

H E T
VIERDE BOECK
V A N D E
B E W E G I N G E
ende
R V S T E
D E S
L I C H A E M S,
S L A P E N
E N D E
V V A K E N,
A F - S E T T E N
ende
B E H O V D E N.

C E L S V S I. de re Med. I.

Ignavia corpus hebetat, labor firmat: illa maturam senectutem, hic longam adolescentiam reddit.

O V I D I V S II. Metam.

*Somme quies rerum, placidissime Somme Deorum,
Pax animi, quem cura fugit, qui corpora diuis
Fessa ministris mulces, reparasque labori.*

M O N T A I G N E II. des Essais XII.

Metrocles lascha un peu indiscretement un pet en disputans en presence de son eschole: Et se tenoit en sa maison caché de honte, jusques à ce que Crates le fut visiter: Et adionstant à ses consolations Et raisons l'exemple de sa liberté, se mettant à peter à l'enui avec luy, il luy osta ce scrupule: Et de plus, le retira à sa secte Stoique plus franche, de la secte Peripatetique plus civile, laquelle jusques lors il avoit suivie.

Van de Beveginge ende Ruste des Lichaems.

Het Eerste Capittel.

EEn die gesontheyt wenst die moet hem staegh beveegen,
 Dat is de rechte gront van soo ge'vensten segen;
Speelt Ionckheyt met den tol, of met den harden bal,
Of jaeght een vluchtigh vildt, in eenigh lustigh dal,
Of roeyt een schuytjen voort, of rijt op snelle paerden,
Of opent met de spae den boesem van de aerden
 Ter eeren van den hof, op hope van de vrucht,
 Soo tijdt het bleeck gespruyt de siekten op de vlucht;
 Soo vvert het innigh vier, de gronden van het leven,
 Verwackert, fris gemaect, en uyt den slaep gedreven,
 Soo vvert het lichaem sterck, en al de binne-kracht
 Indien het somtijts slaet, in beter stant gebracht.
 Wel vrienden repje dan: Want stil en ledigh wesen
 En vvert noyt, door de kunst, de menschen aen-gepresen:
 Het vuater als het rust, dat vvert in korten vuyl,
 En van een klare beek onstaet een modder-kuyl.

DE Beveginge ende Ruste des lichaems, ofte
 Arbeyt ende Ledigheyt en hebben mede geen
 kleyne kracht om het Lichaem in Gefontheyt te
 onderhouden.

De Beweginge doet insonderheyt het Lichaem
 drierhande vordel. Ten eersten, maect het al
 de leden door het onderlingh vrijven vasten ende
 stijver. Ten tweeden, vermeertert het de natuer-
 lijcke

lijke vvarmte. Ten derden, roert ende beweeght het de geesten. Wt de welcke wederom ander voordeel spruyt, te weten, soodanige ghestaltenis des Lichaems, die niet lichtelijck van eenige uyt-wendige oorsaken beschadicht en kan vverden, ende die geheel bequaem is tot alderhande actien ende vvercken. Door de vermeerderingh van de wermte wert het Lichaem oock beter gevoedet: ende door het bevvegen van de geesten vverden de dampnen de vuyligheyt door de gaetjens van de huylt uytgejaeght.

Met den naem van *Bewogingen des Lichaems* verstaen vvy alderhande arbeyt ende oeffeninge, gelijk vvandelen, loopen, springen, rijden, varen, ende diergelijcken. Tegen malkanderen te loopen is een oeffeninge onder gemeene lieden; ende daerom prijst *Cesar* in't eerste Boeck van de Fransche oorlogen de Soldaten van *Ariovissus*, dat sy haer houdende aen de mane der peerden met de selve voort-liepē. Maer onder alle de *Bewegingen* heeft elcke syn besonder kracht, ende oeffent oock besondere leden. Met vvandelen ende loopen werden de beenē meest beweeght: met schermen en roeyen meest de armen, ende bovenste leden. Singen, roepen, overluyt lesen, oeffent insonderheyt de borst ende keel. Maer al het lichaem wert bequamelijck geoeffent door het spel van den kleynē bal: welcke oeffeninge daerom tot bevvaringe der *Gesontheyt* seer ghepresen vvert van *Galenus*, die een geheel Boeck van het spelen met den kleynen bal geschreven heeft. Maer dat spel en is het eygen niet, dat nu inde Kaets-baen met het racket gespeelt wert. Want
in

