou uitgezogen worden. Iedere vrouw derhalven, die zich buiten staat stelt om haar kind te zoogen, of zich moedwillig

aan  
(a) In zijne uitmuntende Verhandeling over de zonde van zelfsbevleeking.

aan dien plicht ontrekt, vliegt der Natuur openlijk in 't aangezicht; maar deze wreekt zich welhaast over die stoutheid, door 'er haar de pynlijkste smerten van te doen gevoelen.

Wanneer naamelijk de borsten, gelijk bij de meeste stedelingen, door de verderflijke pranging van keurslijven en andere oorzaaken haaren vollen wasdom niet gekregen hebben, en dus het toevloeiende zog niet ontvangen kunnen, of wanneer men die groote ontlasting van het zelve schiekelijk stuit, om dat de vrouwen haar kind niet willen of niet kunnen zuigen, gelijk dit niet als al te dikwijls bij de Groote en Rijke Lieden geschiedt, ontstaan 'er de allergevuldigste gevolgen uit. Het zog in de mammen opgehouden verdikt, loopt tot verharde klonters te samen, die allerpynlijkste ontsteekingen en verzweeringen in dezelve verwekken, gepaard met een heete koorts, die niet zelden de onlijdelijkste hoofdpijnen, roozige zwellingen, purperkleurigen uitslag, en allerhande beroeringen in de dierlijke en leevende huishouding voortbrengt.

Het zog verder gestuit en belet in de mammen te vloeijen, keerd onder het bloed te rug en veroorzaakt, met het zelve rondloopende, eene zogkoorts, die de zoo evengemelde toevallen niet weinig verzwaard; maar, 't geen nog het ergste is, niet zelden wordt het zog, na lang genoeg met het bloed omgezworven te hebben, op eenigdeel nedergeworpen, somtijds op de edelste ingewanden, brengt dan voort de allergevaarlijkste inwendige verzweeringen, verzeld van de verschrik-

schrikkelijkste toevallen, de vinnigste pijnen, benaauwdheden, stuipen, ijlhoofdigheid en raaskalling, gevolgd bijwijlen van eenen schielijken en smertelijken dood. Zoo de vrouwen, niet zoogende, deezen drom van doodelijke gevolgen in den eersten tijd bij geluk ontgaan, haalen zij 'er meenigwerf verscheiden andere ellenden zich door op den hals, langduurige zwellingen en zinkingpijnen in de beenen of elders zwaare bloedvloeijingen, verzwakkende witte vloedden, onwilligen buikloop, uitteerende koortzen, longkwaa-  
len, lamheden, zenuwtoevallen en andere sleepende ziekten, over alle welke onheilen ik mij in 't vervolg van dit Werk een weinig breeder zal uitlaten.

Ik heb 'er alle die gevolgen uit zien ontstaan en ik heb 'er behandeld, die 'er verstandeloos door geworden waren; maar daar is behalven dat alles nog een ander nadeelig ongemak, dat de vrouwen, die het zoogen verwaarloozen, zich op den hals haalen; zij berooven zich zelve van die verpoozing in het kinderbaaren, welke de Natuur haar tot rust en herwinning van krachten had toegeschikt. Niet zoogende, krijgen zij natuurlijker wijze ieder jaar een kind: dit geduurig kraamen put haare krachten schielijk uit, maakt haar vatbaarer en meer onderhevig aan de toevallen van zenuwziekten, en vervroegt de zwakheden van den ouderdom; althans de teedere gestellen der fatzoenlijke vrouwen, die zich aan deze nalaatigheid het meest schuldig maaken, kunnen zulk een geweld, der Natuur aangedaan, niet

niet verduuren. Hier bij voegt TISSOT, dat onder de onheilen, welken het verzuim van zijne kinderen zelve te zoogen naar zich sleept, een gevolg zeer betreuenswaardig is, vermits het regtstreeks uitloopt op de vermindering der bevolking, en waar van tot hier toe niemand heeft gewag gemaakt; te weeten een soort van verlamming van de baarmoeder, gevolgd van witte gijlachtige vloeijingen, die haar ongevoelig maaken voor het vermaak en onbekwaam voor de voortteeling. — Dan zoo meenigvuldig, zoo gedugt zijn de ellenden, en jammeren, waar aan de zwakke en gemakkelijke steedsche en hoofdsche Mevrouw zich bloot stelt, door zich, dikwijls zonder genoegsaame reden, te ontslaan van een plicht, tot wiens gehoorzaaming, de Natuur, de Godsdienst, de kinderliefde, haare gezondheid en leeven en het behoud van haaren zuigeling haar allen even sterk roepen! Gelukkige Boerin indedaad! zij volgt eenvoudig en gewillig de duidelijke ingeeving der Natuur; zij gehoorzaamd aan haare bevelen met even zoo weinig bedenking als alle de dieren, die nooit de vruchten haarer liefde aan anderen te zoogen geeven; en zij kent even daarom, zoo min als dezen, de heillooze gevolgen, die uit het niet zoogen ontstaan, in tegendeel zy geniet 'er niet als vreugd en genoegen van, en zij brengt 'er haare gezondheid en leeven en die van haar kind de grootste voordeelen door toe.

## X. HOOFDSTUK.

*Van de Kleeding en 't geen verder uitwendig aan het lighaam aan-  
gebragt wordt.*

§. XLVII. **O**nder deezen tijtel betrekken de hedendaagsche Geneeskundigen alle die nietnatuurlijke zaaken, welken tot de voorgaande klasfen niet wel kunnen gebragt worden, hoedanigen vooral zijn de Kleeding en alles, waarmede het lighaam bedekt en versierd wordt.

Zoo onderscheiden als de kleeding is der Liedden van het land van die der groote steden en hoven, schier zoo veele voordeelen brengt zij hunner gezondheid aan, en bijkans in dezelfde reden is die der laatsten eene kennelijke oorzaak van hunne kwijnende gezondheid, benadeelende hun op verscheiden wijzen.

De kleederen van de Landlieden zijn meestal los en ruim om het lighaam, zoo dat zij den doortocht der vogten, de uitwaasfeming, de werkingen der spieren en ingewanden vrij en onverhinderd laten voortgaan, en veeleer bevorderen dan benadeelen. Die der Groote en Rijke Liedden en van de meeste Stedelingen sluiten doorgaans te vast om het lijf, of worden te naauw toegehaald,

haald , zoodanig dat zij de leden knellen , het hoofd bezwaaren , den hals worgen , de borst benaauwen , den buik prangen , de werkingen van derzelve ingehouden deelen hinderen , en als een algemeene band , stijf om het lighaam gewonden , bijkans overal de vaten toedrukken , den omloop des bloeds , der verdere vochten en de uitwaasfeming belemmeren ; terwijl zij vooral op die plaatzen knellen , waar de groote bloedvaten het meest bloot liggen , en daarom het gemakkelijkst toegedrukt worden , als aan den hals , onder de oxels , aan de handen , aan den onderbuik , onder het haafen van de kniën en aan de voeten , en gevolglijk op alle die plaatzen , waar het van het grootst belang is , dat het bloed een vrijen loop hebbe.

Zeer nadeelig is onder anderen bij de Heeren het draagen van naauwe kraagen , stropjes , en dasfen. Weinig tijds geleden raakten de Heeren van smaak in 't begrip , dat tot eene mannelijke schoonheid en een martiaal voorkomen vereischt wierd een vol en bloedrood aangezicht met gezwollen aderen , en dat de beminnelijke sexe in eene geworgde tronie een bijzonder behaagen vond ; en dit deed hun de stropjes zoo stijf toegespen , dat men uit de roode zwellings van hals en aangezicht , de uitpuiling der oogen en de opzetting der aderen niet als al te duidelijk zien kon , dat het bloed met geweld belet werdt uit het hoofd terug te vloeijen , en gevolglijk genoodzaakt in de hersenen zich op te hoopen. Men heeft niet veel overweeging noodig om te begrijpen , dat zulks eene

eene krachtdaadige oorzaak kan worden van be-  
 roerten en andere hoofdkwaalen. Ik heb 'er  
 meermaalen ontsteekingen der oogen en der keel,  
 neusbloedingen, duizeling en diergelijke toeval-  
 len uit zien ontstaan, en ik heb de hardnekkig-  
 ste hoofdpijnen genezen alleen door op te mer-  
 ken, dat men zijnen das of strop te naauw droeg,  
 en door aan te raaden, dat men zulks moest na-  
 laaten. Het sterk toebinden der pruiken is wel  
 minder schadelijk, echter genoeg om het voor  
 eene oorzaak van hoofdsmerthen te houden; en  
 daar het onbetwistbaar is, dat alles, wat het hoofd  
 bezwaard, bedompt en broeit, schadelijk is,  
 mag men het ook wel gedeeltelijk op de reke-  
 ning der pruiken zelve zetten, dat de hoofdpijnen  
 benevens de verkouwdheden veel gemeener zijn  
 bij de Heeren dan bij de Boeren, wier deftige  
 kaalkoppen, tegen de koude en invloed der lucht  
 gehard, alle ongemakken derzelve braveeren.  
 — Het zelfde kan men zeggen van de tegenwoor-  
 dige kapsels der Juffrouwen, die door een over-  
 zwaaren last van hair en wol, en door de mee-  
 nigte van vet en poeder de natuurlijke uitwaas-  
 semingen van het hoofd verdikkende en verstop-  
 pende, mij ook toeschijnen eene medewerkende  
 oorzaak te zijn van die smertelijke scheele hoofd-  
 pijnen, of zoogenaamde *Migraines*, welken onder  
 de jonge Juffers en Mevrouwen zoo bijzonder  
 gemeen zijn, dat men dezelve haast plaatzen  
 zou onder de merkteekenen, waar door men eene  
 vrouw van aanzien van eene boerin onderkennen  
 kan.

L

Maar

Maar aan de zijde der Vrouwen kan 'er niets verderflijker en te gelijk niets dwaazer uitgedagt worden, dan het draagen van naauw toegereger baleinen keurslijven, die enkel uit hovaardij, uit eene zotte begeerte om voor schoon gehouden te worden, sedert veele eeuwen in de mode geraakt zijn en nog zijn; en ongelukkig is deze gezondheidbedervende en dwaaze mode, in ons Land, vooral onder de stedelingen en den adel tot die hoogte gestegen, dat andere volken het ons tot schande rekenen. „Dit schandelijk gebruik,“ zegt de beroemde FORMEY, is in Holland in zulk eene hoogachting, dat zelfs de burger- vrouwen niet zonder baleinen keurslijven in 't openbaar verschijnen durven.” Hij had 'er wel bij mogen voegen, *dat onze vrouwen zouden denken de eerbaarheid te kwetzen, indien zij ongeregen op straat of in gezelschap kwamen, of iemand te spreken afwagten.* Zoo kiesch is onze schoone kunne op een konsttuig, dat zonder noodzaak de vrije beweeging van haar gantsche lighaam als in een wezenlijk harnas gekluisterd houdt, dat haar niet zelden geweldig pijnigt en martelt, dat door eene meenigte van verdrietige en onherstelbaare ongemakken en kwaalen haare gezondheid vernielt en haar leeven verkort, en dat daarenboven haar in alle opzichten en minder bevallig en minder beminlijk maakt. Dit alles doen de keurslijven, en dit is slechts de som der onheilen, die zij veroorzaaken; derzelver aantal is zoo groot en zij zijn in zichzelve zoo schroomlijk, dat men schrikt die allen op te noemen.

Door



— Door de uit- en inwendige deelen van borst en buik, geweldig te drukken en te knellen, brengen zij te weeg, dat dezelve onmogelijk naar vereisch kunnen gevoed worden, en daarom nimmer hunnen vollen groei en sterkte verkrijgen. — In plaats van een fraaijer gestalte aan het lijf te geeven, veroorzaaken zij door hunne geweldige en ongelijke drukking de gedrochtelijkste wanstaltigheden en mismaaktheden, schieve hoofden, dikke en ongelijke schouders, groote armen en handen, uitspringende sleutelbeenderen, bultige verheffingen der bovenste ribben en van het borstbeen, kromming en nederdrukking der onderste ribben, platte schraale borsten, ingedrukte kleine tepels, kromme of schieve lijven, bogchels, verenging en misvorming van het vrouwlijk bekken, een neergezakte buik, ongelijke gewronge heupen, mankgaan, enz. — Door hunne sterke pranging verengen zij de ruimte of holligheid van borst en buik, zoodanig dat zij de ademhaaling benaauwen, de spijsverteering belemmeren, den omloop des bloeds stremmen en alle de ingewanden in hunne werkingen verhinderen. — Verder drukken, persen en kneuzen zij de ingehouden zoo wel als de houdende deelen van borst en buik dermaate, dat 'er dikwijls gevaarlijke verstoppingen, ontsteekingen, verhardingen verzweeringen, knoestgezwellen en kankers in dezelve door ontstaan. — Langs alle deze wegen zijn zij daarenboven niet zelden oorzaak van aamborstigheid, longteering, hartkloppingen, geelzugt, waterzugt, maag- en kolijkpijnen, gevolglijke hoofdpijnen, lendenpijnen, breuken, miskraa-

L 2

men,

men, moeilijke verlossing, onbekwaamheid tot zoogen met alle de gevolgen deszelfs, kwaade spijsverteering en gijlmaaking, ongedaanheid, bleeke kleur, verdorven lighaamsgestel, opstijgingen, stuipen, en meenigvuldige andere verschrikkelijke en langduurige ziekten en ongemakken. Dat de keurslijven wezenlijk zoo veele onheilen veroorzaaken, is niet moeilijk na te gaan, wanneer men slechts overweegt, dat zij oneindig harder zijn dan de weeke vleeschige deelen en de zagte buigbaare beenderen der kinderen, die 'er van de wieg af in geprangd en gepijnigd worden, dat hunne gedaante, een omgekeerde kegel, regt strijdig is met die van de borst, welke meer met een regtstaanden kegel overeenkomt, en dat de weekste en zwakste vrouwen den gantschen dag en gedurende zoo veele jaaren haar lijf geweldig naauw 'er door toepersfen en inrijgen; trouwens de ondervinding doet ons dagelijks en in duizenden voorbeelden zien, dat indedaad zoodanig de gevolgen zijn van die gezondheid verwoestende konsttuigen. Men heeft tot bevestiging 'er van meermaalen bijgebracht, dat in het Oosten, in Turkyen, onder de wilden en negers, waar men geene keurslijven kent, ook alle die mismaaktheden en gebreken, geen plaats hebben, dat men 'er geene scheeven, krommen, gebogchelden, manken vindt, en dat de Asiatische, de Turksche Juffers een ongelijk fraaijer hoofd en borst hebben dan de Europische vrouwen; maar men behoeft het bewijs van zoo ver niet te zoeken, men kan 'er zich genoeg

van

van overtuigen, door slechts onze Boerinnen met onze Juffrouwen en Mevrouwen te vergelijken. Schoon de eersten of nooit, of niet als op zondagen en feesttijden een keurslijf, dat zeer breed en ruim is, draagen, zij zijn echter allen zeer regt van gestalte, wel gemaakt van lijf en leden. — Geheel onbezorgd voor de netheid haarer keurslijven of de fraaiheid van haare gestalte, kreunen zij zich niet aan het verwijtende spreekwoord van eene vierkante boerin te zijn; maar zorgen meer voor de kracht en sterkte des lighaams: zij hebben een verheven rondenboezem, en welzoogende, uitpuilende, groote tepels en borsten, gelijke schouders, even hooge en fiere heupen, een rond regt midden, en bij dit alles gezonde, sterke ledemaaten, roozeleurige wangen, kraalroode lippen, leevende en vrolijke oogen, eene vrije ademhaaling, met een woord alles, wat men in een welgeschapen en gezonde vrouw verlangen kan.

Onze steedsche en adellijke juffers daarentegen zijn meest allen wanstaltig; onder de honderd is 'er nauwelijks ééne, die een regten ruggegraat, gelijke schouders en heupen heeft. Verre de meesten hebben een schraalen platten boezem, geene of niet als verflenste en hangende borsten, een dun toegehaald mid-dentje, doodbleeke aanzichten, doffe oogen, die geen vreugd vertoonen, tengere of ongeschikte ledemaaten, een korten adem of benaauwde borst, en verder alle teekens van een ongezond, verzwakt en kwijnend gestel: ook vind

men juist alleen bij dezen alle die ongemakken en kwaalen, die ik op rekening van de keurslijven gezet heb. „ De Natuur, zegt zekere schrijver „ heeft haar misnoegen over deze gewoonte op de „ zichtbaarste wijze betoond, door meer dan de „ helft der vrouwen van fatzoen, in meerderen „ of minderen graad wanstaltig te maaken: wan- „ staltigheid is aan het beschaafde gedeelte van „ het menschdom eigen en meestal onzer eigen „ handen werk.” Het is derhalven blijkbaar, dat de keurslijven mede eene van die voorname oorzaken zijn, welken tusschen de gezondheid der Aanzienlijken en Rijken, en die der Landlieden zulk een merklijk onderscheid maaken. — Maar zoo verderflijk als deze konsttuigen zijn, zoo noode- en redenloos zijn zij tevens. Is het niet redelijk te denken, dat de Schepper den mensch de volmaakste form gegeven en te gelijk genoeg gezorgd heeft, dat hij zonder konstmiddelen de fraaiste gestalte verkrijgen zou? Doch schijnen zij, die 'er zich van bedienen, niet het tegendeel zich te verbeelden? Toonen zij niet te gelooven, dat de natuurlijke gedaante eener vrouweborst zoo fraai niet is, als zij die door de pranging der keurslijven maaken kunnen; en is deeze verbeelding, dit geloof niet ten uitersten dwaas en ongerijmd? Daar worden, zekerlijk, mismaakte lighaamen geboren, en dan kunnen de keurslijven van dienst zijn; maar deze gevallen zijn juist zoo zeldzaam, als het draagen dier harnassen algemeen is,

en dit zelfs bewijst dat zij buiten dat onnoodig zijn. Zij zijn daarom zeer waarschijnlijk kinderen der Geneeskunde, gelijk meer foortgelijke kwaade gewoonten, het kappen, het poeieren van het hair, het tabaksnuiven en rooken, enz., die, door het misbruik van de voorschriften dezer kunst, zoo algemeen in zwang zijn geraakt, en door kwaade begrippen en vooroordeelen aangekweekt en gekoesterd worden, en die, gelijk alle onnoodig gebruikte geneesmiddelen, altoos oneindig meer nadeel dan nut doen. Daar nu deze konstuigen zoo verderfelijk zijn, daar men 'er de jammerlijke gevolgen zoo duidelijk van ziet, zoo dagelijks van ondervindt, daar hunne uitwerkingen zoo volstrekt strijdig zijn met de oogmerken, die men 'er zich in voorstelt, daar zij buiten eenige noodzaaklijkheid, alleen uit trotsheid, of eene dwaaze begeerte om door eene mismaakte figuur te behaagen, en volstrekt tot bederf der gezondheid gedraagen worden, hoe is 't mogelijk, dat zij zoo lang in gebruik kunnen blijven, en wel onder het verstandigste gedeelte van het menschedom? Reeds voor bijkans twee duizend jaaren hebben de Romeinsche poeëten, een TERENTIUS, een VARRO en anderen dezelve tot onderwerpen van hunne schimp- en spotschriften gemaakt; van dien tijd af tot heden toe hebben de voornaamste Artzen 'er zich op alle wijzen tegen verzet; en inzonderheid hebben in onze dagen de beroemdste Geneeskundigen hunne pennen gescherpt, om 'er de schoone sexe het nuttelooze en

het schadelijke van te doen zien (a); en in weerwil van dit alles blijven zij stand houden, en het vooroordeel voor de nuttigheid derzelven houdt de overhand. Zoo onoverwinlijk is de kracht der vooroordeelen, als zij door de mode ondersteund worden, en zoo onzinnig dwaas is de mensch in dingen, die door de mode, de hovaardij en ijdelheid ingevoerd zijn, dat hij 'er geene gevaaren van vreest, en 'er zijne gezondheid en leeven gerust aan opoffert! men heeft, wel is waar, sedert eenigen tijd onder de fatzoenelijkste Lieden eenige verandering in de stijfte en de gedaante der keurslijven zien maaken, zekerlijk uit min of meer overtuiging van

(a) Men heeft over de gevaaren van het draagen der Keurslijven verscheiden fraaije en nuttige verhandelingen, eene van G. FRANK DE FRANKENAU, *Satyra medic.* 12. p. 213, die alleen historisch is, eene andere van PLATNER, *Differt. de Thoracib. optuscul.* p. 95, waar in hij, na alles bijgebracht te hebben, wat men voor hem 'er over geschreven had, een nauwkeurig onderzoek doet van alle de kwaade uitwerkingen der baleinen keurslijven; eene van WINSLOW in de verhandelingen van het koninklijk Genootschap der wetenschappen; verscheiden nuttige aanmerkingen over dit misbruik in de *Emile* van ROUSSEAU, een zeer uitvoerig hoofdstuk 'er over in DES-ESSARTZS *Verhandeling over de lighaamelijko opvoeding*, en onlangs is 'er een vrij fraai Werkje van den Heer BONNAUD uit het fransch vertaald in 't licht gekomen, onder den tijtel: *Bederving van het menschelijk geslacht door het gebruik der baleinen keurslijven*; waar in de droevige gevolgen 'er van zoo duidelijk als uivocrig en ik durf zeggen naar waarheid worden aangetoond, 't welk alle Moeders behoorden te leezen en zich ten nutte te maaken.

van de nadeelen, die zij aanbrengen, en het is te hoopen, dat zulks onze overige Landgenooten tot navolging zal opwekken; maar, behalven dat die verandering niet groot genoeg is, om 'er alle de kwaade gevolgen van weg te neemen, zoo is die hervorming ook nog verre van algemeen te zijn onder de rijke en aanzienlijke Lieden. De meeste vrouwen blijven deze ongemakkelijke, pijnlijke, gezondheid- en schoonheidsbedervende dracht verkiezen boven eene eenvoudige gemakkelijke kleeding, die haare fraaije natuurlijke gestalte bewaeren en haar voor alle kwaalen en ongemakken beveiligen zou. Zij belagchen de Chineesen, omdat bij deezen het denkbeeld, dat de voet eener vrouw veel bekoorlijker is, wanneer die het derde gedeelte van zijne natuurlijke grootte heeft, de vrouwen dwingt door harde, kleine en naauwe schoenen den groei van haare voeten geheel te beneemen; maar zijn zij minder te belagchen, en zijn zij niet oneindig wreeder, daar zij haare teedre dogtertjes dwingen de helft van haar leeven opgesloten te zijn in wezenlijke harnassen, die haar onophoudelijk pijnigen, haar, in plaatze van bevallig, mismaakt, krom en gebogcheld maaken, die haare gezondheid ten eenemaal bederven, haar meenigvuldige sleepende en smartelijke ziekten op 't lijf jaagen, en haare levensdagen merkkelijk verkorten? Is het niet onbegrijpelijk, dat een teederhartige Moeder, die schrikken zou haar teederbemind dogtertje een oogenblik aan de koude lucht bloot te stellen, zonder dat haar hoofd door mutzen

en een hoed wel bezorgd is, die wanhoopende zijn zou, zoo het Meisje genoodzaakt was één uur in eene kamer door te brengen, die niet zeer heet is, of die het denken zou dood te zijn, zoo het een kwartier uur aan de hitte der Zomerzon moest blootgesteld zijn, is het niet onbegrijpelijk, dat zulk eene moeder het zelfde dootertje dagelijks door de pranging van het keurslijf kan zien smarten lijden, tot zoo verre dat het de traanen uit de oogen loopen: dat zij het zelve kan zien zonder eetlust, bleek, kwijnende, vermagerende, en ongevoelig uitteerende, daar zij het zelve vrolijk en lustig vindt, zoo dikwijls het uit zijn harnas ontflagen wordt; en is het te begrijpen, dat zij de barbaarsche wreedheid kan hebben van het allen morgen 'er wederom in te kluisteren? Dit is, zegt TISSOT, mischien eene van die tegenstrijdigheden en grilligheden van het menschelijk verstand, die het moeilijkste zijn om op te lossen. De Mensch verlangt buiten twiffel niets anders als gelukkig te zijn, dit is zijn eenigste doelwit; hij bejaagd onophoudelijk zijn geluk; maar hij bejaagd het los en onbedagt, zonder ooit gevraagd te hebben, *waar is het?* Het is echter zeer natuurlijk, als men zich op weg begeeft, dat men weet waar heen men gaan zal.

Een ander nadeel der kleeding van de Groote en Rijke Lieden, is dat dezelve dikwijls te dun, te licht, te luchtig is, bestaande meestal uit zijden stoffen en dun laken; waar bij zij, vooral jong zijnde, veeltijds te weinig kleederen aan hebben,

in



in reden van hunne groote gevoeligheid of aan-  
doenlijkheid voor de koude: de jonge heeren  
veeltijds over een enkel dun linnen hembd een  
dun zijden of laken kamizool en rok, en de jonge  
juffrouwen onmiddelijk over het hembd het keurs-  
lijf zonder borstrok, en verder dunne zijden klee-  
deren en neteldoeken of gaazen halsdoeken. Deze  
dunne, ligte kleeding is niet zelden eene oorzaak,  
waar door hunne uitwaasfeming wordt opgestopt,  
en 't is hier door, dat zij zoo dikwijls aangetast  
worden van verkouwdheden, rheumatique pijnen,  
kolijkpijnen, tandpijnen, enz. De ondervinding  
dezer ongemakken heeft eenigen onzer aanziene-  
lijke lieden doen besluiten om, gelijk de Engel-  
schen, een flanellen hembd op het lijf te draagen;  
door welks broeijing en prikkeling zij zich in  
een geduurig zweet houden, dat hen noodzaake-  
lijk week, zwak, en voor de koude zoo veel  
gevoeliger maaken moet.

Niet weinig echter brengt tot die zoo even-  
gemelde ongemakken ook toe eene derde ver-  
keerdheid in hunne wijze van kleeden. Zij  
laaten zeer dikwijls die deelen naakt en bloot,  
die het meest moesten bedekt en bezorgd zijn,  
en zij bedekken dezelve dan het meest, wanneer  
zulks het minst behoeft; en zij ontblooten de-  
zelve wederom op tijden en plaatzen, wanneer  
het van belang is dezelve bedekt te houden. De  
Vrouwen hebben den hals en boezem beurtlings  
bloot en gedekt: de Heeren, over 't geheele  
lighaam gekleed, laten juist het midden van  
hunne borst open; beiden gaan zij met een on-  
ge-

gedekt hoofd in de open lucht, terwijl zij in huis en te bed zijnde, hun hoofd, hals en borst warm gedekt houden: zoo verkeerd als deze handelwijze is, zoo schadelijk is zij voor de gezondheid. Niet onaartig zegt de Heer ZIMMERMANN: „ de  
 „ kleederen zijn bij de beschaafde volkeren, eene  
 „ der voornaamste behoeften van den mensch ge-  
 „ worden. Maar men kleedt zich meer om de  
 „ kleederen te laten zien, dan om het lighaam  
 „ tegen de schadelijke aandoeningen der lucht te  
 „ beschermen. De buitenspoorige drift daarenbo-  
 „ ven om iets aanlokkelyks te laten zien is een  
 „ recht geworden, 't welk de Maatschappij, door  
 „ eene zeer laage toegeevenheid aan de vrouwen  
 „ heeft moeten toestaan. De Juffrouwen, on-  
 „ der LODEWYK den XIV. ontblooten zelfs  
 „ haare schouderen; veelen ontblooten tegen-  
 „ woordig haare armen zoo veel mogelijk is. In  
 „ gantsch Europa, vergenoegen zich de Juffrou-  
 „ wen niet met alleen haaren boezem door een  
 „ gaas te laten zien; maar zij ontblooten en stel-  
 „ len zelfs haare borsten ten toon, zonder schaam-  
 „ rood te worden, en zonder te denken aan het  
 „ kwaad, dat 'er uit ontstaan kan. Ik weet wel,  
 „ dat de gewoonte van ongedekt te zijn, belet  
 „ dat de vrouwen van de aandoeningen der lucht  
 „ ongemakken lijden; nogtans zijn 'er altoos  
 „ eenigen het slachtoffer van; ik heb 'er ver-  
 „ scheiden door zien omkomen; edoch over 't  
 „ algemeen waanen zij te zeer, dat de Natuur  
 „ haar gemaakt heeft om gezien te worden.

Eindelijk is 'er nog eene nadeelige gewoonte

om-

omtrent de kleeding bij de Lieden van aanzien en vermogen, te weeten, dat zij dikwijls hunne kleederen veranderen naar het faizoen, of naar het weder; 't welk maakt, dat zij meenigmaalen van winterweer overvallen worden, wanneer zij zomerkleederen aan hebben, en dan door de koude zoo gevoelig verrast worden, dat zij 'er fomtijds weeken lang het geheugen van houden. Langs dezen weg veroorzaaken hun de bonte pelfen, rokken, fchoudermantels, moffen en voetmandjes dikwijls de onverwagtste en hardnekkigste verkouwdheden, hoest, zinkingpijnen, voeteuvel, enz. Zij verwarmen het lighaam geweldig, en maaken het daar door zeer koulijk of wel ten uiterften vatbaar voor de aandoening van eene koude lucht, wanneer zij afgelaaten worden.

Bijkans al het tegengestelde heeft plaats bij de Landlieden. Hunne kleederen zijn meestal wollig, van faai, baai, fergie, vries, enz. en dus meer gefchikt om de natuurlijke warmte des lighaams te bewaaren, om de uitwaasfeming te bevorderen, om eene onverwagte kou en regen af te weeren, terwijl zij tevens niet zoo fchielijk van het zweet doortrokken worden, 't geene de verkouwdheid en andere ongemakken niet weinig bevordert. Onze Landlieden daarenboven zijn, als zij niet werken, doorgaans dik gekleed, en zij houden vooral en altoos de borst wel gedekt; hunne rokken of kamizoolen zijn altoos geheel toegeknoopt; en hunne kleeding is des winters en des zomers meest eenerlei, en zoodanig, dat zij des winters niet tekoud en des zomers

niet te warm zij, waar door zij zich beter aan allerlei weder gewennen, zich tegen koude en hitte verharden; terwijl zij door dit alles zich bevrijden van alle die kwaalen, voor welken de Lieden van de groote waereld aan hunne modische kleeding verpligt zijn.

§. XLVIII. Behalven de kleeding, zijn 'er nog verscheiden andere bezorgingen des Lighaams bij de Groote en Rijke Lieden in gebruik, die bij de Landlieden onbekend zijn, of niet zoo schadelijk gebezigt worden, en waar door zij hunne gezondheid ongelijk meer benadeelen dan bevoordeelen, waar door zij ten minsten zich weeklijk, voor de koude zeer aandoenlijk en aan de gevolgen van eene verhinderde uitwaassening zeer onderhevig maaken. Van dien aart zijn hunne bedden, bijzonder wanneer dezen door bedpannen, bedstooven, enz. verwarmd worden, hunne donsden dekbedden, hunne bekleede en besloten leuningstoelen, en vooral de stooven, welken, door de verstikkende dampen van gevonkte koolen de Juffrouwen en Mevrouwen, niet zelden doodelijke benaauwdheden, opstijgingen, flauwten, bedwelming, hoofdpijnen, enz. op 't lijf jaagen. Zelfs is het geduurig gebruik van waaiers, zegt TISSOT, niet onverschillig. 't Is reeds een geruimen tijd geleeden, dat een bekwaam Geneesheer heeft aangekondigd, dat zij, door de uitwaassening van het aangezicht te beletten en bijna altoos op eenen tijd, waar in deze het overvloedigste be-  
hoor-

hoorde te zijn, het verhit en zwaar maaken (a); en ik houde dezelve, vervolgt hij, voor eene oorzaak van veele ziekten der oogen, des neus, en der tanden, en van eene meenigte dauwwormige huidgebreken.

§. XLIX. Het smeeren en blanketten van het aangezicht, en handen om een rood of blank vel te hebben en daardoor jong, gezond en schoon te schijnen, moet mede tot dit hoofdstuk betrokken worden. Tot hier toe is deze belagchelijke opsmukking bij de aanzienlijken van ons land niet zoo zeer in de mode geraakt, als wel in Frankrijk, waar men onder de Lieden van de groote waereld naauwlijks ééne tronie ontmoet, die niet geblanket is. Ik zou derhalven dezelve met stilzwijgen kunnen voorbijgaan; maar, nadien onze Landaart zijne oude en goede manieren en zeden langsaamerhand verlaat, en gemeenlijk voor die der franschen verruilt, zou het niet te verwonderen zijn, dat het blanketten ook eens algemeen bij ons in zwang kwam. Het zal daarom geen kwaad kunnen, dat ik hier 'er dat van laat volgen, 't geene de Heer TISSOT 'er van heeft aangeteekend.

De zweetgaten van het hoofd, zegt hij, altoos gesloten door een vet en meelachtig smeersel, somtijds die van het aangezicht door pomades of zalven, vervuld met schadelijke deelen, die uit het lood en de kwik getrokken zijn, waar

van

(a) PLEMPIUS de togator. *Valtudin.* p. 34.

van de Heer DESHAIJS de gevaaren heeft doen kennen, zijn insgelijks oorzaaken, die de gezondheid benadeelen door de uitwaasfeming te beletten, welke, weerhouden zijnde, op de nabuurige deelen te rugvloeit, en daar veele verschillende kwaalen voortbrengt. De oogen worden 'er inzonderheid door aangedaan. Wijlen de Heer GENDRON, die een grooten naam verkregen had in de behandeling der oogziecten, werd geraadpleegd door twee Juffrouwen, die door het rood blanketzel tot blindheid gebragt waren; de eene nog jong zijnde klaagde over pijnen en schooten in de oogen met eene zwakheid van het gezicht; het bindvlies was een weinig ontstoken en doorzaaid van verwijderde bloedvaten; de oogleden, vooral de randen waaren rood, gezwollen en moeilijk om op te ligten; en deze toevallen vermeerderden kennelijk des avonds; alle geneesmiddelen waren vruchteloos. De Heer GENDRON, die terstond zag dat het rood blanketzel de eenigste oorzaak van de kwaal was, raadde haar het na te laten, en alleen het nalaaten van het zelve genas haar volmaakt. Eene andere reeds hoogbejaarde vrouw leedt pijnen in den bal van 't oog en omtrent de oogholte; het doorschijnend hoornvlies was dof en nevelachtig, de oogappel een weinig verwijderd, en deszelfs beweegingen van famentrekking en verwijdering geschieden zeer traaglijk; zij zag de voorwerpen met moeite en vreesde haar gezicht te zullen verliezen; van de middelen, die hij haar aanraadde en die

zeer

zeerwel gelukten , was het voornaamste, het rood en wit blanketfel niet meer te gebruiken. De Heer DESHAIJS, welke zijne waarnemingen bij die van den Heer GENDRON gevoegd heeft, spreekt van eene Jufvrouw, die, door het rood blanketfel, onmiddelijk nadat zij het had aangelegd, eene ligte ontsteeking in de oogen kreeg, die des anderendaags, zoodra zij zich gewassen had, verdween; van eene andere, die hij genas van eene bijkans geduurige traaning, door haar van het rood blanketfel te doen afzien, en van eene derde, die hij door het zelfde middel verlostte van eene aanmerkelijke jeuking in de oogleden, die haar deed knip-oogen en belette de voorwerpen onderscheidenlijk te zien. Hij merkt aan, dat zij, die op den duur van het rood of wit blanketfel gebruik maaken, klaagen over hoofdpijnen, kwaade keel, hitte en brandende pijn in de oogen, vloeijingen en roozig uitflag in het aangezicht en tandpijnen, waar van de bekwaamste tandmeester haar niet geneezen kan. De roode blanketfels, waar in het vermiljoen komt, en 't zijn dezen, waar van men zich het gemeenste bedient, veroorzaaken hitte en branding in den mond en in de keel, het speekfel wordt scherp en stinkende, het tandvleesch ontsteekt, de tanden bederven en de geheele mond word geschonden (a). De inmenging van deelen van de bismuth

(a) *Lettres sur plusieurs maladies des yeux, causées par l'usage du rouge & du blanc, par Mr. DESHAYS, GENDRON, Paris 1760.*

muth en van het loodwit of lood, dewelken zoo veele vergiften zijn, en die in het wit blanketsel komen, hebben nog veel erger ongemakken, en kunnen wezenlijk beledigen alle de ingewanden, en vooral veroorzaaken borstkwaalen, maagpijnen, hardnekkig opgestopten afgang, en de wreedste kolijkpijnen. Tot dus verre TISSOT. Te regt zegt hij de wreedste Koliijkpijnen, want zij zijn van denzelfden aart als het *Kolijk van Poitou*, waar van de wreedheid nauwelijks te beschrijven is. Ik zal bij dit alles voegen, dat ik verscheiden maalen hairworm, dauwworm en andere afzienlijke huidgebreken op het voorhoofd en aangezicht der Heeren en Jufvrouwen heb waargenomen, ontstaan door scherpe met kalk vermengde poeder en garstige pomade. Zoo veele ongemakken koopen de Lieden der groote waereld voor den prijs van gezondheid en welgemaaktheid, alleen om door eene gewaande schoonheid aan anderen te behaagen; en wel beschouwd, is het lighaam der zulken niet anders als een opgepronkt gasthuis van ziekten, kwaalen en smerten.

§ L. Nog behoort tot dit Hoofdstuk het gebruik van de zoogenaamde *Odeurs* en *Parfums*, reukwerken, of welriekende dingen, 't zij in vocht, 't zij in poeder, waarmede men het hair, de paruiken, kopsels, halsdoeken, zakdoeken, handschoenen, enz. parfumeert; bij welken men voegen mag de reukfleschjes, reukdoosjes, enz. die de Jufvrouwen altoos bij zich draagen, om in ge-  
val



val van flauwte, benaauwdheid, enz. zich te kunnen helpen. Alle welke dingen bij de Landlieden even zoo min bekend zijn als de weelde en pracht der hultafels, van welken zij een aanmerkelijken tak uitmaaken, en daarom hun zoo weinig schaaden als zij de gezondheid der Groote en Rijke Lieden wezenlijk benadeelen. Zy bestaan alle uit vlugge overgehaalde geesten of olijen, en andere sterkriekende dingen, welken de reukzenuwen en door dezen het gantsche zenuwgestel zoo geweldig prikkelen en aandoen, dat lieden, die 'er niet aan gewoon zijn, of die gehouden zijn dezelve lang te ruiken, 'er somtijds door in flauwte of bezwijming vallen. Men verhaalt mij voor waarheid, dat een Boer, zijne Landvrouw moetende spreken, en bij haar in de toiletkamer gelaten zijnde, wel haast in onmagt nederzeeg, en dat hij niet eer bij zichzelf kwam, voor dat de Doctor, die 'er bij geroepen was, hem den reuk van een stuk gezengden paardehoef onder den neus hield. Dit verhaal wordt vrij gelooflijk door 't geval, dat SIMON PAULI vermeldt, dat een Boer door de lieflijke uitvloeifels van eene Apotheek in flauwte viel, en dat men hem niet als door den reuk van koe-mest te regt had kunnen brengen. Door dezelfde oorzaak doen somtijds welriekende bloemen en planten hen, die 'er mede in besloten kamers zitten, in bezwijming vallen. Maar daarenboven hebben alle deze dingen dat gemeen, dat zij de hersfens even als de wijn en het opium bedwelmen, het hoofd duizelig en het gantsche

zenuwgestel prikkelbaar en zeer aandoenlijk maken, en veeltijds hoofdpijnen verwekken; behalven dat zij ook niet zelden het gezicht benadeelen en het geheugen verzwakken. Daar zijn 'er, die dit alles sterker doen dan anderen, gelijk alle die, waar in de muskus komt; en hoe zij vlugger doordringenden zijn, hoe zij die nadeelige uitwerkingen zekerer voortbrengen. Voor reeds zestienhonderd jaaren, zei MARTIALIS, dat het kinderachtig was zich te *parfumeeren*; en, schrijft TISSOT, ik weet niet of hij eenige Burgers van Romen verbeterde; maar zoo het misbruik toen ophield, heeft het zich wel ras weeten te herstellen: een oogenblik gezond verstand zou het doen verbannen bij alle welvaarende lieden; en het zou alleen overgelaaten worden, voor hun, aan welken de Natuur ongunstig geweest is, en die gehouden zijn, de onaangenaame reuken, waar mede zij besmet zijn, door welriekende dingen te verbergen.

§ LI. Eindelijk moet ik hier niet vergeeten het snuiven en rooken. Wel is waar, deze twee misbruiken hebben sedert een groot aantal jaaren zich niet bepaald tot Lieden van den eersten rang; zij zijn overgegaan tot allerlei klasfen van menschen; zelfs zijn zij in ons Land veel algemeener en sterker in zwang bij den Gemeenenman en den Boerenstand, dan bij de Lieden van aanzien, vooral het rooken, dat op onze eerste gezelschappen, en partijen, inzonderheid waar vrouwen zijn, bijkans nooit geschiedt; niettemin

zijn

zijn 'er onder onze stilleevende en bejaarde Groote Lieden vrij veel, die uit gebrek van bezigheid of uit verflaafdheid zich in het een of ander tebuitengaan. Het rooken doet dikwijls kwaad, het ontstelt de maag, bederft de spysverteering, doet het lighaam uitdroogen, en vermageren, vooral wanneer men 'er sterk by kwijlt; doch buiten dit en als men 'er aan gewoon is, heb ik tot nog toe niet kunnen vinden, dat het zoo verderflijk is, als de Heer TISSOT voorgeeft, waar over ik mij in een ander Werkje verklaard hebt (b). Het sterk snuiven schaadt op dezelfde wijze als alle dingen, die door de reukzenuwen sterk te prikkelen de vochten te veel naar het hoofd lokken, en in het zelve doen ophoopen, en is daarom ten uitersten nadeelig voor hun, die tot beroerte, duizelingen, enz. geschikt zijn. Ik heb aanzienlijke Lieden gekend, die hunnen neus zoo onophoudelijk met snuif opvulden, dat dezelve, telkens agter in de keel uitkomende, hen geduurig en geweldig deed hoesten. Weshalven het sterk snuiven en rooken ten minsten misbruiken zijn, die de gewoone kwaalen der Lieden van aanzien en vermogen helpen verzwaaren, en die in wezen volstrekt onnut en noodeloos zijn.

§ LII. Dus ben ik aan 't einde gekomen van de aanwijzing en ontvouwing der verscheidenheden,

(b) Zie TISSOT's Raadgevingen, betrekkelijk de Gezondheid der Geleerden, bladz. 195.

den, die 'er zijn tusfchen de manier van leeven der Groote en Rijke Lieden, en die der Landlieden, en die zoo veele oorzaaken zijn, welken de gezondheid en met deeze het genoegen der Groote en Rijke Lieden bederven, of welken hen een zwak, ziekelijk, fmertelijk en verdrietig leeven doen leiden, altoos in gevaar van krankheid, van fmerten, van zwaargeestigheid, van sufferij, van mijmering en duizend naamlooze kwaalen; een leeven tevens zoo broos, dat 'er onder veele duizenden van hun naauwlijks één eenen natuurlijken dood sterft.

Eer ik echter van de beschouwing dier oorzaaken geheel afscheide, moet ik met den Heer Tissot nog aanmerken, dat, wanneer zij eens op een geflacht gewerkt hebben, de kinderen, die 'er uit geteeld worden, reeds meerverzwakt ter waereld komen, dan het voorige geflacht, en dat deezen weder nogzwakker kinderen teelen, naar maate de weelde en wellust die zaaden van ziekten door eene weekelijke opvoeding, meer in hun gevoed en verfterkt hebben. Een weekelijke vader en eene aandoenlijke moeder, beiden ziekyk door de wyze, op welke zy geteeld en opgevoed zijn, en hun leeven hebben aangelegd, hebben een teeder en zeergeliefd zoontje of dochtertje, dat zy met de angstvalligfte zorgvuldigheid bewaaren, nacht en dag oppassen en koesteren. Hoe kan het gezond zijn? Hoe kan het blijven leeven? Het kind heeft de zwakheden en gebreken van zijne ouderen overgeërfd, en de opvoeding voegt 'er nieuwen bij, die ver-

volgens door de levenswijze vergroot en vermeerderd worden. Op die wijze wordt het kwaad niet slechts van geslacht tot geslacht overgeplant, maar neemt meer en meer toe en vermeenigvuldigt zich naar evenredigheid. En niet alleen de gebreken des lighaams, maar ook die der ziele worden overgeplant, vergroot en duurzaamer gemaakt, door de voortteling:

*Et patrum in natos abeunt cum semine mores.*

Langs dezen weg is de klasfe der Groote en Rijke Lieden, sedert eeuwen herwaards, van de mindere klasfen van menschen ruim zooveel onderscheiden geworden, door haare overgeërfde weekelijke en ziekelijke gesteldheid van ziel en lighaam, als door haare geboorte. Ook kunnen veelen derzelve hunne afkomst kennelijker berekenen uit hunne overgeërfde gebreken, dan uit hunne geslachtlijst en gedaante. Daar is een Land, zegt TISSOT, waar de Lieden van het Hof kenbaar zijn door hunne kleine gestalte:

*Nos pères bien moins forts que n'étoient nos ayeux,  
Ont pour ses successeurs des enfans plus debiles.*

Eindelijk moet ik ten besluit van het onderzoek dier oorzaaken aanmerken, dat men niet alles, wat ik 'er van gezegd heb, zonder onderscheid op allerlei soorten van Groote en Rijke Lieden moet toepassen. Daar zijn 'er nog veelen in ons land en mischien meer dan in andere landen, die door een geregeld of deugdzaam gedrag hunne gezondheid bevorderen; daar zijn 'er ande-

deren, die hunne zwakke en ziekelijke gesteldheid meer verschuldigd zijn aan eene te naauwgezette, te afgetrokken en te sombere of aan eene te sterk denkende, dan aan eene ongeregelde, ontuchtige en dartele levenswijze; doch daar zijn 'er ook maar al te veel, op welken het een en ander gezegde niet als al te zeer toepasselijk is; en het zijn inzonderheid dezen, dien wij over hun ongelukkig bestaan de oogen wenschten te openen.

## XI. HOOFDSTUK.

### *De meestgewoone Ziekten der Groote en Rijke Lieden.*

§ LIII. „ **I**k heb, zegt de Heer TISSOT in „ het Werkje 't welk ik hier volg, „ slechts ter loops aangetoond de voornaamste „ verscheidenheden, die plaats hebben tusschen „ de manier van leeven van den Man van de wae- „ reld en den Landman.” — Ik ben 'er langer op blijven staan, en heb 'er mij breedvoeriger over uitgelaaten, omdat ik van meening ben, dat men menschen, die geene geneeskundigen zijn, best kan in staat stellen, om zich voor ziekte en kwaa- len te behoeden, of 'er zich van te verlossen, wanneer zij 'er reeds onder zuchten, door hun de oorzaken, waar uit dezelve ontstaan, en de gevolgen en gevaaren, die 'er mede verzeld gaan, wel te doen kennen, ten einde hen te be- weegen, om die zorgvuldig te vermijden, en eene  
te-

tegengestelde wyze van leeven te houden. Van de ziekten zelve is het schier genoeg hen zoo veel te doen kennen, als noodzaaklyk is om te weeten, welke hunne ziekte zij, en dat zij de hulpe van een bekwaam Geneesheer noodig en welke levenswijze zij ingevolge dezelve te houden hebben. Dit althans is genoeg voor den rang der Lieden, voor wien dit Werkje is ingerigt, die de kosten van een Arts te gebruiken niet behoeven te ontzien; ook zyn hunne ziekten meest van dien aart, dat het niet wel mogelijk is hun van de geneeskundige behandeling 'er van de vereischte onderrichting te geeven. (a) Ik zal daarom in naarvolging van TISSOT slechts kort zijn, in de beschrijving hunner ziekten, en alleen van de voornaamsten derzelve gewaagen.

§. LIV. Uit de voorgaande beschouwing van de levenswijze der Lieden van rang, kan men gereedelyk besluiten, dat 'er geene ziekten, kwaalen of ongemakken zijn, waar aan zij zich niet bloot stellen; en dit is indedaad ook zoo; daar zijn geene soorten of verscheidenheden van ziekte, die hun niet dikwyls te beurt vallen, als gevolgen van hunne ongeregelde en buitenspoorige manier van leeven. De Landman en de gemeene Lieden zijn, uit hoofde van hunnen stand, meer onderhevig aan heete- en rot-ziek-

(c) Zie TISSOT's Raadgeving voor de Gezondheid van den Gemeenen Man, derden druk, Voorrede, bladz. ix.

ziekten, nochtans worden de ongebonden en wellustige Groote en Rijke Lieden ook meenigmaal door die zelfde ziekten aangetast; maar behalven dezen ondergaan zij nog verscheiden andere ziekten, welken bij den Gemeenenman en vooral bij de Landlieden, wier levenswijs van de hunne ten eenemaal verschillende is, schier geheel onbekend zijn; ziekten, die meer regtstreeks gevolgen zijn van hunne bijzondere levensmanier, en die meer ontstaan uit de geduurige vereenigde werking van alle die oorzaken, en omstandigheden, welken, gelijk ik aangewezen heb, in hunne weekelijke en onregelde wijze van leeven samenloop, waarom men dezelve noemen kan de *rangeigen* of *meest gewoone ziekten der Groote en Rijke Lieden*, en deezen zijn het eigenlijk, die ik ga beschrijven.

In 't algemeen is uit de voorgaande beschouwing der oorzaken, vergeleken met de vereischten, die ik van eene goede gezondheid vooraf heb opgegeeven, met een weinig overweeging, ligtelijk op te maaken, dat deze ziekten van dien aart zijn moeten, dat zij, of uit een week zwak gestel, of uit een te gevoelig gestel van zenuwen, of uit eene kwaade spijsverteering, wegens verzwakte maag en ingewanden, of uitscherpten in de vochten, of uit verstoppingen, of uit belette natuurlijke ontlastingen, of uit meer van deze oorzaken tefamenwerkende, voortvloeijen; invoegen men deze algemeene uitwerkingen van die eerste oorzaken kan aanmerken als de algemeene beginsels van hunne

rang-



rangeigen ziekten; van welken de volgenden de voornaamsten zijn.

*Te groote Aandoenlykheid voor  
de Lucht.*

§ LV. EENE der eerste en hinderlijkste, schoon niet van de gevaarlijkste ongesteldheden, welken de Groote en Rijke Lieden door hunne weekelijke opvoeding en levenswijze zich eigen maaken, is die zoo groote aandoenlykheid of gevoeligheid van hun gestel, dat zij alle de veranderingen, die in de lucht of het weder voorvallen, tot de geringsten toe, terstond in hun lighaam gewaar worden, door zekere ongemakken, welken zij 'er van gevoelen. Een gezond mensch is zoo geschapen, dat ten minsten de gewoone veranderingen en verwiselingen van lucht en weder hem niet aandoen, althans niet hinderen; en 't is daarom reeds eene merkelijke afwijking van den natuurlijken staat der gezondheid, wanneer de mensch zelfs bij de geringste verzetting in de lucht en het weder zich niet wel gevoelt. Zoodanig echter is in 't algemeen de staat der aanzienlijke en alle teederopgevoede Lieden. De weekelijke Landheer, zegt TISSOT, is reeds zeker, wanneer hij nog in het bed onder de dekens begraven ligt, dat de wind noorden is; zijne slaape-loosheid, geheele ongesteldheid en de pijnlykheid van alle zijne leden vergewisfen hem 'er van; terwijl zijn Boer, die reeds verscheiden  
uuren

uuren in 't open veld geweest is, het nauwlijks zou kunnen beslifen, vermits hij 'er niets van in zich gewaar wordt. W H Y T T gewaagt van een Lijder, die zoo gevoelig was voor de veranderingen van het weder, dat hij door een algemeen gevoel van zwakheid en loomheid, en van pijn in zijne geledingen, des morgens eer hij uit het bed kwam, zeggen kon, dat het weder vogtig en regenachtig, en de wind oost of zuiden was. Ik heb 'er meer dan een gekend, die uit eene gewaarwording van ongesteldheid des nagts vrij zeker wisten te zeggen, dat het gesneeuwd had; en ik ken anderen, die, zonder lidteekens of ex-teroogen, taamelijk onfeilbaar weten te voorspellen, dat 'er storm of onweer op handen is. En hoeveele zwakke zenuwgestellen vindt men, die, zoodra 'er donder aan de lucht is, zich ongesteld, benaauwd gevoelen en aan den afgang geraaken; hoewel dit zekerlijk veelal van vrees of bangheid is af te leiden. Men noemt zulke menschen met recht *Barometers*, *Weerglazen*; zij bedienen 'er zich ook meenigmaal met nut van, wanneer zij voorneemens zijn een tochtje of iets anders te doen; en zij hebben 'er zoo veel overeenkomst mede, dat ik niet zelden mijn voordeel doe, wanneer ik hen moet bezoeken, met eerst mijn barometer en thermometer raad te pleegen. De vlugheid van den omloop huns bloeds, en de vaardigheid van alle de bedieningen huns lighaams, schijnen met den kwik in den barometer te rijzen en te daalen; en de nieuwe ontdekkingen omtrent den invloed

van

van de electriciteit der lucht op den barometer, gepaard met de overeenstemmende veranderingen, die zij ondervinden, zouden mij haast doen gelooven, dat die invloed op ons dierlijk bestaan en leeven al ruim zoo groot zijn moet. Zij schijnen, als de barometer daalt, gelijk deeze, van hunne natuurlijke portie van electric vuur een gedeelte te verliezen, dat is, zij worden *minus geëlectriseerd*; vermits zij dan altijd loomer, doffer, lusteloozer, neerslagtiger, met een woord, zonder vuur zijn, en zij schijnen wederom *plus geëlectrizeerd* te worden, als de barometer rijst; want men vindt hen dan altoos lugtiger, vaardiger, leevendiger en vrolijker. Zijn daarenboven de veranderingen in den barometer eenigzins groot, gelijk zij dikwijls zijn in ons Land, zoo lijden 'er zulke lieden ook zoo veel grooter ongemak van: een zwaare mist veroorzaakt hun hoofdpijnen; eene dampige, regenachtige lucht benaauwt hunne ademhaaling, berooft hen van eetlust; verzwakt en ontzenuwt hen, en maakt hen ziek; eene onverwagte koude doet hen hoesten, maakt hen heesch en schor, verwekt hun rheumatique pijnen, kolijkpijnen, bloedspuwingen, en de vrouwen opstopping der maandstonden.

Dan niet alleen het lighaam, maar ook de geest van dat slag van menschen wordt door het weder geregeerd. Is het mooi weder, zij kortswijlen, lagchen, zingen, zijn gemoedigd, zagtzinnig en gemakkelijk te bedienen. Is het regenachtig, mistig of guur, zij zijn neerslagtig, te onvreden, geme-

melijk, knorrig en oplopend. Ik heb een Man van aanzien gekend, bij wien een van de dienstboden altoos 's morgens, eer zijn Heer opstond, wind en weder gong raadpleegen, om voor zich en zijne makkers te weten, in wat luim hij dien dag zijn zou, of hij veel of weinig zou knorren, enz. waar naar zij zich zeerwel wisten te schikken. Ik heb een anderen bediend, die altoos pruilde en verscheide dagen, zonder een woord tegen zijne vrouw te spreken, doorbragt, als nu en dan een gedwongen en norsch antwoord, zoo lang de lucht nevelig of regenachtig was, schoon hij anders voor den besten man van de waereld kon doorgaan. Men verhaald, dat de Kanselier DE CHIVERNI aan den President DE THOU voorspelde, dat, zoo de Hertog DE GUISE den geest van HENDRIK den IV. versgramde, terwijl 'er vorst was, die hem altijd bijkans woedende maakte, hij hem zonder form van rechtsgeding zou laten omhalsbrengen. De Heer BOYLE heeft ons bewaard het geval van eene adelijke Vrouw aan 't hof te Londen, die zoo gevoelig was, dat zij terstond ontdekte, of de lieden, die haar kwamen bezoeken, door plaatzen gegaan waren, waar veel sneeuw gevallen was; wanneer de zulken haar naderden, leed zij 'er altoos een groot ongemak van; haare zenuwen werden geprikkeld door de weinige salpeterachtige deelen, welken in de kleederen dier menschen mogten getrokken zijn, en die door de warmte der kamers 'er weder uitwaasfemden, en tot hen, die dezelve omringden, overgongen.

Eene waarneeming, welke bevestigt het geen een Schrijver van een nieuw en zeer nuttig Werk onlangs gesteld heeft, te weten, dat de deeltjes, waar mede de lucht in die verschillende veranderingen vervuld wordt, veel toebrengen tot de kwaalen, welken de ziekelijke lieden op die verschillende tijden ondervinden. (a)

*Te groote Aandoenlijkheid voor alles,  
wat de Zintuigen roert.*

§ LVI. Behalven de aandoenlijkheid voor de veranderingen der lucht, hebben de Groote en Rijke Lieden met alle zwakke en ziekelijke menschen gemeen eene groote aandoenlijkheid voor die dingen, welken de zintuigen roeren. De zenuwen hunner zintuigen zijn strijdig met den natuurlijke staat der gezondheid § XIV. zoo teedergevoelig, zoo ligtroerbaar, dat zy, van de indrukfelen der zintuigelijke voorwerpen, grootere gewaarwordingen ontfangen, dan natuurlijk behoort. De geringste roering wordt voor hun de sterkste gewaarwording; 't gene een sterk gezond mensch nauwelijks voelt of bemerkt, doet hen geweldig aan; en 't geen een zeer ligt onangenaam gevoel in hem verwekt, veroorzaakt hun eene hevige pijn. Deze staat maakt hunne gezondheid en genoeg en afhanklijk van alles, wat hen

(a) Mr. l'Abbé RICHARD, *Histoire nouvelle de l'Air & des Météores.*

hen omringt, en maakt hen aandoenlijk en schrikachtig voor alles, wat ongewoon is. Duidenden kleinigheden, die met hunne tegenwoordige gesteldheid en aangewende hebbelikheden niet overeenkomen, ontstellen hunne gezondheid en tevens hun humeur. Het schielijk opendoen van eene deur, een onverwacht geluid, het verzetten van eenen stoel, het huilen van een hond, het schreeuwen van een kind, het hard spreken, het zien van een flikkerend licht, de geur van eene sterkkriekende bloem, een spijs, waar men niet van houdt, een mugje, dat op het aangezicht vliegt, het bezoek van eenen lastigen gast, het gezicht van iemand, wien men niet veelen kan, het geknars van een mes of een tafelbord, het verkeerd zetten van eene schotel, het verlies van eene slaapmuts, en ik weet niet wat niet al, doet hen schrikken, maakt hen ongesteld, misfelijk, ongemaklijk, gemelijk en knorrig. W H Y T T verhaald van eene Jufvrouw, die op 't hooren van het geluid van eene bel of van eenig ander luidruchtig geraas in eene bezwijming viel, welke bezwaarlijk van de dood te onderscheiden was, en van eene andere, die door eene algemeene ongesteldheid aangedaan werdt, zoo dikwils als 'er in het vertrek, waar in zij zat, felderij was; B O I J L E van een Edelman, die in flauwte kon vallen, wanneer men wormkruid bij hem bragt. Ik heb een Heer gekend, wien het zelfde overkwam, als hij eenige minuten in eene blaauwe kamer was; en ik ken 'er verscheiden, die zich ongesteld gevoelen, zoodra zij in een vertrek zijn, dat

dat hooger, ruimer of anders gestoffeerd is, dan dat, waar in zij gewoonlijk zijn, voor wie het eene akelige vertooning is eene plaats te zien, waar eenig meubel plag te staan, dat 'er nu van weggenomen is, die niet rusten of duuren kunnen, als de kaars, de snuiter, de vuurscherm, de tang niet op zijne gewoone plaats is, en die van ongemakkelijkheid niets kunnen uitvoeren, zoo zij niet op hunnen gewoonen stoel en plaats zitten. TISSOT zegt dikwijls ontmoet te hebben eene zeer verstandige en geestige Vrouw, die zoo gevoelig was, dat zij geene lieden bij zich kon zien komen, wier wezen haar mishagde, zonder eene aanmerkelijke ongesteldheid te ondervinden, welke een zeer kennelijken invloed op haare pols had; en ik ken 'er meer dan eene, die kennelijke ongesteldheden in haare zenuwen, trillingen, hartkloppingen, *migraines*, enz. ondervinden, als zij personen moeten afwagten of ontmoeten, die haar vreemd of niet gemeen met haar zijn, ofschoon men haar een goed denkbeeld van derzelve karakter heeft ingeboezemd, en hoe onverschillig ook de reden van derzelve bezoek zijn mooge.

Met deze onnatuurlijke aandoenlijkheid, gaat gewoonlijk gepaard een vreesachtig, kleinmoedig gestel, en niet zelden de geest van *hypocondrie* of eene ontstelde verbeeldingkracht. De meeste Groote en Rijke Liedden zijn uit dien hoofde regte bloodaarts; zij zijn angstig voor de onnoozelste beuzelingen; de minste onderneeming verschrikt hen, en het geringste gevaar doet hen

fidderen; zij zien heuvels voor bergen en dwergen voor reuzen aan, en het denkbeeld voor de dood is voor hun zoo akelig, dat zij het niet verdraagen kunnen, en alles aanwenden om het van zich te verdrijven. Zijn zij ziekelijk, zoo zijn zij ook altoos melancholiek of hijponchondriek, dat is, zwaarmoedig, neerflagtig, treurig, vol angstige verbeeldingen, gekweld met bange benaauwdheden, slaapeloosheid en verschrikkende droomen, en geduurig met vrees peinzende op hunne kwaalen. Hunne ontstelde inbeelding vergroot alle de voorwerpen van vrees en geeft 'er zwarte kleuren aan; alle hunne ziekten beschouwen zij als veel gevaarlijker, dan dezelve zyn; de kleinste ongesteldheid, het lichtste pijntje houden zij voor eene gewisse aankondiging van een aannaderenden dood; zij meenen altoos te sterven, en leeven echter met anderen voort; de geneesheer heeft maar den minsten schijn van zwaarigheid te maaken, om hen te doen vaststellen, dat zij op het uiterste zijn, of iemand hunner vrienden behoeft zich slechts te laten ontvallen, dat zij 'er niet wel uitzien, of te vraagen, wat 'er aan hun scheelt, om hun een doodelijken angst op 't lijf te jaagen, om alle hunne gerustheid en vreugd te stooren, om alle hunne denkbeelden in de war te brengen, en hen voor verscheiden dagen wezenlijk ziek te maaken. In het zedelijke zijn zij niet minder aandoenlijk en kleinmoedig. Alles wat hen niet streelt, kittelt en vleit, mishaaft, verveelt en ontmoedigt hen; alles wat hun niet toe-



toelacht, bedroeft hen, de minste zwaarigheid ontzet hen, en de kleinste tegenspoed maakt hen wanhopig en raadeloos; het onaangenaam denkbeeld 'er van blijft hun onophoudelijk in den geest hangen, zy kunnen 'er zich niet van ontdoen; schier alles, wat hen omringt maakt hen verdrietig, en wordt; door hen verdrietig, het waare geluk, het vergenoegen verwijdert zich meer en meer van hun; en zij hebben zoo veel minder hoop van het ooit te zullen genieten, omdat hunne keus en smaak juist zoo onstandvastig zijn als hunne zenuwen zelve, waardoor de voorwerpen van hunne verbeeldingen, van hunne begeerten en van hunne driften dikwijls van het eene oogenblik tot het anderen verschillen; alles vreezende en niets met gerustheid genietende, brengen zij hun leeven in schrikken en verlangens door, zonder eenig gerust genot of vergenoegde bezitting; terwijl de gelukkige Landbouwer weinig begeert, een gerust genot heeft, wel te vreden is en nimmer vreest.

### *Zenuwziekten.*

§. LVII. Beiden die soorten van aandoenlykheid, en gevoeligheid, zyn de uitwerking van een te roerbaar of te gevoelig en meest zwak gestel van zenuwen, en als deze gevoeligheid grooter wordt, en vooral wanneer 'er zich bijvoegt een te prikkelbaare of ongestelde staat van de zenuwen der maag, en verdere ingewanden, dan wordt zy de grondoorzaak van eene verschrik-

kelyke meenigte van toevallen en kwaalen, welken men *Zenuwziekten* noemt; ziekten, die onder de Lieden van aanzien en vermogen zoo gemeen zijn, dat men alleen onder deze klasfe, fchoon dezelve het geringfte gedeelte van het menschdom uitmaakt, meer zenuwzieke menfchen vindt dan onder alle de anderen te famen; ziekten daarenboven, die door haare toevallen zoo meenigvuldig en verfcheiden zijn, dat gelyk *SIJDENHAM* zich uitdrukt, de gedaanten van *Proteus*, of de kleuren van den *Chamaeleon* niet talryker en onbestendiger zijn; ziekten eindelijk, die zichtbaar de gevolgen zijn van hunne opvoeding, zeden, gewoonten, hartstochten, eetregel en levenswyze. De kwaade fpijsverteeringen, zegt *TISSOT*, de onvolmaakte voeding, die 'er een gevolg van is, de werkeloosheid, welke fchadelijk is aan allerlei afcheidingen, zijn oorzaak, dat de ftof der diërlyke geesten niet genoeg bewerkt wordt; het nachtbraaken, de ongeregeldheid der uitwaasfeming, de fcherpte der voedfels maaken dezelve fcherp, de bedieningen van alle de ingewanden, niet naar behooren gefchiedende, zetten hen aan; en de hartstochten brengen hen onophoudelijk in wanönder; invoegen het niet te verwonderen is, dat derzelver bedieningen ontfteld raaken, dat hun omloop ongeregeld gefchiedt, en dat 'er die ontelbaare meenigte van kwaalen uit voortkomen, die bij alle de onderwerpen verfcheiden zijn, die in het zelfde onderwerp van den eenen dag tot den anderen verfchillen, en waar van de

mogelijke verscheidenheden, wel niet oneindig, maar zekerlijk onbepaald zijn; men zou om dezelve te tellen eerst moeten bepaalen het getal der deelen van het menschelijk lighaam, die zenuwen hebben, en die aanmerkelijk genoeg zyn, om door hunne belediging eene kenbaare uitwerking voort te brengen, en daarna berekenen voor hoeveel samenvoegingen dat getal vatbaar is; de reeks van cijffergetallen, welke de som van deze berekening zal uitdrukken, zal het mogelyke getal zijn; ik zeg niet van de zenuwziekten, men kan dezelve tot een vrij klein getal van klassen brengen, maar van de zenuwtoevallen. Die klassen zyn, de lamheid of de ophouding van beweging; de kramp of te sterke en telang aanhoudende samentrekkende werking van een en het zelfde deel; de te groote beweegbaarheid, en prikkelbaarheid, welke eene te groote gemakkelijheid is om van eene te sterke werking over te gaan tot eene te zwakke werking, of eene zoo groote gevoeligheid, dat de wederwerking der zenuwen altoos meer dan evenredig is aan de werking der indrukfelen. Het zyn de toevallen van deze laatste klasfe, bestempeld gemeenlijk met den naam van *Vapeurs*, opdampingen, die wel het gemeenste zyn, welken het leeven van zoo veele perfoonen, die anders alles naar hunnen wensch hebben, zoo verdrietig en ellendig maakt, en die alleen ongelukkig zyn, omdat zy in hunne zenuwen een onverwinnelijken hinderpael voor hun geluk vinden. Men brengt verder tot deze klassen de *Hijponchondrie* of Bo-

venbuiks ziekte, en de *Histerie* of *Vrijsterziekte*, ziekten, die in wezen niets verschillen, doch die men in de mannen met den eersten en in de vrouwen met den tweeden naam benoemt. Deze drie ziekten bevatten onder zich het grootste aantal van zenuwtoevallen, waar van ik het noodig acht hier eene lijst te laten volgen, om de Groote en Rijke Lieden te doen zien, dat zij wezenlijk een zeer groot aandeel in dezelve hebben.

Laat ons met het hoofd beginnen, in dit gevoelen zij spannende, drukkende, steekende pynen; somtyds van agter, dikwijls van vooren, of omtrent de slaapen, meenigmaal op eene kleine bepaalde plaats, en dan zoo hevig, als of 'er een spijker ware ingeslagen, en bywyl en als of het geheele hoofd van een zou scheuren; op een anderen tyd weinige pynen in de tanden, die van den eenen kant naar den anderen, en dan weder als schooten door de zyden van 't hoofd schie-ten. Niet zelden ondervinden zy op eene byzondere plaats een koud gevoel, even als van een stuk ys, op andere tyden wederom hitte, als of 'er een gloeiende kool in lag, en dikwijls kloppingen en steekingen, die byzonder hinderen, als zy te bed liggen. Meenigmaal ruisfen en suisfen hun de ooren, of het zit 'er hun voor, als of 'er een klok geluid of geklopt wordt, zonder dat zy zich van dat verveelend geluid of geraas ontdoen kunnen. Veeltyds zyn zy geplaagd met duizeligheid, draaijingen, voornaamelyk als zy schielyk oprijzen of bukken, en zy kunnen geen gedraai of gewemel zien, of zy meenen

omver te vallen of misfelijk te worden. Altemets wordt eensklaps hun het hoofd zwaar, gevolgd van eene draaijing, die enkele reizen zoo hevig wordt, dat zy zich moeten vasthouden om niet te vallen. En valt het hun op de oogen zy krijgen een duister en beneveld gezicht, even als of 'er eene dikke mist voorhing, somtyds alsof zy door een floers zagen, of alsof 'er muggen, vliegen en spinnewebben voor de oogen zweefden, die somtijds schielyk weder verdwynen. Dan weder gevoelen zy pynelyke trekkingen en strakke spanningen in de spieren van het voorhoofd, aangezicht, hals en nek, nu en dan styfheid in de tong, en meenigwerf een gevoel van toetrekking of van verstikking, als door een brok of bal, in de keel. Op sommige tyden staat hunne denkingkracht stil, en 't is als of zy geen vermogen meer hadden van denken, en als of zij hun geheugen geheel verlooren hadden; zoo dat zij zelve vreezen verstandeloos of gek te zullen worden: voorts is hunne slaap gemeenlijk zeer onrustig en vermoeijende door angstige, verschrikkende droomen, of zij worden op eene benaauwende wijze bereden door de nagtmerrij; somtijds integendeel zijn zij vadsig en geneigd om geduurig te slaapen, en daarna weder zijn zij gekweld met eene hardnekkige slaapeloosheid, die wel eens verzeld is van eene ongemakkelijkheid, welke niet te beschrijven is, maar die langzaam overgaat, nadat zij uit het bed zijn gekomen.

Daalt men van het hoofd tot de borst neder,

zoo hoort men deze Lijders dikwijls klaagen, dat hun de borst bezet en gespannen is alsof 'er een band om gelegd ware; of zij gevoelen 'er eene drukking op als van een gewigt, dat hunne ademhaaling moeilijk en bezwaard maakt; somtijds worden zij gewaar eene benaauwende toetrekking der longen, die op gezette tijden wederkomt; meenigmaal eene steeking in de borst, die hen niet weinig ongerust en verlegen maakt; zoo zij de trappen opklimmen, sterk gaan, of een glas wijn drinken, krijgen zij een droogen hoest. Meenigmaal worden zij aangetast van een lastig hikken, geeuwen, zuchten, somtijds door aanvallen van schreeuwen of stuipachtig lagchen; en niet zelden zijn zij gekweld met onaangename hartkloppingen, trillingen of beevingen van het hart, vooral wanneer zij schrikken, doch somtijds ook onverwagt en zonder kennelijke oorzaak.

