

Her
TWEEDE DEEL
VAN DEN
SCHAT
DER
GESONTHEYT.

*Waer in verhandelt vvert, hoe ende op
wat manier de verhaelde middelen in
elck gedeelte des Ouderdoms tot de Gesontheys
moeten ghebruyckt wverden.*



TOT DORDRECHT,
Gedruckt by Hendrick van Esch; vvoonende
in't Hof. 1635.

H I P P. 11. Aph. L1.

Πᾶν τὸ πολὺ τῇ φύσει πολέμιον. *Omne ni-
mium natura inimicum.*

A R I S T. VII. Ethic. XI.

ὥσπερ ὃ φύσις ἤδη καὶ ἔθος. *Tanquam
enim natura jam consuetudo est.*

H I P P. VI. Epid. IV. XX.

Ἀσκησις ὑγιεινῆς, ἀκορίη, καὶ ἀοκνή. *Sanita-
tis exercitatio non impleri cibis, & im-
pigrum esse ad laborem.*

C I C E R O 1. Officior.

*Utendum exercitationibus modicis: tantum
cibi & potionis adhibendum, ut refician-
tur vires, non opprimantur.*

C E L S U S 1. de re Med. III.

*Purgationes ut interdum necessariae sunt, sic ubi
frequentes sunt, periculum afferunt. As-
suescit enim non ali corpus, & ob hoc in-
firmum erit, cum omnibus morbis obnoxia
maximè infirmitas sit.*

3

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

Het eerste Capittel.

TReet dieper in de kunst, en leert gemeene gronden.
Die tot wvus lijfs behout de reden heeft gevonden,
Leert hoe men spijs, en dranck, en lucht gebruyckē moet,
Teneynd' in u ontstaē een fris en jeughaigh bloet.
En om tot wven dienst een wveynigh hier te seggen,
En tot het vorder vverck de gront te mogen leggen,
Soo leert van heden aen, als voor den besten raet,
In alle dingh te gaen nae rechte middel-maet.
Geen mensch en sy te louy, geen mensch en moet de leden
Tot al te grooten vverck en stagen last besteden:
Hebt niet te schralen kock, oock niet te gullen keel:
En slaept niet al te langh, en vvaecht niet al te veel.
Gevvent u niet te licht om op gesette stonden
Te drincken machtigh nat, en vast te zyn gebonden
Aen regels van de kunst; en neemt geen dranken in,
Omick en vweet niet vvat, en uyt een luchten sin.
Door vasten, stil te zyn, en door gerust te leven,
Wort dickmael sonder meer een koortse vvech-gedreven:
Weest matigh, dertel volck; ghy kont oock sonder kost
Van pijn, van ongemack, van siekten zyn verlost.

DE materie ende stoffe, vvaer mede de Gesontheyt onderhouden wert, is in het Eerste deel wijdtloopigh verhandelt; ende aldaer oock aengewesen wat dingen het zyn, ende wat kracht sy hebben

A 2 2 2

ben

42 DEN SCHAT DER

ben om ons Lichaem in Gesontheyt te bewaren, ofte ongesontheyt ende siekten te veroorsaken. Nu is overigh, dat mede verтоont wert hoe, ende op wat manier men Lucht, Spijs ende Dranck, en d'ander middelen moet ghebruycken, om het Lichaem langh in't leven, ende in gheduerige Gesontheyt te behouden. Dit vverck vereyscht twee dingen. Voor eerst, dat in't algemeen aangewesen wert, het gene alle menschen onderhoudē moeten. Daer na wat een yegelijck in't besonder dient waer te nemen, volgens het onderscheyt datter tusschen den eenen mensche, ende den anderen, nopende de jaren, de complexie ofte gematigheyt des Lichaems, als oock tverschil van Man ende Vrou.

De algemeene leeringen zyn seer weynigh, alsoo alles alleen ende eenen yegelijck niet even nut en is: maer dat den eenē goet en dienstigh is, bevint men dickwils dat eenen anderen beschadicht en hindert, dat den eenen aengenaem is ende heel wel bekomt dat is een ander heel tegen ende hy wert daer van beswaert. Hierom seydt onsen *Hippocrates* in syn Boeck van de ghesonde Diete, dat de manier van leven om gesont te blijven, moet gepast werden na den ouderdom van de mensch, den tijt van't jaer, ende de gestaltenis van't Lichaem. Derhalven sullen wy oock weynigh van de algemeene maniere van Leven seggen, maer de selve met een lichten arm over-loopen; ende sooder misschiē yet mocht ontbreken, dat hier toe scheen te strecken, dat sal hier na in de maniere van Leven van een gematight vol-waschen mensche verhandelt werden. Want gelijck in andere deelen der Medicijne, soo vvert oock

ook alhier een gematight mensche als tot een regel gestelt, ende hem een bequame maniere van leven voor-geschreven; ende dan sal men daer nae beter kunnen sien, op wat manier die geregeert moeten werden, vvelckers Lichamen van de gematighde gestaltenis afwijken.

De ghemeenste vver, ende die van een yegelijk moet onderhouden werden, is' altyt ende in alles maet te houden: Want al wat te veel is, valt ons regen, ende is de Nature vyant ghelijk Hippocrates seyt 3. *Aph. 52.* vvaer op het Spreeck-woort pakt:

Maet hout staet,

Te veel is quaet,

Want al-hoe-wel de ongematighde Lichamen door contrarie ongematigheyt tot natuerlijcke stant ende gestaltenis gebracht werden, even gelijk men eē krom hout, aen de vveder-zijde ombuyght, om recht te maken; soo en schaedt even-wel aen geenderhande complexie de gematigheyt, maer het gene dat buyten de maet gaet, kan aen vele schade doen. Hier komt by de Gewoonte, die by-nae de ander nature is, (*Arist. 7. Ethic. 11.*) ende het gene men van langer hant gewent is, seyt Hippocrates 2. *Aph. 50.* al en ist van't alder-beste juyft niet, en valt soo moeyelijk niet, als het gene dat men geheel ongewent is. Na dese twee voor-schriften sal men het wit stellen van de ses middelen der Gesontheyt, die in het Eerste deel beschreven zyn, ende nae de selve micken ende aen-leggen eē gemeene maniere van Leven, die voor allen ende eenen yegelijk nut ende bequaem is.

6 D E N S C H A T D E R

Voor eerst wat de **Lucht** belanght : Voor alle menschen is een klare, suyvere, ende gematighde Lucht bequaem ende gesont, gelijk een quade on-suyvere, ende ongematighde schadelijck ende on-bequaem. Voor Lichamen die heel gematight zyn, is oock de aldergematighste Lucht. alder-gesontst. Maer de gene, die van de middelmaet wat af-wijcken, is bequaemst soodanige Lucht die van contrarie hoedanigheyt is : gelijk voor koude Lichamen vvarme Lucht, voor vvarme koude, voor vochtige drooge, ende voor de gene, die te droogh zyn, een Lucht soo veel te vochtiger, als de ghematigheyt van de Lichamen in drooge hoedanigheyt uyt-steeckt. Even-wel al is sulcke Lucht in ongematighde Lichamen bequaem, soo en is nochtans de getemperde haer niet schadelijck, gelijkse voor de getemperde Lichamen alder-bequaemst is. Dit is de oorfaeck dat de Lenten voor een yegelijck aengenaem vallen, de welcke de gematighste zyn van al de gerijden des jaers, ende oock de gesontste, gelijk wy uyt *Hippocrates* hier vorē vermaent hebben. Elck een moet dan, soo veel als mogelijck is, kieten een suyvere ende klare Lucht, als de alder-bequaemste tot behoudenisse der gesontheyt. Want een vuyle ende stinckende Lucht, die mistigh ende met quade dampen vervult is, en kan niemant goet ofte gesont welen, en moet daerom van een yegelijck gelchout werdē. Insonderheyt indien op eenighe plaetsen de Lucht altijt ongesont is, soo sal de gene die syn leven ende gesontheyt lief heeft, hem wachten om aldaer te gaen wonen. Maer de gene, die nootzakelijck in alsulcke ongesonde plaetschen haer

haer vvoorplaets hebben, ende dat haer gelegent-
heyt niet toefen laet, om de selve te verlaten, die
sullen haer best doen, om de quade Lucht, soo veel
alst mogelijck is, te verbeterē. Het vvelck geschie-
den sal met deuren ende vensters die in't Oosten en
Noorden staen open te setten, ende de Son ende
Winden daer door te ontfangen, als oock in de
kamers veeltijts vier te stokē van welrieckent hout.
Op foodanige manier heeft *Hippocrates* de pest uyt
Griekenlant verjaeght, ende de Lucht met vieren
gesuyvert. Ende *Empedocles*, gelijk *Plutarchus* be-
schrijft, met het sluyten van een gat in een bergh,
die over de gansche Landouwe een swaren ende on-
gesonden damp uyt gaf, sloot mede de pest uyt dat
Lantschap.

Ende al-hoe-wel wy het uyt-muytē van de Lucht
in hitte, koude, vochtigheyt ende drooghte niet
geheel en kunnen vlieden: soo kan sulcx even-wel
ten deele verandert ende verbeteret werden.

De Lucht die al te kout is kan men met goet vier
verwarmen, van eycken-hout, ofte genever-hout,
het vvelck oock een aengenamen reuck geeft. Soo
kan men oock een kamer beroocken met nagels te
brandē, ofte genever-besien: ofte oock op eē ysere
schop heer ghemaect zynde tē laten druypen van
den brūynen Balsæm, die veel uyt West-Indien
gebracht wert. In Dūytslant ghebruycken sy hier
toe de Badt-stoven, soo datse van haren Winter
een Somer makē, ende dat niet alleen in haer huy-
sen, maer oock midden in't Lant. Gelijk daer zyn
de Hoven te Heydelbergh inde Pals, ende te Cassel
in't lant van Hessen, die men s'winters met plancken

2 DEN SCHAT DER

ken besluyt, hebbende op de vier hoecken stoven, die het binnenste matelijck verwarmen, soo dat daer wassen Oraengie-boomen, Citroen-boomen, Vijge-boomen, Granate-boomen alsoo groote en goede vruchten dragende, als ick op de grensen van *Provence* in Vrancrijck, ofte by *Genua* in Italiën gesien hebbe.

Indien oock de Lucht al te heet was, de selve kan gematight werden met kout water ghestadigh van't eene vat in't ander te gieten, ofte over de vloer te sprengen, ofte oock linden dat in't kout water ghefsten heeft in de kamer op te hangen, en de vloer te bestroeyen met versche rosen, vvilge-bladeren, biesen, vvijsaert-rancken, bloemen van plompen, ende diergelijcke verkoelende kruyden. In Italiën vvert over vele tafelen een deur ofte bart boven aende solder vast zynde op en neder gebaelt, by-na gelijk men de klock luyt, welcke vint, gelijk als een vvaeyer, groote verkoelingh aen de gasten geeft.

Al te vochtige Lucht kan met vier en reuck van vervvarmende specerijen, ende vvel-rieckent hout verbeteret vvorden, ghelijck terstont van de koude Lucht gheseyt is.

Al te drooge, wert met nat-maken, en stroeyen van biesen, en ander vochtige kruyden gematight.

Ten tweeden, vvat **Spys** ende **Dranch** aengaet; al hoe-vvel mede een ende de selve spys een yegelijck niet bequaem en is, ende elck synen eygen kost heeft, gelijk hier nae geseyt sal werden: soo is nochtans hier oock yet, dat alle, ende een yder dient vvel te onderhouden. Want voor eerst
soo

foo en kan spijsse van quaden gijl voor niemant gesont zyn. Alsoo moet oock het langh gebruyck van grove taeye, slijmerige, koude, heel vette, ende scherpe Spijsse van een yegeelijck ghesaten verwerden. Want van foodanige kost, alsoo hy niet wel en verteert, noch oock geen goet voedsel en geeft, groeyen veel quade humeuren ofte vóchtigheden, oorsake van menighvuldige ende verscheyde siecken. Soo dat de beste spijs is, ende die het beste voedsel geeft, de welcke niet te dick ofte te taey van gijl en is, ofte oock al te dun en te waterigh. Want die te dun is, alsoo se veynigh voedsel geeft, ende gelijk men seyt, niet aen de ribben en kleeft, soo maect sy de Lichamen slapende mager. Die dan tusschen beyde gaet, dat is de gesontste, ende foodanige maect middell matigh bloet, ende een fris, gesont, ende sterck Lichaem. Wy moeten dan alrijt de gesonde ende goede kost voor de quade ende ongesonde verkiezen; de beste voor de slechteste. Maer hier dient even wel oock eenigh oogenmerck ghenomen te verden op den lust. Want de selve maect dat de aengename spijs sterckelijck van de Maegh vvert in gestrooken, wel ende vast omhelst, geluckelijck verteert, ende het quaet datter in is overwonnen ende verbeterd. Daer onaengename spijs, hoe goet dat se oock is, alse sonder smaek ende lust gegeten wert, doet vvalgen; ende alsoo se de Maegh met tegenheyt ontfanght, ende niet wel en verteert, soo en kunnen daer van niet anders als rauwe en quade humeuren in't Lichaem groeyen. Ten anderen, dient er op de Gewoonte geler, gelijk terstont geseyt is. Ende het gene wy van de spijsse

nu vermaent hebben, moet oock van den Dranck verstaen werden. Hier beneffens staet dit oock by een yegelijck vvaer te nemen, dat men soo veel van de Spijse nuttigt, vvaer door de krachtē verquickt, maer niet overladen en werden, gelijk *Cicero* seer vvel seyt in't eerste Boeck van syn Officien. Want alsmē de spijsē gebruyckt op de behoorlijcke mate, ende niet te veel ofte te gulsigh in en slockt, soo vvert de natuerlijcke vvarmtē in goeden stant bevvaert, het vvelck den mensche in een vaste gesontheyt onderhout, ende doet alle vverckinge vlijtiger geschieden. Maer als door te vele spijsē de natuerlijcke vvarmtē overstolpt vvert, dan ist, datter veel grove ende raeuvve humeuren groeyen, ende dat alle vverckinge der Zielen, ende des Lichaems vertragen, oock een vvanckelbare Gesontheyt, ende veelvoudige Sieckten voort-komen. Alsoo komt oock door te veel vastē het Lichaem te verdroogen, ende luyt teteren. Dan hier en is soo dickwils geen swarigheyt af te verwachtē, als van het veel brassen ende slempen, waer toe den eenen den anderen in gelagen ende maeltijden dickwils met ghewelt toe parst; gansch tegen de Gesontheyt, ende de Tafelvetten van onsen Poët:

*De Weert, na onsen raet, die moet ten eersten schouwen,
De gasten aen den disch met kracht te vuilen houwen;*

De gasten tegen meughte porren tot den dranck,

De gasten in het huys te sluyten tegen danck.

Ende gelijk men Water in den Wijn doet, om syn kracht te brekē, soo is oock nut ende dienstigh dat

dat het langh sitten aen tafel niet juyft met drinckē,
maer mer goede ende bequame redenen over-ge-
bracht wert, mengende alsoo dé fellen God *Bacchus*
met de soete Musen ende Gratiën, ghelijck *Plutar-
chus* spreeckt *1. Sympos. 1.* Dese redenen moeten
vermakelijck, ende niet al te diep-sinnigh wesen,
noch oock met subtiële disputen vermenght, op
datse de sinnen niet te seer en ontroeren, ofte de
geesten te veel van de Maegh na de Herfenen op-
trecken, ende alsoo het verteren van de Spijse be-
letten. Sulcx is mede in de stichtige Tafel-wetten
niet vergeten:

Wat is van groote kost? noyt heester wreught ontbroken.

Daer soete tafel-praet vvert geestigh uyt-gesproken;

Daer is in dit geval yet bevers als de wijn;

De tafel even-selvs die kan een schole zijn.

Doch vrucht is over disch van diep geheym te spreken.

Het is een out seggen, *A poculis absint seria*, dat
men by den dranck geen groote vvijsheyt moet
voor-hebben. Daer zyn veel dingen uyt de Histo-
rien, uyt voor-vallende saken, uyt exempelen van
Wijzen voort te brengen, die een stil-stant in het
drincken maken, ende even-wel den geest verheu-
gen, ende ons manieren niet minder stichten. Alsoo
plagh geseyt te werden van de maeltijden van den
Philosooph *Plato*, dat men van de selvenoch'san-
deren-daeghs vrolick was. De Griecsche Poët *Ho-
merus* brengt tot den selvé eynde de Musijck ende
het gespel over de Maeltijden, niet soo seer tot ver-
maeck, seyt *Plutarchus*, maer om het gemoet op te
weg-

wecken, ende de heete kracht van de vviijn te matigen. Daerom seyde *Aristoxenus* dat de Musijck over de Maeltijden gebracht was, om ghelijck de vviijn het gemoet ende 't Lichaem van de gene die daer van al te veel drincken, verswackten, dat alsoo de Musijck de selve door haer soet accoord stilde ende in contrarien stant bracht.

Van de **Passien** ofte de Bewegingē des Gemoets kan dit in 't gemeen geboden werden, dat een yege-lijck Vreese, Schrick, Droefheyt, onmatige Bly- schap, endē diergelijcke soeckte te schouwen, indien hy ghesont van Lichaem, ende gherust van gemoet wil blijven. Hier van heeft de vrome *Boëthius* vvel geschreven *1. de Cons. Phil. 7.*

Pooght ghy een stillen geest, en vvel-gestelde sinnen.

Pooght ghy een vasten stant in u gemoet te wvinnen;

Siet hier een korte les die vvronder veel besuyt.

Laegt hope, jaegt dē angst: jaegt druck en blyschap uyt.

Daer is geen beter vvegh om vvel te mogen leven.

Als aen dit grilligh volck geen plaets in u te geven;

Want konje dat gervoeel niet vvijsen vander hant.

Ghy vvrort gelijk een slaef gehouden aen den bant.

Op den **Camergaanch** moet mede wel acht geno- men vverden, dat hy synen loop hout, ende niet te langh achter en blijft, op dat de hart-lijvigheyt, ende het in-houdē van de vuyligheyt niet en kome de natuerlijke warmte te over-vallen, verdervinge van humeuren te verooraken, het verdeelen van het voedsel te beletten, endē alsoo aen onse gesont- heyt een groote crack geve.

Van

Van d'ander Niet-natuerlijke dingen en kan in't gemeen niet veel vermaent werden. Want voor kinderen, jongeluyden, oude mans ende vrouwen, en is geen een maniere van oeffeninge, slaep, ende diergelijke te beschrijven. Dan dit sal ick hier even-wel noch aen-roeren, dat men volgens de lesse van *Celsus 1. de re Med. 1.* vvel moet wachten de behulpfelen voor de ongesontheyt ende siekten niet te gebruyckē in tijde van gesontheyt. Want gelijk *Galenus* wel seyt op de 37. kort-bondige spreucke van *Hippocrates* in't tweede boeck, een Medicament ofte purgatie geen quade ofte ongesonde humeuren in een Lichaem dat wel te pas is vindende, soo purgeert het de goede, ende doet het bloet ende vleesch verteren, waer op volgen groote krimpigh in den buyck, draeyingh in't hooft, ende diergelijke accidenten. Soo dat wy hier uyt kunnen sien, wat voor een quade gewoonte dat sommigē hebbē, die haer sonder eenige noot dickwils purgeren, en buyten reden juyft alle Mey haer Lichaem met laten, en purgatiē quellen.

*Al die haer billen,
Wennē tot pillen,
Die mogen vvel stillen,
Haer walle grillen:
Ten zy sy vwillen,
Haer leuen spillen.*

Dit is even-eens als of menschoon en wit linden inden wasch smeet, ende liet dat buyten noot door de seep ende wasters handen af-vrijven, ghelijck *Plutarchus* dese gelijckenis bequamelijck gebruyct.
Het

Het is dan beter 't Lichaem dagelijcx matelijck te bewegen, op datter geen overtollige vochtigheden en komen te vergaderen, maer veel eer verdout ende verteert mogen werden. Ende indiender een weynigh ongesontheit schijnt onder de leden te willen komen, soo is desen raet van *Hippocrates* den besten, dat door stilte ende vasten veel groote siekten voor-gekomen werden.



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

Het II. Capittel.

En die genegen is nae rechten eyfch te fchrijven
 Hoe datmen langen tijt mach fris en jeugdigch blijven,
 Dien is ten eerften nut dat vlytigh zy gelet
 Wat regel noodigh is ontrent het echte bede.
 Al die maer vunsigh zaet in haren acker zaeyen,
 En kunnen anders niet als snoode vruchten maeyen:
 En wie dat huysen bouet, en quade gronden leyt,
 Heeft sich maer enckel leet en moeyte toe-bereyt.
 Ghy die eens Naso laest om veel te leeren minnen,
 Leeft hier te deser tijt hoe kinders zyn te winnen:

De

*De kunst heeft vronder in. Wie nutte dingen weet,
Hem dienen even hier de sinnen in besteet.*

*Koom leert dan nae den eyfch een jonge vrou beslapen,
Om uyt het echte bed bequame vrucht te rapen,
Want die hier nae de lust, en buyten reden gaet,
Beklaeght syn dom gevoel, vvanter het is te laet.*

NAe dat wy in't voor-gaende Capittel aen-gewesen hebben, wat in 't gemeen by een yege-lijck tot syn gesontheyt dient onderhouden te werden; soo sullen wy nu vorder gaen vertoonen, wat elck in 't besonder nae de jaren, gematigheyt des Lichaems, en andere omstandighede voor maniere des Levens moet ghebruycken, beginnende aen de beginselen van den Mensche, en tot den ouderdom op-gaende. Ende voor eerst sullen wy volgen het exempel van dē voortreffelijcken Filosooph *Plutarchus*, die in het Boeck van de op-voedingh der Kinderen syn leeringen aenvanght van de telinge der selver, als van een sake, daer veel aen gelegen is: dewijl in de selve de fondamenten geleyt werdē van het gansche wel-varen der kinderen, ende dat de Ouders de beginselen van goede ofte quade gestaltenis des Lichaems ende Gemoets de Vrucht in de telinge mede-deelen. Soo dat het aen de telinge hanght, dat de Republijck met vrome en gefonde, ofte boose ende sieckelijcke luyden versien wert. Waerom misschiē *Aristoteles* de telinge *δημιουργίαν*, een publijck ofte gemeen vverck ghenoecht heeft, ghelijck *Julius Scaliger* meent in syn uyt-legginge over het eerste Boeck van de Historie der Dieren op het derde Capittel van den gemelten *Aristoteles*.
In-

Indien dan de Lant-man eer hy den acker befaeyt, wel acht neemt om daer goet zaet in te werpen, wetende dat van licht en voos zaet geen goede vruchten en kunnen voort-komen hoe veel te neefstiger ende soeghuldiger behooren de Ouders daer op te letten in het telen der kinderen? dewijl de Kinderen niet alleen en aerden nae haer Ouders in wesen ende manieren, maer oock in de gebreken des Lichaems. Soo is dickwils gesien, dat maer een uytterlijck reycken op het Lichaem, het welck de Vader gehadt hadde, de Kinderen ende alle de nakomelingen behielden. Het gebeurt oock somtijts dat de Kinderen haer Groot-vader ofse Over-groot-vader gelijcken, om datter in het zaet van de Vader noch eenige kracht van de Groot-vader, ofse Over-groot-vader gebleven is, ende *Aristoteles* seyt, dat dese gelijckenis tot in den vierden graet voort-set. Want ghelijck de Seyl-steen syn kracht over drie vier ende meer naelden aen malkander leggende verspreyt: alsoo wert oock de kracht van de gelijckenisse van het eene zaet tot het ander over-gedragen. Soo lesen wy, dat een vrou die by een Moor gheslapen hadde, geen swarte dochter en baerde, maer dat de sohn vā die dochter wederom eē Moor was, gelijck syn Groot-vader. Even-eens heeft de Poët *Nicens*, geboren van blancke Ouders, geaert na syn Groot-vader, ende is swart ter werelt gekomen. Dese kracht van het Zaet streckt hem soo verre, dat het selve oock de Lichamelijcke gebreken ende ongesonheden doet erven, ghelijck vvy alle daegh ghewaer vverden in de gene die geboren zyn van Ouders, ja oock van Voor-ouders die

met

met Graveel, Steen, Gicht, Vallende-sieckt, Me-
laetshēyt, Teringh, ende diergelijcke quellingen
zyn besmet geweest. Daerom indien de gene, die
svvare ende aen-klevende Siekten onderhavigh
zyn, haer onthielen van het voort-telen, het soude
haer gerufter, ende het menschelijcke geslacht, be-
ter wesen.

Dewijl dan de Lant-man niet alleē en let dat het
zaet niet voos ofte verduft en is, maer oock dat het
volkomen rijp, ende niet al te oudt en is, ende daer
beneffens dat hy daer toe vruchtbare aerde krijght :
soo moeten oock de gene, die gewenschte vruchten
van haer houwēlick willen sien, wel acht nemen op
de jaren, ende den ouderdom van haer selven, ende
van de gene daer zy mede paren. Het vvelcke nae
de leere van de Philosophen ende Medicijns (te le-
sen by den hooch-geleerdē Heere Raets-heer van-
der Putte in *genial. Serm.* ende *Montaigne 2. des Essais*
8. Maer soer, vvijsdloopigh by *Tiraquell. in 6. Leg.*
Connubial. gloss. 1. part. 6. ende *Joh. Gerhard. Loc.*
Comm. 2. 7.) Sibylle in het vermaert Houwelick
aldus bepaelt heeft:

Indien ghy soeckt een aerdigh paer,
Soo geeft de maeght drie sevenjaer:
De jongh-man seven boven dien,
En groetse dan voor echte lien;
Een vveynigh meer, of vveynigh min,
Dat maeckt een eerlick huys-gesin.

Die geheel jongh oft geheel oudt zyn, en beder-
ven niet alleen haer eygen nature, ende verkorten

B b b

haer

haer leven met het by-slapen, maer haer zaet is oock gemeenlijck onnut ende onvruchtbaer. De gheschiedenisse die vvy lesen dat hier vvat tegen schijnen te gaen, zyn seer selden, soo dat niet voor vvaer op-genomen moet werden, het gene men gemeenlijck seyt, dat *een man soo langh hy een veder van syn mont kan blasen, noch een kint kan telen.* Ende dit spreek-vvoort,

*Een jonge oey, een ouden ram,
Dat viel veel binnen 'sjaars een lam.*

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

Ick en vvil hier nu niet aenvvissen hoe de lust tot dit vverck verweckt kan vverden, gelijck Mr. *Ambrosius Paré* dat gedaen heeft in syn groote Chirurgie op het 4. Capittel van syn 23. Boeck, 'twelck onsen goeden Dr. *Carel Battus* in de Françoysche tale heeft laten staen, als hy dat vverck in't Nederlands oversette. Ick en wil oock niet veel spreken in hoedanigen ghestaltenis des Lichaems de telinge behoort te ghelchieden, ende welcke de sekerste is voor de vrucht, om geen ketelachtige ooren gaende te maken: Maer ick sal alleen de Latijnsche verssen stellen van drie Poëten, die in dit stuck geen idioten en zyn geweest. Onder welcke *Ovidius* de slechste niet en is; die in 'derde Boeck van de Konste der Minnen het oudt Hollants (nae ick meen) voqr het beste keurt:

*Mille modi veneris. simplex minimique laboris,
Cum jaces in dextrum semisupina latus.*

Met

Met hem komt de Poëet *Horatius* by na overeen
in het tweede Schimp-dicht van syn eerste Boeck :

*Hæc ubi supposit dextro corpus mihi levum,
Ilia & Egeria est, do nomen quodlibet illi.*

Lucretius gaet met *Mars* ende *Venus* wat naerder :
*Hunc tu Diva tuo recubantem corpore sancto,
Circumfusa super.* Siet van dit veers den Heer
van *Montaigne* 3. des *Essais* 5.

Dese gestaltenis wert alleen voor goet endena-
tuerlijck op-genomen van dē Spaenschen Iesuwijt
Sanchez in syn groot ende grouwelijck werck van't
Houwelijck : ende hy maeckt een groote sonde
van het gene de selfde Poëet *Lucretius* schrijft in syn
4. Boeck, als of het gansch tegen de nature vvas :

*Et quibus ipsa modis tractetur blanda voluptas,
Id quoque permagni refert. Nam more ferarum
Quadrupedumque magis ritu plerumque putantur
Concipere uxores, quoniam loca sumere possunt
Pectoribus positis sublati semina lumbis.*

Mercurialis een seer vermaert Medicijn in Italien
hout het met *Lucretius*, ende schrijft *Lib. de hominæ
generat. cap. 13. Et 1. Var. Lect. 6.* dat dese manier
van doen niet te verwerpen, maer in reden ghefon-
deert is, soo datse schijnt onbequamer (ghelijck
oock het geheele werck) om van te spreken, als om
te doen. *Sulcx* wert mede van sommige Griecsche
Medicijns gepresen : (*Μίξις δὲ ἡ ἐξ ὁμοτέων πρὸς
κύνων συμφύει.* *Paul. Agin. lib. 3. cap. 74.*)

B b b 2

en-

ende ick heb eenige gekent, die dit de oorfaeck gaven datse Vader geworden waren, daerse te voren niet toe en hadden konnen komen. *Rodericus* van *Castro* eē Portugijs Medicijn te *Hamburgh*, berispt in het tweede Boeck van de nature der Vrouwen op't 5. Capittel den vermelden *Mercurialem*: dan van sijn reden vvert integendeel by de Vrouwen selve geoordeelt.

Hier en dient oock niet vergeten't gene na *Plato* in het 2. ende 6. Boeck der *Wetten*, *Plutarchus* seer wel vermaent, dat die syn vrou wil genaken, sulcx niet beschonckē, maer nuchteren moet doen: alsoo de gene, die van volle ende droncke Ouders geteelt zijn, gemeenlijk dronckaerts werden. Het welck *Diogenes* oock te kennē gaf tegens een onbeschoften jongen: gelijk uyt *Plutarcho* aen-gewesen is in het derde deel van't *Houwelick*:

Genaeckt geen echte vrous wanneerje zijt beschoncken,
Ghy zijt dan niet bequaem, als om te leggen roncken;
Te hinder aen het Lant als yemant qualick mint,
Een ongeregelt bed, een ongeregelt kint.

Sy doen een dubbel quaet die van den wijn verwonnen
Oyt met een droncken hoofd dit wichtigh stück begonnen,
Wat kan het anders zyn als schuym van lichten aere
Dat *Bacchus* heeft geteelt, en *Venus* heeft gebaert;
Diogenes vernam een onbesuysden jongen

Die met een vreemt gebaer op strate quam gesprongen,
De lekker (seyde man) die soo onaerdigh speelt,
Moet nyt een droncken hoofd voorseker zyn geteelt.

.. Ick heb een man ghekent, die syn vrouwe noyt
als

als wel droncken zynde en besliep, ende vele kinderen teelde, die allegader de vallende sieckte kregen, ende ten laetsten daer oock van storven. Even-wel alsoo dit een werck is, het welck niet veel en schijnt te passen een langen baert, ofte een statige troonje van een Philosoph, soo en soude het misschien niet ongeraden wesen, dat men hier toe quame wat vervrolijckt, ende nae datter een kleyn glaesjen gedroncken was, om met geen ghefronst hoofd een heughelijck werck te doen; het welck van *Plutarchus* selve oock toe-gestaen wert. Ende is wel geleyst van *Ovidius* in't tweede Boeck van de Konste der Minnen:

*De wijn verheught den geest, de wijn geeft sendigh bloet,
De wijn maect dat de sorgh uyt ons verhuysen moet,
De wijn ontfonst het hoofd, de wijn verweckt de wreught,
En stort in alle dingh gelyck een nieuwe jenght.*

Dan dit is te verstaen van dē Wijs, die met matigheyt gedroncken wert, de welcke niet alleen den geest en verheught, ende tot een vrolick werck verweckt: maer maect oock goede stoffe tot de telsinghe, insonderheyt, na het oordeel van den Spaenschen schrijver *Huarte*, om gauwe ende verstandige kinderen te krijgen.

*De wijn, de soete wijn is dienstigh om te minnen;
Maer neemt hem niet te veel tot ondiens van de sinnen,
Door vint soo leeft het vier, en brant na onsen lust,
Maer is de vint te groot soo vortet dyt-geblust.*

Even-eens wert door te veel suypen den lust der

B b b 3

min-

minnen wech-genomen, en als de man heel droncken is, soo ist gemeenlijk al droncken, om dat, gelijk *Aristoteles* seyt, het zaet tot water versmelt. Dit is de oorzaak dat veeltijts de dronckaerts om de vrouwen niet en geven, gelijk in tegendeel de gene die vrouachtigh zyn, het droncke drincken haten. Het een heeft plaets in de Italianen ende Spaengjaerden, het ander in de Duytschen. Van *Alexander de Groot*e lesen wy in de Historien, dat hy een grootē dronckaert vvas, maer seer kuys ten insichte van de vrouwen. *Iulius Caesar* vvas een dapper vrouwen-man, maer ondertusschen heel sober: soo dat *Cato* van hem seyde, dat hy't alleen vvas, die in soberheyt de republiick onder-gebracht hadde.

Is vorders van nooden tot bequame telingē dat de Ouders haer Lichaem matelijck oefenen, van de beste ende voedsaemste spijsē eten, ende even-wel niet te veel. Moetē oock met den vollen buyck niet terstont van tafel nae bedt gaen, maer wat tijts tusschen beyde laten. Een seker Medicijn van syn vrouwe gevraeght zynde, welck beter was 'savonts ofte 's morgens? antwoorde, dat het 's avonts vermakelijcker, maer 's morgens gesonder was. Waer op het soet Hartjen replicerde, Doet het dan 's avonts om de genuchte, ende 's morgens om de gesontheyt. Dan ofte syn duplijcque hier goet op viel, en salick op dese plaets niet verhalen. Dese verssen zyn ter eeren van dese goede Matrone in Latijn gemaect:

*Querenti Ersilia quanam hora salubrior esset
Ad venerem, medicus sic ait Archigenes.
Manē salubre magis Veneris decerpere fructus*

In-

Iudice me fuerit, vespere dulca magis.

Hic illa aridens formoso ait ore: Voluptas

Mi cura fuerit vespere, mane salus.

Dan is ghesontst niet alleen voor den bou-man selve, maer oock voor de vrucht, ende om de telinghe bequamer te maken, dat de Venus-feeft 'smorgens gehouden wert, als de spijsse wel verteert is, en dat men geen rauwigheyt inde Maegh en voelt, gelijck breeder te sien is by *Ioubert 2. des Erreurs populaires 7.* En daerom raet *Aristoteles* in dese gelegentheyt des avonts weynigh te eten; en om niet slaen te werden, te voren een goet middagh-mael te houden. Ende hiertoe en moet geen ongerust gemoet, geen bedroefde geest, geen hooft vol muyle-nesten by-gebracht werden.

Geen ongestuymigh hooft, geen omgeroerde sinnen,

Zijn dienstigh aen het volck om zaet te mogen vinnen,

'Tzy dat men menschen plant, of dat men haver saeyt,

Het is de beste tijt vvanneer het niet en vvaeyt.

Hier dient een stille ziel die niet en is bevogen,

Die uyt een vorigh leet geen spijt en heeft gesogen:

Hier dient een stille ziel die niet en is beschroomt,

Die van geen droevigh lyck of siecke lieden koomt:

Hier dient een stille ziel bevrijt van alle rochten

Die vvaerck uyt enckel spijt op haren naesten sochten;

Hier dient o soete jeught, hier dient een stille ziel

Die noyt op vreemt gepeys in desen handel viel.

'Tis menighmael gesien dat lieden van verstande,

De kloecste van de stadt, de grootste van den lande,

Voor ouders zijn gekent van kinders sonder naem,

Rocht kluntens voor de ploegh, en anders niet bequaem.

B b b 4

NEW-DE Voor

*Voor reden vvert geseyt, dat als de vvijsse mannen
 Zijn met een diepe sorgh geduerigh in-ge-spannen,
 Het beste leuen-sap en al het sijnste bloet,
 Niet is gelijk het sijn, of daer het vvesen moet.
 Of sy dan schoen het vverck ter rechter uren plegen,
 De sinnen reysen uyt, of blijven onder vvegen,
 De ziel is elders vast, het lijf is maer een romp;
 Dus vverter yet geteelt, het is geuvelidigh plomp.
 Ghy daerom hebje lust een aerdigh beelt te malen,
 Soo laet in dit geval geen sinnen elders druvalen:
 En raecht noyt echte vvijs als met een vollen vvensch;
 De mensch die mensche teelt behoeft een ganschē mensch.
 De kracht van al het lijf moet hier te samen vvercken,
 De geest moet niet-te-min de buyte-leden stercken;
 Noyt siet men datter mensch of eer of danck behaelt,
 Die met den lijve vverckt, en met de sinnen druvaelt.
 Daer is op dit geval noch vry al meer te lesen,
 Maer een gebodt alleen kan u voor duysent vvesen:
 Maect soo te zijn gestelt vvanneer je kinders bouwt,
 Gelyckje metter daet u kinders vvenschen souwt.*

Het is aldernatuerlijckst, seyt *Aristoteles*, syns ge-
 lijk te telen, ende op een ander plaets schrijft hy,
 dat men in seker lant daer de vrouwen gemeen wa-
 ren, de kinderē eē vader toe plagh te wijfen, diense
 best geleken, als of de gelijckenis teecken genoegh
 was, om den rechten Vader aen te wijfen. Soo en
 is oock onder ons niemant rouwigh, dat de kinde-
 ren hem gelijcken, ende sulcx vvert de vrouwen tot
 een teecken van eerbaerheyt toe-gerekent. *Caecilius*
 in het Bruylofs-dicht, dat hy ter eeren van *Manlius*
Torquatus, ende *Iulia* ghemaect heeft, gebruyckt
 de toe-wenschinge:

Iek

Ick wvensche dat een aerdigh kint,
 Het schoonste dat men yewers vint,
 Het soetste van de gansche staet,
 In wven schoot gedoken sat:
 En dat het met een soeten lagh
 Syn vader wvenste goeden dagh:
 Syn vader even soo geleeck,
 Dat yder die het eens bekeeck
 Terstont aen't kroos en wvesen sagh
 Wie dat de vader wvesen magh,
 Ter eeren van de reyne trouw,
 En n ten goede vveerde vrouw.