in het oude plegen sy veel met malkanderē te wor-
stelen, ende den eenen den anderen by den hals te
grijpen, het vvelck tegenwoordigh in onse Kaets-
banen niet gebruyckelijck en is. Dan ick heb ghe-
sien te Florencen in Italien dit noch gebruycken in
een out spel, datse aldaer *la Caccia* noemen, ende
vverde aldaer Anno 1616. gespeelt voor twee Car-
dinalen *Vbaldini* ende *de Medici*, den Hertogh ende
de Hertoginne, ende het gantsche Hof, na de bruy-
loft vande Hertogh van Mantua met des Hertoghs
van Florencen suster. Het welck even-wel niet en
gheschieden met een kleynen bal, maer met een
grooten ballon, die door tvvee partijen (elck be-
stont uyt twaelf edel-lieden, van d'eene vvas des
Hertoghs oudtste soon, tegenwoordigh Hertogh,
van d'ander zyn tvveede broeder Don *Lorenzo de
Medici*) in gout ende silver-laken gekleer, over mal-
kanders palen gheslagen vverde. Onder Prinçen,
ende groote heeren is de jacht seer gebruyckelijck,
ende die oeffeningh wert voor seer gesont ghehou-
den by *Xenophon*, in syn Boeck dat hy van de jacht
beschreven heeft. Hier komt by hette paert rijden
ende voltigeren, ofte op het paert springen, het
vvelck de leden hardt ende sterck maeckt, als oock
alderhande harde en stercke oeffeninge: ghelijck
een swacke het Lichaem sacht ende swack maeckt.
Alsoo maeckt een haestige beweginge het Lichaem
vast en dun: ende een langhsame vermeerdert en
opent het vleesch. Maer dit is al te samen te ver-
staen van matelijcke oeffeninge. Want die te veel
is, ende boven de kerf gaet, verstroyt de geesten,
ende verteert de krachten van de vaste deelen, en
ver-

verkout het gansche Lichaem : verspreyt de kracht van spieren, senuwen ende banden : spant somtijts de vliessen soo seer, datse scheuringh veroorsaect : beroert het ingewant met sulcken gevelt, dat de aderen open barsten, vvaer uyt bloet spouwen, bloedigh vvater maken, pleuris, ende diergelijke sieckten ontsaen. Soo dat nootzakelijck op den Arbeyt de Ruste moet volgen. *Ovid.* 1. de Ponto 5.

*Met rusten is de geest en oock het lijf gepast,
En beyde die vergaen door al te stagen last.*

Vorders de Rust en veel Stilte, ofte het langh opschorten van Oeffeninge, gelijk daer is onder de leuyaerts, maeckt de geesten traegh, benaut de natuerlijke vvarmte, ende maeckt het gansche Lichaem loom ende onlustigh. Hier op volght raeuwigheyt, verstoppinge, veel overtolligheyt, het welck oorsaken zyn van alderhande Sieckten. *Ovidius* 1. de Ponto 6.

*Wanneer het Water stille staet,
Wanneer de mensche ledigh gaet,
Wanneer het Yser rusten moet,
Niet een van drie en blijfter goet.*

A R I S T. 1. Probl. xLvii.

*Cur cibum minuire, laborem autem augere salubre est?
An quia causam egrotandi excrementorum habet
nimietas, quae tunc cerè exultat, cum aut cibis su-
perest, aut labor deest?*

Van

Van Slapen ende VVaken.

Het II. Capittel.

HOe kort is onse vreught en van hoe vveynigh uren?
 Al wat men blydschap hiet en kan niet lange dueren;
 Te midden in het spel of in een blyde feest
 Daer siet men menighmael een lichaem sonder geest.
 Gaet kiest tot u vermaeck het puyckjen van de lusten,
 Ten is al geenen tijt, de sinnen willen rusten,
 Geselschap, soeten wijn, gesangh en snaren-spel,
 Een nacht-vvaeck sonder meer verkeert in gequel.
 O slaep ghy zyt een salf voor alle droeve saken,
 Ghy kont de sinnen nieu en vveder lustigh maken,
 Ghy sijght dan over ons vvanneer het licht vergeet,
 Maer des al niet te min soo doetet in de maet:
 Te veel in ruste zyn, en al te langh te vvaken,
 Dat kan ons allebey onnut en denfigh maken.
 Gefellen met een vvoort, de maet gels over al,
 En vvaer men die vergeet daer baeriet ongeval.