In den buik zijn de ongemakken, die zij dragen, niet minder talrijk en alruimzoo lastig. Onder de korte ribben gevoelen zij eene drukkende of trekkende spanning, nu aan de eene, dan aan de andere zij, en somtijds in den geheelen omtrek. Doorgaans zijn zij na den eeten benaauwd, opgespannen en als gedrukt in de maag; en dikwijls wordt hunne maag, schoon ledig zijnde, door winden verbaazend opgeblazen en gespannen, zoo dat het hun zeer benaauwd, en gelijk zij zich uitdrukken, als een steen voor 't harte ligt, zoo dat zij geen adem haalen kunnen, en dan zijn zij zeer beklemd, ongeduurig en als gejaagd; zij

vinden nergens rust, en dit alles gaat veeltijds over door het loozen van een enkelen wind; sommigen klaagen altoos over eene soort van leegte en flauwheid in de maag, die zij door veel eeten of door de voedsaamste spijsen niet vullen of wegneemen kunnen. Veelen krijgen bijwijlen eene benaauwde walging, vooral desmorgens nuchteren zijnde, die niet eerder ophoudt, voordat zij eenige winden opgegeeven, of eene waterachtige slijmige stof hebben uitgebraakt; en dezen, zoo wel als de voorigen, zijn bijwijlen hongerig en graag in 't eeten; maar de spijs breekt hun dikwijls op, en zij zijn veeltijds gekweld met de zoode, met bittere of zuure oprispingen, vooral na het gebruik van sommige spijsen; anderszins hebben meesten doorgaans gebrek van eetlust en eene moeilijke langsaame spijsverteering, hoewel sommigen eene buitengewoone graagte hebben, en schielijk verteeren. Schier allen zijn zij geplaagd met winden, rommeling of borreling in de darmen; maar sommigen zoo sterk, dat zij onophoudelijk boeren, zonder 'er door verligt te worden; integendeel zij schijnen door 't opbrengen van winden veeleer benaauwder te worden, en de winden loopen met zulk een luidruchtig geraas door de darmen heen en weder, dat het zelfs verveelend is voor lieden, die naast of omtrent hen zitten. Niet zelden komen hier bij wreede, krampachtige maag- en kolijkpijnen, gepaard gewoonlijk met eene hardnekkigen opgestopten afgang; ook zijn zij meest hardlijvig, doch somwijl loslijvig. Eenigen lijden in den rug, in den

omtrek der nieren , onverdraaglijke smerten , zeer gelijkende naar graveelpijnen ; anderen dikwijls een gevoel van prikkeling en hitte in den hals der blaas , en pifschafte , met eene geduurige begeerte om te wateren , en eene groote ontlasting van klaare bleeke pis.

Verder krijgen zij over 't geheele lighaam niet zelden alle die toevallen , welken eene zenuwkoorts uitmaaken , fomtijds eene fchielijke hitte of gloed , die met eene heete bloozing tot in het aangezigt opvliegt ; op een anderen tijd huivering en een gevoel van koude in zekere deelen ; bijwijlen eene ftijfheid en ftakheid , of ook wel eene doofheid en tinteling in de ledemaaten , even alsof zij fliepen , ftervende vingers en handen , of anders koude , klamme , zweetende handen , met tufchenpoozing van brand en gloeijing , veeltijds loomheid , en zwaarheid , nu en dan vliegende pijnen , kramptrekkingen , en fomtijds fchielijke opspringingen in armen en beenen , fchier geduurige onwillige beweegingen van den hals en 't hoofd ; eene lastige pijn in den rug en tufchen de fchouders ; pijnelijke fchooten of zwervende pijnen , gepaard met een gevoel van hitte , verplaatzende zich dikwijls van de zijde of rug in de inwendige deelen van den buik ; altemets algemeene ftuiptrekkingen , die op den zelfden tijd de maag , ingewanden , keel , armen , beenen , en fchier het gantsche lighaam aandoen ; en niet zelden benaauwende opftijgingen , en langduurige flauwten of bezwijmingen , hoewel dezen gemeener en doorgaans fterker zijn in de



vrouwen, dan in de mannen, die weder op hunne beurt geplaagd zijn met geduurige onwillige zaadontlastingen, vooral des nachts onder het droomen, welken hun zenuwgestel geweldig ontstellen en verzwakken.

Hun pols is zeer onstandvastig, dikwijls natuurlijk, somtijds zoo ongemeen flap en traag, dat men zich verwonderen moet, over het kleinsleeven, dat in hun plaats heeft, op een anderentijd snel, doch meer klein dan vol, en bijwijlen ongeregeld, samengetrokken of tusfchenpoozende.

Zie daar een kort, doch natuurlijk tafereel van de meestgewoone toevallen en ongesteldheden, waar mede de zenuwzieke, hijpochondrike, hysterike, en melancholike Lijders doorgaans sukkelken, en met welken de weekelijke en ziekelijke Liederen van rang en rijkdom ook doorgaans te worstelen hebben (a).

Het verwonderlijkste van deze zenuwtoevallen is dat zij somtijds opkomen en heen gaan zonder kenbaare oorzaak. Dan het is in deze gevallen dat men, mijns oordeels, te weinig denkt aan den invloed van den verschillenden *electriken* staat der lucht, waar door alle aardfche  
lig-

(a) Die breedvoeriger verslag van de Zenuwziekten en van alles wat 'er toe betrekkelijk is begeert, kan te regt komen in de *Verhandeling van den Heer WHIJT*, over dezelve, door mij uit het engelsch vertaald, en in het *Vertoog*, 't welk ik agter dit Werk gevoegd heb, over de *hedendaagsche meenigvuldigheid der Zenuwziekten*,

lighaamen in een *negativen* of *positiven* staat van *electriciteit* gebragt worden. Althans meenigvuldig maalen heb ik in mijne lijdens waargenomen, dat de verschillende ophooping en verdeling van *electrike* stoffen in den dampkring een kennelijken invloed had op den ongestelden staat hunner zenuwen, en voor eene wezenlijk oorzaak moest gehouden worden van loomheid, duizelingen, bezwijmingen, benaauwdheden, krampachtige aandoeningen, pijnen en andere zenuwtoevallen, waar van zij dikwijls onverhoeds aangetast worden. Ik heb meermaalen kinderen in de wieg, ten tijde van onweer, door benaauwdheden tot sterk zweetens toe en door trekkingen zien aangedaan worden. Ik heb onder mijne Lijders eene Juffrouw, welke, schoon zij in't minst niet bang is voor het onweder, en zelfs onbeschroomd en met genoegen de weerlicht en blixem in de open lucht beschouwen kan, echter op zulk een tijd en al te vooren altoos een foort van zenuwkoorts met benaauwdheid, misfelijkheid, opstijgingen, enz. ondervindt. Ik ken eene andere, die, ofschoon zij des avonds zonder vrees voor onweder gaat slaapen, nogthans wegens benaauwdheid, hartkloppingen en ligte Kolijkpijnen, genoodzaakt is uit den bed te gaan, wanneer 'er des nagts onvoorziens donder aan de lucht komt. Ik ben niet vreemd van te denken, dat men met 'er tijd in de *Electriciteit* middelen zal vinden om zulke toevallen tegen te gaan en te bedaaren.

Bezwij-

*Bezwijmingen.*

§. LVIII. DE Bezwijmingen, waar van ik zoo even gewaagde, die uit eene zenuwzieke gesteldheid voortvloeyen, zijn onder de zenuwtoevallen, gemeen bij de Lieden van den eersten rang, somtijds van dat aanbelang, dat zij wel eene afzonderlijke beschouwing verdienen. Men ziet 'er hen somtijds zoo sterk vanaangetast worden, dat zij waarlijk dood gelijken, zonder ademhaaling, zonder pols, bleek en blaauw van aangezicht en geheel koud van lighaam, waarom men ook dezen trap van bezwijming *Doodelijke Onmagt (Asphixia)* noemt. Gemeener echter vindt men bij hen dien trap van bezwijming, die *Hartsvang (Syncope)* of wel eigenlijk *Bezwijming (Lipothymia)* genaamd wordt, in welke zij wel, gelijk in de voorgaande, hun gevoel en kennis ten eenemaal verliezen, doch waar in de ademhaaling en polsflag, schoon zeer flauw, blijven voortduuren. Maar het gemeenste zijn zij gekweld, en schier dagelijks ziet men fatzoenlijk vrouwen en vrijsters aangevallen van den lichtsten trap van bezwijming, welken men te recht *Flaauwte (Deliquium Animi)* heet, vermits de Lijder zijn hart, gelijk hy zich gewoonlijk uitdrukt, als voelt wegzinken, en alle zijne krachten bezwijken, zoo dat hij niet in staat is te spreekken, eenig geluid te geeven, of eenig lid te beweegen, niettegenstaande hij alles gevoeldt en verstaat. Daarenboven zijn de aanzienlijke vrijsters en vrouwen, gelijk

ande-

anderen, ook niet zelden onderhevig aan vrijsterzieke bezwijmingen of opstijgingen (*histericae passiones*) in welken sommigen als in een diepen slaap liggen met eene ademhaaling zoo flauw, dat zij nauwlijks te bemerken is; terwijl anderen, gedurende deze bezwijmingen, door stuip-trekkingen worden aangetast. De eene en andere nogthans komt verscheidenlijk aan in verschillende Lijders; by sommigen met het gemeld gevoel van flauwte en wegzinking van het hart, by anderen met een gevoel van koude en styfheid in de beenen; bij anderen met benaauwdheid voor het hart, met opspanning van winden of misfelijkheid; anderen weder gevoelen eerst hartklopping, of als een bal in de keel; veelen beginnen vervolgens te geeuwen, armen en beenente rekken; haare ademhaaling wordt snel, het hart trilt of klopt sterk; daarna worden zy licht-hoofdig, duizelig, hunne ooren ruischen, hun gezicht wordt donker en gaat geheel weg, zy verbleeken en vallen in zwijm, somtijds met stuipachtige bewegingen van de ledemaaten, of van andere deelen des lighaams.

De grondoorzaak dezer bezwijmingen is buiten twijffel eene te groote aandoenlijkheid van zenuwen, bijzonder van die der maag; maar zij worden opgewekt door meenigvuldige verschillende oorzaken, veeltijds door gemoedsaandoeningen, vooral door toorn, schrik, vrees, spijt, en droefheid, niet zelden door den damp van stooven, door te lang in eene warme kamer te blijven, door te nauw geregen te zijn, door

door te veel menschen gezien en gesproken te hebben, door te veel beweging gezien of gedaan te hebben, door aandoenlijke gesprekken of redevoeringen aan te hooren, door sterkriekende dingen te ruiken, somtijds door een weinig te lang nuchteren of zonder eeten geweest te zijn, of door winden, en dikwijls uit een kwaade of gebrekkige spijsverteering, in welk geval 'er meest al misfelijkheid voorafgaat, en braaking op volgt; met een woord door veele zeer geringe oorzaken, welken voor gezonde sterke menschen schier onmerkbaar zyn, doch die op hen eene zeer hevige uitwerking hebben, omdat hunne zenuwen te teergevoelig zijn, dat is, door alles veel te sterk aangedaan worden, zoo dat de kracht der gewaarwording geheel onevenredig is aan die van de uitwendige oorzaak derzelve, of wel dezelve zeer verre overtreft. — Daar nu de bezwijmingen door zulke ligte oorzaken verwekt worden, is het geenzins te verwonderen, dat zij bij sommigen zoo dikwijls wederkomen; somtijds ziet men dezelve herhaalde reizen binnen weinige uren den Lijder overvallen, en de eene op de andere met kleene tusschenpoozingen volgen. Het gelukkigst is, dat zij zelden gevaarlijk zijn, hoewel zij altoos min of meer verzwakkingen ontsteltenis nalaaten, en dus, gelijk alle ziekten en toevallen, medewerken om de gezondheid verder te bederven.

*Scheele Hoofdpijn.*

§. LIX. Een der gemeenste en smertelijkste toevallen van Zenuwziekte bij de Lieden van aanzien en vermogen, en vooral bij de vrouwen, is de *eenzijdige Hoofdpijn* (*Migraine*) zoo genaamd, omdat zij zich gewoonlijk tot eene zijde van het hoofd bepaalt, den meestentijd aan de linker zijde, en bijzonder aan den slaap, of een weinig hooger, somtijds van de oogen en ooren tot aan het agterhoofd en den hals. Gemeenlijk is deze hoofdpijn zeer vinnig, en wel zoodanig, alsof het hoofd van een gespleeten of de bekleedfels 'er afgescheurd wierden. Het oog van de aangedaane zijde wordt 'er somtijds geheel scheef door getrokken; en 't is hierom dat men dezelve bij ons *scheele hoofdpijn* noemt; en het gantsche zenuwgestel wordt 'er zoo gevoelig door gemaakt, dat de Lijders het minste licht of het geringste geraas niet verdraagen kunnen. Ik heb 'er behandeld, die niet dulden konden, dat men in hunne kamer zagtes over den vloer ging, en die zich daarom, zoo lang de pijn woedde, moesten opsluiten, zonder dat iemand hen naderen mogt. Doorgaans blijft deze pijn eene groote vier-en twintig uren duuren, en neemt dan langzaam af, geduurende welken tijd de Lijders genoodzaakt zijn het bed te houden. Bij sommigen komt zij op gezette tijden weder, om de veertien dagen of drie weeken, zoo dat de Lijders 'er op rekenen, hoewel zij 'er somtijds tusfchen beiden onver-

wagt

wagt van aangegrepen worden. Ik heb gevallen gehad, waar in zij verscheide weeken agter een bleef aanhouden, en zoo hevig woedde, dat de lijders begeerden, dat men hun het hoofd op die plaats opensneed, omdat men hun door geene middelen eenige verligting konde toebrengen. — Het is wel zeker, dat de grondoorzaak 'er van moet gezocht worden in eene groote flapheid, teerheid en gevoeligheid van zenuwen, voornamelijk van het hoofd en van de maag, en tegelijk in een ongestelden staat van dit ingewand, en dus, dat zij meest al een gevolg is van eene weekelijke, zittende of ongeregelde levenswijze; maar het is dikwijls zeer moeilijk om de aanleidende of opwekkende oorzaak 'er van uit te vinden. Ik ken vrouwen, die 'er doorgaans van aangetast worden, tegen dat de stonden ophanden zyn. Meenigmaalen heb ik dezelve zien volgen na het vatten van koude, somtijds na eene ontsteltenis, na eene bui van gramschap, na eene sterke inspanning van den geest, doch het meest wordt zy opgewekt door den eenen of anderen misflag in de diët, dikwijls door het gebruik van harde onverteerbare voedsels; door vette spijzen, en ook wel door veel zuur te eeten. Wanneer de oorzaak in de maag zit, is zij doorgaans verzeld van misfelijkheid, walging, duisterheid van het gezicht, en somtijds eene geheele blindheid; en zij houdt dan niet op, voordat de lijder de onverteerbare stof of gal uit de maag door braaking of stoelgang is kwijt geraakt. — De gevolgen van deze hoofdpijn zijn som-

tijds zeer gedugt. Men vindt 'er, die 'er jaaren lang door gemarteld worden, zonder 'er eenig ander kwaad van te ondervinden, als dat zij 'er van tijd tot tijd zwakker en gevoeliger door worden; doch ik heb anderen gezien, die door de hevigheid der pijn in flauwten, hardnekkige bezwijmingen en stuiptrekkingen gevallen zijn, gevolgd van lammigheid aan de eene of andere zijde des lighaams. Zulke onheilen volgen 'er vooral op, wanneer zij door nadeelige aanlegfels, verkeerde geneesmiddelen of andere oorzaken verdreven wordt. Men heeft waarneemingen, dat 'er langs dezen weg onlijdelijke pijnen in den grond der oogen en zelfs eene onherstelbaare blindheid door ontstaan is. Ik heb, zegt TISSOT, lamheden, stuiptrekkingen, aamborstigheden, kramp-pijnen in de maag, en zeer hevige pijnelijke pisloozingen zien volgen na het ophouden van die scheele hoofdpijnen.

### *Beroerte.*

§. LX. DE Beroerte, een schielijk verlies van zintuigelijke kennis, van gevoel en vrijwillige beweging, met eene ronkende ademhaaling, is eene andere hoofdziekte, zeer gemeen onder de Groote en Rijke Lieden, bijzonder in ons land, en voornaamelijk onder de mannen. Meenigvuldigmaalen vond men voorheen in onze couranten den dood van Regenten aangekondigd met die bijvoeging, dat *zy aan eene Beroerte overleden waren.* Maar sedert men begreepen heeft, dat



dat 'er het algemeen weinig aan gelegen ligt, aan welke ziekte dees of gene Heer overleden is, en dat veele aanzienlijke Lieden 'er een zwak op hebben, heeft men die bijvoeging 'er met reden afgelaaten. Doch vooral is dat foort onder hen het gemeenste, het welk men *slymige Beroerte* noemt.

Zij worden 'er het meest van aangetast in den winter, inzonderheid bij wak, regenachtig weder en een laagen barometer; wanneer de vaten zeer verflapt, de vochten het meest slijmig en de uitwaasfeming het meest belemmerd zijn, terwijl de levenskracht schijnt verminderd te weezen. Verscheiden worden 'er reeds in de kracht hunner jaaren door weggerukt, of allengskens door herhaalde aanvallen van dezelve aan eene zijde lam en in 't geheel ellendig gemaakt. Zij worden 'er somtijds maanden, ja jaaren te vooren van gewaarschuwd door duizelingen of draaijingen, zwaarheid in 't hoofd, verlies van geheugen, slaaperigheid, geruis in de ooren, de nagtmerrij, belemmering in de tong, schielijk voorbijgaande lammigheden, nu aan het eene dan aan het andere deel, of een onverwagt onvermogen om den arm en het been van eene zij te beweegen, somwijlen afkeer van spijsen en neigingen tot braaken, zonder dat men eenige ongesteldheid in de maag of verdere buksingewanden vermoeden kan, verandering in 't aengezicht, die moeijelijk te beschrijven is, scherpe en voorbijgaande pijnen voor het hart, vermindering van krachten

zonder kennelyke oorzaak, en eenige andere tekenen, die te kennen geeven, dat de vochten te veel in 't hoofd ophoopen, en dat de bedieningen der hersenen belemmerd worden. Men vindt 'er onder de aanzienlijke Liederen, welken aan toevallen onderhevig zijn, die van dezelfde oorzaak schijnen af te hangen als de Beroerte, en die men ook voor zeer ligte beroerdheden houden kan, waar van zij verscheiden aanvallen krijgen, zonder dat 'er hunne gezondheid veel door ontsteld wordt. Op 't onverwagst wordt hun het bloed met drift naar 't hoofd gevoerd, of het blijft 'er als 't ware eensklaps stil inhangen; zij worden duizelig, bedwelmd en de krachten ontzinken hun, zonder echter hunne kennis, gevoel en beweging geheel te verliezen. Na dat die toevallen bij hervatting jaaren hebben aangehouden, eindigen zij gewoonlijk in eene doodelijke Beroerte. De voornaamste oorzaaken, die hen hier toe en tot de Beroerte zelve voorschikken en 'er hen aan bloot stellen, zijn, buiten twijffel, een zittend weeklijk leeven onder het gebruik van te voedzame aangezette spijzen, en vooral van wijn en welte sterke aangezette wijnen, nagtbraaken, sterke inspanning van den geest, vlaagen van toorn, langduurig hartzeer en te veelvuldige omhelzing van vrouwen.

### *Keelziekten, Verkoudheid en Longkwaalen.*

§. LXI. Deze ziekten zijn gemeen onder allerlei klasfen van menschen in ons land; doch de

de Groote Lieden hebben 'er, wegens hunne grootere gevoeligheid voor de verwisfelingen van het weder §. LV. wegens hunne zorgvuldige onthouding van de lucht, broeijing en ligte kleeding, enz. §. XXIII. XLVII. wel het grootste aandeel in, terwijl zij 'er wegens hun teeder gestel ook niet zelden het meest door ontsteld worden.

De Long is een dier werktuigen, welken het meest lijden van die scherpe en ontsteken gesteldheid van het bloed, die het gevolg is van de sterke, heete voedsels en de ongeregelde uitwaasfeming bij de Groote en Rijke Lieden. Want, wanneer het vocht, dat onophoudelijk uit de binnenste en buitenste oppervlakte der longen, gelijk door de huid, uitwaasfemt, wegens die scherpte van het bloed, mede scherp is, prikkelt en onsteekt het gestadig het binnenste en buitenste vlies van dit ingewand, en veroorzaakt langs dezen weg eene moeilijke ademhaaling, kortademigheid, hitte in de borst, enz. — Worden de vaatjes, waar door dit vocht uitwaasfemt, door de koude gesloten, en wordt terzelfver tijd, gelijk doorgaans, de uitwaasfeming der huid, door de koude opgestopt, zoo dat het vocht der uitwaasfeming op het inwendig vlies van den neus, op de keel en longen terug vloeit, dan ontstaan 'er uit wezenlijke ontsteekingen in deze deelen, bekend onder de te weinig gevreesde naamen van zinkingen, verkoudheid, kwaade keel, borsthoest, enz., ziekten, welken, schoon zij gemeenlijk niet geacht of ontzien worden, niettemin zeer dikwijls

in haare gevolgen doodelijk zijn, uit hoofde van derzelve verzuim of het gebruik van heete middelen, waar door zij niet zelden overgaan tot geheele longontsteekingen, die gevolgd worden van longzweeringen, longteering, verhardingen in de long, enz.; door welke kwaalen 's jaarlijks duizenden menschen in ons land, rijken zoo wel als armen, in het graf gesleept worden. Tot de eigenlijke Longkwaalen of Borstziekten behooren de hoest, de benaauwde ademhaaling, de ontsteekingen, de verharde knobbeltjes en de longteering; doch de hoest en de benaauwde ademhaaling zijn eerder toevallen, welken eene ziekte aankondigen, dan Ziekten zelve, die men brengen kan tot ontsteeking, verstopping en verettering. Van de kramp, de versterking, het knoestgezwel en de aangroeijing der Longen oordeelt TISSOT niet noodig in dit werk te gewaagen.

### *De geschiktheid tot Ontsteeking der Longen.*

§. LXII. De geschiktheid tot ontsteeking en verettering der longen is zoo wel bij de Groote en Rijke Lieden, als bij het gemeen, dikwijls eene erflijke ziekte, vooral in sommige Familien, doch die door hunne schadelijke levenswijze onderhouden en vergroot wordt, tot dat zij eindelijk op een zekeren ouderdom zich openbaart. De ondervinding heeft doen zien, dat die menschen de grootste geschiktheid 'er toe-  
heb-

hebben, welken schraal en teeder van gestel zijn, een smalle, platte borst, en een langen schraalen hals hebben, en die blank en bloozend rood van wangen zijn. De eerste blijken 'er van zijn teekenen van eene geringe ontsteeking; te weten eene ligte prikkeling tot hoesten of kugchen, verzeld van eene verstopping in de luchtpijpen, die het gevolg is van eene scherpte der vochten, of van hunne geschiktheid tot ontsteeking. De hoest is droog, en min of meer sterk en gaat gepaard met een gevoel van hitte, verschillende, naar maate die verstopping min of meer groot is. De droogheid van den hoest doet deze ziekte onderkennen van eene verkoudheid, welke mede eene ligte ontsteeking der longen is; doch die schielyk opkomt door de uitwerking van eenige uitwendige oorzaak, en door eene groote ontlasting van slym eindigt. De eenigste kenbaare veranderingen, welken men, met het begin van deze kwaal, in de gezondheid bemerkt, zijn eene ligte vermagering, minder slaap dan gewoonlijk, de lippen zijn dikwerf droog, de wangen bloozender, en de ademhaaling korter en eenigzins bezwaarder, en somtijds de pols een weinig radder dan natuurlijk, vooral wanneer men eenige verhittende spijzen of dranken gebruikt heeft. Bij sommigen ontstaan 'er van tijd tot tijd, in de eene of andere zijde van de borst, ligtssteekende pijnen, die bij het hoesten zich het meest doen gevoelen. Dees staat, dees eerste trap van die traage ontsteeking kan verscheide jaaren duuren, zonder merkelyk

te verergeren of in eene zwaarere ziekte uit te loopen; somtijds zelfs heeft dezelve lange tuschenpoozingen; in welken de lijders dikwijls verscheiden maanden zeer wel vaaren, waar na zij weder door die kleene ongemakken aangetast worden; en deze beurtlingsche staat van gezondheid en ziekte duurt, tot dat men de grondoorzaak van het kwaad heeft ondergebracht, of, 't geen gemeener is, tot dat dezelve overgaat in eene zwaare ontsteeking, die in weinige dagen den dood aanbrengt, of in eene verzwearing der longen eindigt. Deze verzwearing sleept vervolgens die ziekte naar zich, welke men longteering noemt, en die bij sommigen eene zeer schielijk verval van krachten, en uitteering veroorzaakt, gevolgd van eenen wegvloeienden loop en zweet, na welken de lijder gewoonlijk spoedig sterft; doch anderen leeven 'er somtijds nog één, twee of meer jaaren mede, hoewel kwijnende en uitteerende.

Het is dees staat, voor wiens gevolgen men gemeenlijk meer bedugt is omtrent den ouderdom van dertig jaaren, dan op eenigen anderen leeftijd; hoewel 'er sommigen al veel vroeger in vallen; en deeze meening, schoon zij bij het gemeen blindeling van den eenen tot den anderen wordt overgeleverd, is echter volstrekt niet van allen grond ontbloot; het is wel zeker, dat, op dien ouderdom, de ontzwagteling en groei van ons lichaam ophoudende, de vezelen sterker en strakker, en het bloed dikker en meer tot ontsteeking geneigd worden; waar bij men in die

jaa-

jaaren, meer in bezigheden en belangen ingewikkeld zijnde, meer zorgen en kwellingen ondervindt, minder lang en minder wel slaapt; alle welke omstandigheden het kwaad verergeren, en de longen ligter tot ontsteeking doen overgaan; vooral zoo 'er bijkomt eene ongeregelde levenswijs. Indien men dien ouderdom te boven komt, welke de leeftijd is van de grootste kracht en van de grootste drift, indien men dien van veertig jaaren bereikt, zonder dat die ongesteldheid verzwaard is, loopt men veel minder gevaar van deszelfs gevolgen. Daar blijft nogthans altoos eenig gevaar over; ik heb dezelve bij verscheiden in eene volkomen teering zien veranderen, op den ouderdom van vijftig, ja zestig jaaren.

### *Van de Bloedspuwingen.*

§. LXIII. Bij eenigen van hun, welken tot die kwaal geschikt zijn, openbaart dezelve zich met bloedspuwingen; waarschijnlijk daar uit ontstaande, dat het weeffsel der longen in zulke lieden naar evenredigheid natuurlijk teederer en losser van zelfstandigheid, en derzelve vaten flapper en rekbaarer zijn, dan die der andere deelen, en dat zij uit dien hoofde door den aandrang van het bloed zich ligtelijk laten rekken, en tot ader- en slagaderspatten uitzetten, en na deze uitzetting gemakkelijk zich openen of verbreeken, vooral zoo 'er eenige scherpte bijkomt (gelijk dikwijls schieft te geschieden)

die de longvaten doorknaagt, en vervolgens de zelfstandigheid van dit ingewand op eene bijzondere wijze wegvreet. Zelden openbaart zich dit toeval ook in de eerste kindsheid; omdat dan de vochten nog waterachtig en minder fcherp zijn, omdat 'er meer zachte, onschadelijke spijzen gebruikt worden, omdat de voedende deelen derzelven meer gebezigd worden tot den groei des lighaams, omdat de ontlastingen overvloediger en de schadelijke oorzaken minder zijn. Niet zelden doen die bloedspuwingen zich reeds op kort na de huwbaarheid, bij sommigen later, doch gemeenlijk tusfchen de twintig en dertig jaaren. Dan zijn zij verzeld of worden gevolgd van die zelfde verschijnselen, die ik, §. LXII. van de tot teering voorschikkende longontfteeking gewaagende, heb opgegeeven; de lijder krijgt een kleinen hoest, eene ligte bezwaardheid in de ademhaaling, eene ongewoone verzwakking, vermagering en heefche stem; welke staat dikwijls veele maanden duurt; waarna eindelyk de bloedspuwing meer of minder overvloedig wordt, en dit is het ongelukkig tijdstip, waar in de staat van den lijder zeer gevaarlijk begint te worden. Sometijds fluiten zich de vaten na de eerste bloedspuwing, zonder opvolgende ontfteeking en verettering, maar verzwakt zijnde, geraaken zy fchielijk weder verftopt en opgevuld; en die opvulling is dan gewoonlijk grootgenoeg om de ademhaaling te bezwaaren; de lijder wordt benaauwd, voelt zich gedrukt in de borst, hoest en flaapt niet; en ge-

merkt



merkt de longen deswegens haare bedieningen niet wel verrigten kunnen, verminderen de krachten, het bloed veraart, de lijder begint eenige onregelmatige koortzige bewegingen gewaar te worden, die welhaast aanhoudende worden en geduurig des avonds wederkomen, eindigende in den nagt door een min of meer overvloedig zweet, dat hem zeer verzwakt, en zoo het niet volgt, hem meer benaauwdheid en hoest veroorzaakt, zoodanig, dat hy niet weet, of hij 'er naar verlangen, of 'er voor vreezen moet. — Het kwaad maakt intusfchen grootere voortgangen; bijwijlen komen de bloedsputtingen weder; somtijds blijven zij voor altoos weg; de koorts word heviger, de benaauwdheid en ongeduurigheid worden ondraagelijk, de vermagering wordt van dag tot dag zichtbaarer en verbaazende, de krachten vervallen fterk, en eene doodelijke hartstikking maakt een einde van des lijders leeven op het oogenblik, dat men zulks het minst wagtte, dikwijls zonder iets, zelfs zonder ooit etter uitgespuwd te hebben. — Op eenen anderen tijd houdt de kwaal eenen geheel verschillenden voortgang; na de eerste bloedsputting, ontstaat 'er in de longen eene ontsteeking en verettering; die gevolgd worden van eene fleepende koorts, hoest en uitspuwingen van etter, welken een tijd lang aanhouden, waarna de ziekte op dezelfde wijze als in het voorgaande geval voortgaat en op dezelfde wijze in den dood eindigt. Op de eene en andere wijze, als de Heer TISSOT hier aanwijst, heb ik  
zeer

zeer veele lieden zien sterven in den bloei hunner jaaren, in dien tijd, wanneer hunne ouders, en wanneer zij zelve zich vleiden, het grootste genoegen van hun leeven eerst te gaan genieten.

### *De aangroeiing der Longen.*

§. LXIV. DE herhaalde verkouwdheden en ligte ontsteekingen, waar aan de Lieden van aanzien en vermogen onderhevig zijn, veroorzaaken somtijds ook groote aangroeiingen van de uitwendige oppervlakte der longen aan het ribbenvlies, en hier uit ontstaan dikwijls die aanhoudende onherstelbaare hoest, aamborstigheid, en benaauwdheden: waar mede zij, wanneer zij tot jaaren komen, gewoonlijk sukkelken, waar onder zij als gebukt gaan, en die zij wegens de meenigte slijm, welke zij loozen, doorgaans alleen van een vergadering van slijm op de borst afleiden; doch verkeerdelijk, nadien die slijmloozing meest al geboren wordt uit de geduurige prikkeling der longpijpen door het aanhoudend hoesten. Ik heb in het lijk van een Man van geboorte en aanzien, en welke de laatste jaaren zijn leevens met die toevallen zeer geplaagd geweest was, de geheele long zeer sterk aan het ribbenvlies vastgegroeid gevonden, en zelfs aan het hartzakje en dit aan het hart zelve, waar in men ook de reden meende gevonden te hebben van de stuiptrekkingen, door welken hij eenige maanden voor zijnen dood, dikwijls overvallen

werdt,

werdt , vooral wanneer hij uit zijne bukkende gestalte , die hem het gemakkelijkste viel , zich oprigte.

*De verbarde Knobbeltjes der Long.*

§. LXV. EPOCH, zegt TISSOT, van alle de ongesteldheden , welken de levenswys , van welke ik spreek , in de long voortbrengt , is eene der gemeensten en gevaarlyksten , de verharding tot knobbeltjes ; welken naam men geeft aan kleine gezwelletjes , ter grootte van een erwt tot die van eene kleine noot ; min of meer hard , die , in de longen geboren wordende , eerst klein en gering in getal zyn , doch vervolgens grooter en talryker worden. Zy zyn zeer zeldzaam bij den gemeenenman , uitgezonderd in eenige noordelijke Landen , waar men een groot gebruik maakt van sterke overgehaalde dranken , en zij zyn eene der gemeenste oorzaken van de longteering by de Lieden der groote waereld. De aangezette te voedzaame spijsen , het gebruik van sterke wijnen en overgehaalde wateren , en het misbruik van vrouwen zyn drie oorzaken , die niet missen dezelve voort te brengen , vooral als de long natuurlyk zwak is. Men ziet de longteering zoo wel bij den Landman als bij de Lieden der groote waereld , maar zij is bij hen dikwijls het gevolg van eene kwalijk behandelde longontsteeking , of van eene te zeer verwaarloosde verkoudheid.

§. LXVI. IN hunne geboorte, vervolgt TISSOT, zijn deze knobbeltjes bijkans niet gevaarlijk, en geeven niet het minste kenmerk van hun bestaan; men vindt dezelve dikwijls in de lijken van lieden, die nooit geen toeval van longeziekte gehad hebben; maar, als zij talrijker of grooter worden, en zoover gevorderd zijn, dat zij een groot gedeelte van de longen bezetten, dan beginnen zij de bedieningen van dit ingewand kenmerkelyk te verhinderen; de lijdens vinden zich minder vry in het ademhaalen; als zij klimmen, sterke bewegingen doen, in heete vertrekken zijn, vogtig weder hebben, hard en lang spreken, zoo zijn zij schielelyk buiten adem, en gevoelen zich terstond benaauwd en gedrukt op de borst; ook wordt dan hunne ademhaaling altoos een weinig korter en radder, en somtijds zijn zij verpligt zich stil te houden en wat te rusten om adem te haalen; doch zij hebben gewoonlyk geene pijnen, noch hitte op de borst.

Wanneer het kwaad toeneemt, verzwaaren alle die toevallen, en daar komt een hoest bij, die schier altoos klein, droog en geduurig is; somtijds echter heeft dezelve heviger vlaagen, en nadien dees staat zeer dikwijls gepaard gaat met verstoppingen in eenige onderbuiksingewanden, en vooral in de kleine kwabbe van de lever, is dezelve veeltijds vergezeld van een gevoel van zwaarte omtrent het harteputje, somtyds rondom het geheele lijf, even alsof men 'er eenen te naauw toegehaalden band om hadde.

§. LXVII. DE knobbeltjes der longen , het zij men dezelve te lang verzuimd heeft , het geen zeer gemeen is , het zij men dezelve niet wel heeft behandeld , somtijds zelfs in weerwil der beste behandeling , kunnen twee verderfelijke uitgangen hebben ; of de lijdens komenom alleen door de ophouding van de bedieningen der longen , zonder ontsteeking en zonder verettering , het geen hen ongevoelig doet vallen in verzwakking en teering met toevallen , gelijk aan die , welken §. LXIII. beschreeven zijn , en eindelijk in een doodelijk verval van krachten ; of die knobbeltjes gaan over tot ontsteeking , tot verettering en verzwearing.

§. LXVIII. DE eerste uitgang is niet ongemeen ; de lijdens sterven zonder pijnen , somtijds zonder hoest en zonder iets op te brengen ; op een anderen tijd hoesten zij en zelfs zeer sterk , en zij loozen wel stoffen , doch alleen slijmige , veroorzaakt door de prikkeling der longpijpjes , zoodanigen , als men opbrengt in het begin van eene verkoudheid ; zeer zelden bloedige draaden , nog zeldzaamer , en slechts op het laatst der ziekte , een weinig waaren etter.

§. LXIX. DE tweede uitgang is de ontsteeking der knobbeltjes ; deeze gezwelletjes de omliggende gezonde deelen drukkende , veroorzaken verstoppingen , daar komt koorts , de verstopping gaat tot ontsteeking over , de lijder wordt huiverig , krijgt sterker koorts , hoest , benaauwd-

naauwdheid , alle de toevallen van eene ligte ontsteeking of van eene zwaare verkoudheid ; en 't is dikwijls deze laatste naam , dien men aan de ziekte geeft ; onderwijl veranderd de ontsteeking in eene kleene verettering , die het knobbel-tje doet versmelten ; de lijder brengt een weinig etter op geduurende eenige dagen of weken , hij onthoudt zich , drinkt eenige borstdranken en geneest voor eenigen tijd. Vervolgens begint een tweede knobbeltje te ontsteeken , de ontsteeking wordt verhaast door eenige verhittende oorzaken ; dezelfde toevallen , die bij het eerste plaats hadden , komen weder te voorschijn , en loopen op dezelfde wijze af.

De kwaal gaat verder voort met verscheiden maalen dezelfde rol te speelen , geduurende eenige jaaren , doch altoos met korte tusschenpoozing , en als dan eindelijk een gedeelte van de long vernield , en dit ingewand buiten staat is om zich te herstellen , neemt zy geen tusschenpoozing of einde meer ; maar wordt eene aanhoudende verzwearing , de gantsche long verteert , de lijder valt in eene waare etterachtige longteering , en sterft.

### *Ziekten der Maag en Darmen.*

§. LXX. W A N N E E R men , van de ingewanden in de borst bevat , afdaalt tot die , welken in den buik begreepen zyn , doet zich het eerst op de maag , en 't is dit ingewand , waar van de bedieningen het allermeest ontsteld worden ,

den door de levenswijze, welke de Lieden der groote waereld van die van de laagere klasfen onderscheidt. De afkeer van spijsen, een ongeregelde eetlust, een leelijke mond, slijmige of drooge tong en keel, gestadige dorst, pijnen voort 't hart, de zoode, het zuur, de kramp-pijnen der maag, walging of geduurige braakingen, vooral des morgens, van eene meenigte slym, waarvan zij veeltijds alle hunne ongesteldheden alleen afleiden, zijn ziekten, schier onbekend in de dorpen, en die den stedeling kwellen in reden van zyne vermaaken, wellustigheid, en weelde; daar in tegendeel de Landman, bijkans alle dagen zijns levens, dezelfde hoeveelheid, dezelfde spijsen en op dezelfde uren eetende, nimmer zyne maag gevoelt.

Maar eene van de ergste ongesteldheden der maag, en een gemeen gevolg van zoodanige levenswijze, is de kwaade spijsverteering, omdat deze eene van de voornaamste oorzaken is van allerhande kwijnende ziekten; gelyk men ligtelyk begrijpt, zoodra men overweegt, dat de spijsverteering een allergrootsten invloed heeft op de gantsche gesteldheid en op alle de bedieningen des lighaams, en dat de maag het ingewand is, 't welk onmiddelyk lijdt en zeer ligt ontsteld wordt, door alle de mislagen, die men begaat in de hoeveelheid, hoedanigheid en vermenging van spijsen en dranken: mislagen, die bij de Lieden van de groote waereld ontallijk zijn.

Zeer gemeen vindt men ook bij de Groote en Rijke Lieden, vooral wanneer zij reeds zwaklyk

en ziekelijk zijn, eene verflapte maag hebben, en echter veel eeten, de zoogenaamde Maagkoorts omdat zij uit eene moeilijke spijsverteering ontstaat. Alle dagen naamelijk na den maaltijd vinden zij zich bezwaard, benaauwd, dommelig, slaaperig en huiverig, en gevoelen kloppingen om trent de maag, in den rug en lenden, daarmede worden zij heet, zweeterig met gloeiende handen, palmen en voetzoolen en een brandend voorhoofd, alle teekenen van eene maag, die de spijs met moeite verteert, en van eene daar uit voortvloeiende koorts. — Zij, die zich in thee of koffy drinken te buiten gaan en veel zuur gebruiken, krijgen veeltijds eenige uren na den eeten, of zoodra de spijs in de maag komt hevige toeknijpende kramppijnen in de maag die dikwijls uren lang aanhouden, en hen doen schrikken om weder voedsels te gebruiken waarschijnlijk daar uit ontstaande, dat, door het geduurig gebruik van warme waterachtige dranken de maag te zeer verflapt wordt, en dat deszelfs natuurlijke slijm, die haar tegen de aandoening van allerlei scherpte beschermt, te veel verdund zijnde, wegvloeit, zoo dat de maag ontbloot van dat slijm, naakt en raauw zijnde, door de ingenomen voedsels en bijzonder door al wat zuur of anderszins scherp is, te gevoelig en pijnlijk wordt aangedaan. Men behoeft slechts het gene ik boven §. XXX. over de spijsen en dranken der aanzienlijke en wellustige Lieden aangeteekend heb, na te zien, om de waare aanleidende oorzaken van alle deze maagziekten te kennen, en om te be-



begrijpen, hoe zij 'er de noodzaakelijke gevolgen van zijn.

§. LXXI. DAN niet alleen de bedieningen der maag, maar ook die der darmen worden door die levenswijze kennelijk ontsteld. Dagelijks hoort men hen klaagen over ongesteldheden in de ingewanden, nu over een gevoel van koude, dan weder van gloeijing in den buik, dikwijls over klopping, rommeling en opspanning van winden en krimpelingen in de darmen; gemeenlijk zijn zij ook hardlijvig, en uit dien hoofde zwaar, gespannen en benaauwd in den buik, en niet zelden zijn zij gekweld met uit- en inwendige aambeijen, eene ziekte zoo zeldzaam op het Land, als zij gemeen is in de Steden; die dikwijls verkeerdelijk voor een bewijs of hulpmiddel van gezondheid bij hen gehouden wordt, die meest altoos het gevolg is van een zittend weeklijk leven, van veel te ryden, van te voedsaame heete spijzen en dranken, van hardlijvigheid, van uitputting door minvermaaken en zelfsbevlekking, en van een geweldig en langduurig hartzeer; een ziekte daarenboven, die hen dikwijls de hevigste pijnen doet lijden, en hier door, zoo wel als door het gestadig verlies van bloed en door de geduurige persingen tot afgang, hen merkkelijk verzwakt, ten uiterste gevoelig en zenuwziek maakt. Daar nu de ontsteltenis der bedieningen van maag en darmen alle de andere bedieningen van de huishouding onzes lichaams in wanorde brengt, leiden die ongesteldheden hen langsaamerhand tot de allerzwaarste en langduurigste ziekten, die het

verlies van hunne gezondheid onherstelbaar maken, en hun leeven vergiftigen en verkorten.

### *Verstoppingen der Ingewanden.*

§. LXXII. DE verdere Buiksingewanden worden door die levenswijze niet minder ontsteld, althans zeer gemeen vindt men onder de Groote en Rijke Lieden de verstoppingen van de lever, van de galblaas en galbuizen, van het darmscheil, van de milt, en zelfs van de maag en darmen.

*Verstopping* is eigenlijk een beletsel, 't welk de vochten, die moeten rondloopen of afgescheiden worden, verhindert door hunne vaaten heen te gaan. Indien zij in een of meer gehoudene deelen van den buik plaats heeft, noemt men dezen gewoonlijk *verstopte ingewanden*. Zelden komt die kwaal eensklaps, maar doorgaans vermeerdert zij langsaamerhand, en heeft uit dien hoofde verschillende trappen. Wanneer de omloop der vochten in eenig deel vertraagd wordt, het zij dat zij te dik, te lijmig zijn, of door hunne scherpte deszelfs vaten zich doen toetrekken, het zij dat die vaten te zwak zijn, of door eenige oorzaak toegedrukt worden, dan is het eene beginnende verstopping. Zij is verder gevorderd, wanneer de omloop der vochten in verscheiden vaten van zoodanig een deel geheel gestuit is; en zij is volkomen, wanneer 'er, door geene van deszelfs vaten, eenige doorvloed van vochten meer geschieden kan. Bijaldien, zegt TISSOT, dat deel ten zelve tyd eene zeer groote hardheid ver-

verkregen heeft, en deszelfs zenuwen genoeg gedrukt zyn, om alle gevoel verloren te hebben, noemt men de kwaal een *Knoestgezwel*, eene *knoestachtige Verstopping of Verharding*. Daar nu ons gantsche lighaam bestaat uit vaten, is 'er geen deel, geen ingewand, of 'er kunnen verstoppingen in plaats hebben. Wij hebben reeds gezien, dat 'er de long zeer onderhevig aan is, en de hersens zijn 'er niet van uitgezonderd, doch de ingewanden van den buik zijn 'er meer aan blootgesteld dan de anderen, 1°. omdat 'er veele oorzaken en omstandigheden saamenloopen, welken den omloop der vochten in den buik traager maaken; 2°. omdat de buiks ingewanden, meer dan anderen, van uitwendige drukkingen lijden, als zijnde niet zoo zeer door beenige beschutfels beschermd; 3°. om eene reden, op welke men niet genoeg let, te weeten, dat zij veel meer dan anderen ondergaan moeten de ongeregelde drukkingen, die van den geduurig vershillenden staat van uitzetting der maag en darmen afhangen; 4°. om den aart der vochten zelve, welken in de meeste buksingewanden afgescheiden worden, vooral dien der gal, welke zeer vatbaar is aan verdikking en verharding, het welk maakt dat van alle de ingewanden 'er geene is, dat zoo onderhevig is aan verstoppingen als de lever. Van tien menschen, welken verstoppingen in den buik hebben, zijn 'er, volgens Tissot, negen, bij welken dezelfen in dit ingewand plaats hebben, en wel het meest in dat gedeelte deszelfs, 't welk men de kleine of bovenste kwabbe der lever noemt, en bij de anderen vallen zij

doorgaans in het darmscheil, 't welk de gewoonste zitplaats derzelve is bij de kinderen. Het schijnt hem ook toe, dat dezen en die van den poortier der maag, (dat is de uitgang der maag in de darmen) gemeener worden dan zij geweest zijn, 't welk hij meent een natuurlijk gevolg te zijn van de grootere ontsteltenissen, die de spijsverteering, uit hoofde van de tegenwoordige onregelde levenswijze, lijden moet, en welligt doet het veelvuldig gebruik van heete maagmiddelen 'er ook het zijne toe. Althans ligtelijk begrijpt men, dat de zenuwen dier ingewanden, geduurig door scherpe stoffen geprikkeld, den vrijen omloop der vochten in de vaten en klieren derzelve noodzaakelijk beroeren en belemmeren moeten, en dat deze uitwerking vergroot moet worden door de gestadige uitzettingen der maag en darmen wegens opvulling der overdaad, die de vaten toedrukken en de vochten noodzaaken stil te staan en te verstoppem. De meenigte daarenboven van klieren, welken den poortier der maag omringen en in de zelfsstandigheid van het darmscheil gevonden worden, maakt dat de verstoppingen zoo veel eerder in deze deelen plaats grijpen, als de klieren altoos meer aan dezelve onderhevig zijn; en het is ook daar van, dat men 'er niet zelden knoestachtige verhardingen in vindt. W H Y T T, welke deze verstoppingen voor eene voornaame oorzaak van zenuwziekten opgeeft, heeft 'er, in zijne Verhandeling over deeze kwaalen, verscheiden voorbeelden van, die ons tevens leeren de wreedheid en hardnekkigheid der toevallen, wel-

welken zij veroorzaaken. Altoos gaan 'er mede gepaard hevige aanhoudende braakingen, veeltijds van eene bedurven, zwarte stinkende gal, somtijds van eene zwarte bloedkleurige stoffe, of van wezenlijk geronnen bloed, wanneer de knoestachtige verstopping in de rokken der maag en darmen zit, en dan gewoonlijk ook vinnige kramppijnen in deze ingewanden, opblaazing van winden en een gevoel van zwaarte in dezelve. De lijder komt eindelijk om door honger, hebbende geene voedsels kunnen inhouden, en sterft op eene ellendige wijze, na alle de kwaalen en smerten geleden te hebben, die het gevolg zijn van eene scherpte en bederf der vochten en voornaamelijk van de gal. — De verstoppingen van de milt zijn minder gemeen, dan men gemeenlijk zich inbeeldt; eens heb ik dit ingewand tot eene verbaazende grootte uitgezet en zoo hard en van dezelfde kleur als marmer gevonden, in het lijk van een lijder, die 'er de twee laatste jaaren zijns levens de geweldigste benaauwdheden, braakingen, hoest en smerten van geleden had.

Het is vooral aan een zittend werkeloos leven, aan scherpe spijsen en dranken, en aan geweldige en aanhoudende driften, dat de Lieden van de groote waereld deze ziekten verschuldigd zijn. De eerste dezer oorzaaken vermindert de werking der vaten tot voortstuwing en afscheiding der vochten en doet dezen stilstaan, de tweede doet de opflorpemde en afscheidende vaten zich toetrekken, en de vochten stollen; de derde beroert alle de afscheidin-

gen en bijzonder die van de gal. Door de eene en andere oorzaak blijft de gal in haare buizen stilstaan, verdikt en verhardt, somtijds zoodanig, dat zij in steentjes verandert, waar door zij de galblaas en galbuizen verstoppt, de afscheiding der gal belet, en de gantsche bediening der lever in wanorde brengt.

In den beginne doen deze verstoppingen zich duister kennen. Men krijgt een gevoel van zwaarte, eene doffe pijn in den buik, doorgaans in of omtrent de plaats, daar het beledigde ingewand ligt, en men ontdekt langsaamerhand zoodanige tekenen, welken doen zien, dat de bedieningen van dat ingewand niet naar behooren geschieden; en bij dit alles komt dat onuitdrukbaar gevoel, 't welk men gewaar wordt, als men zich niet wel bevindt, eene ongemakkelijkheid zonder veel koorts, zonder grooten afkeer van spijsen of onrustigheid. — Wordt de verstopping grooter, dan leert men het zelve doorgaans het zekerste door het gevoel kennen; men vindt den buik min of meer hard, opgezet en pijnlijk gespannen, vooral onder de korte ribben, als eenig bovenbuiksingewand verstoppt is. Zoo het de lever of milt is, wordt de spijsverteering bezaard en benaauwende, de ademhaaling kort, en moeilijk, de minste wandeling vermoeit zeer, en verwekt hartkloppingen, en door de drukking of trekking van het middelrif, ontstaat 'er een geduurige drooge hoest, even alsof de oorzaak in de borst plaats hadde. — In alle de verstoppingen der gemelde ingewanden wordt de

kleur

kleur der huid en vooral van het aangezicht ongedaan, loodkleurig en taanig, en bijzonder in de lever geelachtig, en geheel geel en somtijds groen, als dezelve, gelijk veeltijds gebeurt, tot geelzucht overgaat. Uit de verstopping der galbuizen ontstaan 'er somtyds zeer pijnelijke galkolijken, door de prikkeling der galsteentjes en de moeilijkheid, welke zy vinden om in de darmen over te gaan. — Meest alle deze verstoppingen doen de lijdens vallen in Hijpochondrie en Melancholie, en, naar maate zij grootere voortgangen maaken, ontstellen en belemmeren zij, door prikkeling en drukking der nabuurige deelen, de bedieningen van alle de buiksingewanden en dikwijls van die der borst; waar uit dan op 't laatst niet zelden eene onherstelbare waterzucht en andere ongeneeslijke ziekten ontstaan, die hun leeven in alle opzichten elendig en ongelukkig maaken, en gemeenlijk hunne dagen aanmerkelijk verkorten.

Uit deze verstoppingen, gepaard met de scherpeheid der vochten, ontstaan die kleine koortzen, binnenkoortzen genaamd, die zoo dikwijls wederkomen bij veele teedere zwakke lieden, die gedurende eenigen tijd wijken voor eenen soberen diët en ontlastmiddelen, en die vervolgens naar niets meer luisteren, maar den lijder ongevoelig verteeren.

### *Het Graveel en de Steen.*

§. LXXIII. DAT foort van steen, in 't welk  
P 5 men

men altoos een pit of kern vindt, die waarschijnlijk eene voorafgaande belediging der nieren of blaas tot zijnen eersten oorsprong heeft, en die meestal tot éenen grooten klomp in de blaas aangroeit, is eene ziekte van allerlei klasse van menschen, en het meest voorkomende in kinderen; doch die kleine steentjes en steenachtige stoffen, welken men op den duur of bij herhaaling met scherpe pijnen door de pis loost, die niet zelden de hevigste lendenpijnen, veeltijds misfelijkheid, braakingen, kolijkpijnen, en bloedwateren veroorzaaken, en welken men gemeenlijk *Graveel* noemt is eene ziekte, vrij gemeen onder Lieden, die een zittend leeven leiden, veel op den rug liggen, en hier bij veel zuur, of zuure, wrange wijnen gebruiken, welken, gelijk alle zuuren, door hunne samentrekkende of stollende kracht een bijzonder vermogen hebben, om de steenstofjes, die uit onze voedsels natuurlijk in de pis komen, en door dezelve uit het lighaam gevoerd worden, vast te maaken en met elkanderen tot kleene klompjes te doen samenloopen en zich vereenigen; en 't is buiten twijffel ook hier van, dat men deze ziekte niet zoo gemeen vindt bij de Werklieden of den Landman, als wel bij de hijpochondrieke Groote en Rijke Lieden, die 'er somtijds jaaren aan een door gekweld en gepijnigd worden, en vooral bij hen, die met de jigt gekweld zijn, welke ziekte veelal uit dezelfde oorzaaken voortspruit.

Nog ontmoet men in ons Land bij de Groote en Rijke Lieden, zoo wel als bij anderen, die een



een zittend leeven leiden en veel warme waterachtige dranken en zuuren gebruiken, vrijgemeen eene soort van nier- of graveelpijnen, die voornaamelijk daar uit schijnen voort te komen, dat het natuurlijk slijm der pisleiders en blaas, 't welk die deelen tegen de scherpte der pis beschermt, te veel verdund zynde, wegvloeit en eene naaktheid of raauwheid overlaat; waar van men in het water dier lijdens ook doorgaans een slijmig zinkfel vindt.

De steentjes eindelijk in de galblaas en galbuizen zijn niet ongemeen bij Lieden, die een gemakkelijk zittend leeven houden, en dikwijls in hartstochten, vooral in gramschap zich toegeeven; zij veroorzaaken hun vrij hevige kolijken, geelzucht, enz.

### *De Jigt.*

§. LXXIV. De Jigt is eene ziekte zoo eigen aan den rang der Grooten en Rijken, dat men 'er hun, die 'er het eerst van aangetast worden, gewoonlijk mede geluk wenscht, als een blijk van een fatsoenlijk man, ten minste die in den smaak der groote waereld geleefd heeft. Zij is ook eigenlijk de vrucht van zoodanige levenswijze als doorgaans de eerste klasfen der menschen leiden, te weeten van overdaad in spijs en drank, inzonderheid van onmaatigheid in wijn en vrouwen, van werkeloosheid, van nachtbraaken, van allerlei hartstochten en gemoedskwellingen en somtijds ook van eene te sterke en langduuri-  
ge

ge inspanning van den geest. 't Is hier van, dat zij allen, van wat rang of welken staat zij dan ook zijn mogen, welken zoo eene levenswijze houden, vroeg of laat, door de Jigt worden aangetast, en dat deze ziekte bij de Landlieden geheel onbekend is.

De Vrouwen zijn 'er in 't algemeen minder onderhevig aan dan de Mans, omdat haare ongeregeldheden over 't geheel genomen zoo groot niet zijn, evenwel zijn 'er Vrouwen genoeg van de groote waereld, die 'er, tot zekere jaaren gekomen zijnde, van bezogt worden.

Als men de naaste oorzaaken 'er van nagaat, is het kennelijk genoeg, dat zij het gevolg is van eene langduurige kwaade spijsverteering en ongeregelde uitwaasfeming, en het uitwerksel van daaruit gebooren raauwe scherpe stoffen, die van tijd tot tijd in het lighaam zich ophoopen en eindelijk tot die volheid en scherpte komen, dat zij, de vochten ontsteekende en de zenuwen prikkelende, een aanval van Jigt voortbrengen, 't welk eigenlijk eene poging der Natuur is, of wel eene zekere koorts, waar door zij, om zich van de jigtstoffen te bevrijden, die tracht buiten het lighaam te voeren, en ten dien einde dezelve, gelijk gewoonlijk geschiedt, in de voeten en handen nederwerpt, daar zij dan eene bijzondere plaatselijke ontsteeking, pijn, enz. verwekken.

Men heeft altoos geloofd, dat de Jigt eene erflijke ziekte is van den vader tot den zoon, en zelfs tot in de volgende geslachten overgaande; maar de Heer CADOGAN heeft dit gevoelen

len zoo bondig wedersproken, dat ik alle reden vinde om hem toe te vallen. Dezelfde Schrijver heeft vrij voldoende beweerd, dat de Jigt niet op gezette tijden wederkomt; niettemin is het zeker, dat zij doorgaans, na eenigen tijd tusfchenpoozens, nieuwe aanvallen hervat, wanneer men in dezelfde levenswijze volhardt; dat zij moeilijk is uit te roeijen, indien men dezelve eenige reizen gehad heeft; en dat haare aanvallen van tijd tot tijd spoediger wederkomen, als zij eens een vasten zetel in het lighaam genomen heeft, en dan, behalven in de voeten, ook in andere deelen zich zet.

Doorgaans komen de aanvallen van de Jigt in den herfst of in de lente. De lijder bevindt zich gemeenlijk eenige dagen te vooren ongesteld, loom, vermoeid, neerslagtig, zonder eetlust, somtijds misfelijk, voelt aandoeningen van koude in de ledemaaten, en krijgt min of meer koorts. Vervolgens wordt hij in den nagt of tegen den morgen aangetast van pijn in den grooten teen, bijwijlen in de hiel, enkel en kuit te gelijk, gepaard met huiveringen en koorts; de pijn verheft zich, breidt zich uit over den voet, en verandert in allerlei foort van vinnige pijnen, die zich nu doen gevoelen als of de zenuwen van het aangetaste deel met geweld uitgerekt en van een gescheurd wierden, dan als fchotten, die 'er gelijk een blixem door heen gaan; en dan weder als puntige pijlen of mesfen, die op eene geweldige wijze door het vleesch gestoken worden; gewoonlijk gaan zij verzeld van eene

eene ondraagelijke hitte, als of 'er gloeiende koolen in het deel brandden, die bijwijlen vervangen worden door een gevoel, als of 'er wind of ijskoud water door de gewrigten vloeide. Naadat deze woede dus vier- en twintig uren, korter of langer, geduurd heeft, verminderdt de pijn, de voet zwelt, wordt rood en met een ligt zweet bedekt, de lijder raakt tot rust en valt in een zagt zweet, dat hem voor eene poos verligt, waarna hij door eene dergelijke vlaag wordt aangegrepen, die weder door een andere wordt opgevolgd; en dit duurt zoo somtijds eenige weken, bij den eenen langer dan bij den anderen; zoo dat verscheiden van die vlaagen te famen uitmaaken 't gene men een *aanval* van de Jigt noemt.

Dit is de geregelde staat dezer ziekte, die erg genoeg is om berouw te hebben over alles, waar door men dezelve zich op den hals gehaald heeft; maar veel erger zijn de onheilen, die zij naar zich sleept, wanneer zij door herhaalde aanvallen het lighaam zoo ontsteld en verzwakt heeft, dat het niet meer in staat is om al de scherpe stof, die 'er de naaste oorzaak van is, naar buiten te werpen, of wanneer door eenig toeval die stof van de ledematen onder het bloed te rug keert; deeze dan, met de rondloopende vochten omzwervende, en de in- en uitwendige deelen prikkelende, brengt allerlei soort van smertelijke en dikwijls doodelijke toevallen voort, hevige hoofdpijnen, maagpijnen, kolijkpijnen, zwevende pijnen, in  
de

de borst, rug, heupen en ledemaaten, kramp-trekkingen, benaauwdheden, aamborstigheid, knobbelachtige en kalkachtige verhardingen, kromgroeiingen der uiterste ledemaaten, eene geduurige ziekelijkheid en koortzen, eene geheele magteloosheid en stijfheid in de beenen, zoo dat de lijder niet meer gaan kan en gedwongen is altoos te zitten of te liggen. Wanneer de stof, naar binnen slaande, op de hersens valt, gelijk somtijds gebeurt, brengt zij eene doodelijke beroerte voort, en als zij zich op eenig ander edel ingewand plaatst, veroorzaakt zij de vreeslijkste benaauwdheden, die den lijder als door een hartvang schielijk en met geweld uit het leeven rukken; zoo heb ik 'er meer dan een zien sterven. Bij dit alles krijgt de Jigt, nadat zy verscheiden aanvallen gedaan heeft, niet zelden tot haare gevolgen en gezellinnen het graveel, de scheurbuik en de waterzucht van de borst of van het geheele lighaam; invoegen de jigtige lijder een wezenlijke martelaar wordt, in alle opzigten een beklaglijk mensch, overlaaden van smerten en ellenden, en beroofd van alle de genoegens en vermaaken des leevens.

### *Rheumatique Pijnen.*

§. LXXV. IN ons Land, waar het verschil van hitte en koude niet zelden zoo groot is, dat men op eenen dag lente en herfst, zomer en winter heeft, zijn de Groote en Rijke Liederen, omdat  
zij

zij meer gevoelig zijn voor de aandoeningen der Lucht §. LV. omdat zij zich meer broeijen en niettemin luchtiger gekleed gaan, en omdat zij dikwijls, verhit zijnde, en op de gevaarlijkste stonden van den dag en nagt zich onvoorzichtig aan de koude bloot stellen, en uit hoofde van de geschiktheid tot scherpte of ontsteeking, welke hunne verhittende levenswijs in hun bloed en verdere vochten voortbrengt, meer dan de Gemeene man en Landlieden onderhevig aan 't gene men *Rheumatique Pijnen*, *Zinkings Pijnen* en *Koude* noemt; hoewel minder aan de zoogenaamde *koude*, dan aan de *heete Rheumatique* pijnen. Meermaalen heb ik gevonden, dat zij de aanvallen van deeze ziekte voor die van de Jigt aanzagen, en niet zonder gevaar 'er zich gevolgljik naar gedroegen, zoodanig, dat zij in de heete *Rheumatique* Pijn, die eene wezenlijke ontsteekingziekte is, even als in de Jigt, sterke voedfels en wijnen gebruikten. 't Is daarom noodig dat men hun het onderscheid dier ziekten leert kennen, te meer daar derzelve aanvallen zoozeer naar die van de Jigt gelijken, dat ik zelfs Geneesheeren 'er in heb zien mistasten.

Beide de soorten van *Rheumatique Pijnen*, schoon zij zich mede in de huid en spieren zetten, tasten zij echter, gelijk de Jigt, ook de geledingen aan, doch, daar de Jigt zich 't meest bepaalt tot die van de voeten en handen, plaatzen zij zich in allerlei geledingen en in andere deelen, alwaar de jigtstof zich zelden plaatst, als in de knie, heup, lendenen, schouders, elleboog,  
nek

nek en dikwerf in de tusfchengeplaatfte deelen. — In de heete zinkingpijn wordt fomtijds het eerst aangetaste deel geheel vrij, terwijl 'er een ander van wordt aangegrepen; op een anderen tijd worden veele en zelfs, gelijk ik het meermaalen gezien heb, schier alle de geledingen gelijk aangetast, en dan is de ftaat van den lijder ellendig; hij kan geen lid beweegen, en fhrikt voor de hulp van zijne oppassers, omdat men hem overal, waar men hem aanraakt, eene gevoelige smart aandoet; hij kan het gewigt der dekens zelfs niet verdraagen; men moet die door hoepels of boogen ondersteunen; hij beeft als men door zijne kamer gaat; de beweging van den vloer verdubbelt zijne pijnen; gewoonlijk woeden zij het hevigfte in de lenden, heupen en nek; op een anderen tijd valt deeze pijn op de huid van 't hoofd, of op de tanden met eene hevigheid, die niet te beschrijven is. De koude zinkingpijn plaatst zich in dezelfde deelen, maar zelden in zoo veele deelen te gelijk, fomtijds in het hoofd; in de lenden wordt zij *Spit*, *Lendepyn* (*Lumbago*), in de heup *Heupjigt* (*Ischias*,) genaamd; bij wijlen bepaalt zij zich in een klein gedeelte, op een hoek van 't hoofd, aan den hoek der kaak, in den top van een vinger, in ééne knie, in ééne zij, op ééne borst, waar zij niet zelden pijnen voortbrengt, die de lijderes voor kanker doen vreezen; zij valt ook op inwendige deelen; in de long veroorzaakt zij een hardnekkigen hoest, die eindelijk veraart in zwaare borstkwaalen; in de maag en darmen verschrikkelijke kolijkpijnen;

in de blaas ongemakken, welken, zegt TISSOT, zoo zeer gelijken naar die, welken uit den steen ontstaan, dat lieden, die het noch aan kundigheid, noch aan ondervinding ontbrak, zich daaromtrent meer als eens bedrogen hebben.

Daar de Jigt altoos een gevolg is van eene inwendige oorzaak, uit rauwe scherpe stoffen door eene kwaade spijsverteering en scherpe zuuren veroorzaakt, ontstaan de Rheumatique Pijnen het meest uit eene schielijk gestremde uitwaasfeming, of zweet door tocht of koude, door het schielijk overgaan van hitte in koude, door koude natte kleederen, en vooral door natte koude voeten. De Jigt tast ook meer eenigzins bejaarden, doch de Zinkingpijnen lieden van allerlei ouderdom aan; de heete meest jonge, sterke, bloedrijke menschen, wier bloed tot ontsteeking geschikt is, maar de koude valt meer in lieden van een zekeren ouderdom en in koude, zwakke gestellen, wier vochten verdikt en lijmig of kwaadsappig zijn. Meermaalen heb ik dezelve ontmoet in jonge Heertjes van twaalf tot agttien jaaren, van een teergevoelig, zwak en kwaadsappig gestel, die vermoedelijk, door ongemak of koude te lijden, dezelve eerst gekregen hadden, en die vervolgens maanden, ja jaaren, gekweld zijn geweest met hardnekkige pijnen in de gewrigten van armen, handen, kniën en voeten, gepaard met stijfheid zonder zwelling van belang, of met eene bolle, zugtige zwelling dier deelen.

De loop en toevallen dier ziekten maaken ook een kennelyk onderscheid tusfchen dezelve. De

heete



heete zinkingpijn, wanneer zij eenigzins van belang is, gaat altoos gepaard met eene geweldige heete koorts, huivering, hitte, hoofdpijn, harden pols, hitte, roodheid en zwelling van het lijdende deel, en hevige pijn in het zelve, die 'er de beweging van geheel beneemt, en het bloed is zwaar ontstoken; de koorts blijft eenige dagen aanhouden en verheft zich alle avonden, en de pijnen worden gemeenlijk des nagts heviger; doch zelden, indien zij wel behandeld worden, duuren zij met die hevigheid langer dan veertien dagen; maar daar blijft in de deelen eene zwakheid, sframheid en zwelling over, en somtijds zijn 'er veele weeken, ja maanden noodig, vooral wanneer de ziekte in den herfst is aangekomen, eer de lijder alle zijne krachten weder verkregen heeft; somtijds eindigt zij door afgang, of door de pis, die beroerd en dik is, veeltijds door het zweet, bijwijlen door blaaren op de beenen, die in zweeren veranderen, of door eene soort van schurft omtrent de lijdende deelen, of door een ettergezwel in dezelve. — De koude zinkingpijn is gemeenlijk zonder koorts, somwijlen zonder hitte, roodheid of zwelling in het lijdende deel, de pols is niet hard, en het bloed niet ontstoken, doch dikwijls met eene lijmige korst bezet, en doorgaans duurt zij zeer lang, waarom men dezelve ook *langduurige zinkingpijn* noemt. Dit alles is genoegzaam, meen ik, om deze verschillende ziekten van elkanderen te onderkennen, en om tevens te doen zien, dat de eene en andere zeer te vreezen is; waar toe men te

meer reden heeft, als men aanmerkt 't geen de ondervinding leert, dat zij, lang duurende, het gantsche gestel verzwakken en bederven, en niet zelden de beweging der geledingen, waar in zij lang gehuisvest hebben, voor het gantsche leven belemmeren, zoodat de lijder voor altoos een scheeven nek, stijven arm, heup, knie of voet overhoudt. Hoewel men ook dikwijls genoeg ziet, dat beide de soorten van Rheumatique Pijnen slegts ligt zijn, vooral de kouden, wanneer zij uit eene kleene tocht of koude in den nek, of in de schouder, of in eenen arm of been ontstaan, en spoedig door geschikte middelen te keer gegaan worden.

### *Ziekten der Oogen.*

§. LXXVI. ONDER de ziekten, den rang der Groote en Rijke Lieden eigen, brengt TISSOT ook eene zeer groote gevoeligheid in de oogen, pijnen in den grond van den oogbol, een onvermogen om dezelve des morgens open te doen, eene ligte vastkleeving van de oogleden, eene te ligte traaning, eene onmagt om iets te lezen, of eenig ander werk met de oogen te doen. — Bij sommigen zijn de oogen zoo verzwakt, dat zij de gewoone aandoeningen van licht nauwlijks verdraagen, niet lang op een voorwerp zien, niet veel beweging of woeling voor zich dulden kunnen, terwijl 'er geduurig vonkjes, schemeringen en duisterheden voor hun gezicht komen, als het sterk op iets gevestigd is.

Ik

Ik heb 'er gekend , die bij geene mogelijkheid des morgens terstond het daglicht veelen konden , die als met blindheid geslagen werden en den gantschen dag ongesteld waren , als zulks onvoorzigtig geschiedde , die eerst een tijd lang in den donker zitten moesten en langsaamerhand meer lichts ontfangen. — De meesten krijgen ook al vroeg een oud gezicht , zoo dat zij twintig en meer jaaren eerder dan Arbeidlieden en Landlieden genoodzaakt zijn brillen , oogglasjes en kijker-tjes te gebruiken , welke hulpmiddelen niet na-laaten hun gezicht verder te bederven ; vermits zy het zelve te veel gewennen om de voorwerpen vergroot te zien. — Het is wel zeker , dat deze ongemakken de gevolgen zyn van dat beginsel van verhitting en van die gevoeligheid van zintuigen , die men algemeen , schoon onder verschillende gedaanten , vindt bij de Liedden , wier ziekten ons hier bezig houden , en het is buiten twijffel , dat dezelve vermeerderd worden door de te groote verlichtheid hunner vertrekken , door de meenigte van spiegelglazen en weerkaatzingen van licht , door den rook van een groot getal kaarsen , door het gestadig zien in het vuur , door de sterke inspanning hunner oogen op glinsterende en andere voorwerpen , door het nachtbraaken , door het kaartspel , en door het leezen en schrijven , vooral des avonds , zonder te spreekken van de uitwerking der blanketzelen.

*Puisten in het Aangezicht, Daauw - en  
Hair - Worm, enz.*

§. LXXVII. EENE roode Vuurigheid met Puisten in het aangezicht, die, in weerwil van alles wat men aanwendt, blijven duuren of ge- duurig wederkomen, en nu meer dan min zich vertoonen, is eene huidgebrek, vrij gemeen ook onder de eerste klasse van menschen, of die in den smaak derzelve leeven. Zij zijn in zich zelve weinig schadelijk, maar, omdat zij afzienlijk en somtijds door de gloeiing of jeukte lastig zijn, worden zij bij veelen, die 'er mede behebd zijn, wel eens een bron van onheilen, of door de onvredenheid en ongerustheid, die men 'er zich over maakt, of door de middelen, die men in- en uitwendig gebruikt, om 'er zich van te ont- heffen. — 't Is wel zeker, dat die scherpte van vochten en die belemmerde of ongeregelde uit- waasfeming, uit verstopte huidvaten ontstaande, welken bij de Lieden van dien rang gemeenlijk plaats hebben, de twee voornaame beginsels zijn, waar uit zij haaren oorsprong neemen. Som- tijds echter gaat 'er bij gepaard eene plaatselijke ongesteldheid, eene te groote teerheid, dunheid en gevoeligheid van de huid en huidkliertjes van het aangezicht; en dewijl het aangezicht het meest aan de prikkeling van de lucht, van de zon, enz. blootgesteld is, is zulks misschien de reden, waarom zij meest in dat deel en alleen in sommige personen van die levenswijze voor- komen.