Om de eere, die de vrouwen in dese ghelijckenis
 stellen, soo en is het kint nauelijcx ter vverelt geko-
 men, ofte elck roept: *Le! hoe-vvel gelyckt dat kint syn*
vaertjen; Het is al of het wyt syn aengesicht gesneden was.
 Het vvelck Theophrastus oock aen-gemerckt heeft
Eib. Charact. 5. Tot dese ghelijckenis doet seer veel,
 dat de gehoude malkander vvel gefint hebben, son-
 der haer sinnen ende onkuische gedachten op een
 ander te laten loopen. *Tibullus 1. Eleg. 6.*

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

Want dese inbeeldinge heeft soo grooten kracht,
 datse de ghelijckenis oock kan geven aen de vrucht,
 van de gene die over het vverck niet gevveest en is.
 Soo ist gebeurt, dat eē vrou dewijlse met een ander
 loende was, ondertusschen bekōmmert zynde dat
 e man onversiens mocht t'huys komen, ende haer
 etrappen, op de negen maenden gelagh van een
 kint,

B b b 5

kint,

kint, niet den Pol, maer den Man wel gelijckende. Waer van een seer aerdigh Dicht in Latijn gemaect is by *Thomas Morus* vveerde Cancellier van Engellant, en een seer groot vrient van onsen grooten *Erasmus van Rotterdam*: het welck in onse tale mede over-gefet is by de eer van de Hollantsche Regeringh ende Poësy in dese verssen:

Na dat Ian Al-beschick getrouw was binnen Lonnen,
 Soo had hy metter tijt al menigh kint gewonnen;
 Maer als de goede Ian den ganschen hoop bekeek,
 En vout hy onder hen niet een dat hem geleek.
 Dit heeft syn lossen kop te bijster seer gespeten,
 Hy meynde dat het vruif had achter wyt-gesmeten:
 En vatter yemant doet, en vat hem vuert geseyt,
 Het stuck by hem geloof en vuert hem niet ontleijt.
 'Tgeviel om desen tijt dat Trijn een soontjen baerde
 Dat schier in alle dingh nae synen vader aerde,
 Dit heeft het grilligh hooft in volle daet bemint,
 Hy meynde dit alleen dat vvas syn eygen kint.
 Maer siet een kluchtig quant die quā met hem te spreke,
 En seyde, lieve maet, ghy seylt verkeerde streken,
 Hebt ghy geen vaster gront ontrent een echte vrou.
 Soo vvaerje bster noyt gekomen inde trou.
 Siet als een dertel vruif laet haren acker zelen,
 Van yemant vvel geuoon met haer te komen spelen,
 En dat seker vweet haer man is in de stads,
 Soo isse van den angst geduerigh op-gevat;
 Sy is geheel ontfet, en al haer sinnen schromen
 Dat hy sal daer ontrent en by den handel komen;
 Hierom soo vuert syn beelt soo diep in haer geprent,
 Dat sy het aende vrucht ten vollen over sent.

Haer

Haer man is daer te sien. Siet, dus soo gaen de saken,
 Men kan op dit geheym geen vaste gronden maken;
 Of 'tkint syn vader lyckt, of dattet anders gaet,
 Ten maeckt geen vrouwe goet, ten maeckt geen vrouwe
 quaet.

Het gaater selsaem toe als mans en jonge vrouwen,
 Ten goede van het lant, den soeten acker bouwen;
 Nature doet haer verreck, doch vvaer, en hoe, en wust,
 Dat heeft tot heden toe geen mensche recht gevat.
 Daer stont doen Ian en keeck, en gaf het stuck gevonden,
 En heeft syn ouden luym nae desen noyt begonnen.
 Wel, vrienden, alsje scherft, of soete reden drijft,
 Maeckt staegh dat man en vrou in goeden vrede blijft.

Staet oock te letten, ten aensien van de Vrou, dat
 het dienstigh is puys te laten slapen, vvanmeer de
 Maen achter de kerck is, Moses 15. Levit. 19. Alsoo
 in die tijdt boven de tegenstaende vuyligheyt, het
 ontfangen niet en kan gelucken, om dat de vrucht-
 bare kracht van 't zaet niet alleen verdooft, maer
 oock gestickt wert, Ioubert. 2. des Erreurs populaires 5.
 dan indien het mannelijk zaet niet gevvelt door-
 breeckt, ende door syn sterckte de kracht van de
 vloet tegenstaet, soo vverter een slappe vrucht ge-
 teelt, ende sulcke kinderen vverden by ons gheseyt
 tegen de Maen gepist te zyn, ende syn gemeenlijk
 Melaetsheyt, ende ander ongemack onderworpen,
 Levin. Lemnius 1. de occ. Nat. mirac. 8. Mercurial.
 de hom. generat. 5. Siet hier breeder van by Ioh. Gerar-
 dus tom. 7. Loc. comm. §. 438. Daerom is vvel
 gheseyt van den Poëet in't noyt-genoegh-gepresen
 Houvvclick:

Daer.

Daer zijn in't echte bed veel ongelege stonden,
 Wanneer u kinder-sucht is dienstigh in-gebonden:
 Het is een oude vuet oock voor een jonge bruyt,
 Viert Mena, reyne jecught, en stelt u saken uyt.
 De lant-man mocht te mets het saeyen beter staken,
 Om dattet nutter is by vuylen eens te braken;
 Daer is een seker tijt te toomen wven brant,
 Daer is een seker tijt wanneer men menschen plant.

Nu en is oock niet alleen van nooden, dat wel op
 de tijt gelet wert, te weten korts na dat de vrou ge-
 fuyvert is, ende dat beyde de Ouders geruyst van ge-
 moet ende ghesont van Lichaem zyn; maer dient
 oock wel waer-genomen te werden de vermaninge
 van den grooten Philosooph *Aristoteles*, dat men de
 vrouwe niet sedigheyt ende bescheydelijckheyt ge-
 nake, op datse doorte groote dertelheyt, ende ket-
 tige vvellust buyten het spoor van eerbaerheyt niet
 en kome te springen. Dese lesse is by den moralen
 Poët mede niet vergeten:

Men heeft van outs gepooght de vrouwen aen te praten,
 Dat flux een echte vuyf haer schaemte dient te laten
 Soo haest sy maer de borst des avonts open doet,
 Maer datse niet met het kleet die vveder nemen moet.
 Voor reden voort geseyt, en metter daet gepresen,
 Dat vrouwen op den dagh wel eerbaer moeten wvesen,
 Maer als de forarte nacht bedeckt de gansche kuyt,
 Dat dan het echte vuyf mach sygen in de lust,
 Mach uyt een volle drift niet haer geselschap mallen,
 En niet een lossen toom in minne-stuypen vallen,
 Mach springen wyten bant, en plegen metter daet
 Al wat een lichte koy by vuylen onderstaet.

Maer

Maer hoe! sal onse vrons Vlyffes vyfjfel gelijcken?

En als het duyfter vuort van hare plichten vuyjcken?

Sal oyt een reyne ziel gasn breken inder nacht

Al vvat ter op den dagh ten goede vvas gebracht?

O neen, vriendinne, neen, ten is u niet te raden,

Het sal u in den geest en aen de seden schaden;

Siet als de jonge vron haer kleet heeft uyt-gedaen,

Soo moet se metter daet de schaemie trecken aen.

Sy moet oock als de Son gaet in het vuater sincken,

Met des te meerder glans in reyne seden blincken;

Sy moet, al is het licht schoon tyste vveegh gebracht,

Haer stralen laten sien oock in de middernacht.

Sy moet in vuare tucht met haren man verkeerem,

Hoe duyfter dat het zy. De nacht is oock des Heeren,

De nacht is enckel dagh voor Godes hel gesicht;

Ghy viert dan alle tijt een reyne vrouvve-pliche.

Het gene die Geleerden voor de goede seden, en
eerbaerheyt gebieden, vvert by de Medicijns oock
voor seer nootvvendigh tot de telinge geoordeelt.
Want de overtollige vvellust, de vvclcke niet te
grootten drift geschiet, belet het ontfangen. *Lucretius*
in't vierde Boeck:

Nam mulier prohibet se concipere atque repugnare;

Clunibus ipsa viri venerem si lata retractet;

Eicit enim sulci recta regione, viaque

Vomerem, atque locis avertit seminis ictum.

Nu oock te dickvvils hervat zynde, soo bederft
het zaet, ende wert onvruchtbaer, alsoo het voor
syn rijpighet geloft wert. De Philosooph *Plutar-*
chus seyt seer vvcl in't leven van *Lucullus*, ghelijck
on-

onmatig spreken de reden ydel en dwaes maectt, dat oock alsoo het zaet van de gene, die ongebonden in't by-slapen zyn, gemeenlijk voos ende onvruchtbaer is. Soo datter niet beter ende bequamer en is tot de relinge, ende om wel te saeyen, ende oock wel te ontfangen, als de matigheyt, ende niet te plocken voor dat het rijp is.

*Onmaet in alle dingh verveelt,
Doch meest vvanneer men kinders teelt.*

De Koninginne *Zenobia* wert inde Historien hier over seer geroemt. Dese als sy eens by haren man gheveest hadde, vachte de maent uyt om te sien offse swanger was, ende sulcx zynde, beyde nae de verlossinge, om geen vergeefs vverck te doe: maer niet swanger zynde, soo namse wederom een proefken voor een maent, gelijk *Trebellius Pollio* getuyght. Ende vvy lesen by *Sosomenus* van een vreemt Philosophooph met namen *Aeas*, hoe dat hy een schoone vrou hebbende, haer maer driemaal en bekende, ende drie sonen teelde. Van dit exempel seydt een geleert Rechts-geleerde in Vrancrijk, (*Tiraquellus in 1. s. Leg. Connubial. gloss. 1. part. 1. s. §. 83.*) die de republyck alle jaer een kindt ende een boeck maecte, (gelijk de President *de Thou* in syn Historie van hem schrijft) indien dat het alle mans soude vvillen na-volgen, dat de vrouwen hoe eerlijck sy oock mochten zyn, daer mede niet wel vernoecht en souden wesen: ende dat het beter was, heel vergeten, als soo selden gegroet te zyn. Want gelijk sommige hier van plegen te seggen, *Die noyt*

en as, moyt en hongerde. De dochter van den vermaerden Romeyn M. Agrippa gevraeght zynde, vvaerom de beestē na datte met jongen waren niet meer en speelden? antwoorden aerdigh, Om dat het beesten zyn, *Macrob. 2. Saturn. 5.*

H V A R T E

en el exam. de ingenios cap. 15. §. 3.

La crudeza que mas daño haze a la generacion, es la del vino: por que este liquor, por ser tan vaporable y subtil, haze que ellos demas alimentos, vayan crudos a los vasos seminarios, y que la simiente irrite falsamente al hombre, sin estar cozida y sazónada; y por tanto loe Platon una ley que halló en la republica de los Carthagenenses, que el hombre casado ni su muger, no beviessen vino el dia que se pensava llagar al acto de la generacion: entendiendo que este licor hazia mucho daño a la salud corporal del niño; y que era bastante causa para que saliesse vicioso, y de malas costumbres. Pero si se beve con moderacion, de ningun manjar se haze tan buena simiente como del vino blanco, especialmente para dar ingenio y habilidad.



Hoe

Hoe een bevruchte vrou haer onderhouden sal.

Het III. Capittel.

Als nu de teere vrucht is binnen u ontfangen,
Soo komt ô jonge vrou en leert bequame gangen,
Leert regels tot het werck; want alffer yemant draeghe,
Soo dienter aen de kunst om nieuwen raet gevraeght.
Dus als het u gebeurt dat, naer een diep verlangen,
Ghy voelt een teere vrucht in u te zijn ontfangen,
Soo neemt met alle vlijt te swackeleden vuer,
En doet niet alle dingh gelijk als voor en naer.
Een vrou die swanger is die moet haer deeren myden
Van ongeregelt spel, van roysen ender ijden,
Van al te svaren pack, van al te rassen ganck,
Van al te goeden reuck, van al te vuilen stanck,
Van alle mal geraes, van alle dertel springen,
Van door een vreemt geboer de leden om-te-vringen,
Van over al het ooghe te willen laten gaen,
Van angst, van alle schrick, van onbedachte waen:
Een vrou die swanger is moet even dat gedencken
Door praem van enge draght haer niet te laten kencken;
Geen dingh soo onbequaem ontrent een teere vrucht,
Dan als een jonge vrou in naeuwe kleeren sucht.
Een vrou die swanger is moet haer geduerigh vrachten,
Van naere dwepelij, van alle droeve nachten,
Van door een gramme sucht te vuerden omgevoert,
Iae van een groote vreught te vuer den omgeroert;
Want als het swanger lijf is beseght met de tochten,
Soo kromt de swacke geest in weelderhande bochten;

En

En vvat ontrent de vrucht syn kracht besteden moet.
 Vergeet sich in de gal en aen het vinnigh bloet.
 Ghy maeckt u daerom sterck om uyt te mogen jagen
 Schrick, wrevel, gramme sucht, en alle quade plagen:
 Geuvent u tot gedult, en vvaacht u van de spijte,
 Schoon dat je licht te peers, en vvonder haestigh zijt.
 Wanneer het jeugdhich hout met vruchten is beladen,
 Een vlijtigh kovenier die vint terfont geraden,
 Met allerley behulp den boom en yder tack
 Te styven tegen vvint en ander ongemack;
 Want als hy dat versuymt, soo kan het licht gebeuren
 Dat van den eersten storm de tacken sullen scheuren;
 Siet daer een jonge stam, en al het teer gevvat
 Geslingert op het welt, gedommelt in het gras.

Ick sal my vvel vvachten om in geen ongenade
 Van eenige happige vvijfste vallen, het gene in't
 voorgaende Capittel van de Koninginne, en den
 Philosoph verhaelt is, hier veel te prijzen: noch-
 tans en kan ick niet versvvijgen, dat al-hoe-wel de
 Vrouvvden Beurt-man niet aen Landt en laten
 staen, al heeft het Schip syn volle vracht in (gelijck
 by-na plagh te seggen *Iulia* de dochter van dē Key-
 ser *Augustus*, by *Macrob. 2. Saturn. 5.*) ende dat sulcx
 haer meer vernought, als te voren, om reden by
Andreas Laurentius, ende andere te lesen: soo is
 even-wel beter, ende behoort oock onderhouden
 te werden de lesse van de Doctoren, de welcke in't
 Houwelick met dese gulde verssen uyt gedruckt is.

'Tis voor het echte volck geraden om te rusten.

Wanneer het suvanger vvijf gevoelt haer eerste lusten?

C c c

Wan-

*Wanneer een jonge vrou haer maegh en herte klaeght,
 En voelt in haer geheyen een teecken datse draeght.
 Want als een teere vrucht haer eerst begint te setten,
 Al vuut de vader doet dat sal de moeder letten;
 Wie veel den acker ploeght vvanneer hy is besaeyt,
 Die breeckt syn eerste werck, en maect het al bekaeyt.*

Dan in 't leste van de dracht en kan dit spel geen quaet doen, ende wert oock gheloofft, dat het den arbeyt alsdan lichter, en de baen gladder maect.

Al de Konst om de vrucht te behouden bestaet daer in, dat de Swangere vrou wel onderhout het recht ghebruyck van de Niet-natuerlijke dingen. Want 't gebeurt dickwils, dat een gematighde ende wel-gestelde Lijf-moeder de beste beginselen van ons levē ontfangt, en een volkomē schepsel voortbrenght, het welck daer na door versuym ende onachtsaemheyt van de Moeder qualijck bejegent wert. Daerom raet *Hippocrates* seer wel in syn eerste Boeck van de Vrouvvelijcke Sieckte, dat de Vrouwen sonderlinge forge dragen, om de vruchte behouden, ende wel te onderhouden tot den tijt van de verlossinge. Het welck gheschieden sal indien se haer gesontheyt welgade slaet, en haer Lichaē niet en pranght met naeuwe kleederen. Want dat prangen beschadicht de vrucht op de selve manier, als andere uyt-wendige ende in-wendige oorsaken, die de Lijf-moeder drucken ende benauewen. Daerom seyde *Aristoteles* seer wel in syn eerste Boeck vande telinge der Dieren op het 12. Capittel dat seer goet is voor het wel-varen ende groeyen van de Vrucht, geen swaerte op de Lijf-moeder te brengen. Ende daer-

daerom is den buyck met geen been beset, ghelijck het hooft ende de borst, op dat de Maegh ende Lijfmoeder haer vryelijck souden kunnen uyt-setten. Daerom leyt oock de Lijfmoeder op den eyndeldarm, als op een sacht kussen voor de hardigheyt van den rug-graet, ghelijck *Galenus* aenwijst in het 4. Boeck van het Gebruyck der Leden op het 14. Capittel.

Maer insonderheyt dient eē svvangere vrou haer te wachten voor groote beweginge des Lichaems, en des Gemoets, als rijden, rotsen, loopen, danssen ende springen: van verschricken, ende haestelijck te ontfellen. Want hier door krijghse dickvvils voor den tijt den arbeyt op den hals. Ick en prijs even-vvel niet een leu en leugh leven, vvaer door vele ongesonde humeuren vergaderen, ende de naturlijke vvarmte overstolpt vvert: maer de bevruchte vrouwe dient wel in de eerste maenden weyniger, in't leste van haer dragen, ende tegen dat den arbeyt komen sal, haer meer en dickwilder te bewegen, ende veel te gaen wandelen.

Hier en boven heeft een bevruchte vrouwe haer oock te wachten voor te grooren hitte ende te grooten koude, voor quade lucht, stanck van uytge-daen kaerffen, swavel, beverswijn, ende diergelijcke stinckende dingē; als oock van seer ruycken-de kruyden, ghelijck munte, poley, ende andere, insonderheyt van muskeliaer, amber, civer, ende ruyckballen die daer van gemaect werden.

Vorders salse voor haer eten ghebruycken Spijse van goet voedsel, ende een weynigh verdroogende, de menighte moet wesen soo voor haer selven, als

C c c 2.

voor

voor de vrucht, soo datse de mont dickwils al vvat bieden moet, al heeftse de grootste lust niet om te eten: sy en behoeft haer oock soo naeu aen de vast-dagen niet te binden: vvant door veel vasten soude de vrucht lichtelijck slap ende sieck werden, ende voor den tijt uyt-willen, om syn voedsel buyten te soecken, dat hy binnen most derven. Sy moet haer even-wel oock wachten van al te veel te eten, alsoo door al te veel voedsel het kint lichtelijck komt te stikken; ofte wert ten minsten daer door soo grof, dat het op syn plaets niet wel soo langh en kan dueren, om vol-dragen te werden; ofte valt daer van in een sieckte, dewijl te veel spijs niet wel konnende verteert vverden, haestelijck bederft, ende quaet bloet maect, het welck tot ongesont voedsel voor de vrucht, die dat nae hem treckt, noodtsakelijck moet gedijen. Noch is noodigh haer te mijsde voor alle Spijs die te kout, te heet, ofte te vochtigh is, ende insonderheyt foodanige in't beginfel van de maeltijt niet te eten. Gefoutc, ende gekruyde spijs, ende die in korsten geleyt is en dient haer niet. De Specerijen machse oock niet gebruycken, als alleen op't leste de Caneel en Safferaen. Andere scherpe spijs moetse oock laten, als loock, ayuyn, ende diergelijcke, insonderheyt die eenige medicinale kracht heeft om water te doen losen, ende walginge ofte nieffen verwecken kan. Dan indiense groote lust kreegh tot eenige kost, die juyt van de beste stoffe niet en was, die en moet men haer niet geheel onthouden, maer hier in vry wat door de vingeren sien. Want by swangere vrouwen heeft het meest plaets, dat wy in't eerste Capittel uyt Hippocrates van de

de

de lust en aengenaemheyt der spijsse geseyt hebben. Staet even-wel te letté, dat men by haer geen praet en maeckt van ongesonde kost, ofte die niet te krij-gen en is, om niet te vergeefs haer tanden waterigh te maken.

Noch is dienstigh dat een swangere vrou niet hardtlijvigh en zy, ende datse alle daegh, soo't mogelijk is eens ter stoel gaet. Ende indien dat van selfs ende uyt de natuer niet en wil komen, soo false's morgens nemen sap van pruymen, ende corinthen, appelen sacht gekoockt wel gesuyckert, ende een goet stuck boters daer in. Ende dat niet helpende soo en sal men niet licht tot set-pillé, ofte clystere (als in't alderleste, en wanneer den arbeyt voor de hant is) komen, insonderheyt die wat scherp zyn, alsoofse de Lijf-moeder, die op de dar-men leyt, lichtelijck souden beschadigen, ende een misdracht konnen veroorsaken. Daerom ist beter dat men haer van boven in-geve eenige sachte me-dicine, als daer is *Manna* in wat hoender ofte weren nat gesmolten, ende dan wel door-gedaen. Den *Rhabarber* en is oock niet ondienstigh met wat lange rosiijnen in-genomen het ghewichte van een halve franschen kroon, ofte wat meer. Het is een groote misflagh, dat sommige meenen, een bevruchte vrouwe schadelijck te wesen, het Lichaem te purge-ren ende aderte laten: daer het beyde niet sonder perijckel van de vrucht ende de vrou dickwils nae-gelaté wert. Ick bekenne even-wel, dat men hier in met groote forghvuldigheyt moet te vverck gaen.

Men sal haer dan, nae de leere van *Hippocrates* *Aphor. 1.* als het den noot vereyscht van de vierde

tot de sevende maent matelijck mogen purgeren, om dat de vrucht in die tijt op het sterfste ^{is}; maer vroeger ofte later, als de selve noch swack, ofte al rijp is, sal men daer mede niet licht doorgaen. Indien men dan mach purgeren, het Lichaem vol humeuren zynde, soo mach men oock wel laten; alsoo het selfde minder ontstelt, als het purgeren, insonderheyt in 't beginsel, alsser overvloet is van bloet, ende de vrucht noch teer zynde weynigh voedsel vā doen heeft. Dewijl de nature selve somtijts het Lichaem van de sware vrouwen door het bloeyen uyt de neus, het speen, jae oock somtijts door de lijf-moeder, sonder eenigh letsel ontlast, waerom seude de Konste sulcx niet mogen navolgen? Ick ken verscheyde bloedt-rijcke vrouwen, die als sy swaer zyn, haer gemeenlijck twee drie mael doen laten, oock in de leste maenden, ende als sy dat overslaen, soo zyn de kinderen vol vierigheyt. Iae de eervarentheyt leert ons, dat sommige vrouwen soo bloet-rijck zyn, dat indien se niet terstont op de tweede maent gelaten en werden, misdagen, ofte van een doot kint verlossen. Een seker Medicijn verhaelt, dat hy over twee bevruchte vrouwen gegaen heeft, waer van in de eene door overvloedigheyt van bloedt vier kinderen op de achtste maent verstickt waren, in de andere, twee op de seste maent. De vvelcke, als hyle op de vijfde maent veel bloets af-gelaten hadde, daer nae verscheyde reysen gheluckelijck van voldrage kinderen verlossen. De aderen van de voet en moeten in swangere vrouvven niet ghelaten vverden, om dat sulcx het bloet met geweld na beneden treckt, ende de

de vrucht doet sackē. Op de achtste ende negenste maent en mach men niet sonder grootē noot laten, insonderheyt in de gene die door fvvackheyt ofte slobberigheyt van de Lijf-moeder lichtelijck een mischienis krijgen.

De Slaep (om geen van de ses Niet-natuuerlijke dingen over te slaen) sal vvesen by nacht; om de spijsse wel te verspreyē: want het wakē veroorsaecht raeuwigheyt ende sieckte, daer de misdracht dickwils op volgt: niet terstont na dē eten, maer smorgens vry wat langer alse gemeenlijck gewent is.

Eer ick dit Capittel besluytē, soo en dient gansch niet vergeten de noodtwendige lesse, die de Eed, Heer *Jacob Cats* geeft in syn vermaerde Houwelick, met dese versen:

*Wanneer de vrouwe draecht soo dient de man te letten,
Dat niemant door het huys mischien en kome setten*

Yet dat vvan-schapen is, een vvrete of selsaem beelt

Dat ons het ooge terghet, en soo de sinnen steelt.

Al wat onbolligh staet, of vreesse kan vervrecken,

Of met een snelle schrick ons in de leden trecken,

En dient een jonge vrou voor al niet daerse slaept,

En van de reyne trou de soete vruchten raept.

Wilt oock om dese tijt u niet te seer vergapen

Aen eenigh selsaem dier, als simmen, katten, apen:

En draecht niet inden arm, en leght niet aen den mont

Een vreemden bavianen, of plat-genensden hont.

'Tis by de vrouwen selfs in geenen deel te mercken,

Hoe dat een vreemt geval kan op de vrouwen werken:

Hoe onvervachte schrick tot aen de vrucht bekent,

En hoe een selsaem spook sich in de moeder prent.

C c c 4

WAS-

Wanneer een vrouwe draegt, het schijnt dat alle krachten
 Zijn besigh aende vrucht, en op de moeder vruchten;
 Dies vvaerder eenigh dingh sigh inde sinnen vest,
 Dat sackt van stonden aen en druckt in dat gewest,
 De Schrift getuyghet het selfs, dat Iacob voor de dieren
 Van Laban heeft geleyt gestreepte populieren,
 Om even als het schaep sou paren metten ram,
 De plecken van het hout te drucken in het lam.
 Ghy die genegen zijt om zaet te mogen vvinnen,
 Hebt geen vvan-schapen dier, geen monster inde sinnen:
 Stelt liever voor het oogh vwanneer gy vruchten teelt,
 Een schoon een geestigh kint, een aerdigh mensche beelt.
 Hier door ist veel gebeurt dat yemant vande moren
 Vont in voor-leden tijt een vvitte vrucht geboren,
 Hier door ist veel gebeurt dat van een leelick paer
 Men vvert, oock tegen hoop een aerdigh kint gewaer.
 Een vyf by al het volck vermaert in leelickheden,
 Wiens man haer niet en vveeck in onbeschofte leden,
 Kreegh even-wel een kint het schoonste datmen vant,
 Een peerel vande stadt, een vvonder in het lant,
 Een kint gelijck een beelt, dat alle menschen presen,
 En namen in den arm, of met den vinger wesen,
 Een kint na vollen vvensch, een gaeu en aerdigh fret,
 En niet te byster schrael, en niet te ljdigh wet:
 Een yder stont verbaest, en sagh de frische leden,
 En sagh de schoone vernuw, onseker van de reden;
 Dies gincker over-al een spreucke door de stadt,
 Als of hier in de vrou haer eer vergeten haet.
 Een man die vorder sagh gingh al het huys beschouwen,
 Ginghletten op het stuck, ter eeren van de vrouwen:
 Hy vint een schoon vertreck, daer op een schoon buffet
 Een aerdigh kinder-beelt stont geestigh afgeset.

Hy

Hy vont een ledekant bekhangen met gordijnen,
 Een leger voor den vveert, gelijk het mochte schijnen:
 Hy vraegt, wie datter slaapt? hem wort bescheyt gedaë,
 En stracx soo gift de man hoe dat de saken staen.
 Hy spreeckt tot al het volck, Ick sal het oordeel vellen,
 Laet maer het jonghste kint hier in de kamer stellen.
 De meyt die loopter om soo veerdigh alse kan,
 En brenghet inde sael, en geefiet aen den man.
 Die gattet metter daet ontrent den beelde setten,
 Die maent een yder aen hier op te vvisen letten:
 En siet die nu het beelt en dan het kint bekeeck,
 En vont noyt eenigh ey dat soo een ey geleeck.
 Daer gaet de kloeckste geest met vastere den vvisen,
 Wat datter uyt het oogh kan in de sinnen vvisen:
 En hoe een diep gepeys, door onbekende macht,
 Het in-genomen beelt kan prenten inde dracht.
 Stracx refer groote vreught, de boose tongen swegen,
 De vrou heeft metter daet haer eere vveer gekregen:
 En vvaer doen eenigh paer te samen vvert geset,
 Daer was een schoon gesicht ontrent het echte bedt.

Diergelijcke Historie wert mede verhaelt by den
 Oudt-vader *Hieronymus*, endeseyt de waerheyt van
 de selve ondeckt te zyn door vernuft ende wijsheyt
 van den treffelijckē Medicijn *Hippocrates*. Soodani-
 gen exempelis oock telesen by *Plutarchus*, alwaer
 verhaelt wert van een vrouwe, die ontrent haer
 bedt eenen moor had uyt-geschildert hangen, ende
 daer door een swart kint gebaert heeft. Soo schrijft
Galenus in syn Boeck van den Theriakel, dat hy
 eenen Moorum een fraey kint te krijgen gheraden
 heeft een schoon beelt aen de voeten van't bedt te

C c c 3

han-

hangen, en dat de vrou in't by-slapen daer sterck op
kijcken soude: en dat sulcx by den Moor na-geko-
men, en oock weluyt-gevallē is. Wy lesen oock on-
der andere by *Montaigne 1. des Essais 20.* dat eerrijts
aen dē Keyser *Carel* de vierde vertoont is een doch-
ter, die heel ruigh was: het welck de Moeder seyde
gekomen te zyn, door dien datter een beeldt van
Sint Ian den Dooper in haer bedt gehangen hadde.
Welcke exempelen oock bevestight werden door
de Historie van *Iacob* in't eerste Boeck *Mosis* op
het 30. Capittel, by yder een genoegh bekend, ende
in de verhaelde versen oock aen-geroert. Al hoe-
wel hier met spies en sper tegen is den gheleerden
Doctor *Huarte* in syn Spaensche Boeck van het on-
dersoek der Verstanden, *cap. 15. §. 4.* ende seyt
dat de Historie van *Iacob* heel miraculeus is, ende
het ander van de Moor een rechr praetjen: alles
gebouwt (gelijck hy voor-geeft) op een vals fonda-
ment ende reden van *Aristoteles*.

V L P I A N V S

Leg. Quæritur 14. §. 1. ff. de foetib. ed.

*Maximum ac precipuum munus foeminarum est, acci-
pere ac tueri conceptum.*

P L I N I V S 8. Epist. 10.

*Quo magis cupis ex nobis pronepotes videre, hoc tristior
audies neptem tuam abortum fecisse, dum se pragan-
tem esse puellariter nescit, ac per hoc quadam custodien-
da pragentibus omittit, facis omittenda, quem errorem
magnis detrimentis expiavit, in summum periculum
adducta.*

In hoe veel maenden een kint voldraghen wert.

Het IV. Capittel.

Het is een oude verschil, en over langh gedreven,
 Waerom men in het recht niet selden heeft gekeren,
 Hoe langh een echte vrou haer kinders dragen kan,
 Om niet verdachte te zyn van eenigh ander man.
 Daer is een vaste tijt dien alle beesten dragen,
 Een kont en heeft niet meer als hondert twintigh dagen,
 Thien maenden kont het peert syn wullen inden bant,
 Twee jaren geeft het volck den groeten oliphant
 De tijt van hare dracht die voort hun langh gegeven
 Naer mate van het beest, of naer het plagh te leven:
 Ist groot, of leestet langh, soo hoeftet ruymet tijt,
 Als yet dat kleynder is, of haest ter aerden tijt.
 Doch wat de mensche raecht, men kent geen vaste stonden
 Daer aen een vruchtbaer vijf in desen is gebonden:
 Soo dat haer goede naem niet eens in vyffsel staet,
 Schoon sy een langer tijt als negen maenden gaet.
 Doch wilder eenigh mensch dit naerder ondersoecken,
 Wat hoeft men vreemde tael, of ver-gesochte boecken?
 V pen, en diep vernuf, geleerde Bevervijck,
 Is hier een volle born en uytter-maten rijck.

DE Natuere heeft alle dieren eenen sekeren en-
 de bepaeldē tijt gestelt, om haer jongen voort
 te brengen; doch niet alle den selven. De oorlaeck
 van die verscheydenheyt leyt *Aristoteles* op de groote
 van

van haer Lichamé, ofte op de langhduerigheyt van haer Leven. Zynde waerschiynelyck dat een groot dier ende van langh leven langer tijt moet hebben, om tot syn volmaecktheyt te komen, als dat kleyn ende van kort leven is. Soo siet men dat den Hont die kleyn ende van kort levé is, op de vierde maent gheworpen wert, het Paert, 't welck groot is, al en leeft het niet langh, op de thiende maent: maer den Oliphant, die groot is ende van langh leven, wert eerst volmaeckt ende voldragen in twee jaer. Ende by aldien dat sulcke dieren weyniger tijt in de Lijf-moeder blijven, als haer bepaelt is, soo en blijvê sy niet te lijf. Maer de Vrouwen en hebben geen en sekeren tijdt om te verlossen, ende kunnen op verscheide stonden haer kinderen ter werelt brengê: hoe-wel sy niet alle even bequaem en zyn, ende de kinderen niet van alle drachtê even kloeck ende langh-levende gheboren werden. Want de eervarentheyt leert ons, dat het kint, 't welck minder als ses maanden gedragen is, niet op en komt, ende dat eerst op de sevende maent, een kint dat leven sal, geboren wert, en dat de verlossingh haer oock op de elfde maent kan uyt-streckê; dat nochtans meestendeel ontrent den uyt-gangh van de negende maent, ende het in-gaen van de thiende de natuerlijke verlossinge gheschiet, ende dat desen tijt den natuerlijkstê is van des mensché geboorte: alsoo de dingen, die meestendeel gebeuren, meest volgens de nature zyn, gelijk *Aristoteles* seyt. Hierom hebben alle goede Autheuren de negende ende thiende maent voor den wettigen tijt gestelt van de natuerlijke verlossinge. Want alsoo het *fatsoene-*
ren

ren en het bewegen van de vrucht inde Lijf-moeder niet altijs precijs op eené dagh en valt, maer eenige breete heeft, als *Hippocrates* ende *Aristoteles* getuygen, en men gewoon is met *Hippocrates* van de formatie te tellen tot de beweginge, van de beweginge tot de verlossinge; soo en kan de tijt van de verlossinge soo naeu aen de negenste maent niet gebondé werden, maer loopt ghemeenlijk tot in de thiende. Want dewijl datter groote verscheydenheyt is inde gematigheden ende ghestaltenissen der Lichamen, soo gebeurt het, dat de eene vrucht rasser, de andere lanckfamer volbracht ende voldragen wert: ende de voldragé vereyscht meerder voedsel, en ruymmer lucht. Ende alsoo de Moeder hem van beyde door de aderen, ende slagh-aderen van den navel niet genoegh en kan toe-senden, soo soeckt hy uyt syn hol te springen; ende de Lijf-moeder niet wel konnende verdragen al dat springen ende uyt-recken, soeckt haer selven van dat lastigh pack te ontlasten. Als dit voor het half jaer ghebeurt, soo en kan het kint niet oudt werden. Ende by aldien altemet geschiet, dat in't begin van de seste maent, ghelijck Doctor *Spiegel* seyde gekent te hebben een bode van Zeelant op Hollant, ofte een vveynigh voor de sevenste maent, gelijck andere getuygen, een kint op-komt, fulcx moet gherekent werden, onder de dingen, die heel selden gebeuren. De reden is, om dat foodanigh kint al te slap, ende noch niet volbracht en is. Daerom indien het ofte uyt ghebreck van voedsel, ofte door eenige andere oorlaeck aldan uyt-komst moet soecken, soo kan het lichtelijck in den arbeyt verstickt ofte verplet vverden; en-

ende al geboren zynde en is het niet bequaem om de lucht, ende nieu voedsel te verdragen.

Een kint van *seven maenden* (vvy rekenen voor elcke maent dertigh dapē, gelijk de Rechts-geleerden oock doen, *Mynsinger. 6. Obs. 40.*) wert wel geboren, om dat tot volmaecktheit van syn leden, niet en ontbreekt. Want de twee volgende maenden en vverter niet meer by-gedaen tot volmaecktheit van de leden, maer alleen tot volmaecktheit van de kracht ende sterckte. Soo dat sulck een kint vvel in't leven kan blijven, ende oudt vverden, (siet *Cuiacium 4. rec. Sentent. Iuli Pauli. t. 9.*) insonderheyt, ghelijck *Hippocrates* dat bepaelt, het welck is van twee hondert ende thien dagen, dat is van het laetste van de sevende maent. Nu de oorfaeck vvaerom dat sommige soo langh voor den tijt komen, is sonder tvvijffel in de gematigheyt van het zaet ende bloet, vvaer aen de natuerlijcke sterckte ende svvackheyt hanght. Den tijt van den arbeyt vvert oock altemet verhaest door de sterckte van de *formatrice faculteyt* ofte de fatsoenerende kracht, daer by komende een vvel-gekoockte materie, de welcke de vverckinge van de geleyde kracht lichtelijck aen-neemt, ende haer met het behoorlijck fatsoen laet bekleeden. Maer al hoe-wel het kint van seven maenden van goede stoffe op-geleyt is, ende van goede kracht voort-komt, soo is het even-wel wat slapper, om dat de formatie van al te haestige bevveginge gevolght vvert.