Gelijck in de krachten, soo volght oock de Be-
 vveginge ende Ruste naest in ordre het Slapen
 ende Waken: devvyl de Slaep niet anders en is, als
 de ruste van de Sinnen, en het waken de Oeffeninge
 van de selve. De Ziele gebruyckt tot nyt-voeringe
 van haer vvercken, den dienst van de geesten: ende
 derhalven vverden in't vvaken de geesten van bin-
 nen na de buyten instrumente der sinnen gedreven.
 Soo dat het matigh vvaken de geesten, ende sinnen
 op-vveckt ende rapper maeckt, de geesten ende

I i

werma-

vvermte door al het Lichaem verspreyt. de verdelinge van het voedsel helpt, ende het uyt-werpen van de vuyligheyt bevordert. Maer Waken, dat onmatig is, verstroyt ende verteert de geesten, ende verdrooght het geheele Lichaem, insonderheyt de hersenen, vermeerderd ende onsteeckt de gal, ende is dickvils oorsacck van koorts, ende ander heete siekten: ende als ten leste de vvermte vervlogen is, van koude.

Attendant juvenum vigilata corpora noctes.

Na het Waken komt de Slaep. Want alsoo door den arbeyt van den dagh de Mensche vermoeyt vvert, ende de krachten vergaen, ende door het gestadigh vvercken van de sinnen de geesten vervliegen, soo is de Slaep ons gegevē als een remedie voor de vermoeytheyt. Want de matige Slaep doet den Mensche veel goets. De vermoeyde krachten vverden alsdan verquickt ende herstelt; de geesten, die door den daeghlichen arbeyt vervlogen vwaren, vverden dan vveder gemaect, ende de natuerlijke vvermte vvert na binnen getrocken, ende daerom zyn de slapende van buyten koelder, gelijk *Aristoteles* seyt, ende hebben meer decksel van doen als de gene die vvaken. Hier door geschiet de teringe des voedsels, ende der raeuvve humeuren in't geheele Lichaem beter: ende in alle deelen, insonderheyt het ingevant, vvert in den Slaep goet voedsel gemaect, en het Lichaem sachtjens vervochtight, soo dat, ghelijck *Hippocrates* schrijft. 6. *Epid.* 3; de Slaep voor het ingevant spijs is, ende vvy ghemeenlijck seggen, dat de Slaep soo vvel voedt als het

het eten. Want uyt de Spijse, die door den Slaep wel verteert is, wert beter ende overvloediger bloet gemaect: het bloet vermeerderd zynde, vermeerderd de vverme, ende alsoo vvert het gansche Lichaem vvel gevoedt ende gesterckt. Door den Slaep vvert de sorge vvech-genomen, de gramschap ghestilt, en het gemoet gerust gestelt. *Tibull. 3. Eleg. 4.*

— *menti Deus utilis egra Somnus.* —

De selfde hout alle losingen tegen, behalvê van't sweet. Maer de Slaep is insonderheyt dienstigh voor oude luyden, ende daer en is naeculijcx yet, dat de droogheyt van den ouderdom soo vervochtigen kan, als de Slaep. Ende dit voordeel en genieten niet alleen de gesonde, maer oock de siecke: alsoo door den slaep de krachten toenemen, het voedsel verteert, ende de overtolligheyt ghescheyden, ende de pijnelijckheyt ghestilt vvert. Maer onmatige Slaep is het Lichaem seer schadelijck, verduystert ende vertraeght de geesten, maect een dom ende bot verstant, ende door vergaderingh van raeuve humeuren, ende in-bouden van overtollige, soo verstoppt hy de natuerlijcke vvermate gelijk een vier dat geen lucht en heeft.

H I P P O C R. I I. Aphor. I I I.

Ἰππocrates, ἀγρυπνία, ἀμφοτέρω τῷ μετρίῳ μᾶλλον γενόμενα, κακόν.

Somnus, Vigilia, utraque modum excedentia, malum.

I i 2

Van

Van Af-setten , ende Behouden , offte van het losen des Camergancks,

Waters , ende andere overtolligheys ,
als oock van het By-slapen .

Het III. Capittel .