§. LXXVIII.

§. LXXVIII. UIT die twee beginselen van scherpte der vochten en verstopping der huidvaten, eene ongeregelde uitwaasfeming voortbrengende, ontstaan niet alleen op het aangezicht, maar ook over het gantsche lighaam eene meenigte andere huidgebreken en vuurigheden, en vooral die verschillende soorten derzelven, welken men tot de Dauw - en Hairworm brengt, welken veel gemeener zijn bij de Lieden van de groote waereld dan bij anderen. Sommigen hunner zijn uit die zelfde oorzaaken zeer gekweld met geduurige jeukingen en steekingen, zonder eenige uitflag in sommige deelen, of over het geheele lighaam, die hen, vooral des nachts en als zij warm worden, uitermaaten lastig vallen, en niet zelden den slaap beneemen. De Schurft, zegt TISSOT, welke meest al eene besmettelijke ziekte is, die zich door de onreinheid voortplant, komt veel meer voor bij den Gemeenenman en Handwerklieden, dan bij de klasfe der zinnelijke Lieden; doch de Dauw - en Hairworm, zeldzaamer bij het gemeene volk, 't welk natuurlijk een zagt bloed heeft, en 't welk de Schurft heeft, omdat het dezelve krijgt door besmetting, zijn gemeener bij Lieden, die zinnelijker zijn, maar die, in een met scherpe deelen overladen bloed, een beginsel omdraagen van ziekten met uitflag, het geen altoos gereed is om onder verschillende gedaanten te voorschijn te komen, en het geen, somtijds van de huid op de inwendige deelen terugvloeiende, en op een anderen tijd, zonder uitwendig zich te hebben laten

zien, in inwendige deelen zich vastzettende, voortbrengt hoofdpijnen, hoesten, aamborstigheden, kramptrekkingen, braakingen, kolijken, den loop en eene meenigte van andere ziekten, welken dikwijls verkeerd behandeld worden, omdat men haare waare oorzaak voorbijziet.

*Bedorven Tandten, rottig Tandvleesch, enz.*

§. LXXIX. MEN vindt in ons Land bij allerlei klasfen van menschen vrij gemeen bedorven Tandten en rottig Tandvleesch, en daar uit voortvloeiende tandpijnen en stinkenden adem. Men moet dit zekerlijk veelal toefchrijven aan de algemeene fcheurbuikige gesteldheid onzer Landgenooten en vooral aan derzelve flordigheid op hunne tanden; edoch men ontmoet die gebreken nergens gemeener dan bij de Groote en Rijke Lieden. Ik heb reden genoeg om te denken, dat men de oorzaaken 'er van zoeken moet gedeeltelijk in dat meermaal gemeld beginsel van fcherpte, 't welk in hunne vochten heerscht, en dat zich aan hun speekfel mededeelt, en gedeeltelijk in het veelvuldig gebruik van suiker, van zoetigheden, van warme waterachtige dranken, en vooral van warme, weeke vleesch- en vischspijzen. Men ontmoet zeer veel Gemeene en Boeren Lieden, die, schoon zij nooit hunnen mond zuiveren, echter zeer schoone, gaave tanden hebben, maar het zijn ook juist die menschen, welken niet dan vaste, harde en meest koude spijzen en dranken gebruiken,  
die

die hunne tanden en tandvleesch sterk maaken en gezond houden. En men ontmoet Lieden van den eersten rang, die, niettegenstaande zij dagelijks hunne tanden borstelen en hunnen mond reinigen, nogthans een week, ligtbloedend, rottig tandvleesch, aangestoken, bedorven, blaauwe tanden, en een stinkenden adem behouden; terwijl hunne tanden reeds vroeg, somtijds zonder pijn, los worden en uitvallen. Ik verbeeld mij, dat, behalven de scherpte van hunne vochten en speeksel, daar zeer veel aan toebrengen de weeke warme spijzen, die het tandvleesch verflappen, en waar van de brokjes, tusfchen de tanden zich zettende en ligt rottende, de tanden en het tandvleesch aansteeken, en zwellende het tandvleesch neerdrukken, doen afwijken en dus de tanden los maaken en doen uitvallen.

In zich zelven schijnen deze gebreken van weinig aanbelang, maar, als men let op derzelve gevolgen, verdienen zij zeer veel oplettendheid. Zij maaken de kaauwing der spijzen ongemakkelijk, pijnlijk, en gebrekkig; zij beneemen den smaak en aangenaamheid derzelve; zij beletten de volkomen verbrijzeling en vermenging derzelve met het speeksel, die zoo noodig is tot eene goede spijsverteering; en langs dezen weg werken zij mede om de gewoone ongesteldheden van de maag der Groote en Rijke Lieden te verergeren; behalven dat zij hun niet zelden hevige en langduurige tandpijnen en andere ongemakken in den mond veroorzaaken;

waar bij zij hun zekerlijk , tot hun verdriet , een afzienlijken mond , een hinderlijken adem , een wanstaltig aangezicht , en , door het vroeg uitvallen der tanden , ingevallen lippen , holle wangen en dus al vroeg een oud aangezicht geven.

### *Ziekten der Vrouwen.*

§. LXXX. DE ziekten , die ik tot hier toe beschreven heb , tasten genoegzaam onverschillig mannen en vrouwen aan , hoewel de laatste , uit hoofde van haar weeker , zwakker , gevoeliger en verschillend lichaamsgestel , wegens haare aandoenelijker , hartstochtelijker én leevendiger gesteldheid van geest , en wegens haare bijzondere kwaade gewoonten in kleeding , enz. 'er altoos meer en nadeeliger van aangedaan worden ; maar de zwakke kunne , onder de klasse der aanzienlijke Lieden , is , behalven dezen , nog onderhevig aan verscheide andere kwaalen , welken alleen het gevolg zijn van haare gemakkelijke , wellustige en ongeregelde levenswijze , en die daarom zelden ten platten lande voorkomen ; ik zal 'er hier slechts zes van afzonderlijk beschouwen , de ongeregeldheid der maandstonden , de ongemakken der zwangerheid , de miskraamen , de verderflijke gevolgen der verlossing , de ongemakken van het zoogen , en den witten vloed.



*Ongeregeldheid der Maandstonden.*

§. LXXXI. DE maandstonden zijn geregeld, wanneer zij op een bekwaamen ouderdom verschijnen, na behoorlijke tusschentijden wederkomen, niet te weinig noch te overvloedig zijn en geene merkelijke ongesteldheid met zich brengen; zoo dikwijls derhalven als zij hier van afwijken, zijn zij ongeregeld.

Men vindt indedaad een merkelyk onderscheid in alle die vereischten bij de vrouwen ten platten lande en de stedelingen, vooral onder Rijken en Aanzienlijken. Men ontmoet dikwijls boerenmeisjes van agttien en twintig jaaren, die de stonden nog niet hebben; en 't is hier door, dat zij gewoonlijk laater huwen. De moeilijkheid, met welke die maandelijke vloeijing bij haar te voorschijn komt, en zich vestigt, maakt, volgens TISSOT, dat men vrij gemeen onder dezelve ontmoet die ziekte, welke men *Bleeke Kleur* (*Chlorosis*) noemt; hoewel 'er onder onze werkende boerinnen ook veelen zijn, bij welken die ontlasting zonder eenige ongesteldheid op een bekwaamen ouderdom verschijnt. — Bij de stedelingen integendeel is het zeer gemeen meisjes van dertien en veertien jaaren te ontmoeten, die reeds de stonden hebben, en door de bank zijn zij veel eer huwbaar dan die op het land; somtijds zelfs veel te jong. De oorzaak van dit verschil moet men zekerlijk zoeken in derzelve weeklijk, zittend en werkeloos leven, en in het gebruik van veele saprijke

ke

ke voedsels, waardoor haar lighaam als van sappen overladen wordt, zoo dat de Natuur, door die bloedontlasting, zich al vroegtijdig van dien overlast poogt te ontdoen. Waarschijnlijk brengt 'er ook veel aan toe, dat zij zich minder aan de vrije koude lucht blootstellen, zich op den duur meer koesteren en broeijen, 't geen haare vaste deelen meer verflapt en haare vochten meer uitzet, waar door zij zich gelijk maaken aan de vrouwen, die in heete luchtstreeken wonen, welken, wegens den invloed der warmte, altoos veel vroeger de stonden krijgen, dan die in de koude noordelijke landen leeven, aan welken onze boerinnen meer gelijk zijn, die, door de koude en het werken, haare vezels verharden en haare vochten beletten op te hoopen en uit te zetten.

In Italiën en Spanje zijn de meesten reeds vrijster op haar twaalfde jaar en dit is de reden, waarom het Roomsche Recht de Dogters reeds op dien ouderdom huwbaar verklaard heeft. Volgens het berigt van den Heere SCHAW worden op de kusten van Brasiliën de meisjes op haar elfde jaar moeders en op haar twee- en twintigste jaar grootmoeders. Te Goa zijn zij dikwijls zwanger op haar elfde jaar, en reeds oude vrouwen op haar dertigste jaar. De vroege ophouding der stonden is echter bij onze vrouwen zelden of nooit het gevolg van het vroeg krijgen derzelven; men vindt 'er verscheiden, die dezelve van haar dertiende tot haar vijf- en veertigste, tot haar vijftigste jaar en laater behouden

en altoos sterk hebben, buiten twijffel omdat zij in dezelfde levenswijze volharden. Een gemeener gevolg van die te vroegtijdige stonden is eene algemeene en altoosduurende zwakheid en leerheid, die den grond leggen tot allerleij kwijnende ziekten en zenuwkwaaalen, voor zoo verre dezen afhangen van te weeke, flappe vezelen, vaten en zenuwen, die daar door nooit haare vereischte stevigheid en kracht verkrijgen, waarom alle de bedieningen, welken zij verrigten moeten, nimmer naar behooren geschieden.

§. LXXXII. EDOCH niet alleen in den ouderdom, op welken de maandelijksche vloeijingen het eerst verschijnen, maar ook in de tusfchentijden, waar in zij telkens wederkomen, en in de wijze, op welke zij zich toedraagen, vindt men een kennelijk onderscheid bij de vrouwen ten platten lande en die der steden. De werkzaamste Boerinnen, schoon zij de stonden laater krijgen, zijn 'er echter altoos geregelder in; haare stonden komen gewoonlijk om de vier weeken op dezelfde wijze en in eene behoorlijke hoeveelheid weder, en zonder dat geringe oorzaken in staat zijn die geregeldheid te stooren; 't welk zekerlijk grootendeels van haare gelijkformige en geregelder levenswijze is af te leiden, waar uit daar omtrent de bestendigste orde voortvloeit; en deze orde brengt ongetwijfeld zeer veel toe tot haare stevige gezondheid. Bij onze jonge Juffrouwen en onze Mevrouwen daarentegen zijn de stonden gemeenlijk zeer on-

geregeld, en de kleinste voorvallen, die gemoedsaandoeningen verwekken, brengen 'er dikwijls de grootste wanorde in voort. Bij sommigen komen zij slechts om de twee of drie maanden; bij anderen blijven zij, na eenigen tijd geregeld gegaan te hebben, verscheiden maanden weg, zonder kenbaare oorzaak. Verscheiden hebben dezelyen op gezette tusschentijden, maar zoo gering, dat drie, vier reizen naauwlijks voor eene volstaan kunnen. Zeer veelen krijgen dezelve om de veertien dagen, of drie weken en dan zoo overvloedig, dat zij schier leeg vloeijen, en dezulken zijn doorgaans buitengemeen slap en zwak, en te gelijk zeer onvruchtbaar. En in verre de meesten veroorzaakt de geringste schrik of gramschap eene opstopping van stonden voor veele maanden, hoewel 'er ook zijn, die 'er sterker door aan het vloeijen geraaken. Men kan niet twijffelen, of alle deze ongeregelheden zijn de natuurlijke gevolgen van haar verzwakt gestel, van haare aandoenelijke zenuwen, van de eene of andere scherpte of ongedaanheid haarer vochten, van haare beweginglooze en beroerende levenswijze, en vooral van haare ongeregelde wellustige hartstochten. De Brasilsche Vrouwen, die schier alles doen, wat bij ons het werk der Mannen is, hebben de stonden zeldzaam en zeer gering, en in de ijskoude strecken van Groenland en Lapland zien de vrouwen dezelve niet, als in den zomer. Maar niets brengt, volgens ZIMMERMAN, meer toe tot het dikwijls wederkomen en het sterkvloeijen der

der stonden, dan eene wellustige levenswijs. 't Is daar van, naar zijn gevoelen, dat de Vrouwen in groote steden, die schier zoo veel met vermaaken als met ernstige zaaken zich bezig houden, dezelve gewoonlijk tweemaal 's maands hebben. En, zegt hij, de geile meisjes hebben somtijds de stonden buiten den gewoonen tijd, omdat het bloed, als het in overvloed naar de teeldeelen toevloeit, eene zeer groote prikkeling in de baarmoeder veroorzaakt. De min, zegt HALLER, zet het bloed aan, vermeerdert het getal der polsflagen, en veroorzaakt eene ongeregeldheid in den pols, die men kan toeschrijven aan de vrees, welke altoos de liefde verzelt. Eene geweldige minnedrift, en die nabij het genot is, verwekt eene hevige hitte, buitengewoone hartkloppingen en bloozende roodheid, geeft nieuwe krachten, brengt eene trilling aan, en men voelt als een vuur, dat door de bloedvaten omloopt: en dit is de reden dat eenige driftige meisjes, den dag voor of wel den nacht van haar trouwen, eene onverwagte bloedvloeiing krijgen, welke den onkundigen echtgenoot, die van drift brandt om zijne eerste en wettige minvermaaken ongestoord te genieten, niet weinig verlegen maakt. Men kan ook niet twijffelen, dat die ongeregeldheden der stonden bij de aanzienlijke Vrouwen tevens de oorzaken zijn van haare geduurige ongesteldheid, zwakheid, kwijnende ziekten, hoofdpijnen, verstoppingen, enz. De eene ziekte brengt de andere

voort,

voort, en dikwijls is ééne kwaal de moeder van twintig nieuwe ongesteldheden.

§. LXXXIII. DE toevallen eindelyk, die met de stonden gepaard gaan, maaken een aanmerkelijk verschil tusfchen de steedsche en boersche vrouwen. De tyd der stonden is voor onze weekelyke Mevrouwen en teedre Juffrouwen meest altooseen tijd van ongesteldheid en kwijning; reeds eenige dagen te vooren, krijgen veelen haarer hevige lendenpijnen, pijnen en zwaarheid in het hoofd, in den buik en dijen; en geduurende dezelve, en zelfs nog dagen na dat dezelve ophouden, zijn zij buitengewoon zwak, lighthoofdig, loom, lusteloos, bleek, ongedaan en ziekelijk, zoo dat zij genootzaakt zijn het huis te houden, en buiten staat om haare gewoone bezigheden te verrigten. Maar sommigen lijden 'er nog veel grooter ongemak van; zoodra die tijd nadert, worden zij aangetast van wreedste koolijkpijnen, die somtijds veele uren, ja dagen aanhouden, en gemeenlijk verzeld zijn van braakingen, flauwten en bijwijlen van stuiptrekkingen, bloedbraakingen, neusbloedingen, opgestopte waterloozing, en pijnelijke persingen tot afgang. Ik heb 'er verscheiden behandeld, welken door die toevallen zoo hevig werden aangegrepen en gefolterd, dat men met reden bedugt ware, dat zij 'er onder bezwijken zouden; terwijl men haar door de grootste giften van het *opium* en door geene zenuwmiddelen eenige verligtenis of bedaaring kon toebrengeu. Sommige vrouwen

wen en vrijsters hebben het ongeluk, dat zij, bij elke wederkomst der stonden, die vinnige kolijkpijnen ondergaan moeten, zoo dat zij altoos in eenen doodelijken angst leeven, wanneer dezelve aanstaande zijn. Anderen worden 'er alleen om de twee, drie, of vier maanden van aangedaan. Weinigen echter zijn 'er, welken dezelve altoos behouden; bij eenigen gaan zij van zelfs weg, na 'er de eerste maanden, of de eerste jaaren geweldig aan geleden te hebben; anderen worden 'er van bevrijd door eene kraam, of door gepaste geneesmiddelen en leevenswijze. Maar men vindt 'er ook, welken, na haare stonden een zeer langen tijd zonder eenige pijn gehad te hebben, aan die hevige kolijkpijnen onderhevig raaken, als zij door een ongelukkig voorval, of door onvoorzigtigheid, eenige ontsteltenis ondergaan hebben, waar door die maandelijksche ontlasting vertraagd, verminderd of opgestopt is. Dan ik behoef niet te zeggen, hoe zeer het gevoelig zenuwgestel van onze teedre Mevrouwen en Juffrouwen en hoe zeer haar geheele lighaam en alle deszelfs bedieningen door die toevallen beroerd en verzwakt worden. Gelukkige Boerinnen! bij welken die pijnelijke folteringen ruim zoo zeldzaam zijn, als zij gemeen zyn bij onze steedsche vrouwen; die bij de wederkomst der stonden geene de minste ongesteldheid of verzwakking ondervinden, die, geduurende dezelve, eene frische en bloeiende gezondheid vertoonen, die even onvermoeid blijven werken, en die 'er

zoo weinig bezorgd omtrent zijn, dat zij den meesten tijd niet weten, wanneer zij dezelve gehad hebben of krijgen moeten.

### *De Ongemakken der Zwangerheid.*

§. LXXXIV. GELIJK de stonden zoo is de zwangerheid in een zekeren zin natuurlijk aan de vrouwen, en behoorde daarom, gelijk die, geene onsteltenis in de gezondheid te veroorzaken, althans geene andere, als die uit de ophouding der stonden en uit de werktuigelijke uitwerkselen, welken het lighaam der vrucht aanbrengt, kunnen voortvloeijen. Zulks doet zy ook indedaad niet bij de wilde vrouwen, noch zelfs bij die van het platte land. De Boerinnen, wel is waar, zijn somtijds gelijk de stedelingen, geduurende de zwangerheid, onderhevig aan walging, braaking, hoofd-tandmaag- en lendenpijnen, aan onwillige pisloozing, geduurige perssing om te wateren, of eene geheele opstopping dezer ontlasting, bij wijlen ook aan zwaarheid, loomheid en zwelling der beenen, aan aambeijen en aderspatten, enz. maar gelijk de werkzaame Boerinnen weinig van deze toevallen weten, zoo ontstaan ook de zelve bij haar alleen uit eene te groote ophooping van bloed, wegens het agterblyven der maandelijksche ontlasting, waar door het evenwigt tusfchen de bloedvaten verbroken wordt, en uit de drukkingen, die de uitgezette baarmoeder en vrucht maaken op de verdere ingewanden van den buik,



buik en op de zenuwen en groote bloedvaten, welken door het bekken loopen. Edoch, behalven dat deze ongemakken altoos veel gemeener, veel zwaarer en langduuriger zyn, en minder naar hulpmiddelen luisteren, bij de weeke en teedre steedsche vrouwen, zoo zijn dezen daarenboven geduurende de zwangerheid geplaagd met vernieuwde en verzwaarde zenuwtoevallen, gestadige flauwten, bezwijmingen, opspanningen van winden, benaauwdheden, opstijgingen, hartkloppingen, hoest, lighthoofdigheid, krampachtige maag- en kolijkpijnen, aanhoudende braakingen, in sommigen van het begin der zwangerheid tot aan de verlossing toe, verkeerde lusten, gemelijkheid, inbeeldingen en meer anderen, die in haar niet alleen uit bloedrijkheid, maar ook daar uit ontstaan, dat dees staat de reeds te groote gevoeligheid haarer zenuwen en aandoenlijkheid van haaren geest nog meer vergroot, en dat de vrucht door haaren klomp, uitzetting en bewegingen een prikkel wordt, welke in haare zenuwen allerlei ongeregelde aandoeningen en bewegingen met alle derzelve gevolgen verwekt; terwijl deze oorzaaken en uitwerkselen nog meer vergroot worden door haare enge kleding, knellende keurslijven, en vooral door de afgezonderde, weekelijke en werkelooze levenswijze, welke de meesten, of door de losse, onordelijke manier van leeven, welke sommigen in dien tijd houden.

§. LXXXV. BEHALVEN dit alles, zijn zij ook meer dan de altooswerkende Boerinnen onderhevig aan eene hardnekkige hardlijvigheid, die bij haar, gelijk bij dezen, niet alleen door de toedrukking van den endeldarm wordt voortgebracht, maar waar aan ook zeer veel toebrenge de groote verzwaktheid of veerkrachteloosheid haarer ingewanden, en haar zittend leven. In zichzelve, althans voor de verlossing, is dit ongemak gewoonlijk van weinig aanbelang, maar het legt, gelijk ik straks toonen zal, den grond tot de gedugtste toevallen, die zich dikwijls eerst na de bevalling in haar openbaaren, en welken bij de kraamvrouwen op het land in verre na zoo gemeen niet zijn.

### *Miskraamen.*

§. LXXXVI. DE steedsche en vooral de aanzienlijke Vrouwen zijn aanmerkelijk meer aan miskraamen onderhevig dan die van het land. Daar zijn zeer veele redenen voor, die ligtelijk kunnen opgemaakt worden uit het geen ik reeds herhaalde reizen over haare levenswijze, bijzonder zwanger zijnde, en over haar zwakker en aandoenelijker gestel gezegd heb. Die zelfde gesteldheid, welke oorzaak is, dat zij de stonden altoos sterker en korter op een hebben, maakt ook dat 'er, door de groote ophooping van bloed bijzonder in de baarmoeder, ligter bloedvloeijingen bij haar ontstaan, die de vrucht af-  
drij-

drijven; en 't is daar van, dat men dijkwils genoodzaakt is veelen derzelven herhaalde reizen te doen laten, om haar voor het miskraamen te bewaaren. — Hier komt bij, gelijk TISSOT aanmerkt, eene zwakheid of losheid in de vezelen der lijfmoeder, welke, gelijk zij veelal oorzaak is van de ongeregeldheid der stonden, ook noodzaakelijk naar zig sleept meer geschiktheid tot miskraamen, om twee redenen; de eerste is, dat de vasthegting van de nageboorte veel zwakker is, vermits de kracht van samenhang tuschen twee gelijksoortige lighaamen altoos evenredig is aan hunne digtheid, invoegen, het weeffel der baarmoeder te los of te zwak zijnde, de afscheiding veel gemakkelijker geschiedt: de tweede is, dat de toevloed van bloed tot dit ingewand, zeer ongeregeld bij haar geschiedende, dikwijls zoo groot is, dat zij eene bloedstorting voortbrengt, waar van de miskraam bijna altoos het gevolg is, en op een anderen tijd zoo gering, dat zij niet toereikende zij tot voeding der vrucht, die dan, zoo wel als de nageboorte, verdroogt, verwelkt, en daar door vervolgens noodzaakelijk los raakt. — Boven dien, vindt men 'er onder haar niet weinigen, wier baarmoeder zoo eene bijzondere teergevoeligheid heeft, dat dezelve de aanwezigheid van eene vrucht, deszelfs uitzetting en leeven niet schijnt te kunnen dulden, maar 'er geduurig tot krampachtige bewegingen door wordt aangezet, die telkens, als de vrucht eenigzins gevorderd is, dezelve losmaaken en uitdrijven. Dit is dikwijls het geval

van te jong getrouwd, wier gantsche gestel nog te teeder en te aandoenlijk is, terwijl in te laat getrouwd de miskraamen waarschijnlijk meenigmaal ontstaan uit gebrek van rekbaarheid der baarmoeder. — Edoch eene vierde hier toe voorschikkende oorzaak is zekerlijk de algemeene groote beweegbaarheid of gevoeligheid haarer zenuwen, en de daar uit voortvloeiende groote aandoenlijkheid van haaren geest. Dezen maaken haar zeer vatbaar voor schrikken, gramfchap en andere hartstochten; en wie weet niet, dat de schrikken en de oploopenheid van alle de aanleidende oorzaaken van miskraamen bij haar de gemeensten zijn? Dan hier uit alleen kan men genoeg afneemen, waarom de miskraamen zoo veel zeldsaamer zijn bij de vrouwen ten platten lande, die schier voor niets schrikken, die niet zoo dikwijls noch zoo heftig zich vergrammen, en op wie die hartstochten on-eindig minder vat hebben, dan bij onze zoo gevoelige en aandoenlijke steedsche vrouwen, wier zwakheid in dezen het gemis van nakomelingschap en de vernietiging van de aanzienlijkste geslachten zoo dikwijls veroorzaakt heeft, en nog dagelijks veroorzaakt. Met reden bedroeven zich veelen over dit gevolg; zij zien in weerwil der smerten, die zij uitstaan, zich verfteken van het genoeg van kinderen te hebben, van in haare nazaaten te blijven leeven, en van door haar kroost aangebragt te zien groote verwagtingen, waar zij zich dikwijls jaaren lang mede gevleid hebben; maar zij hebben niet min-

der

der reden om zich te bedroeven over de ellendige gevolgen, die zij 'er in eigen persoon van onder vinden. De vinnige pijnen der miskraamen, die, wegens de kleinheid der vrucht, waar op de baarmoeder, om 'er zich van te ontdoen, met veel meer geweld moet werken, gemeenlijk veel heviger zijn, dan bij de verlossing van een voldraagen kind; de groote en geduurige bloedstortingen, die zij bij dezelve en meenigmaal lang daarna door het agterblijven van de nageboorte ondergaan; en de hebbelijkheid, welke de baarmoeder 'er door verkrijgt om telkens te miskraamen, die somtijds zoo ver gaat, dat 'er zijn, gelijk ik 'er gekend heb, die tien-twaalfja meermaalen om de drie maanden gemiskraamd hebben, zijn, gevoegd bij het hartzeer en de kwelling, die zij 'er op den duur over bij zich om draagen, zeer magtige oorzaaken van verzwakkingen, die haar wezenlijk uitputten, ten minsten die haare reeds groote zwakheid, gevoeligheid en aandoenlijkheid van tijd tot tijd nog meer vergrooten, en haar wezenlijk ongelukkig maaken.

### *Gevolgen der Verlossing.*

§. LXXXVII. DE miskraamen zijn echter in onze steden zoo gemeen niet, of men vindt 'er nog al veele vrouwen van rang, die, onder eene goede bestiering, haare vrucht voldraagen, schoon altoos met zorg en ongemak. Ook komen zij gemeenlijk, door hulp van bekwaame handen, gelukkiger door de verlossing, dan de vrouwen

op 't land, waar 'er, bij gebrek van goede hulp, naar evenredigheid meer in de verlossing omkomen. Edoch na de bevalling openbaaren zich bij haar dikwijls de smertelijkste gevolgen, die veeltijds veel droeviger zijn dan die der miskraamen, vermits deezen de aanzienlijke huizen doorgaans alleen versteecken van kinderen, daar geen veelen derzelven van moeders berooven, waar van niet zelden de kinderen mede het slachtoffer zijn, of zij storten de moeders in sleepende ziekten en kwijnende ongemakken, welken haar meenigwerf na de eerste bevalling voor altoos onvruchtbaar maaken, en haare overige levensdagen zeer verdrietig doen doorbrengen, en somtijds merkelyk verkorten.

De voornaamsten van die gevolgen zijn de kraamkoorts, de Loop der Kraamvrouwen, de zogkoorts, het zoggezwel der mammen, en de zogverplaatzingen; ziekten, die zichtbaar de natuurlijke uitwerksels zijn van zoodanige oorzaken, welken zeer gemeen zijn bij de vrouwen in de steden en zelden plaats hebben, ten minsten nooit zoo gelijkerhand famenloopen, bij die van het platte land; alwaar men niet weinig vrouwen vindt, die een groot aantal van kinderen ter waereld gebragt hebben, zonder dat zij immer zijn adergelaten, zonder dat zij ooit een once manna hebben behoeven in te neemen; daar men onder de aanzienelijken en wekelijkleevende vrouwen nauwlijks eene aantreft, die niet bij iedere kraam deze of geene ziekte, dit of dat ongemak gekregen heeft, waar voor zij

tijden

tijden lang heeft moeten medicineeren; en hoeveelen zijn 'er niet, die met reden den eersten oorsprong hunner kwaalen afleiden van eene miskraam, van eene moeilijke verlossing, of van eene ongelukkige kraam, welke zij ondergaan hebben; getuigen zijn haare vrouwelijke gesprekken, bijzonder bij het bezoek van kraamvrouwen; wanneer haare ongelukkige kraamen en miskraamen het voornaame onderwerp haarer vertellingen zijn, even gelijk de gevaaren en kwetsuuren de gemeene stof zijn van de verhalen der krijgshelden, die eenige veldslagen bijgewoond hebben; en indedaad die tijdperken zijn voor haar veeltijds zeer noodlottig, vermits dezelve niet zelden zoo een gewisfen slag aan haare gezondheid toebrengen, dat zij daarna nooit weder tot een volkomen verhaal komen.

§. LXXXVIII. EPOCH eer ik iets bijzonders van die gevolgen zegge, zal ik de voornaamste bronnen aanwijzen, uit welken zij bij de steedsche en aanzienlijke Vrouwen gewoonlijk voortvloeijen.

De eerste is de opgehouden drekstoffen. Zwanger zijnde, zijn zij, gelijk ik reeds heb aangemerkt, gemeenlijk zeer hardlijvig; en indien zij dan niet in acht neemen den raad, dien kundige Geneesheeren haar altoos geeven, om, voornamelijk op 't einde haarer dracht, zeer veel openlijf te houden, hoopen 'er eene meenigte drekstoffen en gal in haare darmen op. Verlost zijnde blijven zij, wegens de verzwakte werking haarer ingewanden, verslapte buikspieren, haare beweeg-

gingloosheid en platte ligging, doorgaans eenige dagen zonder afgang, vooral wanneer zij het gemeen vooroordeel volgen, dat kraamvrouwen niet schielijk moeten afgaan, en daarom geene purgeermiddelen mogen inneemen. De opgehoopte drekstoffen en gal raaken ondertusfchen door haare lange vertoeving in de darmen, door de broeijing in het kraambed en andere bijkomende oorzaken, even als mest, aan 't gisten en rotten, en worden dan eene oorzaak van koortzen, kolijken, sterke afgangen, enz.

De tweede bron is het in de scheede opgehouden bloed. Het bloed, dat na de verlossing uit de baarmoeder vloeit, blijft dikwijls wegens de platte ligging der kraamvrouwen, in eene groote hoeveelheid in de scheede als in eenen zak hangen, en stolt tot groote klonters, die somtijds eerst verscheiden dagen na de kraam, en voornaamelijk, als de vrouw zich begint te bewegen, ontlast worden, en ondertusfchen dikwijls door haare drukking en prikkeling eene pijnlijke spanning, opstopping van water, zwelling en hardheid van den buik, benaauwdheden, flauwten, enz. veroorzaken, gelijk ik zulks meenigmaal heb waargenomen. Maar wanneer dat geronnen bloed daar lang vertoeft, gaat het tot rotting over, en deeze rotte stof, opgeslorpt en onder het bloed gebragt zijnde, wordt eene andere oorzaak van die koortzen, van welken men niet zelden de kraamvrouwen, kort na haare bevalling, ziet aangetast worden.

De derde bron is de gestuite ontlasting van  
het



het zog. De verandering, welke de baarmoeder door de zwangerheid ondergaat, heeft invloed op het gantsche gestel der vrouwen, maar inzonderheid op de borsten; deezem zwellen welhaast, worden gevoeliger en somtijds pijnlijk, uit hoofde van het zog, dat 'er naar toevloeit, zich in nederzet en dezelve opspant; bij sommigen reeds in de eerste weeken, maar vooral op het laatste der dracht; wanneer het zeer zeldzaam is, zoo 'er dan niet eene zekere hoeveelheid zogs in plaats heeft. Men vindt 'er nogthans onder de aanzienlijke en middelbaare klasfen van vrouwen, en voornaamelijk onder die, welken knellende keurslijven draagen, veelen, in wier borsten op de vier of vijf maanden en zelfs laater nauwelijks eenige opzetting te bespeuren is; hoewel ik 'er ook gezien heb van een week, flap en saprijk gestel, en die men zwaarlijvige vrouwen noemt, bij welken reeds op de helft der zwangerheid zoo veel zog uit de mammen wegvloede, dat zij in staat zouden geweest zijn, om 'er een kind mede te zogen, en die echter, na de verlossing, wegens gebrek van zog, buiten staat waren om haar kind te zuigen te geeven. Het een zoo wel als het ander is buiten twijffel min of meer een gevolg van haare bijzondere levenswijze. Dan natuurlijk is 'er altijd, zoo wel onmiddelijk na, als voor de bevalling, zog in de borsten, 't welk men, gelijk te vooren reeds is aangemerkt, *Biest* noemt, en, gelijk het volgende eerste zog, eene buikopenende kracht heeft, waar door het voor het kind zeer dienstig en heilzaam is, om den

zwar-

zwarten drek uit te drijven. Maar fomtijds den tweeden, doch gewoonlijk den derden of vierden dag na de verlossing, zelden laater, terwijl de kraamzuiveringen beginnen te verminderen, vloeit het zog in veel grooteren overvloed naar de borsten. Deredenen van dit verschijnsel heb ik elders verklaard (a), en het einde deszelfs is kenmerklijk; het kind, nu verstoken van de voeding, die het, in 's moeders schoot, genoot, moet daar nieuwe bronnen van voedsel vinden, die het tot dat einde telkens dient uit te zuigen.

Wanneer nu de moeder aan deze roeping der Natuur gehoorzaamt, wanneer het zog, zoodra het in de borsten te voorschijn komt, en zoo dikwijls als dezelve 'er van vervuld zijn, wordt uitgezogen, blijft het 'er op den duur gemakkelijk naar toe vloeijen, en ontlast zich zonder ongemak of kwaade gevolgen. Edoch wanneer de moeder die stem der Natuur niet in acht neemt, zich niet schikt tot zoogen, of wegens zwakheid, gebrekkige tepels, enz. daar toe niet in staat is, of de eerste twee, drie of vier dagen het kind in 't geheel niet, of niet als zeer weinig zuigen laat, gelijk dit bij de meesten onzer vrouwen eene verkeerde gewoonte is, of door wat oorzaak ook het zog belet wordt door de mammen zich te ontlasten, dan loopt het zelve in de borsten op, keert te rug onder het bloed, plaatst zich op andere deelen neder, zoo het niet door andere wegen uit het lichaam gevoerd wordt, en veroorzaakt dan

(a) In mijne Verhandeling over het zog der Vrouwen.

dan die gevolgen, welken men zogkoorts, zoggezwel, zogverplaatzingen, enz. noemt.

Indien men bij deze drie bronnen voegt de bijzondere gesteldheid en omstandigheden der eerst verlostte vrouwen, haare gewoone verkeerde gedragingen en de kwaade behandelingen, die haar door vroedvrouwen, bakers, enz. aangedaan worden, benevens haare voorgaande onregelde leevenswijs, zoo zal men de waare oorzaken gevonden hebben van die verderfelijke gevolgen der verlossing, tot wier bijzondere beschouwing ik nu overga.

### *Koorts der Kraamvrouwen.*

§. LXXXIX. EENE der ergste gevolgen der verlossing is de zoogenaamde *Koorts der Kraamvrouwen*: (*Febris puerperalis*). Naauwlijks ken ik eene ziekte, omtrent wier oorzaken, aart, verschijnselen en toevallen, de gevoelens der geneeskundige schrijveren zoo verschillende zijn, als omtrent deeze; dit gaat zoo ver, dat men hunne beschrijvingen en waarneemingen lezende, schier twijffelen moet of zij wel dezelfde ziekte voorhebben. Edoch alles wel overweegende, meen ik, dat men die verschillendheid voornaamelijk toeschrijven moet aan het onderscheid der gestellen, die 'er van aangetast worden, aan den verschillenden samenloop van oorzaken, die dezelve voortbrengen, of der ziekten, die met dezelve gepaard gaan, en aan den onderscheiden trap of hevigheid en tijd derzelve.

Dan

Dan dit Werk is niet geschikt om mij daar over in 't breede uit te laten, echter kan ik niet voorbij hier in 't kort aan te teekenen, 't geen mijne waarneemingen 'er mij van geleerd hebben.

Zeer dikwijls heb ik deeze koorts bij eerst verlostte kraamvrouwen in een geringen graad gezien, en onder geene andere gedaante als die van eene gewoone gal- of rotkoorts, die bij de eene vroeger en bij de andere laater begon, somtijds 5, 6, en meer dagen na de verlossing, en zoodanig heb ik dezelve vrij gemeen ontmoet bij vrouwen, in wier eerste wegen, uit hoofde van hardlijvigheid, zeer veele drek- en galstoffen opgehoopt waren, en die in haar kraambed zeer gebroeid en niet genoeg verschoond werden.

Maar niet zelden heb ik dezelfde ziekte gezien in den hoogsten trap van eene rotkoorts, of kwaad-aartige koorts; en op deze wijze heb ik dezelve tweemaal bij wijze van *Epidemie* of doorgaande ziekte onder de kraamvrouwen in onze Stad zien regeeren, te weeten in de jaaren 1764 en 1770; in of omtrent welken zelfden tijd zij ook in andere voornaame steden en dorpen heerschte, en veele vrouwen wegsleepte, vooral in fatsoenlijke en aanzienlijke huizen. Zij droeg zich toen meestal op deze wijze toe: de vrouwen, schoon spoedig en gemakkelijk verlost, en de eerste 36 of 48 uren volmaakt welvaarende, werden op het onverwagtst aangetast van eene sterke algemeene huivering, die, na ongelijke tusschenpoozen, wederkwam, en welhaast uitliep in eene aanhouden-

dende heete koorts, met eenen kleinen zeer radden pols; zoo dat ik meermaalen honderd dertig en meer slagen in ééne minuut geteld hebbe, en somtijds wegens de groote snelheid geene onderscheiden polsslagen tellen kon. Ten zelve tijd kreegen zij een schieelijken onwilligen afgang, gevolgd van geduurige persfingen en kleine afgangen van meest dunne bruine, gistende rotte stoffen, gepaard bij veelen met walging, bij sommigen met braakingen van ontaarte bittere stoffen en grooten dorst. Hier kwam bij eene zoo pijnelijke gevoeligheid van den buik, dat zij de geringste aanraaking, de drukking zelfs van de deekens niet dulden konden, en voor de minste beweging schrikten; hoewel de buik, schoon eenigzins gezwollen en gespannen, echter niet zeer hard, noch zeer gezwollen was naar evenredigheid van de pijn; in sommigen echter was dezelve uittermaaten opgezet en gespannen. De tong, veeltijds in 't begin vogtig, werdt kort daarna droog en hard, in sommigen met eene witte, in anderen met eenen bruine korst bezet; de kraamzuiveringen bleeven den meesten tijd vloeijen, doch waren in eenigen zeer gering, en veeltijds wankleurig en stinkende; het zog bleef dikwijls weg, of verdween wel rasch; de pis was gemeenlijk brandig, en het bloed, dat men afliet, was meest ontbonden, zelden ontstoken. Ondertuschen waren zij zeer benaauwd, ongeduurig en neerslagtig, en kreegen op 't laatst een klam zweet, hik en stuip-trekkingen; doch bleeven doorgaans tot aan het einde

einde toe bij haare kennis ; terwijl zij al dien tijd door haar gezicht , houding en klachten , duidelijk te kennen gaven , dat zij naar ziel en lighaam geweldig leeden , en voor een gewisfen dood vreesden , die bij de eene vroeger dan bij de andere voorviel , bij sommigen binnen drie of vier dagen , maar bij veelen op den elfden dag.

§. XC. WAT betreft den aart dezer ziekte , uit overweeging dier toevallen , ben ik met de meeste en voornaamste Geneeskundigen , LEAKE , DENMAN , WHITE en anderen , welken 'er opzettelijk over geschreven hebben , van meening , dat dezelve in wezen eene soort van kwaadaartige rotkoorts is , en van die natuur maar min of meer heeft en meer of min hevig is , naar maate het bederf grooter en meer of min in het bloed doorgedrongen is ; doch dat men 'er den naam van *koorts der kraamvrouwen* aan gegeven heeft , alleen omdat zij bij dezen uit oorzaken ontstaat , die bij het kraamen gemeen zijn. De Heer WHITE heeft onder anderen dat gevoelen zeer waarschijnlijk gemaakt , en hij is met mij van gedachten , dat de opgehouden drek - en galstoffen in zwangere en eerstverloste vrouwen , de broeiende en heete behandeling der kraamvrouwen en de bedorven lucht , die zij gewoonlijk inademen , onder de voornaamste oorzaken van deze koorts moeten geteld worden ; maar hij wil 'er bijgevoegd hebben de opflorping van het door de broeiing

reeds



toos een zeer harde volle pols, en een zeer harde gezwollen buik en andere onderscheidende toevallen en oorzaken plaats hebben; doch deeze ontsteeking, die niet zelden op harde kwaade behandelingen van onkundige of onvoorzigtige vroedvrouwen volgt, is minder gemeen bij de aanzienlijke Vrouwen, dan bij die van laagere klasfen.

### *Loop der Kraamvrouwen.*

§. XCI. DEZE ziekte is een ander gevolg der verlossing gemeener bij ons in de steden dan op het platte land, vooral bij zwakke, weeke, werkelooze vrouwen. Weinig dagen namelijk na de bevalling, meest den derden, vierden, of vijfden dag; doch somtijds veel laater, krijgen zij sterke en meenigvuldige afgangen, sommigen zoodanig, dat zij 30, 40, 50 en meermaalen, gelijk ik 'er veelen behandeld heb, in vierentwintig uren afgaan. De stoffen, die zij ontlasten, zijn doorgaans zeer stinkende, en in 't eerst gewoonlijk geel- en wit- of bruinachtig, vervolgens slijmig, dun en waterachtig, vermengd op 't laatste met afschrapsel, gelijk men het noemt, van de darmen, en als dan geraaken zij dikwijls de vruchten, groenten, grutten en andere spijzen, die zij gebruiken, onverteerd kwijt, welk verschijnsel voor haar gemeenlijk zeer ontstellende is; hoewel het niets anders beduidt, als dat de spijzen niet lang genoeg in de maag vertoeven, om verteerd te worden; behalven dat wij, schoon

ge-



gezond zijnde, de schillen en vellen van veele vruchten en moeskruiden, zelfs die van druiven en aalbeziën, meest onverteerd, afgaan. Den meesten tijd gaan deze afgangen gepaard met min of meer buikpijnen of krimpelingen en perssingen, vooral op het laatst, als de darmen schraal en naakt worden, maar de stoffen worden niet onwillig geloost. Veeltijds is 'er ook min of meer koorts bij, doch de pols is niet samenge-trokken, klein en rad, noch ook hard. De buik, schoon somtijds eenigzins opgezet, is echter niet, of ten minsten niet zeer pijnlijk op 't aan-raaken. Door alle deze en andere verschijnselen zijn deze afgangen ligtelijk te onderkennen van die, van welken ik bij de hier voor beschre-ven koorts gewag heb gemaakt, gelijk ook van die geduurige perssing tot afgang of loop, welke dikwijls plaats heeft, wanneer de baar-moeder of eenig ander ingewand in den onder-buik, door eene geweldige verlossing of andere oorzaaken, ontstoken is.

De voornaame oorzaak 'er van is die, welke ik §. LXXXVIII. heb aangewezen, te weeten de drekstoffen, die, geduurende de zwanger-heid, in de eerste wegen vergaêrd, door de broeijing der kraamvrouwen enz., aan 't gisten raaken en scherp worden. Dikwijls ontstaan zij van zelfs; doch somtijds worden zij opge-wekt en aan 't gaan gebragt, door eenigen mis-flag in de diët, door het vatten van koude; of ook wel door het inneemen van eenig, schoon zagt, purgeermiddel. Zoo dit laatste gebeurt,

versterkt het zeer het algemeen misverstand, dat men eerstverloste vrouwen geene buikopenende middelen moet ingeeven, tegen welk vooroordeel ik hierna mij eenigzins verzetten zal. Hier zal het genoeg zijn te zeggen, dat deze afgangen, ten minsten zoo zij wel behandeld worden, zelden zeer gevaarlijk en veeltijds zelfs eene gunstige, of gelijk men in de schoolen spreekt, eene ziektescheidende, *critische*, ontlasting zijn; hoewel zij altoos de vrouwen zeer verzwakken, grootelijks ontrusten, en het zog merkelyk verminderen of geheel doen verdwijnen, inzonderheid als zij meenigvuldig en aanhoudende zijn.

### *Zogkoorts.*

XCII. MAAR onder de kwaade gevolgen der verlossing, en die bij de Vrouwen, wier ziekten ik hier beschouw, zeer gemeen zijn, moet men vooral tellen de wanordens en ongemakken, welken het stilstaande, verdwaalde en uitgestorte zog aanbrengt, ziekten, die voorheen zoo zeldzaam waren, dat men 'er bij de geneeskundige schrijvers, welken voor eene halve eeuw geschreven hebben, nauwlijks gewag van gemaakt vindt, en 'er nieuwe naamen voor heeft moeten uitdenken, doch die tegenwoordig zoo gemeen zijn in de steden en in de aanzienelijke huizen, dat zij een voornaam onderwerp geworden zijn in de Werken van hun, die federt over de ziekten der Vrouwen gehandeld hebben, zonder dat men de wijs, op welke zij voortgebragt worden,

den, haare oorzaaken en verschijnsels, tot nog toe op eene voldoende wijze heeft kunnen verklaren.

XCIH. WANNEER het zog, omdat de moeder niet zoogt, of te laat te zuigen geeft, enz. §. LXXXVIII. in de borsten ophoopt, zoo dat dezelve geweldig zwellen, hard en pijnlijk worden en met klonters bezet raaken, is gewoonlijk het eerste toeval de zoogenaamde *Zogkoorts*, die, gelijk meest alle koortzen, huivering, hitte, hoofd- en lendenpijn, dorst, somwijl ijlhoofdigheid, enz. verwekt. De meeste vrouwen en vooral de bakkers zijn van meening, dat deeze koorts het zog in de borsten brengt, en daarom in kraamvrouwen natuurlijk en heilzaam zij; hier van dat gemeene spreekwoord: *een klein koortsje doet wel kraamen*. Dan dit is eene groove en verderfelijke dwaaling; daar is, gelijk ik boven heb aangemerkt, reeds te vooren zog in de borsten, en wel een voor het kind allernuttigst zog; genoegzaam alle vrouwen, die, gezonde borsten en tepels hebbende, haar kind eenige uren na de verlossing te zuigen geeven, blijven van de harde opzwellung der borsten en zogkoorts geheel bevrijd; men neemt dezelve ook nooit waar bij andere dieren, die alle hunne jongen terstond zuigen laten; en behalven dit alles is het blijkbaar, dat deze koorts ontstaat uit den tegenstand, die het toevloeiende zog in de borsten ontmoet, uit de pijn die het, dezelve opzettende, verwekt, uit het zog, dat dieswegens in

het bloed blijft hangen, en uit het wederopgeflorpte eenigzins scherpe zog of biest, dat onder het bloed terugkeerende, en in het zelve als een vreemd lichaam omzwervende, benevens die andere prikkels, het hart en de bloedvaaten tot koorts aanzet; ook heb ik meermaalen die koorts gezien zonder dat 'er eenig zog in de borsten te voorschijn kwam; uit al het welke genoeg is op te maaken, dat de zogkoorts eene wezenlijke ziekte is, een gevolg alleen van de verkeerde handelwijze, die men omtrent het zogen houdt §. LXXXVIII. en zoo weinig natuurlijk als de pijnelijke opzetting en verharding der borsten zelve zijn.

### *Zoggezwel der Borsten.*

§. XCIV. IN vrouwen, bij welken de zogkoorts ontstaan is, omdat zij haar kind te laat aan de borsten gelegd hebben, verdwijnt zij doorgaans met alle deszelfs toevallen, wanneer het kind de borsten doorhaalt, zoo dat de harde opzwellings derzelve wijkt en het zog aan 't vloeijen raakt; maar niet zelden is het kind, gewoonlijk zwak zijnde, buiten staat om het zog uit die verharde borsten te haalen, en de moeder schrikt om zich te laten zuigen; dan wordt goede raad duur; men neemt zijne toevlugt tot pappen, zuigsters, sterkzuigende kinderen, kopglazen enz. om de borsten zagt te maaken en te ontleedigen; doch veeltijds is al deze hulp ijdel; het toevloeiende zog zet de mammen meer en meer

meer op , zij worden stijver , harder , pijnlijker en ontstoken , en brengen dus het zoogenaamde *Zoggezwell der Borsten of Mammen* voort ; de koorts en alle deszelfs toevallen blijven aanhouden en worden heviger ; de verharde klonters raaken aan 't zweeren , breeken op een of meer plaatzen open , en maaken langduurige pijnelijke verzweeringen , die dikwijls de tepels en borsten geheel vernielen en tot het zuigen voor altoos ongeschikt maaken ; onderwijl wordt de Vrouw door de poogingen om het kind nog te laten zuigen , door de behandeling , die men aan de borsten moet in 't werk stellen , door de pijnen , koortzen , slaapeloosheid , woeling , enz. geweldig afgetobd en verzwakt , en ten eenemaal onbekwaam om haaren zuigeling te zoogen. Zoo ellendig is de vertooning , welke ik honderdmaalen het zog in de eerste dagen der bevalling en vervolgens heb zien speelen bij onze weeke , teedre burger - en aanzienlijke Vrouwen , die anders zich schikten om haaren moederlijken pligt te betrachten , en die het voor haar grootste vermaak zouden gerekend hebben , indien haar het zoogen hadde moogen gelukken ; en ongelukkig , alle die smertelijke toevallen zijn meenigwerf alleen het gevolg van dat verkeerde begrip van bakers , moeders , enz. dat de vrouwen de eerste dagen van haare kraam niet te zuigen moeten geeven , dat zij 'er nog te zwak toe zijn , en dat 'er dan nog geen zog in de borsten is ; 't geen de natuur en de reden even sterk tegenspreken.

*Afdwaalingen en Verplaatzingen  
van het Zog.*

§. XCV. MAAR dikwijls blijft het niet bij die toevallen; als het zog door de gemelde oorzaken in de borsten afgescheiden en 'er door ontlast wordt (a) of uit dezelve terug onder het bloed vloeit, dan veroorzaakt het nog geheel andere uitwerkingen, die men tot drie klasfen brengen kan; of het blijft met het bloed omloopen en afdwaalen, of het ontlast zich door eenige andere natuurlijke ontlastwegen, of het

(a) Het schijnt *TRISSOT* toe, en het komt mij ook zoo voor, dat fomtyds het zog reeds in de bloedvaten wezenlyk gevormd wordt, voor dat het in de borsten wordt afgescheiden. Ik heb van eene zoogende Vrouw door drie aderlaatingen, kort op een herhaald, niet als volstrekt zuiver zog zien afgetapt worden.

De uitstortingen, zegt hy, van het zog, de zogverplaatzingen, en de zogontlastingen, zonder dat 'er ooit zog in de borsten verschenen is, zouden ons haast doen denken, dat de staat der zwangerheid op de bloedvaten zoodanig eene verandering maakt, dat zij de verandering van gijl in zog bewerken, zonder tuschenkomst der mammen; deze bewerking mag moeijelijk en mischien onmogelijk zijn om te verklaaren; maar dit geeft geen recht, om dezelve te verwerpen; doch zou men echter niet met meer waarschijnlijkheid kunnen denken, dat 'er dan zelfs, als men geen zog in de borsten bemerkt heeft, nogthans zog in geweest zij, maar zeer weinig, en dat het door de uitloozende vaatjes niet ontlast zijnde, in de bloedvaten zij teruggekeerd; dat het gewerkt hebbe op dat gedeelte der vochten, met welk het de meeste overeenkomst heeft, dat is het gijl; dat het

deez

het zet zich op eenig in- of uitwendig deel neder.

Wanneer het zog in de bloedvaten blijft omloopen, blijft de koorts duuren, tot zoo lang het bloed zich ontdaan heeft van dit nu eenigzins vreemd vocht, met welk het zich niet ligt vereenigen, of het welk het niet gemakkelijk aan zich gelijk maaken kan, en 't geen schijnt te werken als een ligt zuur vocht, in het bloed gespuut, doen zou; maar dan wordt die koorts eene sleepende koorts, die gemeenlijk gepaard gaat met eenen droogen hoest, en eene veel groo-

deezee met zich gelijk en 'er een waar zog van gemaakt hebbe; dat dit eerste gijl, zog geworden, weder op een nieuw gijl gewerkt hebbe, en dat dus het grootste gedeelte van het gijl veranderd en waar zog wordt, zonder ooit in de borsten gekomen te zijn? zulks zoo zijnde, zou men zeer wel kunnen verklaaren alle de wanordens, welken door dit vocht voortgebracht worden bij vrouwen, die nimmer schijn van zog gehad hebben; het welk niet zeldzaam is; en deezee zijn dikwils de gevaarlijkste zieken.

Daar zouden veele fraaije proefneemingen te doen zijn; eerst om zich naauwkeurig te verzekeren van de hoedanigheden van het zog en van het gijl, van welken men wel de overeenkomsten, maar niet de verschillendheden heeft aangetoond; ten tweede, om te kennen de uitwerkingen van het zog gespuut in de bloedvaten; men zou dusdoende kunstige uitsfortingen en verplaatsingen van zog voortbrengen, en de uitwerkingen waarneemen, die 'er uit ontstaan zouden; mischien zou men zien zogkoortzen, ontlastingen van zog, zogverplaatsingen, veretteringen, stuipen, lamigheden, beenbederf, ontleding en alle die verschrikkelijke verschijningen van toevallen, welken men bij eenige kraamvrouwen waarneemt.

grootere droogheid der huid, dan doorgaans bij andere sleepende koortzen plaats heeft; eene koorts, die alle de bedieningen des lichaams ontstelt, die ik, in weerwil van alle aangewende middelen, meermaalen zes weeken en langer heb zien duuren; die somtijds, na de vrouwen ellendig verzwakt te hebben, door het zweet, of door groote verzweeringen eindigt, doch bij wijlen haar, zonder eenige scheiding, in het graf sleept.

§. XCVI. BETREKKELIJK de ontlastwegen, waar door het zog van het bloed zich afscheidt, en uit het lighaam gevoerd wordt, zal ik hier laaten volgen, 't geen TISSOT 'er van heeft aangeeteekend, met eenige weinige tuschenvoegselen.

De wegen, zegt hy, door welken het zog zich gewoonlijk ontlast, zijn de baarmoeder, de afgang en de waterloozing.

Men ziet dikwijls, dat de roode kraamzuiveringen, zoodra zy verminderen, vervangen worden door eene witte, volmaakt melkachtige kraamvloeijing, van welke ik boven §. XLVI. een der gevaarlyke gevolgen heb aangewezen. Een ander nog gemeener gevolg is, dat zy den witten vloed na zich laat.

De tweede weg, waar door het zog uit het lighaam gaat, is de afgang: daar zyn geen Geneesheeren noch Vroedkundigen, die niet zeer dikwijls waare melkachtige afgangen by kraamvrouwen gezien hebben. Somtyds vertoont zich  
het



het zog 'er zeer wel gesteld, doch, op een anderen tijd, een weinig veraart.

Ik heb in 24 uren 77 afgangen gezien, die volmaakt melk of zog geleeken, en waar van de hoeveelheid vier of vijf en twintig pinten bedroeg; de reuk, die 'er uitwaasfemde, was juist als die van goore melk; deeze onmaatige ontlasting, die de lijderes geweldig verzwakte, en die haar, zoo zij met dezelfde hevigheid hadde aangehouden, zekerlijk in 't graf zou gesleept hebben, verminderde de volgende dagen aanmerkelijk; doch zij duurde echter meer dan zes weken: en ik heb dikwijls dergelijke afgangen, maar die niet zoo overvloedig waren, veel langer zien duren.

De waterloozing is een derde weg, waar door het zog zich meenigmaal in eene groote hoeveelheid ontlast. Ik heb vrouwen gezien, bij welken het zog, van tijd tot tijd, langs deezen weg meer dan zes maanden na haare verlossing afvloeide, en het is deeze ontlasting, die het minst verzwakt en het minst gevaar met zich brengt.

Het is zeldsaamer, dat het zog zich ontlast door braaking, dan door den afgang. Ik heb het echter eenige reizen langs deezen weg zich zien ontlasten, en twee reizen waren deeze braakingen heilzaame ziektescheidingen, die de lijderezen van voor de poorten des doods terugrukten.

STALPERT VAN DER WIEL heeft een aanmerkelijk voorbeeld van een zogvloed door de piswegen, HOFFMAN en SMELLIE van eene overvloedige zogkwijling.

Men

Men zweet, vervolgt TISSOT, het zog niet uit in zijne natuurlijke gedaante, gelijk men het loost door de baarmoeder, den afgang, de waterloozing of braakingen, nochtans is het zweet een dier ontlastwegen, door welken het dikwijls wegvloeit. Ook is het zeker, dat een overvloedig zweet op het einde der zogkoorts het middel is, het welk de lijderees het best bevrijden kan van alle de ongemakken, die het zog anders veroorzaakt, en dat zelfde zweet, van den eersten dag te voorschijn komende, vermindert die koorts zichtbaar: zoo waar is het, dat het zelve een gedeelte van haare oorzaak wegneemt; ook laat de reuk en de gesteldheid van het linnen, met dat zweet doortrokken, geen plaats over om aan die waarheid eenigzins te twijffelen. De hembden, droogende, verkrijgen dikwijls eene stijfheid, die klaarblijkelijk bewijst, dat zij doortrokken zijn van een vocht, dat veel dikker is, dan het gewoone zweet.

Het gebeurt ook, wanneer men gelukt in die sleepende zogkoorts te verminderen, waarvan §. XCIV. gesproken is, welke van eene zeer groote droogheid verzeld gaat, dat de huid een weinig vochtig wordt, en eindelijk een vrij overvloedig zweet laat vloeijen, 't welk eene gunstige, schoon nooit eene volkomen, scheiding der ziekte is, en tot bijstand van welke men anderen moet te hulp roepen.

Somtijds komt het zog, na lang afgedwaald te hebben, weder terug in de borsten, en dit is wel de gunstigste scheiding; ik heb dezelve na zeven

weeken weder zien vol worden en rijkelijk vloeijen, wanneer te gelijk alle de toevallen, die de lijderes 'er van ondervond, verdweenen. Zelfs gebeurt het, dat het zog 'er na veelen maanden weder in te voorschijn komt, en ik heb vrouwen onder mijne oogen, bij wie die beurtlingsche verschijning van het zog in de borsten en van kwijning zich een zeer langen tijd heeft staande gehouden.

§. XCVII. DAN het gelukt der Natuur niet altoos om door een of meer van die ontlastwegen het zog uit het lichaam te voeren. Soms is zij te zwak om die scheidingswegen te weeg te brengen, of de overvloed van zog is te groot, of andere hinderpaalen stellen haare heilzame poogingen te leur. De bloedvaten echter, onophoudelijk door het omzwervend zog geprikkeld, trachten dan op eene andere wijze 'er zich van te ontdoen, even als wanneer zij door de jigtstof, door het gif der pokken, der mazelen, der pest, enz. geprikkeld worden; zij leggen naamelijk het zog in zijne eigen gedaante, of eenigzins veraart, op een of meer in- of uitwendige deelen neder, en 't is dees uitgang, welchen men *Zogverplaatzing* noemt, en welke men niet anders moet aanmerken als die scheidingswegen, die men dikwijls in andere heete koortzen ziet gebeuren, wanneer de ziekelijke stof, van het bloed scheidende, zich in eenig werktuigelijk deel nederzet, en daar een ettergezwel voortbrengt.

De vroegere Geneeskundigen hebben van dit toeval nauwelijks gewag gemaakt; zelfs vindt men

men 'er genoegzaam niets van aangeteekend bij de zulken van hun, die opzettelijk over de ziekten van zwangere, eerstverloste en zoogende Vrouwen geschreven hebben. De Fransche Geneesheeren, vooral Puzos en Levret, hebben 'er maar eerst voor weinige jaaren hunne waarneemingen over in het licht gegeven, en sedert dien tijd hebben 'er overal in Europa de artzen oplettende op geweest, en door eigen ondervinding den aart en gevolgen deszelfs leeren kennen. Al het welke niet weinig vermoeden geeft, dat 'er door de verbasterde levenswijs in onze dagen oorzaaken hebben stand gegrepen, die te vooren zoo zeer geene plaats hadden, en die nu meer dan voorheen dat toeval gemeen maaken; en dit wordt meer dan waarschijnlijk, als men aanmerkt dat het zelve, zoo wel als de andere voorgemelde toevallen van het zog veel gemeener is in de steeden, en vooral bij de aanzienlijke Vrouwen, dan op het platte land; ook is het kennelijk genoeg, dat een der voornaamste oorzaaken, waar door het zelve thans zoo veel gemeener is dan voorheen, is het niet zoogen zijner kinderen; want, sedert eenige jaaren is deeze verderfelijke en onnatuurlijke gewoonte nergens meer in zwang gekomen dan in Frankrijk onder de aanzienlijke Vrouwen, en nergens worden zij ook meer door zogverplaatzingen overvallen; en 't is daarvan, dat de fransche Geneesheeren de eerste en meeste gelegenheid gehad hebben om de belette ontlasting, afdwaaling en verplaatzing van het zog te kennen.

De gemeene en gewoone verschijnsels der zogverplaatzingen zijn een gebrek van zog in de mammen, flapheid of flinking derzelven, ten zij een zoggezwel in dezelve de eerste oorzaak 'er van zij; vermindering of ophouding der kraamzuivering; eene aanhoudende zogkoorts met alle deszelfs toevallen; zwervende pijnen, slaapeloosheid, woeling, huiveringen; en in het deel, waar het zog zich nederzet, eene bepaalde, eerst doffe pijn, zwellling, spanning, zwaarte, verhinderde beweging of bediening, ontsteeking, klopping, in 't kort een wezenlijk zoggezwel, 't welk dezelfde uitgangen ondergaat, als dat der mammen, van verzweering, verharding, enz. In het begin als het zog zich ergens nederzet, gevoelt zich de Lijderes een weinig beter en de koorts vermindert omdat de prikkel minder algemeen is, en het aangedaane deel nog weinig gespannen wordt; maar wel haast veroorzaakt de meerdere ophooping, het deel meer spannende, meer of min heviger, somtijds wreede pijnen. Wanneer de zogverplaatzing in 't eerst niet volkomen is, of het nedergelegde zog gedeeltelijk weder onder het bloed te rug keert, ontstaat 'er eene nieuwe koorts, die niet minder hevig en dikwijls met veel zwaarer toevallen gepaard gaat dan de eerste, en daarna valt de Lijderes in den allerdroevigsten staat, uit hoofde van de pijnen, de beleedigde bedieningen door het gezwel veroorzaakt, de prikkeling, die de zenuwen ondergaan, de koorts, en van de nieuwe zogverplaatzingen in ver-

verschillende deelen , waar door niet zelden de verschrikkelijkste en vreemdste toevallen ontsaan.

§. XCVIII. MAAR de gevaarlijke gevolgen der zogverplaatzingen kan men best opmaaken , als men de deelen beschouwt , waar in het afgedwaalde zog zich nederzet , en de bijzondere toevallen , die het naar het onderscheid der deelen voortbrengt.

Somtijds valt het zog op de hersenen , en dit gebeurt meest in de eerste tien of elf daagen , na de verlossing. Doorgaans begint deeze zogverplaatzing met eene wezenloosheid en stilzwijgendheid op alles , wat men vraagt , of met eene knorrige onvoldaanheid ; waarop volgen dwaaze inbeeldingen , verwarde redeneeringen , slaapende zoo wel als waakende ; in sommigen eene ongewoone stameling in de spraak en weemoedigheid ; in andere harde barsche woorden en boosheid , en eindelyk ijlhoofdigheid , raaskalling , ja zelfs dolheid ; de oogen worden wild , strak gevestigd en somtijds glinsterende ; men vindt 'er , by wie zy begint met eene schielijke hoofdpijn , even alsof zij een slag ontfangen ; waarbij komt tuiting in de ooren , slaapzucht , ronking , kramptrekking van den mond , sardinische lach , opspringingen der peezen , en zwaare stuiptrekkingen , wanneer het toeval de gedaante aanneemt van eene beroerte. Zeer dikwijls eindigd dit toeval in eenen schielyken dood , doch somtyds in eene langduurige krankzinnigheid , gelyk ik het meermaalen gezien heb , of wel in eene lamheid van een of meer ledemaaten.

By

By anderen zet zich het zog in de borst, in de longen, en verwekt dan alle de toevallen van het zydewee of van eene longonsteeking, die in eene longteering of aamborstigheid uitloopt. Dit gebeurt mede gemeenlyk in de eerste tien of elf dagen na de bevalling, zelden laater.

Gemeener echter geschieden de zogverplaatzingen in den buik, vooral in het darmscheil, in de eijernesten, in de breede banden, in het vetvlies tusfchen de lendenfpiet en darmbeenspiet, tusfchen den penszak en de buikfpieten; doch het gemeenste aan de eene of andere, zelden aan beiden zijden van de lies te gelyk, strekken de zich dan uit tot aan den voorften en bovenften rand van het darmbeen, fomwijlen tot in de voorfte en middenfte ftreek van den buik, langs de witte ftreep, tot aan den navel, en dezen zijn gewoonlyk verzeld van zwervende buikween, die eindelijk op de gezegde plaatzen zich vestigen; gemeenlyk vallen deze zogverplaatzingen voor, tusfchen den tienden en vijftienden dag, en eindigen veelyds in verzweeringen, waar uit, als zy openbreeken, eene meenigte zogs ontlast; ik heb het gezien tot meer dan twee pinten.

Edoch de allergemeenfte zogverplaatzingen komen in de dijen, in het vet van de tusfchenplaatzen der dijefpieten, en wel het meest den twaalfden dag, en dikwijls langen tijd, zes of meer weeken, na de verlossing. Doorgaans openbaaren zich deezen met eene doffe pijn in het bovenfte gedeelte der dije, omtrent de lies, en

T

langs

langs den loop der dijevaten, zonder merkelijke zwelling hitte of roodheid; de beweging der dije wordt terstond moeilijk, de pijn vermeerderd vervolgens, en woedt het hevigste in den bundel der dijevaten, dien men als een koord gespannen, en hier en daar met kleine gezwelletjes bezet vindt; den volgenden of tweeden dag daarna, strekt zich de pijn uit door de dije onder de knie tot in het been, en zoo verder tot in den voet; ondertuschen zwelt de gantsche dij en wordt minder pijnlijk; deeze zwelling geeft eene melkachtige doorschijnendheid aan de huid, behoudt geene putten van de indrukking der vingeren, ten zij dezelve lang duurt; maar is op het drukken pijnlijk, en wordt daar door van een kraambeen of waterzuchtige zwelling der beenen onderkend. Dikwijls gebeurt het dan, dat het uitgestorte zog opgelost, doch niet ontlast wordende, van de eene dije tot de andere overgaat, en daar dezelfde toevallen veroorzaakt; in welk geval de Lijderes een kleinen hoest, hoofdpijn en radderens pols verkrijgt; maar het een en ander verdwijnt, zoodra de stof zich weder nedergezet heeft; die, na dusdanige beurtlingsche plaatsverandering, zich veelmaal gelijkelijk door beide de ledemaaten, en somtijds over den gantschen omtrek van het lighaam verspreidt; wanneer 'er geene koorts ontstaat, noch eenige van de gemelde toevallen, en de ziekte gelukkig scheidt, schoon men oogschijnlijk een slegten uitgang verwagten zou.



Eindelijk vindt men gevallen, waar in het zog, of terstond na de zogkoorts, of nadat het lang omgedwaald en eene geduurige sleepende koorts verwekt heeft, bij wijze van uitslag of puisten zich in de huid nederzet. Dit gebeurt vooral dan, wanneer de Natuur door zweeten het zelve poogt uit te drijven, doch daar in niet gelukt, omdat het zog, te dik zijnde, in de uitwaasfemende huidvaatjes zitten blijft, of door deszelfs scherpte dezelve toetrekt en zich opfluit; en 't is langs dezen weg, dat 'er verschillende soorten van zoguitslag gebooren worden, die onder verscheiden gedaanten en op verschillende deelen zich plaatzen; dikwijls zijn het kleine witte doorschijnende gierstpuistjes, zoo groot omtrent als een speldeknop, die aan de borst, hals, vuisten en vingers komen, ontsteeking en eene ondraagelijke jeuking veroorzaaken; op een anderen tijd zijn het groote puisten en zweeren, van gedaante als kinderpokjes, somtijds als bloedzweeren, die van koorts, groote hitte en zwelling der deelen verzeld zijn, die vooral aan de handen en vingers zich plaatzen, de een na de andere verschijnen, en dikwijls eene stof onder de opperhuid der vingers uitstorten, welke een soort van vilt veroorzaakt; en somtijds zijn het enkele vlekken, of eene soort van dauwworm of schurft, die groote hitte, jeuking, ontsteeking, verettering, of waterachtige lekkings in de oppervlakte van de huid verwekken, die bijwijlen zeer onstandvastig zijn, verdwijnende in de eene plaats en komende in eene andere we-

der, nu aan de borst of schouders, dan in de lenden, dan weder aan den buik, dijen en beenen, en die dikwijls zeer hardnekkig en langduurig zijn, vooral zoo zij in 't begin niet wel behandeld worden. Ik heb over vrouwen gegaan, bij welke zoodanig sterklekkend en etterend zoguitslag over de geheele beenen de scheiding der zogkoorts maakte, doch dat maanden lang duurde, eer het zich liet geneezen.

Somtijds, zegt TISSOT, schijnt het kwaad te slaapen, de lijderes meent genezen te zijn, maar na eenige maanden komt het met eene nieuwe kracht en onder eene nieuwe gedaante te voorschijn. Ik ben geraadpleegd geweest door eene vrouw, die, in den tijd van drie jaaren, herhaalde reizen verscheiden nagels verloren had, en veelmaalen dezelfden, altoos met veel pijn; en dezelve tellende, vondt zij, dat zij nagels had, die drie en twintig maalen afgevallen en op nieuw weer aangegroeid waren.

Zoo meenigvuldig, zoo verderfelijk zijn de gevolgen, die uit het afgedwaalde en uitgestorté zog ontstaan; en dezen zijn het nog niet allen; ik heb slegts de voornaamste voorgedragen, en die nog maar kort aangewezen; omdat ik meen, dat dit volstaan kan in een Werk, 't welk niet geschikt is voor Geneesheeren, maar waar van een der voornaamste oogmerken is om de Groote en Rijke Lieden alleen te doen kennen de ellenden en gevaaren, waar aan hunne levenswijs hen bloot stelt. Men heeft ook over de gevolgen van het niet zoogen, de zogver-  
paat-

plaatzingen, enz. in onze dagen, zulke voortreffelijke Werken zien in 't licht komen, en ik heb mede dit onderwerp in mijne Verhandeling over het zog en de zogwording zoo uitvoerig behandeld, dat ik 'er mij hier verder wel van ontslaan kan met hen, die 'er belang in hebben, naar die geschriften heen te wyzen.

§. XCIX. DIE ziekten, zegt TISSOT, welken ik hier beschreeven heb, de ongeregeldheid der stonden, de ongemakken der zwangerheid, de verderfelijke gevolgen der verlossing en van het uitgestorte zog, ziekten, zoo gemeen bij de Vrouwen van de groote waereld, als zeldzaam ten platten lande, neemen zichtbaar haaren oorsprong uit die ongeregeldheid der afscheidingen, welken men boven getoond heeft de uitwerking te zijn van hunne levenswijze; uit dat beginsel van scherpte en die geschiktheid tot ontsteeking, die altoos in haar bloed plaats hebben; uit die meenigte van verhittende stoffen, die op den duur haare ingewanden verbranden; uit die beweegbaarheid van haar zenuwgestel, die telkens gereed is om haare bedieningen en ontlastingen te beroeren; eindelijk uit die gestaadige ontsteltenissen van haaren geest, die den staat van haar ligchaam onophoudelijk veranderen; en het zijn die zelfde oorzaken, welken de heete ziekten der Liederen van dezen rang zoo ongeregeld, zoo famengesteld, zoo moeilijk en zoo langduurig maaken.