Een kint van *acht maenden* en blijft niet te lijf, seyt *Hippocrates*, om dat het twee stooten korts op malkander niet en kan verdragen. Want dewijl het kint

kint op de sevende maent gearbeyt heeft om uyt te komen, ende daer over vermoeyt is, soo kan het den arbeyt daer terstont vvederom op volgende niet vvederstaen : maer om sulcx wel te kunnen uyt-staen, soo was van noode, dat het de achtste maent noch besloten bleve, om middelertijt syn krachten te verhalen. Andere dies niet tegenstaende houden het daer voor, dat oock een kint van acht maenden wel somtijts op kan komen. Want indien de breete vande menschelijcke gematigheyt, ende de verscheyden gestaltenis der Lichamen oorsaeck is dat sommige op de sevende maent, andere op de negende, eenige op de thiende voldragen werden : soo en isser naeulijcx een noodige oorsaeck te vinden, de vvelcke beletten soude, dat uyt haer selven ofte de nature van't zaet den tijt van voldragen en verlossen niet op de achtste maent somtijts en soude vallen. Het schijnt oock datter naeulijcx een bondige reden by te brengen is, vvaerom dat een kint op de achtste maent niet volkomen ende voldragen soude zyn, ende wel geboren zynde niet op en soude komē, ende oversulcx voor onwettigh, ofte een misdraght soude gherekent werden. Want het gene dat men seyt, van de beweginge op de sevende maent, heeft grootelijcx syn bedencken, of het vast gaet, dat alle kinderen noodtsakelijck op de sevende maent haer roeren om uyt te komen. Want al-hoe-wel de kinderē op de sevende maent, haer eerste volkomenheyt, ende beginsel van perfectie krijgen, soo en zynse nochtans allegader niet soo volkomen, datse poogen geboren te werden : maer die alleen, de welcke van krachtige gematigheyt

heyte ende sterck maekfel zyn, porren om op de sevende maent uyt te komen, te weten die haestigh ghemaect zyn, haestigh bewegen, ende haer uyt-komst haestigh vorderen, gelijk *Avicenna* schrijft *Lib. 3. Fen. 21. tract. 2. cap. 1.* Inde rest en is geen waerschijnlijk reden, waerom dat de vrucht soo vroegh soude soecken gheloft te zyn. Het en gaet mede niet seker, dat de bevruchte vrouwen stercker beweginge voelen op de sevende maent, als op andere. Ende indien het kint van die beweginge soo seer verswackt op de sevende maent, dat het in geen gheheele maent syn krachten verscheppen, ende daerom op de achtste maent geboren zynde niet te lijfen kan blijven, veel minder soude het 't leven konnen behouden, als het in de eygen maent geboren werde. Daer-beneffens en komt met de eervarentheyt niet wel over een, dat de vrouwen meest op d'achtste maent qualijcker te pas zyn, als op de sevende, ofte negende. Schijnt derhalven datter uyt de nature van de vrucht ende van de moeder naeulijcx bondige redenē konnen gegeven werden, om te betoonen, dat een kint van acht maenden niet en soude konnen in't leven blijven.

De vettighste tijdt om te verlossen is de *negende maent*, ende sulcke kinderen leven ghemeenlijck langh: ende de natuerlijckste ende ghemeenste tijt wert gehouden te zyn van den vijf-en-twintighsten dagh in de negende maent tot dé vijf-en-twintigste in de thiende. Maer of desen tijt noch verder uytgestreckt kan werdē en blijktt soo klaer niet. *Hippocrates* stelt ergens den langhsten tijt in de thiende maent, ende op een ander plaets komt hy tot in de elf-

elf-

elfde gelijk oock doet *Aristoteles* 't welck van verscheide met verscheide exempelē bevestight wert, hier al te langh om te verhalen; ende is oock by eenige Rechts-geleerden voor wettigh geoordeelt. *Baldwin, Revard.* ende andere in *Leg. 12. Tabb. Visitorius 5. Var. Lect. 18.* *Plaut. Cistell.*

Tum illa, quam compresserat,

Decimo post mense exacto hic peperit filiam.

Al hoe-vvel dat de knoddigen Doctor *Rabelais* daer medespottende seydt, dat de jonge vveduwen tvvee maendē na haer mans doot mogen met vryer herten spelen op syn rekenigh. De Keyser *Iustinianus* en hout een kint van elf maenden niet voor wettigh, in *Auth. der restit. Et ea qua parit. in 11. mense. c. 2. §. si.* maer sulcx als te wreet zynde wert van den grooten Rechts-geleerden *Andreas Alciatus* mispresē, 3. *Parad. 7.* en uyt hem *Menoch. 2. de arbit. judic. Cent. 1. Cas. 69. N. 50.* Soo berispt oock Doctor *Spiegel. Lib. de formato foetu 7. Vlpianum*, om dat hy *L. intestato ff. de suis, Et leg. hered.* een kint dat thien maenden na syn vaders overlijden gheboeren is; uyt-sluyt van de vaderlijke erffenis, ende hy brengt een exempel by van een vrou die seshien maenden gedragen hadde: ghelijck *Avicenna* van veerthien, *Cardanus* van derthien, ende *Augenius* van twaelf maenden. In dese gelegentheyt moet onderscheyt ghemaect werden wat de Nature gemeenlijck werckt, ende wat selden geschiet. Ende op die manier heeft *Hippocrates* wel gheseyt, dat de thiende maent dē uytterstē tijt was om te verlossen, als den gemeensten ende natuerlijcksten, alsoo de

D d d

vrucht

vrucht na de thiende maent nu groot zynde, naeu-
lijcx plaets ende voedsel genoegh inde Lijf-moeder
kan hebben. Al ist dan dat niet alleen kinderen op
de elfde maent, maer oock op de twaelfde, derthien-
de, veerthiende, vijftiende, ende sestiende, ghe-
boren, van de Medicijns ende andere beschreven
werden: soo moeten wy sulcx nemen voor dingen
die heel selden gebeuren, ofte oock dat de vrouwen
haer rekeningh qualijck ghemaect hebben, ofte
datter vvat van Rabelais ofte Sint Annen onder
loopt.

Wy sullen nu tot besluyt wat dieper ondersoec-
ken de oorfaeck van dese verscheydenheyt van
's menschen geboorte. Vele leggen de selfde op de
verscheyden gematigheyt ende gestaltenis, daer by
komende dat de andere dieren een sekeren tijt heb-
ben datse ritstigh werdē, ende dat na die tijt de wijf-
kens schouwen de by-kömste van de mannekens,
daer de menschen desen bepaelden tijt niet en heb-
ben, ende de goede vrouvven, gelijk Doctor *Jou-
bert* seyt 3. *des Erreurs populaires* 2. soo vriendelijck en
gerieffelijck zyn datte geen tijt aen en sien; ende
niet en weygeren als om welstaens wil; datse daer-
beneffens alderhande kost eten, verscheyde veran-
deringen door de bewegingen des Gemoets, ende
inbeeldingen onderworpē zyn. Maer Doctor *Spiegel*
van Brussel, onlanghs Professor te Padua, meent
dat dese oorlaken al te verre van den wegh gaen,
ende brengt een ander by, die hy voor nader hout,
te weten, dat de vrucht rijp ende voldragen wert op
onsekere tijt, ende dickwils op verscheyde maen-
den, na de *faculteyt* ofte kracht, die de selve regeert
en-

ende onderhout slapper ofte stercker is. Welcke
 kracht slap ofte sterck is, ofte door haer selven, te
 wetē uyt her zaet, waer in sy als in harē oorspronck
 vast is; ofte door toe-val, te weten, by gebreck van
 goet voedsel, vvaer door de beenderen niet ver-
 sterckt en kunnen werden, ende de andere deelen
 niet vvel en kunnen toe-nemen, soo dat het kint op
 den rechtē tijt als het behoorde geborente werden,
 hem niet buygen, noch roeren en kan. Dit gebreck
 van voedsel komt, ofte door foute van de Moeder,
 te weten uyt sieckte, vasten, ende diergelijcke: ofte
 door sieckte vande Vrucht, veroorsaecht uyt quaet,
 ofte te veel voedsel, dat het van de Moeder na ghe-
 nomen heeft. Want dat de kinderē oock in 'smoe-
 ders Lichaem verscheyde sieckten onderworpen
 zyn, blijkt niet alleen uyt de schriften van de Ou-
 den, maer oock uyt de Anatomie, ofte ontledinghe
 van haer Lichamen, (*Sylvius in Isag. Anat.*) Alsoo
 wy dan sien in ons die gheboren zyn, dat het swack
 Lichaem dickwils vveynigh, somtijts niet metallen
 en groeyt, insonderheyt als het aen een lange quel-
 lingh gegaen heeft, ten sy het de krachten wederom
 versamelt; soo kunnen wy lichtelijck bemercken,
 dat op de selfde maniere door eenige sieckte, de rij-
 pigheyt van de vrucht op-gehoudē, ende het voor-
 komen uyt de Lijf-moeder uyt-gestelt kan werden
 ter tijt toe, dat het versterckt zynde tot syn volle
 perfectie ghekomen is. Wy sien oock dat de gene,
 welckers Lichamelijcke krachtē stercker zyn, rasser
 volbracht, ende eerder geboren werden; ende dat
 die op de sevende maent ter vverelt komen, meest
 knechtjens zyn, selden meysjens, ende de selvige

D d d 2

niet

niet langh levende. Men ſiet oock in Appel, ende andere Fruyt-boomen, dat niet alle vruchten, die op eenen tijt bloeyen, ghelijck rijp vverden, ende af-vallen: maer eenige, om datſe niet vvelter Son, ofte te ſeer op den Noorden vvint geſtaen hebben, ofte door hagel ende nevel beſchadicht zyn, haer voedſel niet vvel na haer nemende ofte verterende langh na d'andere op de boomen blijven hangen, eer datſe volkomen rijp vverden. Waer uyt af te nemen is, dat de raſſigheyt ofte de langhſaemheyt van het rijp werden, den arbeyt doet verhaefften ofte vertrecken; ende dat de oorſaeck van het uyt-komen vande vrucht niet ſoo veel en is ſyn groote, noch gebreck van voedſel, ghelijck de Ouden ghe-meent hebbē; maer de volmaecktheyt ende rijpigh-eyt ſelve van de vrucht, de welcke inſonderheyt ontrent de levend-makende ende natuerlijcke dec-len foodanigh zy, dat het in de vverelt komende door neus ende mont ſynen aeſſem haelen, en fogh uyt's moeders borſten ſuygen konde. Wy ſien dat vele Moeders dickwils kleyne kinderen baeren, die nochtans daer nae met de jaeren ſeer op-ſchieten; ſomtijts oock groote kinderen, endetweelingen; ende nae de verloſſingh de tweelingen, de groote, ende de kleyne alleen met fogh uyt haer borſten voeden, niet een maent of twee, maer oock een geheel jaer: het welcke niet en ſoude geſchieden, indien de vrou verloſte, ofte het kint uyt quām om de groote van ſyn Lichaem, ofte om gebreck van voedſel. Want dat bloet, 't vvelcke nae de verloſſingh met ſoo grootē menigte na de borſten loopt, konde het oock niet loopen na de Lijf-moeder om de

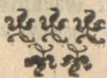
de vrucht noch meer te voeden?

Vorders de gene, die de onsekerhey van de verlossingh stellen in den onsekeren tijt van het byslapen, verscheydenhey van spijs, in-beeldingen, ende alderhande bevvegingen des Gemoets, zijn in haer ghevoelen ganschelijck bedrogen, om datse meenen dat de vier-voetige dierē, die een oft twee jongē verpē, als de mērye, eselinne, koe, oliphant, op een sekeren tijt verlossen, te vreten de mērye op het eerste jaer, den oliphant op het tweede, ende dat sulcx den bepaelden tijt van haer gheboorte is: het welck de redē, ende de autoriteyt van de Scribenten betoonen onwarachtigh te wesen. Want de rassighey oft langhsaemhey van de geboorte kan in dese dieren om oorlake komē, hen niet de menschen gemeen. Daerom al ist, dat *Absyrus* een goet Vee-meester schrijft, dat een veullen elf maenden ende thien dagen gedragen vvert, soo doeter noch tans *Varro* een maent by, ende seyt, dat de gene, die laeter komen, meest onnut en onbequaem zyn. Alsoo heeft *Aristoteles* gheschreven dat den jongen Oliphant twee jaer gedragē wert, dan *Strabo*, *Diodorus Siculus* ende *Arrianus* leggen van sefthien, oft ten langhsten achthien maenden; andere als *Plinius* getuyght, van thien jaer. *Plantus Stichos*:

*Audiri sape hoc dictum vulgò dicier,
Solere elephantum gravidam perpetuos decem
Esse annos.*

D d d 3

Van



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

Het V. Capittel.

HEt wonderbaer geheym, den in-ganck van het leven,
Dient mede voort-gebracht en na de kunst beschreven;
Want als sigh quaet beleyt ontrent het baren vint,
Het schaeter twee gelijck, de moeder en het kint.
Wel aen de vrucht is rijp, sy kan niet langer dueren
In dat versgels slot, bereyt de kinder-lueren;
De moeder voelt gewoel, haer leden zijn onstelt,
Het kint wil meerder lucht en soeckt een open velt.
Hier dient een handigh vijf in dese kunst ervaren,
Die schickt voor al het vvarck om vvel te mogen baren,
Die leert de jonge vrou, hoe sy haer voegen moet
Als sigh de vrucht bevveeght en tot de reyse spoet.
Die vveet het toer gevvvas al sachtjens af te leyden,
En kan het van de pees en van de moeder scheyden:
Die vveet het zanger lijf, het kiecken-nieuuwe vleys
Te vatten daer het dient, te keeren na den eyfch.
Ghy vveest dan hier besorght om vvel te mogen kiezen,
Indien ghy niet en vvilt u goeden stant verliezen:
Het raecht u, jonge vrou, en u ô destigh man,
Dus roept hier niemant toe als die het ambacht kan.

HEt Kint tot syn volmaecktheyt gekomen zyn-
de, soo en isser niet overigh, als dat het geluc-
kelijck geboren wert, waer in geen minder wonder
van de Nature, en vvijsheyt van God almachtigh
en

en blijkt, als in de formatie van de vrucht. Het welck niet onbekent en is geweest onsen *Galeno*, die nae dat hy onder andere plaetsen, *15. de usi. part. 4.* met groote reden hem vervvondert over het gene de Nature werckt in het formeren ende scheppen van de vrucht, ende de maniere om de selfde door bequame wege ende middelen te voeden: vint daer na op het 7. cap. van 't selfde Boeck sulcke grouwelijcke wonderen van de Nature in den arbeyt, dat hy seyt, datse het menschelijcke verstant te boven gaen; soo datse voor ons meer te verwonderen, als te begripen zyn. Ende de Prins van de Arabische Medicijns *Avicenna* lib. 3. *Fen. 21. tr. 1. cap. 2.* schrijft dat de dingen, die in de gheboorte geschieden, van de secreten ende geheymenissen Gods zyn. Want het dunckt hem vreemt, dat die selvige kracht, die de vrucht gheschapen ende groot ghemaect heeft, daer na oock vvonderbaerlijck de selfde soeckt uyt te setten: te vveten dat een ende de selvige saeck, sonder eenige veranderinge te lyden, in een geheel contrarie manier van werckinge verandert. Sulcx is merckelijcker in een hoen te sien. Want het selve soude in den tijt van twintigh dagen dat het broeyt, eer van honger sterven, als het de eyeren soude laten in perijckel van breken ofte verkouwen: maer als het merckt dat het kuycken vol-brocht is, ende tijt is gekipt te werden, dan verandert het terstont van voornemen. Want dan haest het hem om de schael om stucken te picken, ende het kuycken uyt te krijgen, op dat het niet en soude sticken, en van honger vergaen; even-eens de Lijf-moeder, die de vrucht negen maenden soo vvcl bewaert heeft, heel vast

roe-gefloten zynde, soo draec alſſe gewaer wert, dat de vrucht vol-dragen is, ende dat alle de leden ende deelen des lichaems kloeck ende ſterck zyn, ſoo foeckte haer van dat pack met alle kracht te ontlaſten. Het kint mede nu tot ſyn volkomen rijpighet ghekomen zynde, foeckt niet langer in den naeuwen buyck beſloten te blijven, maer tracht in de ruyme lucht te komé. Daer toe beroert het handen ende voeten, ende breeckt al ſpringende ende ſpattelende de vlieſen, daer het in-geventelt is.

In deſe ſtrijt ofte arbeyt (gelijck die wel te recht genoemt wert) is de Craem-vrou in groote benautheyt, jae in grooter als eenige van d'ander dieren, ende ſulcx tot ſtraffe van haer ſonden. Hier konnen oock natuerlijke redené by-gevoeght werdé. Ten eerſtē, dat de vrouwē veel teerder en delicater, veel banger ende kleynſceeriget zyn, als de wiſkens van alle andere dieren, die ſterck, moedigh, ende hertigh zyn. Nu om te verloſſen is moet ende kracht van nooden, gelijck *Hippocrates* ſeyt. Ten tweeden, dat de vrouwen meelt ſitten ende veel van haer ſelven houden, ende als het dan op den arbeyt aenkomt, dan ſtaenſe vreemt toe en kijken, als niet gewent zynde pijn te lijden. Boven haer ledigheyt eté ſy veel ongefonde ſpijſe, waer door ſy veel quade humeuren vergaderen, ende de ſelfde veroorſaken korten aeſſem, de welcke ſeer moeyelijck valt in het verloſſen. Ten derden, dat het kints hooft grooter is, als de reſt van't lichaem in vergelijkinge met d'ander dieren, gelijck *Albertus Magnus* ſchrijft: vvaerom oock *Ariſtoteles* de kleynen kinderen dwergen genoemt heeft; en het hooft eerſt uyt-komende maeckt

maeckt een groote openingh ende scheuringh, ende dien volgende groote pijn. Het welck meest gewaer worden, seyt *Hippocrates*, die het haer eerste is, om datse sulcken arbeyt niet gewent en zyn; als mede die oudt ende bejaert zyn, om dat in foodanige de Ysch-beenderē soo lichtelijck niet en wijcken, als in de jonge, de pefen ende banden harder ende drooger zynde.

Dewijl vvy hier spreken van den arbeyt, soo sulden vvy van het ampt der Vroe-vrouwen een weynigh aenroeren. De dagelijcksche ervarentheyt laet ons sien, hoe dat vele vrouwen verlossen sonder hulpe van eenige Vroe-vrou. Ick heb verstaen uyt een Boerin van Dubbeldam, die eenige jaren in Yerlant ghevvoont hadde, dat de vrouwen aldaer sommige van de buer-vrouwen in-roepen, ende dat het kint van de selve ontfangen vvert, sonder daer toe te hebben een besondere Vroe-vrou: ende datse oock van in de kraem te leggen, ofte haer vvel te laten koesteren, niet met allen en weten. Soo schrijft *Aristoteles* van de Vrouwē van *Ligustie*, datse sonder pijn baren, ende alsoo haest sy verlost zyn, wederom tot haer vverck keeren. *Linshoten* verhaelt op her 39. Cap. van syn Indiaensche Reylen, dat hy een van de *Canarijns* vrouwen ghesien heeft, een kint datse terstont alleen gebaert hadde, selve staen vvaschē, ende vveder tot haer gewoonlijck vverck gaen. Siet *Cluverum* 1. *German. antiq.* 21. en *Montaigne* 1. *des Essais* 40. De Histori-schrijvers van *America*, getuygen van de vrouwen aldaer, datse na de verlossinge de mans haer plaetse geven, ende de selve caresseren ende wel koesteren, gelijk

D d d , men

men hier de Craem-vrouwen doet, ende dat die mede alsoo van de vrienden ende goede kennis gevand werdē. Dit selfde bevint men oock in andere natien. Des niet tegenstaende vvijst ons d'Ourtheyt aen, datter van alle tijdt Vroe-vrouwen gheweest zyn. Wy lesen in de schriften van *Plato*, *Laërtius*, *Valerius Maximus*, ende andere dat de Moeder van den wijfen *Socrates* een Vroe-vrou was. Men vint oock dat de oude Rechts-geleerdē gagie toe-geleyt hebben aen de Vroe-vrouwē, als *Vlpianus* getuyght *L. 1. de extraord. cognitione.* en oock straffe voor de gene, die haer ampt qualijck bediendē. *L. Itē s. obsterix.*

Dese Vroe-vrouwen plegen in oude tijden drie dingen ter hande te trecken, na de getuygenisse van den Philosoph *Plato* in *Theateto*, ende den Medicijn *Galenus* in syn uyt-legginge op *s. Aphor. 62.*

Haer eerste ampt was, de man aen de vrou te koppelen, ende te oordeelen of het een goet paer wesen soude, om fraeye kinderen voort te brengen. Men siet huydendaeghs verscheide luyden geen kinderen in haer houwelijk voort-brengen, die nochtans beyde wel vruchtbaer zyn, gelijk blijkt, datse ofte voor ofte naer de vrou by een ander man, ofte de man by een ander vrou kinderen verweckt hebben. Om tot sulck ongeval niet te komen haddense hier voortmaels haer Vroe-vrouwē, die oordeel kondē geven ofte de complexie ende gematigheyt van beyde wel op een soude sluytē, ende alsoo een vruchtbaer houwelijk wesen. Want het komt den eygen bou-man toe, seyt *Plato*, de vruchten te versamelen, ende goede aerde te verkiesen, om het een ofte 't ander zaet daer in te werpen. Dit sou-

soude seer wel te pas komen voor Koningen ende Prinçen; als oock andere die haer gheslacht geerne vervolght hebben: maer onse Vroe-vrouwen en zyn hier in gansch niet t'huys.

Het tweede ampt van de Vroe-vrouwen was, de Craem-vrouwen in barens-noot by te staen, de kinderen van haer te ontfangē, en eenige remedien in te geven, gelijk blijkt uyt *Andria* van *Terentius*, alwaer een Vroe-moer aldus spreeckt:

Adhuc Archilis, quae adsolent, quaque oportet.

Signa ad salutem esse, omnia huic esse video.

Nunc primum fac, istac ut lauez: post deinde

Quod iussi ei dare bibere, & quantum imperavi

Dare.

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

Het derde, dat de Vroe-vrouwen dede, was te

on-

onderscheyden of een Vrouwe bevrucht was, ofte niet. Ende daerom ordonneert de vvet gegeven à *D. D. fratribus*, dat drie eerlijke Vroe-vrouwen, ende in haer konste wel eervaren sullen besien, ende onderfoecken den buyck van de Vrouwe, ende oordeelen van hare swangerheyt.

Maer de Vroe-vrouwen zyn daer nae boven de gesejde, noch in een ander ampt getreden, ende hebben tot haer getrocken het oordeel over den Maeghdom van de jonge dochters. Ende al ist, dat de Medicijns alle de teecken en voor seer los ende bedrieghlyck houden, soo weté zy even-wel wonder daer af te spreken, ende veel voor den dagh te haelen; het welck al te samen vveynigh slots heeft, alsoo de fondamenten, op de vvelcke sy haer kennisse bouwen, geheel los zyn, ende de ontledingh van't gheheym der Vrouwen by haer niet verstaen en vvert, ghelijck klaerlijck te sien is in de attestatien, die sy geven van dochters, die gheseyt waren verkracht te zyn, in de vvelcke sy soo veel dingen over hoop haelen, al of die plaetsche den walvisch van *Lucianus* vvas. Soo dat het meest louter bedrogh is, dat de Vroe-vrouwen de Luyden vvijsmaken, datse sekere teecken en hebben, om te konnen oordeelen of een dochter Maeght is, ofte niet. Detecken en zyn te sien onder andere by den Italiaenschen Medicijn *Bonaciol. Ennead. mul. 3.* ende den Spaenschen Iesuwijs *Sanchez 7. de matrimonio disp. 113. §. 10.* Maer de onsekerheyt van de selvige wert aengewesen in Latijn by dé Cancellier *Ranchin* (die ick te Montpelliers gehoort hebbe) *1. de morbis virg. in't François by Ioubert, 5. des Err. pop. 4.* ende in

in Spaens by den Chirurgijn van den Koningh
*Fragoso 2. Cirurg. univers. tit. para conocer la virgini-
 dad en la muger.*

*O Maeghdom, dier ju veel, wie kan u recht beschryve,
 Wie kan u in het goud of in het koper drjven,*

Wie kander schilder zyn van dat men noyt en sagh,

En dat men nimmermeer met handen raken mach :

Ghy zijt een diep geheym daer van de rechte gronden

By niemant zijn gesien, by niemant onderwonden :

Men lese, men beste, men soscke vaat men vuil,

Ghy stelt noeh even-vuel de vterels in verschil.

Wat isser al te doen vaat isser al te klappen

Van u bescheyden aert, en vvonder eygenschappen !

Maer 'tis al sonder slot ; want u verholen schat

En vvoert door geen vernuf nae rechten eyseh gevat.

Ghy vvacht dan wie ghy zijt door ver-gesochte reden

Of door een diep vernuf in dit palley te treden ;

De maeghdom heeft te veel dat niet gevveten dient,

Een die haer niet en raecht dat is haer besten orient.

Den Oudt-vader *Ambrosius* seyt seer wel, 8. *Epist.*
 64. dat de voornaemste Doctoren altijt geoordeelt
 hebbé, dat het besien van de Vroe-vrouwen gansch
 geen vastigheyt en heeft: en getuyght selve ghesien
 te hebben, datter soo groot verschil onder de Vroe-
 vrouwen was, datse meer disputeerdé over de gene
 diese besien, als diese niet besien en haddé. Want,
 ghelijck een ander Oudt-vader *Cyprianus* schrijft
 1. *Epist.* 11. het oogh en de hant van de Vroe-vrou
 kan veeltijts misfchen. Maer het voornaemste is,
 dat de teeckenen selve, indienze al vast gingen lich-
 te-

telijck na-geboort konnen werden, (siet *Arnoldum de Villanova 3. Breviar. 6. en Panorm. in c. fraternitatis, & c. si. de frig. & malef.*) het welck in Italien dickwils ghebeurt, al waer de Maeghdom van een jongh meysjen aen verscheyden en op verscheyde tijt verkoft wert. Soo brengt *Balzac* een exempel by in den 16. Brief van syn derde Boeck, van een moey meysjen, dat vijftigh mael te Hoof verkoft, 't gene sy in de School verloren hadde. De wijse Koningh *Salomon* seydt in sijn Spreucken 30. 18. datter vier dingen zijn, van de welke geen spoor ofte teecken te vinden en is, des arents wegh in de lucht, der slangen wegh op eenen rotsteen, des schippers wegh midden in de zee, ende eenes mans wegh tot eene maget. Dit en brengen wy niet by om dat de Dochters het daer op aen soude laten komen, al offe, wat gebesight zijnde, even-wel voor goede maeghden door soude gaen (het welck soo niet en is, ghelijck op een ander plaets breeder sal aen-gewesen werden:) maer alleen om te verwerpen de neuswijsigheyt van eenige Vroe-vrouwen, die noch met dese laerdunckentheyt beladen zijn. Alle de Italiaensche Doctoren gaen hier tegen de Vroe-vrouwen. Voor de Françoysche is de vermaerden Rechts-geleerde *Cuiacius 17. Observat. 27.* daer hy seydt, dat de macht om van den Maeghdom te oordeelen, by de borgelijcke wetten haer noyt en is gegeven. Daerom behoort men dat ongheschickt bekijcken ende betasten, als oneerbaer ende schandelijck te verwerpen, en de Vroe-vrouwen, die haer met foodanige vuyligheyt behelpen, voor bedriegsters te laten loopē. Alsoo niet alleen

door

door de Vroe-vrou, maer oock door het curieus
onderfoeck van de maeghden selve, de maeghdom
dickwils verloren wert.

*Els in haer eerste jeught die vrou geduerigh weten,
Waer dat haer maeghdom lagh, of vvaerse vvas geseten,
Sy seyde menighmael, Indien men 't haer versuuegh,
Dat sy vrou elders gaen, tot sy des kennis kreegh.
Haer voester vvas beducht om dit naeu-keurigh vragen,
En vreesde dat het dier het elders mocht gewagen;
Dies sloot sy in een doos een ongetemde winck,
Daer mede sy in haest tot onse vrÿster ginck.
Siet Else (sey de vrou) hier binnen leyt verholan
Dat u door mijnen raet ten diersten vvert bevolen:
Ick doe noch (soo ghy siet) ten lesten wven sin,
Hier is dat vvonder dingh, hier sit de maeghdom in.
Doch mits ghy dese gunst van my nu hebt genoren,
Wat ick u bidden mach, soo laet de doos gesloten;
Want soo dat schoon juweel eens krÿgt de ruymte lucht,
Het sal van sonden aen gaen tijden op de vlucht.
De voester hadt geseyt; maer sy vvas naen vertogen,
De doos is op-gedaen de vogel uyt-gevlogen:
Daer stont doen Els en keeck vervult met enckel spÿt,
Een die haer maegdom vint, die is haer maegdom quijt.*

Het is dan best, dat de Vroe-vrouwen haer alleen
met haer ampt bemoeien, dat is na de konst het
kint te ontfangen. Tot welck werck sy niet en kon-
nen komen, als sulcx wel-verstaende. Ende daer-
om heeft de E. Magistraet deser Stede Dordrecht
feer wel gebodé datter geen Vroe-vrouwen in haer
Stadt het ampt en mogen bedienen, als diete voren
by

by de Doctoren ondervraecht zyn, ende wel geantwoort hebben. Een Spaens Medicijn *Gallego* beklageht niet sonder reden, dat sulcx in Spaengien niet gebruyckelijck en is: en datse daerom met veel onwetende Vroe-vrouwen geplaecht zyn.

Soo een Vroe-vrou dan (de naem selve brenghet vvijsheyt mede) by een swangere vrou, die op haer tijt is ende den arbeyt krijght, gehaelt zynde, sal haer bequamelijck stellé ende niet verschricken indien se na stercke ween heel bangh ende qualijck wert, alsoo den arbeyt daer gemeenlijck op volghet, gelijk ick noch voorledé weeck in myn huysvrou gesien hebbe. Die flaeuwigheyt en kan geen quaet teecken wesen, alsoofse niet veroorsaecht en wert uyt eenige quade dampen ofte scherpe vochtigheden: maer alleen door het kint, het welck nu negen maenden besloten geweest zynde, ende uyt-komst foeckende, buytelt met het hooft, als 't swaerste wegende, nae beneden, ende stoot alsoo tegen de Maegh, het welck de Vrouwve qualick maeckt, maer gaet haest over. Ende als het kint aldus gheboren wert, soo kunnen d'ander leden sonder belet vvel volgen, ende dat is den natuerlijcksten arbeyt. Ende hier van komt de oude manier, dat men de dooden met de voeten voor uytter aerden draeght, als wesende de doot recht tegen de geboorte. *Persius* in syn derde Schimp-dicht:

*Wanneer der eenigh mensch op aerden voort geboren,
Hy buytelt onder uyt, en met den hoofde voren:
Maer alser yemant sterft en syns dagen sluyt,
Sooreyft hy naer het graf de voeten voren uyt.*

Als

Als het kint aldus gheboren is, sal het terstont (na de kunst) van de strengh gescheiden werden, sonder onderscheyt te makē (als de vrouwē voor-geven) van knechtjens ofte meysjens, ghelijck te sien is by Doctor Spiegel *de formato foetu*, ende Iou-
bert. *4. des Erreurs populaires 4.* Daer na sal men het by-hangende stuck met linde-doecken bewinden, op dat het met syn koude het kint geen pijn in den buyck en make, gelijck geschiet, als dat versuymt vvert, tot dat het van selfs af-rot, ende alsoo afvalt. Hier soude yemant mogen vragen, vvaerom dat den mensche voor het af-snijden den navel gebonden vvert, ende ander dieren niet, de vvelcke allegader nae de verlossinge den strengh met de nageboorte opetē, sonder eenigh ongeval van bloeyē. Op dese vraegh dienen twee redenen. Eerstelijck om dat in de navel van de menschen de vaten vande navel veel grooter ende vviyder zijn, insonderheyt de ader, die eenigh is, door vvelcke vaten het bloet, ende de levendige geestē lichtelijcker kunnen uyt-vloeyen. Ten anderen, bijten de dieren den strengh af dicht aen den buyck van haer jongen, soo datter niet over en schiet, ende dan trecken se met licken het vel dat rontom den navel leyt, over de uytterste enden van de navel-aderen, het welck daer na daer op ende over groeyende in sommige vier-voetige gedierten in stede van de navel een knoopjen laet, in andere maet een kleyn teecken, soo dat men het in eenige naculijcx sien en kan. Dit is de rechte reden vvaerom dat de menschen een grooten navel hebben, ende d'ander dieren een kleynen ofte geen-
nen, en niet de gene die van *Aristotels* by-gebracht

E e e

wert.

vvert. 3. *Probl. 45.*

Nae darden navel vvel gebondé ende de strenghe af-gefneden is, soo sal de Vroe-vrou terstont het kint reynigen. Want als het ter werelt komt, soo is syn geheele huyt, mont, neus, ooren ende oogen vuyl van slijmerige vochtigheyt. *Hippocrates* beveelt *fulcx* te doen met laeu vvater, in syn Boeck van de gesonde manier van leven: het vvelck *Galenus* in syn uyt-legginge oock toe-staet, ende met reden bevestight. De selve berispt seer de vvaassinghe mer kout vvater, ende schrijft 1. *San. 2. 10.* dat de manier van de Duytschen die *fulcx* deden, beter is voor de Esels, als voor de Menschen. Waer op slaen dese verssen van *Virgilius* 9. *Aeneid.*

Wy zijn een hartigh volck, gewvooen in koude beken

Een nieu-geboren kint of in het ijs te steken;

Dat maect de leden hart, en geeft een vaeuwve borst

Die op geen kou en past, oock midden inde vorst.

Van welcke manier breeder te lesen is by *Cluverum* in't eerste Boeck van syn beschrijvinge van oudt Duytslant op het 21. Capittel. *Aristoteles* in't seven-de Boeck van syn Politien op het laetste Capittel schrijft, dat het goet is de kinderen van jonghs op tot de kou te vvennen, ende dat *fulcx* gesonde ende stercke Lichamen maect. Want het is seker, gelijck *Galenus* seyt, in dien de warmte van de kinderen soo sterck is, datse van de kou niet over-wor-nen en wert, dat de selvige noch stercker worden van het kout, als van het warm water. Maer alsoo *fulcx* geen plaets en heeft als in geheele stercke Lichamen, ende dat andere daer door lichtelijck om
hals

hals raken, die oock van de koude Lucht selve beschadicht werden: soo ist wreet ende onmensche-
lijck, ghelijck *Galenus* wel vermaent, om een onse-
ker ende kleyn voordeel, de jonge kinderen in de
vvaegh-schael te stellen. Soo dat alder-best is, dat-
men de selvige met laeu water alleen, ofte met wijn
gemenght, af-wascht. Want sy sullen lichtelijck
van selfs, ende door 't ghebruyck van uyt-wendige
dingen, ghelijck lucht, linden, ende diergelijcke,
komen tot sulcke gematigheyt des huyts, die van
Galenus vereyscht wert tot gebruyck van eē deckfel.
Maer die dit wat naeder wil insien, moet letten op
de natuer, gestaltenis, ende manier van leven, daer
elck kint in op-getrocken sal werden. Want voor
teere vrouwen, ende ledige mans is bequamer dat
de huyt sacht ende open is, als vast ende hart: voor
de gene, die in dē oorlogh ofte op't lant op-gevoedt
werden, is de vastigheyt ende hardigheyt beter, als
de openheyt, daerom moet de selve van begin ghe-
sloten werden, met dingen die toe-trecken in't wa-
ter te laten sieden. Nae het wasschen smeert men
gemeenlijck het Lichaem met gesmolte boter, ofte
olye van soete amandelen. Ende tot meerder ver-
sterckinge met olye van rosen, of diergelijcke.

Het kint aldus gewasschen, ende gesmeert zynde,
sal sachtjens in de lueren geslagē ende op-gebakert
worden, sonder het terstont te quellen met in-geven
van wijn, mithridaet, theriakel, ofte diergelijcke:
noch oock syroop van rosen, ofte yet anders om
eenige vuyligheyt af te setten, gelijk gemeenlijck
gedaen wert: alsoo sulcx genoegh ende best doen
kan het eerste sogh van de Craem-vrou, gelijk wy

in't volgende Capittel sullen aanwijfen.

Ick en soude mede niet raden de Kraem-vrou terstont met veel in-geven te quellen. Dan men sal haer in't eerste op-bedden wat hoogh met het hooft en de voeten, op dat de vuyligheyt beter af-schiete, den buyck swachtelende met een kleyn tafel-laken dubbelt, soo om de Lijf-moer op haer plaats te houden, als om de vuyligheyt soetjens neder te perffen: wel toesiende, dat de Lijf-moer geen wint en vat, het welck seer lichtelijck gebeurt, ende sulcx doet de Moer op-blaesē, de mondekens van de aderen, door de welcke de suyveringh gheschiet, toefluyten, waer op dan volght pijn, snijdingh, krimpigh, op-stijgingh, koortsche, ende veel ander, ende noch quader accidenten, ghelijck ick in verscheyde Craem-vrouwen gesien hebbe.

Alsmen dan de Craem-vrou drie ofte vier uren na de verlossinge in stilte (even-wel sonder slaep) gehoude heeft, soo mach men haer wat weren, ofte hoender nat, ofte een eyken Lombaerts doen besigen, ende daer mede laten slapen; de deur ende vensters wel gesloten zynde, datter geen wint, ende weynigh licht in-kome. Dit sy nu alles geseyt van den ghemeenen ende natuerlijcken arbeyt: dan het gebeurt somtijts, dat den selven soo swaer valt, en datter yet anders tusschen komt, dat de vrouvven 't ende raet zijn: in die gelegentheyt moet men syn toevlucht naest God tot de Doctoren nemen. Want het en is hier ons oogenmerck niet, om alles vvat tegen de nature valt, te leeren wech-nemen, ende te hulpe komen.

Dat

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

Het V I. Capittel.