HOe nietigh is het vleesch , hoe vaerdigh om te steruen !
Een vvint te seer geperst die kan een mensch bedervuen ;
Het vvater in de blaes dat brenghet hem in den noot ,
En ick en vweet niet vvat dat brenghet hem aen de doot .
Doet vvat natuer vereyscht , het sal u kunnen baten ,
Wat pooght om uyt te zyn dient uyt te zyn gelaten ,
Men geeft noch wat verdrachts schoon datmē honger ljt ,
Maer alffer af-gangh perst dan schaedt de minste tijt .

INdiender eenige Spijse te vinden vvas, die geheel
inde selfstendigheyt van ons Lichaem konde ver-
andert vverden , soo en souder geen overschot blij-
ven. Maer alsoo alle Spijse eenige ongelijckheyt
heeft met ons Lichaem, soo moeder noodtsakelijck
yet van overschieten dat aen ons Lichaem niet ge-
hecht en kan werden. De grove ende onsuuyvere
kost laet veel overtolligheyt, de suuyvere vveynigh :
maer meestendeel gaet het derdepaert , offte vvat
meerder van onderen af : en ontrent het derdepaert
gedijt tot voedsel, het overige gaet tot ander vuylig-
heyt, slijm, vvater, gal , svveet, roockachtige
dampen , &c.

Dewijl dan de Spijse om de ongelijckheyt, diese
met

met ons Lichaem heeft, niet al te samen in goet voedsel en kan veranderen: soo is noodigh, dat het quaet van het goet ghescheyden, ende het een behouden, ende het ander geloofst wert. Als sulcx na behooren geschiet, soo wert het Lichaem in natuerlijcken stant onderhouden: maer indien 't gene in-gehouden moet vverden, af-schiet, ende dat geloofst dient, in't Lichaem blijft, alsdan komt de Gesontheyt een grooten af-breuck telijden.

Maer gelijcker verscheide kokingen, ofte teringen in't Lichaem zyn, te wetē de eerste inde maegh, de tweede inde Lever, de derde in elck van de leden: soo werter oock verscheiden overschor vergadert, als camerganck, vvater, gal, melancholy, drooge ende dampige vuyligheyt, die de huylt uyt-werpt, ende waer van de hemden vuyl werden, ende dick-wils het sweet, de vvelcke al te samen uyt de algemeene verteringen voort-komen, ende boven dese noch eenige die de besondere verteringe van de leden voortbrengen, gelijck die uyt de hersenen door neus ende mont dickwils gelofst werden, Dese dan indien se wel af-schieten, en doen niet vveynigh tot de bewaringe der Gesontheyt: maer indien se ofte op-gehouden, ofte ontijdigh af-gedreven werden, soo komsen se selve te veranderen.

Den af-treck, ofte het overschor van de maegh ende dermen, indien het niet t'syner tijt afen schiet, (dat is voor sobere luyden eens daeghs voor den eten, en voor de gene, die wat veel eten, tweemaal) belet het teren; alsoo daer van quade dampen in de maegh ende by-leggende deelen op-stijgen. Sulcx beschadicht oock voornamelijck een swack hooft,

ende valt mede d'ander deelē moeyelijck, verweckt v vinden, krimp inge in de dermen, en diergelijcke quellingen. Soo verhaelt *Alexander Benedictus* 19. de *eur. morb.* 36. van een vrou die in d'eene zyde geraeckt was, ende in een geheele maent geen af-treck en hadde, datse daer van uytter-matē op-swol.

Den Buyck-loop, ofte Lof-lijvigheyt is dickwils gesonder als ongesonder, te weten wanneer de Nature voelende in de Maegh een beginfel van verdervinge van humeuren, haer terstont ontlast, ofte oock door haer kracht de quade humeuren uyt andere partijen af-drijft, ende alsoo dickwils de oorsaken van vele Siecktiē voort-komt: maer als sulcx veel ende langh aen-hout (want als de Nature wel vverckt, ende den buyck van selfs vveeck is, soo en duert die loop niet langh, ende de Nature haer ontlast hebbende hout terstont op) soo vvert het Lichaem nootsakelijck van syn voedsel verstecken, ende begint heel af te gaen, de krachten vermindere, ende de dermen vverden daer door verswackt, ende af-geschrapt. Waer uyt Persing, Bloetganck, ende diergelijcke qualen voort-komen.