*Ongemakken van het Zoogen.*

§. C. ALLE die beschreven ongemakken ontgaan de werkelooze Mevrouwen en Juffrouwen, wanneer zij haare kinderen behoorlyk zoogen; doch, dit doende, zijn zij wederom blootgesteld aan anderen, waar van de arbeidzame Boerinnen bevrijd blijven. De laatsten, gezond en sterk en van goede borsten voorzien zijnde, hebben altoos de vereischte hoeveelheid van zog om haare zoogelingen te voeden, en zij kunnen dit veele jaaren uithouden, zonder 'er het minste ongemak of ongesteldheid van te ondervinden. De eersten daarentegen, zwak en ziekelijk en van bekwaame borsten beroofd zijnde, hebben den meesten tijd te weinig zog, en ontbreeken de noodzaakelijke krachten, om het zoogen wel en lang genoeg te kunnen uithouden. Wel is waar, men ontmoet 'er veelen, welken in de eerste dagen of weeken een grooten en dikwijls al te grooten toevloed van zog hebben; maar doorgaans begint het bij de meesten van dezen, na weinig weeken, langzaamerhand merkelyk te verminderen, en bij sommigen geheel op te droogen, zoo dat zij, ondanks haare lofslyke pogingen, genoodzaakt zijn het kind aan eene minne of aan den pappot over te geeven; en bij anderen wordt het zoo schaars, dat zij naauwlyks drie of viermaalen in één etmaal kunnen laten zuigen, en dan nog zoo weinig, en te gelijk zoo weinig voedzaam, dat het kind zigbaar gebrek lijdt, verzwakt, verbleekt, vermagert, zich

ziek wordt en niet zelden alleen uit dien hoofde sterft; terwijl de pap, die men het, om dat gebrek te vergoeden, tusfchen beiden laat eeten, gewoonlijk meer medewerkt om het zwakke wicht te doen omkomen, dan om hetzelve te behouden.

Ondertusfchen ziet men te gelijk de Moeder, in weerwil van alle middelen, die zy aanwendt om zog te winnen, en zich fterk te houden, kennelijk verzwakken, en niet zelden verkwijnen, grootendeels door de verzwakking, die de ontlasting van het zog haar veroorzaakt, doch tevens ook door het geduurig tobben en nagtbraaken, dat zy met haar onrustig kind doen moet, en wegens het hartzeer, dat zij haaren teedergeliefden zuigeling niet behoorlijk zoogen kan, en ter dier oorzaake van dag tot dag ziet vervallen; en hoe weinig zij het ook te zuigen geeft, zij wordt door het een en ander uitgeput, en krijgt allerlei ongesteldheden van verzwakking, gebrek-kige spijsverteering, geduurige maagpijnen, flaa-peloosheid, ligte vermoeidheid, flauwten, hard-kloppingen, ligthoofdigheid, zwijmelingen en zwakheid in 't gezigt, die, gelijk ik meermaalen heb waargenomen, bij fommigen zoo ver gaat, dat haar, onder het zuigen, het vuur uit de oogen springt. De reden van die groote verzwakking is, gelyk ik gezegd heb, zekerlijk grootendeels te zoeken in de ontlasting van het zog; het zog neemt zynen naasten oorsprong uit het gijl, of wel is eene meer bereid en afgekleinsd gijl, en ftrekt gevolglijk zoo wel tot voeding van de moeder als van het kind; wanneer derhalven de

gijl- of zogmaking in haar niet zoo overvloedig is, gelijk zij is in sterke vrouwen, dat 'er meer gijls in haar lighaam bereid wordt, dan zij voor haare eigen voeding noodig heeft, zoo neemt het kind, zuigende, telkens juist zoo veel van haar voedsel weg, als het zelve zog uit haare borsten haalt; en indien dit een langen tijd duurt, en zij onderwijl geen goeden honger heeft, noch wel eet, moet zij noodzaakelijk storten in ziekten van verzwakking, van uitputting en zenuwkwaalen, waartoe ook niet weinig medewerken de geweldig pijnlijke klooven in de tepels, waar aan veelen van die teedre vrouwen dikwijls de eerste weeken van het zoogen sukkelcn. De ondervinding doet ons zulks niet als al te dikwijls zien, vooral in onze dagen, waarin zeer veele aanzienlijke Moeders zich geschikt hebben om zelyen haare kinderen te zoogen, daar toe overgehaald door de overtuigende redeneeringen van het gewigt en de noodzaakelijkheid van dien pligt; welken kundige en menschlievende Mannen hebben in 't licht gegeven. Men moet echter erkennen, dat alle die ongemakken ten aanzien van de gevolgen, niet zoo verderfelijk zijn, als die, welken uit het niet zoogen ontstaan; ook verdwijnen zij doorgaans min of meer, wanneer de moeder haar kind speent en zich laat versterken; daar zij derhalven, met dezelve te draagen, haaren pligt betragt, en 'er zoo veele andere ellendiger onheilen door ontwijkt, heeft zij alle reden om 'er zich over te getroosten en 'er zich niet door te laten afschrikken.

*Witte Vloeden.*

§. CI. DE witte Vloeden zijn nog eene ziekte schier volstrekt onbekend bij de steeds werkfaame Boerinnen, en zeer gemeen bij de Vrouwen van den aanzienlijksten rang, gelijk ook bij allen, die een stiltzittend weekelijk leeven leiden. Men vindt 'er eene meenigte, die 'er veele jaaren lang op den duur mede geplaagd zijn, die 'er dagelijks eene zeer groote hoeveelheid van kwijt raaken, en bij eenigen is de hoedanigheid deszelfs zoo ontaart, dat men somtijds verlegen is om de waare oorzaak 'er van te bepaalen. Dan deszelfs verscheidenheden en uitwerksels zijn zoo meenigvuldig, en deszelfs oorzaaken zoo verschillende, dat ik buiten het plan van dit Werk gaan zou, indien ik 'er mij wilde inlaaten. Het zal, meen ik met TISSOT, genoeg zijn 'er hier twee of drie aanmerkingen omtrent te plaatzen. De eerste is dat dezelve in verschillende onderwerpen van geheel strijdige oorzaaken afhangen, bij sommigen van eene overtolligheid van sappen, bij de meesten van eene algemeene zwakheid, dunheid en scherpheid der vochten, by anderen van eene bijzondere verzwakking der baarmoeder, enz. De tweede is, dat zij van alle de tot hier toe vermelde ziekten, die zijn, welken het ontwijffelbaarste en bestendigste gevolg zijn van die verwekkende, en verhittende levenswijze, waar van ik nu zoo dikwijls in dit Werk de gevaaren heb aangewezen. En de laatste is, dat zij in hunne ge-

volgen zeer verderfelijk zijn, zijnde de gewoone oorzaak van eene schier altoosduurende neerflagtigheid, zwakheid, geduurige benaauwdheid voor het hart, zwaarheid, krachteloosheid en pijn in de lendenen, magteloosheid in de beenen, verloren eetlust, bleekheid, vermagering, zwakke flauwe oogen, enz. waar bij dezelveu fcherp zijnde, niet zelden zeer onaangenaame plaatselijke ongemakken voortbrengen; terwijl zij, langduurende, de lijdereu gewoonlijk doen storten in allerlei zenuwziekten, en eindelijk de gezondheid ten eenemaal en onherstelbaar bederven.

---

## XXIV. HOOFDSTUK.

### *Raadgeving ter voorbeoeding.*

§. CII. **U**IT alles, wat ik over de gezondheid en ziekten der Groote en Rijke Lieden, als gevolgen van hunne bijzondere levenswijze, gezegd heb, is niet als al te duidelijk te zien, dat zij aan veel meer en ellendiger kwaalen, ongemakken en smerten onderhevig zijn dan een veel laagere klasfe van menfchen, en dat zij langs dien weg de voorrechten, die zij anders boven dezen genieten, ten uiterften duur betaalen. Ondertusfchen is het zeker, dat hunne gezondheid, behalven de perfooneele waarde, die zij voor ieder hunner heeft, voor het welzijn der Maatschappije van het grootste belang is, zoo wel door  
den



den invloed, die hun voorbeeld, hunne verkeerung, hunne betrekkingen en hunne middelen op het gemeen hebben, als wegens de gewigtige diensten, die veelen derzelve door hunne regeering en bestuuring en door hunne voortreffelijker bekwaamheden aan de algemeene welvaart kunnen en moeten toebrengen. Men zou derhalven der Maatschappije en ieder hunner in 't bijzonder den grootsten dienst bewijzen, indien men middels kon aan de hand geeven, om eene gezondheid te herstellen, die zoo zwak is, die zoo onbestaanbaar is met het waare geluk en genoegen, die hunne levensdagen zoo verdrietig maakt, en zoo merkelyk verkort, die alles onaangenaam maakt wat hen omringt, die der Maatschappij zoo veele voordeelen onttrekt, die de bevolking zoo kennelyk benadeelt, en die in hunne kinderen en hun gantsche nageslacht de zaaden legt van kwijning en van ziekten; en dit is gevolgelyk een onderwerp der aandagt en der pogingen van alle Geneesheeren dubbelwaardig.

Maar wie ziet niet tevens uit de voorafgegaane beschouwing der ziekten en derzelve oorzaaken, dat de uitvoering van zulk een plan ten uitersten moeijelyk is, dat het bijkans onmogelyk is groot, rijk en tevens gezond te zijn, en dat 'er schier geen middelweg is aan te wijzen om die twee staaten zoo te paaren, dat niet de een of de ander 'er een merkelyken last door lijde.

Indedaad de verzoeking en verleidingen, waar de weelde, de wellust en het gemak den Man en Vrouw van aanzien en van geldmiddelen da-

daagelijks aan blootstellen, zijn zoo geweldig en meenigvuldig, en het vermogen der reden, om dat geweld te wederstaan en tevens zijne driften te beheerschen, is zoo zwak, dat men zich bezwaarlijk vleijen kan hier de gewenschte herstelling te zullen bewerken, offchoon men de beste raadgevingen voorfla, en de bekwaamste middels aan de hand geeve. En daarenboven, zoo zulks al mogelijk zij, wie kan uit alles, wat ik bij de beschouwing dier ziekten en oorzaaken aangemerkt heb, ook niet opmaken, dat de poogingen alleen der Geneesheeren niet toereikende zijn om zulk een gewichtig plan te volvoeren; dat men niet door het voorschryven van geschikte leefregelen en gepaste medicynen dat kwaad geneezen kan; maar dat de medewerking der Lijderen zelve, zoo immer, in dit geval vooral, noodzaakelyk zy.

Zoo men derhalven eene goede uitwerking van de middelen, die men ter voorbehoeding en geneezing hier voorflaan kan, verwagten zal, is het vooraf noodzaakelyk, dat de Lijder zijne kwaal wel gevoele, dat hij volkomen genegen zij om 'er zich van te laten geneezen, dat hij het besluit neeme om de voorgeslagen raadgevingen getrouw te volgen, om alle de oorzaaken zijner ziekte te vermijden, om zijne levenswijs te veranderen en eene andere strijdige aan te nemen, en dat hij sterkte van geest genoeg hebbe, om dit zijn besluit te volvoeren.

Dan hier hapert het bij de meesten van deze Lijders. Daar zijn 'er eene meenigte, die niet ge-

geneegen zijn om eenige middelen van voorbehoeding of herstelling in 't werk te stellen; sommigen, omdat zij hunne kwaal niet gevoelen, of nog niet genoeg gevoelen; zij zijn nog nieuwelingen in dien trein van leeven, de oorzaaken hebben nog niet lang genoeg op hen gewerkt, zij gevoelen 'er nog de smerten niet van, of hunne smerten zijn nog niet zwaar genoeg; zij kennen de waarde der gezondheid niet, omdat zij dezelve nog niet genoeg missen; zij kunnen zich niet verbeelden, hoe nadrukkelijk men het hun voordraagt, dat de weg, dien zij bewandelen, op hun verderf uitloopt; zij kunnen het noodzaakelijk verband niet doorzien, dat 'er is tusfchen hunne levenswijs, hunne vermaaken, en de ziekten, die hen inwagten; de bekoorlijkheden van de eerften houden hen alleen of te sterk bezig, om door de ellenden van de laatften afgeschrikt te worden; zij vertrouwen te veel op hunne krachten, en zy vleijen zich dikwijls met eenige weinige voorbeelden, die het geweld hebben kunnen weerstaan, zonder te onderzoeken, of dit niet slechts in fchyn is geweest, en of zy wel in gelyke omftandigheden zyn. — Anderen gevoelen wel hunne kwaal, en zij kennen 'er zelfs de oorzaaken van; maar blyven echter ongenegen om middelen van herstelling aan te wenden; zy zyn te zeer verflaafd aan hunne wyze van leeven; daar zyn te veele en te sterke banden, die 'er hen aan heften; zy zijn 'er te lang en te openbaar in voortgegaan; zy zouden zich fchaamen om 'er eene merkelyke verandering in te maaken; met dit te doen zouden zy meenen van alle vermaaken

ken verftoken te zyn; niet gewoon daarenboven en reeds onbekwaam voor andere bezigheden, zou de leedigheid hun geweldig verveelen en hun den last des tyds ondraaglyk maaken, en te veel plaats en gelegenheid overlaaten voor verfchillende wroegingen, die hen bitter pijnigen zouden. Beiden deze foorten van lijdens zijn ongeneeslijk, zoo lang zij zoo denken en willen, en daar is niet aan te twijffelen of hunne ziekte zal verergeren. — Maar daar zijn ook anderen, die de fmert en last van hunne kwaal te wel gevoelen, om niet naar herftelling te wenschen; zij zijn dikwijls ook genegen genoeg, om'er de middelen toe in 't werk te ftellen, en meer dan eens zelfs hebben zij het besluit genomen, om tot dat einde geheel van levenswijze te veranderen; doch zij hebben geene fterkte van geest genoeg, om het bestendig ten uitvoer te brengen; zij worden geduurig ongevoelig weggesleept, of zij bemerken niet spoedig genoeg de beloofde uitwerking 'er van, of zij vinden de voorschriften op den duur te streng, en uit hoofde hunner omftandigheden onuitvoerlijk, en veeltijds is de ziekte van dezen te verouderd, te diep ingeworteld, om op de gewenschte herftelling te hoopen.

§. CIII. DAT alles echter moet de Geneesheeren niet wederhouden om hun de middelen van voorbehoeding aan te wijzen. De meesten zullen zekerlijk de beste raadgevingen hier verachten; edoch zij zullen gewaarschuwd, men zal ten hunnen aanzien verantwoordelijk zijn en zij zullen slechts zichzelve straffen;

mogelijk zullen zij in tijds wijs worden en leeren, dat het leeven op zijne gezondheid niet zoo ellendig is, als zij zich verbeelden, althans dat het veel ellendiger is ongezond te leeven. Daar zullen 'er nogthans altoos eenigen zijn, die 'er zich van bedienen willen; en zij, die 'er gebruik van maaken, zullen 'er ten minsten eenige verbetering door bekomen; mischien ook zullen anderen 'er geheel door geneezen worden; en veelligt zullen 'er zijn, die 'er zich bij tijds voor altoos door behoeden en in veiligheid stellen zullen; ook zullen zekerlyk de ouders, door eigen ervaring geleerd, 'er hunne kinderen gelukkig door maaken kunnen. Dan, wat 'er ook van volge, het is ontwijffelbaar, zoo men eenige verandering van belang in den algemeenen ziekelijken staat der Groote en Rijke Lieden zal bewerken, dat zij zullen moeten beginnen met de raadgevingen der Artzen gehoor te geeven, met 'er zich min of meer naar te gedraagen, en met ten minsten eenige offeranden aan hunne gezondheid en geluk te doen.

Aan den anderen kant is het evenwel ook noodzaakelyk, zal men op die bedoelde verbetering eenigzins kunnen hoopen, dat de Geneesheeren zich op zekere wijze met hun verdraagen, dat zij hun middels aan de hand geeven, die door hen uitvoerbaar, die eenigzins met hunnen staat en omstandigheden bestaanbaar zijn, en die hun min of meer behaagen en inneemen kunnen. Indedaad men vergt somtijds te veel van hun; men schikt zich te weinig naar hunne omstandigheden,

heden, men schrikt hen af door te strenge voorschriften, men maakt hen afkeerig door het ge-  
 duurig gebruik van artzenijen, en men legt zich  
 te weinig toe om de middelen voor hun zoo veel  
 mogelijk is aangenaam en gemakkelijk te maaken.  
 Het gaat met de Artzen, gelijk met de Zedemee-  
 sters; de strengsten vinden den minsten ingang en  
 doen hierom weinig nut, en men bedenkt niet ge-  
 noeg, dat het altoos beter is iets dan niets te win-  
 nen. Het is echter ook waar, dat veele Lijders die  
 voorschriften niet genoeg overweegen, of kwalijk  
 verstaan, of te ver trekken; en 't is daarom noodig,  
 dat men 'er zich wel omtrent verklaare, en dat men  
 redelijk en rekkelijk met hun handele. Hij, die  
 eene volkōmen hervorming hier zou willen te-  
 weegbrengen, zou zekerlijk eene dwaaze onder-  
 neemning doen; zulks is reeds onmogelijk gewor-  
 den, en het zou zelfs belagchelijk zijn zulks voor  
 te stellen; maar waarom zou men niet met  
 eene gedeeltelijke hervorming zich mogen vleijen  
 bij lieden, die het zich eene eer rekenen beter  
 dan anderen te redeneeren, en die daarom ook  
 beter behooren te bezeffen, dat 'er al hun ge-  
 noegen, al hun geluk van afhangt?

*Regels voor de Opvoeding van zwakke  
 Kinderen.*

§. CIV. DE verbeterde opvoeding moet het eer-  
 ste behoed- en geneesmiddel zijn; want, om de  
 oorspronkelyke bron op te spooren, waar uit de  
 zwakke en ziekelijke gesteldheid der Groote en Rij-  
 ke

ke Lieden haaren eersten oorsprong neemt, moet men, gelyk ik toonde, naar den staat der eerste kindsheid te rug zien; hier ligt de wortel van het kwaad; de kwaade hebbelikheden, door eene verkeerde opvoeding, verkregen, vervullen de plaats der natuurlijke gesteldheden; bij verzuim van de noodige oplettenheid groeijen zij, met liet toeneemen der jaaren, weeldig op, schieten van tijd tot tijd dieper wortels, en vermeenigvuldigen zich door geduurig nieuwe oorzaaken; terwijl de ongesteldheden van ziel en lighaam elkanderen wederzijds vermeederen en verergeren. Om derhalven het kwaad met wortel en al uit te roeijen, en om eene volkomene verbetering en hervorming hier te verwagten, moet men beginnen, daar de mensch begint te bestaan. Daar is wel mogelijkheid om eenige reeds volwasfen zwakke gestellen te verbeteren; maar men gelukt 'er zelden volkomen in, en in zeer veelen zijn alle de poogingen daar toe geheel vruchteloos; edoch oneindig veel grooter is die mogelijkheid in eerst geboren kinderen, en ik durf verzekeren, dat men naauwlyks misfen kan, 'er in te slaagen, zoo men de regels door kundige mannen daar toe voorgeschreven, volgen wil.

Het algemeen bederf, dat 'er sedert langen tijd in de lighaamelijke opvoeding is ingeslopen, heeft verscheiden geleerde Genootschappen en de beroemdste verstanden in alle landen van Europa opgewekt, om over dit onderwerp te schrijven, en zij hebben 'er, overal en ook in ons land, zulke uitvoerige, fraaije en nuttige Werken over in

het licht gegeven, dat men indedaad mag geoordeeld worden een gedaan werk te verrichten, wanneer men onderneemt 'er meer over te schrijven (*a*). Men kan derhalven niet verwagten, dat ik mij diep in deze stof zal inlaaten; en ik oordeel dat zulks te minder noodig is, om dat een denkend lezer uit de bovengemaakte vergelijking tusfchen de opvoeding ten platten lande en die in de fteden, vooral bij de Lieden van aanzien en vermogen, gemakkelijk zal kunnen opmaaken, welke de beste wijs zij van zijne kinderen zoo op te brengen, dat zij een gezond en fterk geftel verkrijgen. Ik dien 'er echter iets van te zeggen, om aan het oogmerk van dit Werk te voldoen, en om den lezer aanleiding tot denken te geeven; doch daar toe zal het, meen ik, genoeg zijn eenige korte algemeene regels op te geeven, die meest al dezelfde zijn zullen, welken men in de aangeprezen Werken uitvoerig behandeld vindt, maar die men niet genoeg van tijd tot tijd herhaalen kan, omdat zij veeltijds vergeeten worden; ook leest men thans zelden oude boeken, wegens de menigte nieuwen, die 'er dagelijks uitkomen, en al bevatten dezen niets nieuws, hebben zij echter

(*a*) Inzonderheid behoort men over dit onderwerp dikwijls te leezen de Werken van BALLAXERSE RD en CAMFER, in de Verhandelingen van de Hollandsche Maatschappij der Wetenschappen. VII. Deels 2<sup>de</sup> ftuk, van DESSEARTS, vertaald door GRASHUIS en de *Artz der Moeders*.



ter dat voordeel boven de eersten, dat zij nutte, doch vergeten waarheden op nieuws voor oogen stellen.

§. CV. HET voornaame oogmerk, dat men in de lighaamelijke opvoeding van zwakke kinderen, uit weeke ouderen geboren, zich moet voorstellen, is, dat men hen ontheffe van die teederheid van lighaamsgestel, welke zij van hunne ouderen overerven, en welke ik boven getoond heb de grondoorzaak, het zaad, te zijn waar uit de meeste rangeigen ziekten der Lieden van de groote waereld voorspruiten, en waar van de gemakkelijkerheid om door allerlei geringe aandoeningen ontsteld te worden het waare kenmerk is; met hun deze te ontnemen zullen zij buiten twijffel aan die ziekten oneindig minder onderhevig zijn.

Deze teederheid hangt, gelijk ik boven getoond heb, voornaamelijk af van drie oorzaaken, van te flappe en te prikkelbaare vezelen, van te gevoelige zenuwen, en van eene te ligt belemmerde uitwaasfeming, en, nadien de twee laatsten zeer dikwijls de gevolgen zijn van de eersten, zoo moet in de meeste gevallen de hoofdbedoe-ling van de lighaamelijke opvoeding zijn, de vezels te versterken, minder prikkelbaar of minder gevoelig te maaken. Ligtelijk begrijpt men dat men hier alleen ziet op zulke gevallen, in welken die teederheid de oorspronkelijke ongesteldheid is, en niet de uitwerking van kwijnende ziekten, welken, als zij lang duuren, dezelve altijd voortbrengen.

§. CVI. TER bereiking van dit oogmerk zal het reeds zeer veel toebrengen, dat de moeder, geduurende haare zwangerheid, eene gezonde levenswys houde. De vergelyking, die ik tusfchen het gedrag van onze zwangere Mevrouwen en dat der bevruchte Boerinnen gemaakt heb, kan niemand doen besluiten, dat ik haar naar het land wil zenden, om met dezen den gantschen dag te arbeiden, en om even onbezorgd omtrent haaren ftaat te verkeeren. Behalven dat zy zulk eene raadgeving met reden belagchen zouden, zoo is het maar al te kenbaar, dat zy, wegens haare teedre gefteeldheid en gewoone levenswys, buiten ftaat zyn om fterke en aanhoudende beweegingen te verrichten; zelfs geloof ik, dat zy door zoodanige beweegingen haar en haare vrucht veeleer benadeelen dan bevoordeelen zouden; en 't is ook om dezelfde reden, dat ik haar raade zich te wagten van alles, wat zwaare fchokkingen en dreuningen in haar lighaam veroorzaaken kan, gelyk dansen, fpringen, vallen, en het ryden te paard of op ongemakkelyke rijtuigen.

Maar dit wenschte ik, dat zij van de Boerinnen leerden, aan den eenen kant geen ongeregeld en aan den anderen kant geen weeklyk leeven te leiden; dat zij alle buitenspoorigheden nalieten, niet onvoorzichtig zich aan koude en ongemak bloot ftelden, en echter door kleeding, dek en vuur zich niet zottelyk broeiden, noch den gantschen dag in warme kamers zich opflooten; dat zij veel liever zich maatig koel hielden, dagelijks

in de open lucht eene goede beweging oef-  
 den, en ten minsten hunne gewoone huisfelijke  
 bezigheden niet nalieten; dat zij gezonde, vaste  
 spijzen en geene verweekende noch verhittende  
 dranken gebruikten; dat zij buiten noodzaak  
 geene medicijnen innamen, en niet zoo gereed  
 zich deeden aderlaaten; dat zij niet te lang te bed  
 lagen, maar 's morgens vroeg opstonden, en  
 's avonds op een behoorlijk uur gingen slaapen;  
 dat zij ruime, gemakkelijke kleederen, en geen  
 knellende keurslijven droegen; dat zij geene  
 buitenspoorige, maar geregelde vermaaknamen,  
 dat zij zich door verkeerde lusten, de gewrog-  
 ten eener ontstelde inbeelding, door grillighe-  
 den, viezigheden en eigenzinnigheden, louter  
 vruchten van den wellust, niet lieten beheerschen;  
 dat zij met eene zekere onverschilligheid en be-  
 redeneerde kloekmoedigheid tegen deezen en te-  
 gen onvoorziene verschrikkingen en gemoedsaan-  
 doeningen zich wapenden; en dat zij voor 't  
 overige voor alle ongeregelde hartstochten zich  
 zorgvuldig wagtten. Met deezen regelen op te  
 volgen kunnen onze Mevrouwen, zonder zich  
 in boerinnen te hervormen, zich het genoe-  
 gen belooven, dat zij sterker en welvaarender  
 kinderen zullen baaren, en zonder 'er zich naar  
 te gedraagen, is het even zoo onmogelijk,  
 zegt DESESSARTS, dat onze Dames eene goede  
 gezondheid kunnen hebben, en kinderen ter  
 waereld brengen, die gezond en sterk genoeg  
 zyn om de ongemakken des levens te verdraa-  
 gen, als dat iemand, die alle dagen vergif ge-  
 bruikt, 'er geen ongemak van krijgen zou.

§. CVII. MAAR het komt voornaamelijk aan op de behandeling der kinderen ~~z~~zelve; want doorgaans zijn onze Mevrouwen meer genegen om de voorgeschreven regels voor hunne zwakke, teedre wichten, dan voor zich zelve in acht te neemen, hoewel zij ook hier in gewoonlijk meer met haare ingezogen vooroordeelen en oude gewoonten, dan met het gezond verstand en kundige leidlieden te raade gaan; en het is dit, het geen in onze hedendaagsche eenigzins verbeterde opvoeding nog ten hoogsten te berispen blijft. Men heeft zekerlijk, sedert eenigen tijd, in verscheiden van onze aanzienlijke huizen, gebruik begonnen te maaken van de voorschriften der beste lighaamelijke opvoeding, welken men in de aangeprezen Werken heeft gemeen gemaakt, of die zij van hunne Geneesheeren ontfangen hebben, maar het is 'er verre van daan, dat men dezelve algemeen heeft aangenoomen, en het is 'er nog verder af, dat zij, die 'er zich van bedienen, dezelve in alle deelen volgen; men leeft 'er mede gelijk met de lesfen der Zedekunde; men schikt en plooit dezelve naar zijn gemak, en naar de begrippen, die de vooringenomenheid van de opvoeding vormt; men laat 'er zichte zeer in leiden door eene onberedeneerde kinderliefde en eene kwalijk geplaatste teederhartigheid; en men kort 'er te veel van af, door eene te vroege zedelijke opvoeding. Dan het is maar zeker, zal men de gewenschte uitwerking van die voorschriften ondervinden, dat men 'er zich geheel naar gedraagen moet; en zoo men in eenig geval het voorbeeld

beeld van boersche en natuurlijke menschen dient te volgen, zoo is het in de lichaamelijke opvoeding, indien men ooit sterke en gezonde kinderen krijgen zal; ook meen ik, dat zulks zeer wel geschieden kan, zonder dat men gezegd kan worden zijne kinderen lomp en plomp op te brengen, of wreed en barbaarsch te behandelen. Zie hier de voornaamste regels, door welke opvolging men dat heilzaam oogmerk bereiken kan; de ontvouwing der zelve zal ons tevens de redenen doen zien, waarom, gelijk de uitrekeningen toonen, de helft der menschen beneden den ouderdom van agt jaaren sterft; en waarom die sterfte, gelijk de ondervinding leert, het grootste is in de steden en onder het schitterendste gedeelte van het menschedom.

I. Men moet een kind, maar weinig uren nadat het geboren is, aan de borst leggen, zonder het vooraf iets anders te laten gebruiken, en vervolgens geen ander voedsel geeven als het zog van zijne eigen moeder, of van eene minne, die jong kraams is, geduurende ten minsten de eerste zes of agt maanden, of zoo lang tot dat de Natuur, het tanden geevende, ons leert, dat het bekwaam wordt om vaster voedsels te nuttigen. — De pappen, van wat aart zij zijn mogen, en onder wat voorwendfel men 'er zich ook van bedient, zijn altoos zoo schadelijk als zij zekerlijk onnatuurlijk zijn; zij zijn de gemeene oorzaak van het geen men het zuur noemt, van raauwigheden, van verstoppingen, van dikke buiken, van opgestopten of traagen

afgang, en gevolglijk van kolijkpijnen, van geelzucht, van sprouw, en van stuiptrekkingen, ziekten, die de meeste kinderen in het eerste half jaar geweldig doen lijden en verzwakken, die 'er duizenden in het graf sleepen, en die, schier uit geene andere oorzaak voortkomen. Zij derhalven, die hunne kinderen alleen met de pap opbrengen, doen der Natuure zoo groot geweld aan, dat niets dit gedrag kan rechtvaardigen, als de uitterste noodzaakelijkheid.

Men vindt, wel is waar, kinderen, bij welken het voeden alleen met pap, met bierpap zelfs vrij wel gelukt, en dit, ondersteund door huishoudelijke redenen, beweegt somtijds zelfs lieden van aanzien, wanneer de moeder niet zoogen kan, om ook de hunnen met den pappot op te brengen; maar men bedenkt niet, dat het getal dier kinderen zeer gering is; men vergeet de meenigte, die 'er het leven bij inschieten; men vergeet zoo veele anderen, die 'er onder kwijnen; zwak en ziekelijk zijn; en men vergeet zelfs de zorgen, moeite en sukkelingen, welken men een langen tijd aan die welgelukte kinderen heeft moeten besteeden: ondertusfchen werkt dit misbruik krachtdaadig mede, om het aantal der zwakke en ziekelijke kinderen te vergrooten. Ik geloof niet, dat ik ver buiten den waard rekene, indien ik stel, dat van drie kinderen, alleen met pap opgebracht, doorgaans twee sterven, en dat van drie, die 'er het leven bij behouden, gemeenlijk twee zwak, en pijnlijk en ziekelijk blijven. — Het is derhalven veel raadzaamer en

redelijker, dat men, voor eene onbekwaame moeder eene bekwaame min neeme, dan dat men uit eene ongeoorloofde zuinigheid de gezondheid en het leeven van het kind aan een ongeschikt voedsel opoffere. — Wanneer echter de omstandigheden volstrekt niet toelaaten, dat men het kind zog of alleen zog geeve, dan moet men altoos de melk van graseetende dieren verkiezen. De ezeline- en geitenmelk zijn de besten voor zwakke kinderen, maar de koemelk is het gereedste te bekomen, en deze verlengd met wat gekookt water, en met een kruim van goed gerezen tarwenbrood, of van niet te hard gebakken beschuit, tot een zeer dunne pap gemaakt, is, volgens mijn oordeel en ondervinding, een zeer goede melkpap, althans veel beter dan die van witte brood, of van eenig ongegist meel; en nooit heb ik in zwakke zuigelingen kunnen bemerken, dat het drinken van broodwater, gerstewater, havergortwater, bier, enz. hun veel goed deed.

2. Zwakke en teedre kinderen moeten niet te dikwijls, noch te veel op eenmaal zuigen. Op het een en ander zijn de moeders en minnen doorgaans te weinig oplettend: zij verbeelden zich, dat een kind sterker moet worden naar maate het meer voedsel gebruikt; en het kind, zijne maat niet kennende, zuigt altoos zoo veel als het kan. Veeltijds laten zij het zelve zoo lang aan de borst leggen tot dat het niet meer zuigen kan, en tot dat het zog het kind ter keel uitloopt; en zij geeven zoo dikwijls te zuigen als

het kind het maar begeert, somtijds twintig en meermaalen op een dag. Deeze gewoonte is inderdaad zeer verderfelijk, zij is eene andere zeer gemeene oorzaak van het zuur, en van de ziekten, die daar uit ontstaan, en dus wel verre van de kinderen 'er door te versterken, wordt 'er hunne gezondheid geheel en al door bedorven en hun leeven geweldig verkort. De voedfels voeden en versterken ons niet, als naar gelang zij wel verteerd worden; en zij worden nooit wel verteerd, indien de maag 'er niet sterk en lang genoeg op werkt; maar de zwakke maag van teedre kinderen, te veel door het zog uitgerekt, kan 'er niet behoorlijk op werken; en het geduurig bijkomende nieuwe zog belet de volkomene verteering van het vorens gebruikte; en wordt zelfs niet behoorlijk verteerd; dan het zog niet wel verteerd wordende, gaat uit zijn eigen aart wel haast tot zuur over; zuur zijnde prikelt het de maag tot honger en veroorzaakt buikpijnen; tot stilling dezer gewaarwordingen begeert het kind telkens te zuigen; de moeder, om het geschreeuw van het kind te stillen, gehoorzaamt 'er aan; het nieuwe zog verzuurt zoo veel te eer, omdat het reeds zuur in de maag vindt; de pijnen van het kind vermeederen; het zuigen vermeerdert naar evenredigheid; en op deeze wijze wordt de ziekte, die men het *zuur* noemt, niet alleen voortgebracht, maar meer en meer verzaard, het kind van tijd tot tijd lastiger, pijnlijker, ziekelijker; het vermagert, krijgt stuip-trekkingen en sterft; althans langs dezen weg

heb



heb ik honderden kinderen, uit eene kwalijkberedeneerde teederhartigheid, zien om hals brengen: zoo het al niet sterft, blijft het een teeder, zwak, ziekelijk schepsel, dat eerstdaags in de engelsche ziekte zal vallen, en al zijn leeven ziekelijk en kwijnende blijven zal. — Dan alle deze onheilen voorkomt men, en men maakt gezonde en sterke zuigelingen met zig slechts naar dezen en den voorgaanden regel te gedraagen, door hen niet als met zog te voeden, en door hen niet meer dan vijf-zes-zeven-of agtmaal daags, en niet te veel op eenmaal te laten zuigen.

Bij deze mishandelingen voegt men gemeenlijk een ander verkeerd gebruik, dat het kwaad dikwijls meer verergert, dan verbetert. Zoodra een kind het zuur heeft (en men ontmoet 'er dagelijks in aanzienlijke en burgerhuizen, die uit het zuur ziek zijn, pijnen lijden, stuiptrekkingen krijgen, enz.) neemt men zijne toevlugt tot meenigerhande zoo genaamde zuurbreekende middelen, tot poeders uit kreeftenoogen, magnésie, rhabarber, of tot jerusalemsche zeep, geleij van hartshoorn, eijeren, foupen, of tot zekere geheimen, die, hoe breed men 'er ook van opgeeft, nooit meer nut doen dan de zoo even genoemde droogerijen, gelijk mij de ondervinding meenigvuldigmaal heeft doen zien; men dwingt de kinderen, die medicijnen dagelijks verscheiden maalen in te neemen; helpt het een niet, men geeft een ander; men houdt 'er veele maanden bij aan, doorgaans zonder 'er eenige verbetering van te zien; men wordt het eindelijk

moe-

## 316 RAADGEEVING voor de GEZONDHEID

moede en geeft het op; en zoo het kind dan nog kracht genoeg heeft, herstelt het eindelijk de natuur door overvloedige afgangen, waar van dan echter het laatste middel de eer weg draagt; ondertusfchen is het kind 'er door gefolterd, geweld aangedaan, verzwakt en deszelfs maag en ingewanden veeltijds ontsteld en verstoppt. Indedaad ik ben door de ondervinding volkomen overtuigd, dat alle die gemelde zuurtemperende middelen den meesten tijd vruchteloos zijn, en dikwijls meer nadeels dan voordeels doen; dat, zoo zij het zuur verbeteren, zij zulks alleen doen, voor zo verre zij afgang verwekken; dat men meer nut zou doen met geen medicijnen te geven, en alleen de hier voorgeschreven regels in acht te neemen, en geduld te oeffenen; dat de Natuur alleen kind het sterk wordende, veel eerder en veel beter van het zuur geneest; dat, zoo 'er eenig geneesmiddel toe vereischt wort, niets beter is dan de kinderen veel te doen afgaan; en dat men hier toe veel vermogender middelen gebruiken kan. Hierby durf ik verzekeren, dat het zuur, uit die oorzaken ontstaande, altoos gemakkelijk en spoedig geneest, en dat 'er schier geen van sterven, wanneer de ouders die raadgeevingen volgen.

3. Men behoorde nooit de kinderen te zwagtelen noch knellende kleederen aan te doen, maar men moet zulks vooral vermijden bij zwakke, teedre kinderen; behalven dat zij mismaaktheden veroorzaaken, bedwingen zij, gelijk ik getoond heb, den groei des lighaams, belemmeren de adem-

ademhaaling en de werking der buikspieren en ingewanden, die zoo noodzaakelijk zijn voor de gezondheid, en beneemen de vrije beweging der ledemaaten; maar de Natuur heeft gewild, dat wij om te groeijen en sterk te worden, ons lijf en leden geduurig vrij zouden beweegen; men moet hen derhalven los bakeren, en ruim, ongedwongen kleeden; en dit is bij eerstgebooren kinderen te meer nuttig, omdat men hen zoo veel gereeder en gemakkelijker van hunne natte onreinigheden zuiveren kan, die anders het lighaam verweeken, verbroeijen, zeer ligt ziek maaken, en krachtdaadig medewerken om hun de engel-sche ziekte te geeven.

4. Zwakke kinderen dienen vooral niet warm gehouden, veel min gebroeid te worden; niets kan meer toebrengeen, om hen sterk te maaken dan hen koel te behandelen, dun te kleeden, koud te verschoonen, luchtig te dekken, op een hard bed te leggen, met koud water te was-sen, met koude handen hunne rug, buik en ledemaaten te wrijven, hen in ruime, frische, koele, drooge kamers te houden, en dikwijls in de open lucht te brengen; terwijl men hun zoo veel beweging moet geeven, als mogelijk is; en deeze regel behoort zich uit te strekken door de gantsche opvoeding heen; zelfs moet men hen vervolgens leeren op gras, op zand en op planken te slaapen; de Natuur heeft geen andere bedden voor ons geschikt; ook kan men zich nauwlijks verbeelden, wat men het menschlijk lighaam kan leeren verdraagen, en hoe veel het  
in

in sterkte en gezondheid aanwint, als het zelve allengskens tegen behoefte, tegen ongemakken, tegen vermoeijing, en tegen de strengheid der koude gehard wordt. Zoo lang 't menschelijk ligchaam jong en teeder is en geen vasten plooi gekregen heeft, kan men het buigen naar zijn goedvinden en 'er zonder gevaar dien plooi aangeeven, dien men voor deszelfs welzijn nuttig en noodzaaklijk oordeelt; maar wanneer het eens zijn vollen wasdom en vasten stand gekregen heeft, laat het zich moeilijk verbuigen, ten minsten niet zonder gevaar van te brecken, en alle groote en schielijke verandering wordt dan gevaarlijk.

5. Edoch het allerbekwaamste middel, dat ik ken, om aan zwakke, ziekelijke kinderen een sterke en gezonde gesteldheid te bezorgen, is het koude bad. Na hen eenigen tijd niet als met koud water gewasfen te hebben, moet men hen dagelijks eerst met de beenen, vervolgens met het onderlijf, en eindelijk geheel in koud water stee-ken. In 't eerst zijn zij 'er huiverig van, maar, na eenige dagen schreijens, gewennen zij 'er zoo zeer aan, dat het voor hun een vermaak wordt, dat zij 'er een spel van maaken, daar zij naar verlangen, en dat zij geduurende het zelve altoos lagchen. 't Is nauwlijks te gelooven, zoo men 'er niet de ondervinding van heeft, hoeveel nut het koude bad zwakken kinderen aanbrengt. Ik heb 'er in mijne eigen kinderen en in verscheiden anderen de heilzaamste uitwerkingen van gezien. Ik heb 'er de allerzwaksten door hersteld, en 'er zeer veelen van de en-  
gel-

gelsche ziekten, van verstoppingen, van huidgebreken en van andere kwaalen door geneezen. Men maakt door dit, gepaard met de voorgaande middelen, de kinderen niet alleen sterk en gezond, maar men verhardt hen; men maakt hen ongevoelig voor de verwisfelingen en gestrengheden van saisoenen, van luchtstreeken en van het weder; men leert hen de onvermijdbbare ongemakken des levens verdraagen, zonder dezelve te gevoelen; met een woord, men maakt 'er menschen van. De Fabel heeft dit al vroeg geleerd: THETIS, om haaren zoon ACHILLES onwondbaar te maaken, dompelde hem in het water van den *Stijx*. En wie weet niet, dat bij verscheiden harde noordsche volkeren het nog de gewoonte is de kinderen alvroeg en dagelijks in de rivieren te dompelen. Zelfs van de eerste bewooners deezes lands, getuigen TACITUS, JULIUS CAESAR en anderen, dat de Vrouwen, zeer kloek in het kinderbaaren, zich zelve en haare eerstgeborenen terstond na de verlossing in de rivier wiesfchen, om hen, zegt GALENUS, zoo warm uit 's moeders lighaam gekomen, gelijk gloeiend ijzer door het steeken in koud water, te verhardden; en waar vindt men ooit sterker, harder, gezonder menschen dan onze voorvaders waren? Vergelijk hunne opvoeding bij de teederhartige en weekelijke behandeling van de hedendaagse Moeders,

*Heu! quantum, quantum, peregrinis moribus, aetas,*

*Proh dolor! a priscis nostra recessit avis!*

Zij meenen der zwakheid en teederheid, die de kinderen uit haaren schoot medebrengen, te ge-  
moet

moet te komen en te verminderen, door hen te broeijen, te koesteren; en wel verre van daar, zij vergrooten dezelve, zij rekken die van de kindsheid tot aan de grijsheid, zij veranderen die in eene vruchtbaare bron van ellenden, zij denken hen te beschermen tegen eenige weinige noodzaakelijke smerten en ongemakken, en zij maaken 'er hen in tegendeel gevoeliger en vatbaarer voor; en zij openen hunne porien voor kwaa-  
len van allerlei soort, waar zij, groot worden-  
de, de gewisse prooi van zijn. Onbedagte Ouders! (vroeg ik in mijn Vertoog over de zenuw-  
ziekten, en ik mag het nog wel eens vraagen, of het iets helpen mogt) wat dankbaarheid kunt gij van uwe kinderen vergen voor eene opvoeding, die hen dikwijls ongenadig uit het leeven rukt, eer zij hetzelfde kennen, of die hun het genot 'er van voor altoos pijnlijk en verdrietig maakt, en die hen niet zelden buiten staat stelt, om 'er de plichten van waar te neemen? Welke verplichting heeft de Maatschappij aan U, wie gij zulke zwakke, kwijnende en verwijfde leden verschafft, die haar meer tot last, dan tot nut strekken? Leert eindelijk wijs worden; schudt uwe vooroordeelen af; volgt de handelwijs, die de Natuur U aanwijst en die de reden van U eischt; gij zult uwen kinderen de beste liefde bewijzen en de sterkste verplichting op hen leggen; gij kunt nooit gronter voldoening voor uwe moeite, nooit wezenlijker genoeg voor uwe zorgen verwagten; in 't kort; gij zult U zelve, uw kroost, ja de gantsche Maatschappij gelukkig maaken.

6. Men dient vooral zwakke en teedre kinderen langzaam te speenen, en hun niet te vroeg zwaare spijzen te geeven. Dees regel wordt niet als al te dikwijls bij fatzoenlijke en aanzienlijke Lieden verzuimd en het verzuim 'er van kost meenig kind zijn gezondheid en leeven. Men neemt hen eensklaps van de borst; men geeft hun reeds terwijl zij nog zuigen en vervolgens allerlei spijzen te eeten, die de keuken opdischt; men verheugt en men beroemt zelfs zich, dat zij reeds alles eeten; en men bedenkt niet, dat men hier door in hunne ingewanden een vruchtbaar zaad strooit van kwijnende ziekten, die hen vroegtijdig in 't graf zullen sleeten, of altoos met zwakheid en ziekte doen sukkelten. In 't eerst gaat alles wel, het kind schiejnt 'er niets van te weetén, trouwens het at reeds te vooren alles; maar na vier, vijf, zes weeken, somtijds langer, krijgt het kind eene ziekte, die men den *speenstoot* noemt, en die niet anders is als eene gebrekkige en kwaade spijsverteering, welke uit een verzwakking der maag en darmen ontstaat, rotte raauwigheden voortbrenge, en doorgaans gepaard gaat met geduurige afgangén, of een loop van witte, slijmige, leelijk stinkende stoffen; waar door het kind, dat te vooren dik en vet was en zeer gezond schein, schielijk vervalt, verzwakt, vermageret, en eindelijk bij wijze van uitteering sterft, of, gelijk dikwijls gebeurt, in eene langduurige verzwakking, kwijning en in de engelische ziekte valt. 't Is niet, als door de kinderen langzaamerhand te speenen, en door hun ligt

verteerbaare voedfels te geeven, dat men die heillooze gevolgen voorkomen, en 't is niet als op eene bijzondere wijze, dat men dien speenstoot geneezen kan.

7. De geschikteste voedfels, wanneer het kind gespeend is, tot dat het twee of drie jaaren oud is, zijn de melkspijzen, en broodpappen, vervolgens gort, grutten, geerst en rijst met melk en water gekookt; onderwijl kan men het langzamerhand gewennen aan versche gestoofde groenten, jonge peulvrugten, peulen, snijboonen, peen, enz. en brood met weinig boter. Nu en dan kan men hun wel wat gekookte, of gebrade appelen en peeren laten eeten; maar dit dient zelden te geschieden, en men moet hun vooral geene raauwe vruchten geeven. Met de melkspijzen moet men niet veel langer aanhouden; zij laten, lang gebruikt wordende, somtijds veele jaaren na zich over een verflapping van ingewanden, eene algemeene zwakheid en teederheid, welken voor te komen hier het voornaame oogmerk is. Na de drie jaaren, kan men langzaam overgaan tot vleeschspijzen, vooral wit vleesch, met de geschikteste voorspijzen, tot eijeren, boterhammen met een weinig kaas, en leeren hen vervolgens met de vier of vijf jaaren vaster en hartiger spijzen verteeren, erwten, boonen, aardappelen, kool, gegiste gebakken, allerlei gebraden vleesch, bijzonder rundervleesch, visch, ham, enz.; naar maate zij min of meer lighaamsoeffening hebben, en naar maate men vindt, dat zij dezelve gemakke-  
lijk of bezwaarlijk verteeren; en hoe meer zij deeze  
spij-



spijzen koud eeten, hoe beter; maar men moet hen vooral nog lang onthouden van vet, inzonderheid gebraden vet, gesnerkte boter, van sausen, van zuur, en laten hen in 't geheel geen zoetigheden, suikergebakken, specerijen of al wat heet op de tong is, eeten; en zelden of nooit moet men hun vervolgens geeven warme, waterachtige, vloeijbaare spijzen, gelijk soep, melkspijs of anderen leepelkost, noch ook waterachtige bladgroentens, als salade, porselein, endijvie, enz. In eenige opzichten verschilt dees eetregel van dien, welken men in de gedagte Werken vindt aangeprezen; maar ik kan in de redenen 'er van mij hier niet inlaaten; eene beredeneerde verhandeling over de lichaamelijke opvoeding zou alleen een geheel boekdeel vorderen; dit echter moet ik 'er van zeggen, dat dezelve niet de vrucht van bespiegeling is, maar van eene ontwijffelbaare ondervinding, en ook het meest overeenstemt met de keuken van die menschen, bij welken men de sterkste en gezondste kinderen vindt. Nog moet ik hier bijvoegen, dat men, volgens mijne ondervinding, best doet met zwakke kinderen vroegtijdig te gewennen aan drooge, vaste, eenigzins hartige, schoon ligtverteerbare spijzen, en dat hierom de aardappelen hun zeer dienstig zijn: duizenden zijn 'er, die genoegzaam niets anders eeten, en echter gezond en sterk zijn; en ik heb 'er veele van de engelsche ziekte genezen alleen door het koude bad, goed bier en aardappelen.

8. Dan het is niet genoeg den kinderen geschik.

schikte spijzen te geeven ; men dient het gebruik derzelve ook naar eene behoorlijke maat te regelen, zullen zij gezond blijven en 'er sterker door worden ; maar, gelijk dees regel moeilijk is te betrachten, zoo wordt 'er ook het meest tegen gezondigd. De middelmaat is, 't schijnt wel, betrekkelijk al ons doen en laten, eene mathematische lijn, die wel lengte, maar geene breedte heeft, en waar van men gevolglijk ter eener of ter anderer zijde ligtelijk afwijkt. Kinderen moeten naar evenredigheid meer eeten dan volwasfen ; hun geduurig voortgaande groei, hunne natuurlijke rusteloosheid en gestadige beweging eischen dit ; ook schijnt hunne spijsverteering schielijker te geschieden ; zij zijn uit dien hoofde altoos greetiger en hebben telkens honger ; men moet hen derhalven zoo dikwijls en zoo veel laten eeten, als hunne behoefte vordert. Aan den anderen kant echter behoort men zorg te draagen, dat zij hunne maag niet overladen, dat zij liever dikwijls, dan te veel op eenmaal eeten. De hoeveelheid van hun voedsel moet men bepaalen uit vergelijking van hunnen honger met hunne behoefte ; en, dewijl zij altoos met eene zekere greetigheid ruim zoo veel eeten als zij behooren, moet men hun de spijs afneemen, zoodra die greetigheid eenigzins vermindert. Zij kennen hunne maat niet ; zij eeten dikwijls, zoo veel zij kunnen, wanneer de kost hun smaakt, zoo men het niet bepaalt ; het zien der spijzen verlokt hen ligtelijk ; het veel eeten veroorzaakt hun veeltijds raauwigheden in

de maag ; en zij hebben meenigmaal wormen ; het een en ander verwekt hun niet zelden een onnatuurlijken honger en doet hen dikwerf onmatig eeten , vooral in aanzienlijke huizen , waar zij lang aan tafel zitten ; en waar men hen geduurig met snoeperijen en lekkernijen opvult , en waar zij van ouders en dienstboden gewoonlijk alles krijgen , wat zij begeeren. Aan de overlaading ondertusfchen van de maag zijn de kinderen , en vooral de zwakken en teedren , veelen hunner kwaalen en zwakheden verschuldigd. Zie hier wat 'er TISSOT van zegt : zoodra een kind geen zog meer gebruikt en tot anderen spijsze overgaat , is het van zeer veel belang te beletten , dat zij 'er niet te veel van eeten. Eene goede spijsverteering is onvermijdbaar noodzaaklijk voor iemand , wien men versterken wil , en de eenigste versterkende middelen zijn die , welken dezelve herstellen ; doch het is onmogelijk , dat zij ooit goed zijn , vooral bij een teeder kind , zonder eene groote soberheid , op welke men derhalven niet genoeg oplettende zijn kan ; en , zoo alle de lieden , belast met de opvoeding van kinderen , hen konden of wilden waarneemen , zouden zij zich dagelijks door hen overtuigen van deszelfs goede uitwerkingen. Men behoeft daar toe alleen te vergelijken den welstand , de vaardigheid , de leevendigheid , de vrolijkheid , de kracht , den zagten slaap , welken zij genieten , nadat zij matig gegeten hebben , met de ongesteldheid , de dofheid , de verveeling , de gemeenlijkheid , de zwakheid en den ongerusten slaap ,

welken zij ondervinden, als zij te veel gegeten hebben; en 't is ligtelijk te bezeffen, welke uitwerkingen dees laatste staat, dikwijls herhaald zijnde, op de gezondheid hebben moet; maar het geen nog droeviger is, deszelfs zedelijke uitwerkingen zijn even verderflijk. In dezen lastigen toestand, veroorzaakt door den arbeid, welken eene overlaaden maag ondervindt, worden de vermogens van het kind als onderdrukt; en zijn geest begraven, om zoo te spreken, onder den last van het onmaatig voedsel, wordt traag en stomp; het bevat moeilijk en kwalijk, het onthoudt niets; onbekwaam tot oeffening, wordt het 'er door gepijnigd en het krijgt 'er een afkeer van; zijne zenuwen, onaangenaam aangedaan, zijn niet vatbaar voor eenige aangename gewaarwording, en alles schijnt verdrietig voor het zelve, alles maakt het boos en ongemakkelijk, het ondervindt niet als harde aandoeningen, zijne ziel fluit zich voor de deugd en zijn hart voor braave gevoelens; die anders, zonder zorgen, zich zelve zaaijen, en spoedig uitspruiten en opschieten bij het kind, het welk de welstand, die op de soberheid volgt, schikt tot alderhande gelukkige gewaarwordingen.

9. Wat den drank aangaat, het is onmogelijk de kinderen gezond en sterk te houden, en nog onmogelijker hen, zwak en ziekelijk zijnde, zulks te maaken, als men hen thee, koffij of eenige warme waterachtige dranken laat drinken; zij moeten zuiver koud water drinken, of gemengd met een weinig melks, en vooral des morgens

nuch-

nuchteren ; over dag kan men hun ook goed bier geeven ; maar den wijn dient men hun volstrekt te onthouden. Men kan de redenen van deeze raadgeevingen genoeg opmaaken uit het geen ik boven van die dranken gezegd heb ; en de heilzaamheid van het water is te wel bekend, om 'er iets van te zeggen ; het is de eenigste drank, dien de Schepper aan alle de Schepselen over den gantschen aardbodem gegeeven heeft ; en dit is genoeg om te besluiten, dat 'er geen beter zijn kan. Betreffende den wijn, zal ik hier weder TISSOT laten spreken : men moet hun niet dan weinig of in 't geheel geen zuuren toestaan, en nooit wijn ; schoon hij in 't eerst krachten schijnt te geeven, vermits men minder wel verteert, als men dien drinkt, is het zeker, dat hij dezelve door lengte van tijd vermindert, en het is eene bestendige opmerking in alle landen, dat de waterdrinkers veel kloeker, sterker, gezonder en vrolijker zijn, en veel langer leeven dan de wijn-drinkers. Dit onderscheid is vooral kennelijk bij de kinderen, tusfchen hen, wien men wyn geeft, en hen, wien men denzelven onthoudt ; en de laatsten maaken tegenwoordig, althans hier, het grootste getal uit. Ik heb veelen, die zwak, klein, kwijnende, ziekelijk, en verdrietig waren, en niet fliepen, zien herstellen zonder eenig ander hulpmiddel, als de onthouding van wijn, van thee en koffy. Daar is niets, als eene kwalijk begreepen en zeer verderfelijke teederhartigheid, die het vooroordeel ten dezen aanzien kan staande houden ; die onthoudingen zijn geene onthoudingen, wanneer de

kinderen 'er niet reeds te zeer aan gewend zijn, en zij zijn na weinige dagen vergeeten, ofschoon dezelve, 'er aan gewoon waren; voor 't overige worden die oogenblikken van eenen aangenaamen smaak wel haast vergoed door den welstand, dien 'er de kinderen van genieten. Dan het is ongelukkig, dat, na eene dwaaling, het kwaad niet altoos zichtbaar of schielijk genoeg zich openbaart; 't is dit, 't welk de overreeding zoo moeilijk maakt; somtijds zelfs schijnen de dingen, die maar weinig versterken, gedurende eenigen tijd goed te doen, maar het kwaad barst naderhand met zoo veel meer gewelds uit. Ik heb gezien, dat kinderen, die zwak gebooren, of zulks, na eenige maanden, door de eerste doelingen van hunnen eetregel geworden waren, voor welken men vleesch, sterke soepen, saprijke spijsen, veel chocolaat en spaanschen wijn zelfs aanraadde, voor een zekeren tijd groeiden, oplooken en sterk werden, en ik heb die zelfde kinderen vervolgens, tusfchen den ouderdom van vier en zes jaaren, eensklaps zien storten of in eene heete ziekte, die hen binnen weinige dagen wegrukte, of in eene schielijke uitteering, die hen na eenige weken in het graf sleepte.

10. Het is verder ter behouding en vermeerdering van der kinderen gezondheid en sterkte van de grootste nuttigheid, dat zij zeer veel beweging hebben. De Natuur zelve leert ons dit, zij heeft den kinderen ingefchapen eene rustelooze werkzaamheid, die hen vermaak doet fheppen in eene geduurige beweging, en in al-

les in beweging te zien, wat hen omringt; nimmer ook ziet men hen vergenoegder, dan wanneer zij vrij springen, loopen en werken mogen. Dit was noodzaakelijk om den groei en kracht van hun lighaam te bevorderen; lighaamen, die zich niet bewegen, ledemaaten, die zich niet oeffenen, kunnen niet groeijen, nooit gezond, kloek, sterk buigzaam en vaardig worden. 't Is hier van, dat de kinderen der boeren en der wilden, in gezondheid, kloekte, kracht en vaardigheid zoo verre onze beschaafde kinderen overtreffen; 't is hierom, dat de oude Grieken en Romeinen hunne jongelingen alvroeg in de renbaanen en worstelperken oeffenden; en het is grootelijks door het gebrek daar van, dat de zoontjes en dogtertjes van aanzienlijke huizen zoo week, slap en krachteloos zijn; men bepaalt hen te vroeg tot de bezigheden van een zittend leven, inzonderheid de juffertjes, die men, zoodra haare kleine handjes de naalde kunnen houden, genoegzaam den gantschen dag dwingt met eenig naaldewerk op een stoel te zitten; geen wonder derhalven, dat zij doorgaans zoo teeder, zwak, aandoenlijk en ziekelijk zijn! Leerde men haar liever eerst huishoudelijk werk doen, koper en zilver schuuren, bruin houtwerk boenen, enz.; liet men de jonge heertjes vroeg hout zaagen, hakken, tillen, draagen, kruijen, liet men hen beiden dikwijls hardloopen, te paard rijden, geduurig boodschappen doen, speelen, enz., tot al het welke zij natuurlijk zeer geneigd en gereed zijn, hoe veel

sterker zou hun lighaam, hoe veel moediger hun geest zijn? Hoe veel zou 'er hunne gezondheid en geluk bij winnen? Oneindig meer, dan 'er hunne geboorte of fatzoen bij verliezen zou. Het dansen is wel niet kwaad, maar het is een gedwongen beweging, en die zij zelden doen kunnen.

II. Niet weinig brengt het ook toe tot de gezondheid en sterkte der kinderen, dat men zich toelegt om hen stout en moedig te maaken, om voor niets bang te zijn of te schrikken. Men mag en moet hen de gevaaren doen kennen, maar men moet hen die leeren vermijden zonder dezelven zeer te vreezen. Ter bereiking dier einden moet men hun veel vrijheid laten, om overal te gaan, om alles te zien, te hooren, te betasten, te beproeven, en om te doen, wat in hunnen geest opkomt; zij zijn natuurlijk nergens bang voor; ik wil zelfs, dat zij zich somtijds beledigen en zeer doen, zonder dat men hen beklaage; langs dezen weg leeren zij de gevaaren en ongemakken best kennen, de kleinen verachten en de grooten schuwen; langs dezen weg leeren zij zich zelve bewaaren en helpen, en langs dezen weg worden zij onvervaard, onverschrokken en ongevoelig; daar integendeel de strengheid, de geduurige waarschuwingen en vermaaningen, de zorgvuldige hulp het medelijden en beklagen bloode, vreesachtig, kleinmoedig, kleinzeerig en behoeftig maaken; gemoedsgesteldheden, die beiden hunnen geest en lighaam verzwakken, die hunne krachten onderdrukt houden,



den , en hunne natuurlijke stoutmoedigheid uitblusfchen. Een beroemd Deensch Geneesheer , aan wien men een zeer fraai Werk verschuldigd is over het verschil , dat 'er is tusfchen de Germaanen , ten tijde van C E S A R en de Duitschers der zestiende eeuw , telt eene bedwongen opvoeding , onder de eerste oorzaaken van de verzwakking der laatsten ( a ).

12. 't Is eindelijk , om van zwakken fterke , van ziekelijken gezonde kinderen te maaken , van het allergrootst belang , dat zij niet te jong hunnen geest oeffenen. Dees laatste regel is , durf ik zeggen , een van de gewigtigften en noodzaakelijkften voor de opvoeding der Lieden , voor welken ik dit Werk fchrijf ; want nergens wijkt men verder van deezen regel af , dan in de aanzienlijke en vermogende huizen : men wil zijne kinderen te vroeg welleevend en veel te vroeg wijs hebben , en deze afwijking is ongetwijffeld een van de algemeenfte en magtigfte oorzaaken , die de gezondheid hunner kinderen krenkt. Zoo- dra de kinderen eenige vatbaarheid toonen , of wanneer men begrijpt , dat de tijd gekomen is , waar in zij vatbaar zijn moeten , zien zij zich het grootfte en beste gedeelte van den dag overloopen van allerlei slag van leermeesters , die enkel om hun geheugen met den last van ontijdige kundigheden te bezwaaren , hunnen geest aanhoudend kwellen , pijnigen en tot inspanning dwin-

( a ) CONRINGIUS *de habitus corporum Germanorum antiqui & novi causis.* art. 6. §. 48 , 226.

dwingen, en die zij daarom met recht aanzien als verstoorders van hunne vreugd en onbezorgdheid. De Ouders vergrooten dien dwang en die kwelling niet weinig, zoo niet door kastijdingen en moedbeneemende berispingen, ten minsten door geduurige aanspooringen en beloften, door hun telkens te laten zien, hoe zeer zij zich verheugen en verhoovaardigen over hunne vorderingen, en door 'er tegen ieder een met lof van te spreken, zonder dat zij ooit in ernstige bedenking neemen, of niet, bij die aanwinst van den geest, het lighaam hunner kinderen merkelyk benadeeld, of 'er derzelve gezondheid niet aan opgeofferd wordt, en zonder 'er op te merken, dat zij hen de dagen van blijgeestigheid en vrolijkheid doen slijten in het midden van ongerustheid, vrees, traanen en slavernij. Doet men hunne aanmerking hier op vallen, zij weten zich terstond te redden: hunne kinderen leeren al speelende, zij zijn zeer vlug en vrolijk, en zij vermoeijen 'er zich niet in 't minst door; en al ware dit zoo niet, het zou dwaas, het zou schandelyk zijn, in deezen het algemeen voorbeeld eener beschaafde opvoeding niet te volgen, en met reden, zou men zeggen, dat men zijne kinderen tot boerenjongens en meisjes opbragt, dat men 'er domkoppen van maakte. Zoo redeneert het misverstand; de boerenkinderen, 't is waar, leeren later en leeren veel minder; maar zij worden in vergoeding daar van sterker en gezonder; en zij blijven maar dommer, omdat hun onderwijs veel korter duurt;

om

omdat het zelve zich alleen bepaalt tot de letteroeffeningen der kinderschoolen, en omdat zij vervolgens buiten de beschaafde verkeerung blijven. Dan, het is buiten kijf, dat allerlei letteroeffening inspanning vordert, en dat alle inspanning het teeder gestel der hersenen en zenuwen, vooral wanneer zij nog niet genoeg ontzwagteld en sterk zijn, geweld aandoet en verzwakt, en de werking dier deelen te veel afrekt, om ten nutte van het gantsche lighaam te werken; en het is eene uitgeweezen zaak, dat langs deezen weg inzonderheid de vroegtijdige oeffening van het verstand, het lighaam der kinderen niet slechts buiten staat stelt, om de vereischte groei en sterkte te krijgen, maar de krachten, die zij nog hebben, geheel uitput, hun gestel voor allerlei zenuwziekte vatbaar maakt, en eindelijk hunne gezondheid onherstelbaar bederft. Hoe verderflijk zij derhalven is voor zwakke, teedre kinderen, is ligt op te maaken; naar maate de hersenen en zenuwen de werktuigen der ziel onvolkomener en zwakker zijn, moeten zij door eene sterke werking eerder beledigd en verbroken worden; de ondervinding leert dit ook; door meenigvuldige voorbeelden heeft zij doen zien, dat vroegwijze kinderen altoos zeer ziekelijke gestellen omdraagen en jong sterven, en dat de sterkste, de gelukkigste, de langstleevende verstanden die waren, welken laat begonden te denken. Maar ik kan mij in dit onderwerp hier niet verder inlaaten; de Heer TRISSOT heeft het uitvoerig behandeld.

deld in zijne *Raadgevingen voor de gezondheid der Geleerden*, welken ik, met aanmerkingen vermeerderd, heb uitgegeeven, en ik zal 'er verder op aandringen in het Vervolg, 't welk ik op dat Werk beloofd heb. Alleen kan ik mij niet wederhouden hier nog aan te merken, dat de Adeldom, de aanzienlijke en gegoede Lieden niet genoeg begrijpen, dat hunne eerste zorg zijn moet hunne kinderen te stellen in het bezit van een gezond en sterk gestel; dat de lighaamelijke opvoeding de zedelijke en verstandelijke lang moet voor uitgaan; dat de laatsten zonder de eerste nooit wel kunnen gelukken, en dat, al gelukken zij, zij echter de kinderen ongelukkig maaken, omdat zij eene gesteltenis bederven, die de eerste en voornaamste grondslag is, waar op het gebouw van ons geluk gevestigd moet zijn, zal het vast staan, en de onvermijdbare schokken des levens kunnen verduuren. Waar toch is 'er geluk zonder een gezond gestel? Wat genoegen is 'er in den rijkdom, wat nut in het verstand, wanneer men gezondheid derft? — Men besluite nogthans uit dit alles niet, dat ik den kinderen in 't geheel geen onderwijs geeven wil; maar dit wil ik, dat men zulks niet te vroeg doe, vooral niet aan zwakke, teedre kinderen, dat men hen niet te jong, en met te veele lesfen overlaade, dat men hunne krachten niet verrekke, dat men hun niet meer oplegge dan zij draagen kunnen, dat men in dit alles met hunnen ouderdom, sterkte en vrolijkheid te raade gaa, en dat men 'er den voorgang der Natuur in volge, die altoos eerst

voor het lighaam zorgt, en de verftandelijke vermogens niet als laat en trapswijze doet ontlui-ken: dan dit doende, is het zeer wel mogelijk hen, gepast naar hunne jaaren, nutte kundigheden en verfraaijende begaafdheden te doen verkrijgen, zonder hun geftel te benadeelen.

Deze dan zijn de Regels, die, mijns oordeels, de gefchiktften en de noodzaakelijkften zijn voor de opvoeding van Groote en Rijke Lieden, na- dien zij de bekwaamften zijn om zwakke, teedre, ziekelijke kinderen in fterke, kloeke en gezonde geftellen te hervormen: voor de zekerheid van de gewenschte gevolgen op de betrachting derzelven durf ik borg blijven; de ondervinding heeft mij derzelve nuttig vermogen in mijne eigen kinderen en in meenigvuldige anderen ten klaarften doen zien; maar zal men 'er die heilzaame uitwerkingen van verwagten, dient men ze naauwkeurig te volgen, en dezelve al- len in acht te neemen; zij hebben zulk een nood- zaakelijk verband met elkanderen, dat het ver- zuim flechts van eenen in ftaat is om al het voordeel, 't welk men van de anderen trekken zou, te verijdelen. Ik verwagt niet, dat men mij hier zal tegenwerpen, dat het naauwkeurig opvolgen dezer Regelen zeer moeijelijk is; en dat de meesten menfchen 'er geene gelegenheid toe hebben; ik heb zulks niet kunnen vinden, en de Ouders, voor wie ik hier fchrijf, hebben alle middelen die 'er toe noodig zijn, en aan liefde voor het welzijn hunner kinderen kan het hun zekerlijk niet ontbreken.

*Leef.*

*Leefregels voor zwakke volwassen  
Lieden.*

§. CVIII. HOE gaarne wenschte ik, met dezelfde zekerheid, sterkte en gezondheid te kunnen belooven aan reeds volwassen personen, die, uit hoofde van eene verwijfde opvoeding en eene weekelijke of ongeregelde levenswijze, een verzwakt, aandoenlijk en ziekelijk ligchaam omdraagen! Hunne voorbehoeding en herstelling zijn echter niet eenemaal hoopeloos, ten minsten hunne verbetering is zeker, hebben zij anders bereidwilligheid en moeds genoeg, om zich te gedraagen naar de regels, die geschikt zijn, om hen voor de kwaalen, aan welken zij gewoonlijk onderhevig zijn, te behoeden en hen van dezelve te bevrijden. Dan deeze regels zijn, gelijk blijken zal, niet moeilijk op te volgen, ook zijn zij ligtelijk te vinden; zij doen zich schier van zelfs op, zoodra men de verkeerdheden, die wij in de levenswijze der Grooten en Rijken hebben aangewezen, slechts met eenige overweeging naarga, en de meesten, die wij bij de opvoeding hebben opgegeeven, zijn ook hier toepasselijk. Het zal derhalven niet noodig zijn dezelve zoo breedvoerig te ontvouwen, als zij mischien anders wel zouden vereischen; wij mogen ten minsten in hun, voor wie wij hier schrijven, zoo veel bekwaamheid van redeneeren veronderstellen, dat zij, uit een aangewezen misbruik, het daartegenoverstaande regt gebruik weten op te maaken; en het belang,

dat

dat zij 'er in hebben , kan ons niet doen twijffelen , of zij zullen de moeite wel neemen , om , bij de voordraaging dier regelen , de bevoorens ontvouwde misbruiken der niet natuurlijke zaaken na te zien ; althans zulks is noodzaakelijk , zal men het gewigt der zelve wel bevroeden . Het zal dan voornaamelijk noodig zijn , dat wij hun beletten om , uit het geen wij bij de verhandeling dier misbruiken gezegd hebben , geene verkeerde besluiten te maaken .

§. CIX. Wy noodigen hen niet , zegt TISSOT , om te leeven gelijk de wilden , die , voor het grootste gedeelte , overgegeeven aan eene domme ongevoeligheid , waar uit zij schier nooit gaan , als om hunnen prooi te zoeken of hunne wraak te boeten , veeleer het leeven van een verflindend dier dan van een redelijk wezen leiden , en wel verre zijn van te gelijken naar die hersfenschimmige afbeeldingen , geteekend door reizigers , die het romanique beminden en mischien een weinig misanthropisch waren ; die behaagen vonden in den beschaafden mensch te verlaagen door den wildenman op te sieren , die welligt gemeend hebben hunne perfoonen meer te doen gelden , door de verdiensten te verhoogen van de volkeren , met welken zij omgang gehad hebben ; of eindelijk die tot den geest der natiën een algemeen gevolg getrokken hebben uit eenige bijzondere schoone trekken , welken niets bewijzen ten voordeele van het geheel . Zoo ooit een ver-  
Y
flan-

ftandig Geneesheer hun het voorbeeld dier wilden volkeren voorhield, was het louter om hen de voordeelen te doen kennen, die de vrije lucht, de eenvoudige voedfels, de arbeid en de onbezorgdheid aan de gezondheid verschaffen.