MAer siet het kint is hier, het kint dat is gescheyden
Van daer het vuas gheplacst. Wilt voedsel gaen
bereyden,

De mont, de teere mont, die dient te zyn gevoet,
Maer niet gelyck men plagh of als men heden doet;
Want schoon men menigmael ten hartsten heeft gedreven
Dat hier geen moeder selfs het voedsel dient te geven,
En dat aen hare borst geen kint en dient geleyt,
Vermits haer raeuwve melck niet recht en is bereyt:
Wilt ester dit geheym vuat naerder overleggen,
Ghy suldet anders doen, ghy suldet anders seggen;
Nature, Godes hant, die vvetet vuatse doet,
En hoe een svuacke vrucht behoort te zyn gevoet.
Het nieu en bieftigh sogh is nut aen teere magen,
Om daer het taeye slym met krachten wyt te jagen:
Syrroop van roosen selfs, of ander medecijn,
En kan in dit geval niet goet of dienstigh zyn.
Waerom soeckt yemant baet, en kruyt en vreemde drank-
ken?

Gebruyckt maer moeders borst, ghy sulles u bedanken:
Gaet siet eens ambachts-mans, of boer, of harders kind,
Hoe dat het geen behulp, als aen de moeder, vindt.
De moeder sooght haer vrucht by-naest ter eyger uren
Dat sy niet barens-noot haer vrenghde moet besueren;

E e e 3

En

En des al niet-te-min het kint dat is gesont,
 Al sooght het enckel bieft oock met een teeren mont.
 Al wat nature verreckt dat heeft besette reden,
 Daer komt geen bieft om niet in uwe teere leden:
 Wel aen dan jonge vrou die op u baren gaet,
 Waer toe hier vreemt behulp? gebruyckt hier eygē raet.

Soo drae het kint geboren, gesuyvert, ende op-
 ghebakert is, geven sommige het selve, dewijl
 de Moeder van den arbeyt vermoeyt is, een wey-
 nigh Syroop van Vyolen, ofte wat versche boter
 met suycker ofte een weynigh honigh, ofte wat olye
 van soete amandelen: ofte oock Syroop van Pro-
 vencijs-rosen, om de vuyligheyt, die het kint in de
 darmen heeft, af-te-settē: andere meenende dat die
 bruyne vuyligheyt fenijnigh is, geven het kint een
 weynigh Theriakel, ofte Mithridaet in, het welck
 in *Ambr. Paré* seer milpresen wert van den Spaen-
 schen Doctor *Gallego de la Serna*, *De alend. inf. cap. 7.*
 De Boeren besigen hier toe mede haren Theriakel,
 te wetē het Loock. Soo lesen wy in de Françoische
 Historie van *Victor Cayet*, dat *Henrick d' Albres* Ko-
 ningh van Navarre, sijn dochters loon (die daer
 na geweest is de groote *Henrick de Vierte*, Koningh
 van Vrancrijck ende Navarre) soo dra hy geboren
 was, aen een bolleken loocks liet suygen, en vorder
 als een boere kint dede op-voeden, welcke harde
 op-voedingh hem daer nae wel te pas quam, als hy
 met veel ongemack, om de Kroon groote oorlogen
 most voeren.

Wat belanght de taeye ende bruyne materie, die
 de kinderen terstont nae de gheboorte, ofte binnen

24. u.

24. uren daer nae, van onderen quijt werden, daer van en zyn de Doctoren allegader niet van een gevoelen. Sommige Ouden hebben gemeent, dat de vrucht in's moeders lichaem soogh, ende door de mont gevoedt werde, alsoo sy niet en konden bedencken, waer dees vuyligheyt anders van daen soude komen. Doctor *Andreas Laurentius*, ende meest alle de nieuwe Medicijns, seggen dat het een overschot is, van onsuiver ende grof bloet, het vvelck door kleyne aderkens uyt de Mildt in de Darmen gesonden wert. Andere gelooven dat het uyt het heele Lichaem door de aderen van het *mensesferium* in de darmen loopt. Maer al-hoe-wel ick niet en onkenne, dat het uyt de Mildt en 't geheele Lichaem in de darmen kan komen, soo ben ick even-wel van gevoelen, dat soodanige suiveringh van swart en grof bloet door de aderen niet en gheschiet soo lange de Vrucht noch in de moeder besloten is, wel gestelt zynde, gelijk de Nature altijt pooght: alsoo niet sonder swarigheyt de openingh der aderen in de vrucht soude konnen geschieden, ende dat oock de grove en dunne vuyligheyt meestendeel bequamer door de wijde sweet-gaetjens vā de huyt uyt-geworpen wert. Daerom houde ick het liever daer voor, dat dese vuyligheyt uyt de maegh ende dunne darmen voort-komt. Wt de maegh eenige slijmerigheyt, aldaer uyt het hoofd gevallen: uyt de dunne darmen de galachtige humeuren, die aldaer uyt het gal-blaesjen ghesonden zyn. Dit beyde haer in de dicke darmen vermengende, ende langh onder wege zynde, wert allencxkens door de hitte harder ende bruynder, ghelijck

E e c 4

men

men fiet, dat het de kinderen af-gaet. Ende alsoo dese gal groenachtigh wert, alse minder aen-gebrant is: ende daer na meerder aen-gebrant en verdrooght zynde, swart vvert, daerom is de dunne vuyligheyt inde dunne, ende eerste darmen geelder, ende de dicke in de onderste ende dicke darmen svarter. Hier uyt kan dan blijcken, vvaetom de kinderen terstont na de geboorte, ofte den eersten dagh, kamer-ganck van verscheyde koleuren quijt vverden, eerst bruyn ende hardachtigh, daer nae geel, ten lesten dun ende wat witter.

Dese vuyligheyt alsoo sy nootsakelijck af moet schieren, soo en is even-wel daerom niet te prijsen, het quaet gebruyck van de Vroe-vrouwen, jae van vele Medicijns, die dese vuyligheyt uyt de maegh ende darmen van de nieu-geboren kinderen doen purgeren, met syroop van rosen, ende diergelijcke, als geseyt is. Want sy gaen voor-by de groote ende sonderlinge voorsienigheyt der Naturen, de welcke voorwaer het kint, soo drae het ter werelt ghekomen is, van de Moeder niet en ruckt, ende de apotekery overgeeft: maer heeft her in dese nootsakelijckheyt versorgt met de bequaemste, ende natuerlijckste medicine uyt des Moeders borstē, dewelcke veel aengener, beter, en gesonder is, als eenige andere, die de Vroe-vrou soude mogen in-geven. Want indien dit bieftigh sogh, dat de eerste dagen in de Craem-vrou borsten komt, terstont van het jongh kint gesogē wert, soo sal het dese vuyligheyt sonder eenige schade, ende lichtelijck lossen. Alsoo het Sogh vande Craem-vrou een medicinael voedsel is, het welck de Nature tot dien eynde voort-
ghe-

gebracht heeft, om dat het matelijck voedende, met eenē sachtelijck na de swackheyt van 't jonge kint, eenige dagen soude suyveren. Daer de Medicine, die wy souden mogen in-gevē, te slap ofte te sterck kan wesen, als de krachten vereyffchen. Daer beneffens soo verleent de Nature sevens, daer wy verscheide reysen soudē over in-geven; ende vermindert allencxkens de kracht van suyveren, ende vermeerdert die van 't voeden. Soo dat met groot onverstant geloofd wert, dat het kint de eerste dagen het moederlijcke sogh niet en behoort te suygen, ende dat van sulckē biestigh sogh de kinderen sieck werden, dat het in de Maegh stremmelt, ende met de geseyde vuyligheyt vermenght zynde komt te bederven, ende alsoo quade dampen in het hooft doet op-stijgē, oorfake van verscheide accidenten: dat het oock van geen ofte quaet voedsel is, als niet hebbende de teeckenen, die de Autheuren het goet sogh toe-schrijven: te wetē, van matige gestaltenis, vvit van koleur, lieffelijck van reuck, soet van smaeck: maer ter contrarie grof, geelachtigh, onlieffelijck. Wat het eerste quaet belanght, dat wert by ons ontkent, ende oock door de ervarentheyt bewesen. Wat letsel hebben de kinderen van Boerinnen, ende diergelijcke, die de selfde de eerste dagen geen andere te suygē en geven, maer terstont aen haer eygen borst leggen? Dat het van't beste, dat is, van't voedsaemste sogh niet en is, wert by ons toegestaen: maer vvy seggen dat het even-wel voor de eerst-geboren kinderen beter ende bequaemer is, als het gene dat ouder is, ende meer voedsel geeft. Derhalven soo moeten de Craem-vrouwen

E e e j

en-

ende Vroe-vrouwē vermaent zyn, dat sy het eerste sogh niet en verwerpen, als of het onnut ende schadelijck was, ende haer ondertusschen dan laten suygen van jonge hondekens, ofte sooghsters, tot dat het goet sogh komt: alsoo de Nature het eerste sogh de Vrouwen niet te vergeefs, maer tot gesontheyt van het kint gegevē heeft, om het selve van de eerste vuyligheyt te suyverē. Behalven dat het oock niet goet voor het kint en is, dat het terstont met sulckē sogh, het welck veel ende 'tbeste voedsel geeft, gevoedet vverde, voor al eer het te voren met biest eenige dagen gesuyvert is. Ende alst gebeurt dat de kinderen de eerste dagen na de verlossingh niet wel gesuyvert en werdē, gelijk dickwils geschiet daerse de min moeten suygen, die al over eenige maenden uyt de kraem ghekomen is, ende dit bieftigh sogh niet en heeft; soo ghebeurt het, datse lichtelijck sieck werden, en veel koortschen, stuypen, vierigheyt, quaet-zeer, ende diergelijcke quellingen onderworpen zyn, soo dat het een naeu ghenesen is, of het ander borst weder op. Want hoe het sogh ouder is, hoe het meer voedt, ende minder suyvert; soo dat het kint daer van hardlijvigh wert. Waerom oock van noodē is, alsmē geen versche Craemvrou tot een min kan krijgen, haer eens sachtjens te purgeren, ende somtijts het kint wat syroop van vyolen met sogh in te geven.



Dat

Dat elcke Moeder haer eygen Kin-
deren, soo het mogelijk is, be-
hoort te suygen: ofte anders, vvat
Minne sy sal verkiesen.

Het VII. Capittel.

WAnneer de milde God u kinders heeft gegeven,
En dat u beyder jenght in haer begint te leuen,
Siet daer een soete jenght, een vvestigh rij-verdrif,
Ten goede van de man en van het echte wijf.
Hier is de juyfste stont dat alle moeders poogen
Het niem geboren kint met eygen borst te soogen,
Tis onrecht dat het wijf ontrent een teere vrucht
Niet recht en stelt te verck de ware moeder-sucht.
Vtepels zyn gemascht niet om u borst te gien,
Maer liever tot gebruyck van uwe seere dieren;
Ey voedt met hare melck de vrucht van uwen buyk,
Dat is syn eygen verck, syn recht en reyn gebruyck.
Siet alle dieren an, die in de diepe kuylen
Die in het woeste bosch of in de rotsen schuylen,
Niet een van al den hoop soo vinnigh of veruoer
Dat niet met eygen borst syn kleyne jongen voedt.
Siet hoe de bogert-man verfoeyt de snoode sacken,
Die haer gevassen freuyt ter aerden lasten sacken:
Eer datter is gespeent: geen boom en isser goet,
Die niet het jongh gevas ter vollar rypse voedt.
Het was u groote vrengh eens binnen u te dragen
Yet icken weet niet wat, dat noyt de menschen sagen,
Nu dat het u besiet en op syn moeder lacht,
Soo laet u moeder-sucht vernieuwen hare kracht;
Wilt

*Wilt u vrees'eygen vleesch en u vuer vrucht erbermen,
 Na dien het aerdigh dier tot u begint te kermen,
 Tot u syn handen reyckt, en klopt aen uwa borst,
 Om daer (gelijck het dient) te la ven synen dorst -
 'Tis vry een voijt verschil als eygen moeders soogen,
 En met een open borst een gunstigh herte toogen,
 Als dat een vreemde min het kint te voeden heeft,
 En dickvils ongesint gestoorde borsten geeft.
 Sy die een teere vrucht laet eygen borsten suygen,
 Sal tot de soete plicht haer leden vuilligh buigen,
 En schoon het doet haer vree, s'en acht de pijn niet,
 Maer voelt een stage vreught als sy haer maecksel siet.
 Als maer de kleyne mont nu wat begint te quelen,
 Tegapen nae de mem, en met de borst te spulen,
 Dat maeckt een geestigh sogh al vvaasset eerst beswaert,
 Gelyck de gulde Son een droeven Hemel klaert.
 Gebruyckt dan, songe vrou, gebruyckt u reyne stessen:
 Om aen de teere vrucht syn dorst te mogen lessen:
 Een die haer kinders baert is moeder voor een deel,
 Maer die haer kinders sooght is moeder in't geheel.*

D Evvyl dan, gelijck wy nu bewesen hebben te-
 gens de gemeene Gewoonte, het Sogh van de
 Moeders oock in de eerste dagen, als het noch van
 't voedsaemste niet en is, voor de nieu-geboren kin-
 deren even-wel bequaem ende dienstigh gevonden
 vvert: hoe veel te meer is het te ghelooven, dat het
 selve allencxkens verbeterende, oock tot beter
 voedsel van de kinderen kan geraken. Daerom en
 hebben niet sonder groote reden de Wijfen van alle
 tijde en natiën hertelijckē alle Moeders vermaent,
 datse doch hare kinderen geen vreemde, maer haer
 ey-

eyge borsten fouden laten fuygen. De Philofooph *Phavorinus* by *Agell. 12. Noſt. Att. 1.* gaet ſoo verre, dat hy weynigh onderſcheyt maectt tuſſchen de gene, die het verveelt haer kint te fuygen, ende het berooft van ſyn natuerlijck voedsel, daer het al in't Lichaem mede gevoedt is geweest : en ſoodanige, de welcke het ombrenght ſoo drae het ontfangen is, om het ongemack van het dragente ontgaen. Want hy meent datſe ſoo licht haer bloetweygeren foudende vrucht, die noch in't Lichaem beſloten is, alſe vveygert aen het gheboren kint haer ſogh, 't welck niet anders en is als bloet, dat in de borſten een witte koleur krijgt, als de vrucht rijp geworden is, om van het ſelfde, geboré zijnde, ſyn voedsel te trekken. Maer ſommige ſaerſe ende cancatige wijs, die haer geerne vande moeyten ontflaen, ſullen hier mogelijk op antwoorden, dat men het kint wel een ander kan laten fuygen, ende ſelve het ooggh daer over laten gaen. Maer ick bidde haer datſe willen letten op de ongelegentheyte ende het ongeluck dat hier uyt kan ontfiaen. Siet voor eerſt op de verwiffelingh, die ſeer lichtelijck kan geſchieden. Het kint wert aen de min gegevê, als het naeuelijcx kenbaer en is. Het kan in haren ſlaep, gelijk ſy het dickwils aen de borſt leggê, ende ſoo in ſlaep vallen, verſtickt werden (waer van niet als al te veel exempelen en zijn, ende een oock verhaelt wert in het leven van *Julius Scaliger*) ofte door eenigh ander verſuym verongelucken (alſoo ſy ſoo veel ſorgh niet en dragê als de Moeder ſelve:) waer over ſy vreeſende van geſtraft te werden, lichtelijck het eê bedelaerſters kint, ofte het ander de Vrouwe t'huys

t'huys brengen. Men seyt gemeenlijk van de kinderen, die haer Ouders noch in wesen, noch in lichaem engeliicken, datse by de minne verwisselt zijn: het welck somtijts wel op syn hooft gheraden vvert. De Historien ghetuygen van *Artabaz* den Koningh van *Epirus*, dat hy oudt zynde een soontjen hadde, het welck verwisselt vverde, met een soontjen van een edel-man, die de Min daer toe met groote gheschencken om gekoft hadde. Maer na het overlijden van den Koningh, de min van't feyt berou krijgende, bracht de vervisselingh uyt: het welck soo svvare oorlogen verweecten tusschen den verwisselden, ende wettigen soon, datse beyde in eenen slag om-quamen. Hierom kosen die van *Lacedamonien* uyt de tvvee sonen, die *Thomiste* haren sevenden Koningh nae-liet, den jongiten, die van de Koninginne syn moeder gesooght was, tot Koningh, voor by-gaende den oudsten, die een vreemde vrou gefogē hadde, vreesende of hy mocht vervisselt zijn. Ten tweeden, soo ist onmogelijk dat de liefde niet seer veel en vermindert, ofte soo vierigh en is, soo van wegē de Moeder tot het kint, als van wegen het kint tot de Moeder, indien sy het selve niet gesooght, ende op-gebracht en heeft. Want soogende, geeft sy het kint van haer eygen bloet: ondertusschen groeyt de gemeenschap ende genegentheyt, ende daer andere kinderē krijten, als de Moeder haer maer eens wil nemen, ende gestadigh na de Minsoocken, soo en tracht het niet als by de Moeder te zijn, ende haer alle soete vrient-schap te bewijzen: het welck een vreught boven alle vrough is. Ende *Plato* en seyde niet sonder reden dat

dat de kinderen nimmermeer soo seer haer Ouders en beminden, dan als sy van de Vader dickwils op den arm gedragen, ende van de Moeder selve ghesooght waren. Sulcx vvert mede betuyghet door het exempel van den Velt-oversten *Cornelius Scipio*, de welcke verwesē hebbende thien van syn braefste Capiteynen, en achte niet eens op het voor-bidden van syn broeder *Scipio Africanus*, maer lietse los op het versoeck van de gene, die met hem een borsten ghesogen hadde: het welck hem van syn broeder verweten zijnde, gaf voor antvvoort, dat hy meer gehouden was in syn Minne-moeder die hem ghesooght hadde van syn Moeder verlatē zijnde, als in die Moeder die hem wel ter werelt gebracht, maer daer naeeen ander over-gegeven hadde. Diergelijcken exempel lesen wy van een ander Romeyn *Gracchus*: ghelijck het selve met veelvoudige redenen in het Houwelijck van de Ridderlijcke Poët, Heer *Jacob Cats* seer aerdigh verhaelt wert.

Wat vorders de manieren betreft. Daer en is geen ghelijckenis tusschen het voedsel van de Min, ende van de Moeder. *Galenus*, ende andere hebben geschreven, dat de manieren volgen de ghematigheyt van het Lichaem, welcke gematigheyt gebout is op het goet voedsel; ende ghelijck de humeuren gestelt zijn, soo zijn oock de manieren. Men moet dan ghelooven, dat een kint, het welck de borsten suyghet van een Minne, die niet veel en steuyt, met het sogh haer fouten ende gebrekē in-suyghet: ende daer-en-boven, als het verstant begint te krijgen, ende let op het gene de Min al seyt ende doet, dat het sulcx oock onthout, na seyt, ende na aept. Nu

ai

al't gene dat van jonghs op in-geprent is, en kan men daer nae nimmermeer, ofte seer qualijck uyt-krijgen. Daerom raet *Plato* de kinderen niet te seggen ofte te toonen, dan dat fraey ende eerlijck is. Soo verbiet oock *Aristoteles*, dat men haer geen ongeschickte schilderijen en sal laré sien. Hoe veel te meer kan dan tot het bedervé van de goede seden doen het gestadigh by-wesen van een ongeschickte Min. Men schrijft van een kint, dat een teve ghefogen hebbende, 's nachts op-stont, en met d'ander honden gingh bassen.

*Laet yemant eenigh lam een geiten-elder suygen,
 Het krijght een geiten aert; de vvolle sal't getuygen:
 Want schoon syn eerste bont vvas uyter-maten sacht,
 Het krijght door geite-melck een harde geite-wacht.
 Men leeft van seker kint in bosschen op-getogen.
 Dat uyt een vuyle seugh syn voedsel had gesogen,
 En als het grooter vverden hooger vvas bejaert,
 Soo haddet in der daet een rechten seugen aert
 Ten vvas niet tytten dreck, uyt modder niet te keeren,
 Het rolde in het slick, oock met de beste kleeren,
 Het vondt syn besten drack ontrent een vuyle plas,
 En niet en achtet schoon, als datter leelick vvas.
 Het is een Frans gebruyck een geitjen uyt te kiezen,
 Wanneer de voester-vrijfs haer eerste sogh verliesen,
 En dan soo komt het kint, soo dickmael als het dorst,
 En voecht syn teeren mont ontrent de geite borst.
 Het vricht aldus gevoedt heeft vvonder vreemde grillen,
 Heeft, ick en weet niet vvat, dat niet en is te stillen,
 Het trippelt alle tijt, en staegh een nieuwen spronck,
 En heeft sich over al gelijck een geite-jonck.*

Pla-

Plato willende reden geven, waerom dat *Alci-
biades* soo stout ende onvertsaeht was, zynde van
Athenen, daer de luyden vreesachtigh ende bloode
van naturen waren, seyde dat hy ghevoedt was van
een vrou van Lacedemonien, de welcke voor sterck-
ke hay-bayen ghehouden vverden. Ende *Tacitus*
schrijft dat de Hoogh-duytschen onder alle natien
in groote ende sterckte plegen uyt te muyten, om
datse haer moeders soghen, die mede groot ende
sterck vvaren. Men bevint oock dat eenighe
kinderen die kleyne Minnen gesogen hebben, niet
soo groot noch soo sterck en zijn, als die de Moe-
der selve op-brenghet. De GriECKsche History-
schrijver *Dion* en wijt de wreetheyt vanden Keyser
Caligula vader noch moeder, maer alleen de minne.
Ende deses voorfaet *Tiberius*, was een dronckaert,
om dat hy een droncken Minne ghesogen hadde.
Alfoo leert ons de dagelijcksche ervarentheyt, dat
de Min niet alleen haer quade manieren, maer oock
haer ongesontheyt ende gebreken de kinderen me-
de deelt. Soo geruyght *Pierre Matthieu* in syn Fran-
sche Historien, dat een groot Koningh van onsen
tijdt syn Minne de pocken af-soogh.

*Leert hier, o jonge vrou, wat onbekende vlecken
V kinders uyt de melck van vreemde borsten trecken;
Leert hier, o jonge vrou, gelijk de daet betuyghet,
Dat yemant beestigh wort vvanneer hy beesten suyghet.
Hoe menigh eerbaer vvijs heeft dochters op-getogen,
Die buyten alle tucht, en in het vuilde vlogen!
Men vvijs niet hoe het quam, maer die het ondersocht
Vont dat haer voester-vvijs niet veel en had gedocht.*

F f f

Hoe

*Hoe menigh aerdigh kint, gesont en vvel geboren,
Heeft door een snoode min syn eygen aert verloren!
Het is een goede leer, het is een oude wont,
De visch aert na de zee, de plante na de gront.*

VWat moeder en soude dan niet veel liever haer wat pijnigen, om haer kindt selver te soogen, ende alsoo een geheele moeder te wesen: als het onnoosel-schaep al dese perijckelē te onder-worpen. Niemand en behoeft te dencken, dat sy te edel, te rijk, ofte te groot is, om haer eÿgen kint op te queecken, ende met het selfde wat moeyten te hebben. Ick hebbe met vreugt ghelesen in de Memorien van de Koninginne *Margariete van Navarre*, dat doen sy veynsende qualijck te pas te zijn, maer in der daet om haren broeder den Hertogh van *Alensson* meester van het lant te maken, gelijcke oock door haer beleytte vveegh gebracht heeft, een reyse op *Spae* dede, ende in eenige Nederlantsche Steden quam, verhaelt dat sy aldaer sittende met de grootste vrouwen ende Prinçessen over tafel, hoe de selve niet en ontsagen haer suygende kinderen over tafel te laten brengen, ende de selvige aldaer de borst te gheven. Een van deses Koninginne, als oock van haer mans *Henrick de vierde* voor-ouders, de Koninginne *Blanche van Kastilien*, huysvrouw van *Lodewijck den Achsten* Koninck van Vrancrijck, sooghde selve haren soon, mer sulcken sorgvuldigheyt, dat hy eens krijtende in haer af-wesen de borst gefogen hadde van een groote Vrouw, die hem wilde stillen, sy sulcx vernemende stack haren vinger in synen mont, ende dede hem dat sogh uyt-spouwen, gestoort zijnde en-

ende qualijck nemende dat haren soon yemant anders borsten soude suygen, als de hare. Ende dese is daer na gheweest Koningh Lodewijck de Negende, die om syn vroom ende Godtsaligh leven nae syn doot onder 't ghetal der Heyligen ghestelt is. Maer wat wil ick hier breeder gaen weyden, daer dit alles volcomentlijck in het Houvvelijck van onsen Poëet aen-gheweven is met dese verssen ?

De boesems diese draeght, soo geestigh op-gevullen,

Soo kunstigh uyt-gevurocht, gelijk yvoire bollen,

En dienen niet alleen tot giersel van het lijf,

En minder totte pronck van eenigh dertel vijf:

Geewis de vveerde schat, die liefelicke bergen,

Die knoppen van de roos is ander dienst te vergen

Als ick en vveet niet vvat, als hant en ooge lust,

De dorst van uvve vrucht die dienzet me geblijft;

Dat is haer eygen vvit. Eylas! de kleyns dieren

En vinden geen vermaeck noch in de swara bieren,

Noch in de Rijsche-druyf, noch in de malvesey,

Alleen is reyne melck kan stillen haer geschrey.

Een ding sal ick hier noch by-voegen; dat al ist, dat de Vrouwen wel te vreden zijn om haer kinderen selver te suygen, sulcx even-vvel somtijds belet vvert door de Mans, die het ghekrijt van de kinderen 's nachts niet en mogē hooren, ende daerom alleen gaen slapen, het vvelck de vrouwen niet geerne hebbende, haer kinderen liever aen de Minne geven. Andere zijnder soo delicat, datse haer vrouwen niet vvillen laten suygen, om den reuck van 't sogh niet te ruycken, ofte om dat de borsten

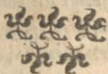
F f f 2

niet

niet te slap en souden vverden. Maer sulcke quanten (gelijck *Iouber* seyt 5. *des Erreurs popul. 1.*) en zyn dickvvils in beyde niet te vijs ontrent de Minnen, die veeltijds als het kindt al ghespeent is, van haer niet onghespeent en blijven. Ende daerom fullen de Vrouvvē vvel doen, datse met alle middel trachten haer kinderen selve te sooghen. Het vvelck vvy even-vvel verstaen vvillen hebben, indien sy ghesont ende sterck ghenoech zijn. Want vele zynder die het hert wel goet is, maer de welcke ofte geen sogh genoegh en krijgen, ofte het suyghen niet en kunnen verdragen. Als de moeder oock met geyligheyt, haestigheyt, ofte eenige quade manieren bevreect is, in sulcke ghelegentheyt ist veel beter, na een goede Minne uyt te sien, om soo veel mogelijck is voor te comen, dat het kindt de quade gebreken van de Moeder met de melck niet in en suyge. Dan men dient vvel sorge te dragen, dat men van het water niet in het vier en loopt, maer sulc een Minne kiest, die dese conditien volcomen, ofte ten naesten by heeft. Te weren, datse van een goeden tock is, van goede manieren, van lustigen geest, goet sogh heeft, ende van een knechtgen te voren in de Kraem gelegen heeft. Elcke van dese conditien en behoef ick niet nader uyt te leggen, alsoo sulcx volgens de leere van *Galenus 1. de sanit. tuend. 9. Plutarchus de educat. libb. Aviceenna 1. Fen. 3. doct. 1. cap. 9.* ende andere, al te voren volcomentlijck aen-gheveesen is inde Moeder-vvetten van de meer-wel-ghemelte Heer *Iacob Cats* met dese verssen, die ick alhier uyt het Houvvelijck sal by-brengen:

Wie

Wie goede kinders heeft, en niet en wil verliezen,
 Die leere met bescheyt een goede voester kiezen,
 En dat op dese wijs; Verkiest een handigh wijs,
 Van leden veel gemaect, en van een vleesgh lijf.
 Van aengename veruuv, en suuyver aen de tanden,
 Geboren in den ringh van onse Nederlanden,
 Niet root ontrent den neus, niet elders ongesont,
 En die geen vuylen stanck en aessent uyt den mont.
 Niet al te byster schrael, niet al te seer gevullen,
 Met brassen niet geuvoor haer leden op te vullen,
 Niet in haer eerste jeugh; niet al te seer bejaert,
 En die voor desen mael een soontjen heeft gebaert.
 Die niet en is gewoon, door spijt, of heuigh kiyen,
 Of door een mallen angst haer vruchten af te dryuen,
 Niet treurigh wytter aert, of die geduerigh klaeght,
 Of die een verssen rouw in haren boesem draeght,
 Niet tot onguere lust, tot snoepen niet genegen,
 Die voor een dertel vrucht niet bloot en heeft gelegen,
 Die in onkuyse jock haer wreughde niet en raep,
 Die niet te veel en drinckt, en niet te vast en slaep.
 Haer tepels root en gaef, haer borsten blaem-geadert,
 En van een vaste stof, en ront in een vergadert,
 Haer sogh van soete geur, niet schrael en niet te vet,
 Maer dat sigh om een hayr, of op een nagel set.
 Siet daer een rechte min, gelijcker naer het leven
 By lieden van de kunst is geestigh afgeschreven:
 Doch soo ghy desen slaghe niet byder hant en vont,
 Ten minsten brenghet het stuck soo na ghy immer kont.



E f f 3.

Hoe

Hoe langh de kinderen dienen te
 fuygen, ende hoe sy tot haer seven
 jaren op-gevoedt moeten vverden.

Het VIII. Capittel.

WEl aen de tijt verloope, het kint begint te wvassen,
 Dus moetje des te meer op uwe dienften passen;
 O moeder zijt getroost al vveent u teere vrucht,
 Ghy des alniet te min en set geen droeve sucht.
 Ghy kont tot synen troost versicheyde dingen plegen.
 Ghy kontet mette vvisgh, of metter hant bewvegen,
 Ghy kont of door geklanck, of door een kinder-list
 Verjagen synen druck en stillen syn verdriet.
 De mensch bemint den sangh soo haest hy is geboren,
 Een stem een soete stem die kan hem licht bakoren,
 Of als dat niet en helpt, soo leght het aen de borst,
 Want 't heest voorseker pijn, of anders heeten dorst.
 Alleen een vveynigh soghs dat kan het al genesen,
 Een dronck nyt uwe borst die geeft een ander vvesen,
 Het lacht syn moeder toe, en met het schaepe lacht,
 Soo vuort u swaer gemoet in beter stant gebracht.
 Wat breeder van den dranck. Wilt voor de late jaren,
 Wilt voor een treurigh kert het sap van druiven sparen:
 Het is een oude spreuck, het kint met vvin gevoedt,
 Dat krighet een grilligh breyn, of ongefinnigh bloedt.
 De blydschap van de jeugt die komt haer van het spelen,
 Geen joncheyt dient verdriet, geen kint en dient te quelen;
 Het spel ontslyt den mensch, en oeffens hem het lijf,
 En dat is al het huys een eeylick tijt-verdrjff.

Voor

*Voor meysjens is de pop, den hiltick met de noten,
 Voor knechtjens rasuwer werck, de ballen met de koten;
 Ey laet de jonckheyt doen, benijt haer vreughde niet,
 De school die naerdert wast, en dat is haer verdriet.
 Dus gaetet over al, dus gaetet hier beneden, (leden,
 Strax naer een weynigh vreughis soo voortert druck ge-
 Waer ons een klaren dagh een vrolick uertjen sent,
 Daer is van sonden aen een stuere vlaegh ontrent.*

Het schijnt (seydt *Galenus* in't eerste Boeck van de onderhoudinghe der Gesontheyt op het 7. Capittel) dat de Nature niet alleen het **Sogh** tot voedsel voor de kinderē bereyt en heeft, maer oock van beginsel haer een natuerlijke kracht heeft in-geftort, om het selve te ghebruycken. Want als men een kint, soo drae het geboren is, den tepel maer in de mondt en steeckt, soo weet het terstont te suygen, ende het sogh door te swelgen. Iae als het moeyelijk is, soo laet het hem dadelijk met de borst stillen. By welcke remedie voor de krijten- de kinderen noch twee andere zijn, te weten, mate- lijcke beweginge ende sangh. Waer door de Moe- ders ofte Minnen niet alleen de kinderen en stillen maer oock in slaep sussen: de Nature daer mede te kennen gevende, datse tot Musijck ende oeffening van haren eygen aert genegen zijn. VVat nu be- langt den tijdt, ende hoe langh de kinderen suygen moeten, die en is soo heel precijfelijk niet te be- palen: Maer daer toe is noodigh, dat men in-siet, of het kint kloeck ende sterck werdt, ende andere kost (diemen het onder-tusschen al dickwils moet geven) garen eer, ende of de tanden vroeg uyt ko- men.

F f f 4

men.

men. Want in foodanige gelegentheyt vereyscht het vaster spijsse, ende mach veel eerder ghespeent werden, als een ander, dat niet op en wil, en swack ende onder-bleven is, ofte langsaem tanden krijgt. *Paulus* van *Agina* een Griecx Medicijn schrijft, dat een kint twee jaren moet suygen; het welck oock bevesticht wert door den Arabischen *Avicenna*, als hy seydt, dat de natuerlijke tijdt van te suyghen is twee jaren, om dat op die tijdt de tanden uyt-komen, sulcx beteyckenende, dat het meerder ende vaster voedsel van doen heeft. Maer als men let, op het ghene ick nu verhaelt hebbe, soo sal men't oock vroegher, te weten, op het ander-half jaer, ofte op het jaer; ende oock voor het jaer, soo de vrouwe bevrucht vvert, moghen van de Mam nemen. Waertoe het niet tsevens, ende op een bot, maer allencxkens moet ghebracht werden; derhalven sal men het selve hoe langs hoe meer met bieren-broot, pap, panade, ende diergelijke voeden, ende onder-tusschen met bier laven, ofte selve uyt een lul laten drincken, sonder te vreesen, ghelijck den Engelschen Schrijver *Barclains 4. Satyr. x.* uytgeeft, dat het daerom van jongs op aen den dronck soude slaen. Op dese manier de kinderen gehouden zijnde, soo sullense allencxkens van de Mam wennen, ende van het speenen, daer sy anders sieck ende moeyelijk af zijn, niet eens weten. Hoe wel dat men hem oock niet te seer en behoeft te ontfetten, als de kinderen op dese tijt, als oock voor ofte naer wat komen te krijten: dewijl het weynigh schreyen de selve niet ondienstigh en is, ghelijck na deredenen van *Aristoteles* in't 7. Boeck van syn

Po-

Politien op het laetste capittel, *Avicenna*, en andere
Medicijns met dese verssen aen-gevvesen vvert:

*De moeder dient de jenght niet alle tijt te vleyen,
Het is de kinders goet indien se matigh schreyen;
Want (na de kunste leert) als yemant tranen krijt;
Soo vuort het vochtigh bregyn syn quade dampen quijt.
De mage vuort veruvert, en al de taeye stuyven
Die vuorden even dan gedruongen om te ruymen,
De milte doet haer op al isse schoon verslopt;
Ghy maeckt dan dat het kint geen tranen op en kropt.*

Dan hier dient men wel neerstelijck te letten, dat-
ter goede maet gehouden wert, alsoo het veel ende
langh krijten ende schreeuvven de kinderen dick-
vuils doet scheuren, ende versuft vverden. Want
alsoo sy haren noot niet klagen en konnen, pijn van
het uyt-komen der tanden, ofte anders hebbende,
moede gelegen zynde, ofte vuyl leggende, soo en
doense niet als krijten, het welck vvy niet langh en
moeten aenhooren, maer de selve op-nemen, ende
soose vuyl zijn, verschoonen, de borst geven, sin-
gen, ende met de selve spelen, ende alsoo het krij-
ten stillen.

De oeffeninghe der kinderen sal wesen, het wie-
gen, ende het beweghen van de Moeders ofte Min-
nen in de armen. Meerder beroeringh van rijden
ende rotsen is de jong-geboren kinderen te sterck:
dan die nu drie ofte vier jaer out zijn, mach men wel
vryelijck op vvaghens ende schuyten mede nemen.
Ende men machse haer selven, vvel laten oeffenen,
alsoe beginnen op handen ende voeten te kruypen,

F f f ;

en-

ende noch meer, alsoe beginnen aen stoelen ende bancken te gaen. Dan men moetse niet al te vroegh tot het gaen porren, (gelijck *Plato* de Minnen seer wel vermaent in het 7. Boeck van de Wetten,) op dat door de swaerte van het lichaem de teere ende slappe beenen niet krom en werden. Voorwaer men siet oock in dese eerste kintsheyt, wat een gemeenschap dat onse Nature heeft met de oeffeninge, daer de kinderen, al zijns in een plaets besloet, niet en laten te spelen, ende gints ende herwaerts te loopen. Soo heeft elck dier een natuerlijcke ghe-neghentheyt om yet te doen, vvaer mede de Ghesontheyt onderhouden vvert.

Nu de Kinderen die van de ghematighste complexie des Lichaems zijn, en hebben oock gheen feylen aen haren geest ende maniere. De gene die haestigh, moeylijck, korffel, bot, stout, ofte bloode zijn, die en hebben de deelen des lichaems, vvaer mede soodanige vverckinge gheschieden, niet vvel ghestelt. In een kint dat vvel ghematight is, alsoo men geen van syn manieren en behoeft te verbeteren, soo moet men de selve bewaren, datse niet bedorven en werden. Elck dingh vvert met het eygen bevvaert, daer door het bedorven wert.

De manieren vverden bedorven door quade ghevvoonte ende ghebruyck van eten, drincken, oeffenen, hooren, sien, ende diergelijcke. Op vvelcke dingen vvel te letten staet voor de gene, die de kinders ghesontheyt vvel sal vvaer-nemen. Want gestoortheyt, krijten, niet slapen, verweckt koortsen, ende beginselen van ander sieckten: ende aen d'ander zijde te groote stilte en loomigheyt maeckt de kin-

kinderen slap, bleyck, schrael ende mager, van wegen de svackigheyt van de natuerlijke vvermte. De vvelcke in de palen der Gesontheyt moet ghehouden vverden.

