

Już stosunkowo nieznaczne ilości żelaza odgrywają tę rolę, bo jedna milionowa część jednego grama żelaza wystarczy, by w przeciągu jednej godziny dostarczyć komorkom ciała około 100 cm<sup>3</sup> tlenu.

Przy braku żelaza, więc zwykle przy niedokrewności, musimy oczywiście dostarczyć je z zewnątrz. To żelazo znajdujemy w roślinach jak i w mięsnych potrawach. Na przykład na 100 gramów jabłek mamy 2 miligramy żelaza, w 100 gramach kartofli i grochu 5 miligramów, fasoli 9, w szpinaku nawet 30 miligramów. Jaja zawierają 40 a mięso 17 miligramów. W mleku jest tylko nieznaczna ilość żelaza, bo zaledwie 2 — 3 miligramy w 1 litrze. Sporo natomiast żelaza zawierają wina: czerwone wina 2,5 miligrama, białe 1,5 a wina owocowe do 20 miligramów. Jednak nie trzeba zapomnieć, że wino obok tego dodatniego czynnika posiada o wiele ujemniejsze w postaci bardzo szkodliwego alkoholu, zwłaszcza wino owocowe.

Noworodek czerpi żelazo z łona matki, później jednak się ten zapas powoli wyczerpie i już po 6 miesiącach musimy żelazo podawać z zewnątrz w postaci jarzynek, zwłaszcza zielonych, jak szpinak, galarepy, rabarberu itd. Chorzy anemiczni czynią dobrze, przymując żelazo w większych ilościach, sporządzając krew i wątrobę zwierzęcą, jaja, zielone jarzyny, owoce, pomidory, salate.

Nowsze badania naukowe okazały jeszcze, że obok żelaza znajdują się jeszcze mniejsze ilości miedzi, a na tem prawdopodobnie polega fakt, że sztuczne podawane żelazo metaliczne w postaci pigułek i tinktury, zapisane zwykle przez lekarza, ani w przybliżeniu tak nie pomagają, jak podawania naturalnego żelaza, to znaczy roślinnego lub zwierzęcego. Znowu widzimy, jak doskonale przyroda się o to starała, aby umożliwić człowiekowi byt na tej ziemi!



## Pamiętaj

że wszelkie potrawy trzeba powoli i dokładnie żuć,  
 że niezdrowo jest, o ile się odrazu za wiele jada lub za wiele pije,  
 że głębokie oddechanie jest najlepszym ćwiczeniem cielesnem,  
 że pobyt na wolnem powietrzu jest konieczny,  
 że płuca nie mogą korzystnie pracować, o ile siedzisz krzywo przy pracy,  
 żeś powineń raz w tygodniu się kąpać, obojętnie czy w ciepłej czy w zimnej wodzie,  
 że lepiej jest wesołe usposobienie niż smutne, zwłaszcza przy jedzeniu,  
 że twoje zdrowie jest najcenniejszym skarbem; uczyn więc wszystko, aby je utrzymać!



## Silne nerwy.

Jakimż to cudownym utworem jest tkanka nerwowa zupełnie rozwinięta, która się znajduje w centrali nerwów i w mózgu człowieka. Zastanówmy się, co te małe tkanki życiowe dla nas znaczą: za pomocą niektórych z nich słyszymy, innemi widzimy, inne spra-