Men heeft ook geen ander oogmerk met hen naar het voorbeeld der Landlieden te wijzen; men vergt hen niet de levenswijs der Boeren aan te neemen, offchoon men dezelve in wezen gelukkiger oordeeld dan die van den man van de waereld. Ik heb 'er gekend, die, door een geest van philosophie gedreven, van heeren boeren geworden zijn; maar zij hebben zich bedrogen en 'er niet dat genoeg of dat vermaak gevonden, dat hunne verbeelding zich geschilderd had. De wijsbegeerte van den Landman en die van hem, welke zich in de werken van ARISTOTELES, van PLATO, of in de fraaije letteren onzer eeuw geoeffend heeft, verschillen ten minste zooveel als hunne levenswijzen. Zoo lang als men niet met den boer werkt, kan men met hem even zoo min filosofheeren, als eeten; en volwasfen zijnde, blijft ons geluk afhankelijk van de form en de plooijen, die de opvoeding en de verkeerung ons gegeven hebben, en onze geest gewent zich aan de foorten van vermaaken, gelijk het gehemelte aan die der spijzen en dranken; wanneer hij zijn gewoon voedsel mist, wordt hij te onvreden, en valt in kwijning, of het gevoel van dat gemis maakt hem ongedaurig en jaagt hem, tot zoo lang hij zich weder voldoen kan. Maar daar zijn twee  
foor-



soorten van zeer leevendige vermaaken, welken de Landman schier geheel mist, die, welken voortvloeyen uit de beschaaving van het verstand, en die, welken ontstaan uit de oefening der zintuigen; en het zijn deeze vermaaken, die zeer veel moeten toebrengen om het geluk te vermeederen van hem, die dezelve geniet; indien derhalven de Man van aanzien en vermogen, zegt TISSOT, welke die vermaaken zich bezorgen kan, minder gelukkig is dan de Landman, is het zekerlijk door zijne schuld; hij behoorde het natuurlijk meerder te zijn, maar hij is zoo verkeerd, dat hij het gebouw van zijne vermaaken derwijze getimmerd heeft, dat het zelve de winkel geworden is van zijne ongeneugten.

§. CX. DE eerste verandering gevolglijk, zegt TISSOT, die men hem zou kunnen voorstellen om den staat zijner gezondheid te verbeteren, het eerste geneesmiddel voor zijne kwaalen zou zijn, dat hij trachtte een wezenlyk genot te hebben van die twee klassen van vermaaken, welken onder zijne macht zijn; en dit behoort het voornaame onderwerp te zijn van de zorgen der opvoeding, wier groote oogmerk is den mensch te doen kennen de waare bronnen van zijn geluk en de wegen, die hem daar heen leiden.

De gezondheid buiten twijffel van alle menschen heeft het grootste belang in de genieting van vermaak, en dus ook die van den Man van aanzien en vermogen in het genot van die ver-

maaken, welken voor hem geschikt zijn. Om door eene aanhoudende werkzaamheid den mensch gezond en vergenoegd te houden, heeft de Schepper zijner ziel ingeschapen een rusteloos en onverzadelijkst verlangen naar aangename genietingen. Van de voldoening dezer drift hangt de welstand van onze ziel geheellijk af, en van den welstand der ziel is, gelijk ik reeds genoeg heb doen zien, de gezondheid ten minsten zoo afhankelijk als van dien des lighaams. Dan niets kan die drift voldoen buiten het genot van vermaak, het zij dan dat het zelve uit de vervulling van behoeften, uit den arbeid en bezigheden, uit beschouwingen en uitspanningen, of uit de betrachtting van deugd voortspruit. Wanneer de ziel dat genot mist, met welke bezigheden zij zich dan ook werkzaam houdt of tracht te houden, valt zij in een staat van kwijning en verdriet, en 'er ontstaat in dezelve die leedige onvoldaanheid, die kwellende ongeduurigheid, welke men zelfsverveeling noemt; welke in wezen eene ziekte van de ziel is, meest eigen aan Groote en Rijke Lieden, en die men zeer wel vergelijken kan bij die ongesteldheid, welke het lighaam ondergaat, als den honger niet door de vereischte spijsen voldaan wordt.

De vermaaken derhalven zijn de voedsels der ziel, zonder welken zij kwijnt en sterft gelijk het lighaam zonder spijsen; terwijl derzelve genieting den welstand der ziel voedt, versterkt en verlevendigt, gelijk het gebruik der spijsen, dien van het lighaam. Edoch niet alleen de ziel,

maar ook het lighaam vervalt en vergaat zonder het genot van vermaak, gedeeltelijk omdat deszelfs welstand van dien der ziel wederkeerig afhangt, en gedeeltelijk voor zoo verre de vermaaken den welstand des lighaams onmiddelijk bevorderen. Invoegen het gemis van vermaaken ten minsten in eene dubbelde reden de gezondheid verderft. De Arbeider nu en de werkzaame man ontwijken de nadeelige gevolgen, welken uit dat gemis voortvloeyen, door het genot van 't vermaak, 't welk aan hunnen arbeid en aan hunne bezigheden, onmiddelijk en onafscheidelijk verknocht is. Maar de Lieden van de groote waereld, ongeschikt tot den arbeid en tot wig-tige bezigheden, misfen dat vermaak; het is derhalven noodzaakelijk, zullen zij hunne gezondheid in stand houden en bevoordeelen, dat zij door het genot van andere vermaaken dien honger hunner ziel voldoen, dat zij die poogen te genieten, welken voor hun geschikt en in hunne macht zijn; dat zij hun verstand oeffenen; dat zij hunne zintuigen tot vermaak bezigen; dat zij uitspanningen neemen; en hoe zij hier meer bijvoegen het vermaak, dat uit de betrachtting der plichten en deugden voortspruit, de vermaaken die eigenlijk het hart vergenoegen, hoe zij buiten twijffel zich eene bestendiger en bloeyender gezondheid bezorgen zullen.

Wij zijn derhalven wel verre van den Groo-ten en Rijken Lieden hunne vermaaken te ontzeggen en hunne uitspanningen te veroordeelen. Dit kan men niet verwagten als van zwartgallige,

melancholieke gestellen, die, uit hoofde van hun ongesteld lighaam, onbekwaam zijn om aangename gewaarwordingen te ontfangen en vrolijke gedagten te vormen; die, wegens een ziekelijk bestaan, eene hebbelijke droefgeestigheid verkregen hebben, ter oorzaake van welke zij alles wat vreugd en vrolijkheid heet, als haatelijk en zondig beschouwen, en wier ontstelde verbeelding hun wijs maakt, dat de opperste Goedheid geen behaagen schept als in de angsten en pijningen zijner schefselen, en dat niets ons op de reis door de waereld moet ter harte gaan, als eene naargeestige zorg voor ons eeuwig welzijn. Zulke ongelukkige menschen verdienen indedaad ons medelijken; zij doen hunnen Schepper, hunnen evenmensch en zich zelven het grootste ongelijk; zij zijn krank, en zij verachten het middel, dat het bekwaamste zijn zou om hunne krankheid te geneezen. De vermaaken behooren tot de eeuwige orde der dingen; zij bestaan noodzaakelijk, en zij helpen de keten der geschapenheden volmaaken. 't Is ook allerwegen kennelijk, dat de algoede Schepper den mensch, die de hoofdrol op dit toneel der waereld speelen moest, zoo wel als alle andere leevendige wezens, geschapen heeft om vermaak te genieten. Hij heeft de gantsche Natuur zoo gevormd, dat zij geheel verordend schijnt, om op oneindigerleije wijzen den mensch te vermaaken; hij heeft hem naar geest en lighaam de vermogens gegeven, om overal vermaak te vinden; en hij heeft 'er zijner ziel de sterkste begeerten en drijfveeren

toe ingedrukt. Beroof dan den mensch van het vermaak, en gij ontmenscht hem; gij verijdelc het hoofdeinde zijner schepping, gij vernietigt het leeven van zijn leeven, en gij maakt hem naar ziel en lighaam rampzalig.

§. CXI. *ЕДОСН*, hoe zeer wij den Grooten en Rijken Liedcn de vermaaken aanraaden, wij willen echter niet, dat zij 'er een onverschillig gebruik van maaken. De vermaaken zijn ook daar in gelijk aan onze spijzen, dat zij gepast moeten zijn voor hem, die dezelve gebruikt, en dat zij behoorlijk moeten gebruikt worden, om de einden te bereiken, waar toe zy geschikt zijn. Wij wenschten derhalven, dat zij dezelve zoodanig genoten, dat 'er hunne gezondheid door bevorderd wierd. De mogelijkheid hier van berust in het bestaan der vermaaken zelve, en in de vermogens, die de mensch bezit om die tot zijn nut te kunnen gebruiken; en eenige voorbeelden, welken 'er in diervoegen het genot van hebben, bevestigen dezelve; maar zij hangt af gedeeltelijk van eene goede keuze, die men omtrent de vermaaken neemt, en gedeeltelyk van eene regelmaatige wijze, op welke dezelve genoten worden. Dan zich daar op toe te leggen, is de tweede verandering, die wy hun tot dat einde moete voorflaan. Maar omtrent die keuze, zegt *TISSOT*, dient men noodwendig zich te bepaalen tot eene algemeene uitspraak, of in zeer groote uitweidingen te treden; en dit is inderdaad ook zoo. Men zou een geheel boekdeel

kunnen schrijven, indien men alles, wat tot dit onderwerp betrekkelijk is, naar vereisch wilde onderzoeken. Men zou 'er zekerlijk een aanmerkelijk gedeelte door vullen van het ydel, 't welk, gelijk GAUBIUS heeft aangemerkt, het geneeskundig bestier der ziele tot hier toe heeft overgelaaten; maar het bestek van dit Werk laat zulks niet toe. Evenwel meen ik, dat de vermaaken te grooten en te verschillenden invloed op de gezondheid der aanzienlijke en gegoede Lieden hebben, om in dit Werk ten minsten niet eenige regels op te geeven, die hunne keus in dezen behooren te bepaalen, en die zoo veele vereischten en kenmerken zullen zyn, welken hunne vermaaken hebben moeten, zullen zij met dezelve in hunnen stand eene betere gezondheid genieten.

Vooreerst dan, raaden wij hun geene vermaaken te neemen, als die een wezenlijk vermaak verschaffen: dat is, die der ziele het genot geeven van aangename gewaarwordingen, welken dezelve geheel inneemen, vervoeren en van alle verdrietige denkbeelden aftrekken, of wel de ziele in dien staat brengen, waar in zij de voortduuring verlangt van de gewaarwordingen, welken zij werkelijk geniet: want dit is het eigenlijk, het geen men vermaak moet noemen, en het is niet, als bij overneeming, dat men vermaaken heet alle die oeffeningen en aandoeningen van geest en ligbaam, welken ons dat genot doen smaaken, en de ziele in dien staat brengen; het zij dan dat zij louter zintuigelijk zijn, gelijk de

vervulling onzer natuurlijke behoeften en driften, honger, dorst, lust tot vermenging, enz. het zij enkel verstandelijk, gelijk de verkrijging en vermeerdering van kennis, of wel de verstands-oeffeningen; het zij zij tot het hart behooren gelijk de voldoening der hartstochten, en de betrachtting van alle zedelijke deugden; het zij dat zij gemengd zijn, gelijk de meesten zijn, en gegelijk zekerlijk zijn onze uitspanningen, tijd-kortingen, speelen, enz. Alle deze vermaaken verdienen dien naam niet, zoo zij die uitwerking niet voortbrengen, en zonder dezelve kunnen zij ook aan onze gezondheid niet vorderlijk zijn. Dat zij derhalven zich onthouden van alle die vermaaken, welken hunnen geest niet aangenaam aandoen, die eer verveelen en verdrieten, dan vermaaken: dat zij leeren berekenen en in de weegschaal leggen alles, wat een vermaak van de mode, van het misbruik en van het vooroordeel is; dat zij leeren waardeeren en van het vermaak onderscheiden alle die ingebeelde vermaaken, die 'er den naam van draagen, zonder het wezenlijk te zijn, en in het midden van welken, gelijk TISSOT zich uitdrukt, men onöphoudelijk en al geeuwende tot zich zelve zeggen moet: *dat is wel vermaakelijk.*

*J'apporte ici tout l'ennui de mon ame.*

*Joignez un peu votre inutilité,*

*A ce fardeau de mon oisiveté.*

*Si ce ne sont les paroles expressees,*

*C'en est le sens.*

V.

Y 5

Mijn

Verveeling mijner ziel! Ik breng U hier geheel.  
 Gun, wuft Vermaak! ei gun, dit ik mij niet verveel.  
 Voeg bij den grooten last van mijne ledigheid,  
 Slechts een kleene gift van uw onnut beleid.  
 't Is dit, het geen in U zoo dikwijls mij geviel.  
 Zooniet de mond zoo spreekt, zoo spreekt althans de ziel.

't Is niet moeilijk de waare vermaaken te onderkennen van die zulks alleen in schyn zyn; daar toe is slechts noodig een weinig ondervinding en overweeing, en niets leert zulks beter, dan het gevoel de uitwerking, die men 'er van ondervindt. Het onderzoek van derzelve vereischen en kenmerken zou mij te ver afleiden; ik zou alle de soorten van vermaaken in betrekking tot de verschillende geartheden, geest- en lighaamsgesteldheden moeten doorloopen, om daar aan te voldoen. 't Zal genoeg zijn, met Tissot, 'er omtrent aan te merken, dat de vermaaken, zullen zij een waar vermaak verschaffen, geschikt moeten zijn voor hem, die dezelve geniet; dat, om dezelve te vormen, 'er zekere vereischen noodig zijn in het voorwerp, die dezelve smaakt, en in dat, 't welk dezelve verschaft; dat deze vereischen niet willekeurig zijn, dat de Natuur zelve die geteekend en bepaald heeft; dat de verdwaalde verbeelding geene andere scheppen kan; en dat het den mensch, die met de grootste drift voor de vermaaken bezielde is, niet beter zou kunnen gelukken om de zijnen te vermeederen, dan door af te zien van die allen, welken dat kenmerk der Natuur niet met



met zich brengen. Dan deze verwisfeling kan fchier geene plaats hebben, als voor de volgende geflachten, welken men van hunne kindsheid af daar toe bereiden zal, en aan welken eene be- kwaame en wijze infteiling de noodzaakelijke hoedanigheden geeven zal, om te gelijk nuttig en gelukkig te zijn: het is moeilijk het een zonder het ander te wezen.

Ten tweede vordert hunne gezondheid zoo wel als hun geluk, dat zij zich wachten voor alle die vermaaken, welken kwelling, berouw en wroeging na zich fleepen. 't Is voor het belang der gezondheid niet genoeg, dat de vermaaken onze ziel aangenaam aandoen, terwijl men dezelve geniet; zij behooren ten minften gerustheid van geest, en, kan het zijn, een genoeglijk nadenken na zich over te laten. Zonder dit verderven zij, door hun gevolg, de gezondheid oneindig meer, dan zij door hun genot dezelve bevoor- deeld hebben. 't Is onnoodig dit te betoogen; men behoeft slechts het hoofdstuk der hartstoch- ten in te zien, om 'er van overtuigd te zijn, en om tevens het gewigt en de gepastheid dezer raadgeving te bezeffen. Zij is vooral noodzaa- kelijk en heilzaam voor hun, die de vermaaken der weelde, der wellust en van het spel met zoo veel drift naarjaagen; want deezen zijn het, die meest altoos door berouw, verwijt, wanhoop en andere verderfelijke hartstochten worden op- gevolgd. Zij is zelf nuttig voor hun, die de vermaaken van het gemak wierooken, welken niet zelden reden hebben om zich te beklagen, dat

dat zij, door de zorg om een kort en zeer ligt ongemak te ontgaan, zich voor altoos aan wezenlijke ongemakken hebben onderhevig gemaakt. En hoe veele andere soorten van vermaaken zijn 'er, waar de Lieden van de groote waereld zich mede bezig houden, die hunne ziel altoos ledig en te ontvreden laten. Zoo zij slechts in hun binnenste traden en zich ondervroegen, zoo wel over het nut, dat zij 'er van trekken, als over de drijfveeren, die 'er hen toe aanzetten, zouden zij dikwijls beschaamd en verlegen staan over het antwoord, dat zij van hun geweten verkrijgen zouden, en zij zouden zich meest altoos beschuldigen moeten over het verlies van tijd, van genoeg en van gezondheid, dat zij 'er bij geleden hebben; maar helaas! dit schroomen, dit ontwijken zij. De zelfsverveeling, waarin zij zich doorgaans bevinden, drijft en jaagt hen, gelijk de angst den mensch die in gevaar is van te verdrinken, om ieder voorwerp, dat onder hun bereik valt, aan te grijpen; de hoop van 'er door verlost te worden geeft 'er een valschen schijn van vermaak aan, waar van zij de ijdelheid gemeenlijk te laat gewaar worden. Dan de meesten dezer vermaaken zijn gelijk dat soort van vergiften, die eene bekoorlijke gedaante hebben, en aan het gehemelte smaakelijk vallen, doch, doorgezwolgen zijnde, de ingewanden verteeren, en ten langen laatste een smertelijken dood aanbrengeu.

Ten derden prijzen wij hun inzonderheid aan die vermaaken, welken, terwijl zij den geest

ver-

veraangenaamen, te gelijk het lighaam door beweging bevoordeelen. Van dezen aart zijn alle die uitspanningen, welken men lighaamsoeffeningen en oeffenspeelen noemt: het wandelen, het rijden te paard, het jaagen, het schermen, het dansen, het billarten, paletten, kaatzen, maliën, kolven, kegelen, enz. Deeze allen zijn in verscheiden opzichten voordeeliger voor de gezondheid, dan die uitspanningen, welken zittende genomen worden, gelijk het rijden in koetzen, de schouwspelen, de muziek, het kaart-schaak-verkeer-damspel, enz. Zij brengen voor eerst alle die voordeelen aan, die ik straks toonen zal uit de lighaamsbeweging voort te vloeijen, en zij zijn dus de beste middels, waar door de Groote en Rijke Liederen vervullen kunnen het gemis van den arbeid, door welken de Landman en Arbeider zich gezond houden. Zij doen ons ten anderen de aangenaame en heilzaame uitwerkingen ondervinden van eene bewogen en gestadig ververschte lucht, die de uitwaasfeming bevordert, de ademhaaling verfrischt, en het lighaam ligt en sterk maakt; en 't is dit 't welk een groot gedeelte uitmaakt van het vermaak, 't welk men vindt in te wandelen, in te rijden te paard, op een open rijtuig, op schaatzen, in 't schommelen, en in alle bewegingen, waar in ons lighaam de lucht met kracht en snelheid doorklieft. Hier bij bezitten de meesten dier uitspanningen een sterk vermogen om den geest onschuldig te vermaaken, aangenaam bezig te houden, van zelfsverveeling en alle lastige aandoeningen af te trekken; terwijl in de

de oeffenspeelen, daarenboven de vermaaken der zintuigen van den geest en van het hart, op eene genoegelijke wijze, zich paaren, vermengen en elkanderen vervangen; de kunst, het overleg en de behendigheid, die men 'er in toont, het gezelschap, met welke men dezelve verrigt, de veranderingen, die 'er in voorvallen, slijpen en bekooren de zintuigen, scherpen en vervrolijken den geest, kittelen en voeden de eerezucht, de eigenliefde, de belangneeming, en andere streefende hartstochten en gezellige aandoeningen, die het hart opheffen, verwijden, en verheugen. Van veelen deezer is het min of meer waar, het geen ik in een ander Werk (a) van het kolven gezegd heb. „ Van alle de spelen, die men „ den Geleerden en anderen veel zittenden Lieden „ kan aanraaden, ken ik 'er geen geschikter en nuttiger voor hun, dan het kolven. Het kolven voegt „ alle de voordeelen, die men van eene lichaams- „ oeffening en uitspanning begeeren kan, te samen; „ het is een kunstspel, dat den geest werkzaam „ maakt, zonder inspanning, en zonder denzelven „ ooit te vermoeijen, zonder 'er eenige lastige „ nadenking in over te laten, en zonder 'er „ eenige schadelyke driften in op te wekken; „ een kunstspel veeleer, dat den geest afleidt, „ ontspant, geduurige verandering verleent, en „ alleen een belangeloozen naarijver in denzelven „ verwekt, en door dit alles den geest wel te „ vre-

(a) Raadgeevingen, betrekkelijk de gezondheid en ziekten der Geleerden, bladz. 131.

„ vreden maakt, vervrolijkt en verlustigt; een  
„ kunstspel daarenboven, dat het lighaam eene  
„ genoegsaame beweging verschaft, zonder het  
„ te zeer af te matten, eene beweging sterker  
„ dan het billartspel, en minder sterk dan het  
„ kaatspel; eene beweging, die geduurig ver-  
„ andert, niet lang aanhoudt, telkens verpoost;  
„ nu slaan, dan staan, dan gaan, dan zitten; ja  
„ eene beweging, waar alle de ledemaaten en  
„ deelen des lighaams deel in hebben, die hen ge-  
„ duurig van houding en stand verandert, en al-  
„ lerlei buigingen en draaijingen doet ondergaan.  
„ Bij dit alles kan men voegen, dat het kolven  
„ meer dan andere konstspelen een aangenaam on-  
„ derhoud toelaat, 'en somtijds zelfs aanleiding  
„ geeft tot vrolijke gesprekken; invoegen men  
„ zeggen kan, dat het kolven eene van de ge-  
„ zondste en heilzaamste oeffeningen voor geest  
„ en lighaam beiden is, behalven dat het een al-  
„ lezins geoorloofd spel is, dat niemand ont-  
„ stichten of ergeren kan. Te verwonderen is  
„ het indedaad, dat dit kunstspel tot nog toe ge-  
„ noegsaam alleen by onzen landaart in gebruik  
„ is, en te wenschen ware het, dat hetzelfde bij  
„ ons en in andere Landen, vooral onder de zit-  
„ tende Lieden, de Geleerden, Groote en Rij-  
„ ke Lieden, en zelfs onder de Vrouwen, nog  
„ meer geoeffend wierdt”.

Maar de meesten dier voordeelen ontbreeken in  
de andere genoemde uitspanningen. De schouw-  
speelen en de muziek vermaaken zekerlijk zeer  
sterk, vooral hen die 'er toe geschikt zijn en  
smaak

smaak in hebben ; maar zij missen de beweging ; en het kaartspel en soortgelijke spelen, behalven dat zij dikwijls eene sterke inspanning vorderen, verwekken en voeden niet zelden de verveelendste en verderffelijkste hartstochten ; en het is hier door, dat zij der gezondheid doorgaans merkelyk meer schade toebrengen, dan deeze uit derzelve vermaak voordeel trekken kan.

Ten vierden, bij eene goede keus van vermaaken raaden wij hun aan een regelmatig genot van dezelve te neemen. De beste vermaaken, wanneer zij buitenspoorig of op ongeregelde tijden genoten worden, kunnen der gezondheid geen voordeel doen, in tegendeel, zij brengen derzelve dan altoos een merkelyk nadeel aan ; de redenen 'er van zijn kennelyk, en de ervaring leert het. Voor eerst ondervinden wij, dat leevendige en langduürige aandoeningen van vermaak wel haast onze zintuigen vermoeijen, onzen geest uitputten, en in ons een onaangenaam gevoel verwekken, dat ons naar de ophouding derzelve doet wenschen. Onze vezels en zenuwen worden in dat geval te sterk gespannen, en te lang werkende gehouden. Indien wij dan, in weerwil dier waarschuwing, die vermaaken niet afbreeken, of dezelve te dikwijls hervatten, geraakt ons gantsche werktuigelyk gestel 'er door in wanorde, en de ziel lijdt 'er op haare beurt door. De gevolgen 'er van zyn vermoeijing, gevoel van zwaarte, uitputting, verveeling, afkeer, woedende hartstochten, en vervolgens allerlei ziekten van ziel en lighaam. — Ten anderen leert

de ondervinding, dat de vermaaken, te aanhorend of te veelmaalen genoten, ophouden vermaaken te zijn, omdat zij de bekooring verliezen, die 'er de nieuwigheid en verscheidenheid aan geeven; ook zijn zij, gelijk zoete spijzen, die, te veel gegeten, eindelijk onverschilligheid, zathed, afkeer en walging baaren. Weshalven zij dan der gezondheid langs dien weg niet alleen geen dienst meer doen kunnen, maar in tegendeel voor den welstand van ziel en lighaam gevaarlijk worden. — Eindelijk leert de ervaring, dat het te dikwijls herhaald genot de vermaaken in behoeften verandert, omdat het ziel en lighaam eene hebbelijke noodzaakelijkheid indrukt, om dezelve geduurig te genieten, al is het zelfs dat zij geen wezenlijk vermaak meer verwekken. De man van vermaak wordt dus de slaaf en de martelaar zijner vermaaken; en vermits de gelegenheid hem dikwijls niet toelaat diër behoefte te voldoen, zoo wordt zijn binnenste gekweld en gejaagd door de beveelen van een tijran en door de onmogelijkheid van aan dezelve te gehoorzaamen. Het een en ander maakt hem voortaan voor altoos ongelukkig, gemerkt het zijne ziel onophoudelijk stelt in eenen staat van zelfsverveeling en onvredeheid: het genot der vermaaken veraangenaamt, voldoet hem niet, en het gemis derzelve kwelt, jaagt en pijnigt hem. Het is derhalven onmogelijk, dat hij, zoo doende, gezond kan zijn, immers niet, zoo het genot van een waar vermaak, zoo

de vergenoegdheid van geest daar iet aan toebrengt.

Dit alles leert gevolglyk, dat het genot der vermaaken, gelijk alle genietingen, aan de krachten van ons lighaam en aan de vermogens van onzen geest, evenredig dient te zijn, zal het onze gezondheid bevoordeelen. De mensch kan zijnen geest beschaaven, zijn lighaam versieren, uitmuntende hoedanigheden verkrijgen, groote deugden oefnen, de aangenaamheden der samenleving en de geneugten der zintuigen genieten, zonder zijner gezondheid te benadeelen, mits dat hij de paalen niet overschrijde, die zijne zielen en lichaamskrachten, die de gezonde reden, de Natuur en de Godsdienst hem voorschrijven.

Dezen regel behooren vooral in acht te neemen de Groote en Rijke Lieden, wier teeder gestel zoo veeleer aangedaan, vermoeid en uitgeput is. In de natuurlyke orde der dingen, behoorden alle die genietingen het meest bij hen plaats te hebben; maar ongelukkig is dit zoo niet; omdat zij die noodzaakelyke maatigheid verwaarloozen. Zoo zij zich op een maatic en geregeld genot van vermaaken toeleiden, zoo zij 'er zich nimmer aan verflaafden, zouden zij geruste, genoeglyke en de duurzaamste gewaarwordingen van vermaak genieten, die hunne gezondheid in stand houden en vergrooten zouden.

Men bevroedt gemakkelyk, dat alle deeze aanmerkingen en raadgevingen voornaamelyk toepasselyk zijn op de zintuigelyke vermaaken. 't Is  
van



van dezen , dat de bloem der nieuwigheid ſchielijk verwelkt , omdat derzelve aanhoudend genot , of misbruik , waarin men zoo ligtelijk valt , de zintuigen onmiddelijk vermoeit en derzelve gevoel noodzaakelijk verſtompt. Ook is de kring van de verſcheidenheid dezer vermaaken zeer bekrompen en welhaast afgeloopen. De meesten derzelve vertoon en altoos het zelfde beginsel , hoe verſchillende de gedaanten ook zijn , onder welken zij zich voordoen. Behalven , dat men veeltijds om dezelve een ſchijn van nieuwigheid te geven , van de natuur afwijkt en in gedrogtelijke gedaanten valt , die meer afkeer en verveeling , dan begeerte en vermaak verwekken. — De vermaaken van het verſtand verſchaffen oneindig meer vernieuwing en verandering van genietingen. De kring , dien zij doorloop en , is niet minder dan het gantsche Heelal , de geheele ſtoffelijke en onſtoffelijke waereld , zoo wel in deſzelfs voorleden en toekomstend , als in deſzelfs tegenwoordig beſtaan , waar in de beſchouwer overal en telkens de verrukkelijkſte toneelen vindt geopend , die door hunne verbaazende nieuwigheid en onbegrensde verſcheidenheid zijnen geest op de alleraangenaamſte wijze aandoen , vermaaken en vervoeren. Het is waar zij verſlaaven ook , doch altoos zonder iet van hunne bekooring te verliezen ; in tegendeel zij worden leevendiger en bekoorlijker , en zij vergrooten de verlangens naar hunne genieting , hoe men 'er zich meer aan overgeeft , ten minſten zoo lang het werktuigelijk geſtel niet te vermoeid of te zwak is

om hun ten dienste te staan. — Doch de vermaaken van het hart overtreffen in alle deze opzichten alle andere vermaaken. De kring van nieuwe en verschillende genietingen, die zij openen, kent nauwlijks paalen. Het aantal der gelegenheden, die de famenleeving verleent, om gezellige gemoedsaandoeningen te ondervinden, om het genoeg en de voldoening te smaaken van wel te doen, van deugd te betrachten, van liefde, vriendschap en diensten te bewijzen, is genoegzaam oneindig, en de geduurig verschillende omstandigheden, waar in zij ons stellen, gepaard met de telkens veranderende inmenging van aangename hartstochten, verwekken altijd nieuwe gewaarwordingen van vermaak. Daarenboven, terwijl deze vermaaken met die van het verstand dat gemeen hebben, dat zij ons beminnelijk maaken in de waereld, en ons vermaaken in de eenzaamheid, overtreffen zij dezen wederom daar in, dat de hebbelijkheid, die zij voortbrengen, nooit verveelende, nooit vermoeijende, maar altoos aangenaam, altoos heilzaam is. Bij dit alles ontspringen uit de bronnen, waar uit deze vermaaken voortvloeijen, de betrachtting naamelijk van deugd en menschenliefde, de zuiverheid der zeden, de herdenking van braave en loffelijke daaden gedaan te hebben, die stille en eenpaarige vergenoegzaamheid van geest, die vreedzaame en genoeglijke gerustheid van geweten, die waare blijdschap en die rechtmaatige vrolijkheid des harte, welken de Zedekundigen en Geneesheeren van alle eeuwen gehouden hebben

ben voor het wezen van 'smenschen geluk en het beste middel om gezond en lang te leven,

*Mens, conscia recti, in corpore sano;*

*Een geest met een rein geweten in een gezond lighaam,*

gelijk HORATIUS zich uitdrukt in zijne schilderij van den gelukkigen mensch. Men oordeele dan, welke klasse van vermaaken men behoort te verkiezen, en op wat wijze men dezelve moet genieten, om gezond en gelukkig te zijn. De vermaarde Geschiedschrijver PAULUS JOVIUS vroeg met verbaasdheid aan den Geneesheer N. LEONICENI, een der beroemdste mannen van de vijftiende eeuw, door welk geheim hij zich, gedurende zijnen meer dan tagtig jaarigen ouderdom, zulk een vast geheugen, zulke volkomen zinnen, zoo een welgesteld lighaam, en zoo eene volmaakte en sterke gezondheid bezorgd had? dit, antwoordde hij, moet gij aanmerken als het uitwerksel van de onschuld mijner zeden, van de gerustheid mijns gemoeds en van de maatigheid mijner levenswijze.

Het geen ik heb aan te merken over den tijd, op welken de vermaaken met het meeste voordeel voor de gezondheid genomen worden, zal bij het artikel van den slaap van zelfs invloeyen. Hier alleen moet ik nog een weinig daarop aandringen, dat het genot der vermaaken en dat der gezondheid in het opvolgen dezer raadgeevingen, een onderling belang hebben.

Men geniet geene gezondheid zonder vermaak, en geen vermaak zonder gezondheid. De beste hoedanigheden, de voortreffelijkste deugden, de bekoorlijkste bevalligheden, de grootste rijkdommen, allerlei eer en hoogheid, de aandoenlijkste geneugten, en wat men ook vermaak heeten mag, verliezen alle haare waarde en aangenamenheid, met het gemis der gezondheid.

*Il a tout, il a l'art de plaire,  
Mais il n'a rien, s'il ne digere. M. de V.*

*Ofschoon hij 't al bezit, de konst zelf van behaagen,  
Hij heeft toch niets, zoo hij geen spijszen kan verdraagen.*

Zelfs gaan de vermaaken van het verstand met dat gemis te loor, en die van het hart kwijnen 'er onder, omdat de reden, door een ziekelijken staat, krachteloos en nutteloos gemaakt wordt, dewijl al de lust en het leeven der ziel 'er door vergaat. Wanneer men slechts ongesteld is, verbeeldt, redenkavelt, oordeelt, bemint, begeert en veracht men geheel anders, als wanneer men gezond is; eene overladen maag kan zelfs die veranderingen te weeg brengen, hoeveel meer zenuwen, die onophoudelijk door scherpe vochten geprikkeld worden; maar als men ziek is, gevoelt, denkt, redeneert en begeert men meest altoos kwalijk, en dikwijls heeft dan de ziel geene macht om zich in te spannen, het ligchaam wel te bestieren, en het hart geen lust of vermogen om zich te vervrolijken.

*Eh!*

*Eh ! dans un corps mal sain , qu'importe la raison ?  
C'est un Cocher adroit assis sur le timon ,  
D'un char tout fracassé sans soupente & sans roue ;  
C'est un Pilote expert sur un vaisseau sans proue.  
Dans un homme souffrant l'esprit n'a point d'efforts.  
Le mal , le mal l'enchaîne.*

Epit. à MONTULE.

*In 't zieke lighaam , ach ! wat mag de reden heeten ?  
Een Voerman op den bok van eene koets gezeten ,  
Die gantsch aan stukken is , tot de as zelfs en het wiel ;  
Een Stuurman op een schip , waar van de mast , de kiel ,  
En 't roer gebroken is . Wat kan hun kunde baaten ?  
De kracht met het bestuur heeft hun geheel verlaaten.  
Zoo is 't ook met den mensch , die ziekelijk is en lijdt :  
De geest is zijn bestuur en al zijn ' krachten kwijt.*

Zoo afhankelijk naamelijk is de staat en het vermogen der ziel van de gesteldheid haarer wooning , zoo naauw is haar verband , zoo onderling haare gemeenschap met dezelve , dat alles , wat de huishouding van deeze in wanorde brengt , ook haar buiten staat stelt om wel te denken en om haare vereenigde en afgetrokken werkingen naar vereisch te volvoeren ; het zij dat de werktuigen , die zij tot het denken en beweegen bezigt , 'er door verzwakt en ontsteld worden ; het zij dat de zintuigen , die haar de stof tot denken verschaffen , haare bedieningen deswegens kwalijk verrichten ; of dat de overeenstemmende werkingen der in- en uitwendige zintuigen 'er door beroerd

worden. En in tegendeel, wanneer de gesteldheid des lighaams aan de vereischen eener volmaakte gezondheid nauwkeurig beantwoordt, verricht de ziel haare verstandelijke en hartstochtelijke werkingen, vrijer, volkomener, vaardiger en geregelder. Een der oudste Wijsgeeren heeft reeds gezegd: *dat de ziel toeneemt met de gezondheid, en dat, wanneer het lighaam kwijnt, ook de ziel tot de beschouwing der deugd niet vaardig is.* Om derhalven wel te denken en vermaak te genieten is het noodig, dat eene gezonde ziel in een gezond lighaam woone.

Dan deze waarheid, die door de ondervinding van alle eeuwen gestaafd is, legt buiten twijffel een ieder den geheiligsten pligt op, om voor zijne eigen gezondheid en geluk, met de grootste zorgvuldigheid te waaken; maar dees pligt wordt gevolglijk van te grooter gewigt, naar maate de stand, waar in men gesteld is, meer verstandelijke bezigheden eischt, meer zintuigelijke en hartstochtelijke vermaaken toelaat, of met zich brengt, naar maate men grooter en noodzaakelijker rol in de waereld speelt, en naar maate men voor de maatschappij van grooter gewigt en belang is, of denkt te zijn.

Na dus genoeg, zoo ik mij niet bedriege, gezegd te hebben, om den Grooten en Rijken Liederen te leeren, welken voor hun de nuttigste vermaaken zijn, en op wat wijze zij 'er ter bevordering hunner gezondheid gebruik van maaken moeten, ga ik over om hun, op het voetspoor

van

van TISSOT, betrekkelijk de verdere nietnatuurlijke zaaken, de heilzaamste raadgeevingen voor te houden.

§. CXII. DE voordeelen der landlucht, die ik boven heb aangewezen, zijn, meen ik, onbetwistbaar, en indien de steden een kwaad zijn, zoo zal dit kwaad nimmer eindigen: zij zijn zekerlijk de begraafplaatzen van het menschedom; zij zouden binnen weinige geslachten uitsterven, indien zij niet telkens nieuwen toevoer van het platte land kreegen; maar haare bewooning is noodzaakelijk en in andere opzichten nuttig. Meenigvuldige redenen althans beweegen en verplichten den Man van aanzien en vermogen, om in dezelve zijne huishouding te vestigen, gewigtige bezigheden, bedieningen en bezorgingen, die hy niet wel elders verrichten kan, binden hem aan de stad, en houden 'er hem dagelijks veele uren bezig. In 't midden daarenboven der stad woonende, zou hij een langen weg moeten afleggen om dagelijks de buitenlucht te gaan inademen, en hij zou niet weeten, waar mede hij 'er al den tijd slijten zou. Men kan derhalven van dezulken niet eischen, dat zij altoos buiten gaan wonen, of dat zij 'er dag aan dag des morgens vroeg naar toegaan en 'er den gantschen dag doorbrengen; maar men vergt van hun, dat zij 'er zoo dikwijls gebruik van maaken, als de gelegenheid hun zulks toelaat; dat zij 'er hunne zaaken naar aanleggen om 'er dikwerf gelegenheid toe te hebben; dat zij door gemak noch vrees 'er zich van laten

wederhouden; dat zij zich niet inbeelden, dat de open windige lucht hun schadelijk zij, en dat zij niet kunnen uitgaan als in een gesloten en zagtrol-  
lend rijtuig; en dat zij niet gelooven, dat de wandeling hen te veel vermoeijen, dat de steenen hunne voeten beledigen zullen, dat de schokken van een gemeen rijtuig hun veel kwaads zullen doen. Met zich alleen van zeer zagt rijdende te bedienen, berooven zij zich van de eenigste beweging, waar toe de noodzaakelijkheid van hunne vermaaken te gaan zoeken hen verplichten zou.

Zoo min als zij zich van het vrij genot der lucht behooren af te sluiten, zoo min dienen zij der koude te ontvlugten. Men vergt hen niet, dat zij zich zoo onbezorgd aan de woede der koude overgeeven, als een Tartaar, Rus, en Laplander, die op en onder de sneeuw slaapen, of, sterk verhit zijnde, in een ijskouden vloed springen; maar men wil, dat zij veel onbezorgder, dan zij gewoonlijk doen, aan de koude zich bloot stellen, dat zij 'er zich langsaamerhand aan gewennen, en dat zij alle hunne kunstjes om van den winter den zomer te maaken, om hun lighaam, hunne bedden, hunne kamers, hunne rijtuigen boovenmaate te verwarmen, voor altoos vaaren laten. Men heeft hun honderdmaal gezegd en bewezen, en men kan het hun niet genoeg beduiden, dat een middelmaatige koude een allerheilzaamsten invloed op onze gezondheid heeft, dat eene vrije, open, koude lucht het lighaam versterkt en den geest vervrolijkt, de prikkelbaarheid en teergevoelighed van onze vezelen en zenuwen krachtdaadig ver-



verminderd en verftompt, de huid voor de aandoening der koude ongevoelig maakt, en gevolglijk het gefchikfte middel is, juist voor die ziekten en kwaalen, welken aan hunnen ftaat en rang eigen zijn. Indedaad wij kunnen ons tegen de koude niet verdedigen, als door ons boven haaren invloed te verheffen; hoe wij ons minder tegen dezelve door het gebruik van de uitvindingen der hedendaagsche weelde poogen te hoeden, hoe zij minder vat op ons heeft. Een handtastelijk bewijs hier van ziet men bij de boeren, en vooral in die kinderen der arme landlieden, welken in allerlei jaargetij en weder genoegzaam naakt en zonder kousfen en fchoenen gaan. Trouwens laat der Groote en Rijke Liedden eigen ervaring hen leeren; zij vinden zich des winters, geduurig bij den haart zittende, altoos veel aandoenlijker voor de koude, veel huisveriger en grilliger, dan wanneer zij zich in de open koude lucht begeeven en eene goede wandeling doen; zij vinden zich in eene friske koude altijd vlugger, fterker, kloeker, lustiger en veel minder geplaagd met toevallen van zwakheid en zenuwziekten, dan in eene benaauwende hitte. Laaten zij hier bij gelooven, dat het niet de koude van ons land, maar dat het alleen de verwijfdheid van hunne opvoeding en de weekelijkheid van hunne levenswijze is, die hen beroofd hebben van hunne natuurlijke befcherming tegen de ziekten, welken de koude hun aanbrengt, en die hen tevens onderhevig gemaakt hebben aan alle de ongemakken eener warme luchtstreek,

streek, aan alle die ziekten, welken uit de zwakheid en aandoenlijkheid van hun zenuwgestel ontstaan. De Natuur maakte nimmer eenig land te koud voor zijne natuurlijke bewooners; in koude luchtstreeken heeft zij hen bezielde met eene drift tot lighaamsoeffening tot vermoeijens toe, dewijl alle de natuurlijke uitspanningen der noordfche volkeren van een zeer geweldigen en vermoeijenden aart zijn, en de ondervinding toont overtuigende, dat die sterke lighaamsoeffeningen, gepaard met de gewoonte, de beste wapens zijn om zich tegen de koude te verweeren, om 'er zich tegen te harden, en om zich voor alle die ziekten te behoeden.

§. CXIII. MAAR, gelijk voor de koude, behooren zij zich ook in alle andere opzichten minder gevoelig, minder aandoenlijk te maaken. Dit is meer onder hunne macht, dan zij zich gewoonlijk verbeelden; zij hebben slechts minder te vreezen, minder te vermijden alle die aandoeningen en indrukfels, welken hun onaangenaam zijn. Hoe zij 'er zich moediger aan blootstellen, hoe zij dezelve meer op hen laten werken, hoe ongevoeliger, hoe vereelter zij 'er voor worden. Men leert langs dezen weg den gevaaren onverschrokken te gemoet gaan, de verschrikkende voorwerpen onbevreesd aanzien en betasten, en zelfs smerten en pijnen schier ongevoelig en geduldig verdraagen. Met integendeel alles, wat onaangenaam aandoet, op alle mogelijke wijze te ontvluchten, wint men niets, maar verliest hand

hand over hand; omdat de gevoeligheid bij aanhoudendheid toeneemt, naar maate men dezelve meer ontziet en koestert, en naar gelang deze toeneemt, vermeederen de allerligste aandoeeningen evenredig in kracht, en doen dan dezelve kwaade uitwerking als de allerswaarsten voorheen deden. Door zich zorgvuldig voor alles te wagten, wordt men voor alles bevreesd en kleinmoedig, en dewijl men niet alles vermijden kan, stelt men zich in het gevaar, om door de onverwagte en geringste voorvallen aangedaan te worden; ende kleinste zaaken ontstellen eene teedre, zwakke gezondheid veel meer dan de grootsten eene sterke gezondheid. In 't kort, hoe men zich meer tracht te onttrekken van de aandoeeningen der werkende machten, waar van de Schep- per ons omringd heeft, en aan wier werking hij ons heeft willen blootstellen, omdat dezelve tot ons bestaan, tot ons welzijn noodzaakelijk waren, hoe men 'er meer ongemak van lijdt, en dit is toepasselijk op alle de niet natuurlijke zaaken. De Sijbariten verjoegen alle de haanen uit hunne stad, ten einde dezelve door hun gekraai hen niet wakker zouden maaken, en ziet de plooi van een roos belette hun te slaapen. Wanneer men zich meest afgezonderd houdt, weinig voorwerpen, weinig beweging ziet, schier nooit gerucht hoort, wordt men misfelijk en ziek, als men in het gedrang en het gewoel van het volk komt. Hij, die zich niet meer in de open lucht begeeft, die niet meer uit zijne kamer komt, wanneer 'er een noorden wind waait, wordt

wordt 'er zelfs in zijn bed ongesteld van, en hij wordt een ijskouden stroom van lucht gewaar, als zijn vriend, hem komende bezoeken, de deur opent. Met reden heeft men gezegd: „ de „ weekheid groeit door zich zelve aan; als „ men van daag zich verbeeldt ongemak te lij- „ den, door het geen niemand eenig ongemak „ aandoet, zal men morgen last lijden van het „ geen dezen dag geen hinder gaf; op het laatst „ vindt men niet als verdrietige en pijnelijke „ standen; de nieuwe behoeften, die men zich „ maakt, zijn nieuwe smerten, die men zich be- „ reidt, en men is altoos ongelukkig, omdat, „ het geluk nimmer een begin heeft, wanneer de „ behoeften geen einde hebben.

§. CXIV. WAT de spijs en drank betreft, men vergt den vermogenden en pragtig leevenden Stedeling niet, dat hij zijnen overvloed van smaakelijke gerechten, zijne tafelpriest met een boerschen slechten disch verwisfele; dat hij zijne vernuftige kookkunst met eene flordige toebereiding van spijsen verruile; dat hij zijne behaagelijke lekkernijen en keurlijke wijnen voor altoos van zijne tafel verbanne; behalven, dat zulk een eisch onredelijk en belagchelijk zou zijn, en zekerlijk weinig ingang vinden, zoo zou de voldoening 'er van hem zekerlijk ongelukkiger maaken; de bezorging voor en het gebruik van zijne tafel maaken een gedeelte van zijne bezigheid uit; de verkeerling 'er aan helpt hem de verveeling verdrijven en zijnen tijd aangenaamer slijten; zijne

zijne gastmaalen zijn een voornaam gedeelte zijner uitspanningen, en zijne eerezucht en eigenliefde vinden 'er ruim zoo veel voedsel en vergenoeging, als zijne maag. — Men vergt de teedre, zwakke, en ziekelijke stedelingen ook niet, dat zij, gelijk de boeren, niet als roggenbrood, meelspijzen, kool, raapen, wortels, erwten, boonen, aardappels, gerookt of gezouten vleesch en spek zullen eeten. Wij zien, wel is waar, met verwondering, dat de Landlieden die harde spijsen zeer gemakkelijk verduwen, dat zij 'er veel vergenoegder en gezonder bij zijn, dan de Grooten en Rijken met alle hunne voorzorgen en uitgekijpte gerechten; wij zien, dat de boerenjongens daar van even weinig de *hypochondrie*, als de dorpmeiden de *vapeurs* krijgen; maar hunne zwakke maagen zouden dien harden kost op den duur niet verdraagen kunnen, hij zou hen bezwaaren en bij gebrek van lichaams-oeffening veele ongemakken veroorzaaken; neen zulke kost vereischt goede spijsverteerende krachten, ingewanden, die door den arbeid en de open lucht versterkt zijn; maar de lucht der steden te dik zijnde, zegt TISSOT, zet den eetlust minder aan, en helpt de spijsverteering minder; zij maakt dus noodzaakelijk, dat men een weinig smaakelijker, prikkelender, en minder zwaare voedsels gebruike, dan die, waar mede de arbeider zich voedt. — Men vergt nog minder van hun, dat zij, gelijk veele wilden, enkel van veldvruchten leeven zullen; hoewel zij het eenigste voedsel schijnen, dat de Natuur voor

on-

ons geschikt heeft; dewijl zij 'er de krachten van spijzen, van kruiderijen en van geneesmiddelen in vereenigd heeft; en zekerlijk te wel wist, wat onze spijsverteerende krachten best verteeren, en wat ons het best voeden en gezond houden kan, om daar in te kunnen dwaalen; maar mischien geloofde de Natuur, zegt de Arts, dat wij altoos natuurlijke menschen zouden blijven; want voor deezen schijnt zij alleen gezorgd te hebben; edoch, zoodra wij kunstige menschen geworden zijn, is 't noodzaakelijk geworden, dat de kookkunst vervulde, waar de Natuur in ontbrak, en wij zouden thans zonder eene kunstige spijsbereiding even zoo min gezond kunnen leven, als de natuurlijke mensch, de Boer zelf, 'er zekerlijk ziek door zou worden. — Men vergt eindelijk niet van hun, dat zij zich aan een slappen, strengen eetregel zullen overgeeven, dat zij niet als melkspijzen, grutten, groenten, en wit vleesch zullen eeten; zulke slappe kost zou hunne maag, ingewanden en zenuwen nog meer verflappen, en hen in 't geheel weeker en kleinmoediger maaken. — Maar wat dan? Men wil slechts dat zij zich tot eenvoudiger minder aangezette, minder verhittende voedfels bepaalen; en wel verre van een slappen eetregel te houden, begeert men integendeel, dat zij zich van alle warme waterachtige, verweekende spijzen en dranken, van soupes, melkspijzen, thée en koffij onthouden; dat zij veel liever droogen, vasten, hartigen kost eeten, mits dezelve maar niet taai, vellig en moeilijk verteerbaar zij; dat zij bij-

zonder het vet, de zuuren en de zoetigheden minder gebruiken, dat zij in 't geheel, doch inzonderheid bij hunne maaltijden, minder wijn, en liefst koud water en bier drinken; dat zij ook hunne maag met geene te groote verscheidenheid van spijsen en dranken opvullen; dat zij vooral de overdaad vermijden, en meer eeten om hunnen honger dan om hunnen smaak te voldoen; zij zouden indedaad zich nog in andere opzichten zonder veel ongemak kunnen te buiten gaan, zoo zij slechts in spijs en drank de maatigheid in acht naamen, waar van hunne eigene ondervinding en eene gezonde redeneering hen de paalen best leeren kunnen.

Ik ben wel verre, zegt TISSOT, van hen te willen binden aan dien zelfden leefregel van menschen, welken eene zoo verschillende wys van leeven leiden; daar moet noodzaakelijk een overeenkomstig onderscheid in hunne voedsels zijn; doch daar is tusfchen de grove spijsen van den Landman en de saprijke en opdroogende keuken van den schitterenden Stedeling eene juiste middenmaat, die met de gezondheid bestaanbaar is, en die de ligtverteerbaarheid paaren kan met keurlijkheid en smaakelijkheid. Vorders is hier die zelfde aanmerking toepasselijk, welke ik boven bij de lucht en de koude gemaakt heb; hoe men zich meer toelegt op verfynde gewaarwordingen, hoe men zich verder van de natuurlijken verwijdert. Het is met onzen smaak, gelijk met alle onze zintuigen, hoe men denzelfven meer vleit en viert, hoe hij kiescher en

moeijelijker voldaan wordt; en het is niet als in eene loutere eenvoudigheid, dat men zich kan verzekeren van een bestendig vermaak te genieten. De man, die altoos water drinkt, vindt het altoos goed; de man, die fijne, geurige wijnen drinkt, is altoos in het geval van nieuwe en andere soorten te begeeren, die meer prikkelen. Maar bij den smaak der Groote en Rijke Lieden voegt zich nog iets anders; hunne tong, hun gehemelte, geduurig geprikkeld door scherpe verhittende spijzen en dranken vereelten, en derzelve gevoel verdooft; van daar hunne onverschilligheid voor alles, wat niet prikkelt en buitengewoon is; van daar de noodzaakelijkheid om altoos hunnen honger met schadelijke spijzen te stillen en hunnen dorst met nadeelige dranken te leschen; van daar eindelijk de onmogelijkheid van zich meer te kunnen voeden, omdat het einde van deze levenswijze dikwijls uitloopt op een geheel afkeer of onverschilligheid van voedfels, die nimmer het gevolg is van een eenvoudigen eetregel, op hoedanigen zich behoorden toe te leggen zij, die op de tafilvermaaken het meest gezet zijn. Het komt hier, gelijk in de meeste gevallen, aan op eene goede cijffering, maar men cijffert in geen geval slechter dan in dit; met hier een weinig meer te cijfferen, zou een ieder de som van zijne gelukkige oogenblikken ongelooflijk vermeederen, en het algemeen welzijn zou 'er zeer veel bij winnen.

§. CXV. Behoef ik van het regt en nuttig gebruik



bruik der geneesmiddelen wel veel te zeggen, na 'er boven al het verkeerde en schadelijke van uitvoerig te hebben aangetoond? Daar ik ten klaarste heb doen zien, dat de Groote en Rijke Lieden over 't algemeen te veel, te aanhoudend en dikwijls verkeerdelyk medicijnen gebruiken in gevallen, waar in zij dezelve zeer wel zouden kunnen misfen, en daar ik tevens overtuigend bewezen heb, dat zij 'er hunne zwakke gezondheid veeleer door bederven dan verbeteren, ja 'er zich fomtijds wezenlijk door vergeeven, kunnen zij 'er ligtelijk uit befluiten; voor eerst, dat zij nooit artzenijen behoorden in te neemen, dan wanneer zij dezelve zeer noodig hebben. Ik wil niet dat zij, ziek zijnde, 'er zich in 't geheel niet van bedienen zullen, maar laten het ten minsten wezenlijke ziekten, ongemakken, smerten en pijnen van belang zijn: geringe ongesteldheden geneest de Natuur best zonder hulp der konst, en zij zou zulks veeltijds grooten doen, indien men maar een geschikten eetregel in acht nam en eenigen tijd geduld oeffende. Daar zijn indedaad veele ziekten, en die der aanzienlijke Lieden zijn meenigmaal van dien aart, waar in het beste hulpmiddel is eene goede levenswijs; en daar zijn 'er verscheiden, waar in niets beter is, dan 'er zich geduldig onder te gedraagen en 'er zich wijsfelijk naar te schikken zoo, gelijk GELLERT.

*Met kleene lasten wel te draagen,  
Vermijdt men dikwijls groote plaagen.*

Ik heb meenige zwakke en zenuwzieke lijdens hersteld door hun het gebruik van alle geneesmiddelen te verbieden, en hun alleen een gepasten levensregel voor te schrijven; en ik heb 'er verscheiden van veel vroeger ten grave zien daalen, dan de Natuur het hun schein toegeschikt te hebben, alleen omdat zij door het dagelijksch gebruik van medicijnen hun leeven poogden te rekken; en op wie dus het Italiaansch Graffschrift toepasselijk is:

*Stavo ben, ma per star meglio, sto qui:*

*Ik was gezond; maar omdat ik gezonder poogde te zijn, lig ik hier.*

Dat zij 'er ten andere uit leeren nimmer droogerijen te gebruiken, die uit handen van onkundigen of kwakzalvers komen. Onbegrijpelijk, heb ik gezegd, en ik kan mij niet wederhouden het te herhaalen, is de verblinding van veele Groote en Rijke Lieden voor kwakzalvers en kwakzalverachtige geneesmiddelen. Dat een arme domme Boer, een onkundig behoefstig ambachtsman 'er zich van bediend, is te begrijpen en te vergeeven, maar dat Lieden van aanzien en vermogen, die veel beter opgevoed en onderwezen zijn, 'er zich aan toevertrouwen, is indedaad onbegrijpelijk en onvergeeflijk. Zij zouden het herstellen van hun uurwerk niet vertrouwen als aan personen, die jaaren doorgebracht hebben in het onderzoeken hoe het gemaakt zij; welken  
de

de oorzaaken zijn, die het wel doen gaan en die het ontstellen, en zij maaken geene zwaarigheid om het herstellen van het allerkonstigste, allerteederste en voor hun allerwaardigste werktuig toe te vertrouwen aan Lieden, die geene de minste kennis hebben van deszelfs samenstel, noch van de werktuigen, die het herstellen kunnen, somtijds zelfs, gelijk ik het gezien heb, aan de lompste menschen, die zonder bekwaamheden gebooren, zonder onderwijs opgevoed, zelfs niet leezen kunnen, die van gezondheid, ziekte, geneesmiddelen en van alles, wat tot de Geneeskunde betrekkelijk is, zoo diep onkundig zijn als de domste wilden, en die middelen gebruiken, waar van het kleinste verstand, zoodra het gezond redeneert, zoo niet de schadelijkheid, ten minsten de onmogelijkheid en belagchelijkheid terstond bezeffen moet.

Die verblindings is te ongelukkiger, omdat het niet wel mogelijk is aan iemand anders als aan Geneeskundigen te doen begrijpen, dat men zijne gezondheid en leeven zeer veel waagt met eenige dier middelen, wat ophef men 'er ook van maaken mooge, op raad van onkundigen of kwakzalvers in te neemen; en het is te moeilijker, om 'er hen door redeneeringen van af te brengen, omdat zij doorgaans zich verbeelden 'er zeer wel over te redeneeren. Gelukkig waren zij, wilden zij slechts gelooven 't geen waarachtig is, en 't geen alle Geneesheeren gaarne onderschrijven zullen, dat de beste geneesmiddelen, zonder kundigheid, toegediend en gebruikt,

niet anders zijn, als de dolk in de hand van een dol mensch; dat zij gewoonlijk kwaad doen en dikwijls doodelijk zijn, en dat dit vooral waar is van de artzenijen der kwakzalvers, die meeren-deels geweldig in haare werking zijn, die door-gaans kwaalijk bereid, verkeerd toegediend en in te groote gift gegeven worden: dit te gelooven zou genoeg zijn, om 'er hen voor altoos van af te schrikken; en wat bondige reden is 'er, om braaven Geneesheeren in dezen niet te gelooven? Het is zoo; daar worden sommige menschen door die middelen hersteld; men kan zelfs toegeeven, dat de Kwakzalvers, Piskijkers, Le-dezetters en dergelijk slag van schadelijke we-zens somtijds lijders geneezen, die een langen tijd vruchteloos medicijnen van bekwaame Ge-neesheeren gebruikt hebben; maar (zonder mij in te laten in alles, waar mede ik deze verlei-dende bedenking krachteloos zou kunnen maa-ken,) zijn die geneezingen niet louter bij geluk geschied? Is het natuurlijker wijze niet onmo-gelijk, dat 'er van het verbaazend getal der men-schen, welken hunne artzenijen gebruiken, niet eenigen door zouden geneezen worden? Dan kan men, verstandig handelende, op enkele ge-vallen rekenen en bestaan zijne gezondheid en leeven te waagen? Hoe geweldig veel grooter is de meenigte der genen, die 'er ellendig door ge-worden, ja om hals gebragt zijn? Met smerte herin-ner ik mij hier eenigen zelfs aanzienlijke Lieden, die 'er hunne ziekten zichtbaar door verzwaard en 'er hunnen dood merkelyk door verhaast hebben.

Loops

Loopt men derhalven niet oneindig meer gevaars, om 'er ongelukkig dan hersteld door te worden? De steek van een degen behield een man door het openen van een ettergezwel, waar aan hij anders zou gestorven zijn; maar zijn de degensteeken daarom minder gevaarlijk, minder doodelijk? Ongelukkig is het waarlijk, dat menschen, die over duizenden dingen zoo wel redeneeren, zulks handtastelijk zoo kwalijk doen in zaaken, waar van hunne gezondheid en leeven, en gevolglijk hun gantsche geluk afhangt!

Dat zij dan ten derde, uit dit en al het vooren betoogde, besluiten nooit medicijnen te gebruiken, als met raad en goedkeuring, of onder het bestuur van een kundigen, ervaren en braaven Arts. Dit is het beste behoedmiddel, om ten minsten door het verkeerd gebruik van middelen ter geneezing niet zieker en ongeneeslijker te worden. De verkiezing derhalven van zoodanigen Geneesheer is bijzonder voor de Groote en Rijke Lieden van zeer veel belang; waar de Natuur het zwakste is, heeft men de hulp der beste kunst het meest noodig. Gelukkig! ik twijffel, of 'er wel een Land is, waar in men meer bekwaame en braave Artzen vindt, dan in het onze; en echter de Lieden van aanzien en vermogen verkiezen niet altoos dezulken. TISSOT heeft 'er verscheiden redenen van gegeven, in zijne Raadgeving voor de gezondheid van den Gemeenen Man, bij welken men voegen moet, dat het geenzins zoo gemakkelijk is, als men in 't algemeen zich verbeeldt, om over de bekwaamheden eens Ge-

neesheers wel te oordeelen. Hen, die 'er belang in stellen, om in die keuze wel bestuurd te worden, weet ik nergens beter heen te wijzen, dan naar het Werkje, daar toe opzetlijk geschreven, 't welk ik in de Voorrede heb aangeprezen. Misschien zullen zij ook met nut tot dat einde zich bedienen van het geen ik over de verkiezing van eenen Geneesheer in het zoo even genoemde Werk van TISSOT gezegd heb.

Het laatste besluit, 't welk ik wenschte, dat de Lieden, voor wie ik hier schrijf, uit het vorens bewezene trokken, is de raadgevingen van hunnen Geneesheer getrouw in acht te nemen, de voorgeschreven middelen naauwkeurig te gebruiken, en het vereischte geduld te oefenen, om derzelve uitwerking af te wagten. Indien zij slechts dezen raad volgden, zouden wij zeer veelen van hun geneezen, die nu ongeneezen blijven. Hunne kwaalen zijn meest sleepende en langduurige ziekten, die derhalven tijd, geduld en eene volkomen gehoorzaamheid vorderen. 't Is hun gewoon gebrek, en dikwijls de reden van hun aanhoudend ziek blijven, dat zij te onstandvastig zijn in het waarneemen der voorschriften en te nalaatig in het gebruik der middelen, dat zij te groote voortgangen van hunne herstelling zien, en de uitwerking der gebruikte artzenijen te sterk gevoelen willen. Men bemerkt den voortgang van den wijzer eens uurwerks niet, als men 'er onophoudelijk op blijft zien; en een geneesmiddel te verwerpen, omdat het naar ons ongeduldig verlangen de ziekte niet terstond overwint, is even

even alsof men zijn zakuurwerk aan stukken brak, alleen omdat de wijzer twaalf uren besteedt met den wijzerplaat rond te loopen.

§. CXVI. UIT al het geen ik boven van de lighaamsbeweeging gezegd heb, is ligt op te maaken, dat men dezelve den Grooten en Rijken Liederen niet genoeg kan aanprijzen. Zij zou hen niet slechts behoeden voor alle de verderfelijke gevolgen van een werkeloos zittend leeven, maar daarenboven juist alle die voordeelen aan hunne gezondheid verschaffen, welken dezelve ontbeert. Behalven dat zij onzen geest verlevendigt en vervrolijkt, en den smaak onzer vermaaken verheft, is zij het heilzaamste middel om ons lighaam gezond te houden en te versterken, en zij is gevolglijk het beste tegengift tegen zwakheid, zenuwziekte en kwijning, drie bijzonderheden, die bijkans de geheele bepaaling van den Man van aanzien en geldmiddelen uitmaaken. Dit hebben de Geneesheeren van alle eeuwen eenpaarig geleeraard, en dit leeraaren zij allen nog. „Niets, zegt HIPPOCRATES, brengt „meer tot de gezondheid toe, dan zijne maag „niet met spijzen op te vullen en vlijtig te zijn „in den arbeid. AVICENNA meende, dat de „menschen de geneesheeren en medicijnen zeer „wel zouden kunnen misfen, zoo zij slechts ten „behoorlijken tijd zich aan de lighaamsoeffening „overgaven. Het is ongelooflijk, zeide PLU- „TARCHUS, hoe nuttig de lighaamsbeweeging „zij, niet alleen tot de gezondheid, maar te-

„vens om de verloren krachten weder te krij-  
 „gen. VERULAMIUS begreep, dat 'er naauw-  
 „lijks ééne overhelling tot ziekte ware, die men  
 „niet door eene gepaste oeffening des lighaams  
 „te boven kon komen.” S IJDENHAM ge-  
 waagd van een' Priester, die geweldig van de *Hij-*  
*pochondrie* gekweld, alleen door zich veel te be-  
 weegen, zonder eenige artzenij genezen is. En  
 zoo zoude ik ter bevestiging van die gewigtige  
 voordeelen der lighaamsbeweeging duizenden ge-  
 tuigenisfen van vroegere en latere Geneesheeren  
 kunnen aanvoeren, indien ik niet begreep, dat de  
 bijgebragten gepaard met het voorens betoogde,  
 genoeg zijn om de Groote en Rijke Lieden te  
 overtuigen, dat zij zich beweegen moeten, wil-  
 len zij gezond, willen zij sterk zijn. „Het is,  
 „zeide de Ridder TEMPLE, eene onherroepelij-  
 „ke wet der Natuur, dat de mensch veel be-  
 „weeging hebben, of vasten, of medicineeren,  
 „of ziek zijn moet. — Men vergt hun niet,  
 dat zij, gelijk de boeren en ambachtslieden, zwaar  
 werk zullen doen; daar zijn buiten dat lighaams-  
 oeffeningen genoeg, die zij zouden kunnen nee-  
 men, zoo zij dezelve slechts ernstig zogten,  
 en dezelve voor zoo noodzaaklijk hielden, als  
 zij wezenlijk zijn. Ik weet wel, verscheiden hun-  
 ner zijn ongelukkig in het geval van deze raad-  
 geeving niet te kunnen opvolgen, hoe zeer zij an-  
 ders van derzelve nuttigheid overreed zijn. Zoo  
 veele Magistraatsperfoonen, die ten nutte hun-  
 ner burgeren gedwongen zijn de meesten hunner  
 dagen binnen de muuren der steden te slijten, en  
 het



het beste en grootste gedeelte van den dag in hunne studeer-gehoor- en raadsvertrekken te ver-  
zitten; zoo veele drukke kooplieden, die genood-  
zaakt zijn van den vroegen morgen tot den laa-  
ten avond al zittend op hunne kantooen zich te  
verkrommen, en voortgelijke van bezigheden  
overkropte lieden, die aan de steden gebonden  
zijn, en voor het overige in den smaak der  
Grooten leeven, kunnen zich zekerlijk zoo veel  
beweeging niet geeven, als zij, die op het land  
woonen. Zulke Persoonen verdienen indedaad  
meer medoogenheid dan berisping, te meer,  
daar zij dikwijls niet als al te duidelijk gevoelen,  
dat die zittende levenswijs wezenlijk hunner  
gezondheid benadeelt, en daar zij 'er ook de ge-  
vaaren van kennen, zonder dezelve te kunnen  
ontvluchten; maar men heeft echter redenen om  
ook ten hunnen aanzien te twijffelen, of zij wel  
zoo veellighaamsoeffening neemen, als zij zouden  
kunnen; of zij niet ligtelijk eenige uurtjes van  
hunnen bezigen tijd 'er voor zouden kunnen af-  
snipperen; en of zij niet een gedeelte van dien  
tijd, welken zij in zittende vermaaken doorbren-  
gen, 'er aan zouden kunnen besteeden. — Maar  
zoodanig is het evenwel niet geschapen met verre  
de meeste Groote en Rijke Lieden: zeer veelen  
zijn 'er, die zich naar deze les zeer wel zou-  
den kunnen gedraagen, indien zij slechts wil-  
den. 't Is nauwelijks te begrijpen, zegt Tis-  
sot, dat zoo veele volmaakt werkellooze Lie-  
den, wier ledigheid hun zelfs tot last is, die  
zich alleen bezig houden met de verveeling  
'er

'er van te bedriegen, en die niet onkundig zijn kunnen van de voordeelen en noodzaakelijkheid der lighaamsoeffening, tot dien graad van onverschilligheid zijn gekomen, dat zij niet alleen van de beweging zich afhouden, maar die zelfs vreezen, en zich daar door berooven van het aangenaamste en zekerste middel, om het gevaar van zeer veele dwaalingen hunner levenswijze te verminderen. Zij is de zekerste behoudster van sterkte en gezondheid, en alle lieden, die tijd hebben om 'er zich mede bezig te houden, behoorden het zich tot eene wet op te leggen, alle dagen ten minsten twee uren eene stevige wandeling te doen, of in een eenigzins schokkend rijtuig, of, 't geen de heilzaamste beweging geeft, te paard te rijden; en het een en ander behoorden zoo wel de vrouwen als de mannen te doen. Schoon zoodanige oeffeningen niet zoo krachtig zijn, als de lighaamelijke arbeid van een' boer en boerin, is het nogthans onbetwistbaar, dat zij, dikwijls en met verandering in 't werk gesteld, het lighaam kracht en vlugheid zouden geven, en de gebreken van eene weekelijke en werkelooze opvoeding krachtdaadig verbeteren. „ Wij geven het, zegt DES  
 „ ESSARTZ, aan het oordeel van de mevrouwen, die alle jaaren het beste van den zomer, „ op haar Landgoed doorbrengen, waar zij alle „ dagen eenig nieuw vermaak neemen, nu van eene „ wandeling, dan van visfchen, en op een anderen „ tijd van de jagt, enz.; welk een onderscheid bespeuren zij niet in haare gezondheid, als zij de „ stad

stad verlaaten en wanneer zij weer te rug komen?" 't Is waar, zij kunnen het zelfde in de stad niet hebben, maar moeten zij zich dan in de stad aan eene volstrekt stilstaand leeven en aan dofgeestigheid overgeeven? Waarom zouden zij 'er geene andere oefening kunnen doen, waar door zij de kracht, vlugheid en vrolijkheid, welken zij van buiten hadden medegebragt, konden behouden? Waarom zouden zij niet dagelijks kunnen wandelen of te paard rijden, of, bij slecht weder, pletten, billarten, kolven, kaatzen, enz.? LICURGUS, de wijze Hervormer van *Lacedemon*, had spelen ingesteld tot oefening voor de vrouwelijke kunne; de dochters mogten met de jongelingschap naar den prijs dingen. Zou het vernuft, dat onophoudelijk in arbeid en zoo verwonderlijk vruchtbaar is om de weelde en het gemak der Groote en Rijke Lieden te voeden, niet dergelijke spelen, die lichaamsbeweeging vorderen, voor haar kunnen uitdenken? Zou men niet in de groote steden rijfschoolen kunnen aanleggen, waar in men de jonge jufferschap zoo wel als de heeren al vroeg de konst van het paardrijden leerde, en daar de bejaarden dagelijks dien tijd, dien zij nu met zittende speelen doorbrengen, zich oefenen konden? De kamerpaarden, waar van men zich thans bedient, zijn een goed hulpmiddel voor zwakke, ziekelijke lieden, die niet uit kunnen gaan; maar zij geeven in verre na dat nut niet, dat men van het eigenlijk paardrijden, wandelen en werken trekt. Voorwaar door zulke oefeningen zou de schoone  
 sekse

fekke gezond, sterk en vrolijk worden, en zich in staat stellen ter voortbrenging van eene gezonde en sterke nakomelingschap, en niet alleen de gezondheid, maar zelfs de schoonheid zou 'er ongelooflijk veel bij winnen; 't is eene verderfelijke dwaaling, zich te verbeelden, dat men die hoedanigheden scheiden of ten minsten niet wel paaren kan. — Maar zullen de lichaamsbeweelingen die heilzaame bedoelingen bereiken, zullen vooral de Groote Liederen alle die voordeelen 'er van trekken, die men 'er hun van belooft, zoo dienen zij drie of vier hoedanigheden te hebben; voor eerst, moeten zij op een behoorlijken tijd genomen worden, niet des nagts, niet onmiddellijk na den eeten, ten zij zij ligt zijn, maar des morgens en wanneer de maag ledig is; ten anderen, behooren zij aanhoudende te zijn, dat is niet nu en dan, niet eens in een week, maar dagelijks in 't werk gesteld te worden; ten derde, dienen zij ook haare maat te hebben, te weeten niet verder dan tot eene ligte vermoeidheid en zachte zweeting voortgezet te worden; en ten vierden, is het inzonderheid voor zwaargeestige liederen noodig, dat zij vervrolijkende en bekwaam zijn, om den geest van zich zelve af te trekken en buiten zijnen staat van mijmering en kwelling te houden; en deze eigenschap verkrijgen zij, wanneer men 'er zich aan verbindt gelijk aan een beroep, zoo dat men 'er zich niet van ontslaan kan, en dezelve noodzaakelijk moet uitvoeren; de lichaamssoeffeningen, die men alleenlijk neemt om den tijd te verdrijven, zonder

der dat men 'er toe verplicht en gehouden is, en zonder dat men 'er belang en lust in schept, houden onze ziel niet sterk, niet leevendig genoeg bezig, om die einden te bereiken: om 'er de regte vrucht van te genieten, moet men andere drijfveeren, andere bedoelingen hebben.