Daer toe sal men dan de kinderen van jonghs op haer laten oeffenen in alderhande vermaeckelijck kinder-spel, om haer Lichamen allencxkens frischer ende stercker te maken. Want het fundament van eenen goeden ouderdom, te vverten een stercke ghestaltenis des Lichaems, moet in de jeugt geleyt vverden. Gelijck men dan (seyt *Plutarchus* in syn Boeck van de op-voedinghe der kinderen) ingoet vveder reeschap maeckt voor het on-weder: alsoo moet men oock inde jonckheyt reys-gelt ree maken voor dé ouderdom met sedigheyt ende matigheyt. Want na datse van jonghs op ghehouden vverden, soo fullen se daer na in haer oude jaren wesen. *Voyez Guyon 4. des divers. leçons 19.* Ende een vvel-geregelde op-voedingh en hout niet alleen het Lichaem in een groote gematigheyt en gesontheyt, maer geeft oock een vroom gemoet, ende maeckt de kinderen lustigh ende aerdigh van geest. Daerom dienen de Ouders van jonghs op de kinderen in eenen goeden regel te houden, alsoo het licht is teere gemoederen te leyden; maer swaer de feylen wech te nemen, die met ons op-gevvassen zijn.

*Terwyl het rîjs is jongh en svack,
En heeft niet eenen harden tack,
Terwyl het spruyten buygen kan
Soo moet een neerstigh bogert-man
Het boomken leyden metter hant,
Het boomken houden in den bant.*

Ten

Ten eynde dattet sonder boght
Ter voller hooghte komen moght.

Leyt, vrient, en leert u vveerde kins
Soo haest syn eerste jeught begint,
Want kromt het dan, en recht ghy't niet,
Soo is een eeuwigh huys-verdriet.

Want ghelijck de paerden (seydt *Plutarchus* op de
gemelte plaets) indiense niet van jonghs op getemt,
ende wel gheleert en vverden, altijd hart in de mont
blijven, ende nae den toom niet en luyfteren: soo
gaet het oock met de kinderen, indien men haer
den vollen toom geeft, en in't vvilt laet op-wassen.

Met kinders, die men heeft geteelt,
En dient niet alle-tijt gespeelt,
Want schoon men die ten hooghten mint,
En boven-maten heeft gesint,
Noch kan het efter niet bestaen
Hen ongetucht te laten gaen,
Want Ouders van te sachten mont
Zijn voor de jonckheyt ongesont.

Men hout dat meest de kinders zijn
Gelijck een mack en vvcligh svvyn,
Dat soo men't troetels in den neck,
Gaet leggen midden in den dreck;
Dus soo ghy tracht na deught en eer,
En streedt u kinders niet te seer.

Hier in moet men dan den middel-wegh in gaen,
ende niet al te mal met de kinderen vvesen, om
haer niet te wulps ende te stout te maken; noch te-
gen.

gen haer oock al te hart ende stuers, op datse daer door niet al te bloo, ende vreesachtigh en vverden; alijt acht nemende op den aert ende nature van de selve. Sommige kinderen zijn dom ende loom, die moeten met soetigheyt op-gevveckt, en haer moet gegeven werden: andere al te wilt, die dienen ghetemt, en tegen-gehouden. Sommige moeten onder vrees, ende de roede gehouden werden, het welck andere verhart. Ende het doet door de banck meer quaet als goet, dat men de kinderen met veel slaen meent na syn sin te krijgē: alsoo sulcke hardigheyt de beste kinderen quaet maeckt, ende de fraeyste verstanden verstockt. Ende voorvvaer het slaen voeght beter boeven ende slaven als kinderen; die met goede vermaningen geleyt, en niet met wreetheyt moeten ghedvongen vverden. Die dan al te stout, onversaeght, op-loopende, ende, gelijk men seyt, te heet gebakert zijn, moet mē met soetigheyt ondergaen, ende door stilte, singen, ende spelen, als oock met speultjens te vertellen, tot sachtmoedigheyt brengen. Maer den Godlijcken *Plato* (seyt *Plutarchus*) heeft de Minnen seer wel geboden, niet alderhande speultjens ende fabulen de kinderen te vertellen, op dat haer verstant niet van jonghs op mer beuselingē en soude belemmert werden. Daerom en ist niet goet, dat men een luys in een pels set: maer men moet de kinderen van jonghs op het beste in-stampen, volgens het veersken van den Poët *Phocylides*:

Παῖδ' ἔτ' ἰόντα χρεὼν δὴ καλὰ διδασκόμεν
ἔργα.

In-

Instituenda bonis est ipsa puertia rebus.

*Mentre è tenero il putto, e'l cor hà molle,
Empil di generosi alti costumi.*

Siet Garfoni nel discorso 102. della Piazza universale.

Alfoo sal men mede de kinderen die al te bloode, ende vervaert zyn, met oeffeninghe des Lichaems, met vermaningen, ende het hert onder den riem te binden, op-wecken, ende wacker maken. Die al te beschaemt zyn, by 'tvolck veel doen komen, ende in geselschap laten sprekē. Waer van in Vrancrijk ende elders beter manier is: als hier te lande, daer de kinderen het spreken in geselschap gemeenlijk verboden wert, waer door sy bloode, ende verbluft werden, ende dickwils alrijt blijven. Want gelijk het zegel (seydt *Plutarchus*) in't vvasch lichtelijck gedrukt vvert, het vvelck daer nae als het vvasch droogh gheworden is, niet lichtelijck uyt en gaet, foo gaet het oock met het gene de kinderē van cersten aen in-geprent vvert. *Horat. 1. Epist. 2.*

*Quo semel est imbuta recens, servabit odorem
Testa diu.*

Waerom men oock sonderlingh vvachten moet de kinderen met een bulleman, ofte diergelijke vervaert te maken.

*Daer is een vreemt bedryf in menigh huys te vinden,
Bequaem, gelijk men acht, om kinders in te binden,
Om kinders, soo het schijnt, te houden in den bant,
En 'tis (na mijn begrijp) een enckel onverstant.*

Soe

Soo heeft men in het huys een kint begeert te stillen,
 Soo brengt men aen den dagh een deel vercierde grillen,
 Een spook, een bulleman, een lijveloose geest,
 Of eenigh vreemt gespuys, of eenigh sel/aem beest;
 Dit vuort soo vast gedrukt in alle teere sinnen,
 Dat niemant machtigh is die weder in te winnen:
 Iae datter koude schrick door al de leden schiet
 Al roeter maer een blaet, al ruyster maer een riet;
 Al wie van desen angst is eenmael in-genomen,
 Sal ick en weet niet vat, sal alle dingen schromen,
 En sien dat niet en is, en nyt een durase waen,
 Niet onder in het huys, niet boven willen gaen.
 De jeught in tegendeel vrypostigh op-getogen,
 En die nyt dit bedrogh geen vaer en heeft gesogen,
 Gaet midden inder nacht, gaet vlijtigh over-al,
 En vraest geen ydal spook, of ander ongeval:
 Ick bidde jonge vrou, hier op te willen achten;
 De schrick van desen aert verbaestaert alle krachten,
 Vervuyst een edel hert, soo dattet niet en ryst
 Daer deught en vrye sucht of daer de reden vuyft:
 En laet geen meysen toe met enkel vyse vassen
 Een ongesouten angst de kinders in te blasen,
 Noyt vuorter eenigh mensch van dese waen geraecht,
 Dan alsser sorte klap de sinnen gaende maectt:
 Verhoet met alle vlijt dat aen de teere spruyten
 Geen breyn en zy veruoert, geen ooren mogen tuyten
 Door yet dat Faustus doet, of Wagenaer verhaelt,
 Niet datter aen de jeught meer in de sinnen maelt:
 Ghy, wilt geen tijt-verdrif aen uwe jonckheyt soecken,
 In eenigh spook-geschrift, of diergelycke boecken,
 Maer doet een soet verhael dat, schoon in jock geseyt,
 De sinnen even-vuel tot goede saken leyt.

Om

Om nu voort het voedsel, daer van vvy hebben beginnen te spreken, aen te wijzen: Het is dienstigh dat de jonghe kinderen, na datse de borst verlaten hebben, voor eerst met pap op-gebracht vverden, niet van soete melck en terwe blom gemaect, die te seer verstoppt; maer met vvel-gebacken vvittebroot, ofte kruym van terwen-broot: sopkens van hoender ofte vveren-nat: slorp-eykens, ende diergelijke.

Daer nae sal men allencxkens tot vastter en stercker spijsse komē: altijt lettende dat de spijsse de eerste drie jaren wat vochtachtigh is, ende met de gematigheyt vande jonckheyt over een komt, ende datse de vochtigheyt ende natuerlijke wermte vermeerderen mach, ende het gansche lichaem bequaem maken, om daer na al den tijdt des levens het selve in Gesontheyt te behouden.

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

*Meer kinders zynder van vreten bedorven,
Alser van hunger oyt zyn gestorven.*

Daer-en-boven moetmen altijt sorghe dragen, datse niet dertel ende lekker en werden, maer alles, dat gesont ende goet is, leeren eten. Het vvelck oock niet over-geflaghen is vanden Poët in syn leeringen voor de kinders.

Hoort

Hoort noch een huys-gebodt, hier mede nut geweten;
 En maecke noyt eenigh kint nau-keurigh in het eten,
 Niet lekker in de spijs, niet dertel in den dranck;
 Het blijft hun anders by haer leven-dagen langh:
 Siet! als men vwort genoot in rouwer lieden huysen,
 Daer sal u teere jeught ellendigh sitten pluysen;
 Een mont van kieschen aert dat is een lastigh pack,
 En voor haer eygen selfs een droevigh ongemack.
 Noch moet ick voor een les de moeders hier belasten
 Geen kinders immermeer te setten by de gasten,
 Want onder dit gevoel gebeurt niet seldom wat,
 Dat by de teere jeught niet op en dient gevat:
 Het kint in desen stant gaet buyten alls palen,
 Het laet een greetigh oogh op alle schotels dwalen,
 Het eyst, een yder geest, en dit, en vveder dat,
 En hier af vwort de maegh tot aende kele sat;
 Dit hindert, jonge vros, dit hindert aen de leden,
 Dit hindert aen den geest, dit hindert aen de seden;
 Ey! streelt niet al te seer, al is de liefde groot,
 Doet kinders uyte vveegh vvanneer men gasten noot.

Dit laetste dient oock daertoe, dat als de kin-
 deren over tafel komen, elck een van de gasten haer
 vvijn laet proeven, het vvclck haer seer schadelijck
 is, om dat de vvijn haer lieffelijcke vvermte op de
 manier van een purgatie overvvint, den ouderdom
 verhaest, de vochtighèyt vermeerden, ende haer
 teere geesten beroeit. Hierom heeft *Plato* in syn
 tvveede Boeck van de Wetten verboden, de kin-
 deren voor haer achtiën jaren geen vvijn te geven,
 leggende dat men geen vier in het Lichaem ende de
 Ziele en moet storten, voor al eer sy mannen ghe-

G g g

vvor-

vvorden zijnde, beginnen te arbeyden : alsoo sy anders rasende werden. Maer dit en is de rechte reden niet, dewijl de lichamen op het 18 jaer heeter zyn, als te voren, soo dat om die reden van geen vier by vier te doen, op die tijdt het wijn drincken noch minder plaets soude hebben. Dan misschien is de Wijn dan beter, om dat in sulcke jonge luyden de natuerlijcke wermte ende geeften daer door vermeerdert ende ghevoedt werden, daer hy in de kinderen beyde vermeertert ende verslint.

Icken vvil even-wel onse kinderen soo naeu aen dese vvet niet binden, voor eerst om dat onsen ordinaris Rijschen ofte Franschen Wijn nergens na soo heet en is, als de Griecsche Wijn, daer *Plato* van spreeckt, daer-benevens, om dat onse kinderen soo naen niet gevacht en vverden ofte sy snoeyen tusschen tijden veel raeuvvigheys in, vvaer door sy dickvvils een koude en slijmerige maegh hebben. Daerom en soude ick niet ongeraden kunnen vinden, soodanige kinderen alte met, een vveynigh vvijns over tafel te geven, op dat haer maegh vvat versterckt, ende de raeuvvigheydt te beter verteert mochte vverden. Dan hier dient met groote sorghvuldigheyt in genaen. Want indien de kinderen te veel vvijns drincken soo werden se heel vvilt ende vvoeft. Doctor *Gallego de la Serna*, Medicijn van den tegenwoordigē Koningh van Spaengjen *Philips de Vierde*, verbiet (in het 16. Cap. van syn Boeck, dat hy onlanghs uyt-gegeven heeft van de maniere om de kinderen te voeden) heel met allen het vvijn drincken, de kinderen die men verstandigh, ghemaniert, ende van goeden aerdt vvil hebben; in-

fon-

sonderheyt in gematigde ende heete Landen. Want in de Noortsche Landen, seyt hy, zijns gedvongen vviyn te drincken, soo om de groote kouw, als uyt gebreck van goet water, waer door geschiet dat het meesten-deel niet anders, als de beesten, haer begeerlijckheyt volght, den meestentijt met brasen ende slempen over-brengende. Wt vvelcke maniere van leven, seyt hy, vverdense soo verbystert in haer verstant, datse verlatende de Roomsche kercke, alle nieuwigheyt ende ketterijen aennemen, de tijdelijcke vreught voor de eeuwige verkiefende. Maer of de ketteren ende ketterijen alleen uyt het Noorden ghekomen zijn laet ick den Leser oordeelen: ja oock of by ons door de banck de kinderen te veel vviyn drincken. Het schijnt om dat hy gestadigh van ons rou en quaet vvater praet, dat hy niet en vveet van ons Bier; ofte daer most oock de kettery uyt te halen zyn.

Wat den Slaep belanght, die moet mede in de kinderen meer vvesen, als in de vol-vvassene. Dan hoese ouder vverden, hoemē hen allencxkens moet verminderen: anders soudē sy door al te veel slapen, onlustigh, loom, ende traegh werden.

SENECA 2. de Ira 20.

Vinum pueris Plato negandum putat, ignem vetat igne incitari.



G g g 2

Van

Vande maniere van op-voedingh in de tweede ende derde seven jaren.

Het I X. Capittel.

V Kint doet synen loop tot twee-mael seven jaren,
En siet hier komt de geest syn krachten openbaren;
Wel op nu, vader op, geleyt de frisse jeught
Tot kunst, en tot vernuf, en tot de vware deught.
Dit is de rechte bloem van al het vorder leven,
Ghy kont nu aen den staet bequame steuntsels geven;
Gaet oeffent haren geest en eygent haer verstant
Ten dienste vande Kerck en van het Vaderlant.
Maer wilt u gansch bedryf met reden over-vuegen,
En let vvaer toe het kint van eersten is genegen,
Doorgront syn innigh hert, en vvaer het henen sweeft,
En vvat het voor een drift in synen boesem heeft;
Wat desen vvel bevals dat doet den genen suchten,
Geen gront en isser nut tot alderhande vruchten,
Hier vvaest het koren best, en ginder soeten vvijn;
De jeught dient aen-geleyt nae dat haer tochten zijn.
Geen dvvangh en is bequaem ontrent de jonge sinnen,
Weest soet in u beleyt al vvatse vvilt beginnen:
Hoe menigh geestigh kint is van de kunst geruckt,
Vermits het in de school vvert lijdigh onder-druckte.
Een hoogh en edel hert en kan geen felle slagen,
En vvil geen harde dvvangh of sture vvoorden dragen:
Wanneer een moedigh paers is geestigh uytter aert,
Soo dient het vinnigh spoor en svveep te zijn gespaert.

Het

Het kint nu in syn tweede seven jaer getreden zynde, is noch werm van complexie ende gematigheyt in sulcken graed als het te voren vvas: maer soo vochtig niet, alsoo alle dieren van haer geboorte af allencxkens drooger werden. Waerom oock de vochtigheyt van de spijs, daer vvy hier voren af vermaent hebben, allencxkens een vveynigh vermindert moet werden: even-wel naerstigh toe-siende, dat de natuerlijcke vochtigheyt, daer vvy tot behouden is van't leven groote sorghe voor te dragen hebben, door te veel drooge spijs niet verteert, ofte al te seer verdrooght ende den vvasdom daer door belet en wert. Om welcke oorfaeck mede de oefeninge van 't lichaem vvat minder ende lichter dient te wesen, als de krachten vvel souden kunnen verdragen. Soo moet oock gelet werden, datse op dese tijdt niet te veel hippelen, ende springen, geen leden en krencken, ofte, ghelijck ick dickwils tot groot verdriet van d'ouders gesien hebbe, in eenigh scheurfel en vervallen.

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

Om de Republijck goede borgers te geven, is meest gelegen aen de op-voedingh der kinderen. Daerom leggen de vermæerde Wijzen, *Lycurgus*, *Socras*, *Plato*, *Xenophon* ende *Plutarchus*, dat de

G g g 3

ver-

verdorventheydt van de Republiicken komt door onachtsaemheydt ende versuym van goede op-voedinge, ende dat de feylen die de jeught in-geprent zyn, niet licht uyt-ghewist en werden; ghelyck in tegen-deel, als de deught daer by tijts wel voortelt, daer na vele goede vruchten voort-brenght.

In dese op-voedingh ende onder-wijsingh moet men de kinderen niet al te naeu houden, maer haer de oeffeninge van de kindtsheydt toe-laten, op dat vvy niet en schijnen de Nature te willen beschuldigen, (die de jonckheyt swack gelaten heeft) en met ontijdelic zaet den onbereyden acker des verstants bederven. Laet haer vryelijc spelen ende het school meer gebruycken tot veranderingh van spel, als tot tegenheydt: anders werden sy het leeren tegen, eerste vveten wat leerenis. Ick hebber veel gekent die om de hardigheyt van de Meesters de schole en studien verlaten hebben, daer over sy haer daer na, als over vvrede beulen, altijd beklaghden. Een die de roovers ontloopen was, die hem gedreyght hadden op te hangen, gevraecht zynde, met wat gemoet hy de doot verwacht hadde, antwoorde, gelijk ick eertijts een kint zynde de slagen van den meester. Daer-beneffens soo verteert de gestadige vreesse van de kinderen haer natuerlijcke vochtigheyt, waer door haer lidmaten moeten groeyen ende rat werden. De maegh en kan oock haer werck niet doen, als het vier op-treckt tot hulp vande ontfelde herfsenen; het bloet en kan door het lichaem niet verspreyt vverden, maer wert door de gheftadige benaetheyt onder-druckt. De veullens laten wy nae haren lust in de wey springen ende spelen, om haer aen-

aen-komende kracht niet voor den toom vervaert te maken. Dat wy in de beesten toe-laten, fullen wy dat in ons kinderen niet doen? Met recht wert dan ghepresen d' heere *Christiaan Huygens* Secretaris des Raedts van Staten die syn kinderen al spelende geleert heeft, waer van wy de vruchten noch onder andere sien in synen soone de Heer *Constantin Huygens*, Ridder, Heere van Zuylechem, Raedt ende Secretaris van syn Excellentie. Het welck mede aen-geroert wert in't vijfde Deel van't Houwelijck:

*Ick vveet een achtbaer man, die sonder eenigh kÿven,
Alleen uyt soete jock syn kinders leerde schryven,
Hy gaf hem op op de vloer, daer sat hy in het zant,
En vvees een A een B te stellen metter hant;
Al scheen het gansch bestagh tot speel alleen te strecken,
Soo leerde doch de jeught bequame letters trecken;
Siet! eer de schryver wist vvat schryven vvas geseyt,
Soo vvasser in de kunst een vasten gront geleyt,
Dit pleeghe dese vrient in veelderhande dingen,
En tot uyt-beemsche taal, en om te leeren singen.
Siet vvat een vvijs beleyt! de jeught by hem geteels
Heeft alle tijt geleert, en niet-te-min gespeelt.
En om met goet beleyt hier disper in te treden,
Soo proeft u jongh-gevvas en syn genegentheden,
Hebt acht met alle vlijt, en dat van eersten aen,
Waer op de ziele speelt, vvaer heen de sinnen gaen.
Het is om niet gepooght door ongetijdsgh kÿven
Een kint van goeden aert geduerigh aen te drijven:
Al vvaer het innigh hert is tegen aen gekant,
Dat vvoert te geener tijt de menschen in-geplant.*

Men moet even-vvel dese eerste jaren in geen

G g g 4

on-

ongebonden vryigheyt laten loopen. Laet haer altyt ontfagh hebbē, eerbiedingh tot haer Ouders, ende niet verstaen wat sy doen mogen. Maer insonderheyt moet gelet werden, alse yet sullen leeren, waer mede sy haer daer nae fouden mogen generen, op haer nature ende ghenegentheyt, ende waer op dat haer sinnen meest loopen.

*En om met goet beleyt hier dieper in te treden,
Soo proeft u jonck geuvas, en syn genegentheden,
Hebt acht met alle vlyt, en dat van eersten an,
Waer op de ziele speelt, en hoe de sinnen gaen;
Het is om niet gepooght door ongetydigh klyuen
Een kint van goeden aert geduerigh aen te drijven;
Al vvaer het innigh hert is tegen aen gekant,
Dat voort te geener tijt de menschen in-geplant.
Wie is syn leven oyt tot hoogen lof gekomen,
Die tegen syn vernus heeft saken aen-genomen;
Wie heefst oyt beroep ter eeren uyt-gestaen,
Die tegen synen aert heeft dingen ondergmen?*

Men vint eenige verstanten die tot de eene konst ofte vvetenschap heel bequaem van naturen zyn, ende de selve haest vatten: daer sy een ander niet geen moeyten ofte arbeyt en sullen kunnen leeren. Soo seydt Hippocrates in syn Wet, dat het verstant van de menschen de selfde proportie heeft met de vvetenschappen, die de aerde heeft met het zaet. Want al is de aerde vruchtbaer, soo moet mensche even-wel bouwen, ende besien watse voor zaet best draeght: alsoo alle aerde niet bequaem en is om alderley zaet even-wel te dragen, sommige heeft lie-

ver

verterwe, ander rogge, garst, ofte haver. Maer de Lant-man en siet niet alleen op dit onderscheyt: maer nae dat hy d'aerde in goet weder om-geploegt heeft, soo verwacht hy oock goedē tijt om te saeyen, (alsoo alle tijdt mede niet even bequaem is) ende als het op-gekomen is ende wel staet en vvaft, soo doet hy het wyen, op dat het den verwachten Oegst mocht in-brengen. Soo moet men oock doen met de leught, ende als men gesien heeft haren sin ende bequaemheyt, soo dient men se te doen leerē in haer eerste jaren, die de bequaemste daer toe zyn, gelijk *Aristoteles* seyd *30. Probl. 4.* ende oock om dat de konsten langh zyn, ende ons leven kort, *Hipp. 1. Aphor. 1.* Even-wel en moet men geen hoy over de balck eten, ende de kinderen al te veel op-leggen. De gene die haer kinderen al te vroegh vvijs willen hebben, sien dickwils dat het anders uyt-valt. Ten is niet gelegen, om wel gedaen te werden, in't veel eten; maer dat matelijcke spijsē van binnen wel verteert wert. Ende gelijk gras ende kruyt (om de gelijkenis van *Plutarchus* te gebruyckē) met matelijcke nattigheyt wascht, met te vele verdruckt wert: alsoo vvert oock de geest, door matelijken arbeyt versterckt, ende door al te grooten overlast. De Italianen seggen wel, *Chi va paiano, va lontano.* Als oock de Poët *Hesiodus*:

Doet by een kleynje dickmael vvat,
Soo vvoertet noch een groote schat.

Men siet, seyt *Barclaius 4. Sat. 1.* dat de Verstandē, daer de krachten uyt-geput zyn, soo stil staen, dat de gene die boven ander kinderen in wijsheyt

G g g 5

uyt-

uyt-ftaken, daer na sonder mannelijck verftant half leuteren. De Prefident *Thuanus* in't eerfte Boeck van syn leven, berispende de Ouders, die haer kinderen al te vroegh geleert willen hebben, brengt het exempel by van *Quintilianus*, die syn Soonken van groote hope, door veel ftuderen om dē hals bracht.

Van het tweede feven jaer tot den uyt-ganck van het derde, feyt *Galenus*, is het tijdt om het Gemoet te verçieren met alle gaven, die de wetenschap ende vvijsheyt betreffen, ende om het Lichaem tot syn volle krachten ende sterckte te brengen. Daerom fal oock een yegelijck op dese tijdt foodanige maniere des levens aen-vangē, als hy denckt voort-aen te onderhouden, ende hem gewennen tot sulcken oeffeninge aen te nemen, ende daer na den regel van spijs, dranck, ende diergelijcke aen te stellen. Op een ander manier moet een die studeert, ende syn tijt meest met sitten en stilligheyt over-bringt, hier ingaen, als een soldaet, ende een die yet ter hant treckt, daer swaren arbeyt mede gemenght is. Want dese moetē op haer derde feven jaer meerder eten, ende haer oock tot sulcke spijs ghewennen, die veel ende sterck voedsel maeckt; als mede met meerder oeffeninge haer lichamen stercken, op datse daer na bequaem soudē zijn alderhande werck ende arbeyt, als oock alderhande ghestaltenis des Luchts te verdragen. Maer andere, die stil op ende neder-gaen, is soo stercke oeffeninge onbequaem, als oock soo veel ende grof voedsel. Wat onder foodanige, de Studenten aengaet, die moetē in dese jaren sorge dragen, dat hare geesten ende inwendige sinnen al tijt suyverende net zyn, om veel te konnen stu-

studen. Het welck sy verkrijgen sullen, alse, soo veel alst mogelijk is, haer onthoudē in eē suývere, ende klare lucht: ende daer-beneffens gebruycken geen grove oft taye spijs, ende daer veel vuyligheyt van overschiet, maer sulcke, die suýver ende goet bloedt kan maken. Want uyt foodanige Lucht ende Bloet werdē oock suývere ende goede geesten gemaectt. Noch moeter gelet zyn, dat alle de overtollige vuyligheyt op synen tijdt geloft wert: alsoo insonderheyt, die studeren daer aen gelegen is, dat haer Lichaem van de onreynigheyt, die de vverckingen des Geests beler, gheluyvert zy. En haer staet oock voornamelijk te wachten, datse door ongetijgh studeren geen raeuwigheyt en vergaderen, ende het Lichaem slap ende sieck makē: maer men moet de sinnen alsoo oeffenen, dat oock het Lichaem in syn volle kracht gehouden wert, op dat het een bequame vvoonplaetse mach blijven voor de Ziele: Want als dat gebou begint te vallen, soo lijdt den heelen schat der Zielen groot perijckel. Maer alsoo dese dingen oock in de volgende jaren plaats hebben, soo en behoeven vvy van de selve hier niet breeder te spreken. Alleen sullen wy hier voor't lest by-voegen, dat men hem in deserijt onthoude van het by-slapen, alsoo het de natuerlijke wermte ontijdelijk verslint, het lichaem verswackt, verkout, ende verdrooght, ende den behoorlijcken wasdom beler: daer-beneffens door het aen-locken van de wel-lust de sinnē verdraeyt, ende hare werckinge verdooft, ende die gebreken de volgende jaren mede-deelt.

Van

Van de maniere van leven der vol-
wassene, ofte middel-jarige, ende
voor eerst van de verkiefinge der Spijse.

Het XI. Capittel.

WX komen tot de kost en vatter dient gegeten,
Want dat moet yder mensch op vaste grondē weten,
Oock op dit keucken-tuygh behoort te zyn gelet;
Welleert dan van de kunst een nutte tafel-vvet.
En wilt geen slappe beurs, geen suvacke maegh berecksen,
Met dier-gekochte spijs of veelderley gerechten:
Het een en't ander schaedt; ghy set op wven dit
Dat niet te veel en kost, en niet te selfaem is.
Men sietet menigh-mael, al vvat de lieden achten
En is niet in de daet, maer slechts in vvaen-gedachten:
Wat ons van buyten komt is dickmael niet soo goet
Als yet dat even hier geringe lieden voet.
Men wil Faisanten-vleesch en dieren kost gebruycken,
En't is een lekker aet voor alle lenye buycken;
Ons Bont is al te slecht, een Gans en acht men niet,
Om dat men het gestaegh op onse tafel siet.
Wat uyt een verre kust in Hollant vvert gesonden,
Dat is gewenste kost voor af-gerechte monden:
Men acht voor al de Worst die ons Boloigne sent
Om dat hy selfaem is en niet te seer bekend.
Men siet hier dertel volck met grage tanden bijten
In raeuven Kaveet een vondt der Moscovijten,
Daer visch uyt onse zee, en vleesch uyt onse stal,
Is beter in de smaeck en verre boven al.

En

*En wilt geen vreemde kost uyt verre landen halen,
 Al wat ons noodigh is dat wast in onse palen:
 Het is een rechte vraet, of dertel weelde kint,
 Die wat hem voedsel geeft in Hollant niet en vint.*

DEn Ouderdom, die het derde seven jaer volgt, endende door vier volgende seven jaren, gaet tot het vijftighste jaer, houdé wy voor de middel-jaré, in de welke een mensche op het best van syn leven gercent wert. Daerom sullen wy nu vervolgens gaen beschrijven de maniere van levē, die wy dienstigh achten voor de gene, die in het midden zyn soo van jaren, als oock van gematigheyt des Lichaems. Want dese vier seven jaren vereysschen meestendeel eenen regel van leven: behalven dat de eerste helft van het vierde seven-jaer, gelijck ooc de laetste helft van het sevende, wat meerder over een komen met de maniere des levens van die jaren, diese naeft raken. Ende in dese middel-tijt des levens, werden de meeste fouten in eten, drincken en diergelijcke begaen, ende vele halen alsdan door brassen, suypen, gramschap, ende ander ongerelgheyt de doot op den hals, ofte maken ten minsten, datse vroegh oudt ende ongevalligh werden. Want de fouten van desen tijt, moet de Ouderdom daerna mis-gelden. *Persius Sat. 2.*

*Indien ghy langen tijt gesont begeert te leven,
 Ghy moet u nimmermeer tot slempen over-geven;
 Want die te gulsighe drinckt, en al te dickmael brast,
 Wort inder haesten oudt en vande doot verrast.*

Op dat dan sulcx niet en geschiede, soo heeft men

te letten op een goeden regel over de Niet-natuerlijke dingen. Onder de selve en valt hier van de Lucht niet sonderlings te seggen boven het gene, dat alte voren vermaent is. Wat nu de Spijse belangt, daer in staet te letten op de Hoedanigheyt, Menigthe, den Tijd, Maniere van eten, ende diergelijke omstandigheyt.

Men sal dan uyt de Spijse, van vvelckers hoedanigheyt ende kracht in het eerste deel gheschreven is, verkiesen de ghematighste, ende die met onse nature meest over een komt. Onder de welcke wel de voornaemste is, het vvel-ghebacken Broot, dan het Vleesch ende al vvat van de Dieren komt: daer na de Visch, ende dan 't gene de aerde voortbrengt. In dese soorten van Spijse zijn verscheide deelen: sommige trecken nae den aert van 't been, ende zijn bequaem om het been te voeden: sommige zijn van den aert van senuven, van kraeckbeen, van bloedt, van geeft, ende vverden van de natuerlijke wermte gescheiden, verandert, ende door de ghelijckheyt met de deelen, diese voeden moeten, daer nae toegetrocken. Het vvelck vvy oock bevinden in dingen die buytē ons smelten van de Son, ofte een matelijck vier, dat sommige haer na de lucht, sommige na het water, ende sommige na d'aerde begeben. Maer wy moeten weten, dat alle voedsel meer in heeft om te voeden sulcx, daer het selfs uyt ontstaet. Ende derhalven al ist dat van Kalfs-vleesch alle de deelen van ons Lichaem gevoedet werden, soo krijgt even-wel het vleesch daer het meeste voedsel van; gelijk vā kerffen en druiven, het bloet; van longen ende vijgen, de longe; van

van pluck-vruchten, het gebeente; van eyeren ende pistacien, het zaet; van mostaert, de gal; ende soo voort. Daerom dewijlder in den Terwe eenige vettigheyt is, yet beenighs, ende vleesighs, ende geesten, ende dat hy de gematigheyt van ons Lichaem niet te buyten en gaet, soo vvert hy een bequame spijs: maer alsoo hy al de deelen van ons Lichaem, dat de selve van nooden is, niet genoegh aen en brengh, soo vvert by de Terwe, ofte het Broot bequamelijck toe-spijs gedaë. Voor de beste Terwe wert met reden ghehouden de gene die vast ende gelijvigh is, ende van haer gansche stoffe ende gestaltenis soo hart, ende dicht in een gedrongen, dat men se met de tanden naeulijcx breken, ofte in stucken bijten kan. Want foodanige Terwe geeft in kleyn gewichte het Lichaem veel voedsel. Ende indien se in geen vuyle, moerassige, ende seer ghewasse is, soo bewaert se de jeught, het leven, ende de gesontheyt: anders brengte weynigh ende quaet voedsel by, ende verhaest den ouderdom.

Vangelijcken de Moes-kruyden, ende vruchten die uyten een suyvere ende niet gemiste aerde spruyten zyn mede gesonder, als d'andere.

Het Vleesch van jonge Dieren, maeckt jeught; van oude, ouwelijckheyt. Van heel jonghe terfont nae de geboorte, swackigheyt; van loofse, (na sommige meenen) gelijck Vosschē, loosheyt; van bloode, ghelijck Hasen, bloodigheyt: ende soo van andere. Der-halven in-dien het vleesch van senijnige dieren niet om en breng, soo maeckt het mede 't Lichaem, dat het voedr, senijnigh, ende

de en heeft dan geen schade van vergifte verwachten. Gelijk aen den Koningh *Mithridates* wel gebleken is. Want als hy van de Romeynen overwonnen zynde, syn selven met vergif vvilde ombrengen, soo bevont hy dat het selfde op hem geen vatten en hadde, door dien dat syn Lichaem van langer hant daer toe gewent was. Het welck de Poëet *Martialis* oock aenroert in dese versien:

*Een vorst die Mithridates hiet,
Dien is een vreemde saeck geschiet,
Hy was soo tot seyn gewent,
Dat hem 't vergif liet ongeschent.*

Maer het en is niet waerschijnlijk dat foodanighelangh kunnen leven, om datse soo verre van haer cygen nature afgeweken zyn.

Veel leckere luyden laten het vleesch drie vier dagen, ofte oock langer hangen, om dat het korter ende malser soude werden. Maer sulcx is seer ongefont, alsoo die kortigheyt een beginfel is van bedervinge, ghelijck men aen den reuck wel ghewaert: ende daer zyn genoegh andere middelen om het vleesch kort te maken.

De deelen ende leden van de Dieren, door de ghemeenschap diese met de selfde leden van ons Lichaem hebben, kunnen de selve best voeden. De voeten van de diere voeden onse voeten; de levers, onse lever; vleesch maeckt vleesch, ende soo voort. Waerom dat te letten staet, alser yet aen eenige van onse leden hapert, de selve met het eten van diergelijcke te onderhouden.

Dat

Dat de Vruchten oock op haren tijt de menschen van't Lant daerse wassen, insonderheyt van selfs, nut ende dienstigh zijn, schijnt ons de Godlijke voorsichtigheyt te vermanen. Want in't voor-jaer bloeyen de bloemen, op datse, door haren liefdelijcken reuck ons Lichaem, dat hem dan mede rontsom ontfet, soudē verquicken. In de Mey ende Junio zyn de Kerffen, Kriecken, Aerdtbesien bequaem voor ons bloet, van nieuſe dan ghelijck als bloeyende. In Julio zyn sachte Vygen, ende daer nae de vvaterachtige Pepoenen, Appelen, ende Peren, nut om de humeuren, die door de hitte verdroogen, te verversen: ende oock, alsoo de natuerlijcke wermte dan slap is, om te voeden. Inden Oegst als het Lichaem na de Somersche hitte verdrooght is, ende de geesten met een donckerheyt ende swarte gal bedwelmt zijn, heeft God de Druyven verleent, die het Lichaem versachten, de geesten verheugen, ende de humeuren herstellen. Hier op volgen de Granaet-appelen tot het selfde ghebruyck: maer soo sappigh niet, om dat het regenachtigh weder de Lichamen begint te ver-vochtigen. Daer nae komen de Kallantien, ende andere harde vruchten, om dat de Lichamen nu overvloedige vochtigheyt hebben, door het aen-komen van den winter. Volgen de Queen, ende Mispelen hart om te verteren, om dat den buyck werm ende vol vochtigheyt is: ende in desen tijdt bewaert men het winter-ooft, het welck door de overvloedige wermte ende vochtigheyt ghenoegh verdout vvert. De Oraengie-appelen beginnen gelijck rijp te werden, ende te bloeyen, om datse

H h h

het

het heele jaer door dienstigh zijn. 's Winters om de grove taye vochtigheden te scheyden, ende af te setten, als oock om te openen de gheslote mondekens van de aderen, die den appetijt verwecken. Des Somers om te verkoelen, de gal te doen losen, ende de bedervinge te vveder-staen. Men bewaert de Olyven, ende de Kaes om de maegh te verstercken, ende de spijs neder te setten. Ende in-dien men op alles wel acht neemt, men sal bevinden, dat men t'allen tijde in kruyden, vruchten, ende dieren bequame spijs, en gheneef-middelen van Naturen kan hebben, ten zy de gaven Gods misbruyckt werden. Ende de gene daer geen Oraengie-appelen en wassen, en behoeven daerom haer Lant niet te beschuldigen: vvant sy hebben in de plaets Afijn. Ende om dat het een Lant soude konnen bekomen uyt het ander, het gene dat het selve niet en heeft, daer in is versien door de Schip-vaert. Hoe-wel dat elck Lantgenoegh heeft, om den honger van d'in-woonders te versadigē, ende de siekten die daer vallen te ghenesen. Soo dat het een groote dertelheyt is, dat men syn eygen kost, ende synen eygen dranck versmaet, ende niet en mach als dat van verre komt ende veel kost, tot ondiens niet alleen van de Lichamelijcke gesontheit, maer dickwils oock tot bederf van het huys-gefin. De Romeynen, doenſe in groote matigheyt, ende soberheyt leefden, brachten de geheele werelt onder haer gebiedt; dan zijn ten lesten door haer groote weelde ende over-daet selver onder-gebracht, ghelick onder andere seer vvel aen-ghemerckt is by *Ribadeneyra lib. 2. de las virtudes del Principe Christiano*

Riano *cap. 2.* En de Poëet *Iuvenalis* berispt sulcx in synē tijt met dese verssen uyt syn 11. Schimp-dicht:

*Sy streelen haren lust, en soecken aller vvegen
 Waer toe dat even-staegh haer buycken zijn genegen,
 Het schijnt dat sy alleen tot vreten zijn gemaect;
 En hoe yet dierder is, hoe dattet beter smaect.*

Sommige hier te Lande houden meer van *Cavaia* uyt Moscovien, als van onsen versschen Vitsch: meer van Saufysen van Bononien, als van de gene die hier gemaect werden; ende soo voort al vvat van verre komt, is soet. Het welck in de Romeynen mede berispt wert van *Petronius Arbiter* in Sat.