Op de selfde maniere als het Water op syn be hoorlijcke tijt geloost wert, dat is het Lichaem nut ende dienstigh: maer indien het te haestigh af-gedreven, ende insonderheyt te langh op-gehouden vvert, soo en vervveckt het geen kleyne schade. Want sulcx en beswaert niet alleen de blaes, ende de nabuerige deelen: maer vervolt ende spant de blaes dickwils oock soo seer, datse daer-nae haer selven niet toe-trecken, ofte het water uyt-drijven en kan, (vvelcke oorsaek *Galenus* vvel stelt 6. *loc. aff.* 2. hoe-

hoe-wel het van *Fernelius* berispt vvert 6. *Pathol.* 13. ghelijck ick op een ander plaetse breeder met redden, ende eervarentheyt, uyt de Anatomie selve bewijfe) waer uyt dickwils een ontfekinge in de blaes komt: jae de eervarentheyt leert, dat door ontijdige beschaemtheyt in maeltijden ende gheselschappen het vvater soo langh op-gehouden is, dat het de doot veroorsaecht heeft. Ick en kan niet naer-laten, een exempel hier van by te brengen, het welck my mede-gedeelt heeft in't leste jaer syns levens myn weerde Neve, de Heere *Gerard vander Laan* zaliger, Borgemeester van Haerlem. Dese schrijft van syn Oem *Nicolaus vander Laan*, mede Borgemeester, dat als hy te Delft, zynde Lant-raid ende geheymen Raid van syn Excellencie, genoot was ter maeltijt by den Grave van *Hohenloo*, ende aldaer boven syn vermogen tot drinckengedwongen werde, soo lange syn vvater op-hiel, om andere niet op te doen staen, dat hy daer na doorgeenderhande middelen ghebracht en konde werden om water te maken: ende dat hy van pijn te bedde geworpen zynde, daer by de sprou ende ontfekinge in't aensicht krijgende, alsoo syn leven eyndighde.

Geen minder perijckel konnen de Winden veroorsaken. Het welck de Keyser *Claudius* beweegde, om een vvet te maken, waer by yemant oock in maeltijden, het welck te voren ongeoorloft was, soude vermogen een wint te laten: want hem was aengedient, datter yemant met groote perijckel een wint uyt schaemte in-gehouden hadde, ghelijck *Suetonius* verhaelt in syn leven. Daerom seyden de Stoische Philosophen, (*Cic. 2. Ep. ad Fam. 22.*) dat

de vvinden soo vry behooren te wesen, als het rispen. Ende onsen *Erasmus* schrijft dat de gene, die uyt schaemte een wint in-houden meer letten op de beleeftheyt, als op de gesontheyt: ende raet als sulcx in geselschap yemant over-komt, den selfden met een gemaectten hoeft te bedecken.

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

*Wilje langh en lustigh leven,
Aen den eers dient vuint gegeven.*

Dan ghelijck wy van den Camerganck ende het Water geseyt hebben, dat het te veel af-schieten soo veel quaet doet, als het op-houden: soo gaet het oock met de Winden. Doctor *Fernelius* schrijft 6. *Pathol.* 10. dat hy in vele, die gestadigh gewent waren de vvinden op te houden, na haer doot bevonden heeft dat den derm *Colon*, soo wijt als een arm uyt-gereckt was: ende andere gekent heeft, die de vvinden van onderen in de Maegh op-stegen, soo datse meer rispen als woorden uyt brachten. De Heere van *Montaigne* verhaelt 1. *des Essais* 20: een notabel exempel van een, die veertigh jaren geduerighlijck winden loofden, tot dat hy ten lesten al vijftende sterf. Soo schrijft de Out-vader *Augustinus* van een, die soo veel winden liet, als hy begeerde; ende *Lodovijck Vives* voeghter in syn uyt-legginge een exempel by van synen tijt, van een die op de maet winden konde laten. Diergelijcke heb ick gesien te Florence in een Nederlants Schilder, die bo-

boven door de mont de lucht in-halende niet alleen ontallijcke winden ende van allerley geluyt en liet, maer oock alderhande liedekens soo perfect wist na-te-bootsen, dat men de wijze daer van lichtelijck konde verstaen.

Het gene nu verhaelt is heeft mede plaets in ander vuyligheyt. Want dit is een gemeene vvet der naturen, dat de vuyligheyt moet uyt-geworpen werden, op dat het Lichaem een suyver voedsel krijge. Als sulcx geschiet, soo verteert de spijs, het Lichaem blijft wel gedaen, ende wel fris ende gesont gehouden. Maer als die in-gehouden wert, soo vervuylt het voedsel, waer uyt verscheyde siekten spruyten.