„ Dat eene vrouw, zegt de Arts, die verscheiden dienstboden in de keuken heeft, zoo goed „ zij van zelve eens naar de keuken te gaan; dat „ zij nu en dan eens een trap opga, eene taart „ menge; den hovenier belaste, wat groenten „ hij brengen moet, en de meiden, hoe zij die „ stooven zullen: Dat een Heer zijne kamer eens „ op en neder wandele, of met zijn hond speele, „ of eenzaam eene zagte kuijering doe, onder „ welke hij geduurig mijmert; dat een man van „ studie voor zijn lesfenaar sta, met zich zelve „ spreekte, een boek krije en wegzette, of, in „ naarvolging van MELANCHTON, eene *oratie* „ voor zijne stoelen houde: Dat een Koopman „ eens heen en weder naar de beurs draave, om „ het overige van den dag op zijn comptoir, „ of, in gezelschap met zijne vrienden, al zit- „ tend door te brengen; dit alles zijn valsche „ munten, daar men de natuur mede zoekt te „ bedriegen, als deze haaren tol van ons vordert. „ Bijaldien de beweging nut zal doen aan on- „ ze gezondheid, zoo moet zij niet afgebroken, „ maar aanhoudende zijn; zij moet niet in de „ dagelijksche bezigheden bestaan; ten zij dee- „ zen zelve aanhoudende bewegingen zijn; zij „ moet zagtjes aangevangen, tot het uitbreken „ van

„ van het eerste zweet voortgezét, en als dan  
 „ eveneens trapsgewijze verminderd en allengs-  
 „ kens geëindigd worden.” Dit vereischt bij  
 sommigen één, bij anderen twee, of drie uren,  
 naar het verschil der krachten. In 't kort: al dat  
 kruikenbeschikken, dat onze Mevrouwen, en al  
 dat drentelen, dat onze groote Heeren voor lig-  
 haamsbeweëging willen verkoopen, zijn slechts  
 gewaande beweëgingen, die niet anders uitwer-  
 ken, als dat zij de leden beletten door het gesta-  
 dig zitten stijf te worden, maar die geen nut ter  
 waereld aan de gezondheid toebrengen.

§. CXVII. OP den slaap zijn verscheiden aan-  
 merkingen, die ik op de voorgaande nietnatuur-  
 lijke dingen gemaakt heb, even toepasselijk. De  
 weeke stedeling berooft 'er zich van en van alle  
 deszelfs voordeelen, door 'er te veel voor te  
 zorgen, gelijk de losbandige jonker door zich  
 aan deszelfs eischen te onttrekken. De Rijke  
 slaapt niet zoo gemakkelijk en gerust op zijn  
 bed van dons of veeren, als de Landman en Arbe-  
 der op het zijne van stroo, en terwijl de laatste  
 'er zich door versterkt en verhardt, wordt 'er de  
 eerste zwakker, weeker en aandoenelijker door.  
 De luiaard bederft zijne gezondheid, zoo wel met  
 te veel, als de losbol met te weinig te slaapen,  
 en de welstand van lighaam en ziel verliest altoos  
 min of meer, wanneer men de daartoe gezette  
 tijden verwaarloost. Ik denk het niet noodzaa-  
 kelijk, zegt TISSOT, dat men met de zon ga  
 slaapen om gezond te zijn; ik wil niet dat de  
 famen-

samenleving sluife op het uur, dat de Man der samenleving, den gantschen dag bezig gehouden, kan beginnen 'er gebruik van te maaken; men kan zonder gevaar eenige uuren waaken, terwijl de landbouwer, afgesloofd door een vermoeijenden arbeid, uitrust; maar ik wil, dat de Man van de waereld zich niet inbeelde, dat hij niet gelukkig kan zijn als met de orde der natuur om te keeren, en van den nagt zijnen dag te maaken; dat hij het niet beneden zich en te laag oordeele door dezelfde toorts verlicht te worden, die het grootsch heelaal verlicht; dat hij zich niet diets maake geen vermaak te kunnen genieten, als wanneer het overige van de natuur slaapt; dat hij voor zijn begunstigd uur niet neeme dat van den boosdoender, die onbekend wil zijn, of van het wild gedierte, 't welk in de schaduw der donkerheid op zijnen prooi aanvalt. De vermaaken binden zich niet aan gezette uren, maar wij zelven verbinden 'er hen aan; en het hangt van ons af dezelfen te verschikken; het is niet noodzaakelijk om zich te vervrolijken, dat de zon haaren loop geëindigd hebbe; dit te gelooven, of te schijnen dit te gelooven, is zich te willen van het gemeen onderscheiden door eene beuzeling; de vermaaken zullen zoo veel te leevendiger, te genoegelijker zijn, en men zal 'er langer genot van hebben, hoemen die meer bepaald aan uren, op welken zij aan de gezondheid het minst schaaden kunnen; en men kan 'er niet genoeg op aandringen: het is geen zins onteven laat in den nagt te waaken, om zeer

laat op den dag op te staan. Deze gewoonte, die ons van het genot der heilzaamste lucht berooft, die ons het grootste en beste gedeelte van den dag opsluit in de mufte of verftikkende lucht van een ledikant, die ons gedurende den nacht geene andere lucht laat inademen, als die van kamers, opgevuld met menfchen en kaarsen, is noodwendig verderfelijk voor de gezondheid; zij verbreekt deszelfs grondsteunfels; zij tast het leeven in zijne beginselen aan. Zonder derhalven van den duur der vermaakten iet af te korten, dat men 'er slechts beteren tijd toe verkieze, dat men denzelven zoo geniete dat zij den geregelden en gerusten flAAP niet ftooren, maar veeleer bevorderen; dat men ten dien einde in het een en ander een weinig nader opvolgenden gang, dien de natuur ons aanwijst, en men kan zeker zijn, dat de gezondheid en het geluk beiden 'er merkelyk bij winnen zullen; het zijn de weelde, de pracht, de overdaad, de kwelende zorgen en de rustelooze bejaagingen, die ons van de geneugten en voordeelen van den flAAP berooven, en het zijn alleen een werkzaam geregeld leeven en een gerust gemoed, die, ons, te midden van zorgen en gevaaren, kommerloos, genoeglijk en verkwikkelyk doen rusten.

§. CXVIII. WAT zal ik van het bestier der hartstochten zeggen? Ik heb boven de heillooze en verderfelijke uitwerkfels derzelven met zulke zwarte verwen afgeschilderd, dat men schier wenschen zou een mensch te zijn, gelijk  
men



men zegt dat de stoicijnen hem hebben wilden, zonder driften, zonder aandoeningen. Edoch, hij die den mensch zoo ongevoelig begeert, toont hem niet te kennen, en hij, die zulks van de eerste en aanzienlijkste lieden vergt, doet duidelijk zien, dat hij in de groote waereld een vreemdeling is. De latere wijsgeeren hebben voorlang tegen die secte van Filosoofen beweerd, dat de hartstochten het wesen van den mensch gedeeltelijk helpen uitmaken; dat zij natuurlijk uit het driftbeginfel, 't welk zijner ziel is ingeschapen, voortvloeijen, dat de werkzaamheid van den geest 'er eveneens van afhangt, als die des lighaams van het levensbeginfel; dat zij de drijfveeren zijn van alle groote en grootfche bedrijven; de spooen tot uitvinding van konsten en wetenschappen; de bronnen zoo wel van deugd als van ondeugd, zoo wel van genoegens als van ongeneugten, met een woord de ziel der gevoelige en zedelijke waereld, zonder welke het lighaam der famenleeving volmaakt dood, of op zijn best een onbezield werktuig zijn zou. Men ziet derhalven wel, dat wij den Grooten en Rijken Liederen noch kunnen noch willen vergen, dat zij zich geheel van hunne hartstochten ontdoen zullen; maar dit wenschten wij wel, om hunner gezondheid wille, dat zij hunner driften minder involgden, die minder voedden, meer door de reden beteugelden, en, gelijk HORATIUS zich uitdrukt, met ketenen temden.

*Animum rege, qui, nisi paret,  
Imperat. Hunc frenis, hunc tu compesce catena.*

Dat zij vooral hunne groote driftigheid, oplopendheid en aandoenlijkheid voor beuzelingen, hunne eerzugt, heerschzugt, geldzugt en wellust door gezonde redeneeringen trachtten te bepaalen en te beheerschen. Dit is het eigenlijk, zoo ik mij niet bedriege, het geen ZENO, het hoofd der Stoicijsche secte, voornaamelijk gewild heeft, en waarop de wijsgeeren en zedenleeraars van alle tijden hebben aangedrongen. Het waren eigenlijk de ongeregelde, de onstuimige, de onberedeneerde hartstochten, die zij afkeurden; en 't zijn ook dezen alleen, die aan onze gezondheid alle die voorens gemelde onheilen berokkenen. De geregelde, de bedaarde, de beredeneerde driften zijn zelfs voordeelig aan de gezondheid en het geluk der menschen; beide deze bezittingen zouden 'er aanmerkelijk medelijden, zoo men hunne hartstochten ten eene maal dooden of zoo kort aan banden leggen wilde, dat zij zich in 't geheel roeren noch beweegen konden; en zij zouden 'er integendeel zeer veel bij winnen, indien men dezelve door den toom der reden leidde, bestierde, en zorg droege, dat zij, het gebit der reden nooit op hunne tanden neemende, nimmer aan het hollen geraakten. Het voorwendfel en de verschooning van onvermogen, van zwakheid en verasfching, waar mede de lieden, die hunne hartstochten

. lief-

liefhebben , koesteren en dezelve gaarne den  
lossen toom vieren , zich behelpen , zijn veeltijds  
louter gezogte en welgewilde uitvluchten . Zij  
zouden in veele gevallen hunner driften veel meer  
kunnen tegengaan en bedwingen , dan zij doen ,  
indien zij 'er zich ernstig op toeleidden , indien  
zij 'er een wezenlijk belang in stelden . Men ziet  
meenigwerf dat zij dezelve inhouden , uit aan-  
merking van de tegenwoordigheid van lieden ,  
voor welken zij zich zouden geschaamd hebben ,  
dezelve te laten blijken ; waarom zouden zij  
het zelfde niet kunnen doen , uit aanmerking van  
hunne gezondheid en de gerustheid van hunnen  
geest ? Dikwijls bemerkt men ook , niet als al  
te duidelijk , dat zij 'er zich in toegeeven om  
den man van gezach , van aanzien , van de wae-  
reld uit te hangen . Welk eene dwaasheid ! Waar-  
om zouden zij 'er zich niet eveneens tegen kun-  
nen verzetten , om veel liever een waarlijk wijs  
en gezond man te vertoonē ? Of verdienen deze  
hoedanigheden minder de algemeene hoogach-  
ting ? Maar laat ik mijnen lust tot uitweiding hier  
bepaalen ; 't is mijn post niet door zedelijke be-  
schouwingen de hartstochten te leeren regelen .  
Met de roemrugtigste Geneeskundigen erken ik  
gereedelijk , dat de wijsbegeerte , de zedekunde  
en de godsdienst daar toe de beste , ja de be-  
kwaamste bestuuringen aan de hand geeven , en  
gaarne wil ik met hun onderschrijven , 't geen  
de beroemde geneeskundige HOFFMAN gezegd  
heeft : „ Het allerbeste middel tot een gezond ,  
„ zoo wel als tot een gelukkig leeven , is eene

verstandige en wel beredeneerde godvrucht ;  
nadien deze de menschen , in alle voorvallen  
en omstandigheden , kloek , bedaard , verge-  
noegd en zelfs vrolijk kan maaken. Hij , die  
zijne driften regelt , en niet slechts in eeten  
en drinken , maar ook in alle andere zaaken ,  
eene maatige levenswijs leidt , bewaart na-  
tuurlijker wijze de vermogens van zijnen  
geest en lighaam beide , en moet dus on-  
der eene langduuriger genieting derzelve ,  
zijn gelukkig leven langer rekken. Dit nu  
is het werk van een redelijken en welbere-  
deneerden godsdienst. — Wanneer de ziel  
de uiterlijke voorwerpen , die op haar wer-  
ken , kloekmoedig wederstaat ; als zij alle  
dingen , die aan haar zich vertoonen , in haa-  
ren waaren aart geregeld onderzoekt , zoo  
kan zij ook ligtelijk alle ongeregelde bewee-  
gingen des harte , alle opziedingen des bloeds  
voorkomen. En dezen zijn eigenlijk de heil-  
zaame voorschriften der zedekunde , welke ons  
leert de dingen dezer aarde gering , dat is , op  
hunnen regten prijs te schatten. — Onder  
alle de middelen , waardoor wij den inwendigen  
vrede der ziele , die eenpaarige kalmte des ge-  
moeds , welke zoo noodzaakelijk is voor onze  
gezondheid , zoo wel als voor ons geluk , be-  
vorderen kunnen , is 'er geen zoo krachtig als  
de godvrucht. Een mensch , die zich van  
Gods gunst , op goede gronden , verzekerd  
houdt , kan niet misfen eene zoete vreugd ,  
eene lieflijke hoop , een troostrijk vertrouwen

„ in zijn hart te koesteren, welken daar ligtelijk  
„ alle dwaaze begeerten, onrustige verlangens,  
„ onvergenoegde murmureeringen en alle nadee-  
„ lige hartstochten uit verbannen kunnen.” Dit  
alles, zegge ik, erken ik gaarne; de klasfe der  
lieden, die het meest door hunne hartstochten  
beheerscht en vervoerd worden, zoude onge-  
twijffeld haare gezondheid zoo wel als haar geluk  
aanmerkelijk bevoordeelen, zoo zij met de wape-  
nen der zedekunde en godsdienst haare driften  
kon of wilde bestrijden. Niettemin ben ik  
van gevoelen, dat de zedekunde en de godsdienst  
in zeer veele gevallen, daar het op de beheer-  
fching en regeling der hartstochten aankomt, de  
hulp der geneeskunde onmogelijk ontbeeren kan.  
Onderweezen door mijnen onsterfelijken Mees-  
ter, den grooten GAUBIUS, en geleerd door  
de ondervinding, meen ik zelfs, dat de ziel-  
ziekten, onder welken de ongeregelde hartstoch-  
ten mede behooren, meenigmaalen veel beter door  
goede leefregelen en geneesmiddelen, dan door  
redeneeringen, vermaaningen en bestraffingen, of  
andere zedelijke middelen te geneezen zijn (a);  
en vooral geloof ik, dat dit waar is bij de klasfe  
der Groote en Rijke Liederen. De ongeregeld-  
heid, de ontstuimigheid en de overheersching  
hunner hartstochten neemen, gelijk ik meen ge-  
toond

(a) Lees, om hier van overtuigd te worden, de uitmun-  
tende Redevoering van dien wijdberoemden Hoogleeraar,  
*over het Geneeskundig Bestier der Ziele*, voortreffelijk ver-  
taald door den Heer SERVAAAS, M. D.; men kan dezelve  
niet genoeg leezen.

toond te hebben, meestal hunnen oorsprong uit de te groote prikkelbaarheid hunner vezelen en de te groote gevoeligheid hunner zenuwen, en worden geduurig gevoed, opgewekt en aangehitst door hunne verhittende spijsen en dranken, en door hunne gantsche onmaatige en ongeregelde levenswijs, die hunne vochten altoos scherp en prikkelende maaken. Dat zij dan, om door hunne hartstochten niet beheerscht, vervoerd en verflonden te worden, om hunne gezondheid tegen derzelve vernielend geweld te beschermen, zich toeleggen om een sterk, vast, mingevoelig gestel te verkrijgen. Daar toe dienen alle die leefregels, welken ik hun reeds heb voorgeschreven en nog voorschrijven zal. Zoo lang de oproerigheid hunner driften uit den ongestelden staat huns lighaams voortspruit, zullen zij, zonder zich naar deze regels te gedraagen, de slaaven, en hunne gezondheid en geluk de slachtoffers hunner hartstochten blijven; en zonder door de waarneeming dier regelen hun lighaam te versterken en te verharderen, zullen de beste lesfen, de geschikteste voorschriften, de nadrukkelijkste vermaaningen, die de wijsbegeerte, de zedekunde en godsdienst hun voorhouden kunnen, nimmer de gewenschte uitwerking op hunne ziel hebben, en zullen alle hunne voorneemens en poogingen, om zich te wagten en te verbeteren, vruchteloos zyn. Ten dezen aanzien is het waar, het geen TISSOT zegt: men bluscht geen brand in het midden van een storm; men doet geen schip stil leggen op eene door onweder be-  
roerde

roerde zee; de bekwaamheid van den stuurman kan niet beletten, dat het op zijne ankers rijdt; maar de brand is minder hevig, zoo 'er geene vette en drooge stoffen zijn; de schipbreuk is minder te vreezen, als de romp van 't schip stevig en sterk is, en de lading wel verdeeld ligt. Het is eveneens geschapen met den mensch, wiens staat het is door driften gedreven en be-roerd te zijn, zoo lang de noodzaaklijkheid van dien staat blijft bestaan. Hij zal 'er veel minder van aangedaan en geschokt worden, wanneer zijne gezondheid stevig en sterk is, zijne vezels vast, zijne zenuwen gehard en zijne vochten zagt zijn. De hartstochten zullen derhalven veel minder schaa-den aan hem, die geene ongeregeldheden in zijne levenswijze begaat; ik zeg meer, hij zal in alles dezelfde zijn, maar hij zal minder driften heb-ben; want nadien een drift, eene hartstocht, niet anders is als eene leevendige aandoening, en de leevendigheid der aandoeningen van de ge-voeligheid van het zenuwgestel afhangt, zoo on-dergaat hij, bij wien deze gevoeligheid onmaatig of ziekelijk is, zeer geweldige aandoeningen van zeer geringe oorzaaken; het geen voor hem slechts een gewoon en een zeer onverschillig voorval zou geweest zijn, zoo hij gezond ge-geweest ware, komt hem nu voor als eene zeer gewigtige en verdrietige ontmoeting. Over het algemeen derhalven heeft de mensch, die sterk en hard van vezelen en zenuwen is, de minste hartstochten, en, van die hij heeft, het minst te lijden.

Bij deze algemeene raadgeevingen tegen den nadeeligen invloed der hartstochten, schrijft de Geneeskunst ook anderen voor, die voor bijzondere gemoedsdriften geschikt zijn. De uitspanningen en vermaaken prijst zij hun aan, die door droefheid kwijnen, of door hartzeer verteerd worden. Doch wie weet niet, dat zulke raadgeevingen zelden haar oogmerk bereiken; dat zij gemakkelijker voorgeschreven dan geëffend worden, hoe zeer zij anders noodzaakelijk zijn? Indedaad men moet eene meer dan natuurlijke sterkte, gelatenheid en onderwerping van geest bezitten, om een aanhoudend verdriet te verzetten, om onder geduurige rampen, onder telkens herhaalde verongelijkingen opgebeurd en wel gemoed te zijn, en men moet tegelijk eene buitengewoon sterk lighaam hebben, om 'er gezond onder te blijven. Ik heb getoond, dat 'er geen verwoestender hartstocht is, dan de aandoening uit eene te leurgestelde eerezucht; maar daar is 'er ook geen, waar voor men minder bekwaame hulpmiddels weet aan de hand te geeven. Hoe zal men troosten, te vreden stellen, en gezond houden den man van verdiensten, gevoelig voor eer en grootheid, wiens roeinwaardige eerezucht men op alle mogelijke wijze dwarsboomt, en wien men bij aanhoudenheid zijne billijke belooningen weigert, wanneer hij genoodzaakt is te leven in 't midden van zijne vijanden, en dagelijks te zien de wangunstige aangezichten van zoo veelen, die zijne loffelijke poogingen naar eer en fortuin verijdelen? De

uit-



uitspanningen, de vermaaken zijn niet sterk genoeg, om in dat geval den geest van verdrietige en gezondheidkrenkende gepeinzen en kwellingen af te trekken. Ik ken 'er geen beter middel toe, dan noodzaakelijke bezigheden, die den geest aanhoudend werk geeven en door oeffening vermaaken, gepaard met een wijsgeerig geduld en eene beredeneerde hoop, gegrond op de wijze schikkingen van eene weldaadige Voorzienigheid, op de verzagtede hulpe des tijds, en op de veranderlijke denk- en regeeringswijze der menschen; voor 't overige moeten, gelijk zeker schrijver zeer wel aanmerkt, „mislukte pogingen, of geweigerde belooningen ons den moed niet beneemen om wel te doen, om te ijveren en uit te munten”. Het is niet de eer, de roem, waar op men staat moet maaken. Zij zijn, als men die ontfangt, aangenaam; maar men verkrijgt die niet altoos, offchoon men die langs eerlijke en lofsijke wegen zoekt. Nijdige tijdgenooten bezwalken die, of smooren dezelve in hunne geboorte; laage zielen schrijven die aan laage oogmerken toe, gelijk zij zelve doorgaans koesteren; en het is niet altijd de billijkheid, die de belooningen uitdeelt. De belooning, waar op men staat kan maaken, is het getuigenis van een goed geweeten, 't welk elke volbragte plicht tot eene bron van vergenoegen en zaligheid maakt; die inwendige, zuivere, hemelsche vergenoeging, dat wij menschen hebben welgedaan, dat wij ons vaderland bemind, en, zonder dat het zulks weet, ja mogelijk zijns ondanks,

voordeel hebben aangebragt; dat wij in onze stad geen leegloopende burgers geweest zijn, offchoon men van ons in openbaare bedieningen geen gebruik gemaakt heeft; en dat wij in de harten van sommige rechtschaapen menschen gepreezen en geliefd worden. In het kort:

————— *Victrix fortunae sapientia.*

§. CXIX. BETREFFENDE de afscheidingen en ontlastingen, behoef ik, dunkt mij, den Grootten en Rijken Lieden, als zij het geen ik 'er boven van gemeld heb, naarlezen, geene andere bestiering te geeven, als alleen deze, dat zij de zelve door geenerhande middelen moeten aanzetten, beroeren of belemmeren, maar alleen de Natuur zelve in staat stellen, of onverhinderd laten, om deze haare bedieningen naar behooren te verrichten, en deze zal zulks gewisfelijk doen, zoo zij de reeds gegeeven leefregels in acht neemen. Beide afscheidingen en ontlastingen zullen geregelder geschieden, naar maate zij minder ongeregeldheden in hunne levenswijze begaan; en wanneer zij eene zuiverer lucht inademen, gezonder voedsels en minder droogerijen gebruiken, zich meer beweegen, minder door hartstochten beroerd worden, geruster en ordelijker slaapen, zal de geregeldheid dier bedieningen zich noodzaakelijk herstellen. Haar voortgang, zegt TISSOT, is de barometer der gezondheid, die deszelfs orde en ongeregeldheden volgt en aanwijst. Dat zij derhalven zoo min als

moge-

mogelijk is; konstige, geweldige ontlastmiddelen gebruiken, geene zweet-purgeer- of andere openende artzenijen; zij vergrooten het kwaad, terwijl zij het schijnen te geneezen. De arbeid alleen zal hen natuurlijk doen zweeten en afgaan; en zoo zij, die zwak van ingewanden zijn, om eenen natuurlijken afgang te verwekken, al eenige geneesmiddelen noodig hebben, dat zij kina, kaneel en staal gebruiken; dezen zijn in hun geval meenigmaal de beste middelen, om hun dien te bezorgen, hoe wonderspreukig dit ook schijnen mooge.

CXX. VAN de kleeding eindelijk en het geen ik verder tot dat Hoofdstuk betrokken heb, weet ik niets te zeggen, 't welk niet een ieder, die 'er belang in heeft, ligtelijk tot zijn voordeel 'er uit besluiten kan. De opschik, het sieraad, en de bevalligheid kunnen zeer wel gepaard gaan met eene kleeding, die het lighaam niet drukt, knelt en mismaakt; die deszelfs werktuigen eene vrije werking laat, die de uitwaasfeming niet aanzet of belemmert; dit alles hangt maar af van eene zekere wijze van denken. Zoodra de mode het tot eene hoofdwet aanneemt zijne gezondheid te bewaaren en te bevorderen, zal het vernuft sieraaden, optooijsels en veranderingen van manieren genoeg uitvinden, om aan den veranderlijken smaak en aan het onderscheid der rangen genoeg te geeven. Maar hoeveel wenschelijker ware het, dat men algemeen, een ieder naar zijnen staat, eene bestendige kleeding aannam, waar de gezondheid en de goede smaak

haar

haar zegel op gedrukt hadden! Zoodra men ook zijne gezondheid, gelijk het behoordt, boven alles waardeert, het eerst en meest ter harte neemt, zal men alle misbruiken en kwaade gewoonten gereedelijk vaaren laten.

Zie daar dan, naar mijn oordeel en ondervinding, de beste regels om zich voor zwakheden en ziekten te behoeden, om, zwak en ziekelijk zijnde, gezond en sterk te worden, en gevolglijk om gezond, gelukkig en lang te leeven. Zij, die 'er zich niet naar gelieven te gedraagen, zullen der smerten en ellenden, die zij zekerlijk ondervinden zullen, zich moeten getroosten. Zij, die 'er zich naar schikken, zullen 'er, buiten allen twijffel, de gewenschte uitwerkingen van genieten; en dit zelfs durf ik belooven aan zulken, die wegens de langduurigheid van hunnen zwakken en ziekelijken staat, en wegens de vruchteloosheid van zoo veele aangewende middelen, dikwijls aan het herstel van hunne gezondheid wanhoopen; mits zij alle die raadgeevingen getrouw en langduurig genoeg opvolgen. De geneeskundige waarneemingen en de dagelijksche ondervinding leveren voorbeelden genoeg op, om hen met die verwagting te vleijen. LUDOVICUS CORNARO, een Venetiaansch Edelman was, jongeling zijnde, uitgespat tot eenen buitenspoorigen wellust, verleid door de zeden van zijnen tijd en door zijne rijkdommen, en hij had door denzelven zijne gezondheid derwijze gekrenkt, dat hij van zijn vijfentwintigste tot zijn veertigste jaar, een ziekelijk, kwijnend leeven leidde

leidde en, in weerwil der beste geneesmiddelen, even ellendig bleef, doch eindelijk, op raad der Geneesheeren, eene allerstrengste levenswijshoudende, en daar bij blijvende, bragt hij het zoo ver, dat hij niet slechts binnen een jaar tijds van zijne ziekelijke kwijning bevrijd ware, maar vervolgens eene bestendige gezondheid genoot, tot in den hoogsten ouderdom, zelfs dien van meer dan honderd jaaren, wanneer hij met een zagten en gerusten dood zijn leeven eindigde. Laat, zegt GAUBIUS, de uitkomsten van zulke gevallen beslissen, of het gelukkiger zij aan de verlokseis der wellusten, dan aan de wijze raadgeevingen der Geneesheeren gehoor te geven; maar laten zij te gelijk leeren, dat die raadgeevingen niet altoos vruchteloos voorgeslagen, en gemeenlijk met de gewenschte uitwerking gehoorzaamd worden.

---

## XXV. HOOFDSTUK.

### *Raadgevingen ter Geneezing.*

§. CXXI. EDOCH met de opvolging alleen dier voorbehoedende regelen kan men niet altoos de gewoone ongesteldheden der Groote en Rijke Lieden overwinnen, vooral niet, wanneer zij tot den trap van ziekte gekomen zijn. Als dan is 't noodig, dat de kunst ook haare hulp toebrengen gepaste geneesmiddels voorschrijve, die geschikt

schikt moeten zijn en naar de algemeene oorzaken, waaruit die ziekten haaren oorsprong nemen, en naar den bijzonderen aart derzelven.

Men moet derhalven, om deze ziekten te geneezen, eerst zekere algemeene wijzingen of oogmerken zich voorstellen, die men opmaaken moet uit de voornaamste algemeene oorzaken en ongesteldheden, waar uit dezelve gewoonlijk voorspruiten. Dan dezen zijn, gelijk ik toonde, eene te groote gevoeligheid en prikkelbaarheid van zenuwen en vezelen, die de grondoorzaak is van allerlei zenuwziekten, of toevallen en beroeringen der zenuwen, en dikwijls gepaard gaat met zwakheid; daarenboven eene scherpte of eene geschiktheid tot ontsteeking in de vochten, veroorzaakt veelal door eene ligt belemmerde en ongeregelde uitwaasfeming en eene kwalijkgestelde spijsverteering; bij welken somtijds zich voegen verstoppingen in de ingewanden. Weshalven blijkt, dat men in de geneezing van de ziekten der aanzienlijke Liederen ten minsten drie algemeene oogmerken moet trachten te bereiken.

1. De beroeringen der zenuwen en vezelen te bedaaren, door dezelve minder gevoelig en minder prikkelbaar te maaken, en het gantsche gestel te versterken.

2. De vochten zacht te maaken of de geschiktheid tot koorts en ontsteeking weg te neemen, door de uitwaasfeming geregeld te doen voortgaan, en eene goede spijsverteering te verzorgen.

3. De verstoppingen der ingewanden op te lossen.

Het een en ander dezer geneeskonstige inzichten moet men in de behandeling van de ziekten der Groote en Rijke Lieden nooit uit het oog verliezen. De middels om dezelve te bereiken zullen in de behandeling der byzondere ziekten van zelfs openbaar worden; waarom ik terstond tot dezen overga.

*Groote aandoenlijkheid voor de Lucht  
en andere Voorwerpen.*

§. CXXI. DE te groote aandoenlijkheid voor de lucht en voor allerlei zintuigelijke aandoeningen, welken zoo veele menschen, en vooral zoo veele Groote en Rijke Lieden ongelukkig maakt, berust, gelijk ik getoond heb, in een teeder en te gevoelig gestel van zenuwen. Wanneer zij nog tot die hoogte niet geklommen is, dat zij de oorzaak geworden is van wezenlijke zenuwziekten, wordt zij het best genezen door de opvolging van alle die regelen, die ik voor de opvoeding en levenswijze van zwakke personen heb voorgeschreven. Dezen zijn in dat geval niet slechts voorbehoedmiddelen, maar tevens de krachtdaadigste geneesmiddelen, vermits zij alle gerigt zijn om de zenuwen minder gevoelig te maaken. Zonder zich naar deze regelen te gedraagen, is het onmogelijk die ongelukkige gesteldheid te overwinnen. De Lijder, zegt TISSOT, welke hoopt zich uit dien staat te redden door geneesmiddelen, zonder zijne levenswijs geheel en al te veranderen, bedriegt zich,

Cc

zich , en de geneesheer , die 'er hem mede vleit , zoo 'er een geneesheer is , die 'er hem mede vleijen kan , kent zekerlijk den aart dezer kwaale niet en zal 'er nooit eenig mensch van herstellen. — Zij derhalven , welken zich van die te groote aandoenlijkheid geneezen willen , moeten drooge , vaste , eenvoudige spijzen eeten , koude , zagte dranken drinken , geduurig beweging neemen , dagelijks het geheele lighaam sterk wryven , zich veel en in allerlei weder in de open lucht houden , dikwijls de koude baden gebruiken , op geenerhande wijze zich broeijen of koesteren , alle gemakken ontvluchten , zich aan allerlei ongemakken langzaamerhand bloot stellen , en zich trapsgewijze gewennen aan alles wat hun te sterk is , of het geen zij te zeer vreezen. 't Is nauwlijks te zeggen , hoeveel vooral de gewoonte en de ondervinding toebrengen , om het lighaam hard of aandoenlijk en den geest bevreesd of stoutmoedig te maaken. Men leert de scherpste tochten van lucht verdraagen , de strengste koude van het weder te wederstaan , allerlei ongemakken zonder nadeel verduuren , en allerhande gevaaren onverchrokken braveeren , door die dikwijls te beproeven ; men leert duizenden dingen , die men anders vreest , kleinachten en onbeschroomd behandelen , door die geduurig en van nabij te onderzoeken. Wanneer men dagelijks in het gerucht der straaten , onder het geluid der klokken , bij het slaan van een smit is , gewent men 'er ongevoelig zoo aan , dat men het op 't laast niet meer hoort en 'er gerust onder-slaapt.

Wan-



Wanneer men dikwijls beesten ziet dooden, menschen ziet lijden, verliest men eindelijk die teerhartigheid, dat medelijden, 't welk men 'er anders natuurlijk mede heeft. Eene Vrouw, die voor het rijden bang is, wordt 'er stout op, als zij het bij aanhoudenheid doet. Een verstandige Vader geneest zijne kinderen van de vrees en schrik voor honden, muizen, spinnekoppen, enz., door 'er hen gemeenzaam mede te doen omgaan. Men beneemt zelfs het paard de schichtigheid door het van dicht bij te laten zien het voorwerp, waar het voor schrikte. En hoe ongegrond, hoe ijdel zouden veele menschen, die altoos voor ziekte, voor onheilen en gevaren bedugt zijn, hunne vrees niet vinden, indien zij slechts hunne eigen veeljarige ondervinding raadpleegden; indien zij herdagten, hoe lang en hoe meenigmaalen zij reeds angstig geweest zijn voor het geen zij nog vreezen, zonder dat het gevreesde kwaad hun immer is overgekomen; en hoe veele redenen zouden zij hebben, om 'er zich tegen te verzetten, indien zij wel begreepen, hoe zeer zij 'er zich door benadeelen. Indedaad de geschiktheid tot vrees vergroot geduurig door geduurig te vreezen, gelijk de gevoeligheid voor ongemakken vermeerderd, hoe meer men dezelve ontwijkt.

§. CXXII. SOMTYDS, zegt TISSOT, en de ondervinding doet het ons dikwijls zien, huisvest de kwaal alleen in de verbeelding; men verbeeldt zich, dat men tot niets bekwaam is,

niet tegenstaande men zeer veele krachten heeft; men denkt, dat alles nadeel doet, en men zou echter alles kunnen verdraagen; men koestert zorgvuldig eene kwaal, die niet bestaat, en men loopt gevaar, om dezelve te doen geboren worden; en dit zijn van die gevallen, welken de oplettendheid van den Geneesheer onderkennen moet. Indien hij in het bedrog van den Lijder valt, is dees verloren; doch zoo hij dat bedrog doorziet, en des Lijders vertrouwen weet te winnen, is deszelfs geneezing het werk van een oogenblik. Ik heb, vervolgt hij, vijf Lijders, die meenden; dat zij noch het licht, noch het gerucht, noch de lucht, noch spijzen verdraagen konden, zich zien te bed te houden in eene donkere en dik met matten beleide kamer, waar in men niet als met de grootste omzichtigheid gaan, zich beweegen en spreekken dorst; zij leefden alleen van een weinig vleeschnat of gelei; zij verbeeldden zich gevaarlijk ziek te zijn; zij stelden orde op hunne zaaken, en dat alles onder het genot van eene volmaakte gezondheid. Ik heb hen gedwongen te zien, te hooren te spreekken, uit hun bed en huis te gaan, goed te eeten en drinken, en te doen gelijk anderen, en langs dien weg ben ik geslaagd, in hen hun welzijn te doen gevoelen en hen, in een kwartier uurs, van den alderdroevigsten tot den allergelukkigsten staat te doen overgaan. Geval- len van dezen aart, loutere ziekten van de ziel, of van de verbeelding, schoon niet in zoo een hoogen trap, komen den Geneesheer dagelijks voor,

voor, in welken te geneezen hij oneindig beter slaagt door verstandige redeneeringen, door vernuftig uitgedagte middelen, door zijn gezag en vertrouwen, dan door de beste medicijnen. Zoo noodzaakelijk is het, dat een Arts bij zijne artzernijkennis een gezond oordeel, vernuft, schrandtheid en menschenkunde bezitte, en dat zijne lijders een groot denkbeeld van hem voeden.

### *Zenuwziekten.*

§. CXXIII. WANNEER de te groote gevoeligheid of prikkelbaarheid van zenuwen en vezelen tot die hoogte klimt, dat 'er, zoo wel door prikkels, die een gezond sterk mensch niet aandoen, als door sterkere aandoeningen, verkeerde en ongeregelde bewegingen in dezelve ontstaan, die de bedieningen des lighaams belemmeren of beroeren, dan wordt zij, gelijk ik gezegd heb de grondoorzaak van zenuwziekten. Wanneer men derhalven die te groote gevoeligheid genoeg vermindert, en de prikkels, welken dezelve tot die verkeerde en ongeregelde bewegingen opwekken, wegneemt, geneest men de zenuwziekten; edoch

*Hic labor, hoc opus est.*

Dagelijks wordt men tot die einden bij Groote en Rijke Liederen en bij anderen geroepen, dan ongelukkig zelden voldoet men 'er aan. Men bedaar dikwijls de toevallen van die ziekten,

maar men neemt 'er fchier nooit de eerste oorzaak van weg; meenigmaalen zekerlijk, omdat de Lijders, in het gebruik der geneesmiddelen en in de opvolging der leefregelen, niet aanhoudende en naauwkeurig genoeg zyn; maar niet zelden ook, omdat men niet genoeg let op den verschillenden staat van zenuwen en vezelen, noch op het onderscheid der prikkelen, die dezelve aandoen. De behandeling 'er van, zegt TISSOT, is tot hier toe de onzekerste, omdat men tot nog toe de oorzaken niet genoeg onderzocht heeft. Men heeft niet opgemerkt, dat dezelve zeer onderscheiden zijn, dat zij alle bijzondere geneesmiddelen vereifchen, en dikwijls zeer verschillende; dit gedeelte der Geneeskunst is nog te zeer cijnfbaar aan den geest van famenftels te maaken; ik zou fchier gezegd hebben aan dien van partijzucht, of ten minften aan dien der mode.

Verscheiden zeer groote Geneesheeren, vervolgt TISSOT, de zenuwziekte aanmerkende als een gevolg van eene verflapping der zenuwen en vezelen en van eene zwakheid der spijsverteeringen, willen dezelve geneezen door heete en versterkende geneesmiddelen, door gommen, ftaal, bittere extracten, camfer, bevergeil (*Castoreum*), muskus, geestige tinctuuren, opium, enz. Dan dit is eene kennelijke dwaaling, juist gelijk aan die, welke ik, handelende over de ongesteldheden der spijsverteering en maagmiddelen, zal doen opmerken. Alle de zenuwziekten flechts aan eene oorzaak toe-

toeschrijvende , verzet men 'er zich tegen met alleen eene soort van geneesmiddelen , en ongelukkig slaagt men daar in even zoo weinig , als ik toonen zal , dat zulks met de maagziekten gelukken kan. Zenuwen , verhard en geprikkeld door een te sterk gebruik van specerijen of wijnen , herstellen zich niet door het gebruik van duivelsdrek (*Assa foetida*) of geestige tinctuuren , middelen , nog veel scherper , dan de sterkste specerijen en de geestrijkste wijnen. Zenuwen , verdroogd door het misbruik van het *Eau des Barbades* , van het *Marasquin* , van sterke dranken , van liqueuren , van pepermuntwater enz. laten zich niet bedaaren door het veel gebruiken van tinctuuren uit gentiaan - valeriaan - wortel , bevergeil , of barnsteen , door het Elixir van vitriool of het *Eau des Carmes* , maar deze geneesmiddelen , zoo schadelijk in die gevallen , doen zeer veel goed in dezulken , waar in verflapte vezelen , een waterachtig en verarmd bloed , de waare oorzaken van de kwaal zijn ; en de gevallen van de eene en andere natuur doen zich dikwijls op. Misfchien zijn 'er in beide de gevallen geene geschikter middels dan het *Liquor* van Hoffman , en de zoete Geest van Salpeter.

§. CXXIV. EEN ander gedeelte van Geneesheeren , vaart TISSOT voort , onder welken men 'er ook telt , die met recht zeer beroemd zijn , hebben een beginsel aangenomen , 't welk door de alleroudste Geneeskundigen is voorgesteld , doch door GALENUS reeds wedersproken ,

ken; te weten, dat de zenuwen gelijk koorden werken; dat alle de hysterike, hypochondrike en stuip- of krampachtige ziekten van derzelve te groote spanning afhangen; dat men die niet als door ontspanning geneezen kan; dat even daarom alle spijzen en dranken, welken niet smaakeloos zijn, schade doen, en dat de beste, de eenigste goede geneesmiddels zijn de lang aangehouden en herhaalde warme en koude baden, en schier verschrikkelijke hoeveelheden van zuiver waterachtige dranken. Deze geneeswijs, welke uitneemende is, wanneer eene scherpte van vochten, eene droogheid van vezelen, eene ontsteking van bloed en eene ontstoken verdikking van gal de overhand hebben, heeft in deze gevallen moeten hebben en wezenlijk gehad de allergelukkigste gevolgen, en heeft, onder de handen van mijnen Vriend den Heer POME, die dezelve zoo bekwaam bestuurt, de schoonste geneezingen bewerkt; doch zij strekt zich niet uit tot alle gevallen, en daar zijn 'er, waar in zij volstrekt strijdig zijn zou.

§. CXXV. DE geneeswijzen met versterkende en die met verflappende middelen hebben beiden haare bepaalde toediening. De Geneesheeren, die zich slechts bij eene houden wilden, zouden een gedeelte hunner Lijderen berooven van het geneesmiddel, 't welk hun alleen dienstig is, en zouden zich zelve het vermaak beneemen, dat zij uit een gelukkig gevolg van geneezing smaaken; men behoort de eene en andere

dere te weeten van pas te gebruiken, en dikwijls geheel verschillende geneeswijzen, zoo men in alle geneesbaare gevallen gelukken wil. Eene geneeswijs is daarom niet te minder goed, omdat zij de begunstigde geneeswijs is van eenen mededinger. Laat ik hier bijvoegen, dat 'er zelfs gevallen zijn, waar in men die twee strijdige geneeswijzen in een zekeren zin moet weeten te vereenigen, en dat 'er anderen voorkomen, in welken men de eene op de andere moet laten volgen. 't Is niet als eene langduurige onderwinding en een geest, vrij van vooroordeel voor eenig samentstelsel, welken den Geneesheer in staat stellen om alle die gevallen wel te onderscheiden.

§. CXXVI. DAAR is, zegt TISSOT, één artikel, waar in de voorstanders dier twee stelsels schijnen overeen te komen, omdat hunne grondbeginsels, schoon regtstreeks stijdig, hen langs verschillende wegen daar heen leiden; te weeten de aderlaating en de buikzuivering strengelijk en schier zonder onderscheid in allerlei zenuwziekten te verbieden; daar ondertuschen talrijke waarnemingen de nuttigheid en noodzaakelijkheid dier middelen aantoonen aan hun, die, aan geene partijzucht overgegeeven, zich alleen ophouden met het onderzoek der oorzaaken, en die voor ieder dier oorzaaken geneesmiddels voorschrijven, welken de ondervinding geleerd heeft geschikt en bekwaam te zijn om dezelve weg te neemen.

Zoo de indedaad vernuftige en doorkundige Mannen, welken aan het hoofd dier stelsels zijn, slechts hun oog wilden vestigen op de waarnemingen van anderen, en de ongemakken zien, die men ontmoet in het behandelen van kwaalen, welken in haare oorzaaken strijdig zijn, volgens eenerlei geneeswijs, in deze te ver uit te strekken, en in te verwerpen alles, wat 'er vreemd aan is of van afwijkt, zouden zij buiten twijffel hunne gelukkige geneezingen vermeenigvuldigen en de verplichting vergrooten, die het algemeen hun schuldig is; en zij zouden welhaast bemerken, dat de algemeene regels en geneeswijzen in de geneeskunde gevaarlijk zijn; dat zij de grootste geneesheeren schier gelijk maaken aan kwakzalvers, die door een enkel geneesmiddel alles geneezen willen, en die zich verbeelden, dat alle ziekten van eene enkele oorzaak afhangen; dan dit is nergens meer valsch dan in de zenuwziekten, wier behandeling even daarom het meest noodig heeft onderscheiden aangewezen te worden; maar de uitweidingen over deze onderscheiden behandelingen zijn buiten het bestek van dit Werk, waarom wij ons tot eenige algemeene raadgeevingen zullen bepaalen, die uit de hier gemaakte aanmerkingen meest voortvloeijen.

I. Eer men eenige Geneesmiddels gebruikt, dient men door de raadpleeging met een kundig en ervaren Geneesheer, zich eerst wel te verzekeren, dat de ongesteldheden, waar mede men gekweld is, wezenlijk zenuwziekten zijn. Deze raadgeeving is vooral van belang voor de Groote

en



en Rijke Lieden. Zij zijn, gelijk ik boven reeds heb aangemerkt, zeer gereed om hunne kwaalen voor zenuwziekten te houden, en hun te gelooven, die hun zulks verzekeren; dit vleit, dit troost hen in veele gevallen. Ondertusfchen is het aan menfchen, die geene kennis noch ondervinding van ziekten hebben, naauwlijks te be- duiden, hoe ligt men zich hier in bedriegt. Meer dan eens heb ik bij aanzienlijke Lieden voor zenuwtoevallen zien houden de wezenlijke vooraf- gaande verfchijnfels van beroerte, en hoe ge- vaarlijk deze mistasting zijn kan, is niet moeije- lijk op te maaken; ten minften ligtelijk begrijpt men, dat verhittende zenuwmiddels als dan zeer fchadelijk zijn zouden. Ik heb door braak-pur- geer-wormdoodende, zuurtemperende en andere middelen, welken den naam van zenuwmiddelen niet draagen kunnen, lijdens genezen, die men langen tijd vruchteloos als zenuwzieken behan- deld hadt. Bedurve Galftoffen, raauwigheden, wormen, zuur, enz. in de maag en darmen ver- wekken niet zelden in menfchen, die welgestelde zenuwen hebben en niet zwak zijn, flauwten, bezwijmingen, opspanningen, en hartkloppingen, hik, kramptrekkingen, ftuipen en andere toeval- len, welken in alles gelijk zijn aan de toevallen van zenuwziekten; doch welken men daar voor niet moet aanzien, wanneer zij niet uit een zwak en teergevoelig zenuwgeftel voortspruiten; hoe- wel in menfchen met dusdanig geftel ook die zelfde toevallen meenigmaalen uit die zelfde prik- kelende oorzaaken ontftaan; met dit verfchil ech- ter,

ter, dat zij dan altoos geweldiger en aanhouden-  
der zijn. Het verzuim van dit onderscheid baant  
niet zelden den weg tot gevaarlijke mistastingen  
in de behandeling van zenuwziekten of andere  
kwaalen, en is somtijds ook oorzaak, dat de roe-  
kelooze kwakzalver schielijk slaagt, daar de  
voorzichtige arts zeer lang vruchteloos heeft gear-  
beid. Een Lijder, bij voorbeeld, die ter oor-  
zaake van onverteerde stoffen in de maag, of van  
verstoppingen der ingewanden, aan bezwijmingen,  
stuiptrekkingen, enz. onderworpen is, loopt al-  
toos gevaar, dat zijne toevallen verergeren zul-  
len, dat men de ziekelijke oorzaak vastmetzelen  
en onherstelbaar maaken zal, wanneer men hem  
op den duur zenuwmiddelen, kina, en soortge-  
lijke medicijnen gebruiken laat; komt hij toeval-  
lig in handen, al is het van eenen onkundigen,  
die hem braak- en purgeermiddelen toedient, zoo  
geneest hij schielijk en gelukkig; en zoodani-  
ge gevallen heb ik in meenigte gezien.

Aan den anderen kant worden dikwijls, door  
gebrek van kundigheid, oplettendheid of on-  
dervinding wezenlijke zenuwziekten voor andere  
kwaalen gegroet, en gevolglijk op eene gevaar-  
lijke wijze behandeld. Hieromtrent laat zich  
Tissot dus uit: De te groote gevoeligheid  
voor indrukfelen, de vermindering van vrolijk-  
heid, somtijds zelfs vlaagen van droefgeestig-  
heid zonder kennelijke oorzaak, onsteltenis van  
den slaap, het zij dezelve korter, losfer, of  
zwaarer is dan gewoonlijk, en eene ongere-  
geldheid in 't wateren zijn gemeenlijk de eerste

toevallen van zenuwziekten; en als dan moet men zeer zorgvuldig zijn, zoodra men die ondervindt, om geene geweldige geneesmiddelen te gebruiken. Ik heb van dezen aart de allerdroevigste gevallen gezien, die allen alleen verflimmerd waren, omdat dezelve in het begin niet wel onderkend en geweldig behandeld waren, door minkundige lieden, die meenigmaalen de sterkste medicijnen voorschrijven, zonder immer gedagt te hebben, om zich te vraagen, uit wat oorzaak zoodanig toeval voortvloeide, en welke uitwerking zulk een geneesmiddel voortbrengen zou. Zoodra de zenuwen ongesteld zijn, worden alle aandoeningen sterker, en die van kwalijk toegediende artzenijen gevaarlijk en verschrikkelijk: deze dwaaling heeft zeer dikwijls plaats. Niets is gemeener, dan Lijders te ontmoeten sukkelende met kwaalen van dien aart, omdat men in de beginfelen aan eene bezwaaring of vervuiling van de maag hadde toegeschreven die toevallen van benaauwdheid, van toenijpingen der maag, van een ontstelden eetlust, van windige opspanning, van geelzucht enz., die de eerste uitwerksels waren van ongeregelde bewegingen van de zenuwen der maag en darmen; en daar is zekerlijk geen Geneesheer, die eenigzins in praktijk is, welke niet meermaalen geraadpleegd is door lieden, alle wier kwaalen in eene ongesteldheid van zenuwen bestonden, en die men echter als scheurbuikigen behandeld en wier staat men door die behandeling merkelyk verergerd had. — Men vindt ook Geneesheeren, die geen ge-

geloof slaan aan zenuwziekten; zij houden dezelve voor eene hersfenschim, en als zij toevallen ontmoeten, die zulks wezenlijk zijn, leiden zij dezelve niet af van hunnen waaren oorsprong, maar, niet wetende wat naam 'er aan te geven, noemen zij die scheurbuik, eene ziekte, die, uitgezonderd op zee, nog zeldzaamer is dan de zenuwziekten in de groote steden gemeen zijn. Ongelukkig vooral voor den Lijder, zomen, na de angstvalligste onderzoekingen, op zijne huid eenige kleine ligtblauwe vlakjes ontdekken kan; als dan is zijn lot beslist, en wat 'er ook van volgen moge, hij moet zes maanden lang middelen tegen het scheurbuik gebruiken; die ligte verandering in de kleur zijner huid, welke van eene meenigte verschillende oorzaken kan afhangen, en welke men zeer dikwijls in de sterkste menschen waarneemt, getuigt onweersprekelijk tegen den staat van zijn bloed; hij mag 'er zich tegen verzetten, hij mag op de sterkste wijze verzekeren, dat hij welvaarende is, dat hij nooit als in de gezondste landstreeken gewoond heeft, die eigen is aan de ziekte, die men hem geeven wil, dat hij vast tandvleesch, schoone tanden heeft, enz., alles is te vergeefs, en niets kan hem verschoonen, om aan de langwijligste en nutteloosste geneezing zich te onderwerpen voor eene ziekte, waar van hij het geringste zaad of beginfel niet in zich heeft.

Eene andere nog gevaarlijker dwaaling, zegt **TISSOT**, is de zenuwziekten aan te zien voor venusziekte en den lijder te doen ondergaan alle de  
wreed-

wreedheid van eene volkomen kwikkuur. Deze misvatting schijnt bezwaarlijk te gelooven; doch ik heb te veel lieden gezien, die 'er de slachtoffers van geweest waren, om mij te bedriegen omtrent het dikwijls voorkomen derzelve.

2. Bijkans van het zelfde belang is het, dat men, verzekerd zijnde aan zenuwziekten onderhevig te zijn, 'er geene medicijnen tegen gebruiken moet, zonder voorkennis en goedvinden van een bekwaamen Geneesheer, die 'er, ingevolge van de bijzondere ongesteldheid, het temperament, enz. des Lijders, de keus van bepaalt. Dees raad is mede vooral noodig voor de Lieden van rang en vermogen. Het begrip, dat de zenuwziekten door versterkende middelen moeten geneezen worden, is onder hen zoo algemeen, dat 'er nauwelijks aanzienlijke huizen zijn, waar in men niet verscheiden zenuwmiddels, de kina en bittere kruiden op wijn getrokken, het Spa - Pirmout - of Schwalbach - water, enz. als huismiddelen tegen die ziekte op den duur en onverschillig gebruikt, en zonder ooit behoorlijk raad gepleegd te hebben, of zij hun wezenlijk dienstig zijn. Dit is ook eene van de redenen, waarom zeer veelen dier Lieden zulke middelen jaaren lang inneemen zonder 'er door te verbeteren; en niet zelden ziet men 'er hen erger door worden. De Geneesheeren zelven zijn, gelijk wij reeds aangemerkt hebben, in het voorschrijven dier middelen niet onbevooroordeeld en oplettend genoeg. Zij zouden zekerlijk meer slaagen in het geneezen dier ziekten, indien zij wel begrepen, dat de te  
groote

groote gevoeligheid van zenuwen niet altijd met weeke en flappe vezelen gepaard gaat; en al gaan dezen 'er mede gepaard, zoo laat de verscheidenheid der prikkelen niet toe, dat men in alle gevallen zonder onderscheid versterkende, bittere, samentrekkende, en verhittende geestrijke middelen toedienen; daar zijn 'er zelfs van dezen aart, in welken zij zeer schadelijk zijn. Men vindt zelfs lieden, die bij een zwak, te gevoelig zenuwgestel eene geschiktheid tot ontsteekingziekten zelfs tot beroerte hebben, in welke gevallen de versterkende zenuwmiddels ten uiterste nadeelig zijn. Wie kunner ook heeft niet ondervonden, dat men gestellen vindt, die geen kina, geenerleije heete medicijnen verdraagen kunnen, hoe zeer dezelve anders dienstig schijnen, ja dat in eenige lijdens eene bijzondere gevoeligheid der maag dat foort van middelen of sommigen derzelven schadelijk maaken. Niettemin blijft het waar, dat niemand tegen zenuwziekten medicijnen behoort te gebruiken, als met raadpleeging van zijnen Geneesheer. De verscheiden geneesmiddelen aan te wijzen en de verschillende behandelingen te ontvouwen, welken voor de bijzondere gevallen geschikt zijn, is van weinig dienst voor lieden, die geene geneeskundigen zijn en is buiten het bestek van dit Werk. Men kan anders daaromtrent breedvoerig onderzigt worden, in de meermaalen aangehaalde verhandeling van den Heere WHIJT over de zenuwziekten. Betrekkelijk de baden teekent TISSOT dit aan: de warme baden zijn onvermijdelijk, wanneer 'er een beginfel van verhitting en droogheid

heid en fcherpte plaats heeft ; de koude baden zijn van de grootſte uitwerking , wanneer men alleen de veirkracht herſtellen of verſterken moet ; en dikwils bedaart men , met een weinig ijs te gebruiken , de geweldigſte zenuwtoevallen , die niet als verſlimmerd worden door alle andere geneesmiddelen , waar van men zich gewoonlijk in die gevallen bedient ; en welken ſomtjids meer gewettigd zijn door het gebruik , dan zij door reden en ondervinding zijn aangewezen. Ik zal 'er bijvoegen , dat ik , in gevolge het hier aangemerkte , meermaalen , door verſlappende en verkoelende middelen , zenuwtoevallen geneezen heb ; die men door verſterkende en heete middelen zeer verergerd had. Men neemt het denkbeeld , dat men in zenuwziekten niet verſlappen moet , te algemeen : de aderlaating verſterkt , verligt en bedaart in ſommige gevallen veel meer , dan de kina , de ſtinkende gommen en het *opium*.

3. Wat foort van gepaste middelen men tegen de zenuwziekten gebruikt , zal men 'er de gewenschte vrucht van genieten , behoort men 'er nauwkeurig en aanhoudend in voort te vaaren , zelfs dan nog , wanneer men geene zenuwtoevallen meer gewaar wordt en geheel ſchijnt geneezen te zijn. Zelden gedraagen de zenuwzieke lijdens zich naar dezen raad ; zij zijn , gelijk ik boven breedvoerig getoond heb , gewoonlijk te ongeduldig , te onſtandvastig en te ligtgeloovig , om 'er zich ſtipt en beſtendig aan te houden , of zij ſcheiden met het gebruik der middelen gemeenlijk te vroeg uit , meenende geneezen te zijn ;

zoodra zij hunne gewoone ongemakken niet meer gevoelen; die echter haast wederkomen, en dan moeten zij op nieuws tot de voorigè middelen hunne toevlugt neemen. Hier komt somtijds bij, dat de Geneesheeren zelve niet altijd gedulds genoeg hebben, om die ziekten zoo langduurig met oplettendheid te behandelen, of dat zij, uit vreeze om van eigenbelang verdagt te worden, niet sterk genoeg op eene lange aanhouding van het gebruik van geneesmiddelen aandringen, zonder welke het nochtans niet mogelijk is, dat 'er die Lijders een groot en duurzaam voordeel van genieten kunnen: invoegen de verwaarloozing van dezen raad eene andere reden is, waarom zij zoo zelden volkomen van hunne kwaalen geneezen worden. TISSOT zegt: Nadien de bedieningen der zenuwen van het dierlijk werktuig die zijn, welken de grootste volmaaktheid vereischen in alle de werkingen, van welken zij, om zoo te spreken, de uitkomst of hoofdsom zijn, en even daarom ook die, welken het ligtst ontsteld worden, en het moeilijkst zich herstellen, is het niet te verwonderen, dat de zenuwziekten zeer gemeen zijn, dat zij lang duuren, en dat zij dikwijls veranderen, van beter tot erger, en wederom van erger tot beter overgaan; het is derhalven niet, als met zeer veel moed aan de zijde van den lijder en met zeer veel geduld aan de zijde van den Arts, dat men zich vleijen kan dezelve te zullen geneezen. 't Is hierom, dat MONTANUS vermaande; „ dat men, in de geneezing van deze ziekten, niet den tijd van ééne „ maand



„ maand of jaar moet bepaalen, gelijk in anderen  
„ plaats heeft, maar dat men, geduurende zijn  
„ geheele leeven, aan zijne herstelling behoort  
„ te werken, somtijds de geneezing, en somtijds  
„ de behouding alleen beoogende.

4 Tot geneezing van zenuwziekten is het verder volstrekt noodzaakelijk, dat men eene geschikte levenswijs leide. Men geneest wel sommigen dezer ziekten zonder medicijnen en alleen door een goede levensregeling, maar nimmer zonder deze en alleen door genen. Men behoort uitspanningen en vermaaken te neemen, in een zuivere drooge landlucht te leeven, zeer maatig te zijn in eeten en drinken, geene scherpe, wrange spijzen of dranken te nuttigen, veel lichaamsoeffening in 't werk te stellen, geregeld te slaapen, zich niet te koesteren of te broeijen, en vooral schadelijke hartstochten te vermijden. De hartstochten zijn de gewoonste en de magtigste oorzaken van dit soort van kwaalen; indien men dezen niet kan ontwijken, indien men de voorwerpen, de prikkels, die dezelve opwekken en werkzaam houden, niet van zich kan verwijderen, en indien men derzelve aandoeningen niet kan verzwakken, zoo is 'er geene geneezing te hoopen. — Men behoort derhalven zich te gedraagen naar alle die leefregels, welken ik boven voor zwakke personen heb voorgeschreven; die allen zijn ook hier de krachtdaadigste geneesmiddels, vermits zij de te groote gevoeligheid, de grondoorzaak der zenuwziekten, verbeteren; en zij zijn even daarom alleen 'er

zoo noodzaakelijk in, dat ik 'er naauwlijks eenen van weet uit te zonderen; hoewel het ook hier het best zij, dat een ieder met een kundig en ervaren Arts te raade ga, om te weten, welken voor zijnen bijzonderen staat de geschiktste leefregels zijn. Voor 't overige dient men in de opvolging derzelve, even als in het gebruik der geneesmiddelen, naauwkeurig en standvastig te zijn; men kan geene zenuwziekten in den grond en bestendig geneezen, zoo men op den duur eene ongeregelde, of zelfs eene aan derzelve naaste oorzaak strijdige levenswijs, volgen wil.

. Ik wil echter niet, dat zenuwzieke lijdens altoos, onafgebroken en zeer veele medicijnen inneemen en eene te bepaalde levensregeling houden zullen. Hoe schadelijk zulks zij, hoe geschikt zelfs om hunne kwaalen te voeden en te verergeren, heb ik boven in 't breede getoond. Neen, daar is hier in, gelijk in alles, eene zekere maat en wijs, die men niet straffeloos overschrijden kan. Daar zijn gevallen, waar in men somtijds tuschenbeiden met het gebruiken van geneesmiddelen voor een tijd uitscheiden moet; daar zijn 'er anderen, waar in men nu en dan van geneeswijze veranderen moet. De behandeling der zenuwziekten, zegt TISSOT, eischt dikwijls eene verandering van methode, niet alleen, omdat 'er een samenloop en vermenging van eerste oorzaken kan plaats hebben, die ieder eene verschillende behandeling vorderen; maar ook, om dat 'er somtijds, wanneer de eerste oorzaak, die de bedieningen der zenuwen ontsteld had,

had, is weggenomen, andere geneesmiddelen noodig zijn, om die bedieningen te herstellen: ten laatsten, omdat, wanneer de beweegbaarheid der zenuwen zeer groot is, haar staat, wegens de meenigte van oorzaken, die op dezelve werken, zoo zeer verschillende is, dat zij somwijlen een geneesmiddel, 't welk haar te vooren zeer veel nut gedaan had, niet langer verdraagen kunnen. Daar zijn eindelijk gevallen van zenuwziekten, waar in het best is zich alleen bij eene goede leevenswijs te houden, geene medicijnen meer te neemen, als alleen nu of dan, om de toevallen te bedaaen, en voor het overige geduld en lijdzaamheid te oeffenen. „ Het is dikwijls, zegt „ W H Y T T, buiten het vermogen der konst, die „ ziekten geheel uit te roeijen; en daarom is „ het meenigmaal nuttig dit onzen lijdereu in te „ boezemen, vooral denzulken, die kracht en „ moeds genoeg hebben om die kwaalen te draa- „ gen, welken nooit geheel voorgekomen, of „ volkomen geneezen kunnen worden.”

Met alle de hier voorgestelde raadgevingen acht ik voldaan te hebben, aan het eerste algemeene inzicht ter geneezing van de ziekten der Groote en Rijke Liedeu. Ik zou hier ook kunnen spreken van de geneezing der Hypochondrie, Melancholie en Vrijslerziekte; doch zij is dezelfde, wanneer deze kwaalen louter uit een te aandoenlijk zenuwgestel ontstaan; en in de gevallen, waar in zij uit andere oorzaken voortkomen, mag ik mij hier niet inlaaten; men kan 'er uitvoerige onderrigting omtrent vinden in de meer-

gemelde Verhandeling van den Heere WHYTT over die ziekten. TISSOT belooft 'er ook een opzettelijk Werk over te zullen in 't licht geven, waar aan hij reeds tien jaaren geârbeid had, toen hij dit, dat ik hier volg, uitgaf.

### *Bezwijmingen.*

§. CXXVII. NADIEN de bezwijmingen, welke ik §. LVIII. heb beschreven, wezenlijk het gevolg zijn van een te aandoenlijk zenuwgestel, begrijpt men ligtelijk, dat zij geneezen moeten worden, door de grondoorzaak derzelven weg te neemen, en gevolglijk, dat daar toe dienen alle die raadgevingen, die ik in het voorgaande Artikel vermeld heb. Invoegen ook hier de waare herstelmiddelen zijn een werkzaam en geregeld leeven, koele kamers, bedden en kleeding, de open lucht vooral des morgens, de lichaams oefeningen, voornaamelijk te paard, de uitspanningen, en de maatigheid van geschikte spijsen en dranken. Daarentegen allerlei ongeregeldheden, een lui en lekker leeven, warme waterachtige dranken en verdriet vereeuwigen deze kwaal, en maaken alle artzenijen volstrekt nutteloos. De beste geneesmiddels zijn die versterken zonder te verhitten; maar allerlei ontlastende middels, aderlaatingen, buikzuiveringen, afgangverwekkende mineraal wateren, alle verkoelende verflappende medicijnen, zouten enz., zijn 'er in 't algemeen verderflijk voor.

Edoch in het toeval zelf komt eene enkele

reis eene kleene aderlaating te pas, wanneer 'er naamelijk eenige volbloedigheid plaats heeft, en de pols meer dan natuurlijk vol en aangezet is, gelijk somtijds gebeurt, als een hevige harts-tocht, toorn, schrik of iets dergelijks 'er de opwekkende oorzaak van is. — Wanneer het uit eene kwaade spijsverteering ontstaat, is een zagt braak- of purgeermiddel noodzaakelijk; en, als het uit opspanning van winden voorkomt, windbreekende middels, gelijk *Eau des Carmes*, het *Liquor* van HOFFMAN. — Voor 't overige begrijpt men, dat men in het toeval altoos middelen moet aanwenden, geschikt om de bijzondere oorzaak weg te neemen, en tevens middelen bekwaam, om de ademhaaling en den omloop des bloeds op te wekken en den lijder bij zichzelf te brengen, gelijk het geeven van versche koele lucht, somtijds het warme voetbad, de wrijvingen, vooral van den buik, het rieken van stinkende reuken, den rook van leder, van een veder, duivelsdrek, geest van hartshoorn, het *Eau de Luce* enz.

### *Scheele Hoofdpijn.*

§. CXXVIII. MET TISSOT meen ik, door waarneemingen, geleerd te hebben, dat de scheele hoofdpijn, in de meeste gevallen en in het begin, schier altoos het gevolg is van eene ongesteldheid of gebrek in de maag, daar vooral in bestaande, dat zij, wegens zwakheid of een ongestelden staat haarer zenuwen, de spijzen te

langzaam, of niet wel verteert, zoo dat 'er fcherpe slijmen, garstig vet, zuuren of raauwigheden in dezelve geboren worden, die door haare fcherpte derzelve zenuwen prikkelen en, door gemeenschap of medegevoel met de zenuwen van het hoofd, dit deel zoo geweldig doen lijden.

In 't algemeen derhalven vordert de geneezing dezer kwaal, dat men die fcherpe, raauwe stoffen eerst uit de maag ontlaste, en vervolgens dit ingewand versterke, of in staat stelde om de spijsen behoorlijk te verteeren. 't Is hier van, dat men in het begin 'er veelen van geneest door zagte braak- en purgeermiddelen, en daarna door zagte bittere middelen, gepaard somtijds met purgeermiddelen van denzelfden aart. Met de kina en de rhabarber heeft men dikwijls gelukt. Ik heb 'er sommigen van geneezen door de aloë, de osfegal en de spaansche zeep, en anderen door het zout van alfem en de magnesia. Maar zal men in dit geval op eene volkomen herstelling hoopen, zoo is het volstrekt noodzaakelijk, dat men zich onthoude van vet, vooral van gesnerkt vet en boter, van vette en ongerezen gebakken, van onverteerbare vellen van dieren, van flappe groenten, van melkspijsen, en van zuuren, en dat men zeer maatig of in 't geheel geen wijn, noch ook theé, koffij, of chocolaat drinke.

Edoch, wanneer de kwaal, zegt TISSOT (en de ondervinding heeft het mij maar al te dikwijls doen zien,) eene hebbelijke zenuwziekte geworden is, weerstreeft zij niet slechts halfterrig te-

gen

gen alle herstelmiddelen, maar dikwijls is het dan zelfs niet voorzigtig dezelve te willen geneezen, omdat, gelijk ik gezegd heb, de verdrijving of ophouding van de scheele hoofdpijnen de allerergste onheilen veroorzaakt. Het is dan het best, dat men zich te vreden houde met dezelve te verzachten, met de aanvallen 'er van ligter te maaken en niet zoo dikwijls te doen wederkomen; welk oogmerk men bijkans altoos verkrijgt, door het gebruik van die levensregeling en die geneesmiddelen, welken ik zoo even heb aangepreezen. Maar men moet zeer op zijne hoede zijn tegen de meenigte van medicijnen, die men somtijds onverschillig in die gevallen aanprijst; zij tergen doorgaans het kwaad en verderven de gezondheid. Men heeft zekerlijk zeer veel moeds noodig om te lijden, zonder verligtenis te zoeken; doch wanneer het wel beweezen is, dat alle hulpmiddelen, die men aanwendt, van geen nut kunnen zijn en wezenlijk kwaad doen, is het niet als eene loutere zwakheid, zoo men met dezelve aanhoudt.

Als de scheele hoofdpijn sterke en bloedrijke menschen aantast, is eene geheele onthouding van wijn en dikwijls ook van vleesch onvermijdbaar noodzaakelijk; somtijds behoort men van tijd tot tijd aderlaatingen in 't werk te stellen; eenige jonge lieden zijn door het huwelijk geneezen. — Zulke voorbeelden heb ik mede ontmoet en wel in beide de Sexen. Eens heb ik eene vrouw van omtrent 48 jaaren, die van haare jeugd af, om de twee of drie weeken, met gezet wederkomende

scheele hoofdpijnen geplaagd geweest was, gevallen 'er van geneezen gezien, na eene ontsteekingskoorts; waar voor ik aan haar verscheiden aderlaatingen had laten doen. In eene andere Vrouw, die in gelijk geval was, heb ik, omtrent haar 40ste jaar, de kwaal zien wegblijven na een hevigen aanval, die wel zes weken onafgebrooken had aangehouden en waar voor men alle middelen vruchteloos in 't werk gesteld had.

Deze ziekte, zegt TISSOT, heeft somwijlen haare zitplaats in den eersten of twaalfvingerendarm, en hangt af van eene gal, die zich daar ophoopt en bederft; de purgeermiddelen, een langduurig gebruik van room van wijnsteen, en vooral eene schraale en schier geheel uit plantgewasfen bestaande eetregel zijn 'er de waare geneesmiddels van. In den ouderdom van 55 of 60 jaaren verliezen de scheele Hoofdpijnen doorgaans haare hevigheid.

Daar zijn, zegt hij, in den aanval zelven, maar zeer weinige middelen om het te verzachten, eene zeer groote gelatenheid is schier het eenige vermogende geneesmiddel. Dit echter kan ik niet geheel toestemmen; ik heb in gevallen, daar ik vermoedde, dat 'er eene kwaade stof in de maag huisvestte, meermaalen, den aanval in het begin afgebroken door een braak- of purgeermiddel; en niet zelden in gevallen, waar het een zenuwziek toeval was, vrij veel verligting toegebracht, door het dikwijls betten of wasfen van het hoofd, met koud water, door den hemelfchen geest, in het hol van de hand, eenige minuten, tegen de

pij-



pijnelijke plaats gehouden, en door het in geven van den Speenkruids-wortel (*radix valeriana*) of ruime giften van het heulfap (*Opium*) en, in andere gevallen, door warme voetbaden en flanellen lappen in heet water uitgewrongen aan het hoofd te leggen. 't Is alleen een oordeelkundig onderscheid der oorzaaken, dat ons in de bijzondere gevallen en toevallen van ziekte bekwaame geneesmiddels aan de hand geeft.

### *Beroerte.*

§. CXXIX. DOORGAANS vindt men in de lieden, welken eene geschiktheid tot deze ziekte hebben, of 'er reeds van aangetast zijn, eene zekere kwaadfappigheid, eene kennelijke ongedaanheid in het aangezicht, eene vreemdheid der oogen, flappe, werkelooze vaten en een lijmig min of meer veraart en somtijds eenigzins tot ontsteeking hellend bloed; alle gevolgen van ongeregeldheid, van uitputting, van een werkeloos leven, van veel en te voedsaame spijzen te eten enz.