*Een jongh Faisant gehaelt uyt ver-gelege kusten,
 Dat is een soete beet voor hare grage lusten,
 Dat is gewvenschte kost voor joncker lecker-tant,
 Om dat hy niet en is te vinden in het land.*

Daer nochtans ons Landt van alles overvloedigh versien is, ende de Nature met een weynigh te vreden is, (*Cic. 2. de Fin.*) ende lichtelijck haer be-
 komste krijgt. Laet ons vvater, laet ons meel hebben, seyde de wijse ende sobere *Epicurus*, (*by Senec. Ep. 110. Ælian. 4. 13. Stob. 17. Laërt. in vit.*) ende vvy fullen ons geluck tegen Iupiter stellen. Ende prijfelijck zijn dese verssen van den Poëet *Euripides*, verhaelt by *Athen. lib. 4.* ende *Agell. 6. Noët. 16.*

*Hebje vvater, hebje broot,
 Klaeght dan niet van hongers noot.*

Behalven Water ende Broot, daer mede de Nature kan versadight, ende ons Lichaem ghevoedt

H h h 2

wer-

vverden, heeft de goede God ons noch veelderhande Lijf-tocht vergunt, die ons even-wel niet aen en staet, of hy moet op verscheide manieren, waer door dickwils groote ontfeltenis in't Lichaem komt, toe-gemaect werden. Maer anders en soude het niet wel smaken; de smaect moet voor de gesontheit gaen. Daer nochtans den Honger de beste sause is voor de Spijse, ende den Dorst voor den Dranck, *Socrates by Cicer. 2. de Fimb. ende Athen. lib. 4.* Als *Ada* de Koninginne van *Carrien* veelderley spijsen ende alderhande Bancket van haer Kocks seer kurieuselijck toe-gemaect, dickwils sondt aen *Alexander de Groote*; soo seyde *Alexander*, dat hy by syn selven al veel beter Kocks hadde, het reysen by nacht, waer door hy syn middagh-mael, ende een sober middagh-mael, vvaer door hy syn avont-mael soet en smakelijck maecken, *Plutarch. in Apoph. & lib. non posse suavitius vivere. Epicur.* Men hiel te *Lacedemonien* seer veel van een sekere bruyne sop. Om de welcke te proeven liet *Dionysius* den Tyran van *Sicilien* een Kock van *Lacedemonien* komen, hem belastende dat hy geen kosten sparen soude, om die sop wel toe te maken. Maer de selfde geproeft hebbende, spoogse uyt. Waer over de Kock seyde: Heer Koningh, die sop moet eerst gegeten werden, als het lichaem op de maniere van *Lacedemonien* gheoeffent is, *Cicer. 5. Tusc. ende Plutarch. in Lacon. Instit.* De Koningh *Darius* van *Alexander* in de vlucht geslagen zynde, (*Cicer. 5. Tusc.*) als hy met troubelwater ende dat van de doode Lichamen noch vuyl was, synen dorst ghelift hadde, seyde, nimmermeer

meer met beter smaeck ghedroncken te hebben. Want hy hadt noyt met dorst gedroncken. Noch *Plolomæus* en hadt noyt met honger ghegeten; de welcke, als hy door syn Koningh-rijck van Egypten reylde, ende van syn treyn verdwalende, hem in een boeren hutte grof broot voor geset vverde, seyde nimmermeer gegeten te hebben, dat hem beter smaecte. Soo seggen wy vooreen Spreeckvvoort, *Honger maect raen boonen soet*. Der-halven sal men de Spijse niet gebruycken tot wel-lust, maer als een remedie voor den honger, ende altydt meer letten op de ghesontste, als op de leckerste kost, ende gansch schouwen den gene, die van quaet stof is. *Galenus* heeft ons dat vvel uyt-druckelijcken geleert in het 2. Boeck van de krachten der Voedselen op het 6. Capittel. Een yegelijck, seydt hy, moet dat altyt onthouwen, dat al ist schoon dat yemant yet verteert, 't gene voor een ander quaet te verteren is, soo behout de gijl, die daer van door het lichaem verspreyt wert, even-wel de eygenschap van het voedsel. Want het en kan niet geschieden, dat de gijl, die van een Pepoen komt, grof ende dick soude vverden, al ist dat hy wel verteert vvas ende die van Linsen, ofte Ossenvleesch komt, en is noyt dun ofte waterachtigh: Ende daer is veel voor de gesontheyt aen gelegen. Om die oorsaeck dan, seydt hy vorders, rade ick, dat men alle Spijse van quaet sap ofte gijl laet varen, al ist datse van sommige vvel verteert vvert. Want tervvyl vvy minst daer op acht nemen, soo vergadert onder-tusschen na langer hant quaet sap in de aderen: het welck de minste gelegentheyt tot bederven krijgende, quade

H h h 3

koort-

koortfen ontsteekt.

Maer onder de Spijsen, die van de gematigheyt vvat af-vvijcken, beschadicht de eene veel lichtier als de ander, meest uyt oorfake van de gewoonte, gelijk vvy hier voor in 't eerste Capittel gheseyt hebben, dat het gene men gewoon is, soo moeyelijck niet en valt, als het gene men ongewent is, schoon genomen het beter was. Soo dat men voor eenen al-gemeen en regel houden moet, dat in het verkiesen van de Spijsen geen eenen voet voor allen geraemt en kan werden. Ende al-hoe-wel de Spijsen, voor soo veel het Spijsen is, niet seer en behoort uyt te steken; dewijl nochtans de geheel ghematighde Spijsen seer vveynigh zyn, ende de Lichamen verscheyden, soo konnen oock de hoe-danigheden ende conditien van de Spijsen, nae haer verscheyden nature, mede verscheyden zyn. Want de Spijsen, die in een swacke maegh ende lever qualijck verteert, kan in een goede ende stercke seer vvel verteert werden. Ende een vaste ende stercke vvermte in de maegh ende lever, ende een kracht als van een vier door arbeyden insonderheyt bekomen, verteert alles, ende geen harde ofte sware spijsen en deert haer: ja slappe spijsen soude by haer bederven, ofte al te ras verteert zyn. Soo seyde *Aristoteles* dat die een heete maegh hadden beter ende gesonder vvas Offen-vleesch te eten, als eenige delicate spijs. Maer indien den harden kost een ander die hem niet ghewent en is, ofte niet en arbeydt, nochte sterck en is, een drie dagen vvilde eten, die soude, den selven niet konnende verdouwen, seer lichtelijck sieck vverden.

Men

Men dient hem even-wel niet te gewinnen, om flappe spijsse, dewijlse vvel te verteren is, altdit te eten: vvant alsoo de selve geen vast voedsel by en brengt, soo en kanse tot geen langh leven strecken, gelijck *Hippocrates* seer vvel seydt 6. *Epid. 5.* Ende om dese oorfaeck meent *Cardanus*, dat *Brasavolus* vermaert Medicijn van den Hertogh van *Ferrara* tot den eersten ouderdom niet en konde geraken: dewijl hy meest alrijt de *Prisane*, ofte gepelde gerst gebruyckte, de welcke weynigh ende kout voedsel geeft, en in een koude maegh lichtelijck suer wert.

Hier staet vorder aen te mercken, Of het beter is op eenen tijt eenderhande Spijsse te gebruycken, ofte verscheyden. Vele meenen dat de simpelste kost, de beste is, ende datter naelijcx yet anders en is, dat meer siekten veroorsaecht, als veel verscheyde spijsse op een maeltijt gegeten. (*Senec. Ep. 2. & 95.*) Alsoo de nature van verscheyde Spijsse oock verscheyden is, van de vvelcke eenige ras, eenige langhsaem verteert vvert, (*Arist. 1. Probl. 15. ubi multa Septalius*) ende dewijl de eene verteert, soo bederft de ander: soo dat de verscheydenheyt van spijsse veel quaets ende ongesontheys, welcke de raeuwigheyt, ende bedorven teringe, ende verrottinge van humeuren gemeenlijck volgt, den lichame in-brenght. *Gal. 1. acut. 18.* Waerom seer vvel geseyt is, van den Poët *Horatius 2. Sat. 2.*

*Koom leert hier wyter daet en wyt de reden vreten,
Wat voordeel datter is in schaers en matigheten;
Een mensch die sober leeft die is geduerigh fris,
En door het gansche lijf gesont gelijk een vis.*

H h h 4

Maer

*Maer veelderhande kost in eenen buyck te mengen,
 En kan niet anders doen als leedt en hinder brengen;
 Ey denckt hoe wel het gingh doen ghy eens weynigh aet,
 En sonder groot beslagh aen uwe tafel saet.
 Maer nu ghy vifck en vleesch u voor bestaet te setten,
 En eet als sonder maet, en buyten alle wetten,
 En nut op eenen tijt gesoden en gebract,
 Soo doet het aen het lijf en aen de sinnen quaet.
 Wat soet was keert in gal, en bijster taeje stuyven
 Omstellen u de maegh, onruvilligh om te ruymen:
 Ey kijck hoe bleyck hy siet, hoe vol van ongeval,
 Die raet-slaet over dis wat kost hy eten sal.
 Die gister heeft gebract, die is door al de leden
 Swaer, logh, en onbequaem oock op den dagh van heden:
 En als het lichaem queelt en nae der aerden hets,
 De geest, ons beste deel, is even soo gestelt.*

Daer-en-boven, seggense, dewijl de verscheyden-
 heyt een aen-genaemheyt by haer heeft, ende,
 gelijck men gemeenlijck seyt, nieuwe kost maect
 nieuwen appetijt, soo nooddicht de selve den mont
 om de maegh op te vollen, ende doet meer eten als
 den Lichame dienstigh ende ghesont is. Hierom
 rade *Socrates* seer wel, ghelijck *Plutarchus* schrijft,
 (in syn regulen der Gesontheyt, ende syn Boeck
 van de Curieusheyt,) dat men hem wachten soude
 van Spijse: de welcke tot eten verweckt den genen,
 die geen honger en hebben, en van Dranck, die tot
 drincken verweckt den genen, die niet en dorsten.

Nu aen d'ander zijde houden het eenige daer
 voor, dat de veranderinge van Spijse niet heel te
 verwerpen en is. Want alsoo simpele ende een-der-
 han-

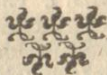
hande kost haest versadicht, ende lichtelijck doet
vvalgen, endedaer-en-tegen de veranderingh aen-
genaem is, ende 't gene men met smaeck eet, van
de maegh beter omhelst ende verteert wert: soo en
schijnt de verscheydenheyt van spijs, soo ondien-
stigh niet. Hier-beneffens soo isser in't Lichaem
grootte verscheydenheyt van leden, de welcke elck
met besonder voedsel volgens haer eygen nature
moeten ghevoedet vverden, vvaer toe de verschey-
den spijs schijnt nut ende van noode te wesen.

By *Plutarch. 2. Sympos. 1.* ende uyt hem by *Ma-
crob. 7. Sat. 4.* werden dese redenen onder de Tafel-
questien over beyde zijden gedisputeert, doch niet
gedecideert. Ons dunckt datse beyde plaets konnen
hebben, alse wel verstaen werden. Want soo veel
belangt 't gene geseyt wert, dat de verscheydenheyt
van Spijs schadelijck is, ende veel siekten veroor-
saeckt, sulcx is te verstaen van soodanige verschey-
denheyt, als men sevens ende onder malkanderen
eet spijs van verscheyden aert, ende ghestaltenis,
als men onder een lapt dicken dun, heet ende kout,
dat swaer ende licht om te verteren is: gelijk ofte
yemant vleesch, visch, melck, ende soo voort on-
der malkanderé at. Want uyt soodanige verschey-
denheyt komt het, dat de eene al heel verteert is,
als d'ander noch raeu blijft, (*Hipp. de Flat.*) het
welck niet anders als een quaet mengel-moes ende
een verdervinge kan veroorsaken. Ende moet daer-
om soodanige verscheydenheyt van Spijs by een
yegelijck, die syn gesontheit lief heeft, gheschout
werden. Maer indien de Spijs van aert ende ghe-
matigheyt malkander gelijk is, soo dat tot het ver-

H h h s

teren

teren van de selfde by-na een vvermte ende tijt van nooden is: dan en schaet het niet op een mael verscheyde spijsse te gebruycken. Ende dese verscheydenheyt is de Nature aengener: insonderheyt indien de toe-bereydingh mede soo bequaem is. Maer men moet letten datter niet te veel gegeten en wert: want de spijsse alsdan qualijck bekommende, moet sulcx niet den aert van de spijsse, maer de tonge der menschen, die haer door de leckerheyt laet verleyden, geweten werden.



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

Het XII. Capittel.

AL is de spijsse goet, en even hier gevasssen,
 Noch moet een billic mensch hem geensins over-brassen;
 Want soo men al te veel syn gulle lusten biet,
 De maegh vvert over-last, en doet haer plichten niet.
 De kost die licht gepackt, men kanse niet verdouwen,
 Dies isset alderbest syn lust te wveder-houwen,
 De maet is over al en in de spijsse goet,
 Dus leert op vasten gront hoe veel men eten moet.
 Wilt ghy geen hinder doen aen lever, maegh, en longer,
 En drinckt niet sonder dorst, en eet niet buyten honger,

En

En nut oock niet te veel, dat is voor u gesont;
'Tis quæet den vollen eysch te geven aen den mont.
Doch als ghy zijt beswaert door al te groote lasten,
Gaet betert u gebreck, en stelt u om te vasten:
Is is het lijf ontfet, of anders als het plagh,
Maeckt dat het wederom te rechte komen magh.
Wilt oock geen vreemt beslagh en grage sausen maken,
Door honger sal u moes en raeruwe boonen smaken;
Onthout dan dat de kunst en onsen raet belast,
Eet niet dan als het dient en als de mage bast.

'T En is niet genoegh dat ghelet wert op de hoedanigheyt van de Spijle, ende dat men de gesontste verkieft: maer men moet oock sorge dragen, dat men van de beste spijsle niet te veel en eet. Want al te veel op malkander gestout zynde, soo belet de eene de andere datse niet wel verteert en kan werden, het welck verscheyde siekten veroorsaect. Men moet dan niet meer eten, dan de Nature verdragen kan, ende waer van men voelt gesterckt, ende niet beswaert te zijn. Het welck men, gelijk Hippocrates schrijft in syn boeck van d'oude Medicijne, niet door 't gewichte, oft 't geral af-meten en kan, maer alleen na dat men sich bevoelt. Ende nae dat de Spijsle verteert is, en ist niet quaet te raden, oft de maet in eten ende drincken welgehouden is. Want indien ses ofte seven uren na den eten bevonden wert, dat de maegh ledigh is, ende men honger krijght, ende datter noch rippen, reuck, noch beswaerte by en is: indien de slaep niet ongeruft en is, indien men niet veel waker en wert, indien het hoofd 'smorgens niet swaer, ofte

ofte den Mensche niet slaperigh en is, maer gaen ende wacker tot syn dingen, ende datter oock geen vreemden smaect in de mont en komt: soo ist een teycken dat de Spijse op syn behoorlijcke mate gegeten is.

Maer waervan men de maet van de Spijse nemen sal, terwijl men noch eet, dat en is soo licht niet te bepalen. Sommige meenen dat men soo lange behoort te eten, als men honger heeft. Andere zijn van gevoele, om dat *Hippocrates* seyt 6. *Epid. 2.* dat de oefeningh der Gesontheit bestaat in niet te veel te eten, ende niet traegh tot den arbeyt te wesen, dat men met eenigh over-blijffel van honger van tafel moet gaen, gelijk *Avicenna* leert 3. *primi. doct. 2. c. 7.* Dan dit en is soo in 't gemeen niet te beramen: maer om de mate der spijsse te stellen soo dienter op drie dingen gelet te werden, eerst op den aertende de nature van 't voedsel, ten tweeden op de gestaltenisse des Lichaems, ende de maniere des levens ende oefeninge, ten derden op de tijdt des jaers ende gedaente des Hemels.

Ende voor eerst, soo isser groot onderscheyt tusschen de Spijsse. Harde spijsse te veel gegeten doet meer quaets als sachte, ende die licht te verteren is. Ten anderen doet het oock minder quaet, als de spijsse alleen te veel is, als of sy oock daer by een quade gematigheyt hadde. Want indien de spijsse eenige quade gematigheyt heeft, ende te veel ingesloct wert, so en kan't niet wesen, oft sy moet den Lichame beschadigen. Dan hier dient niet weynigh gelet op den smaect, ende aengenaemheyt. Want alsoo de Maegh de liefelijcke ende
aen-

aengename Spijse met begeerte ontfanght, ende verdouwt: soo wert daer van grooter menighthe lichter verteert, als veel minder hoop van de gene, die niet smakelijck ende aengenaem en is.

Daer nae moet oock gelet werden op de Nature van't Lichaem, de maniere van leven, ende d'oefeninge. Een koude maegh heeft ghemeenlijck meer honger alffe kan verteren: daerom sullen de gene die een koude maegh hebben, wat minder eten, als sy welsouden na haren honger, ende staen van tafel op eer sy volkomen versadigt zijn. Maer die werm van maegh zijn, alsoose gemeenlijck weyniger honger hebben, alffe verteren konnen, die mogen wel soo langh aen tafel blijven, tot dat se wel versadigt zyn. Want indien sulcx niet en geschiede, ende de wermte meer verteerde, als de spijsse herstelde, soo soude het lichaem verminder en ende afnemen. Maer de gene, die een gematighde maegh hebben, alsoose geen grooter appetijt en hebben, dan sy konnen verteren, die mogen na den appetijt de mate van haer eten stellen, ende geen spijsse nутten voor dat den honger en komt: ende die komende eten, tot dat hy over is. Want hy en vereyscht niet meer, dan hy verteren kan. Maer het is alijt beter, dat de wermte des maeghs wat boven de mate der Spijsse is, als datter rauwe humeuren vergadert werden door de Spijsse die boven de selve wermte was. Soo dat het een gefondeles is, noyt sadt te eten, ende op te houden, eer datmen voelt dat de maegh beswaert is.

Ten lesten moeter op geen een maet ghegeten werden van de gene die ledigh gaen, ende die veel

arbeys doen. Want die ledigh gaen, verteren minder: die wercken, meerder. Soo dat die studeren, ende al de gene die stil op en neder gaen, sonder het Lichaem veel te oeffenen, minder moeten eten, alse wel honger hebben: maer die stercken arbeyt doen, mogen soo veel eten, als haren honger ver-eyscht.

De tijdt van 't jaer komt hier oock in achtingh: soo dat men na de leere van *Hippocrates* in het derde boeck van de Diete; des winters meer moet eten, ende minder drincken, ende regel-rechts anders des somers. Alsoo gelijk hy leert in de 6. Kortbondige-spreuck van syn eerste boeck, het ingewant des winters ende inde lenten de meeste wermte heeft, ende de slaep langst is, waerom de Spijse dan beter verteert vvert.

Daerom sal de gene, die syn Ghesontheydt lief heeft, wel neerstelijck letten, hoe veel Spijse hy verdragen kan, op dat hy door te grooten hoop syn natuerlijke wermte niet en overstelpe, ende door brassen en suypen sieckte op syn hals hale.

Ende of het gebeurde dat yemant of door quaet wensel, ofte door smakelijckheyt van de Spijse hem hier wat in te buyten gegaen hadde: dat sal hy daer na verbeteren met vasten, soberheyt, slaep, stilte, braken. Daerom is goet voor de gene die somtijts wat te veel eten, dat se eens in de weeck haer avontmael over stier laten loopen, ofte ten minsten sober eten. Want op die manier werden de raeuwigheden verteert, ende de oorsaken van siekten wech-ghe-nomen. Gelijk oock dienstelijck is, als yemant eenige raeuwigheyt buyten gewoonte voelt, dat hy dan

dan vvederom vvat goede spijsse neemt. Want de Nature vvert door de nieuuvve, ende goede spijsse vervveckt tot de teringe, om't gene sy niet en konde vervvinnen, vvederom aen tegrijpen, ende geluckelijck uyt te voeren.



Hoe dickvvils daeghs men eten moet, ende op vvat ure.

Het XIII. Capittel.

Wilt ghy nu vorder gaen, en tot den handel komen
 Hoe dickmael op een dagh de spijsse diens genomen,
 Weet dat oock dit beleyt nae reden moet geschien,
 En't is hier alder-best de lieden aen te sien.
 Wie rappe gasten zyn, of met den lijve vvercken,
 Laet die oock vier-mael daeghs haer jonge leden stercken;
 Een ambachs-man verteert den kost in syn bedrijf,
 En van gestage spijs soo vvaft een jeughdigh lijf:
 Maer een die niet en vwoelt en heeft nu rijpe jaren,
 Die mocht soo ruymen kost nae desen beter sparen,
 Hy eete somtijts laet, en dan eens vveder vroegh,
 Maer twee-mael op den dagh dat is voor hem genoegh.

Daer dient oock gelet op den tijt, wanneer men dient teeten. Hier wert eerst gevraeght, Of het gesonder is maer eens des daeghs, ofte dickwilder

der te eten; waer in oock eenige verscheydenheyt valt. Want men kan dickwils ende veel, ofte dickwils ende weynigh, ofte veel en selden eten. Dickwils ende veel te eten, gelijk eertijts de schermers en vvorstelaers deden, en is noch voor het lichaem, noch voor den geest gesont. Wat de ander manieren belanght, het is beter dickwilder, als eens te eten. Want alsoo salder niet sevens te veel spijs ingesloct ende de maegh over-laden werden, noch het lichaem en sal niet uyt-teren. Het is een misflagh dat sommige meenen, dat men in Oude tijden maer eens daeghs plagh te eten: het welck gesproken is (*Muret. 4. Var. 12.*) uyt den Brief van *Plato*; in de welcke hy schrijft, hem seer mishaeft te hebben, dat men in Siciliën twee-mael daeghs sat wert. Maer het is een ander ding te eten, een ander sat ofte vol te eten. Siet *Dempster. over Rosin. 5. Artiq. 7.* Hierom seyt *Celsus* seer vvel, dat het beter is twee-mael, als eens daeghs te eten: ende beyde genoegh, als het maer verteert wert. Maer of men nu oock meer als twee-mael eten mach, ende wanneer, daer van kan dit in't gemeen gheseyt werden: datter soo vele tijts moet gaen tusschen het een mael ende het ander, dat de voor-gaende kost heel verteert kan zijn, ende dat den honger, de beste sause, wederom gekomen is. Want soo lange men geen honger en krijgt, dat is een teycken, dat de Spijs noch in de maegh, oft in de aderen is. Even-wel en moet men niet, soo haest als men honger begint te voelen, aen het eten vallen: noch oock den honger lange lijden. Want dat is beyde schadelijck. Te eten soo drae men honger begint te krijghen, veroor-

oorfaeckt veel rauwigheyt. Want de krop van de Maegh zijnde seer gevoeligh, wert haest beweegt; ende al wacker gemaectt alſſer maer wat voediſel, het welck hen noch niet verdeelt en heeft, overigh is. Langh oock honger telijden, vervult de maegh met quade humeuren, dieſe uyt het lichaem treckt.

Soo men nu vraeght hoe dickvils dat men eten moet, 'tgeſontſte is, voor een Menſche van middel-bare jaren, ende die wel gematight is, twee-mael daeghs te eten. Want daer door kan al het ongemack, het vvelck door te langh vaſten, ende te dickwils eten veroorſaectt, voor-gekomen werden. 'Ten is oock niet ſchadelijck twee-mael daeghs zyn bekomſte te hebben: als men ſoo veel niet en eet, dat het de maegh beſvvaert. In de reſt, moet men de jaren, de gematigheyt, de maniere van leven, ende de gewoonte wat toe-geven. De Kinderen moeten dickwils eten, want ſy niet veel ſevens verteren: ende hebben veel van doen, niet alleen om gevoedt te werden, maer om te groeyen ende te waſſchen. Stock-oude Luyden, die mode ſlappe krachten hebben, ende veel koſt niet verdragen en kunnen, moeten dickwils ende weynigh ſevens eten. Maer middelbare oude luyden konnen beſt tegen het vaſten. Die van middelbare jaren dewijſe tuſſchen beyden geſtelt zyn, als ſy twee-maels alle daegh eten, ſoo konnende haren honger verſadigen, ende hare krachten genoegh verſtercken.

Daer en is nu oock geen minder onderſcheyt van wegen de Complexie. De gematighde, daer wy hier inſonderheyt van ſpreken, hebben haer in de

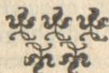
middel-maet. De gene die werm van nature zijn, en kunnen niet wel honger lijden: maer gaen door te veel vasten lichtelijck van haer selven. Ende moeten der-halven dickwils eten, insonderheyt de gene, die de gal veel op-breeckt. Maer die kout van complexie zijn, kunnen langer honger lijden. 'Ten schaet oock de vochtige niet, dāse wat langh vasten. Want den honger verdrooght. Die dun ende schrael zijn, en een open huyl hebben, in de vvelcke het voedsel veel vervlieght, moeten dickwils eten: ende die vet zijn, ende dicht van huyl, soo dickwils niet. Hier beneffens moet oock gellet werden op de oeffeninge, arbeyt, ende maniere van leven. De gene die haer weynigh, ofte tamelijck oeffenen hebbē genoegh aen twee-mael daegs te eten: maer die meer ende grooter arbeyt doen, mogen 's morgens wel onbijten, ende na den middagh schoven: want als sy sulcx niet en doen, soo en zijn de krachten niet sterck ghenoech om den arbeyt te weder-staen.

Hier moet mede grootelijcx acht genomen werden op de Gewoonte. Want ghelijck *Hippocrates* seyt in het tweede boeck van de maniere van spijfen in felle sieckten op den twee-en-twintighsten text, Soo voor de gene, die eens, als die twee-mael gewent zyn te eten is het schadelijck ende ongesont schierlijck te veranderen: ende die niet gewent zynde middagh-mael te houden, even-wel 's middaegs eten, werden daer door slap, loom, ende beswaert. Ende indien sy daer op des avonts wederom eten, soo rispen sy suer: ofte krijgen den loop. Want de maegh wert buyten ghewoonte over-

over-last, gewent zijnde twee-mael op te droogen, niet twee-mael te svellen, ende twee-mael spijs te verteren. Daer-beneffens, gelijk hy daer mede verhaelt, in de 24. spreuck, die twee-mael des daeghs gewoon zyn te eten, indien sy haer middag-mael niet en nemen, vverden slaeu, ende krijgen pijn voor't hert. Het schijnt dat haer ingewant hangt, maken heet water, ende verbrande kamer-ganck: sommige hebben eenē bitteren mont, holle oogen, ende de slag van't hooft klopt haer, ende de buytenste deelen van't lichaem zyn kout. Vele oock, gelijk hy in de volgende spreuck leert, die geen middagh-mael gehouden hebben, en kunnen des avonts niet eten: de welcke als sy 'savonts eten, werden seer beswaert, ende verteren de spijs kwalijcker, als of sy s'middaghs gegeten hadden.

Devvijl nu voor een gematight mensche, ende van middelbaren ouderdom, bequaemst is, ten zy de noot hem dwongh te vvercken, tvvee-mael des daeghs te eten: laet ons gaen sien op vvat ure van den dag hy eten moet. Alsoo eenen natuerlijcken dagh (ghelijck de Aetheuren dagh ende nacht noemen) bestaet uyt 24. uren: soo en schijnt niet ongevoeghlijck den selven in tvvee gelijcke deelen af te meten, ende datter 12. uren quamen tusschen den noene ende het avont-mael. Maer dewijl der oock acht moet genomen vverden op andere dingen, tot de maniere des levens behoorende: soo heeft het gemeen gebruyck vast gestelt, dat de tijdt van het middagh-mael tot het avont eten korter is, als van het avont-mael tot de middagh. Want alsoo de Slaep den mensche gegeven is, om syn krachten

te verhalen, ende de geesten, die door den dagelijc-
 fen arbeyt vervlogen zyn, te her-scheppen: ende
 dat op die tijdt de sinnen rustende alleen de levende
 ende natuerlijke kracht haer werck doet, ende om
 de verteringe te vol-brengen, ende alle racuwe hu-
 meuren te verdouwen veel vermach: soo moet den
 Slaep wat toe-gegeven vverden. Maer alsoo men
 terstont na den eten, gelijk hier na breeder geseyt
 sal werden, niet en moet slapen, ende dat vvy niet
 terstont uyt het bedt na de tafel en moeten loopen:
 soo is nootsakelijck de tijt tusschen het avont-mael
 ende middagh-mael des anderen daeghs langer, als
 tusschen het middagh-mael ende avont-mael den
 selfden dagh.



VVelck beter is des middaghs, ofte
 des avonts meer te eten, ende wat
 voor ofte nae gegeten dient.

Het X I V. Capittel.

HEt is een oude vraegh en over langh gedreven,
 Daer menigh edel geest heeft deftigh op geschreven,
 Te vveten of de noon, dan of een avont-stont
 Is beter om den eyseh te geven aen den mont:
 Voor my ick vvinde stof, en dat ter vveder-zijden,
 Om met een ruymen toom op dese baen te rijden:

Maer

Maer als ick op het stuck myn oordeel vellen moet,
 Ick hou den nacht bequaemst om vvel te zyn gevoet;
 Dan staen de geesten stil, dan rusten al de leden,
 Dan mach de binne-kracht sich aende maegh besteden,
 En dat vry langh genoegh; want (soo een yder vweet)
 Het is een lange vuyl eer dat men vveder est.
 Doch vvilder eenigh mensch hier in geleerder vvesen,
 Die moet een meerder vvercken grooter boecken lesen,
 Ick hebbe maer alleen den eersten gront geleyt,
 Ghy siet vvat onse vrient op desen handel seyt.

MEn heeft veel ende langh ghedisputeert vvelck
 van beyden beter is, 's middaghs ofte 's avonts
 meer te eten. Sommige willen met vele redenen
 bewijzen, dat het middagh-mael ruymmer behoort
 te wese; dan alsoo de selve van verscheyde Docto-
 ren volkomentlijck, ghelijck vvy meenen, weder-
 leyt zyn, soo sullen wy de selve alhier over-slaen.
 Andere dan seggen, dat men des avonts meer mach
 eten, als des middaghs, om dese redenen: dat na het
 avont-mael de rust ende slaep volght, dat alsoo de
 natuerlijcke wermte ende geesten door de kou van
 buyten nae binnen ghedreven werden, ende dat het
 uyr-werck van de Sinnen stil-staende, de natuer-
 lijcke werckinge de meeste kracht heeft, ende daer-
 om de verteringe gheluckelijck uyt-voert. Dat
 daer-beneffens de tijt tusschen het avont ende mid-
 dagh-mael veel langer is, als die tusschen het mid-
 dagh ende avondt-mael komt. Waerom oock
Hippocrates van dat men in de Winter ende Lenten
 meer eten mach, dese reden geeft 1. *Aphor. 11.*
 dat den slaep dan op syn alderlangst is. Soo dat de

wermte na den eten niet alleen stercker, maer oock langer tijt werckende, genoegh is, oock om vele spijsse te verteren. Nu meer, 's middaeghs, als 's avonts te eten, schijnt niet weynigh ongelegentheyt mede te brengen. Want indien der op het middagh-mael maer vvat meer spijsse gebruyckt en vvert, als in die korte tijdt tusschen middagh ende avont-mael niet wel verteert kan werden, ende datmen dan daer 's avonts vvederom van nieus op eet: soo moet nootsakelijck volgen, datter veel rauwigheden vergaderen, ende dat daer door de Gesontheyt te kort gedaen wert. Die oock maer even soo veel 's middaghs en at, als tot 's avonts wel verteert konde vverden, soo datter tegen het avont-mael gansch geen rauwigheyt over en was, ende dat hy daer nae 's avonts noch minder at, die en soude in geen minder ongelegentheyt vallen. Want alffer minder des middaghs, als des avonts gegeten wert: ende 't gene, welck de spijsse moet verteren, ongeelijck krachtiger is, ende den tijt langer: soo en kan het anders niet zyn, als dat die vveynige spijsse in korten tijt vertere, en in de gestaltenis van het lichaem verandere. Welcke tijt verstreke zynde alffer noch niet weynigh tijts overigh en is tot het middagh-mael, soo sal de natuerlijcke wermte, die niet stil en is, vvercke op de vochtigheden van het gansche Lichaem, ende het voedsel der leden verteren, het lichaem verdroogen ende mager doen werden.

Alfoo dese redenen niet slecht schijnen te zijn, soo souden vvy het oock houden met de gene, die leeren dat men des avonts meer moet eten, als des middaghs. En by de Ouden is dit soo vast gehouden

den

den geweest, datse het selve niet alleen in geen twijfel getrocken hebben, maer dat oock by haer dese maniere van leven neerstelijck onderhouden is, haer beste mael altijt des avonts doende. Op dat even-wel niet schijnen soude, dat vvy hier te licht mede deur gingē, ende sonder eenigh onderscheyt, dat hier vereyscht vvert, yet stelden, soo seggen vvy al voren; Dat als vvy het avont-mael vvat ruymmer nemen, als het middagh-mael, dat vvy dat verstaen van een ghesondt ende vvelgematight mensche, ende die syn eygen meester is, ende niet en vraecht, vvatter gedaen vvert, maer vvatter gedaen moet werden, ende die het beste vvil kiesen. Daer-beneffens en is het ruymmer avont-mael alsoo niet te verstaen, als of men de maegh als dan met spijs ende dranck mocht overlasten: maer dit is onse meeningh, indien de Spijs, daer de mensche eenen dagh aen genoegh heeft, in twee ghedeelt werde, dat men het grootste deel's avonts ende het kleynste's middaghs nemen soude. Vorders staet dat hier oock aen te merckē, dat vvy in dese questie van de menighte der Spijs spreken. Anders staen vvy toe, datter sommige kost is, de vvelcke, soo men op synen aert ende nature let, mischien beter's middaghs als's avonts gegeten wert. Want gelijck *Cardanus* hier van schrijft 1. de *tuend. san. 3.* in den yemant uyt vreesse van vergif vvijnruyt vvil eten, dat sal hy met minder schade, en beter's middaghs doen, als's avonts. Soo oock indien yemant ajuyn, stercke vvijn, ofte andere kost, daer scherpe ende stinckende dampen van op-stijgen na de hersenen, wil besigen, dat sal mede bequamer's middaghs

geschieden.

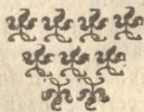
Want alsoo by daegh de mont open staet, ende de vvermte van den dagh uyt-treect, soo sal het middagh-mael minder schade doen, als het avont-mael: om dat 'savonts na dé eten de vuyle, scherpe, verbrande, quade, ende fenijnighe dampen van de Lever in-getrocken, ende in't hooft op-stijgende, en wederom door de rouwe slagh-ader in de Longen gesonden zynde, een schade, die niet te verbeteren en is, in dese vier bysondere deelen des Lichaems veroorsaken. Oock soo en ontkennen wy niet, dat de gene, die de gesontste niet en zyn, ende een swack hooft hebben, ende veel met sijnkingen, suysfelingh, ende ander quellingen in de hersenen gequelt zyn, minder des avonts moeten eten, als de gene, die soo swack van hersenen niet en zyn. En hier moet mede op de Gewoonte gelet werden, alsoo 't gene dat men langh gedaen heeft, de nature al gevvent is, ende soo vele niet en schaet; ten sy men de Gewoonte allencxkens verbeterē wil.

Soo vvy op onse manier ende gevvoonte letten, men siet datter's middaghs lang genoegh over tafel geseten, ende veel gegeten vvert. Want alsoofse tegen de middagh aen tafel komen, na dat de Spijse vvel verteert, ende den buyck heel ledigh is, soo hebbense grooten honger, ende sonder op het avont-mael te dencken versadigen sy den selven volkomentlijck met veel te eten. Welcke spijselalsoofse om de kortheyt van de tijt niet vvel verteren en kan, soo en voelense 'savonts niet veel hongers: ende daerom indien se niet sieck willen werden, soo eten se nootsakelijck des avondts vvat vveyniger:
ofte

ofte indienſe dat niet en doen, ſoo hebbenſe een ongeruſten nacht, en werden 's morgens raeuwigheyt gewaer. Derhalven dewijl het quaet is tweemaal op eenen dagh heel verſadight te vverden, ſoo iſt nootſakelijck, na de huyden-daeghsche maniere van leven, dat op een vol middagh-mael een ſoberder avont-mael volge, ende dat van het ſelfde wat vermindert vverde.