Ten lesten behoort tot het af-drijven ende behouden mede het By-slapen, in het welck het zaet afschiet. Want al is het selve eygentlijck geen vuyligheyt, soo is het even-wel overschot van de derde teringe, en moet daerom oock gestelt werden onder de dingen die afschieten ofte binnen blijven, alsoo het Zaet, gelijk *Hippocrates* betuyght, van den gansen lijve, ende alle de deelen afschiet. Ende dewijl het afschieten ende behouden van het Zaet, groote veranderingh in de Gesontheit kan maken, soo is billick, dat al hier mede van het By-slapen gehandelt wert.

Alle dieren is van nature gegeven een begeerte tot versamelingh, ende een groote genuchte in het telen, om datse dat werck geerne souden by de hant nemen, ende alsoo voort-setten. Ende sulcx mateelijck ende na behoore geschiedende, is den Lichamen nut ende ghesont. Hoe-wel dat de wijze *Epicurus*

meer op de sedigheyt als de gesontheyt siende, seggen dorst datter geen by-slappen dienstigh en was, volgende daerin misschien den Filosooph *Pythagoras*, de welcke gevraecht zynde, wanneer men by een vrou behoorden te komen, gaf voor antwoord, als ghy swacker wilt vverden. Daer men nochtans siet, dat in mans ende vrouwen, insonderheyt weduwen, het zaet te langh op-gehouden zynde, het gansche Lichaem swaer ende loom maect: ende metter tijt komende te bederven sware accidenten, als op-stijgingh van de Moeder in de Vrouwen, ende diergelijcke mede inde Mans verweckt. Oock en heeft de Nature niet sonder reden ons gegeven een prickel ende genegentheyt om het selve quijt te maken: gelijk de Filosooph *Diogenes* wel verstaen heeft, als *Galenus* in een onbeschaemt exempel van hem verhaelt, 6. loc. aff. 5. Soo dat het wel swaer te begripen is, hoe stercke ende ghesonde luyden haer kuys ende eerlijck kunnen houdē sonder quetsinge van haer gesontheyt. Seer vvel seyde de Paus *Pius* de tweede, dat om gewichtige reden den houwelijcken-staet de Priesters benomen was; maer dat hy om grooter reden haer vvederom behoort toegelaten te werden. Want het is meer als seker, datse allegader niet en kunnen zyn als de vrome *Cardinael Bellarminus*. De welcke als hy yet hoorde ofte las de Houwelijcksche saken betreffende, was alijt genootsaect een ander te vragen, wat sulcke woorden beteyckende, waer in hy soo onwetende was, als in de sake selve, gelijk onlanghs in syn leven beschreven is van een Iesuwijs *Fuligatto*, ende is uyt syn Italiaens in Latijn over-geset, en t Antwerpen ge-

gedrukt Anno 1633.

Maer die hier onmarigh ende al te driftigh zyn, verdrijven de natuerlijke vermtē, verkouven en verzwacken haer gansche Lichaem, vergaderen veel racuwigheyt, beschadigen de senuwen, maken haer lichaem vol gicht, ende lammigheyt, ende veroorsaken een swackheyt in verstant ende sinnen; ja dickvvils (daer van vvy hier en elders exempelen hebben) de doot selve.

*Het zaet is dierbaer nat; laet vry een ader staken,
Oock veel gelaten bloets en sal u goensins breken,
Of soo veel hindere doen als hier een drop alleen;
Want vocht dat menschen teelt is hondert tegen een.
Het sijnste leven-sap, het beste van de leden,
Wort in een korte stont door lusten af-gereiden;
Al vvatter over-blijft en is maer enckel draf,
En siet! dan komt de doot, en snijdt het leven af.
Is niet de vvijse Vorst met een-en-vijftigh jaren
In haesten vvech-geruckt, en in het graf gevaren,
Alleen maer oudt geseyt (soo eenigh man geloofte)
Om dat hy door de lust, van krachten vvas berooft.
Wel aen dan, vvcligh volck, vvilt vvve jenght besnijden,
En op een rechte maet, en op bequame tijden;
Want als het echte paer geen regel houden kan,
Tis schande voor de vvrou, en schade voor de man.*



C E L-

C E L S V S I. de re Med. I.