Om derhalven zich voor die ziekte te behoeven moet men dezen en de bovengemelde oorzaaken §. LX. vermijden en eene tegengestelde levenswijs houden; maar vooral matig en schraal zijn in het eeten. — Tot voorbehoeding een parijsch kusfentje, of een zakje met zout op de borst, met een band om den hals, te draagen, is zeer onnoozel; maar men begrijpt 'er de onnoozelheid niet van, omdat men het gestel

stel en de huishouding van 't menschelijk lighaam, de oorzaken der ziekten en de werking der geneesmiddelen niet kent. Doen zij geen goed, zegt men, zij doen geen kwaad, en misschien doen zij goed door de verbeelding gerust te stellen. Het is zoo, zij kunnen in deze, gelijk in andere ziekten, nut doen, door de vrees weg te neemen, wanneer men onnoozel genoeg is om 'er vertrouwen in te stellen; doch zij kunnen tevens zeer veel kwaad doen, wanneer men, gelijk ik het gezien heb, zich 'er zoo geheel op verlaat, dat men 'er in geval van noodzaakelijkheid andere vereischte middelen door verzuimt. Men passe dit toe op andere gevallen, waar in men voortgelijke kwakzalverachtige medicijnen onder dat voorwendfel gebruikt.

Maar het is voornaamelijk van belang, zoodra men de waarschuwende teekens van deze ziekte meent te bespeuren, dat men met een bekwaam Geneesheer 'er over raadpleege, ten einde in tijds de noodige middelen aan te wenden, om den slag, waar mede men gedreigd wordt, af te keeren. Het is van alle ziekten waar, maar bijzonder van deze, dat zij beter voorgekomen dan geneezen wordt. Zij laat in hem, die dezelve eens gehad heeft, eene bijkans onoverwinnelijke geschiktheid over om 'er op nieuws van aangestast te worden, zoodat hij genoegzaam zeker zijn kan, aan wat dood hij sterven zal. — Dan deze raadgeving is te meer noodzaakelijk, omdat men zich, gelijk ik boven §. CXXIII. reeds aangemerkt heb, omtrent de voorafgaande verschijnselen dezer beroerte, ligtelijk vergrijpen en

in

indedaad gevaarlijk mistasten kan. De duizeling of draaijing in het hoofd, het geruisch in de ooren, de belemmering in de spraak, de doofheid of slaaping in handen en voeten, het onvermogen, om het een of ander lid te bewegen enz. hebben zoo veel overeenkomst, met de gevolgen van zwakheid en zenuwziekte, dat zelfs een Geneesheer zeer veel ondervinding en oplettendheid noodig heeft, om dezelve niet daar voor aan te zien; voornaamelijk, wanneer hij te zeer vooringenomen is met het stelsel, dat men de meeste ongesteldheden der aanzienlijke Lieden van verzwakte zenuwen moet afleiden. Althans het ontbreekt aan geene voorbeelden van menschen, die door hunne eigen of des Geneesheers onachtzaamheid in dezen, zoo niet door deszelfs onkunde, ongelukkig geworden zijn. Met derhalven in dat geval terstond raad te pleegen, zal men zich, omtrent de gevolgen dier verschijnselen gerust, of zich in staat stellen om in tijds bekwaame voorbehoedmiddelen te gebruiken. Zoo ergens, hier vooral, is toepasselijk de les:

*Abundans cautela non nocet.*

*Overtollige zorg schaadt niet.*

Wanneer men reeds eens of méermaalen van deze ziekte is aangetast geweest, komen dezelfde raadgevingen te pas, en de opvolging derzelve wordt zoo veel te noodzaakelijker. In-

zon-

zonderheid is het dan noodig en nuttig, dat men een schraalen eetregel houde, ligtverteerbare, weinig voedzaame, slijmverdunnende voedfels eete, zich niet koestere, veel beweging neeme, en vooral te paard rijde. Door deze raadgeevingen getrouwlijk in acht te neemen, en eenige gepaste geneesmiddels te gebruiken, heb ik Lijders, die één en meer aanvallen van dezen beroerte doorgestaan hadden, en 'er aan de eene of andere zijde lam uitgekomen waren, geheel zien herstellen en 'er nog jaaren lang bevrijd van zien leeven; en verscheiden maalen heb ik gezien, dat lieden, tot deze ziekte voorgeschiedt; 'er van aangegreepen wierden, onmiddelijk na dat zij veel en zwaare spijsen gegeten hadden.

Van de wijze, op welke deze ziekte, in den aanval zelven, moet behandeld worden, en van de geneesmiddelen waarmede men dezelve te keer moet gaan, kan men de vereischte onderrijsing bekomen, in *Tissots Raadgeevingen voor de gezondheid van den gemeenen Man*. Dit alleen moet ik hier van melden, dat groote en herhaalde aderlaatingen 'er zoo schadelijk in zijn, als zij dienstig zijn in eene beroerte uit volbloedigheid; dat echter in den aanval somtijds een of twee kleene aderlaatingen 'er voordeel in doen; doch dat men 'er het meeste nut in te wachten heeft van spaansche vliegen, etterdrachten; klijsteeren, zekere buikloozende en slijmverdunnende middelen enz.

*Keelziekten, Verkoudheid en  
Longkwaalen.*

§. CXXX. OMTRENT de voorbehoeding en geneeskonstige behandeling dezer ziekten, kan men ook, in het zoeevengenoemde Werk, voldoende raadgeevingen vinden; waarom ik 'er, uitgezonderd eenige tusfchengeplaatste aanmerkingen, alleen van zal melden 't geen TISSOT in het Werkje, 't welk ik hier volg, heeft aange- teekend.

*Geschiktheid tot Ontsteeking der  
Longen.*

§. CXXXI. BETREKKELIJK de geschiktheid tot Longontsteeking; waar van ik §. LXII. gewaagd heb, zegt hij: schoon dees staat lang kan duuren, zonder gevaarlijk te worden, moet men echter denzelve niet verzuimen, vermits dezelve ook zeer verderfelijke gevolgen kan hebben, die somtijds door verschillende omstandigheden zeer schielijk verhaast worden.

De waare middelen, om denzelve te verbeteren zijn. 1. een zeer flappe of zagte eetregel, schier geheel uit plantgewassen, en vooral uit veele sappige vruchten, bestaande.

Het zal den Lezer mischien verveelen, bij ieder Artikel eene naauwkeurige levensregeling te zien wederkomen; het verveelt schier mij zelve die onophoudelijk te herhaalen; maar zij is van zoo veel aanbelang, en men heeft zoo we-  
nig

nig vrucht te hoopen in de behandeling van alle ziekten, zoo men dezelve niet naauwkeurig in acht neemt, dat het mij volstrekt onvermijdelijk-schijnt de noodzaakelijkheid 'er van te doen gevoelen. Hoe kan men gelooven, dat de verkoelende middelen de ontsteeking van het bloed zullen wegneemen, als men gestadig arbeidt om dezelve te vermeederen, door te voedsaame spijsen, verhittende dranken, geduurig nachtbraaken en allerlei buitenspoorigheden? Kan men hoopen zijne maag te herstellen, wanneer men die twee maalen daags bederft door doolingen in de keuze en de hoeveelheid der voedsels? Is het redelijk te denken, dat de openende geneesmiddelen, waar van men zich bedient om de verstoppingen te bestrijden, behoorlijk werken zullen, als men dezelve omwint in vette spijsen, die 'er de werking van verstoppen, en die de verstopping der vaten vergrooten?

2. Kleine aderlaatingen op den arm van tijd tot tijd herhaald: niets is bekwaamer, om de geschiktheid tot ontsteeking van het bloed en van de long te veranderen. Zij zyn zelfs in deze ziekte dikwijls noodig, offchoon de pols traag en slap en de vaten niet merkelyk opgezet zyn.

3. Een rijkelyk gebruik van zoet wei in de lente; somtijds laauwe halve baden; en dikwijls warme voetbaden des avonds naar bed gaande.

4. Eene groote oplettendheid in te vermijden de lucht van te dicht bewoonde plaatzen, de te fijne lucht, de lucht vante warme kamers, of

waar

waar in te veel menschen zijn, in dikwijls op het land te leeven, en vooral in niet te laat op te blijven; het nachtwoaken is in dezen staat allerverderfelijkst.

De personen, die 'er van aangetast zijn, moeten zich ook wagten voor 't zingen, en de muziek der stem moet gebannen zijn uit de opvoeding van jonge lieden, bij welken men de zaaden van deze kwaal vermoeden kan. De be-roepen of bedieningen, die eene groote oeffening van de stem zouden kunnen vereisfchen, lijken hun niet, en de majoorfchappen van regimenten zijn dikwijls fchadelijk geweest voor krijgslieden, wier borst niet volkomen gezond was; dit gedeelte van het lighaam lijdt ook zeer veel van de gedwongen houding, waar toe men verpligt is in de meeste krijgfdienften, geduurende de oeffening der wapenen; ook heb ik eenige officiers gezien, die 'er in bloedfpuwingen door gevallen waren.

Wanneer de kwaal fchijnt te verzwaaren, moet men de aderlaatingen dikwijls herhaalen, en de vleeschfpijzen volftrekt verbieden.

Schoon deze ftaat gevaarlijk blijft, al heeft men den ouderdom van veertig of vijftig jaaren bereikt, zonder in de longteering gevallen te zijn, kunnen echter zulke lieden, als zij tot de voorgefchreven omzigtigheden zich bepaalen, tot zeer hooge jaaren komen, na al hun leeven gehoest te hebben, zonder in hunnen ouderdom eenig ander ongemak te hebben, als dat van zeer mager gebleven te zijn, van dikwijls te hoef-

ten, en van veel fluimen op te brengen, vooral des morgens, een half uur na het ontwaaken. De long, die een langen tijd in een staat van prikkeling geweest is, gaat op dit tijdperk van het leeven over tot een staat van verflapping, die wel dezelfde voorzorgen vordert betrekkelijk de leevensregeling, doch die niet meer dezelfde geneesmiddels toelaat, en die 'er zelfs nauwlijks eenigen meer dult.

De Lieden, behebd met deze geschiktheid tot longontsteeking, moeten het huwelijk vermijden, 't welk dezelve vergroot en de gevolgen 'er van verhaast.

### *De Bloedspuwing.*

§. CXXXII. HET zekerste middel om lieden te behouden, welke die gevaarlijke geschiktheid hebben tot bloedspuwingen, waar van §. XLIII. breedvoerig gehandeld is, bestaat daar in, dat men de bloedspuwing belette te voorschijn te komen, hoewel het somtijds, doch zelden gebeurt, dat de ziekte alle de daar beschreven voortgangen maakt, en dat de Lijders sterven zonder bloed te hebben opgebracht. Men moet derhalven alle bekwaame middelen in 't werk stellen, om dezelven te voorkomen; de vermogendsten zijn dezelven, die §. CXXXI. voorgeschreven zijn, om de voortgangen van de geschiktheid tot ontsteeking te voorkomen; maar men behoort vooral de jonge lieden, gedreigd met deze kwaal, van kindsheid af, te doen vermijden alles, wat te veel  
bloeds



bloeds kan maaken , en geschiktheid tot ontsteking geeven , of dezelve op de borst bepaalen ; dat is te zeggen , dat men de regels moet volgen van die zelfde §. CXXXI. Het zingen , sterk spreekken en schreeuwen zijn in dit geval nog schadelijker , dan in het voorige ; de baleinen keurslijven zijn verderfelijk , en men moet die strengelijk verbieden ; ik heb verscheiden maalen gezien , dat zij eene bloedspuwing voortbragten , twee uren nadat men dezelve had aangedaan. Na deze voorzorgen , kan men zich met eenige vrucht vleijen ; ik heb het laatste van vijftien kinderen behouden , waar van de veertien oudsten door deze oorzaak aan de longteering waeren omgekomen , tusfchen den ouderdom van 12 en 17 jaaren.

§. CXXXIII. W A N N E E R de bloedspuwing verschenen is , zijn de verwagtingen van eene volkooime geneezing zeer verminderd ; men gelukt het best met dikwijls herhaalde aderlaatingen , waar door men altoos een ontstoken bloed ontlast , met zeer ligte verkoelende voedfels , ezellen - of geitenmelk , zoetwei , gerstewater , zuuren , eene zuivere , doch zachte lucht , eene volmaakte gerustheid van geest , en zelden eenige andere beweging , als die van nu en dan te paard te rijden. Men moet den lijder verzwakken , en hem , om zoo te spreekken , geduurende eenigen tijd , brengen tot het kleinst mogelijke leeven. Daarna , wanneer de koorts volstrekt ophoudt en de geschiktheid van het bloed tot ontsteeking is

weggenomen , wekt men langfaamerhand zijne krachten op , door eenige zagte versterkende middelen , bij voorbeeld , door de kina in kleine giften.

Ter versterking van deze raadgeevingen van **TISSOT** kan ik niet nalaaten hier bij te voegen , dat ik verscheiden lieden met zoodanige geschiktheid tot longontsteeking en bloedspuwing zeer veele jaaren behouden en sommigen tot een hoo-gen ouderdom gebragt heb , door dikwijls herhaalde kleine aderlaatingen , door hun met zagte verkoelende buikzuiverende middelen een open lijf te laaten houden , zoo veel mogelijk is , aardbeijen , aalbesfen , kersfen , sappige rijpe peeren , komkommers , meloenen en andere verkoelende vruchten en groentens laaten eeten , doch nooit melk , ten minsten geen koemelk , en door hen vooral in het begin van den herfst en het voorjaar uit voorzorg te doen aderlaaten. Ik meen opgemerkt te hebben , dat zij in deze seizoenen het meest van longontsteekingen en bloedspuwingen aangetast worden , vermoedelijk , omdat dan de lucht het meest geschikt is , om de uitwaasfeming te beletten , waar van de scherpe stoffen naar de long als het zwakste deel toevloeijen , dit ingewand prikkelen , en tot ontsteeking schikken. Jammer is het maar , dat men in ons land , waar in men zoo eene meenigte van dat slag van zieken vindt , zoo weinigen ontmoet , welken men beweegen kan om zich aan die voorschriften te onderwerpen. Zij kennen de bittere gevolgen dier kwaalen niet , en zij

slaan

staan 'er geen geloof aan, hoe zeer men 'er hun van verzekert; zij schrikken vooral voor dat ge-  
duurig aderlaaten, uit vreeze van 'er te zeer door verzwakt te zullen worden, daar het egter voor hun het heilzaamste middel is, en zonder welk men hen onmogelijk behouden kan: het is in dit, gelijk in verscheiden gevallen, beter door de hulpmiddelen eenigzins zwak te worden, dan door verzuim derzelveu zich ellendiger te maaken en zijnen dood te verhaasten, behalven dat de aderlaating bij deze lijdere in een zekeren zin somtijds meer versterkt of verligt, dan wel verzwakt, althans zeker is het, dat zij doorgaans hunne ellenden draagelijker maakt, en hun leeven verlengt.

Daar zijn echter eenige gevallen, vervolgt **TISSOT**, in welken de lijder bloed spuwt en alle geschiktheid tot longteering schijnt te hebben, en waar in men zich zorgvuldig wagten moet voor het gebruik van aderlaatingen en van eene verzwakkende levenswijze.

Het eerste van die gevallen is, wanneer de zwakheid niet slechts een gebrek van de long, maar algemeen is, wanneer alle de vaten zwak zijn, wanneer 'er te weinig bloed en dit kwalijk bereid, ontbonden is. Het is zeker, dat alsdan de aderlaating en een waterachtige eetregel, de oorzaak der kwaal vergrootende, het noodlot van den lijder verhaasten, en dat het niet deze middels zijn, van welken men zich bedienen moet; maar daar is 'er geen een, waar van men zich eene merkelijke goede uitwerking belooven kan. De landlucht,

eene zachte doch aanhoudende ligthaamsoeffening, alleen de rijst of grutten of Sago voor voedsel, en, zoo'er geene verstoppingen zijn, een weinig melk, kleine giften van de Kina, en het feltserwater in eene geringe hoeveelheid, zijn de hulpmiddelen waar van men het meest hoopen kan.

Een ander geval, in welk de aderlaating in bloedspuwingen schaaden kan, is, wanneer zij de uitwerking zijn van eene *Hypochondrie*, die uit verzwakte zenuwen ontstaat, welke, den geregelden omloop des bloeds beroerende, en den zelve vooral in den onderbuik belemmerende, eene te groote hoeveelheid van bloed naar de longen voert, waar door somtijds eenigen van deszelfs vaten verbroken worden.

Deze kwaal brengt ook groote moeilijkheden aan, wanneer zij gepaard gaat met eene opstopping der stonden, die zeer dikwijls de borstzickten ongeneeslijk maakt.

### *De Aangroeiing der Longen.*

§. CXXXIV. Voor dit ongemak is geen geneesmiddel; men kan de long, daar zij eens aan het ribbenvlies vast gegroeid is, niet weder losmaaken. Al het nut, dat men 'er aan doen kan, is, dat men de verdere aangroeiing tracht voor te komen, die zeer ligt en somtijds zeer schielijk voortgaat in hun, welken de hier boven beschouwde geschiktheid tot longonsteekingen hebben. Tot dat einde dienen juist alle die zelfde middelen, welken tegen de voorgaande kwaa-  
len

len §. CXXX, CXXXI en CXXXII zijn voorgeschreven. Soms doen in deze gevallen eenig nut de etterdrachten door setons, spaansche vliegen, *ecorce de garou* enz. maar niets is 'er verderfelijker in dan verhittende, prikkelende, scherpe, slijmbreekende middelen en groote giften van bereidingen uit het heulfap, en hoe meenigmaal worden 'er deze schadelijke middelen door onkundigen in toegediend!

### *Verbarde Knobbeltjes der Long.*

§. CXXXV. DIT soort van borstziekte, schoon bekend van dien tijd af, dat 'er Artzen geweest zijn, en zelfs zeer wel met deszelfs twee uitgangen beschreven door HIPPOCRATES, had echter de aandacht der Geneesheeren niet zoo zeer naar zich getrokken, als wel behoorde. Op het einde der laatste eeuw heeft de Heer MORTON, een engelsche Geneesheer, en voor ruim veertig jaaren heeft de Heer DESSAULT, Geneesheer te Bourdeaux, het gewigt 'er van doen opmerken, en evenwel houdt men 'er zich nog niet genoeg mede bezig; verscheiden Geneesheeren schijnen deze kwaal schier niet te kennen, en dit is zoo veel te verderfelijker, als deszelfs behandeling moeilijk is, dan zelfs wanneer men dezelve kent, omdat men, in het geeven van versmeltende of oplosfende middelen, welken door de verstopping aangewezen worden, op zijne hoede zijn moet, tegen het gevaar van eene ontsteeking te veroorzaaken.

In het begin, terwijl dat de kwaal nog bestaat in onrijpe knobbeltjes, en dat 'er geene ontsteeking noch verettering plaats heeft, zijn de wezenlijk nuttige hulpmiddelen eene zeer schraale eetregel, schier geheel bestaande uit moeskruiden, vruchten en water; eene of verscheiden aderlaatingen, zoo 'er eene volbloedigheid schijnt plaats te hebben; openende, doch weinig scherpe geneesmiddelen, onder welken de Heer DESSAULT met reden plaatst de kwik, waar van ik dikwijls goede uitwerkingen gezien heb, de zeep, het uittreksel van dolle kervel, en het sap van witte Andoren (*Marrubium album*) In gevallen, die men geneezen heeft, van dit soort, heeft de Sterkers (*Nasturtium*) een naam gekregen, dien zij niet ondersteunt in anderen. De melk is niet dienstig in dezen staat; zoo zij 'er somtijds van nut in geweest is, moet men dit toeschrijven aan bijzondere omstandigheden van dezen of genen lijder, en in 't algemeen prijst men dezelve te ligtvaardig, of te gereed aan, in alle soorten van hoest; daar zijn 'er verscheiden, in welken zij schadelijk is.

Als de kwaal haaren eersten overgang neemt en tot den staat, §. LXVII. beschreven, gekomen is, moet men dezelve houden voor eene ongeneesbaare longteering; men kan zich dan niet meer met een goed gevolg vleijen, en alles, wat men hoopen kan, is dat men deszelfs voortgangen vertraage; maar de middelen, waar van men zich die uitwerking belooven kan, verschillen

len, naar de omftandigheden; de uitweiding 'er over zou hier kwalijk geplaast zijn.

§. CXXVI. IN den ftaat van Ontfteeking van ieder knobbeltje, moet men, terwijl de- zelve duurt, de ziekte als zoodanig behande- len, door aderlaating, de zachtfte dranken, den honing-azijn, het falpeter, en de ligtfte voedfels; en wanneer zij gekomen is tot den ftaat van verettering, moet men zich bepaalen tot fpijzen uit plantgewafen, tot de honig, tot een gerftendrank, of een aftreksel van ge- paste borstkruiden, hoedanigen zijn die van Hondsdraf (*Hedera Terreftis*) en van Eeren- prijs (*Veronica*), en, zoo 'er dagelijks een weinig koorts is, geeft men kleine giften van eenig mi- neraal zuur.

De fappen van zeepachtige kruiden zijn dik- wijls zeer nuttig in deze ziekte; zij werken ten zelve tijd als openende middelen op de knob- beltjes en veranderen de gefchiktheid van het bloed tot ontfteeking; men bedient 'er zich der- halven met nut van, zoo lang dees ftaat duurt, de pols hard is, en het bloed een ontstoken korst behoudt; en dikwijls heb ik zeer goede uitwerkingen gezien van de fappen van den Hond- draf, van het Kruiskruid (*Senecio*) van de Ha- zelatouw (*Sonchus laevis*) en van den Huislook; (*Sedum majus*); edoch, zoodra de ftaat van het bloed veranderd is, en van dien van ontfteeking tot dien van ontbinding overgaat, moet men met

dezelfen uitscheiden, omdat zij 'er de voortgangen van vergrooten zouden.

§. CXXXVII. MEN ziet, dat de longteeringgen, verschillende in haar begin, dikwijls op een uitkomen in haaren laatsten staat, welke die is van eene gevestigde verettering in de long. Op dien tijd worden de geneesmiddelen bijkans dezelfde voor alle foorten, en zijn allen omtrent even nutteloos. De geneezing van deze kwaal zou een eigenaartig geneesmiddel vereisfchen, 't welk den etterachtigen staat des bloeds wegnam, voordat de long 'er te zeer van was aangedaan, maar men kent ongelukkig tot nog toe zoodanig een middel niet; alles derhalven wat men beproeven kan, is 1. den lijder alleen te doen leven van plantgewassen, of van melk van allen room beroofd; of van geiten- of ezelinne melk; dees eetregel verdrijft de etterachtigheid niet, maar hij vertraagt 'er den voortgang van, door een bloed te maaken, dat minder vatbaar is voor bederf dan vleesch.

2. Geneesmiddelen te geeven, die tot het zelfde oogmerk medewerken, die de koorts be-  
daaren, en die tenzelfen tijd de krachten onder-  
steunen. Kleene giften van de kina en een  
weinig geest van vitriool in den gewoone  
drank, vooral op de uren van verheffingen,  
zijn nuttig, en fomtijds doet een weinig mijrrhe  
goed, een enkel afkookfel van gerst, van grut-  
ten, of van rijst, een aftrekfel van den Maagde-  
palm



palm (*Vinca Pervinca*) hebben mij toegeschenen, voor eenen gewoonen drank, te evenaaren aan alles, waar van men den grootsten ophef maakt.

Men ziet, dat TISSOT geen vertrouwen stelt in alle die middelen, van welken men ter geneezing der waare longteeringen dikwijls zoo breed opgeeft; en indedaad men moet den aart dier ziekten, het samenstel en de bediening der longen weinig kennen, en waarlijk niet veel ondervinding hebben, om 'er eenige hulp van te verwagten. Men dwaalt hier, gelijk in veele gevallen, dikwijls uit gebrek van onderscheiding: men onderscheidt deze longteeringen of longzweeren niet genoeg van die ettergezwellen of etterzakken, die somtijds zelfs in sterke menschen, na eene heevige longontsteeking of zijde-wee, geboren worden, welken een enkele reis, door eene gelukkige uitragcheling of langs andere wegen, volkomen genezen worden; doch die echter den meesten tijd in eene waare longteering overgaan; men schrijft de geneezing gereedelijk toe aan de middelen, welken men onder die gelukkige herstelling heeft toegediend, en men prijst vervolgens die middelen aan, als algemeen heilzaam, zoo niet als ontfeilbaar, in alle gevallen van veretteringen der longen; 't is vermoedelijk langs dien weg, dat, voor eenigen tijd in deze ziekten een naam gekregen hebben het inademen van den rook van gemeene harst, het verblijf in een beestenstal, de olij van joodenlijm, de longstroop, eenige balsemen, enz. van welken middelen ik nimmer eenig goed gevolg, maar meermaalen zeer kwaade uitwerkingen

gen gezien heb. Tegen den wegvloeienden loop, welke doorgaans op het laatst des lijders krachten en leeven en wegfleepen, heeft men feder teenigen tijd zeer aangeprezen de Joan Lopez wortel; doch tot hiertoe heb ik 'er de gewenschte uitwerkingen niet van gezien, en in sommige gevallen met den Columbo-wortel meer vrucht gedaan, hoewel te weinig, om 'er veel ophef van te maaken.

§. CXXXVIII. Zoo lang de lijder krachten heeft, en indien de pols hard is, doen kleene, dikwijls herhaalde aderlaatingen zeer veel goeds; omdat zij voorkomen de ontsteeking, die door den etter in de long veroorzaakt wordt, en de vermeerdering der koorts, die 'er een gevolg van is. Zij vertraagen derhalven altoos den voortgang der kwaal, dan zelfs, als zij niets kunnen toebrengen om die te geneezen; en, in weerwil van het vooroordeel van het algemeen en van veele Geneesheeren tegen de aderlaatingen, in teeringachtigen, in 't werk gesteld, heeft mijne eigen ondervinding mij bevestigd in 't gene de Heer DOVER voor veele jaaren gezegd heeft, omtrent derzelve goede uitwerkingen in deze ziekte, van welke de kenmerken en de verscheidenheden tot hier toe niet genoeg onderzocht zijn, en met welken ik mij mischien te lang heb opgehouden in een Werk als dit is.

### *Ziekten der Maag en Darmen.*

§. CXXXIX. NIETS schijnt gemakkelijker dan eene ontstelde maag, eene kwaade spijsverteering te her-

herstellen, en het is ook in wezen zoo, wanneer zij, in een anderzins gezond mensch, enkel uit een vergrijp in spijs of drank, of uit iets dergelijks ontstaat; maar, wanneer zij een gevolg is van zoodanig eene levenswijze, als in 't algemeen die der Groote en Rijke Lieden is, vindt men het ten uiterste moeilijk; men oeffent 'er zich dagelijks in, omdat men 'er dagelijks toegeroepen wordt, en echter men slaagt 'er zelden in, ten deele zekerlijk, omdat de ontstellende oorzaaken blijven aanhouden, of geduurig vernieuwd worden, of omdat de ongesteldheid verouderd en hebbelijk geworden is; maar gedeeltelijk ook, omdat men zich doorgaans bedriegt in de keuze der middelen, waar van men zich bedient omdat oogmerk te bereiken. De oorzaaken, die de spijsverteering ontstellen en bederven, zijn meenigvuldig en de ontsteltenissen zelven zeer verschillende, dikwijls regtstreeks strijdig, en het is echter niet als door middelen, die gerigt zijn naar de verscheidenheid van die beiden, die de naaste oorzaak aantasten, dat men gelukken kan om dezelve te herstellen. Maar zelden handelt men ingevolgen van dit beginsel; ten minsten de lieden, voor welken ik schrijf, vallen dikwijls ten dezen aanzien in eene twederlei dwaaling, die in veelen hunner gevallen schier even verderfelijk zijn. De meesten verbeelden zich, dat eene maag, die niet wel verteert, die, na het gebruik der spijsen, bezwaard, met winden opgespannen, benaauwd is, enz. eene verzwakte maag is, en dat men derhalven, om die te herstellen, alleen versterkende

kende en windbreekende maagmiddelen moet gebruiken. Van daar die meenigte heete geneesmiddelen, zoo veele maag-poeders, conferven, wijnen, elixirs, pillen, overgehaalde-wateren, enz. meestal uit heete specerijen bittere wortels of extracten, brandende geesten en staal bereid, en een aantal andere droogerijen, die veeltijds even zoo gevaarlijk zijn, als zij met ophef aanprezen en met greeuigheid doorgezwoegen worden. Tot dit soort van schadelijke maagmiddelen behoort ook het peper-munt-water, 't welk, sedert eenigen tijd uit Engeland tot ons overgebracht en vooral bij de aanzienlijke Lieden in gebruik gekomen is. Wanneer het genoeg verflapt en niet te dikwijls gebruikt wordt, is het zekerlijk een goed maagversterkend en windbreekend middel; maar als het zoo sterk is, als men het gewoonlijk inneemt, en 'er dan dikwijls van gebruikt, is het een zeer verderfelijk middel, dat de maag, om zoo te spreken, toeschroeit en verbrandt; ook heb ik 'er meer dan een gekend, die 'er zich ongelukkig door gemaakt hebben. De verkoeling, die het in den mond geeft, is bedrieglijk, vermits dezelve veroorzaakt wordt door de scherpe olij, die 'er in, en waar aan het zijne kracht verschuldigd is, welke de zenuwtepeltes der tong zoo geweldig aandoet, dat hun gevoel verdooft; het is deze uitwerking, die men door onkunde verkoeling noemt, en die een ieder veeleer leeren moest, dat 'er niet als verderfelijke gevolgen uit ontstaan kunnen, indien het op die zelfde wijze de maag en darmen aandoet, waar aan niet

te

te twijffelen is. Zulke middelen , met oordeel gebruikt , komen zekerlijk te pas , als de oorzaak van eene gebrekkige spijsverteering louter zwakheid der maag is , gelijk het bij voorbeeld den meesten tijd is in lieden , die zich in het drinken van warme waterachtige dranken en flappe voedfels hebben tebutengegaan. Edoch niet zelden hangen de ziekten der maag bij de aanzienlijke en rijke Lieden af van geheel strijdige oorzaken , of daar gaan ongesteldheden mede gepaard , welken het gebruik van zulke middelen zeer schadelijk maaken. Gebrek van speeksel of van maaglap , te groote dikheid of scherpte dezer scheidvochten , strakheid van de vezelen der maag , deszelfs zenuwen ontsteld , te zeer geprikkeld door nachtwaaken , door verdriet en verveeling , scherpe spijzen en dranken , overdaad , een ontstoken gal , een verstopte lever en andere oorzaken , welken veel gemeener zijn bij de Lieden van den eersten , dan bij die van den laatsten rang , verwekken bij hen ook veel gemeener kwaade spijsverteeringen en andere maagziekten , dan de zwakheid en verflapping van dit ingewand. Deze verscheidenheid der oorzaken is de reden , dat de ontstelde maag van sommigen door dit , en van anderen door dat middel , hersteld wordt. Deze heeft zich geneezen of verbeterd door dagelijksch een beschuitje in brandewijn geweekt te neemen , die door een Maag - Elixer te gebruiken , een derde door heele peperkorrels te slikken , een ander door rhabarber te kaauwen , enz. en ieder , gelijk het gewoonlijk gaat , prijst een elk als onfeilbaar

en

en algemeen heilzaam aan het middel, daar hij zich het best bij bevonden heeft, doch tegen één, dien hij 'er voordeel mede doet, bederft hij tien anderen, omdat hij tusfchen de verfchillende oorzaaken, waaruit eene en dezelfde kwaal kan ontftaan, geen onderscheid weet te maaken. Zie daar, zegt TISSOT, ook de reden, waarom men dikwijls die ziekten niet geneezen kan, als door zich te onthouden van vleeschfpijzen, van een droogen eetregel, van chocolaat, van eijeren, van faufen, van alle verhittende dranken, om alleen te leeven van een weinig wit vleesch, van moeskruiden, van vruchten, van zoetweij, van gerftenwater, van limonade, van flap hoendernat, van enkel water, en door de klijfteeren aan te raaden, van welken eenige Geneesheeren het groot gebruik met te groote ftrengheid gelaakt hebben; zij komen beter te pas dan enig ander geneesmiddel, wanneer verfcheiden omftandigheden famenloopen, om de ingewanden te voorfchikken tot droogheid, tot hitte, en tot ontfteeking zelve. — Op een anderen tijd vereifchen deze ziekten purgeermiddelen; meer dikwijls, dan men meent, aderlaatingen; en veelmaalen warme baden, die den eetlust en de fpijsverteering krachtdaadig herftellen, wanneer de oorzaak der kwaal een beginfel van verhitting, van fcherpte, van droogheid of prikkeling is, het geen niet zelden gebeurt. Maar men moet 'er gebruik van maaken in eene gewoone badkuip, en ik ben van gevoelen, dat men de baden op een ftoel behoorde

te verbannen, omdat het lighaam, geduurende dezelve, in een gedwongen stand is, die, door alle de ingewanden te drukken, niet anders als na-deel doen kan, bijaldien men dezelve dikwijls herhaalt.

Eene andere dwaaling, waar in veele menschen en zelfs veele Lieden van den eersten rang ver-keeren, is, dat zij hunne geduurige misfelijkhe-den, walgingen, braakingen enz, gewoonlijk en alleen van eene verslijmde maag afleiden. In ge-volge dit begrip, gebruiken zij bij herhaaling purgeermiddelen, rhabarber, engelsch zout, room van wijnsteen, aloëpillen, en somtijds braakmiddelen, om de slijmen, gelijk zij voor-wenden, zich kwijt te maaken, en de benaauw-de opspanningen weg te neemen. Zij bereiken in-dedaad in een zekeren zin dit oogmerk 'er mede; zij worden 'er door verligt, omdat hunne inge-wanden 'er door ontledigd worden, en zij raa-ken 'er ook veele slijmen door kwijt; maar zij merken niet op, dat die verligting maar voor een tijd en hoe langer hoe korter duurt; zij weeten niet, dat veelen van de slijmen, die zij 'er door ontlasten, voor hunne ingewanden na-tuurlijk en noodzaakelijk zijn, en zij overweegen niet, dat 'er hunne maag en darmen meer en meer door verzwakt en ontsteld, en hunne slijmen zelfs door vermeerderd worden, zoo de oorzaak van dezelve, gelijk veeltijds gebeurt, zwak-heid der maag is. Wel is waar, zij gebruiken tusfchen beiden dikwijls versterkende maagmidde-len; maar het geen zij door dezen opbouwen;

breeken zij welhaast weder af door nieuwe purgeermiddelen ; behalven dat zij , zoo doende , noodwendig vervallen in een onophoudelijk gebruik van medicijnen , waar van ik de nadeelen boven in 't breede heb aangetoond. Men heeft derhalven verscheiden gewigtige redenen , om hun dat herhaald inneemen van purgeermiddelen tegen de ongesteldheden der maag af te raaden ; en men zou dit moeten doen , al had men 'er geene andere reden voor , als dat zij 'er de naaste oorzaak derzelve niet altoos door wegneemen ; en het is deze , daar men op werken moet , zoo men geneezen wil ; 't is alleen door een geschikten eetregel en gepaste geneesmiddelen , dat men die meester kan worden ; maar ongelukkig ! men denkt niet op de oorzaak en men let schier nooit als op de uitwerking ; en zulks is in dit , gelijk in het voorige en in zoo veele andere gevallen , de waare reden , waarom men zelden geneest , en , in plaatze van te geneezen , dikwijls de kwaalen verergert en ongeneeslijk maakt ; vooral , wanneer men alle zulke middelen zonder kennis en goedvinden van een bekwaamen Geneesheer inneemt.

Uit het geen ik hier over de behandeling der maagziekten gezegd heb , is niet moeilijk op te maaken , op wat wijze de zoogenaamde maagkoorts en krampachtige maagpijnen moeten verhoed en geneezen worden. Men bereikt deze oogmerken het best door matigheid , onthouding van waterachtige spijsen en dranken en vooral van zuuren , door gepaste maagversterkende medicijnen , en in de laatste kwaal , door dezen , gepaard met eenig-



zins famentrekkende en slijmige geneesmiddelen, bij welken men somtijds met nut voegt de mineraalzuuren. — Bij sommigen ontstaan de maagpijnen of kramppijnen der maag uit eene werkeloosheid van dit ingewand en daar uit voortvloeiende groote verzuuring der spijsen, gepaard gaande met gedurende oprispingen en braaking van vergoorde stoffen, in welk geval de rhabarber met groote giften van kreeftenoogen of andere zuurbreekende middelen, en daarna eenige windbreekende en bittere maagmiddelen den meesten dienst doen. — Bij eenige weinigen zijn zij de gevolgen van maag of buikbreuken; wanneer de heilkundige hand hen best geneest. Men ontmoet zwakke teedre Vrouwen, welken die maagpijnen krijgen door sterk te zoogen; in dit geval is het speenen van het kind het beste, zoo niet het eenigste geneesmiddel.

Voor 't overige moet ik hier vermaanen, dat de oplettendheid op spijs en drank in alle maagziekten van de grootste aangelegenheid is. Zij kunnen niet te eenvoudig zijn en niet genoeg gekauwd worden, zullen zij hem, die een zwakke maag heeft, niet bezwaaren. Vette, zwaargezoute, gerookte, bedorven, lijmige spijsen zijn voor hem zeer nadeelig, vooral room, botergebakken, alle kost, die met boter of vet gefruit of gesnerkt is, varkensvleesch, ganzen, eenden, zalm, aal, paaling, en alle voedfels, waar van hij meermaalen bezwaard is geweest, schoon hij dezelve, op sommigen tijden, wel schijnt te verteeren. Een ieder moet ook de grilligheden van zijne maag in acht neemen, die hij door de ondervinding best leert kennen;

van voedsels, naamelijk, waar van hij zich altoos bezwaard gevoelt, offchoon zij anders ligter verteerbaar zijn dan veelen, die hij wel verteert, moet hij zich volstrekt onthouden. Van gelijk belang is het, dat hij de maat zijner voedsels regelt, dat hij nooit eet, als wanneer hij gevoelt dat de laatstgegeeten voedsels wel verteerd zijn, en dat hij vooral des avonds zeer weinig eet. Een sterk avondmaal wordt niet behoorlijk verteerd en beroert den slaap, en uit deze twee uitwerkingen vloeijen voort, des nagts woeling, koorts, hoofdpijn, enz.; en den volgenden dag ongesteldheid, vermoeidheid, en lusteloosheid, zwakheid en vergrooting van de oorspronkelijke kwaal; integendeel een avondmaal, geëvenredigd aan de zwakheid der maag, verteert wel en verwekt een gerusten slaap, de twee groote middelen, die de Natuur den mensch tot herstelling van zijne verloren krachten en gezondheid geëeven heeft.

§. CXL. DE ongesteldheden der darmen moeten uit het zelfde oogpunt beschouwd en volgens dezelfde beginsels behandeld worden. Wanneer zij alleenlijk uit verzwakking ontstaan, wanneer de ingewanden werkeloos, door winden opgespannen, koud, slijmig, waterig, en traag tot afgang zijn, dan zijn de meergenoemde versterkende maagmiddelen, inzonderheid de kina, het staal, de koude baden en klijsteeren, uitwendige buikversterkende aanlegfels of pleisters en wrijvingen, beneevens een versterkende, drooge, verwarmende eetregel, de waare geneesmiddels, die

die zelfs de hardlijvigheid best herstellen. In sommigen echter heeft men noodig, dat men nu en dan tusfchen het gebruik der versterkende middelen, de darmen door losmaakende en eenigzins prikkelende purgeermiddelen ontleedige van de harde drekklonTERS, die dikwijls, wegens de slapheid der darmen, in der zelve plooijen, vooral in die van den karteldarm hangen blijven, en dan doorgaans eene benaauwende zwaarte in den bovenbuik, kolijkpijnen en niet zelden zelfs krampachtige maagpijnen enz., veroorzaaken. — Edoch, wanneer 'er, gelijk bij de Liederen van de groote waereld meermaalen het geval is, een beginfel van verhitting plaats heeft, wanneer men, zoo als TISSOT zegt, hitte in dezelve gevoelt, hardlijvig en ter zelve tijd droog van gestel is, dorst en een radden pols heeft, geneest men die ongesteldheden, door zeer veel koud water voor een gewoonen drank te drinken, door dagelijksche klijsteeren te zetten van enkel koud water, door zorgvuldig te vermijden alle verhittende spijzen enz; en nooit moet men die bestrijden door sterke purgeermiddelen, welke dezelve tergen en verergeren; doch, wanneer deze eenvoudige hulpmiddelen niet toereikende zijn, dan kan men alle dagen, tot dat de gemelde toevallen geweken zijn, 'smorgens en 'savonds, een half onçe room van wijnsteen inneemen, of een vierde onçe van het merg van Cassia, dat versch uitgetrokken is, en zonder dat men 'er water heeft bijgedaan, gelijk de Apothekers gewoonlijk doen. — Bijaldien de

ingewanden zeer gevoelig zijn, en zoo 'er geene koorts is, maar alleen groote hitte, droogheid en prikkeling, toevallen, die dikwerf de uitwerking van eene zeer scherpe gal zijn, welke te werkzaam is, als dan moet men liefst het merg van de Casia neemen, welke het zagtste is. Wanneer 'er koorts plaats heeft, dan is de room van wijnsteen beter. De warme baden zijn ook uitneemend dienstig in dit geval. — Men leere nogmaals uit dit een en ander, hoe het zelfs in gemeene kwaalen en die van weinig belang schijnen, noodig zij, dat men den raad inneeme van een bekwaamen Geneesheer, die de verschillende oorzaken weet te onderkennen; waar toe een gezond en vaardig oordeel, ondersteund door de ondervinding, hem beter in staat stelt dan de grootste geleerdheid.

§. CXLI. DE Aambeijen of Speenen, zegt die zelfde Schrijver, zijn eene andere ziekte der darmen, welke men, gedurende meer dan eene eeuw, te algemeen beschouwd heeft als gezond en heilzaam, daar zij echter schier altoos indedaad eene ziekte zijn. Men kan als een grondbeginsel, waar van de waarheid onbetwistbaar is, vast stellen, dat de aambeijen altoos het gevolg zijn van een gebrek in de gezondheid. Het is waar, zoo lang dit gebrek bestaat, zijn zij een ongemak, dat andere ongemakken verhoeden kan; edoch nadien zij wezenlijk zoodanigen een voordeel zijn, 't welk, schoon somtijds draagelijk, zonder gevaar, weinig hinderlijk,

nog.

nogthans zeer gevaarlijk, zeer ongemakkelijk en zeer pijnlijk worden kan, en voor 't overige, gemerkt zij, hebbelijk geworden zijnde, den lijder aan dezelfde ongemakken blootstellen, als de ongeregeldheden der stonden, zoo moet men alles, wat men kan, in 't werk stellen, om dezelve te weeren, zoodra zij beginnen te verschijnen, dat is, men moet alle mogelijke middelen aanwenden om de oorzaaken, waar uit zij ontstaan, weg te neemen, en deze oorzaaken zijn gemeenlijk verstoppingen in de verschillende ingewanden van den onderbuik, te veel bloed, eene hardnekkige hardlijvigheid, en een te veel zittend leeven. — De te groote hoeveelheid van bloed vermindert men door gepaste voedfels, door spijsen uit plantgewassen, door eenige buikopenende middelen van tijd tot tijd ingenomen, door het salpeter en den room van wijnsteen. — Daar zijn gevallen, waar in men de aambeijen geneest door bloem van zwavel met honig, en in anderen door aloë, hoezeer men anders algemeen in het begrip is, dat men dezelve door dit middel verwekt. — Dezelve dikwijls met koud water te wasfen is eene van de beste uitwendige hulpmiddelen.

Van de middelen, om de hardlijvigheid te geneezen, heb ik reeds gewaagd, en ik ga over om iets te zeggen van de verstoppingen der ingewanden, nadat ik vooraf nog zal hebben doen opmerken, dat door de meeste middelen, die ik tegen de Zenuw-Long-en Maagziekten heb

voorgescreven, ook voldaan wordt aan het tweede algemeene inzicht ter geneezing van de ziekten der Groote en Rijke Lieden, §. CXXI. dat 'er naamelijk mede door wordt weggenomen die geschiktheid tot koorts of ontsteeking, welke men in hun zoo gemeen ontmoet, en welke veelal van dezelfde oorzaken afhangt, waar uit die ziekten ontstaan, mitsgaders van eene ligtbelemmerde uitwaasfeming. Nadien men, zegt TISSOT, deze geschiktheid voornaamelijk verschuldigd is aan dezelfde oorzaken, die de spijsverteeringen ontstellen en de zenuwen beroeren, verëisfchen zij dezelfde geneesmiddelen. Het eerste is een zagten eetregel, bijkans alleen bestaanden uit plantgewasfen, zonder toegemaakte sterke spijzen, zonder wijn, zonder chocolaat, zonder koffij, zonder thee. Het tweede is het warme voetbad, des morgens nuchteren gebruikt, 't welk hier van de grootste nuttigheid is. Ik heb drie lijdens van dit soort gezien, welken door die kleine koortzen geworpen waren in eene volkomen sleepende koorts, en wier staat schier wanhoopig scheen, die echter door dit middel, en door alleen koemelk voor spijs te nuttigen, volmaakt geneezen zijn. De melk, het derde middel, doet 'er de gewenschte uitwerkingen in; wanneer zij wel verteerd wordt, en 'er geene verstoppingen zijn; en zoo 'er dezen zijn, kan men zich van de ezelnemmelk bedienen; doch als men 'er groot nut van verkrijgen wil, moet men dezelve in veel grootere hoeveelheid laten gebruiken, dan men die gewoonlijk voorschrijft;

ik heb 'er tot veertig ongen daags van laten drinken. De zoet wei en de zuuren zijn in dit geval ook bijzonder nuttig. De Kina, dat godlijk middel in zoo veele ziekten, komt zelden te pas in die, welken uit verhittende oorzaken ontstaan zijn; zoo men 'er gebruik van maakt, is het niet, als wanneer men het beginfel van ontsteeking, van scherpte en van opdrooging heeft weggenomen; indien dan de geschiktheid tot koorts nog blijft voortduuren, verdrijft de Kina dezelve en herstelt de krachten.

### *Verstoppingen der Ingewanden.*

§. CXLII. DE geneezing van de Verstoppingen en Verhardingen der ingewanden vordert van den Geneesheer eene zeer groote oplettendheid en omzigtigheid, en van den Lijder zeer veel geduld en standvastigheid omtrent de geneesmiddelen en dan eetregel.

De beste geneesmiddelen, in de behandeling der verstoppingen zijn, naar TISSOTS en mijne gedagten, de volgende.

1. Eene schraale en sobere eetregel: 't is alleen door de hoeveelheid der vochten te verminderen, dat men zich vleijen kan den omloop derzelve in een verstoopt ingewand te herstellen, en niets brengt hier meer toe dan weinig en weinig voedende voedsels te eeten.

2. De grootste oplettendheid in te vermijden alle verhittende of samentrekkende dranken, vooral wijn, en alle vette en lijmige voedsels, gelijk

zijn de pooten, hoofden, vellen, maag en darmen der dieren, de pasteigebakken, de melkspijzen, de kaas, de kastanjes, de aardappelen en in 't algemeen alle verdikkende voedsels.

3. Het gebruik van verdunnende, ontbindende dranken en spijzen, hoedanigen zijn inzonderheid zoet wei, alle moeskruiden en waterachtige vruchten. Ik heb verstoppingen, die zich tegen alle geneesmiddels verzet hadden, zien verdwijnen, door, geduurende zes maanden, van niets anders te leven als van chichorei en allerlei ontbindende vruchten, die in den zomer elkanderen onafgebroken opvolgen, van de eerste aardbeijen en kersfen tot de laatste druiven, en van een weinig brood en water.

4. Eene groote geregeldheid in alle morgen en avonden de verstopte deelen en den gantschen buik te wrijven met een droogen flanellen lap. Deze wrijvingen bevorderen uittermaate den omloop der vochten en ontbinden het verdikte vocht; men vindt breedvoeriger onderrigtingen omtrent derzelve gebruik, in *TISSOT'S Raadgeevingen voor de gezondheid der Geleerden*.

5. Zeer veel lichaamsoeffening in eene landlucht. Zonder deze vermeerderde beweging kan men niet hoopen de verstoppingen geheel te zullen verdrijven. De beweging dient nogthans geëvenredigd te zijn aan den trap der kwaal; hoe deze geringer is, hoe gene sterker zijn moet, en omgekeerd, en zij behoort het gevoel van ongemak of pijn niet te vergrooten. Het rijden te paard, op een rijtuig, en het wandelen, zoo  
sterk



sterk en zoo dikwijls in 't werk gesteld, als de krachten en de kwaal het gedogen, brengen meer toe tot de geneezing, dan men zich verbeelden kan.

6. Een aanhoudend gebruik van ontbindende geneesmiddelen, beginnende altoos met de zachten; de besten zijn de sappes van de Cichorei en tegen scheurbuikige planten, gelijk de wilde en tamme Cichorei, de Waterkars, (*Nasturtium Aquaticum*), en Sterrekers (*Nasturtium Vulgare*), de Beekeboom (*Becabunga*), de Duivekervel (*Fumaria*), het Lepelblad (*Cochlearia*) enz. Deze sappes geeft men of eenvoudig uitgedrukt, wanneer het saizoen, de gesteldheid van de plant en de maag het toelaaten; of als een uittreksel, wanneer de planten geen sap meer hebben, wanneer de maag geen raauwigheden verdraagen kan, of eindelijk, wanneer deze bereiding noodzaakelijk is om weg te neemen het scherpe of het te werkzaame, welke in het raauwe sap zijn mogt, gelijk dit plaats heeft omtrent de dolle kervel. In veele gevallen heb ik met nut gebruikt de Conferven uit de gemelde planten. De verdere bekwaame ontbindmiddelen zijn het uittreksel van Stinkende Gouwe (*Chelidonium Majus*), de spaansche zeep, de gommen, de bereidingen uit spiesglas, de bittere zouten, de room van wijnsteen, het zeewater, de mineraalwateren, de kwik, het ijzer, en de openende wortels. — Of de vaste lucht van nut zal zijn in het ontbinden en oplossen van verstoppen, moet de ondervinding leeren.

De keus van deze geneesmiddelen wordt bepaald door toevallige omstandigheden. De ver-  
stop-

stoppingen echter van de lever eischen in 't algemeen meer de sappen van vruchten, die van moeskruiden, het uittreksel of het afkooksel van stinkende gouwe, de bittere zouten, den room van wijnsteen, den herboren wijnsteen, en de zoute mineraal-wateren. Die van het Darmscheil, de zeepen, de gommen, de kwik, het spiesglas, het ijzer, en de zwavelachtige mineraal-wateren.

De afwezigheid of tegenwoordigheid van koorts, de toevallen van zuur of van rotting maaken ook eene groote verandering in de aanwijzingen voor dit of dat geneesmiddel.

Geduurende het gebruik van openende geneesmiddelen in de verstoppingen, en vooral in die van den onderbuik, is het schier altoos noodig van tijd tot tijd te purgeeren.

In die van den poortier der maag, moet men zeer oplettende zijn, om geene scherpe geneesmiddelen en voornaamelijk geene braakmiddels te geeven, welken, op het lijdende deel onmiddelijk en sterk werkende, denzelven tot verzwearing, zelfs tot kanker zouden kunnen doen overgaan en den lijder in de bitterste ellenden werpen; waar van men bij W H I J T T een voorbeeld vindt.

§. CXLIII. Dikwijls werken de warme baden krachtdaadig mede tot geneezing der verstoppingen, door de vaten te verflappen en de vochten te verdunnen; en zoo 'er niets is, dat dezelve verbiedt, moet men dezen, vooral in die van de lever, niet verzuimen.

De lieden, onderhevig aan zenuwziekten, hebben

ben dikwijls verstoppingen , waarvan die ziekten alleen het gevolg zijn, en niets als dezelfde geneesmiddelen vereisfchen; doch de sterkften, die, welken men gewoonlijk gebruikt in andere verstoppingen, werkende als prikkelende middels, vermeederen de kwaal, in plaats van dezelve te verminderen.

De warme mineraalbaden, zonder zelfs de wateren te drinken, hebben dikwijls verstoppingen geneezen, die de werking van alle andere hulpmiddelen te leur gesteld hadden.

### *Graveel en Steen.*

§. CXLIV. DE ongemakken, onder dezen tijtel §. LXXIII. beschreven, worden het best voorgekomen, verzagt en somtijds geneezen door eene zorgvuldige vermijding der oorzaaken, die ik daar vermeld heb, en door een aanhoudend gebruik van eenige zagte, min of meer steenbreekende of liever steenafdrijvende middelen; want waare steenbreekende middelen heeft men tot hier toe te vergeefsch gezogt. Men heeft onlangs eenige weinige waarneemingen in 't licht gegeven, waar uit men meent te mogen besluiten, dat de vaste lucht het vermogen bezit van den steen als in een kleijig slijm te ontbinden en af te drijven; maar ik oordeel, dat men wel zal doen met nog op meerder en ontwijffelbaarer ondervindingen te wagten, eer men zulks beflist. Van de steenbreekende kracht van het karelsbadwater wordt veel goeds getuigd. De Geneesmiddels, waar van ik in mijne praktijk het mees-

meeste nut gezien heb, zijn het middel van Juffr. STEFFENS, de kalk, het kalkwater, de zeep en de loogzouten, die misfchien meer, als steenmaakende, dan als steenbreekende middels werken, dat is ruwe steenen met een gladde korst omzetten, en dus beletten, dat zij door schuuring de blaas beledigen en pijn verwekken. Zeer nuttig vind ik ook in de steengebreken het dagelijksch drinken van een aftrefsel van bremzaad, 't welk de door schuuring afgevaagde slijm der piswegen fchijnt te herstellen en vast te maaken. Sometijds doen ook dienst de aftreffels van gebrand bremzaad, van gebrande erwten en koffijboonen, van welken de door branding gefcherpte olij als een pisdrijvend middel fchijnt te werken. Edoch de genever, de genever-olij, de zoogenaamde haarlemsche olij, en foortgelijke heete middelen, waar van men zich meermaalen te ligtvaardig bedient, zijn in veele gevallen gevaarlijk, vooral, wanneer een steentje, in den doorgang zittende, hevige pijnen verwekt; in welk geval de uitgeperste zagte olijen, gelijk die van amandelen, en andere verzagtende, verkoelende middelen, en fomtijds de aderlaating, benevens de stoovingen met warm water of melk, oneindig veiliger en dienstiger zijn.

§. CXLV. HOE men zich best gedraagt omtrent die graveelpijnen, welken uit eene ontblooting van het slijm der piswegen ontstaan, is uit de vermelding van derzelve oorzaaken §. LXXIII.

gemakkelijk op te maaken; de onthouding van warme waterachtige spijzen en dranken en van zuuren, de slijmige gommen, gepaard met eenige famentrekkende middelen, geneezen dezelve doorgaans spoedig.

Betrekkelijk de kolijken, die van steentjes in de galblaas afhangen, en die gewoonlijker de uitwerking van hartstochten zijn, dan van eenige andere oorzaak, zegt TISSOT, dezen eischen voor drank alleenlijk water, voor voedsels niets als plantgewasfen. De sappen of afkookfels van sommige kruiden zijn zeer dienstig, vooral die van Cichorei, van Paardebloemen (*Taraxicum*), van Sterrekers, van Duivekervel, waar van het gebruik het vermogendste middel is, om dezelve te ontbinden en uit te drijven, en van Stinkende Gouwe; voorts de zoetwei, de manna, de honig, en het rijden op een wagen, waar mede men langer aanhoudt en 't welk men sterker voortzet, naar maate men een grooter gebruik maakt van de zoo evenaangewezen geneesmiddelen. Het gebruik van eenige mineraalwateren, gelijk die van *Balaruc*, waar van ik uitneemende uitwerkingen gezien heb, is zeer dienstig om de geschiktheid tot deze ziekte weg te neemen; maar, wanneer men reden heeft om te vermoeden, dat de steentjes eenigzins groot zijn, dan moet men zich wel wagten voor een middel, dat zoo werkzaam is, en 't welk, wel verre van dezelve te verdrijven, geweldig zou prikkelen, de pijnen zeer vergrooten, en tot de gevaarlijkste toevallen aanleiding geeven.

## De Jigt.

§. CXLVI. DE Jigt is eene ziekte, die, wanneer zij verouderd en hebbelijk geworden is, weinig of niet geneesbaar is, vooral niet, wanneer deszelfs oorzaken blijven aanhouden. Men behoeft, om deszelfs ongeneesbaarheid te vermoeden, slechts te overweegen de meenigte van geneesmiddelen, die men 'er van tijd tot tijd voor heeft aangepreezen; men zou zekerlijk lang opgehouden hebben met 'er nieuwe geneesmiddels voor te zoeken, indien men 'er slechts een gevonden had, 't welk het vermogen bezat van die kwaal veilig te verhoeden en te geneezen. Zoodra men ook een goed denkbeeld heeft van den aart of naaste oorzaak der Jigt §. LXXIV. is 't ligt te bevroeden, dat men geene reden heeft om te hoopen, dat 'er immer een eigenaartig geneesmiddel (*Specificum*) voor dezelve zal gevonden worden. Hoe toch kan men zich verbeelden, dat 'er eenige artzenij bestaat, die, door eene bijzondere kracht, eene ophooping van raauwe scherpe stoffen zal wegneemen, welken, door eene veeljarige ongeregelde levenswijze en kwaade spijsverteeringen, in het lighaam vergaderd zijn, en deszelfs gezonde gesteldheid en geregelde huishouding zoo merkelyk bedorven en in wanorde gebragt hebben? De kwakzalverij, wel is waar, heeft van tijd tot tijd zoodanige middelen uitgevent en zal zulks blijven doen; maar verlichte Geneesheeren zullen derzelve ydelheid en schadelijkheid terstond bespeuren;

de

de Lijders, die altijd door de hoop, welke nimmer redenkavelt, tot alles gedreven en bepaald worden, mogen 'er gebruik van maaken, doch de ondervinding en deeze alleen zal hen van hunne dwaaling te regt brengen. Immers tot hief toe heeft de ervaring van alle de middelen, aan welken men het vermogen van de Jigt te voorkomen en te geneezen heeft toegeschreven, de nutteloosheid, en van veelen derzelve het gevaar niet als al te duidelijk doen kennen. Ieder gewaand *Specific* middel, dat men voor deze ziekte heeft gemeen gemaakt, is, na eenige jaaren, somtijds slechts maanden, in een altoosduurende vergetenheid gevallen; het nieuwe, dat het zelve heeft vervangen, heeft welhaast het zelfde lot ondergaan; invoegen het te denken is, dat 'er altoos onfeilbaare geneesmiddelen voor de Jigt en altoos ongeneesbaare Jigtziekten zijn zullen. De waarheid van dit alles is bijzonder kenbaar uit de Poeders, voorheen bekend onder den naam van Poeders van den Hertog van MIRANDOLE, en voor eenige jaaren op nieuws verkogt en verspreid onder dien van Poeder van den Hertog van PORTLAND, bestaande uit een mengsel van gelijke hoeveelheden der poeders van de wortels van Ronde Oosterlucie (*Aristolochia Rotunda*), van Gentiaan, van de bladen van Bathengel (*Chamaedrijs*), van Veld-Cijpres (*Chamaepytis*) en van Duizendguldenkruid (*Centaurium Minus*), van welk mengsel één of twee jaaren lang des morgens nuchteren wordt ingenomen, de eerste drie maanden één dragme, de drie volgende maanden drie

vierde van eene dragme, en vervolgens tot een half dragme, in water, wijn, enz. Van alle de middelen, voor de Jigt aanprezen, is 'er geen, dat meer gerugts gemaakt heeft, en het heeft inderdaad ook, volgens het getuigenis van hun, die 'er ondervinding van hebben, aan eenige jigtigen nut gedaan en zelfs eenige weinigen van geneezen, maar oneindig meer zijn 'er slachtoffers van geworden. „ Het keert, zegt CADOGAN, „ de Jigt twee of drie jaaren af. Maar wat is „ het? en wat deed het? Immers eene verhit- „ tende bittere specerij, die in zelfstandigheid, „ in eene groote hoeveelheid en voor een langen „ tijd moet gebruikt worden. Deszelfs uitwerksel „ was eene bestendige koorts te verwekken; „ zoo lang als het werdt ingenomen, hieldt dee- „ ze koorts de Jigtstof altijd vloeibaar, en „ belette die zich ergens neder te zetten. Dan „ het is niet mogelijk lang te leeven met eene „ bestendige koorts; gevolglijk veelen van die „ het zelve gebruikten, stierven ook zeer schie- „ lijk. Ik zelf heb 'er zoo onder mijne lijde- „ ren, als onder mijne bekenden en gebuuren, „ tusfchen vijftig en zestig waargenomen, die „ 'er door scheenen geneezen te zijn; doch voor „ korten duur; want in minder dan zes jaaren „ tijds zijn zij allen gestorven.” — De uitkomst van dit en andere tegen de Jigt gebruikte middelen, gepaard met alles, wat ik §. LXXIV. over de waare natuur der Jigt aangemerkt heb, doet mij vreezen, dat men dergelijke gevolgen te wagten hebbe van de ontbinding van de Gom  
Gua-



Guajac in Arac of Rataffia, waar van men sedert omtrent twee jaaren zeer breed heeft opgegeeven, als een allerheilzaamst, zoo geen onfeilbaar geneesmiddel voor deze kwaal, en 't welk men, gelijk 't gewoonlijk gaat, wel haast voor verscheiden andere kwaalen aanprezen en gebruikt heeft. Zoo ik ook staat mag maaken op de berichten, die ik 'er van ontfangen heb, zijn 'er reeds zeer veele jigtige Liederen, die 'er zich kwalijk bij bevonden hebben, tegen zeer weinigen, aan welken het schijnt goedgeaan te hebben; edoch bij eigen ervaring kan ik 'er nog niets van zeggen; de ondervinding heeft mij zoo dikwijls de nuttelosheid en somtijds de schadelijkheid van nieuw voorgeslagen geneesmiddelen doen kennen, dat ik, sedert eenige jaaren, niet zeer gereed ben om dezelve aan mijne Lijderen toe te dienen, vooral niet, wanneer ik reden vinde om te vreezen, dat zij meer nadeel dan nut doen zullen, of niet als met gevaar kunnen gebruikt worden, gelijk ik meen te vinden in dit middel; althans dit is zeker, dat het een zeer verhittende harstgom is, hoedanig de aart der Jigt volstrekt schijnt te verbieden, en hoedanig noodwendig schadelijk moet zijn in alle heete gestellen, of in welken eenige geschiktheid tot ontsteeking plaats heeft. Zoo het immer pijnen geneezen heeft, die naar Jigt gelijken, is het waarschijnlijk geweest in gevallen, waar die pijnen uit de scherpte van eene verouderde venuskwaal ontstaan zyn, in welke ziekte, gelijk ook in sommige koude zinkingpijnen, de Guajac-Gom reeds sedert meer dan eene

eeuw aangeprezen en gebruikt is ; en welligt heeft men zich laten bedriegen , door zulks niet genoeg te onderscheiden. Voor 't overige ben ik met het Gemeen van gevoelen , dat alle middels , die de pooging der Natuur , om de jigtstof naar buiten te werpen , stremmen , zonder deze stof te verbeteren of uit te drijven , altoos gevaarlijk zijn ; en hoe sommige jigtige perfoonen , op den duur , verhittende middelen kunnen gebruiken om de Jigt af te keeren , of te verzagten , daar zij duidelijk ondervinden dat deszelfs aanvallen van tijd tot tijd zwaarer bij hen worden en op korter tusschentijden wederkomen , begrijp ik even zoo weinig , als waarom zij niet liever door een geschikten leef- en eetregel dat oogmerk trachten te bereiken , daar het blijkbaar is , dat 'er geen zekerer en veiliger weg is , om het zelve te verkrijgen.

Voorzeker de eenigste waare voorbehoedmiddels tegen de Jigt zijn een geregeld leven , maatigheid , werkzaamheid en gerustheid van geest , en deeze zelfden zijn ook de beste geneesmiddels , wanneer men 'er reeds onderhevig aan is. Het is niet onmogelijk , wanneer men slechts eens of eenige weinigen reizen de Jigt gehad heeft , zich voor altoos van deszelfs vernieuwde aanvallen te bevrijden ; doch hier toe is noodzaakelijk , dat men zich by een zeer strengen eetregel bepaale. Ik heb onder mijne Lijders een Heer , thans ruim 77. Jaaren oud , die , toen hij 30 Jaaren oud was , twee zulke sterke aanvallen van de Jigt gehad heeft , dat 'er zijne toonen  
en

en vingeren stijf en krom door geworden zijn, en die sedert al dien tijd voor nieuwe aanvallen van dezelve zich bevrijd heeft, door ten dien tijd geduurende drie jaaren genoegzaam niets als water te drinken en niets dan groenten en melk te eeten.

De melk, zegt TISSOT, alleen voor voedsel, is het eenigste middel, waar van de ondervinding het vermogen in de Jigt heeft doen zien; dikwijls heeft zij dezelve geneezen, dat is te zeggen, dat men 'er geen aanval van gehad heeft, zoo lang men dezelve gebruikt heeft, en zij geeft altoos verligting, maakende de aanvallen veel zeldsaamer en minder sterk.

Wanneer men, vervolgt onze Auteur, geen moeds genoeg heeft, om zich aan dien eetregel over te geeven, moet men ten minsten zich tot een zeer zagten bepaalen, zich onthouden van vettigheden, van zuuren, van ragouts en zelfs van wijn, althans zoo men nog jong is. Ik zou niet aanraaden 'er zich van te speenen, als de Jigt in een reeds gevorderden ouderdom aantast, doch als dan zelfs moet men de hoeveelheid van gewoonen tafelwijn verminderen, en gebruiken van tijd tot tijd wat Mallaga - Madera - Canarie - of Samos - wijn. Met zich strengelijk aan dezen eetregel en eene groote soberheid te binden; met 's avonds weinig of niets te eeten; van tijd tot tijd een zagt buikopenend middel in te nemen, en vervolgens eenige zeer zachte zeepachtige bittere middelen; met zich veel te bewegen, en in het zomerfaizoen van warme huisba-

den gebruik te maaken, waarin men een weinig zeep en eenige ligte welriekende kruiden doet, kan men zeer veel winnen; het dikwijls zitten met de beenen en handen in baden van dezelfde soort of van zoete melk is ook zeer nuttig. Men heeft het voorbeeld van een jigtigen, die, sedert veele jaaren, in alle lente en herftsaizoenen zeer lange en pijnelijke aanvallen hadt, welke, door tweemaal 's weeks de voetbaden te gebruiken, 'er zich geduurende vierjaaren van bevrijdde (a). Eenige mineraalbaden kunnen ook zeer heilzaam zijn; en, zoo 'er eene volksdwaaling is, waar van de reden en de ondervinding de valsheid aantoonen, zoo is het die, dat men de jigtige deelen niet mag nat maaken.

De doorgaande praktijk van jigtige Lieden, het sterk eeten, het drinken van krachtige wijnen, onder voorwendfel van de jigtstof naar buiten te jaagen, is, in den aanval, schier altoos schadelijk, omdat men dus doende de koorts, de pijn en den gantschen aanval verzwaart en verlengt en dikwijls met nadeelige gevolgen doet afloopen. Men heeft dan bijkans niets anders te doen, als het deel warm te houden, de grootste maatigheid in acht te neemen, zich te wagten voor koude, en, bijaldien de koorts te hevig is, die te maatigen door eenige bedaarende dranken, gelijk amandelmelken, zelfs door eene aderlating, door bloedzuigers, door klijsteeren, of door een zagtverkoelend purgeermiddel. De

(a) *Commerc. litterar. Noric.*

te hevige spanning en pijn van het lijdende deel heb ik altoos best verligt door het zelve te baden in warme melk, of 'er verzagende warme pappen om te slaan.

Indien de Jigtstoffen, ter oorzaake van te zwakke krachten, omzwerven, en dien staat voortbrengen, welken men vliegende Jigt noemt, bepaalt men dezelve door inwendige hartversterkende en door uitwendige prikkelende middelen, gelegd op het deel, waar men wil dat zij zich zetten zullen.

De talrijke, 't zij schiekelijke, 't zij sleepende toevallen, die somtijds zeer zwaar en het gevolg van eene onregelmaatige Jigt zijn, vorderen zeer verschillende en dikwijls zeer langduurige behandelingen, die men aan geene algemeene regelen onderwerpen, en die een ervaren geneeskundig oog alleen bepaalen kan. Dit zal ik hier nog vermaanen, dat Lieden, die reeds gewoon zijn op zekere tijden een aanval van de Jigt te krijgen, zeer op hunne hoede zijn moeten, als zij op zoo een tijd geen Jigt, maar eenige andere ongesteldheid of ongemak bespeuren; vermits deze kwaal somtijds onder eene andere gedaante zich opdoet, en dan doorgaans eene zeer gevaarlijke rol speelt, vooral zoo dezelve op eene verkeerde wijze behandeld wordt.

### *Rheumatieke Pijnen.*

§. CXLVII. UIT al het geen ik §. LXXV. over den verschillenden aart, oorzaaken en toe-

vallen dezer pijnen gezegd heb, is ligtelijk op te maaken,

1. Dat de geneeskundige behandeling derzelve, wanneer zij eenigzins van belang zijn, geenzins het werk is van in de artzenijkonst onbedreven Lieden, dat het daarom in zulk een geval den Grooten en Rijken Lieden altoos geraten is de geneezing derzelve niet op zich te nemen, maar die alleen aan een kundig en ervaren Arts toe te vertrouwen; en gevolglijk, dat ik niet noodig hebbe de verschillende geneeswijzen der onderscheiden soorten deezer pijnen hier aan te wijzen (a), maar volstaan zal kunnen met, bij deze raadgeving, de volgenden te voegen; die mede van zelfs voortvloeyen uit het gene ik in §. LXXV. heb aangeteekend.

2. Om zich tegen deeze pijnen te behoeden, zijn 'er geene betere middels dan de aangewezen aanleidende oorzaken, die dezelve opwekken, te vermijden, de uitwaasfeming geregeld te onderhouden, de geschiktheid tot scherpte of ontsteeking in het bloed weg te neemen, of de kwaadsappigheid der vochten te verbeteren; tot al het welke de bekwaame middels boven reeds genoeg vermeld zijn.

3. Gedurende de woede der Rheumatieke Pijnen, moet men den voorgeschreven eetregel getrouwelijk in acht neemen, en, vooral in het

heete

(a) Men kan dezelve uitvoerig en onderscheidenlijk aangewezen vinden in TISSOTS en mijne *Raadgevingen voor de Gezondheid van den Gemeenen Man*.

heete soort, zich wachten voor alle verhittende voedfels, voor voedfaame, aangezette spijzen, voor allerlei wijnen, en voor heete zweetdrijvende dranken, uit Rum, Arac, RhijnschenWijn enz.; waar van men in deeze ziekte niet als alte dikwijls en zeer onvoorzigtig gebruik maakt, onder voorwendfel van de koude door het zweet uit te drijven. De geschikste voedfels zijn verkoelende, verdunnende groenten en vruchten, en de beste dranken zoetwei, citroen- of cremor-tartari-water.

4. Doorgaans zijn ook zeer schadelijk, zelfs in het begin van het koude soort, alle uitwendige verhittende aanlegfels of smeeringen, gelijk die van Rum, Arac, Genever, Knokolij, alle Jigtbalsems en soortgelijke middels, met welken zelfs veele aanzienlijke Lieden tegen deze pijnen gewoonlijk terstond in de weer zijn, en die niet anders als dezelve vastzetten, vinniger en gevaarlijk maaken kunnen.