Ten leſten vverter oock over *d' Ordre van de Spijſe* onder de Doctoren verſcheyden gedisputeert, dewijl ſommighe een precijſe ordre onderhouden willen hebben, ende andere meenen datter niet aen gelegen is, welck voor ofte naer gegeten wert. Om hier van mede in't korte wat te ſeggen, datter vvat aen gelegen iſt deſe ofte die ſpijſe eerſt ofte leſt te eten, toont de dagelijcksche ervarentheyt ſelve, die ons doet ſien dat men vvalght, vveeck ofte hart in den buyck vvert door het voor ofte naer eten van eenige ſpijſe: dat men nae loock, ende ajuyn minder ofte meerder ruyckt, nae het eerſt ofte leſt gegeten vvert. Soo datter eerſt dient gegeten te werden, 't gene den buyck ſacht maeckt, ende dat van 't beſte voedsel niet en iſt, licht verteert, ende haest uyt de maegh ſchiet: vvaer op dan volghen moet 't gene den buyck kan hart maken, ſoo licht niet te verteren en iſt, langhfamer na beneden gaet, ende van beter gijl iſt. Want ſoo deſe ordre niet onderhouden en vvert, ende die eenige gladdigheyt maken op 'tleſt gegeten vverden, ſoo vvert de krop van de maegh los ghemaect, ende daer door walgingh ende braken veroorſaect. Indien oock de ſpijſe die licht te verteren iſt, ende haest nae be-

neden schiet, tegen ghehouden, ende ghelijck als
 befloten wert; soo salse te lange in de maegh blij-
 ven, ende van de wermte, die noyt stil en staet,
 verdorven werden, ende met eenen oock alle d' an-
 der spijsse bederven. Het vvelck veel lichter oock
 sal doen soodanige spijsse, die de verdervinge an-
 ders onder-vvorpen is, ende soo heel goet sap ofte
 gijl niet en heeft. Maer soose in 't eerst van de
 maeltijdt gegeten vvert, al verderfse al: soo salse
 lichtelijck een uyt-komst vinden, ende andere
 spijsse niet bederven. Ende al en kan niet ontken-
 tverden dat de Kost in 't verteren sich onder mal-
 kander vermengt: soo moet men even-vvel geloov-
 ven dat de ordre van het besigen niet heel omghe-
 roerten vvert, Maer als't gene dat gladder, luch-
 ter, ofte de bedervinghe meer onder-vvorpen is
 voor gegeten vvert, als dat verteert is, ofte dat de
 nature eenige besvvaerte voelt, ofte eenigh onge-
 mack van de bedervinge gewaer wert, dan schicktse
 haer tot uyt-snijten, ende kan haer soo lichtelijcker
 quijt maken dat eerst ghegeten is. De redenen die
Mercenarius hiertegen in-brengh, werden wijdt-loo-
 pigh weder-leyt van *Augenius s. Epist. Med. s.*



Van

Van den Dranck : syn mate en tijt.

Het XV. Capittel.

VAn eten al genoegh : laet ons te drincken brengen,
 Wilt nat met drooge spijjs (maer na den regel) mengen;
 De maegh bemint de maet, het is een edel vat,
 Het mortel datje maect en dient niet alte nat.
 Het mortel datje maect dat moet de mueren bouwen
 Die 't lichaem en de ziel te samen moeten bouwen,
 Die vrienden zijn gevoeght door soo een swacken bant;
 Ghy doet dan even hier u saken met verstant.
 Wanneer men spijse nut dan isset best te drincken,
 Soo kan het droogh en nat te samen neder-sincken;
 Maer als ghy zijt vermoeyt, of uyter-maten heet,
 Soo drinckt geen killigh vocht ter vervijl het lichaem sveet.
 En als ghy naer het mael tot slapen vvoert genegen,
 Soo laet u tot den dranck niet op een nieu beuvegen;
 Oock maect u niet geuvent te drincken inder nacht,
 Want hierom vvert de maegh als uyte zó gebracht.
 Maer verwacht tot aller tijt de leden vol te suypen,
 Dat maect een grilligh breyn en baert onguere stuypen,
 Hy quetst syn beste deel al vrie onmatigh giet;
 Ghy daerom, Hollants volck, verdrencht u ziele niet.

Datter sommige Dieren zyn, die gansch niet
 drincken, is al over lange bewesen van *Ari-*
stoteles in syn Boecken van de Historie ende Dee-
 len der Dieren. De selfde soude men te vergeefs
 met den Dranck quellen, als strijdende tegen haer
 nature. Maer sulcx heeft selden plaets in de Men-
 schen.

fchen. De Raedts-heer *Eft. Pasquier* verhaelt in't
 13. Boeck van syn Françoysche Brieven aen *M.
 Servin*, dat de *Marquis de Pisany* syn leven noch
 vvater, noch vvijn, noch yet anders en dronck.
 Ende meer diergelijcke exempelen zijn te lesen by
 Plin. 7. *Nat.* 18. Cael. Rhod. 13. *Ant. lect.* 24.
 Montaigne 3. *des Essais* 13. Maer alift datter fom-
 tijts eenige menschen gevonden vverden, die ofte
 nimmermeer, ofte in velejaren (ghelijck oock van
 het eten gheruyght vvert by *Quercet.* 2. *Dial.* 4.
Schenck. 3. *Observ.* 39.) gansch niet en drincken,
 soo en is even-vvel sulcx daerom niet ghesont: de-
 vvijl den Dranck soo wêl, als de Spijse tot onder-
 hout des levens van nooden is, streckende niet al-
 leen om den gijl van de Spijse te verdunnen, ende
 beter te verspreyen, maer oock om selve besondere
 deelen te voeden. In simpele vochtigheyt vint het
 bloedt ende andere humeuren alleen haer voedsel,
 maer niet het vleesch, been, of senuwen. Want
 indien men suyver Water met een helm wil over-
 halen, men sal onder inde gront niet vinden. Daer-
 om en voedt het Water niet anders als de geesten,
 daeuachtige humeuren, ende de vvey van't bloedt.
 Maer de Wijn ofte dick Bier niet alleen de selfde,
 maer oock het dicke deel van't bloedt, als mede het
 vleesch, beenen, ende senuven. Het vvelck de
 oorsaeck is, dat de gene, die veel Wijn ofte dick
 Bier drincken, weynigh eten; ende dat de Water-
 drinckers, hungerigh zijn. Soo dat het Water-
 drincken bequaem is voor de gene, die verscheyde,
 harde, ende wel-rieckende Spijse gebruycken, ende
 in heete Landen vvoonen. Maer de Wijn, voor de
 ge-

gene, welckers Spijse simpel is, van weynigh substantie ende sonder reuck, ende welckers Lant, ende complexie kout van aert is. Daer-en-boven is de Wijn nutter voor den genen, die haer maegh ende ingewant vvat swack ende teer is: ende het Water voor den genen, die de maegh vast ende sterck is, gelijk men siet aen de hoenderen ende vogelen, datse oock steenkens verdouwen, door de groote hitte ende sterckte van de Maegh, ende door datter niet licht uyt en kan schieten.

De Wijn is als een genees-middel gegeven voor den swacken: ende om datter vveynigh zijn, die niet eenige swackheydt en hebben, soo is hy een dranck gewordé van alle menschen. Hy versterckt de krachten, vervochticht het lichaem, onderhout de geesten, helpt tot het verteren ende verdeelen van de Spijse, doet het vvater losen, verwermt de gematigheyt van ons lichaem, verweckt den slaep, is een remedie tegen de kouwigheyt ende drooghte van den Ouderdom, verquickt het gemoet, ende maeckt vrolick. Is daerom seer goet voor de gene, die ofte van nature, ofte door ongeluck melancholijck ende swaermoedigh zijn, gelijk *Salomon*, ende *Plato* getuygen. By den Poët *Homerus* (die van alle tijden voor de Fonteyne van alle geleertheit gehouden wert) drinckt *Helena* ende *Telemachus* den Wijn om de droefheyt te vergeten: *Vlysses*, om de moeyigheyt, die hy schip-breuck geleden hebben de gekregen hadt, te verdrijven. *Timotheus* drinckt hem door raedt van den Apostel om syn swacke maegh te verstercken.

De deughden van den Wijn zyn seer aerdigh beschre-

schreven by d' Heere van *Bartas*, wiens versen uyt
het *Françoys* aldus over-gefet zijn:

*De vuyngaert die geen boom en schijnt te mogen wesen,
Maer om syn edel vocht ten hooghsten is gepresen,
De vuyngaert die den Olm als syn vriendin om-vanght
En even als verliest aen hare tacken hanght,
Die plante geeft vermaeck, en door haer soete vruchten
Geneestse menigh hert dat eertijts plagh te suchien,
Geeft eet-sucht aende maegh, en baert gesuyvert bloet,
En is soo voor de blaes als voor de lever goet.
Vervueckt bequame versu, en maeckt de geesten vvacker,
En is gelijk een dau ontrent een dorren acker,
Verquickt het denstigh breyn, en maeckt de leden vverm,
En maeckt een sachten buyck, en maeckt een open dero,
En maeckt de leden fris, al schijnt de ziel gevveken,
En leert een stommen mont bequame reden spreken,
In's korts' het edel nat dat van den vuyngaert koomt
Maeckt dat eē s'menschē hert geen noot of doot en schroomt.*

Maer om den Wijn syn deughden te behouden,
moet sonderlingh gelet vverden op de maet, ende
tijdt van drincken. Want ghelijck hy matelijck
gebruyckt zynde, alle de verhaelde deughden over
hem heeft: soo is in tegen-deel syn onmatigh ghe-
bruyck, ende het droncke drincken een pest voor
des Menschen gesontheyt. Dewijl door het selve
de natuerlijke wermtē over-stelpt wert, veel rau-
we ende quade humeuren vergaderen, de sinnen
ontstellen, ende de Menschē by na dul ende rasend
wert. Gelijk sulcx de Poët *Lucretius* seer vvel
beschreven heeft in syn 3. Boeck:

Was-

Wanneer een grage mont te gulfigh heeft gedroncken,
 En dat alsoo de mensch ten lesten is beschoncken,
 Soo vwort het lichaem suvaer, de beenen vunder swack,
 Oock rijster onverstant, en ander ongemack.
 De mont is sonder slot, het oogh begint te suvieren,
 Men schreeuter over hoop gelijk als vvilde dieren;
 En sooder yemant soeckt de gronden van het quaet,
 Het komt ons van den vvijn gedroncken sonder maet.

Daerom ist een schadelijcke leere, eerstelijck
 van de Arabische Medicijns *Rhazes* ende *Avicenna*
 gekomen, ende oock by Doctor *Sylvius* van Parijs
 gepresen, gelijk *Montaigne* getuyght van hem ver-
 staen te hebben 2. des *Essais* 2. eens ofte tweemaal
 's maents droncken, ende, gelijk de Dronckaerts
 spreken, den buyck uyt de kreucken te drincken,
 als of de Maegh daer door wackerder soude wer-
 den: soo dat dit gevoelen wel te recht weder-leyt
 vvert van *Sylvatic. Contr.* 14. Beter was de verma-
 ninge, die de vvijse *Androcides* dede, (*Plin.* 14.
Nat. 11. 5.) om des Koninghs *Alexanders* dron-
 kenschap in te roomen; Gedenckt Heer Koninck, sey-
 de hy, als ghy *Wijn* sult drincken, dat ghy het bloet der
 aerden drinct. Ende men leest van den Filosooph
Anacharsis (by *Plin.* 15. *Nat.* 22. *Senec. Epist.* 83.
 & 94. *Stob. Serm.* 18.) dat hy 't eerste glas rekende
 voor de gesontheyt, het tweede voor de lust, het
 derde tot de smaet, ende de vordere tot dulligheyt.

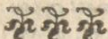
Maer hier en dient niet alleen op de maet, maer
 oock op de tijdt gelet te vverden. De bequaemste
 tijdt om te drincken is over maeltijdt, ende tus-
 schen het eten. Want dan helpt den Dranck tot
 het

het verteren ende verspreyen van de Spijse. Soo dat het een quade manier is van de *Touonpinambauits*, de vvelcke, gelijk beschreven wert by *Lery* in syn Fransche Hist. van *America* chap. 9. als sy suten en drincken noyt en eten, ende over maeltijdt zynde nimmermeer en drincken, even ghelijck de paerden.

Nuchteren in een ledige maegh, (*Hipp. 3. de vict. acut. Gal. ad 2. Aph. 21.*) ofte oock nae de maeltijt te drincken, en is soo goet niet. Want als den dranck in een ledige maegh komt, soo beschadicht hy de herffenen ende senuven: nae de maeltijdt gedroncken, verstoort hy het teren vande maegh (niet anders als een pot, die men vande zó brengt, als men, terwijl hy staer en siet, daer eenige vochtigheydt in komt te gieten) waer door veel rauwe humeuren veroorsaect werden. Somsijts is het even-wel dienstigh, om het voedsel door het lichaem te verspreyen, na den eten te drincken: maer alleen den genen, die de Spijse niet lichtelijck uyt de maegh nabeneden en gaet. Nochtans en dientmen dan oock niet te drincken voor al eer de spijsse wel ende volkomentlijck verteert is. Want anders wert de teringe niet allē belet, maer de kost noch raeu zynde uyt de maegh na de lever gedreven. Het is oock beter den dranck, die men over maeltijdt drinckt, te verdeelen, als sevens eenen grooten teugh te drincken. Want soo kan hy hem bequamer onder de spijsse vermengen, ende den dorst beter verslaen. Maer met een reys een groot glas gedronckē, maect schommeling in de maegh, het welck't inhouden ende verteren van de Spijsse scha-

schadelijk is.

Men moet hem oock onthouden van drincken, als men staet om te gaen slapen, ofte te bedde is: Want den dorst, die men dan mocht hebben, sal met den slaep wel overgaen, gelijk *Hippocrates* wel leert *s. Aph.* Ende insonderheyt als men heet ghewerckt is, ofte besweet gegaen heeft, soo is het kout drincken heel schadelijk, (*Celsus* *l. 3. Diosc. 6. 33.*) jae somtijts doodelijk. Alsoo schrijft *Buonfiglio* in het derde Boeck van het tweede deel van syn Italiaensche Historie van Sicilien, dat dē Dolphijn van Vrancrijck, de soon van François de eerste Koningh van Vrancrijck, gestorven is, om dat hy heel heet gespeult zynde, kout gedroncken hadde, vvaer door syn bloet subijteliijk stremde. Het selfde is in onsen tijt mede gheseyt van den Prince van Walles, de soon van Iacob de eerste, Koningh van Engelant, ende is oock soo aengeteyckent in het tweede stuck vande Fransche *Mercur*.



Van de Oeffeninge, ende Ruste des Lichaems.

Het XVI. Capittel.

Het lichaem, lieve vrient, is niet alleen te spijzen,
Ick vil u boven dat al naerder ondervrijfen,

Indien een vwater-put geduerigh stille staet,

Het vocht dat krjgt een reuck, en vvoert ten lesten quaet.

K k k

Maer

Maer sooje vuult den borm by vuylen ledigh maken,
 Het nat sal klaerder zyn, en des te beter smaken;
 Dus gaet met den mensch. hem dient geen stage rust,
 Ten is hem niet genoegh dat hy den hunger bluft.
 Geen lijf dient alijt stil, het dient te zyn bevogen,
 Maer dat oock met bescheyt: vwant isset vol gesogen,
 En met de kost belast, soo dientet niet geroert,
 En geenfins door gervult met horten om-gevoert.
 Veruvacht een beter tijt, of doetet voord en eten,
 Wanneer het edel gyl ten lesten is geseten,
 De mage sonder spijs: gaet dan en roert het lijf,
 Dat is voor alle man een noodigh tijt-verdrif.
 Oock in dit ongeval en diergelijcke saken,
 Iae meest in alle dingh een onderscheyt te maken;
 Want een die ledigh gaet, of die geduerigh vvaect,
 En dienen niet gelijck in desen aen-geraect.
 Een vvaacker ambachts-man die mach de gansche leden,
 Oock dan vvanneer hy suweet, in eenigh spel besteden:
 Maer die niet veel en doet, of by de boecken sit,
 En dient maer op de maet en niet te seer verhit.
 De tijt dient oock bemerckt; vwant in de vvater-vlagen
 Soo dienter meerder kracht te dringen op de magen:
 Maer als de somer blaecht met heeten sonne-schijn,
 Soo moet het lijf-geroer maer kort en matigh zyn.
 Een vvoort noch tot besuyt. Al die geduerigh spelen,
 Die moet de vveelde selfs in korten tijt vervelen:
 En die geduerigh vverckt besuert te grooten last,
 De mensch dient alle dingh met beurten toe-gepast.

GElijck de putten die uyt-geput ende beweeght
 vverden, veel klaerder vvater geven, ende in
 tegendeel, die stil blijven, komen te bederven: ende
 ge-

gelijck het yfer stil leggende verroeft, ende met be-
 figen schoon gehouden vvert: soo maeckt oock de
 Oeffeninge dat het Lichaem ende den Geest in ee-
 nen goeden stant blijven, daer de gestadige stilte de
 selvige af-brengh. Even-vvel en is alle Oeffeninge
 een yegelijck niet aleven dienstigh. Voor magere
 ende schrale Lichamen is vveynige, ende voor
 stercke meerder beweginge nut en bequaem. Die
 kout van complexie zyn, mogen haer oock meer
 oeffenen, als de gene die heet ende galachtigh van
 aert zyn. Voor den Gefonden is tot behoudenis
 van haer Gesontheyt, het wandelē ende diergelijcke
 sachte oeffeninge genoegh, alsoo sulcke beweginge
 genoegh is om de wermte te vermeerderen, de gee-
 sten te bewegen, ende de vuyligheyt af te setten, tot
 vvelcken eynde het Lichaem geoeffent vvert. Maer
 de gene, die gesont zynde, haer veel stercker oeffe-
 nen, die putten het Lichaem uyt, ende ontroeren
 eenighsins syne ghestaltenis. Dan hier moet oock,
 nae de leere van *Hippocrates 2. Aphor. 49.* op de ghe-
 woonte oogen-merck genomen vverden: alsoo de
 gene, die dagelijcx gevvent iste arbeyden, al is hy
 oudt ende svvack, daer minder of weer, als een an-
 der die jongh ende sterck is, ende niet gevvoon is te
 arbeyden. Men dient oock te letten op den Tijd
 des jaers. Want in de Somer moet de oeffeninge
 lichter, ende korter vvesen, ende dat uyt de lucht:
 in de Winter vry meerder ende langer. De maet
 sal zyn, tot dat her aengesicht begint te blösen, ende
 het svveet maer even begint te komē: en in stercke
 Oeffeninge, als den aesslem begint te veranderen.
 Ende als men dese teeckenē gewaer wert, dan is

K k. k 2

het

het tijt om op te houden . Want onmarige Bewe-
ginge verstroyt de geesten , krenckt de krachten ,
ende versvvackt het lichaem : verhet en ontfteeckt
oock het bloet , insonderheyt inde heete naturen .

Al te slappe ofte vveynige beueginge beweeght
ende roert de overtolligheyt , maer en kanse niet
uyt-vverpen . Soo dat hier , gelijk in alle dingen ,
de middel-maet best is .

Devvijn mede de Oeffeninge de overtolligheyt
uyt-sluyten kan , ofte door het lichaem verspreyen ,
soo dient vvel vvaer-genomen te werden , dat men
geen vollichaem tot de oeffeninge en brengt . Der-
halven is de bequaemste tijdt , als de Spijse ende
'tvoedsel inde maegh al verteert is , ende het lichaem
de dermen ende de blaes van hare overtolligheyt
ontlast heeft . Want alsoo de verdeeling van't
voedsel door het Lichaem van de Oeffeninge veel
geholpen wert , soo moet men sorge dragen , de self-
de niet te beginnen , als de maegh noch met onver-
teerde Spijse , ofte de aderen met raeuwe humeuren
vervult zijn . Maer als de verteringe van beyde ge-
daen is , dan is het best het Lichaem te oeffenen .
Sulcx blijkt uyt de koleur van het vvater . Want
als het sonder koleur , ende gelijk gemeen water is ,
sulcx beteyckent , dat de gijl , die de maegh nae de
aderen gefonden heeft , noch raeu is . Maer als het
geel ende galachtigh is , sulcx beduyt , dat de selfde
gijl gekooft ende verteert is . Ende 'tgene maer wat
bleyckachtigh is , toont dat de tvveede kokinghe
maer volbracht en is . Als nu dan blijkt uyt het
geel water , dat oock de derde gedaen is , soo ist de
rechte tijt om het Lichaem te oeffenen . Want als-
dan

dan vverpt foodanige Beweginge, de overblijfselen uyt, en de vuyligheyt, die in de kleyne sweet-gaetgens steect. Maer indien men het Lichaem oeffenen vvil eer dat de spijs verteert is, soo vvert het verteren belet, ende het voedsel noch niet vvel verdout zynde, door het Lichaem verspreyt, ende alsoo vele raeuvve humeuren in de aderen vergadert, en daer door verscheyde Sieckten veroorsaect. Nu ghelijck de Oeffeninge bequaemst is voor den eten, ende als de Spijs van de voorgaende maeltijt volkomentlijck verteert is; soo en moet mē oock met de selve niet al te langh wachten, ofte tot dat men al vvederom honger heeft. De bequame tijdt dan om het Lichaem te oeffenen kan met dese eenige vvet bepaelt vverden: Daer honger, ofte noch raeuwe Spijs in 't Lichaem is, en moet men niet arbeiden. *Hipp. 2. Aph. 16.* Daerom is de morgen-tijt, de bequaemste om het lichaem te oeffenen, als de maegh ledigh, ende de vuyligheyt ende 't water ghelooft is.

De selfde tijt is oock bequaemst om te studeren, ende met de sinnen te arbeiden. Want de vvermte is dan vvackerder, ende niet besigh met het verteren vande Spijs, ende de geestē konnen dan vrijer in de hersenen op-getrocken vverden, die oock door den slaep als dan vermeerderd zyn. Maer indien men terstont na dē eten wil gaen studeren, soo vverden de geesten en de wermte van de maegh afgetrocken, ende de hersenen met dampen vervult: het vvelck raeuwigheyt in de maegh, svaerte in 't hooft, ende ander quaet veroorsaect.

In de Oeffeninge moet dit oock vvaer-genomen

K k k 3

vver-

vverden; dat vele beweginge inde Son het Lichaem verhet, de humeuren smelt ende beroert, ende den genen die een svvack ende vol hoofd hebben, seer schadelijck is. Daerom is het nut ende oirbaer dat men hem oeffent in de schaduvve. Hier en boven moet men oock lettē dat in de oeffeningē de meeste leden bevveeght vverden. Want alſier maer een lidt en bevveeght, ghelijck de armen in de schoenmakers, de beenen in de loopers, dan wert dat lidt alleen door de oeffeninge stercker: ende de ander ongeoeffende blijven svvacker, ende trecken nae haer al de quade humeuren ende siekten van de stercke. Daerom wert geloofst dat de Napolitaenē, die meest rijden, jae oock, gelijk ick aldaer gesien hebbe, met eē stoel door de stadt gedragen werden, seer met het Podagra ghequelt zyn, ende niet alte bequaem, om haer vrouwen, ofte veel liever om haer eygen vverck te doen: het vvelck *Hippocrates* vermaent van de Schytē in syn Boeck van de lucht, wateren, ende plaetsen.

Ende ghelijck de lichamelijcke bevveginge niet prijselijck en is alſie te luttel, te veel, ofte maer in een lidt en geschiet: soo gaet het oock met de oeffeninge van onsen geest ofte verstant. Die haer verstant gansch niet en oeffenen, zyn in alle dingen los, ende moeten met schaemte dickvils swijgen, daer een ander met eeren spreekt. Die het vvey-nigh oeffenen, laeten haer veel voorstaen, ende meenen dat sy alle man te wijs zijn. Soo seyde eertijts de Philosooph vande jonge studenten, dat alſie eerst te Athenen quamen heel vvijs vvaren, ende alſie daer van daen gingen, maer half vvijs: vvant daer

daer eeltij gestudeert hebbende, sagen se wat haer al ontbrack, ende die te voren meenden alles te weten, verstondē na veel leeren het devijs van den Hooggeleerden ende noyt ghenoech ghepresen Heere Daniel Heinsius; *Quantum est quod nescimus!* Wat isser al dat wy niet en vveten!

Die maer in een deel van de Ziele geoeffent werden, zyn traegh in't ander. Die alleen sien op de studien, zyn gemeenlijck heel bot in den burgerlijcken om-gangh, soo dat se by 't volck eer voor sot, als wijs gehoudē werden: die een hovelingh alleen wil wesen, blijft ghemeenlijck ongeleert. Het is oock een mislagh, dat sommige meenen door eenderley studie, het zy de Rechten, Medicijne, ofte yet anders, alles te vveten, ende van alles te oordeelen; vvant die altijt in een konst blijft hangen, is in een ander heel oneervaren. Maer dewijl alle Wetenschappen, gelijk *Cicero* seer wel geseyt heeft *pro Archia*, eenen ghemeenen bant hebben, ende als met een maeghschap onder malkanderen verknocht zyn, soo is alderbest dat men van eene syn voornaemste werck maectt, sonder even-wel de anderē heel aen een zijde te setten.

Die haren Geest oeffenen sonder het Lichaem, zyn een proeye, seyt een Preeck-heer *Campanella*, voor de machtigen, struyck-roovers, vry-buyters, Doctoren, en Apotekers: gelijk die het Lichaem sonder den Geest oeffenen een proeye zyn voor de Sophisten, Hooft-ketters, en Guychelaers. Daerom en plachten de Romeynen, ghelijck *Sallustius* betuyght, den Geest noyt te oeffenen sonder het Lichaem.

Die het verstant te veel oeffenen, ende haer sin-
nen al te veel te doen geven, verteren haer geesten,
ende krencken haer lichaem: ghelijck men fiet aen
het teer vvesen van de gene die sonder op-houden
gestadigh met den neus in de boecken sitten. Laet
fulcke luyden nae de vermaninge van haren *Seneca*
luysteren, die aldus spreeckt in't laetste Cap. van't
boeck vande Gerustheyt des Gemoets, Men moet,
seyt hy, het gemoet wat los laten: gerust hebbende
sal het te beter ende te vlijtiger op-staen. Gelijck
men vruchtbare ackers niet te veel en moet vergen:
want de vruchtbaerheyt noyt braeck leggende lou-
de haest uyt-geteelt zijn, alsoo breekt oock dē ge-
stadigē arbeyt eē wacker verstant. Waer uyt blijckt,
dat de Rust niet minder noodigh en is, als den ar-
beyt. Want de selfde is de toevlucht ende remedie
van de moeyigheyt, ende herstelt de vervallē krach-
ten. Daerom gaet het seer wel met den Geest, ende
het Lichaem als arbeyt en ruste bequamelijck door
malkanderengaen. *Ouid. Ep. Her. 4.*

*Die alijt vvoelt en niet en rust,
Wort veel in haesten uyt-geblust;
Maer somtijts schoven tusschen bey,
Is als een regen in de May.*



Van

Van Slapen, ende VVaken.

Het XVII. Capittel.

DE nacht daelt uyt de lucht, en noot ons om te slapen,
 Ghy doet na syn bevel, hy isser toegeschapen:
 En schoon dat u de geest tot lesen is belust,
 Ghy des al niet te min begeeft u tot de rust.
 Doch eer ghy dat bestaet, soo buyght u swacke leden,
 En gaet tot uwen God en offert hem gebeden;
 Wat vrueter eenigh mensch die heden slapen gaet,
 Of hy sal mogen sien den naesten dage-raet?
 Ghy neemt tot u gerief een slaep van seven uren,
 Maer laet u bedde-rust voor al niet langer duren:
 Wie seven uren slaept, die heeft syn volle maet,
 Het zy de jonckhyt rijft, of datse neder gaet.
 Het gansche lichaem sluyt vvanneer de sonne-paerden
 Sigh geven p de zee, en wylcken vander aerden:
 En hy weckt op een nieu de sinnen uyt den droom,
 Wanneer hy vveder komt geresen uyt den stroom.
 Verfet u diep geheym, verdrijft de sware sorgen,
 Maer laetse vveder toe ontrent den vroegen morgen,
 Maeckt u dan veerdigh op, dat is de beste tijt,
 Die vander aerden sijght, en nae den Hemel rijt.
 Is u de snelle pen genegen om te schrijven,
 Of vilje dñnen geest tot aen den Hemel drijven,
 Of hijsje diep gepeys ten gode van den staet,
 Daer is geen nutter tijt als in den dage-raet.
 Wanneer ghy neder-sijght, soo wilt u matigh decken,
 En pooght noyt al te seer de leden uyt te strecken:

K k k 5

En

En leght niet op den rug als ghy den slaep verwacht,
 Dat maect u menighmael een ongeruste nacht.
 Het stopt de geesten op, en baert onguere droomen,
 Die, schoon het u verdriet, ghy niet en kont betoomen:
 En laet gaen wenslers op; en soo het wesen magh,
 En slaapt niet in de maen, of midden op den dagh.
 Oock soo ghy zijt geneyght den acker vande vrouwen,
 En onder dit geheym u eygen huys te bouwen,
 Dit is de nuyste tijt, nu dient het lant besuyt;
 Het lichaem is gerust, de geest die is verfrayt.
 Gelooft, rauwe jeught: die echte vruchten telen,
 Gaen tot een defstigh vverck, en geen/sins om te spelen;
 En doet het nimmermeer (het is een quæet gebruyck)
 Of met een droncken hooft, of met een vollen bruyck.

Al ist datter van seker volck, *Troglodyta* ghe-
 noemt, geschreven wert datse nimmermeer en
 slapen; ende dat *Plinius* mede getuyght 7. *Nat.* 51.
 dat *Mecenas* in geheele drie jaer niet een oogeblick
 geslapen heeft. soo is *sulex* even-vvel geheel tegens
 de nature. Want de Slaep ons niet veel minder
 noodigh en is, als het eten. Maer om hem vvel
 te ghebruycken, moet voor eerst op den tijdt gelet
 werden.

De bequaemste voor den Slaep is des Nachts, om
 dat het als dan duyfter, stil, ende koel is. Laet
 dan de Oeffeninge, gelijk geseytis, voor den eten
 gheschieden; ende de Slaep nae den eten, doch
 even-wel niet terstont, maer een uer of tie twee naer
 het avont-mael, want het hooft soude anders met
 veel dampen vervult werden, ghelijck *Galenus* seer
 wel seyt op 4. *Aph.* 67.

De

De Slaep over dagh is mede om de selfde reden voor den gesonden ongefont, alsoo hy de dampen in't hooft doet op-stijgen, die anders door het vvakken lichtelijck verteren, waer uyt sinckingen, pijn in't hooft, ende anderquellingen voort komen. Maer yemant, die door veel arbeyt seer vermoeyt ende verslapt was, ofte een ongeruste nacht gehad hadde, ende vvacker ghehouden vvas, die mach sulcx by daegh wel wederom in-halen.

Men moet oock letten dat de Slaep niet te kort, ofte te langh en zy. De rechte maet is, tot dat de Spijse in de maegh ende lever verteert is, ende de vervlogten geesten herstelt zyn. Maer dese tijdt moet wat verandert werden nae dat de natuerlijcke vvermte veel ofte weynigh is. Minder als ses uren te slapen, is naeulijcx ghenoech: al wat boven de negen uren gaet, dat is te veel: seven uren mogen door de banck bestaen, soo dat die de middel-maet mogen stellen.

Hier dient vorder aen-gemerckt, dat sommige, insonderheyt de gene die studeren, seer qualijck doen, alsse's avonts langh na den eten op-blijven, ende daer-en-tegen des morgens nae het op-gaen van de Son blijven leggen, ende alsoo, gelijk men seydt, een gat in den dagh slapen. Want sy veranderen alsoo de ordre der Naturen: dewijl den nacht om te slapen, ende den dagh om te vvaken geordineert is. Want als de Son op-komt, ende d'aerde beschijnt, soo opent hy door de wermte de kleyne gaetjens van de huyl, ende treckt de vochtigheden ende geesten van binnen na buyten, ende noodight ons alsoo tot waken ende arbeyden. Ende

de als hy wederom ondergaet, dan werden de selve gaetjens gesloten, ende de vochtigheden ende geesten in-getrocken, ende den Mensch alsoo tot de ruste vermaent. Die dan 's morgens als de Son ende de Wereltons op-wecken, slaept, ende diep in den nacht, als de Nature ons beveelt te rusten, vvaect, die stoort de gemeene ordre, ende de besondere in syn selven, gansch om, ende verswackt de humeuren, ende geesten door contrarie bewegingen, devvyl hy alles nae buyten treckt, als de Nature 't selve tot rust binnen roept. Degene seyt de Platonische Philosoph *Ficinus* 1. *de Vita* 7. die den nacht tegen de nature voor den dagh, ende in tegen-deel den dagh voor den nacht ghebruycken gelijk de uylen: die volgen oock tegen hare danck daer in de uylen, dat gelijk de oogē van de selvige in't licht verduysterē, alsoo mede het licht van haer verstant tegen het blincken ende glinsteren van de vvaerheyt verduystert. Daer-beneffens vvert het verteren van de Spijse, door die manier van doen seer verhindert. Want van de Lucht, die by daegh vvermer is, ende van arbeyt ende vvaken, zyn de geesten wat vervlogen, soo datse van nieus wederom ghemaect, ende herstelt moeten werden: het welck de gene, die s'nachts langh op blijven, insonderheyt die studeren, beletten, alsoo dat haer geesten tot het teren van de maegh, ende het overdencken niet en kunnen genoegh doen: Want sy trecken een groot deel van de selvige uyt de maegh na het hooft, ende vervullen met eenen de herffenen met dampē, waer door verscheyde raeuwigheden door het geheele Lichaem, ende sinckingen in het hooft groeyen.

Hier

Hier moet oock gelet vverden, hoe men hem leggen sal om te slapen, (*Hipp. 2. Prognost. Arist. 5. Probl. 3.*) te vveten niet heel stijf uyt-geftreckt, maer armen ende beenen een weynigh ghebogen, het hooft vvat hooger, ende het lichaem op een zyde. (*Siet Guyon 3. de divers. lec. 7.*) Het slapen op den buyck, en op den rug is beyde schadelijck. Als oock het slapen onder den blauwen hemel, en onder het schijnen van de maen, ende met open vensters: maer de slaep-kamer dient van alle damp, stanck, ende vuyligheyt gesuyvert ghehouden te werden. Het bedt moet sacht zijn, ende nae den tijdt des jaers gereguleert. Wat belanght de stoffe, die en is in alle Landen niet even eens. De bedden, ende matrassen vverden ghemaectt van wol, katoen, ofte pluymen. Elck mach ghebruycken, daer hy aenghevvent is, sonder te letten op't gene hier over gheschreven vvert by Doctor *Roderick van Fonseca*, eer-tijds Professor te Padua, alvaer ick Anno 1616. syn lessen gehoort, ende syn practijck gevolgt hebbe. Men moet hem wel vvachten, seydt hy, *lib. de tuend. valet. cap. 6.* te slapen op bedden, die met pluymen gevolt zijn, ghelijck in Duytslant: alsoo sulcx graveel inde Nieren doet groeyen, onnatuerlijcke vvermte vervveckt, ende het lichaem rot de teringh bereyt. Maer dat den gheleerden Heere hier in bedrogen is, blijktt aen veel duysenden van menschen in Duytslant, ende in Nederlant, die alle haer leven op soodanige bedden geslapen hebben, ende even-wel nimmermeer soodanigh ongemack ghewaer en zyn gheworden. Dit staet hier even-vvel vvaer te nemen, dat sommige

mige seer qualijck doen, die te bedt gaende, haer
hoofd met bonte mutsen, ende diergelijke heete
dingen bedecken, ende al te seer broeyen, vvaer
door het uyt-vvaessmen belet zynde, verscheyde
catarrhen ende sinckingen veroorsaect.

Vorders als nu door den Slaep het verteren van
de Spijse volbrocht is, ende de geesten ende krach-
ten versterckt zyn, soo moet men tijdelijck op-
staen, ende aen syn vverck gaen, sonder langh te
blijven leggen snorcken, ende niet alleen een stuck
van den dagh, maer een grooter deel van het leven
door den slaep te verliezen; volgende daer in de
neerstigheyt van den Griecckschen Orateur *Demo-
sthenes*, die hem bedroefde, als hy sagh dat yemant
van de ambachts-lieden voor hem op vvas. Want
recht soo langh leven vvy, als vvy vvaken. Even-
wel soo moet het waken mede matigh wese. Want
te veel zynde, verteert het de natuerlijke wermte,
verstroyt de geesten, verdrooght het Lichaem,
verduystert de sinnen, ende beschadicht alle wer-
kingen des Lichaems.

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

By-slapen.

Het XVIII. Capittel.

Het lichaem is gevoet, het moet syn af-gangh hebben,
Al waer het is gevloeyt, daer moet het weder ebben,
En als dit in de mensch niet over-hant en gaet,
Soo isfet aen de maegh en al de leden quaet.

Ghy,

Ghy, als dit qualick vvil, soo vuilt den af-gangh vvetten
 Door pruymen, langh rozijn of moes van violetten,
 Van beete, van latou, van ander heylsaem kruyt,
 Dat maect de wegen glat, en jaegt het svadder uyt.
 Wilt vorder 't u vver baet in alle vlijt besorgen,
 En kemmen daer het dient, en vvasen alle morgen,
 Maeckt neus en ooren reyn, en spoelt voor al den mont,
 Dat is voor eerst de maegh en al het lijf gesont.
 Noch isset vvonder nut om dampen uyt te drijven,
 De leden alle daegh met doecken af te vvrrijven:
 Al dit is vvonder nut en even vvonder net,
 Dus siet dat ghy gestaegh op desen regellet.

NV is noch overigh tot onderhoudinge der Gesontheyt, dat het overschot, 't welck alle dage nae het verteren van de Spijse vergadert vvert, afschiet, om het Lichaem suyver te houden. Daerom ist dienstigh, dat men des morgens opstaende terstont te kamer gaet, op dat de vuyligheyt door het werck van den dagh niet en kome te verdroogen, ende verstoptheyt te veroorsaken. Indien den buyck wat hardachtigh is, soo sal men hem versachten, met in't beginfel van de maectijdt ofte wat te voren te nemen, lange rozijnen, hanen-nat, koolwermis, oft dat van groen-kruyt ghemaect is, als beet, maluwe, violen, ende diergelijcke, pruymen met corinthen ghestooft, ofte oock eenigh vleesch-nat met wat sene-bladeren geweyckt, een uer voor den eten genomen.