Concubitus neque nimis concupiscendus, neque nimis per-
timescendus est. Rarus, corpus excitat, frequens sol-
vit. Cum autem frequens non numero sit, sed na-
tura, ratione aetatis & corporis, scire licet, eum non
inutilem esse, quem corporis neque languor, neque do-
lor sequitur.

I D E M I. de re Med. III.

Neque astate, neque autumnus utilis Venus est. Tole-
rabilior tamen per autumnum: astate vero in totum,
se fieri potest, abstinendum.

P L V T A R C H V S

III. Sympos. Probl. VI.

Quando quies corpori accidit, ac nutrimenti per corpus
penetrantis digestio finem habet, tum Venerea uten-
dum re, corpore jam aliud alimentum requirente. &c.

C A S T I G L I O N E

lib. III. del Cortegiano.

Xenocrate fu tanto continente, che una bellissima donna, essendogli colcata a canto ignuda, & facendogli tutte le carezze, & usando tutti i modi, che sapea, delle quai cose era bonissima maestra; non hebbe forza mai di fare che mostrasse pur un minimo segno d'impudicitia, auengo, che ella in questo dispensasse tutta una notte.

IL CARD. BENTIVOGLIO

Nella Relatione delle Provincie Vbbedienti di
Fiandra, Part. II.

Molto libera ancora è la forma di vivere, che qui si vede in alcuni Capitoli di Canonichesse. &c. Tutte queste Canonichesse sono delle più principali Case di Fiandra. Maritansi dopo quasi tutte per l'ordinario. E quelle, che non vogliono maritarsi, vivono in perpetua castità, restando Canonichesse, e nella medesima vita libera loro di prima; e non meno difendono la castità loro in questa maniera con l'armi della natural bontà, e pudicitia, di quel che farebbono se vivessero fra le muraglie de' rigorosi, & impenetrabili claustri. Tanto più vagliono le buone nature in alcuni popoli, che le severe leggi appresso a molti altri.

M O N T A I G N E

III. des Essais v.

Et en outre, que nous avons appris de leur propre bouche la preuue qu'en firent autreffois en diuers siecles un Empereur. & une Emperiere de Rome, maistres oisiers & fameux en cette besongne: lui depucela bien en une nuict dix vierges Sarmates ses captiues: mais elle fournit reellement en une nuict à vingt & cinq entreprises, changeant de compagnie selon son besoin & son goust.

—adhuc ardens rigida tentigine vulvæ:
Et lassata viris, nondum satiata quiescit,

Et que sur le different auenu à Cateloigne, entre une femme se plaignant des efforts trop assiduels de son mari: à laquelle plainte le mari respondit, qu'aux jours mesme de iehusne il ne s'en scauroit passer à moins de dix: Intervient ce notable arrest de la Roine d'Arragon: par lequel apres meure deliberation de conseil, ceste bonne Roine pour donner regle & exemple à tout temps de la moderation & modestie requise en un juste mariage: ordonna pour bornes legitimes & necessaires, le nombre de six par jour, Relaschant & quittant beaucoup du besoin & desir de son sexe, pour establir, disoit elle, une forme aysée, & par consequent permanente & immuable. En quoy s'escrient le docteurs, quel doit estre l'appetit & la concupiscence feminine, puisque leur raison, leur reformation, & leur vertu, se taille à ce prix? considerant le diuers jugement de nos appetits: Car Solon patron de l'escole legiste ne eaxe qu'à trois fois par mois, pour ne faillir point, neste hantise conjugale.

IOBERT II. des Erreus
popul. vii.

*L'heure la plus convenable est, apres le premier sommeil,
que on à contenté nature, & satisfait d'une bonne
partie des esprits dissipéz, & dependus en la precedente
veille: & que le corps à senty le profit des alimens
prins tout le jour. C'est alors qu'il faut se tourner
devers sa femme, si on est irrité des aiguillons de la
chair: & bien tost apres se remettre à dormir, si on
peut: si non, au moins se reposer au lit, & se recreer
en devisant ensemble joyeusement.*

GALENVS III. Epid. i.

*Veneris usum nunquam prodesse scripsit Epicurus, & De-
moerius paruum quendam dixit esse motum comi-
tialem.*

PETRONIVS ARBITER
in Sat.

*Fœda est in coitu, & brevis voluptas,
Et tædet Veneris statim peracta.
Non ergo ut pecudes libidinose
Caci protinus irruamus illuc:
Nam languescit amor, peritque flamma.*

E Y N D E
van't eerste
Deel.