5. Wanneer echter de Rheumatieke Pijnen zeer ligt, slechts plaatselijk, zonder of met weinig koorts en in het begin zijn, verdriest men die dikwijls spoedig en gelukkig door zich eenigzins warm te houden, zich in het bed te koesteren, en het zweeten te bevorderen, door veel te drinken thee met een weinig saffraan, of liever een aftreksel van vlierbloemen; door 's avonds eene groote gift conferf van vlier in te neemen, door het verstijfde en pijnelijke deel te broeijen met flanellen lappen in warm water en azijn, of in een afkookfel van kaarnemelk met vlierbloemen, natgemaakt, somtijds door wrijvingen

met Rum, Arac of iets diergelijks; en door warme water- of dampbaden, waar van de nuttigheid in alle gevallen van deze pijnen zeer groot is; terwijl men ook in dit geval wel doet, als men zich eenigen dagen van wijn en vleesch onthoudt.

6. Eindelijk is het noodzaakelijk, dat men onder de behandeling of geneezing dezer pijnen, bij eene nauwkeurige gehoorzaamheid aan de voorschriften betrekkelijk den eetregel en medicijnen, eene zeer groote gelatenheid en geduld oeffene. De hartstochten, de ongeduurigheid van geest en de verwaarloozing maaken dezelve langduurig, boosaartig en gevaarlijk. De opvolging dezer raadgeving is vooral noodzaakelijk in de behandeling der koude Rheumatieke Pijnen; vermits men dikwijls verscheiden maanden, een jaar en meer tijds noodig heeft om deezee te geneezen, ten minsten om de geschiktheid tot dezelve weg te neemen, de of kwaade gesteldheid der vochten door bekwaame middelen te verbeteren.

Voor 't overige moet men hier den regel in acht neemen, die in alle ziekten te pas komt, en die niet als al te dikwijls verwaarloosd wordt, dat men zoo veel gemakkelijker en spoediger geneezen wordt, hoe men de vereischte middelen eerder in 't werk stelt; en dat men te minder gevolgen te dugten heeft, hoe men eerder geneezen is.



*Ziekten der Oogen.*

§. CXLVIII. DE eerste ongesteldheid der oogen, waar van ik §. LXXVI. gewag hebt gemaakt, is, volgens TISSOT, een plaatselijk ongemak van derzelve zenuwen, gepaard met een beginfel van ontsteeking in de vochten dezer deelen, dat, zegt hij, niet overwonnen wordt als door eene volstrekte rust van het gezicht, door eene groote zorg om geheel te vermijden de aandoeeningen of indrukfels van een schitterend daglicht, van veele kaarslichten en van het vuur, door zich te onthouden van nachtbraaken, van alle scherpe dranken, en van scherpe of famentrekkende oogwaters: koud water is het beste van allen; men moet 'er de oogen dikwijls mede betten, vroeg naar bed gaan, en alle maanden of zelfs meermaalen zich in den nek laten koppelen. Ik zal 'er bijvoegen, dat men zich moet onthouden van lang en met groote inspanning op verlichte of kleene voorwerpen te kijken, van vooral des avonds veel en klein bleek schrift te leezen, of te schrijven, van op de kaart te speelen, en, zoo lang mogelijk is, van brillen, vergrootglazen, oogglasjes enz. te gebruiken. — Deeze zelfde middels, gepaard met eene geregelde leefwijze, een gepasten eetregel, en het gebruik van algemeen versterkende middelen zijn ook de bekwaamsten om een zwak en oud gezicht te voorkomen en te verbeteren. — De ziekten der oogen, welken uit het aanleggen van blanketfels ontstaan, geneezen niet als door  
deeze

deze redenlooze en gevaarlijke handelwijze volstrekt na te laten.

*Puisten in het aangezicht, Dauw - en  
Hairworm, enz.*

§. CXLIX. WANNEER deze huidgebreken het gevolg zijn van eene uitwendige oorzaak, van blanketfel; vet, hairpoeder, onreinheid of besmetting, en alleen een plaatselijk ongemak, worden zij gemakkelijk en ongevoelig geneezen door die aanlegfels na te laten, en door zich te bedienen van de bekende wasfingen of smeeringen van lood - kwik - of zwavelmiddelen. De inwendige geneesmiddelen zijn in dit geval onnoodig; ik heb verfcheiden 'er van hersteld alleen door uitwendige middelen, nadat men hen door purgeermiddelen, door kwik - en zwavelmiddelen, en door zuurbreekende poeders een langen tijd vrugteloos verzwakt en gemarteld hadde; en ik ben zeker, dat ook de fchurft doorgaans zonder inwendige middelen kan geneezen worden.

Edoch, bijaldien deeze gebreken, gelijk dikwijls gebeurt, de uitwerkfels zijn van eene inwendige oorzaak, van fcherpe of lijmige weijvochten, of van eenigeandere kwaadfappigheid, die zich in de huidvaten nederzetten, dezelve verstoppen, prikkelen, ontsteeken, doen zweeren, enz., de opperhuid bederven, en langs dezen weg de uitwaasfeming belemmeren, of ongeregeld maaken; of wanneer zij, zoo als fomtijds plaats heeft, uit een gebrek in fpijsverteering ontftaan, dan is het niet mo-

mogelijk die zonder inwendige middelen en zonder een gepasten eetregel te geneezen, en als dan is het, om dit einde te bereiken, ook noodzaakelijk, dat men onderzoekte van welke dier oorzaken dezelve afhangen, en dat men die tegenga door zoodanige gepaste geneesmiddelen, als ik reeds boven, van die verschillende ongesteldheden gewaagende, heb aangewezen.

Wanneer, zegt TISSOT, een gebrek van uitwaasfeming, met eene verdikking der watervochten, 'er de oorzaak van is, zijn 'er weinige geneesmiddelen, waar mede men zoo wel gelukt, als met het inwendig gebruik van het sap van Kervel, in de lente en in het begin van den zomer.

De warme baden bevorderen de uitwaasfeming, wanneer zij door te groote droogheid opgestopt is; maar als deszelfs ongeregeldheid van eene andere oorzaak afhangt, gebeurt het somtijds, dat zij meer kwaad dan goed doen; ik heb kinderen gezien, die 'er zeer schielijk eene algemeene opzwellling door kreegen, een gevolg waarschijnlijk van eene te sterke opflorping.

Wanneer een beginsel van slijmen en zuuren, in de eerste wegen, de oorzaak dier gebreken is, brengt het gebruik van de zeven- of meermaalen opgeheven zoete kwik, (*Panacea alba*) of wel van de *Calomelan* de beste uitwerkingen voort.

In 't algemeen komen de sterke zweetdrijvende middelen in de huidgebreken zelden te pas; de buikzuiverende middelen zijn 'er gewoonlijk dienstiger in, en vooral eene groote matigheid en een strenge

strengere leefregel. De misflagen in deezen zijn in die gebreken al ruim zoo kenbaar, als in alle andere ziekten; de kleinste arbeid van de maag doet zich in het ziekelijke deel bespeuren, en veroorzaakt somtijds op staande voet eene zichtbare vermeerdering in het uitslag met ondraagelijke jeukingen.

De uitwendige aanlegfels zijn schier altoos schadelijk; zij doen het kwaad verdwijnen, zonder 'er de oorzaak van te verdrijven; en nadien deeze zich dan dikwijls op inwendige deelen nederzet, veroorzaakt zij de gevaarlijkste en hardnekkigste ziekten; de eenigsten, die men 'er nuttig in vindt, zijn die, welken de ongevoelige uitwaasfeming vermeerderen; alle anderen moet men vermijden. Dat vocht, 't welk in de huid zittende daar alleen kleene puistjes, hitte en jeuking verwekte, veroorzaakt in de hersenen zich plaatsende, stuiptrekkingen, vallende ziekte, lamheid, krankzinnigheid, enz.; in de long, hevige ontsteekingen, die een schielijken dood aanbrengeu, of eene ongeneeslijke aamborstigheid; in de darmen, vinnige kolijkpijnen, kramp trekkingen, hijpochondrie, geelzucht, enz.; de gezondheid gaat onherstelbaar verloren, en die schoonheid, waar aan men alles opgeofferd heeft, verwelkt zonder eenige hoop van herstel. De waarneemingen zijn vol van voorbeelden, welken de verderfelijke uitwerkfels aantoonen van de moeite en zorg, die men genomen heeft om eenvoudige puisten in het aanzicht te verdrijven; ik zal hier niet melden alle  
de

de inwendige ziekten, die 'er uit ontstaan, maar men zal mischien meer getroffen worden door een geval, over 't welk ik kortlings geraadpleegd ben; dat naamelijk van eene Vrouw van 23 jaaren, die sedert haare eerste kraam, zes jaaren geleden, met puisten geplaagd zijnde, en vruchteloos veele geneesmiddelen beproefd hebbende, eindelijk eene krachtige zalf gevonden hadt, waarvan zij begonnen hadt te gebruiken, in het midden van September; in het begin van October hadt zij reeds geene puisten meer, en daar zijn 'er nooit wedergekomen; van het einde dierzelfde maand viel zij in een staat van kwijning en verzwakking, welke de geheele maand van November geduurd heeft; met het begin van December werdt haar neus een weinig rood en haare ongesteldheden hielden op; sedert dien tijd is de neus rood gebleven, en zoodanig dik geworden, dat dezelve geheel misvormd is. Zij is niet de eerste, welke dergelijke ongemakken ondervonden heeft en die gestraft is, door het deel zelf, dat zij wilde bewaaren; maar alle die voorbeelden maaken ongelukkig geen indruk en schrikken niet genoeg af; men loopt in het gevaar van de ellendigste toevallen, om eenige onmerkbaare puistjes te ontgaan, en men offert, zonder eenige bedenking, zijne gezondheid aan de kleur van zijn gelaat op (a).

Men

(a) Diergelijke gevallen hebben mij dikwijls doen denken aan het antwoord, 't welk eene Juffrouw, die de rol van *Clijtemnestra* speelen moest, aan een groot man gaf,

Men moet echter deeze waarschuwing van TISSOT niet tever trekken; wanneer de huidgebreken uit eene inwendige ongesteldheid ontstaan; is het zekerlijk altoos min of meer gevaarlijk die alleen door uitwendige aanlegfels, wasfingen, smeeringen, enz., te verdrijven; maar, als men tenzelve tijd of reeds te vooren door inwendige geneesmiddelen de kwaade vochten verbetert en door den afgang afvoert, dan kan men, mijns oordeels, die aanlegfels veilig en met nut gebruiken; althans ik heb 'er op die wijze nimmermeer eenig onheil op zien volgen, niet tegenstaande ik 'er mij honderden maalen van bediend heb; en het is 't gebrek van zulks te onderscheiden, 't welk het vooroordeel onderhoudt, dat het gevaarlijk is door zalven of andere middelen het uitflag, vuurigheid, daauwworm enz., te verdrijven; en dit vooroordeel sterkt men gewoonlijk door het valsch voorgeeven, dat die gebreken een teeken van gezondheid, of wel eene heilzaame ontlasting der natuur zijn, waar door de lijdens van eene ziekte bevrijd worden; daar het nochtans onbetwistbaar is, dat zij uit eene inwendige oorzaak ontstaande, altoos een gevolg zijn van een ongezond gestel, van scherpe vochten, of van eene kwaade spijsverteering; dat zij de uitwaasfeming belemmeren en andere bedieningen

welke haar voorhield, dat de inachtneeming van de gewoonte de eerste regel van haare hultafel zijn moest: *De eerste regel van eene vrouw, zei zij hem, Mijn heer, is, dat zij schijnen moet schoon te zijn.*

gen des lighaams ontrusten, en gevolglijk dat de gezondheid in derzelve spoedige herstelling het grootste belang heeft.

Verder moet ik hier nog aantekenen, dat het ten aanzien der geneezing geenzins verschillig is, welk foort van uitwendige middelen men 'er tegen gebruikt. Door de ondervinding meen ik geleerd te hebben, dat de huidgebreken, de dauw- hair- en huidworm zeer eigenzinnig zijn, dat de aanlegfels schier in ieder onderwerp verschillende moeten zijn, dat men hierom dikwijls langen tijd zoeken moet, eer men de geschiksten vindt; dat de zalven, de vettigheden veeltijds dezelve verergeren of wel doen voortloopen; dat men in sommige gevallen beter gelukt, door 'er uitwendig een warm weekmakend, en in anderen, door 'er een koud samen-trekkend afkooksel of wasing op te leggen.

Daar zijn, vervolgt TISSOT, een ander vooroordeel tegengaande, somtijds van die huidziekten, die voor niets wijken, en waar van de halstarrigheid van een beginfel eener zoo sterke verdikking in de watervochten afhangt, dat men het niet als door de kwik overwinnen kan, tegen welk middel veele lieden, door deszelfs voornaam gebruik en geweldige uitwerkingen, zoo vooringenomen zijn, dat zij niet willen zelfs, dat men het hun voorstelt, en zich beledigd zouden achten, indien men hun hetzelfde voorschreef. Men doet hun buiten twijffel een dienst, met hen hier te onderregten, dat 'er een groot getal van ziekten zijn, die aan de na-

tuur van venerifche kwaalen geheel vreemd zijn, in welken het gebruik van de kwik onvermijdelijk noodzaakelijk is, en dat men dezelve gebruiken kan, zonder 'er eenige kwaade uitwerking van te vreezen. Voor 't overige kan zij dikwijls noodzaakelijk zijn als een tegenvenerifch middel voor lieden, die zulks het minst verdiend hebben; doch die de flachtoffers van hunne ouderen, van hunne minnen, van hunne echtgenooten zijn; en de Lieden van den eerften rang zijn aan die geheime befmettingen zoo wel blootgefteld, als de anderen. Ik zal 'er bijvoegen, dat men thans de kwik met veel meer veiligheid en gemak voor de Lijders weet toe te dienen, dan voorheen; dat ik in zeer veele gevallen van huidgebreken mij het best gevonden heb bij kwikmiddelen, gepaard met bereidingen uit fpiegelglas, of bij dezen alleen, of bij zwavelmiddelen; dat ik echter in anderen beter geflaagd ben met zuur-opflorpende middelen, en in anderen beter met tegenscheurbuikige middelen; doch dat het in alle gevallen volftrekt noodzaakelijk is door maagverfterkende middelen de spijsverteering te herftellen, of wel de maag en darmen in ftaat te ftellen om een goed zagt gijl te maaken.

*Bedorven Tandten, rottig Tandvleesch enz.*

§. CL. DE middels, om deze onaangenaa-  
me gebreken te voorkomen en te geneezen,  
zijn genoeg bekend en ligtelijk op te maaken,  
uit §. LXXIX. Zoo 'er eene fcheurbuikige fcherpte  
of



of kwaadfappigheid in de vóchten plaats heeft, dient men die door de reeds genoeg aangewezene middelen te verbeteren. Men behoort alle die spijzen en dranken te vermijden, welken de rotting der tanden en van het tandvleesch onderhouden en vermeerderen. Men moet zijne voedsels en dranken meest koud gebruiken; doch vooral is het noodzaakelijk, dat men dagelijks twee of driemaal, bijzonder na den eeten, met eenige tegenrottige middelen den mond spoele, de tanden en het tandvleesch zuivere en met een goed tandpoeder ter deeg borstele. Door deze raadgeving alleen heb ik in verscheiden lieden, van 50 en meer jaaren, die reeds eenige tanden verlooren, en de anderen allen los en gedeeltelijk bedorven hadden, deeze overgebleven tanden weder doen vast en verbeterd worden, zoo dat zij 'er zonder eenigen hinder nog veele jaaren gebruik van gehad hebben. Alles, wat scherp is, is nadeelig voor de tanden, en alles, wat dezelve schielijk wit maakt, moet men daarvan verdagt houden.

### *Ziekten der Vrouwen.*

§. CLI. DE WIJL de verscheiden ongemakken, betrekkelijk stonden, zwangerheid, verlossing, enz. waer aan de Aanzienlijke Vrouwen meer onderhevig zijn, dan die van het platte land, een gevolg zijn van haare zwakkere en ongestelde gezondheid, en deeze de uitwerking is van haare verkeerde opvoeding en weeke of ongeregelde levenswijze, gelijk ik boven in 't

breede getoond heb, zoo volgt van zelfs, dat het beste middel om haar eene evenzoo sterke en bloeiende gezondheid te bezorgen, en om haar gevolglijk voor die ongemakken te behoeven en 'er van te geneezen, zijn zou, dat zij in alle opzichten naar de wijs der vrouwen van het land opgevoed wierden en zich gedroegen; dan verscheiden omstandigheden maaken haar zulks ondoenlijk, en nadien 'er echter, buiten dat, geen volkomen herstel noch zelfs groote verbetering voor haar te hoopen is, kunnen wij haar in 't algemeen geenen anderen raad geeven, als dat zij zoo veel van de opvoeding en levenswijze der boerinnen overneemen als haar staat toelaat. Hoedanig haare omstandigheden ook zijn mogen, zij kunnen ten minsten dezelve daar in naarvolgen, dat zij gestadig genot trachten te hebben van eene vrije, versche landlucht; dat zij zich met eenvoudige, gezonde spijzen en dranken voeden, in alles geregeld leven, zich niet broeijen, vooral eene geduurige, ligtvermoeijende beweging neemen, en hunnen geest kalm en onbczorgd poogen te houden; deezen toch, gelijk ik reeds verscheiden maalen gezegd heb, zijn de voornaamste en bekwaamste middelen, welken de Natuur overal in staat stellen, om alle haare werkingen en bedieningen gemakkelijk en geregeld te verrigten, en om ook haare bijzondere bedieningen in de vrouwen gelukkig te volvoeren. Het ontbreekt niet aan voorbeelden van Aanzienlijke Vrouwen, die van zwak, en ziekelijk, sterk, en gezond zijn geworden, de stonden voortaan geregeld en gemakkelijk gekregen, en

en gelukkig gedraagen en gebaard hebben, nadat zij zicht het meest op haar buitengoed opgehouden, daar haar eigen moestuin bezorgd, haar eigen zuivel gemaakt, en zich in veele opzichten aan het werk en de levenswijzen der Boerinnen overgegeeven hebben. Deeden de meesten zoo, wij zouden ons ontslaan kunnen van de onderscheiden raadgevingen, die haare bijzondere ongemakken vorderen, en tot welken wij nu overgaan.

### *Ongeregeldheid der Maandstonen.*

§. CLII. Om de verschillende ongeregeldheden der maandstonen, die ik §. LXXXI—LXXXIII, beschreven heb, wel te behandelen, wordt meer ondervinding en oplettendheid vereischt, dan men gemeenlijk zich inbeeldt.

Die van §. LXXXI. worden best voorgekomen door, in de opvoeding der Meisjes, die regels in acht te neemen, welken ik §. CVII. heb voorgescreven.

§. CLIII. Bij aldien 'er uit eene scherpte der vochten, uit een beginsel van ontsteeking of verstopping, uit een te aandoenlijk zenuwgestel en uit hartstochten die ongeregeldheid ontstaat §. LXXXII. welke men wegblijving, opstopping der stonden noemt, zijn alle scherpe heete geneesmiddels, die de stonden met geweld afdrijven, waar van men in die gevallen dikwijls zoo ligtvaardig gebruik maakt, ten uiterste nadee-

lig; zij vergrooten de prikkelbaarheid der zenuwen, de fcherpte de vochten en de ontstoken verdikking van het bloed, en maaken de verstoppingen vaster en langduuriger, in plaatze van dezelve te doen eindigen; terwijl zij door het een en ander somtijds de verderfelijfste gevolgen veroorzaaken. Zelfs meen ik, dat de ftaakmiddels, hoe heilzaam anders in sommige gevallen van opftopping der ftonden, in dezen niet altoos nuttig en veilig zijn, en met TISSOT heb ik ondervonden, dat zij het best wijken voor eenen eetregel van zachte voedfels, voor eene geregelde levenswijze, voor warme baden, voor eenige zeerzagt openende middelen en voor eene aanhoudende lighaamsbeweeging. Voorts geloof ik met denzelfden Schrijver, dat de fterke purgeermiddelen, die in 't algemeen in de verstoppingen der ftonden fchadelijk zijn, zulks nog veel meer zijn in die, welken van wanordens in de zenuwen afhangen, en dat zij 'er somtijds de zwaarste toevallen in veroorzaaken.

§. CLIV. DE te dikwijls wederkomende en onmaatig vloeiende ftonden §. LXXXII. zijn altoos moeilijk te geneezen, en somtijds onherftelbaar; omdat zij doorgaans plaats hebben in vrouwen, die, al van haare vroege jeugd af, een zeer flap, verzwakt en aandoenlijk geftel van vezelen en zenuwen gehad hebben; omdat 'er veeltijds mede gepaard gaat eene fchier onveranderlijke fcherpte of ongedaanheid der vochten; en omdat

dat zij gemeenlijk sedert langen tijd aan het lighaam hebbelijk geworden zijn; 't is ook daar van, dat men 'er met de kina, met andere versterkende en met staalmiddelen zoo zelden in gelukt, en dat men 'er de samentrekkende middels veeltijds schadelijk in vindt. TISSOT zegt, zij eischen dezelfde levensregeling, die zoo even in de opstopping is voorgeschreven, de zoetwei, de schierkoude baden, de kina, als men zeker is, dat 'er geen beginsel van verhitting plaats heeft, eenige aderlaatingen, zagte en dikwijls herhaalde buikopenende middelen, en somtijds de sterkste zuuren, zelden de eigenlijk gezegde samentrekkende middelen, wier gebruik, in zeer teedre vrouwen, kramptrekkingen en andere zenuwkwaalen kan veroorzaaken. De Melk, alleen tot voedsel, geneest ziekten, waar aan andere hulpmiddelen nauwelijks eenige verligting toegebracht hadden.

§. CLV. Om de ongemakken of toevallen te voorkomen, met welken de verschijning der stonden bij veele weeke en aandoenlijke vrouwen gepaard gaat §. LXXXIII. zijn meestal dezelfde eetregel, levenswijs en geneesmiddels dienstig, vooral de lighaamsbeweeging en de vermijding van hartstochten of gemoedsaandoeningen. Gedurende de woede der kolijkpijnen doen dikwijls veel nut de warme voetbaden en de warme stoovingen van den buik, zagte klijsteeren en somtijds de pijnstillende middelen; hoewel 'er de heete geneesmiddels meest altoos schadelijk in zijn.

Dan in 't algemeen vorderen die toevallen zeer veel oplettendheid; en, dewijl zij van verscheiden oorzaaken, dikwijls zeer strijdige, afhangen, is het niet wel doenlijk derzelve verschillende behandeling hier aan te wijzen.

### *Ongemakken der Zwangerheid.*

§. CLVI. DEZE ongemakken zijn even als de voorgaande bij onze Steedsche en Aanzienlijke vrouwen niet geheel te voorkomen, als door haar een sterk en onaandoenlijk gestel van ingewanden en zenuwen te verzorgen, en haar ten dien einde, reeds van haare vroege jeugd af, eene gantsch andere levenswijs te doen aanneemen; want het gemis van zoodanig gestel en haare verkeerde levenswijs zijn 'er de waare oorzaaken van, gelijk ik §. LXXXIV. getoond heb.

Voor haar derhalven, welken uit die oorzaaken aan deze ongemakken onderhevig zijn, schiet 'er niet anders over, als dat men dezelve poogt te verligten en draagelijk te maaken; waar toe voornamelijk drie of vier wegen open zijn.

De eerste is, dat zij een geregeld en geduurig werkzaam leeven leiden en de vrije lucht genieten, alle hevige hartstochten vermijden, en geene verkeerde lusten voeden.

De tweede, dat zij, onder het bestuur van een bekwaamen Geneesheer, zoodanige versterkende en bedaarende zenuwmiddelen gebruiken, als haare bijzondere ongesteldheden of toevallen vorderen, zonder zich echter te zeer aan  
het

het gebruik van medicijnen over te geeven.

De derde, dat zij zich eens of meermaalen doen aderlaaten. Natuurlijk is de aderlaating onnoodig voor zwangere vrouwen, maar voor onze Rijke en Aanzienlijke Vrouwen is dezelve een noodzaakelijk kwaad geworden, vooral voor haar, die, door een woelig en ongeregeld leven, door aangezette spijsen en dranken, door wellustige vermaaken, enz. zichte zeer verhitten en het beginsel van ontsteeking in haar bloed aanzetten; hoewel men dezelve dikwijls ook niet ontgaan kan in die, welken, zwak zijnde, een weekelijk en werkeloos leven leiden, en uit dien hoofde geene verspilling genoeg maaken van de vochten, die in haar ter oorzaake der zwangerheid noodzaakelijk ophoopen. In de eenen en anderen is de aderlaating somtijds het eenigste en het beste middel, om haare geduurige misliikheid, brakingen, pijnen, loomheid, en zelfs om haare zenuwtoevallen te bedaaren en te doen ophouden, hoe zeer anders de zwakheid en aandoenlijkheid, bijzonder in de laatsten, dezelve doorgaans schijnen te verbieden.

Het laatste is, dat zij geduurende de zwangerheid zorgen moeten om door zagte buikopenende middelen, of weekmaakende klijfsteeren, meer dan gewoonlijk open lijf te houden, inzonderheid op het laatste haarer dracht; wanneer het, om de persfingen op het water en den afgang en andere ongemakken te verminderen, ook dikwijls nuttig is, dat zij over dag op een rustbank wat gaan liggen.

*Miskraamen.*

§. CLVII. GELUKKIG indedaad zou het voor de burgerlijke Maatschappij, voor veele Familien, en inzonderheid voor zeer veele Aanzienlijke Vrouwen zijn, indien men het dikwijls miskraamen bij haar voorkomen kon; maar ongelukkig, de poogingen, die de kunst daartoe dikwijls aanwendt, zijn veeltijds vruchteloos. Gemeenlijk wordt zij te laat tot hulpe geroepen, dan naamelijk, wanneer de miskraam reeds een begin genomen heeft en zich door eenige bloedontlasting en pijnen aankondigt; of zij vindt 'er in het zwak en aandoenlijk gestel eene onverwinlijke geschiktheid toe. In beide deeze gevallen wordt 'er, aan de zijde van den Geneesheer, vereischt eene zeer groote oplettendheid in het onderzoek der oorzaaken, en aan den kant der lijdereffe eene zeer zorgvuldige opvolging zijner voorschriften, waaraan schier nooit voldaan wordt, 't geen ook eene der redenen is, waarom de kunst in deezen zoo zelden gelukt. Hier komt bij, dat de aanleidende oorzaaken, die in zulke zwakke en teedre gestellen dikwijls op een oogenblik de miskraam verwekken, gewoonlijk even zoo weinig te voorzien en te vermijden zijn, als haare uitwerking bijkans nimmer te stuiten is; eene verzwikking, een val, een sprong, het opligten van iets zwaars, het reiken naar iets, een schrik, een schielijke blijdschap, enz.

Wanneer door eene of meer dezer oorzaaken,  
of



of door eene te groote hoeveelheid van bloed, of door eene gisting of drift van hetzelfde, het begin van een miskraam verwekt wordt, zoo is, volgens TISSOT, het beste middel om 'er in te voorzien, dat men terstond eene of meer aderlaatingen in 't werk stelle; dat men de lijdere op een, eer hard dan zagt, bed, of wel op een matras legge; dat men haar niet de geringste beweging laat doen en een volstrekt stilzwijgen beveele; dat men haar zeer weinige en schier smaakelooze spijsen geeve, en veel laate drinken van eenige bedaarende dranken, als enkel gerste- of rijst-water, een amandelmelk, en dun hoendernat, en dat men haar dagelijks een of twee klijsteeren zette, om de drukkingen en prikkelingen van verharde drekstoffen voor te komen. Men voegt 'er met reden gewoonlijk bij, dat de vrouw zich maatig koel houden, geene heete veelmin verhittende spijsen of dranken gebruiken, en zich voor gemoedsaandoeningen zorgvuldig wagten moet. Zoo 'er hevige pijnen bijzjn, dient men, in sommige gevallen, een pijnstillend middel te geeven. Dan helaas! alle deeze en andere hulpmiddels zijn den meestentijd vruchteloos, en zoodra 'er eene eenigzins aanmerkelijke bloedontlasting plaats heeft, vooral indien 'er waterachtige of slijmige stoffen mede vermengd zijn, gebeurt het zeer zelden, dat men de miskraam voorkomt. Men ontmoet enkele gevallen, waar in de vrucht, in weerwil van eene of meer sterke bloedvloeiingen, behouden blijft en voldraagen wordt; doch dan zijn 'er  
zel.

zelden pijnen mede gepaard, en het bloed is zuiver en goed. Men denkt somtijds, na het aanwenden dier middelen, dat men het gewenschte oogmerk bereikt heeft, de bloedvloeiing en de pijnen houden op, de lijderees vleit zich en hoopt hersteld te zijn; maar na eenige dagen verschijnen dezelfde toevallen weder, en eindigen niet, voordat de baarmoeder zich van haaren last ontdaan heeft.

Als men zeker is, dat de miskraam niet te verhoeden is, dan behoeft men de vrouw niet langer aan zulken strengen leefregel te binden; en indien de bloedvloeiing niet groot is, dan kan zij zich wat meer beweegen, ten einde de baarmoeder op te wekken, om zich van de vrucht spoediger te ontlasten.

§. CLVIII. WANNEER, zegt TISSOT, de miskraam een gevolg van zwakheid is, komt zij gewoonlijk later, omtrent de vierde, vijfde of zesde maand, en zij kondigt zich lang te vooren aan, door de loomheid van de moeder, door haare ongesteldheid, bleekheid, pijnlijkheid in de lenden, somtijds in de dijen, een gevoel van zwaarte in den onderbuik, en eene vermindering in het leeven van het kind. Indien men bijtijds, zoodra deeze verschijnsels zich beginnen op te doen, de moeder eene volstrekte rust oplegt, niet als ligte doch voedsaame voedsels laat gebruiken, haar inwendig eenige zagte versterkende middels geeft, vervangen door een of meer zagten afgang verwekkende middelen, wanneer men re-

den

den heeft om te vermoeden, dat eene ophooping van stoffen in de eerste wegen eene der oorzaken van haare ongesteldheid is, en indien men haar op de lenden eenige naar de omstandigheid gepaste middelen legt, dan mag men hoo- pen, dat men den dood van het kind en de mis- kraam voorkomen zal; maar zoo men die ver- schijnsels niet acht, de gemelde middels ver- waarloost, en wagt, tot dat 'er reeds een begin- sel van bloedvloeiing is, welke in dit geval al- toos geringer is dan in het andere, als dan is 'er maar weinig hoop over van te zullen gelukken, en men behoort 'er zelfs niet zeer naar te verlan- gen, omdat de miskraam van dit soort schier nooit voorvalt, als nadat het kind reeds dood is, in welk geval het voor de moeder voordee- lig is, dat zij schiekelijk verlosse, vermits het, wanneer men de miskraam verhoedt, nadat het kind gestorven is, even zeldzaam is, dat zij wel- vaarende blijft tot dat dezelve heeft plaats ge- had.

§. CLIX. DE voorzorgen, vervolgt onze Auteur, welken men vooraf kan neemen om de miskraamen te voorkomen, in Vrouwen, die 'er onderhevig aan zijn, moeten, gelijk men lig- telijk bemerkt, ingerigt worden, volgens dezelf- de grondbeginsels, welken in de twee voor- gaande artikelen gelegd zijn; doch hunne toe- passing eischt eene meenigte van uitweidingen, en eene verscheidenheid van voorzorgen en ge- neesmiddelen, die men niet verwagten moet te  
vin-

vinden in een Werk, 't welk niet geschikt is ( ik kan dit niet te dikwijls herhaalen ) om eenige onderrigting aan Geneesheeren te geeven, maar alleenlijk om de lijdens te doen kennen, 't geen zij van hunnen staat noodzaakelijk kennen moeten, om zoo veel te beter de noodzaakelijkheid te gevoelen van 'er in te voorzien, en van gehoorzaam te zijn aan de raadgevingen der perfoonen, die hen als geneeskundigen bestuuren en behandelen.

*Gevolgen der Verlossing, Koorts en Loop  
der Kraamvrouwen, Afdwaalingen  
en Verplaatzingen van Zog.*

§. CLX. Ik zal mij, om reeds dikwijls gegeeven redenen, niet ophouden met de bijzondere geneeskundige behandeling van alle de boven beschreven gevolgen der verlossing. Ik heb dezelve breedvoerig verhandeld in TISSOTS Raadgevingen voor de gezondheid van den Gemeenenman en in mijne meergemelde Verhandeling over het Zog, hoewel ik 'er thans nog veel zou kunnen bijvoegen van het geen de ondervinding mij sedert geleerd heeft; maar ik meen, dat ik mij ook hier alleen moet bepaalen tot algemeene raadgevingen, om die gevolgen te voorkomen, en tot zulke bijzonderen, welken onder bereik vallen van hun, voor wie dit Werk geschikt is.

Ik heb boven getoond, dat alle de onheilen, welken de weekelijke en Aanzienlijke Vrouwen na  
de

de verlossing overkomen, de gevolgen zijn van den verzwakten en ongestelden staat haarer gezondheid, en dat deeze het gevolg is van de levenswijze, die zij altoos gehouden hebben, zoo wel als van haar gedrag, gedurende haare zwangerheid; om haar derhalven in het baaren en zoen haarer kinderen zoo voorspoedig en gelukkig te maaken, als de sterke vrouwen van het platte land zijn, zou het eenigste zekere middel zijn haar eene gezondheid te verzorgen, zoo stevig als deezen genieten; en ten dien einde haar van haare vroege jeugd eene verbeterde opvoeding te geeven en haar vervolgens eene geregelde en versterkende levenswijs te doen houden; dan dees raad kan niet dienen, als voor het volgende geslacht, voor de dogters, die wij thans opvoeden. Voor haar, die reeds moeders zijn, en bij welken men reden heeft om voor ongelukkige gevolgen op haare verlossing te vreezen, heb ik met TISSOT de volgende raadgevingen, die op de voorens aangewezen oorzaken §. LXXXVIII. gegrond zijn, van het meeste nut gevonden.

I. Zij behooren, van het begin tot het einde haarer zwangerheid, alle dagen in de open lucht lichaamssoeffeningen te neemen, zoo 'er ten minsten geene bijzondere gewigtige redenen zijn, die haar zulks beletten; doch van alle de lichaamssoeffeningen zijn voor haar het wandelen, en het werken de heilzaamsten: het rijden in een koets doet haar weinig of geen nut, en schokkende rijtuigen zijn voor de meesten schadelijk,

voor-

vooral, wanneer zij reeds eenige maanden zwanger zijn.

2. Zij dienen, vooral gedurende de laatste weken haarer zwangerheid, zich te onthouden van alles wat haar verhitten kan, het zij in haare levenswijze, 't zij in haare spijzen en dranken.

3. Bijaldien zij verhit zijn, indien haar pols vol is, en indien zij gewoon zijn de stonden sterk te hebben, moet men haar agt of tien dagen voor den tijd der bevalling doen aderlaaten, en somtijds onder den arbeid, voornaamelijk als valsche weën het werk vertraagen en moeijelijk maaken; in welk geval de aderlaating deezen dikwijls stilt en de verlossing merkkelijk bevordert; waar toe men in andere gevallen met zeer veel vrucht kleine giften van het opium geeft.

4. Bovenal is 't noodzaakelijk, dat zij in den laatsten tijd haarer zwangerheid veel open lijf houden, niet slechts door klijsteeren, maar ook door een of meer zagte purgeermiddelen. 't Is nauwlijks te zeggen, hoeveel dit toebrenge, om de verlossing gemakkelijk te maaken, en die gevreesde gevolgen te verhoeden. Zeer wel zegt TISSOT: de staat der zwangerheid is zeer dikwijls een staat van kwaade spijsverteeringen: in het begin heeft men een afkeer van spijzen en verkeerde lusten, men eet ongezonde voedfels en de maag verteert kwalijk; na eenige maanden, als de maag zich weder herstelt, vinden de darmen zich gedrukt door het lighaam van het kind, hunne bedieningen worden noodzaakelijk

min of meer verhinderd, de afscheiding van de gal zelve kan 'er door lijden; daar hoopen stoffen op, zij bederven en maaken die bron van rotting, welke ik heb opgegeeven als eene der voornaame oorzaaken van de verderfelijke gevolgen der verlosing. Wanneer men derhalven voor de bevalling den buik door purgeermiddelen ontlast, neemt men de harde drekstoffen weg, die, in de dikke darmen en vooral in den endeldarm zittende, niet zelden de verlosing vertraagen en moeilijk maaken, en men belet, dat zij, na dezelve, door verrotting die toevallen kunnen voortbrengen, voor welken men met zeer veel reden bedugt is.

5. Allerheilzaamst is het ook, dat men haar, reeds den derden of vierden dag, somtijds vroeger, door klijsteeren, of zelfs door zagte buikopenende middelen afgang bezorge, die men, zegt TISSOT, in 't algemeen te zeer vreest, en waer van ik de beste uitwerkingen gezien heb, met dezelve zeer vroeg te geeven, en zelfs, wanneer mij dit noodzaakelijk is voorgekomen, den eersten dag der verlosing. Wel verre, dat zij aan de kraamzuiveringen schadelijk zijn zouden, maaken zij derzelve ontlasting veel gemakkelijker en geregelder, en voorkomen derzelve opstopping en de ontsteeking der baarmoeder, die 'er dikwijls een gevolg van is, vermits zij de prikkelende oorzaaken, die dezelve voortbrengen, wegneemen. Ik zal 'er bijvoegen, dat zij ook voorkomen kunnen de bovenbeschreven koorts en loop der kraamvrouwen, voor zoo verre deze ziek-

ten uit rottende stoffen in de eerste wegen ontstaan kunnen ; en dat zij zelfs, wanneer deze ziekten plaats hebben , allernoodzaakelijkst en heilzaam zijn ; bijzonder die uit Rhabarber, op eene zekere wijze , bereid zijn , die uit manna, casfie, tamarinden, enz. Het is derhalven eene zoo schadelijke als algemeene dwaaling, te willen, dat men eerstverloste vrouwen geene buikontlastende middelen moet ingeeven ; zij zijn het geschikteste middel juist om die onheilen te voorkomen, die men vreest, en dezelve niet te gebruiken is gewisfelijk de gereedste weg, om die gevreesde onheilen zich op den hals te haalen. De meeste kraamvrouwen, die ik aan eenen verderfelijken loop heb zien sterven, is zulks overgekomen, omdat zij geene of niet in tijds genoeg purgeermiddelen gebruikt hadden ; en van de tien gevallen, waar in die loop, na het inneemen van een zagt purgeermiddel, of het zetten van een klijsteer, ontstaan is, zijn 'er wel negen, waar in men zulks niet aan de onvoorzigtigheid van den Geneesheer, maar daar aan moet toeschrijven, dat men 'er te lang mede gewagt en 'er reeds een geschiktheid toe in het lighaam plaats hadde. Dit echter moet men, gelijk onze Auteur vermaant, wel in het oog houden, dat men niet aanraade altoos of alle kraamvrouwen te purgeeren ; daar zijn 'er, zegt hij, veelen, die ik nooit purgeer, en daar zijn 'er anderen, aan welken de purgeermiddelen zeer veel kwaad doen zouden ; ik zeg alleenlijk, gegrond op eene meenigte waarneemingen, dat men zulks doen moet, zonder zich over den dag te be-



bekommeren, zoodra men bij eene eerst verlostekraamvrouw toevallen vindt, die de noodzaakelijkheid van ontlasting te maaken aanduiden.

6. Het laatst vermogend middel, om de vrouwen de verderfelijke gevolgen der verlossing te doen ontgaan, is, dat zij zelve haare kinderen zoogen. Hier door alleen kunnen zij aan het zog zijnen natuurlijken loop en ontlasting geeven, en dus voorkomen dien gedugten nasleep van onheilen, welken ik getoond heb uit het opgehouden, te ruggekeerde en verplaatste zog voort te vloeijen. Dan de nuttigheid en noodzaakelijkheid van dit middel is in onze dagen in verscheiden Geschriften zoo duidelijk en uitvoerig betoogd en uit alles, wat ik boven, betrekkelijk het zog, heb aangeteekend, zoo gemakkelijk op te maaken, dat ik het onnoodig oordeele 'er hier zeer op aan te dringen. Dit echter moet ik hier aanmerken, dat vrouwen, die wegens gemis van zog, zwakheid, enz. niet lang kunnen zoogen, het ten minsten eenigen tijd behooren te doen, en het zoo lang uit te houden, als zij kunnen; al ware het alleen om de gevaaren der zogverplaatzingen, enz. te ontvluchten; want de eerste dagen en weeken na de verlossing zijn, ten aanzien van het zog, de gevaarlijksten; naderhand verdwijnt het in dezulken langzaamerhand van zelfs en zonder zoodanige nadeelige gevolgen na zich te sleepen. Het voorwendfel van zwakheid, gemis van zog, pijnlijke tepels, enz. is niet gewigtig genoeg, om 'er haar van te doen afzien; de onheilen, die zij 'er door ontgaan, zijn oneindig smertelijker en ge-

## 300 RAADGEEVING voor de GEZONDHEID

vaarlijker ; maar ongelukkig ! zij kennen dezelve niet , of niet als te laat. Met eene meenigte van gevallen zou ik het gewigt dezer raadgeevingen kunnen aantoonen , doch ik zal 'er mij met één vergenoegen , 't welk men vindt in een fransch Werkje , getijeld : *Avis au Meres, qui veulent nourrir leurs Enfans : Raadgeeving voor de Moeders, die haare kinderen zoogen willen* , geschreven door eene Vrouw , eene rechtaarte moeder : zij verhaalt het geval op deze wijze.

„ Deze Vrouw had de sterkste begeerte om  
„ haar eigen kind te zoogen , en gaf mij in  
„ haare zwangerheid kennis van haar voorneemen , verzoekende mij haar te komen bezoeken , zoodra zij zou verlost zijn. Ik gong  
„ naar haar toe , vijf uren na haare bevalling.  
„ Ik raadde haar aan haar kind , dat reeds sloop ,  
„ wanneer het wakker werdt , de borst te geven ; doch de baker verzette zich sterk tegen  
„ mijnen raad , zeggende , dat zij verscheide kinderen gezoogd hadt , dat zij zeer wel wist , hoe men 'er mede handelen moest , en dat , het  
„ geen ik voorstelde , niet natuurlijk was. De moeder van de kraamvrouw , die door eene  
„ overmaat van kwaalijk geplaatste teerheid voor haare dogter , mede niet wilde , dat zij zoogen  
„ zou , nam de partij van de baker. De man , zijne vrouw teeder beminnende en door het  
„ gevaar van haare onderneeminge ontrust , ondersteunde mijnen raad niet ; zoo dat de  
„ kraamvrouw en ik gedwongen waren de zaak gewonnen te geeven en te wagten , om een  
„ ein-

„ einde te maaken van alle de vermoeijende re-  
„ deneeringen van de baker en van anderen.

„ Des anderendaags verkreeg de moeder ver-  
„ lof om te laten zuigen. Het kind hadt meer  
„ moeite om den tepel te vatten, dan het den  
„ eersten dag zou gehad hebben, en de moeder  
„ leed 'er pijn door; maar haar blijdschap, om-  
„ dat zij haar kind mogt te zuigen geeven, was  
„ zoo groot, dat zij de pijnen voor niets ree-  
„ kende. De baker, ziende dat de moeder vol  
„ moeds was, en dat het kind wel zoog, hield  
„ zich, als of zij een bijzonderen ijver had om de  
„ onderneeming wel te doen gelukken; doch on-  
„ derwijl gaf zij het kind koeijenmelk, opdat  
„ het, wanneer men het wilde laten zuigen,  
„ geen honger hebben zou; het geen ook ge-  
„ beurde. Zij liet niet na uit het minder zui-  
„ gen van het kind haar voordeel te trekken.  
„ Zij beduidde der kraamvrouw, dat zij geen zog  
„ hadde, en ontrustte haar dermaate, dat ik  
„ haar met de traanen in de oogen vond, zoo  
„ dikwijls ik haar kwam zien. Ik stelde haar  
„ gerust, gaf haar het kind als het ontwaakte,  
„ en wanneer men geen tijd gehad hadt, het  
„ vreemde melk te geeven: het zoog zeer wel,  
„ maar de baker zag mij zeer verstoord aan; ik  
„ zei tegen de vrouw, alles gaat zeer wel; maar  
„ zoo uw kind niet onder uw oog blijft, wil ik  
„ 'er geen borg voor blijven; zij was wel gene-  
„ gen om mijnen raad te volgen; maar dorst  
„ haare baker en moeder geen ongenoegen gee-  
„ ven, en haaren man niet ontrusten, gelijk ook

„ niet de meenigte van goede vriendinnen, die  
„ haar dagelijks kwamen bezoeken, en uit lief-  
„ de haar geduurig kwelden, om niet te zoogen.  
„ Niet bestand tegen den drang van zoo veele  
„ perfoonen, die zich tegen mijnen raad aanstel-  
„ den, gaf zij het op, en werdt mistroostig.  
„ Haare Vroedvrouw zei haar op zekeren tijd,  
„ dat zij niet bekwaam was om te zuigen te  
„ geeven, omdat haare borsten daartoe de  
„ vereischte gedaante niet hadden, offchoon  
„ het kind reeds zeer wel gezogen hadde. Dit  
„ zeggen, hoe ongerijmd het ook is, hadt zeer  
„ veel vat op de kraamvrouw en alle de omstan-  
„ ders. Men hadt 'er met recht op mogen aan-  
„ merken, dat men met even veel grond iemand  
„ zou kunnen diets maaken, dat hij niet be-  
„ kwaam was om te eeten, omdat zijn mond  
„ de behoorlijke gedaante 'er niet toe hadt; maar  
„ de teedre moeder antwoordde 'er op, dat zij lie-  
„ ver hadt, dat men haar zeide, dat zij onteerd  
„ was; zoo zeer verlangde zij zich van eenen  
„ pligt te kwijten, welke mischien de heiligste  
„ is, die de natuur onzer sexe opgelegd heeft.

„ Allen, die haar omringden, waaren omgepraat  
„ door de baker, en onderhielden haar met ont-  
„ rustende redeneeringen. Ik was alleen voor  
„ haar. Alles gong ook wel, zoo lang ik bij haar  
„ was. Ik was ooggetuigen, den vierden dag  
„ van haare verlosfinge, dat haar kind zeer wel  
„ zoog. Ik had het haar gegeeven, terstond na  
„ dat het ontwaakt was; het was aan de borst  
„ van de moeder aan slaap gevallen; een bewijs,  
„ dat

„ dat het genoeg gevonden hadde om zich te ver-  
„ zaadigen, ik ging heen van mijne vriendin,  
„ haar zeggende, dat zij slechts hadde voort te  
„ gaan met haar kind te laten zuigen, zoo dik-  
„ wijls het wakker werdt, en dat zij zeker kon  
„ zijn van een gewenscht gevolg. Ik liet haar  
„ opgetogen van blijdschap, en ik vertrok zeer  
„ voldaan. Maar, zoodra ik vertrokken was,  
„ stelde de baker, die haar bederf gezworen  
„ hadt, alles in 't werk, om 't geen ik opge-  
„ bouwd hadt, omver te werpen: zeggende, dat  
„ het kind sterven moest, zoo men het geene  
„ min gaf, en dat de moeder geen zog genoeg  
„ hadde. Het gantsche huisgezin voegde zich bij  
„ haar, om de arme kraamvrouw te overweldi-  
„ gen, die als een onschuldig slagtoffer in haar  
„ bed lag. Ik zond den vijfden dag van haare  
„ bevalling, om eenige tijding van haar te wee-  
„ ten, omdat ik zelve haar dien dag niet kon  
„ gaan zien, en ik vernam, dat men eene min ge-  
„ noomen hadde. Ik verbeeldde mij terstond de  
„ wreede pijnen, welken die teedre moeder,  
„ die ik zoozeer beminde, stond te lijden,  
„ en tegelijk het trouweloos en onmenschelijk  
„ gedrag van de baker, die mij zelve in de eer-  
„ ste dagen reeds teleur gesteld hadt. Deze  
„ denkbeelden deden mij zoo sterk aan, dat ik  
„ 'er eenige dagen daarna niet wel door wierd.  
„ Mijne eerste begeerte was, om mijne vriendin  
„ te gaan bezoeken, om haar te doen zien, hoe  
„ zeer men haar misleidde; maar, overweegende,  
„ dat ik niet lang genoeg bij haar blijven kon,

„ dat men in mijne afwezigheid weer al 't nut,  
 „ 't welk ik toegebracht had, zou omver gewor-  
 „ pen hebben, dat ik haare oogen zou oopenen  
 „ over haar ongeluk, zonder haar te kunnen hel-  
 „ pen, dat ik haare wanhoop zou vergroo-  
 „ ten, en dat ik zelve geen kragt genoeg had  
 „ om haare smerten te helpen draagen, zonder  
 „ vrugtelooze traanen te storten, koos ik de  
 „ partij van haar voor eenigen daagen niet we-  
 „ der te zien.

„ Nadien men voorgewend hadt, dat haar zog  
 „ ontbrak, moest men ook geen schijn geeven,  
 „ dat men daar omtrent van gevoelen veranderd  
 „ was. Men droeg derhalven, nadat men het  
 „ kind haar ontnomen hadt, geene de minste zorg  
 „ om het zog te verdrijven, waardoor de bors-  
 „ ten zoodanig opzetten, dat zij haare armen  
 „ nauwlijks beweegen kon. Schoon zij geen  
 „ ondervinding hadde, zeide zij, *maar het zog*  
 „ *hindert mij evenwel; ik bid u, geef mij mijn*  
 „ *kind weerom; en laat ik het te zuigen gee-*  
 „ *ven; ik ben verzekerd, dat het zog vinden*  
 „ *zal.* Hoe, Mevrouw, zeide de Baker, wat  
 „ wout gij beginnen? dat is maar een gevolg van  
 „ den omkeer in uwe omstandigheid, en dat zal  
 „ niet lang duuren. Zoo gij uw kind weder  
 „ ziet, zult gij maar eene nieuwe smert hebben,  
 „ als 't gij 't weder misfen moet; 't geen nood-  
 „ zaakelijk zijn zal, uit gebrek van zog, dat  
 „ deze reis in uwe borsten niet weder komen  
 „ zal. Wilt gij uw kind omhalsbrengen, het  
 „ heeft eene goede min? De arme Moeder gee-

„ ne ondervinding hebbende, vreesde voor haar  
„ kind, onderworp zich, en smolt weg in traan-  
„ nen. Onderwijl zwollen de borsten meer en  
„ meer: de man, zeer ongerust over den staat  
„ van zijne vrouw, wilde iemand 'er over raad-  
„ pleegen; en, tot verzwearing van het ongeluk,  
„ vervoegde hij zich bij den gevaarlijksten vroed-  
„ meester in dusdanig geval. Dees oordeelde,  
„ dat de kraamvrouw niet zoogen kon, en schreef  
„ niets voor om het zog weg te krijgen, buiten  
„ twijffel met oogmerk, om het zog zoo veel  
„ kwaads te laten uitwerken, als het kon,  
„ ten einde daar door andere vrouwen van het  
„ zoogen af te schrikken, 't geen zijn belang  
„ was. De vrouw kreeg ook in iedere borst  
„ eene verzwearing, die haar langen tijd te  
„ bed hielden en geweldig deden lijden.

„ Het kind vindt minder zog in de borsten  
„ van de min, die men in huis genomen hadt,  
„ dan in die der moeder; het leedt pijnen en ver-  
„ magerde: men veranderde van minne; met  
„ de tweede gelukte het niet beter; het kind  
„ werdt ziek en storf, 3 maanden oud zijnde, het  
„ geen den vader en moeder in de uiterste droef-  
„ heid stortte; en het berouwde den vader zeer,  
„ dat hij gehoor gegeven hadde aan de voorwend-  
„ selen en redeneringen van onkundige en kwalijk-  
„ gezinde lieden.

„ Men ziet uit dit verhaal, hoe zelfs de ver-  
„ standigste menschen (want die, van welken ik  
„ spreek, hebben zeer veel verstand) zich kun-

» nen laten misleiden, omtrent zaaken, waar van  
 » zij geene ondervinding hebben; men ziet 'er  
 » tevens uit, waar toe lieden, die geene men-  
 » schenliefde bezitten, en wier belang het is te  
 » bedriegen, in staat zijn; en hoe veel konst  
 » zij gebruiken om hunne kwaade oogmerken  
 » te verbergen, en welmeenende te schijnen.”

Na deze algemeene raadgevingen zal het, meen-  
 ik, niet noodig zijn eenige bijzonderen te gee-  
 ven; zij hebben, gelijk men ligtelijk ziet, be-  
 trekking tot alle de nadeelige gevolgen der ver-  
 losfing, die ik boven afzonderlijk beschreven heb;  
 en de bijzondere raadgevingen, die ik 'er zou  
 kunnen bijvoegen, zijn uit het een en ander ge-  
 makkelijk af te leiden, alleenlijk zal ik hier laa-  
 ten volgen die, welken TISSOT, betrekkelijk de  
 uitstortingen en verplaatzingen van het zog, in  
 zijn Werkje geboekt heeft.

§. CLXI. DEZELFDE middelen, zegt hij,  
 die de verlosfingen helpen gelukkig maaken, wer-  
 ken ook mede, om de uitstortingen van het zog  
 te voorkomen, en maaken even daar door dezel-  
 ven zoo veel zeldzaamer. Wanneer zij plaats heb-  
 ben, eischt haare behandeling eene meenigte van  
 zorgen en van hulpmiddelen, verschillende naar de  
 bijzonderè omftandigheden, die misfchien ten eeni-  
 gen tijd de stof zullen uitmaaken van een stukje,  
 waar in ik zal te famenbrengen alle de waarneemin-  
 gen, welken ik gelegenheid gehad heb te maaken,  
 en ik zal 'er regels uit trekken, die ik nog nergens



opgegeeven gevonden heb; doch hier zal ik mij bepaalen tot eenige gewigtige waarneemingen.

De eerste is, dat men de grootste zorg moet aanwenden, om, in den leefregel en in de geneesmiddelen, alle zuuren te vermijden; eene sterke koorts schijnt somtijds dezelve aan te wijzen, doch zij gelukken altoos kwalijk, ten minsten zoo 'er bij het zog zich geene vreemde oorzaak voegt, die dezelve vordert.

De tweede is, dat, zoo lang als 'er geene zog-verplaatzing geschied is, en het zog nog met de vogten rondloopt, de opflorpemde middelen, gepaard met verdunnende, verdeelende middelen, en eenige tusschengeplaatste purgeermiddelen, de geschiktsten en bekwaamsten zijn. Ik bedien mij dikwijls van de olij van wijnsteen door smelting, ter gifte van twaalf of vijftien tot twintig druppels, driemaal of viermaal daags in een weinig water, vleeschnat of gerstendrank, geschikt naar de omstandigheden, en ik heb 'er verscheiden maalen de grootste uitwerkingen van gezien. Ik geef dit geneesmiddel den Artzen aan de hand; mijne eigen waarneemingen hebben 'er mij al de kracht van doen kennen; edoch, schoon het zeer zagt is, raade ik echter de lijderessen niet om 'er zich van te bedienen, zonder het bestuur van een Geneesheer. — Ik meen hier bij te moeten voegen, dat, volgens mijne ondervindingen, de zachte zweetdrijvende middelen ook zeer nuttig in dat geval zijn, en, dan vooral als het zog zich reeds, bij wijze van uitslag, in de huid geplaatst heeft.

De derde is, vermits de zenuwen in dezen staat zeer teergevoelig en voor prikkeling en krampen zeer vatbaar zijn, dat men zich moet wagen voor alle geweldige middelen.

De vierde is, dat de natuur, verzwakt door dat zogvocht, welks uitwerking, gelijk ik reeds gezegd heb, somtijds is de deelen, op welken het valt, te verlammen, of ten minsten te verstrammen, dikwijls, om 'er zich van te ontdoen, versterkende middelen noodig heeft, en dat dezen noodzaakelijk kunnen zijn, in weerwil van eene koorts, of zelfs van eene vrij sterke koorts, welke, indien zij van eenige andere oorzaak afhangt, niet als verzagende middelen toelaaten zou. Het is meermaalen, bij verzuim van deze waarneeming, gebeurd, dat anderzins bekwaame Geneesheeren haare lijderesfen verscheiden maanden hebben laten kwijnen aan geduurige koortzen, die door niets verligt werden.

De vijfde is, dat men, zoodra men in dezen staat eenige toevallen gewaar wordt, die een beginfel van prikkeling of verplaatzing op eenig inwendig deel schijnen aan te duiden, niets verzuimen moet om het zelve te behoeden; de geringste prikkeling kan de verplaatzing op zoodanig een deel bepaalen; men moet derhalven in zoodanig een geval uitwendig sterkere prikkelingen maaken, om het zogvocht af te leiden.

De zesde is, dat somtijds de bronbaden, of, bij gebrek van dezen, de warme voetbaden van zeer veel dienst kunnen zijn, wanneer

neer alle andere middels vruchteloos beproefd zijn.

### *Ongemakken van het Zoogen.*

§. CLXII. JAMMER en ongelukkig is het in-  
dedaad, dat, onder de Aanzienelijke Vrouwen, die  
in onze dagen, door de redeneeringen van wijs-  
geeren en geneeskundigen, tot het zelfs zoogen  
haarer kinderen zijn overgehaald, zoo veeled  
zijn, die, bij het onderneemen deszelfs, wegens  
gemis van zog, zwakheid, gebrekkige borsten en  
tepels 'er zich buiten staat toe bevinden. Men  
zou haar gewisfelijk een uitneemenden dienst be-  
wijzen, indien men bekwaame middelen kon aan  
de hand geeven, om altoos den vereischten over-  
vloed van zog te hebben. Maar bij de meesten  
vindt men alle poogingen, die men daar toe aan-  
wendt, vruchteloos; zij schijnen door de ge-  
boorte, opvoeding en levenswijs die geschikt-  
heid verlooren te hebben, welke de natuur, in  
het voortbrengen van zog, mild en overvloedig  
maakt; en, zonder die geschiktheid, zijn alle zog-  
maakende middels en voedfels, hoeveel men 'er  
ook aan toeschrijft, volstrekt ijdel. Het kracht-  
digste middel om zog te krijgen, om het zelve in de  
borsten te lokken, en om dezen en de tepels tot het  
zoogen bekwaam te maaken is het zuigen van het  
kind; het aanhoudend trekken van het zelve aan de  
borsten, gepaard met aangenaame gewaarwordin-  
gen, die het verwekt, is zelfs in staat om een  
genoegzaamen toevloed van zog voort te bren-  
gen

gen in onderwerpen, die 'er anders niet toege-  
schikt zijn; men vindt voorbeelden van maag-  
den, van oude vrouwen en zelfs van mannen, in  
welken de zuiging alleen het zog heeft doen te  
voorschijn komen; hoeveel meer dan zal zij zulks  
doen in moeders, die 'er het gevoelig vermaak bij-  
voegen van haare eigen kinderen te zoogen!  
Om derhalven zoodanige vrouwen tot het zoogen  
bekwaam te maaken, kan men haar niets beter  
raaden, dan zoo dikwijls zij in de kraam komen,  
zelve haare kinderen te zuigen te geeven, indien  
zij 'er maar eenigzins in staat toe zijn, en hier  
mede zoo lang aan te houden, als zij kunnen; zij  
worden 'er, zulks doende, van tijd tot tijd ge-  
schikter en bekwaamer toe. Ik ken verscheiden  
van die moeders, welken haare eerste twee,  
drie kinderen niet naar vereisch hebben kunnen  
zoogen, en die het nogthans met het bij iedere  
kraam weder te onderneemen, zoover gebragt  
hebben, dat zij haare volgende kinderen, een  
vol jaar en langer, naar wensch gezoogd hebben.  
Ondertuschen, bijaldien het haar aan genoeg-  
zaame krachten ontbreekt, is het noodig, dat  
men haar door bekwaame middelen, eet- en  
leefregels versterke.

§. CLXIII. DE klooven der tepels, die, we-  
gens de onlijdelijke pijnen, welken zij verwek-  
ken, dikwijls alleen genoeg zijn, om de vrou-  
wen tot het zoogen buiten staat te stellen, zijn  
sometijds het gevolg van eene brandige scherpte,  
in welk geval zagte purgeermiddelen zeer veel  
dienst

dienst doen. Niet zelden zijn de vrouwen zelven 'er oorzaak van; zij ten minsten, die haare tepels, eenigen tijd voor de verlossing, met brandewijn wasfen, of 'er andere middels opleggen, om dezelve te verharderen; want, om wel te zoogen, moeten de tepels rekbaar en gevolglijk zagt zijn; hard zijnde scheuren zij ligtelijk door het uitrekken, 't welk zij, onder het zuigen, ondergaan moeten; waarom het veel beter is dezelve eenige maanden voor de bevalling dagelijks met eene verzagtende pomade te smeeren.

### *De Witte Vloeden.*

§. CLXIV. HET bijzondere, dat TISSOT, ter geneezing van deze ziekte heeft aangeteekend, is zoo voldoende in dit Werk; en zoo overeenkomende met mijne ondervinding, dat ik 'er schier niets heb bij te voegen. De behandeling, zegt hij, der witte vloeden, kan schier even zoo min in weinige woorden verhandeld worden, als die der zogverplaatsingen, en ik dien ook hier mij te bepaalen tot eenvoudige en algemeene raadgeevingen.

§. CLXV. ZEER dikwijls zijn de witte vloeden het gevolg van eene maag, die kwalijk verteert en wier ongesteldheden, door een werkzaam leeven niet hersteld zijnde, zeer veel slijmige stoffen en een waterachtig bloed doen geboren worden, welken die uitvloeijing, waar  
van

van ik §. CI. de voornaamste toevallen beschreven heb, hebbelijk maaken en min of meer overvloedig en min of meer geduurig onderhouden. Eene drooge eetregel, zeer veel beweging, en een langduurig gebruik van versterkende en eenige buikzuiverende middelen, zijn in dit geval de geschiktste geneesmiddels. Het is voornaamelijk in dit soort, 't welk het gemeenste is, dat alle warme waterachtige dranken schadelijk zijn, en dat, gelijk de schrijver van de *Proefondervindelijke Geneeskunst* aanmerkt, de kwaade uitwerkingen van de Koffij in melk gekookt, of met room gedronken, terstond bemerk worden. Men geneest dezelve niet zonder eene volstrekte onthouding van alle melkspijzen, van met boter of vet gefruite en gebakken spijzen, van taarten en pasteigebakken, en van veele moeskruiden en vruchten, die in dit geval te zeer verflappende en te waterachtig zijn.

§. CLXVI. WANNEER zij van eene algemeene kwaade gesteldheid der vochten, van eene wezenlijke kwaadfappigheid afhangen, verzetten zij zich tegen alle geneesmiddelen, ten zij men de ongesteldheid, die dezelve onderhoudt, verbetert, en zij werpen de lijdere in eene sleepende koorts, uitteering, waterzucht en den dood; maar gelukkig, dit soort is zeldzaam. Men kan niet hoopen dezelve te geneezen, als door de gezondheid te herstellen, en dit is dikwijls moeilijk; eene naauwkeurige eetregel, levens-

venswijs en eenige purgeermiddelen verligten , zelfs als de kwaal ongeneeslijk is , en men moet dezelve aanmerken als eenen goot in een volstrekt bedorven lighaam.

§. CLXVII. DE sterke bloedvloeijingen , het dikwijls kraamen , de ontlastingen door deze deelen , laten 'er somtijds een verflapping in over , die de eenige oorzaak is van de witte vloedden ; als dan zijn zeer nuttig eene werkfaame levenswijs , eenige versterkende middelen , een langen tijd gebruikt , de staalwateren , de koude baden en eenige purgeermiddelen ; want zonder dezen te gebruiken , geneest men zelden de wittenvloedden ; en die , waar bij ik mij in dit en in de andere soorten het best gevonden heb , zijn de Rhabarber met de Kreeftenoogen en de Magensie.

§. CLXVIII. EENE vierde vrij gemeene oorzaak dezer ziekte is 't gene men noemen kan een verkoudheid der baarmoeder. In dit geval is dit deel in dien zelfden staat , waar in het vlies , 't welk de neusgaten en longen bekleedt , zich bevindt bij het begin van eene verkouwdheid ; een gevoel van hitte en zwaarte in den onderbuik , met de verschijnselen van eene vrij goede gezondheid , verzellen doorgaans dit soort van witte vloedden. Men gelukt dikwijls in het zelve te geneezen door eene aderlaating , door warme baden , veel verdunnende middelen , de ezelinne melk , en een zeer verzagenden eetregel , maar

alle verhittende en versterkende middelen maaken de kwaal erger; bijwijlen zijn zagte zweetdrijvende middelen van grooten dienst in dezelve.

§. CLXIX. M E N moet in allerlei witte vloedden zeer op zijne hoede zijn tegen famentrekkende middelen; zij stoppen dezelve op zonder de oorzaak 'er van uit te roeijen, en kunnen langs dezen weg de verderfelijkste ziekten veroorzaaken.

De warme mineraal baden gelukken dikwijls in schier wanhoopende gevallen.

Deze ziekte is eene van die, welken men plaatsen kan onder de erfelijke ziekten; en dan zelfs als zij zulks niet is, openbaart zij somtijds zich van de teederste kindsheid. Ik heb dezelve vrij dikwijls gezien op den ouderdom van zeven, en eens op dien van drie jaaren. Het is waar dat ik altoos de oorzaak van die vroegtijdige kwaalen heb kunnen ontdekken in den staat van de moeder of in de mislagen van den eetregel. Somtijds gaan 'er bij jonge lieden vooraf langduurige buikpijnen, die ophouden, als zij verschenen zijn; en andere personen klaagen van kolijkpijnen, zoodra de witte vloedden wat sterk zijn.

Bij aldien zij wegblijven, of veel verminderen, zonder dat hunne oorzaak verminderd zij, krijgen de lijderefsen hoofdpijnen, hoest, somtijds geelzugt en schier altoos eene onuitdrukbaare kwijning, en eene verschrikkelijke droefgeestigheid. In dit geval moet men de oorzaak trach-



ten te ontdekken en weg te neemen, waar uit de-  
zelveu ontstonden; het is in de geneezing van  
deze, gelijk in die van alle andere ziekten, een  
vaste zetregel:

*Causa sublata, tollitur effectus;*

en het is voornamelijk door het opvolgen van de-  
den regel, door het vermijden en wegneemen  
der oorzaaken, dat de Groote en Rijke Lieden  
alle de hier beschreven ziekten ontgaan en over-  
winnen, hunne gezondheid, en met dezen hun  
geluk, verbeteren, volkomen en bestendig maa-  
ken kunnen.

§. CLXX. HIER mede zal ik dit Werk voor  
afgedaan houden, en het zelve besluiten met bij-  
kans die zelfde aanmerkingen, waarmede de Heer  
T I S S O T zijne Verhandeling geëindigd heeft. Ik  
merk zeer wel, dat 'er nog veele gaapingen en  
gebreken in zijn, en dat het met meer tijd en  
bekwaamheid volkomener zou te maaken zijn.  
Dit echter, meene ik, moest mij niet wederhou-  
den van het zelve in het licht te geeven; het was  
reeds te lang beloofd, en het bevat zoo ik mij  
niet bedriege, heilzame raadgevingen genoeg,  
om nuttig te zijn, en om het gebrekkige, dat  
men 'er in vinden zal, te verschoonen. Trou-  
wens ik ben wel verre van het voor een volwerkt  
plan van hervorming aan te bieden. Zoodanige  
plans kan men dan zelfs, wanneer zij allernood-  
zaakelijkst zijn, niet verwagten als van mannen,

die door hunne standplaats, hunne bekwaamheden, het groot vertrouwen, dat men in hen stelt, en door een gevestigd gezach het recht verkregen hebben, om, zonder vrees van tegenstand te ontmoeten of oproer te verwekken, allerlei nuttige waarheden te zeggen met die kracht en dien nadruk, welken noodzaakelijk zijn om te overtuigen en de gewenschte hervorming in te voeren. Edoch het is mij geoorloofd met hartfeer en medelijden te zien, dat personen, die door hunne geboorte, hunne opvoeding en hunne bedieningen geroepen zijn om in de samenleving, waar aan zij dierbaar zijn, de gewigtigste rollen te speelen, en wier gezondheid van zoo veel te grooter belang is, als hunne macht en invloed zich verder uitstrekken, juist die zijn, welken de minste gezondheid bezitten, omdat zij onophoudelijk werken om dezelve te verderven, door eene levenswijs te volgen, die tegen deszelfs behoud en vermeerdering regstreeks aanloopt, en die, wel verre van de som hunner wezenlijke vermaaken te vergrooten, hun integendeel welhaast het vermogen beneemt om 'er eenigen te genieten, vermits zy hen in zwakheden en smerten doet storten, die al het genot van vermaak volstrekt uitsluiten, of zoodanig vergiftigen, dat dit genot zelfs de som hunner ongeneugtens aanmerkelijk vermeerdert. Dan den ongelukkigen staat van zoo veele waardige lieden ziende, kan men het misprijzen, dat ik alles wat in mij is poogte toe te brengen om denzelfen te verbeteren? Mag ik

zelfs

zelfs mij niet vleijen, dat deze poogingen sommigen van nut zullen zijn? Of zou het mogelijk wezen, dat ik mij bedroog omtrent een onderwerp zoo wezenlijk en zoo zeer in 't oog loopende? Zouden zij allen, voor wier welzijn deze raadgevingen geschikt zijn, dezelve in de wind slaan? Zouden 'er indedaad menschen zijn kunnen, aan wie het onverschillig zij welvaarende, of kwijnende en ziekelijk te zijn? Zouden de onschatbaare voordeelen van eene goede gezondheid zoo geheel onbekend zijn aan een ieder van de verschillende rangen der maatschappije, dat men naar het bezit deszelfs niet verlangen zou, of, 't gene nog erger zou zijn, dat men zich zijner kwijning en ziekelijkheid zou beroemen, gelijk de bewoonder der alpische bergen zich verhoovaardigt op zijne kropgezwollen, en die van Afrika op zijne zwartheid? Die overmaat van krankzinnigheid is niet te gelooven, en het is alleen eene te vergetrokken boert- of schimpzucht, die zeggen kan, dat het niet van de goede smaak zij gezond te zijn. Hoe grillig en onzinnig de mode zij, kan 'er eene mode zijn wier oogmerk zijn zou ons onbekwaamste maaken om gelukkig te zijn, om vermaaken te genieten en onze plichten te betrachten? Dat zij in de verbeelding besta, maar nooit zal eenig gedeelte der burgers haar aanneemen, en nog minder die lieden welken het verlichtste gedeelte van het menschedom uitmaaken; welken, wel is waar, kwijnen, doch door dwaaling en niet door eenig stelsel, en welken buiten twijffel verheugd zullen zijn, indien zij bemer-

ken dat zij dwaalen. Ik zal mij zeer gelukkig achten, indien de leezing van dit Werk eenigen van hen de oogen opent over de gevaaren van hunne levenswijze en hen tot eene andere minder schadelijke doet overgaan, of indien het eenige Geneesheeren, die beter gelegenheid hebben, bekwaamer en welspreekender zijn dan ik, kan opwekken om een Werk te schrijven, dat nimmer zoo noodzaakelijk geweest is als in onze dagen, en waar van dit slechts voor een onvolkomen ontwerp moet aangezien worden.

E I N D E.



---

## D R U K F O U T E N .

Bladz. 46 Regel 4 *staat* met genoegelijke *lees* met een genoeglijk.

— 103 —	— 25 —	— Konstrigter	— Konstdigter.
— 156 —	— 12 —	— Zuigen.	— Zoogen.
— 175 —	— 1 —	— het verhit	— het hoofd verhit.
— 195 —	— 7 —	— en wordt, door hen verdrietig,	— en wordt voor hen verdrietig.
— 230 —	— 18 —	— wegens opvulling	— wegens de opvulling.
— 280 —	— 5 —	— borsten afgescheiden,	— borsten niet afgescheiden.
— 283 —	— 1 —	— gesteld	— gesteld in.
— 298 —	— 13 —	— XXIV.	— XII.
— 324 —	— 30 —	— men het	— men hen.
— 399 —	— 19 —	— XXV.	— XII.

---