Soo moet oock het overschot van de tweede teringh, die in de lever ende aderen geschiet, als mede van de derde in elck deel, af-geset werden. Ende-

dewijl dit leste naeulijcx van de Nature ghedaen en wert, soo moet de dagelickſche oefſſeninge haer daer toe helpen. Soo drae dan yemant op-ſtaet ſal hy ſyn hooft kemmen, den mont ſpoelen, de tanden ende tonge reynigen, ooren en neus ſchoon maken, de oogen ende 't geheele aenſicht met kout water afwaſſen, het lichaem ende inſonderheyt armen ende beenen wrijven: ende aldus bereyt zynde hem tot ſyn gewoonlijke oefſſeninge begeben.

Hier toe behoort mede het af-ſchieten van het natuerlijk zaet. Want als het ſelve in ſyn vaten overvloedigh is, ſoo moer het nootſaeckelijck by tijts gheloofst vverden, ofte bederven, ende een ſenijnige nature aen-nemē, inſonderheyt in de gene die geſont ende fris van lichaem, vverm ende vochtigh van complexie, ende dien volgende vol bloets (het welck de materie van 't zaet is) zijn. Want in ſulcke indien het zaet niet by tijts af en ſchiet, werden veel ſchrickelijke ende doodelijke acciden-ten verweckt, te vveten, kortheyt van aeſſem, ſwaermoedigheyt, loomheyt, geenwen, ſuchten, benautheyt, ydelheyt van hooft, ende diergelijke. Dan als ſy dat quijt vverden, ſoo zyn ſy mede van alle die qualijckheyt verlicht, ende werden wederom fris ende wel-gedaen; te weten, als ſy daer van over-laden zyn geweest. Ende men behoort her oock niet eer in't werck te ſtellen. Doch men moet de nature ende krachten aen-ſien. Want daer den eenen over krocht ende ſteent, daer gaer den anderen licht mede deur. Men vinter ſommige die in dit vverck meer arbeyt, als plaſier vinden, daer andere by-nae geſtadigh op haer neus ſouden leg-

leggen. Waer van ick eenige mede heb hooren roemen, dat sy den amoureuſen Poët niet toe en gaven, die van ſyn ſelvê aldus aen-gaet. 3. *Amor.* 7.

At nuper bis flava Ceres, bis candida Pitho,

Ter Libas officio continuata meo est.

Exigere à nobis angustam nocte Corinnam,

Et memini numeros sustinuisse novem.

Dan dit en is geen ordinaris vverck, maer een bruyte-kans ghevveest, ghelijck *Sofia* by *Plautum* spreekt *Amphitruone* van den langen nacht die *Inpiter* by *Alcumina* besteden om den sterckê *Hercules* voort te brengen:

Hac nox scita, exarando scorto conducto male.

Maer diten komt noch niet by 't gene van een sekerê Springer verhaelt wert in de Fransche Proeven van d' Heere van *Montaigne*, 3. des *Essais* 5. die hierom van ſyn vrou in recht betrocken vverde. Waer over de goede Koninginne van Arragon vonnis wijsende, eens soo veel daeghs stelt, als de wet-gever *Solon* in een maent.

De Keyserinne *Messalina* was hier in gânsch onversadelijck, soo dat de Poët *Iuvenalis* van haer schrijft:

Sy was geslaegh aan Venus dans,

En er vermoeyt, als sat wan mans.

Een Dominicaner Monick *Thomas Campanella* in een Medicijn-boeck, dit Iaer 1635. uyt-gegeven, stelt de maet voor de gehoude s'weecks na het gerald

der Gratien, voor de ongehoude, alsoo, seyt hy, sy minder daer toe verweckt werdē, soo veel'smaents, als de Maen in die tijdt om-loopt. Laet dan de Geusen vry stil swijgen, met haer verwijten dat de Monicken niet en vveten, dewijl sy soo naeu weten te bepalen oock die dingen, in de welcke haer onwetenheyt soo gheheel schandelijck niet en soude wesen. Maer om de verschillende gestaltenisse der Lichamen, ende de verscheyde ghematigheyt der mensche en kan hier in geen algemeene wet gestelt vverden: dan is alijt beter syn nature te vveynigh toe te geven, alse veel: ende men vinter seer weynigh, die de stantvastigheyt van den Philosoph *Xenocrates* na-volgen, de vvelcke met geenderhande caressen van een schoone ende vvackere basin tot vvellust konde bevveeght vverden, al vvaft dat sy haer sulcx vvel verftont, ende eenen heelen nacht daer toe besteden, gelijk uyt *Laertius* schrijft *Castiglione* in het derde Boeck van synen Italiaenschen *Corrisaen*.

De rechte maet is, tot dat men voelt dat het Lichaem hier van verlicht, ende veel lichter vvert als te voren, maer die nae het vverck een swackigheyt voelen, moeten weten dat sy meer doen als sy konnen verdragen, ende haer krachten toe-laten, die daer door seer verminderen. Die kout ende droogh van complexie zyn, oude ende sieckelijcke luyden, en mogen hier niet wel tegen, jae voor de leste en is het niet alleen schadelijck; maer dickwils doodelijck. Want tot een vverck, daer uyt een mensch een ander springt, gelijk de Philosoph *Democritus* sprack, (*Plin. 28. 6.*) behooren vry al vvat krachten.

ten. Soo dat sulcx best past de gene, die kloeck van lichaem zijn, een vverme ende vochte complexie, gelijk geleyt is, ende dien volgende veel bloets ende zaets hebben: als oock die phlegmatijck (*Hipp. 6. Epid. 6.*) ende sterck zyn: ende insonderheyt die inde fleur van haer leven zyn, ende daer van seggen vvy ghemeenlijck: Oude luyden mogen het doen, maer het is jonge luyden vverck.

Niemant en dient hier toe syn nature te verwecken: maer soodanigh te beyden, seyt *Aristoteles*, tot dat hy daer toe van selfs geprickelt vvert. Oock ist gesonder 'svinters en in't voor jaer, als des somers, ende in den herfft. Ende al schijnter verschil te zyn onder de oude Doctoren, of het gesonder is, hier toe met een volle, ofte een ledige maegh te komen: soo is even-wel het beste gevoelen, dat het niet gesont en is terstont na dē eten met een vollen buyck, maer s'morgens als de spijs verteert is, het lichaem lucht ende de geest lustigh is, dit heugelijck werck te beginnen: ende daer dan wat op te slapen: ofte altdijt vvat te rusten, sonder terstont op te staen, volgens het Spreek-vvoort, Op gedaen werck is goet rusten.

PLINIVS XXVIII.

Nat. Hist. v i.

*Venerem damnavit Democritus, ut in qua homo alius
exiliret ex homine. Est hercle raritas ejus utilior.
Athleta tamen serpentes restituantur venere, &c.*

L I I 2

Van

Van de maniere des levens van Oude luyden .

Het XIX. Capittel.

MAer schoon op ons bedrűf wert neerstigh acht genomen,
Noch laet den ouden dagh niet over ons te komen;
Al staet een keerse stil en buyten alle vuint,
Men siet dat eygen wier ten lesten haer verstint.
De doot vvoont binnen ons, en dese swacke leden
Die snellen naer het graf, en hellen naer beneden:
Al wort een out gebou by wijlen eens vermaecht,
Noch siet men even-vuel dat synen val genaecht.
Wel om dit kranck gestel te mogen onder-houwen,
Soo moet men na den eyseh verseyde dingen schouwen,
Versheyde saken doen . Van beyde dient gevraeght
Voor u die van den tijt en oude dagen klaeght.
Voor eerst vuilt u gemoet van alle tochten keeren;
En laet u nimmermeer van tochten over-hoeren;
Al wat den geest beroert dat is geduerigh quaet,
Doch meest vvanneer de mensch tot hooge jaren gaet.
Voort hoedt u van de spijs die swaer is om verteren,
En laet geen harde kost u teere leden deren:
Siet oock dat ghy voortaelen u niet en over-brast,
Want voor een swacke maegh en dient noyt sware last.
Van tafel naer het bedt . Vermijt u van de vrouwen,
En laet de frische jeught den echten acker bouwven;
Het is een vare spreuck, Wie op syn leersē pist,
Dien isse meer als nut dat hy syn boeltjen mist.
Of vvel een schoone maeght by David was gelegen,
Hy vvoert van haer verwermt, maer liet hem niet bevvegen,

Sy

*Sy gunt hem jeughdigh bloet, doch bleef gelijcke vvas,
 Soo dat hy noyt een bloem van haren maegdom las.
 De vorst verstonc het stuck, hy wist hoe dese saken
 De krachten hinder doen, en swacke leden maken:
 De mensch is kout en droogh ontrent den ouden dagh,
 Soo dat hy heet en vocht niet meer ontberen magh.
 Wel oefent dan het lijf, maer door een sacht bewegen,
 En voedt een langer slaep, dat is u besten segen:
 Neemt noch tot u behulp de geesten van den vijñ,
 Maer die moet even-vvel naer eyfch gedroncken zijn.
 Betracht een open lijf, en dat met sachte kruyden,
 Een vocht dat krachtigh ruymt en dient geen oudeluyden;
 Dat raet de kunst noyt als in een hoogen noot,
 Want een een kranck gestel en dient geen harden stoet.*

Wat forge ende neerstigheyt men oock aen-
 vvent om het lichaem wel te regeren: soo gaet
 het even-vvel nootsakelijck altijt nae syn ende, en
 den ouderdom komt ons onverwacht, ende gelijck
 als al slapende op den hals. Het is dan oock dien-
 stigh ende nootwendigh, dat devijl wy van d'an-
 der jaren gehandelt hebben, nu al hier beschrijven
 de maniere van leven, die by Oudeluyden dient
 onderhouden te werden. Want alsoo de natuerlijcke
 vvermte in dese jaren slap is, ende de kracht ende
 sterckte van 't geheele lichaem nu versvvackt; soo
 openbaren haer lichtelijck inde selve, de fouten en
 ongeregeltheden, die inde vorige jaren begaen zyn:
 ende die noch in de selve begaen werden, en blij-
 ven niet langh verholen, ende versuymt ende geon-
 acht gheslagen zynde soo komen se alle dage te ver-
 grooten. Waerom wel geleet dient, dat men op dese

tijdt een goede maniere van leven vvaer-neme.

Dewijl dan indē Ouderdom (wiens beginsel wy rekenē na het sevende seven-jaer, ofre het vijftigste jaer) het lichaem alle daegh meer verdrooght, ende de natuerlijke wermte verteert: soo moeten alle Oude luyden in't ghemeen letten, om de drooghte voort te komen, ende de wermte, soo veel als mogelijk is, te bewaren: derhalven dient alle haer maniere van leven te strecken nae de wermte ende vochtigheyt.

Laet dan de Oude luyden een wermte ende vochtige **Lucht** soecken; ende die van haer selven son niet en is, nae die gematigheyt toe-maken, in den Herfst insonderheyt ende Winter, de welcke de Oude luyden alder-meest tegen is. Want al is de Winter vochtigh, soo werden even-wel op die tijdt de Oude luyden door de kou, die onse natuerlijke wermte tegen is, ende sy weynigh hebben, seer beschadight.

Het **Voedsel** moet oock werm en vochtigh zyn, van goet sap ende licht om te verteren: gelijk daer is Broodt dat wel gheresen ende ghebacken is, ver vleesch-nat, vleesch van kieckens, hoenderen, en capoenen; als oock kalfs-vleesch, geyten-vleesch, eyeren, ende diergelijke, die haest in de selfstendigheyt van ons lichaem veranderen, ende den lichame veel ende goet voedsel geven, ende in de maegh niet lichtelijck en bederven. Vele prijsen hier, als de Oude luyden seer nut ende dienstigh, den **Donich**/ devvilj de selve verwermt, ende de slijmerachtigheyt, die veel in Oude luyden is, afveeght en suyvert. Alle grove, harde, taeye spijs,
oock

oock die licht in't hooft treckt, die inde maegh suer wert, ende lichtelijck bederft, hoedanigh die oock is, moet ganschelijck gheschout werden, ende soo veel te meer, hoe den ouderdom hooger gheklommen is. Soo dat op 't leste de Stock-onde-luyden haer alleen dienen te onderhouden met vleesch-nat ende slorp-spijse: alsoo de wermte in de selfde seer af-genomen heeft, waer door sy niet wel en verteeren, en de tanden oock, om vaste spijs te breken ende te knauwen haer nu ontbreken. Hier en moet oock niet alleen gelet werden op spijs van goet voedsel: maer oock dat de ghewoonlijcke portie vermindert wert. Want ghelijck het licht van een Lamp, die by-na uyt is, noch onderhouden vvert, met vveynigh ende dickwils olye by te gieten, ende met veel ende teffens over-gieten, uyt-gaet: soo wert oock in Oude luyden de weynige ende by-nae uyt-gaende wermte door weynigh ende dickwils voedsel te nemen verquickt, ende door te veel uytgeblust. Derhalven moeten de Oude luyden ten minsten twee-mael, ofte liever drie-mael daeghs eten, ende den kost diese besigen willen, in drien verdeelen. Eerst voor den onbijt eenigh sop ofte vleesch-nat, ofte een ey, ofte een sneebroots met boter ofte honich, ofte yet diergelijcke dat in drie vier uren ontrent kan verteert werden. Daer nae sullense op de middagh wederom wat besigen; als oock des avonts, ende als dan sullen sy het grootste deel van drien nemē. Maer hier moet sonderlingh waer genomen werden, dat Oude luyden niet al te veel en eten maer in de hoedanigheyt mogen sy somtijts wel wat veranderingh maken. Dan't is seer

L l l 4

quaet,

quaet, syngewoonlijke maniere van leven in den ouderdom te veranderen. Het vvelck als de Paus *Clemens de sevende* bestont door raet van synen Medecijn *Curtius*, quam daer over te sterven, ghelijck *Sleidannus* betuyght in syn 8. Boeck.

De Oude luyden mogen voor haren **Wanch** nemē goet vet Bier, waer uyt sy mede voediēl voor haer Lichaem konnē trecken. Van soodanigh Bier seydt men ghemeenlijk, dat men soo goet koren brout, als backt. De Wijn is mede haer niet min dienstigh, ende wert derhalven de Melck van de Oude luyden genoemt. En de vvijsē *Plato* schrijft in't 2. Boeck van syn Wetten, dat God de Oude luyden den Wijn gegeven heeft als een heylsame remedie tegens de strafheyt van den ouderdom, en om haer beswaertheyt in vrolickheyt te doen veranderen. Maer dit moet van het matelijck gebruyck verstaen werden. Want gelijck het selve den geest ende 't hert verheught, soo verweckt het veel drincken hoofst-pijn, sinckingen, ende door de selvige veelderhande siekten: ende doet oock door de hitte van den wijn de vochtigheyt des lichaems te rasser verdroogen. Sy sullen dan met matigheyt drincken Wijn, die werm, dun, van goeden reuck ende smateck, niet te oudt of te nieu en is. Maer dicke vvijsen, die een verstoppende, of te samen treckende kracht hebben, of te het water tegenhouden, zyn Oude luyden seer ongesont. Ende alsoo dese jaren veel siekten onderworpen zyn, als sinckingen, gicht, graveel, steen, droppel-pis, beven, schudden, en diergelijcke; soo moeten de Wijnen, die sulcx yet kunnen verwecken, in de selve heel

nac-

nae-gelaté werden. Voor Oude luyden is de Mede oock bequaem gedroncken. Men leest by *Plin. 22. Nat. 24.* dat *Pollio Romulus.*, over de hondert jaren oudt zynde, van den Keyser *Augustus* gevraght werde, door wat middel insonderheyt hy soo lange die frisheyt van geest ende lichaem bewaert hadde; ende dat hy antwoorden, van binnen met Mede, ende van buyten met Olye.

De **Oeffeninge des Lichaems** is voor Oude Luyden mede nut ende dientigh, op dat, seyt *Galenus*, haer kleyne wermte door te grooten stilte niet vaddigh en werde. Dan dese Oeffeninge moet niet te swaer zyn, maer alleen om als een koel vwinden de natuerlijke wermte te doen ontfoncken, en niet uyt te blasen. Even-wel die den arbeyt van jonghs opgewent zyn, en moeten hem niet terstont sevens achter-laté, aengesien de gewoonte haer den selven beter doet verdragen, als andere die jonger ende stercker zijn, maer ongewoon te vvercken. (*Hipp. 2. Aph. 49.*) Dienen nochtans den selven allencxkens te verminderen (*Cicero Catone*) ende wat lichter arbeyt aen te houden tot haer sestig jaren, te weten al sulcken, op de welcke geen groote vermoeytheyt en volgt. Daer nae is het langh wandelê genoegh; even-wel niet achter een: maer tusschen beyde vvat rustende, op dat de krachten niet en komen te verslappen. Want Oude luyden en dient ganschelijck geenê arbeyt ofte oeffeninge, die vermoeytheyt maect, ofte swaer ende lastigh valt. Maer insonderheyt is het wrijven, ende sulcx meest 's morgens de Ouden luyden seer goet. Want alsoo door den Ouderdom haer kracht van het

voedsel te verteren ende te verdeelen seer swack is: soo wert de wermte door het wrijven 's morgens na den slaep meer ontvonckt, ende de verteringe ende verdeeling van het voedsel, ende dien volgende het voeden van het lichaem gheschiet als dan soo veel te beter. Maer dit wrijven moet heel matigh zyn, 't welck de wermte alleen verweckt, ende het voedsel nae haer treckt, maer het nae-ghetrocken niet en verstroyt.

De **Slaep** is de Oude luyden hoogh-noodigh, ende moet in haer oock langer wesen als in andere, om haer droogh lichaem te vervochtigē, de raeuwe humeuren te doen verteren, ende de beginselen des levens te verstercken. Ende dat yemant ons hier tegen vvilde verpen het François spreek-woort,

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

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

daer op antwoorden wy, dat sulcx waer kan wesen van seckelijcken ende onnatuerlijcken slaep, ghelijcker dicwils veroorsaecht wert door verstoptheyt ende veel vochtigheyt inde hersenen: maer niet van de gene die matelijck ende natuerlijck is. Want daer is naeulijcx yet anders, dat de Lichamen der Oude Luyden soo versacht, als de Slaep; ende daerom hebben sommige den Slaep het leven van de Oude luyden genoemt, ende *Galenus* prijft den Poët *Homerus* dat hy hierom den ouden *Nestor* beschrijft, dat hy gewassen ende gegeten hebbende, na

bedr

bedt toe ginch, als sulcx het recht zynde van de oude luyden. Maer het waken is haer seer tegen, als't welcke drooghte, die d'Oude luyden alderschadelijckst is, veroorsaect. Waerom, soo veel als mogelijk is, gelet dient, dat men haren slaep behoude, ofte weder doe komen. Waer toe bequaem zijn, de soete amandelen, latou, ende dil. De Latou om datse kout is, moet ghestoof op het laeste van de maelrijt gegeten werden. De Dil en is niet alleen goet, om dat hy doet slapen, maer oock om syn vermtende vochtigheyt. Het is mede dienstigh de voeten te wasschen, eerste slapen gaen, in werm water, daer bloemen van plompen, dil, mankebollen, vyilge-bladeren, ende diergelijcke in ghesoden zijn.

Voor-namelijck moeten haer de Oude luyden wachten voor alle **Passien** ende ontroeringen des Gemoets, de vvelcke de swacke wermte lichtelijck verstroyen, ofte versticken, ende oock de vochtigheyt verteren, den slaep beletten, ende de doodelijcke drooghte verhaesten. Laet dan de Oude luyden meest letten, datse met eerlijck vermaeck haer Lichaem ende Gemoet oefenen, en geen van beyde met arbeyt ofte ongenucht en quellen. De Liefde past een oudt man, ghelijck een harnis. Soo dat **Ovidius** seer veel seyt, in de Konst der Minnen:

Een oudt soldaet en voeght niet veel,

Hy mocht al beter rusten;

En min noch dient gerimpelt vel

Tot amoureuse lusten:

Is yemant kael of is hy grjs,

Indien hy vrjgt, hy is niet vrjjs.

De

De gierigheyt is hem geheel onnut: devvyl de gene, die niet veel vveghs meer reysen en moet, weynigh reys-gelt van doen heeft. Ende waer voor wil yemant vreesen, die syn broot op een stuck nae op heeft.

Ten lesten dienen de Oude luyden daer oock op te letten, datse haer vuyligheyt vvel quijt vverden. Want om de slappe wermte blijft in haer veel overschot, ende haer uyt-drijvende kracht is swack, en het lichaem droogh, waer door sy dickwils hartlijgh zyn. Derhalven is dienstigh haer den buyck, de noot sulcx vereyschende, met vochtighe spijsse vveeck te maken: het welck in de Somer ende den Herfst geschieden kan, met rijpe vruchten, gelijk druyven ende pruymen, 's vvinters met rozijnen, corinthen, vijgen, pruymen van Damasc, ofte het sap daer van, in'teerste van de maeltijt genomen. Sulcx doet mede den Honich, ende de Mede, die van Honich ghemaect vvert: als oock sommige moes-kruyden, gelijk kool, beet, spinagie, latou, maluwe; ende soete olye, ofte versche boter alleen genomen. Den Honich van Provençy-rosen is hier toe mede seer bequaem: want hy heeft van de Rosfen de kracht om den buyck weeck te maken, ende van den Honich om te suyveren, ende afte vegen. Maer stercke dingen, ende die heel Medicinael zyn, en moet men Oude luyden niet geven, ten zy de groote noot sulcx heel vereyst; ende, gelijk *Galenus* oock gebiedt, indien met de verhaelde dingen den stoel-gangh komt, alen ist juyft niet alle daegh, maer alleen over den anderen dagh, soo en is niet dienstigh yet medicamenteus in te geven. Het gebruyck

bruyck van dese dingen, moet, na de vermaninge van *Galenus*, somtijts verandert werden, ende men dient niet altijt een, ende het selve te besighen. Want als de Nature, door het veel gebruyck, een ding gewent wert, soo en false ten laetsten na de kracht van het selve niet vragen, ofte daer door eenighsins beweeght werden. Daer-beneffens moetense niet al te veel daer van nemen, om in haer swacke Lichamen geen loop te veroorsaken. Ende dickvols hoe den buyck van sulcke dingen lossen vvert, hoehy de volgende dagen meerder sal stoppen.

Oude luyden die in't begin van den ouderdom komen, die sterck van Lichaem, ende het werck gevvent zyn, mogen het by-slapen noch matelijck gebruycken. Maer al is het Spreeck-vvoort,

Geen schip soo oudt, sey schippers meysjen,

Of doet noch somtijts vvel een reysjen,

ende dat oock *Cato*, als vvy lesen by *Plin. 2. Nat. 14.* nae syn 81. jaer, ende de Koningh *Masiniſſa* op syn 86. jaer noch een soen teelden, soo ghebeurt sulcx felden, ende is geraetsamer voor heel oude luyden, dat sy dat vverck de jonge luyden over-geven, ofte ras nae een doot-kist uyt-sien. Maer het is even-vvel goet ende prijsfelijk dat men by stock-oude ende koude mannen, om haer lichaem te vervvermen, ende de vveynige vvermte die sy hebben te vermeerderen, jonge kinderen, gelijk *Galenus* seyt *7. Meth.* ofie een frissche jonge maeght leyt, volgens het exempel van den Koningh David. Want de Oude luyden hebbē koude ende drooge lichamen.

en-

ende luttel natuerlijke vvermte, de vvelcke door kleederen ende deckfel wel wat bevvaert (*Plutarch. de virt. & vitio*) maer niet versterckt ofte vermeerderd en kan werden; ghelijck geschiet door het byleggen van een jonge maeght, vvelckers lichaem werm ende vochtigh is, ende overvloed heeft van natuerlijke vvermte. Daer-beneffens hebben de Oude luyden een gooren ende stinckenden aessem, van veel raeuwigheyt diese vergaderen, ende om d'onsuyverheyt van de levend-makende deelen, ende de quade ghestaltenis van 't gansche lichaem: noch is haer huyt droogh, rou, ende straf. In tegendeel hebben de kinderen, ofte jonge dochters een soeten ende lieffelijcken aessem, een vol ende poeffelachtigh vleesch, ende een sachte huyt. Soo dat in alle manieré de selfde groot voordeel konnen doen aen stock-oude luyden. Want dewijlse de selve van haer vvermte mede deelen, soo helpen sy veel tot het verteren: vvaer toe sommige, jonge honden op haren buyck plegen te leggen. Sy verquicken oock het hert met haren lieffelijcken aessem: ende de beginselen des levens vvorden door haer vermeerderd. Want de groote drooghte, ende de kleyne vvermte, die in dese Oude mannen is, treckt als een spongie, ofte een kop nae hem de aengename en lieffelijke vvermte uyt het maegdelijcke Lichaem tot syn voedsel: waer door die kinderen ofte dochters daer nae uyt-teren, alse een jaer ofte wat meer by d'oude luyden geslapen hebben, gelijk de cervarentheyt ons leert. Even-cens soo gaet het met jonghmans die by oude wijsf slapen: ende dat is de kortste wegh na de doot. Maer

om de oude geen goet te doen tot verderf van de
jonge, soo is beter dat men hier toe neemt vette
jonge honden. Want al ist dat sy de natuerlijke
vermte soo wel niet en kunnen vermeerderen,
dewijlder soo grooten ghemeenschap niet tusschen
beyde en is: soo kan even-wel oock haer vermtē,
gelijck *Galenus* getuyght, veel helpen, ende de ver-
teringe te beter doen geschieden.

E Y N D E.



Tot Dordrecht, Gedruckt by Hendrick van Esch;
wvooende in't Hof, in de Druckerijē van de
Maeght van Dordrecht.

1 6 3 6.

in de kintre geen. Het is doen tot verduf van de
 tige; loo d' bier dat men niet tot naven wone
 the boden. Want al is dat ly de natuulike
 rmen loo wel niet en konnen vernemen
 swijder loo groten fpeetfchelp niet nuffen
 wederk; loo kintre wel oock niet vernie
 dink Gaten geuygh, veel helpen, ende de ver
 moge te beter doen gefchieden.

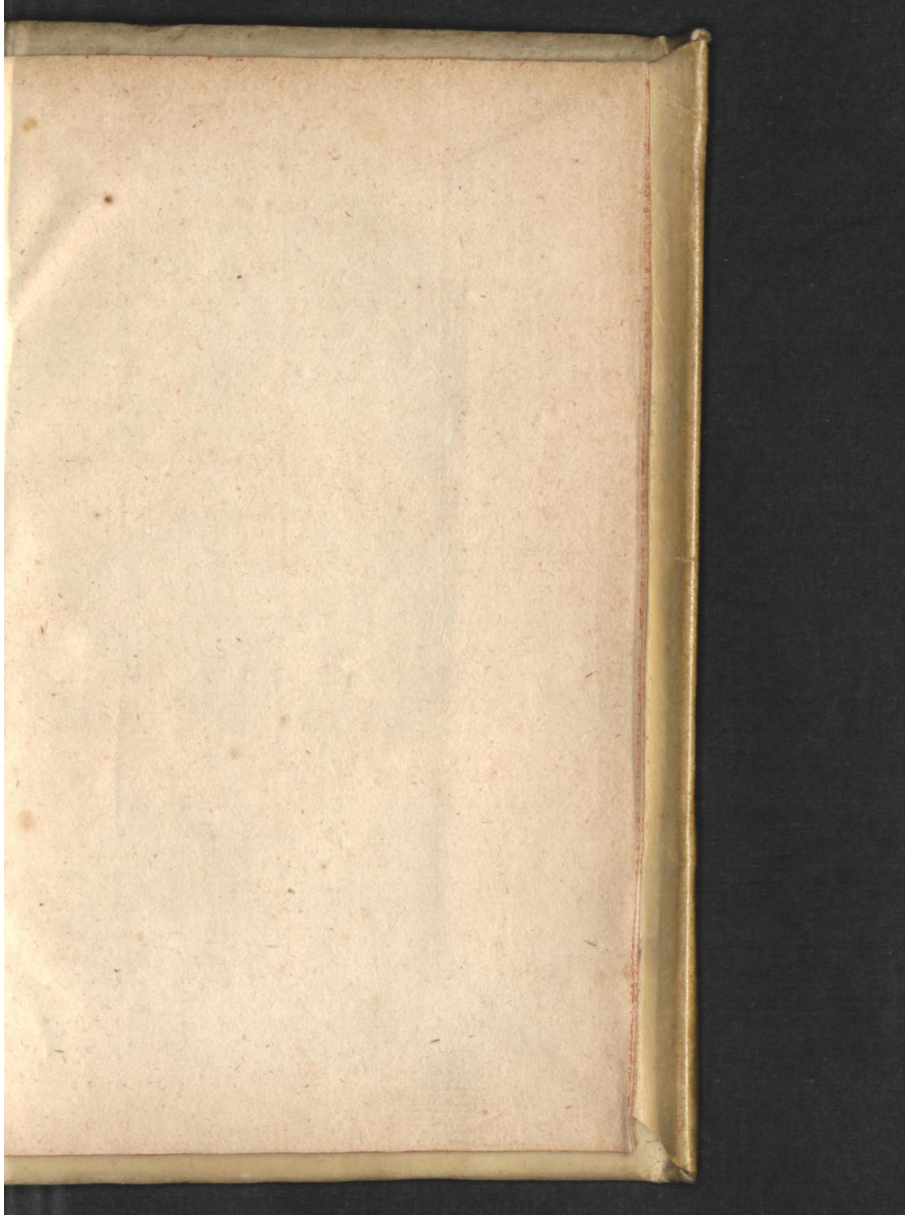
E Y N D E.
 In de kintre geen. Het is doen tot verduf van de
 tige; loo d' bier dat men niet tot naven wone
 the boden. Want al is dat ly de natuulike
 rmen loo wel niet en konnen vernemen
 swijder loo groten fpeetfchelp niet nuffen
 wederk; loo kintre wel oock niet vernie
 dink Gaten geuygh, veel helpen, ende de ver
 moge te beter doen gefchieden.

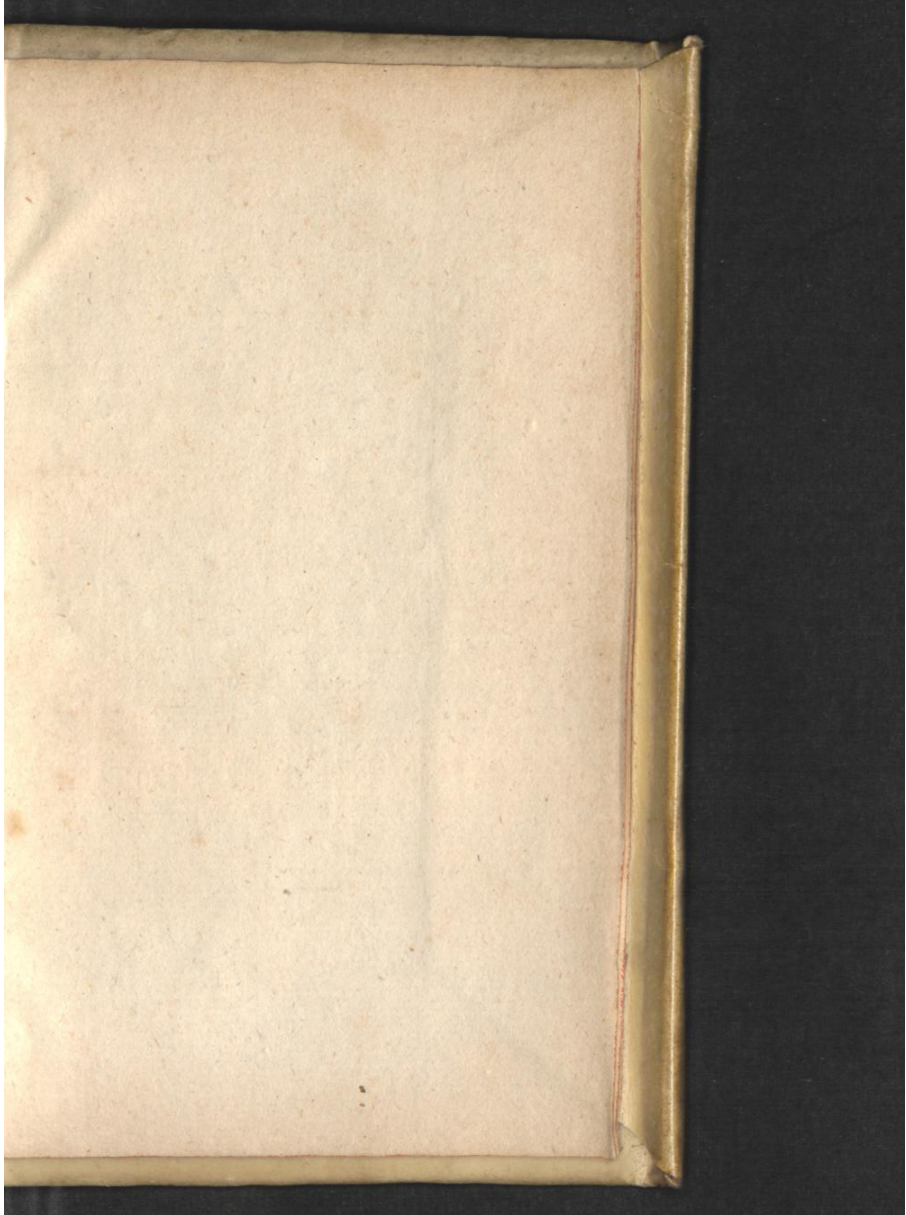
—

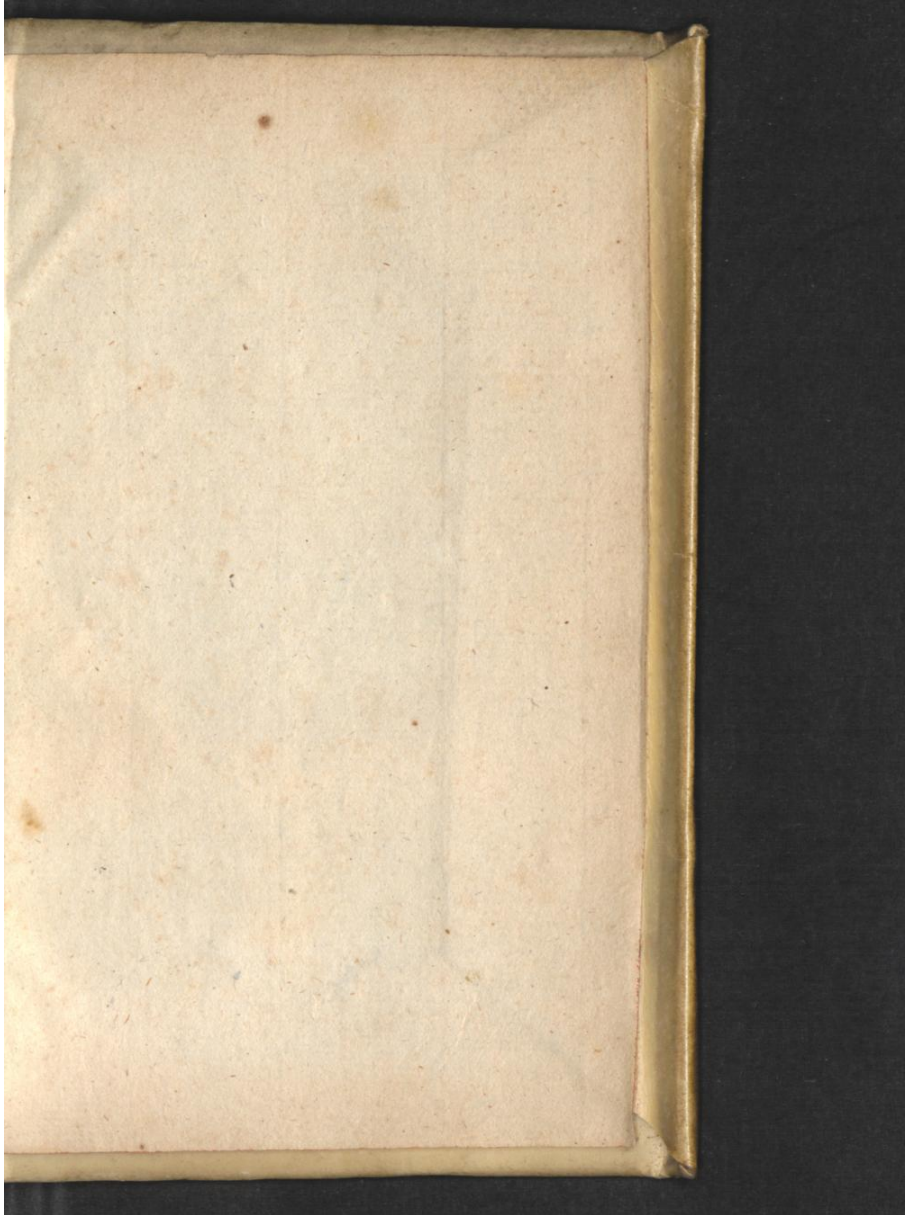
Te Dordrecht, Geprint by Hendrick van Hefch;
 Verkoopen in t' Hef, in de Dyckftrijde van de
 Maaght van Dordrecht.

1 6 3 6.

In de kintre geen. Het is doen tot verduf van de
 tige; loo d' bier dat men niet tot naven wone
 the boden. Want al is dat ly de natuulike
 rmen loo wel niet en konnen vernemen
 swijder loo groten fpeetfchelp niet nuffen
 wederk; loo kintre wel oock niet vernie
 dink Gaten geuygh, veel helpen, ende de ver
 moge te beter doen gefchieden.







11. Jh. v. J.