

tancerka silne kości podbicia nóg, turysta górski silne kości nóg. Ludzie pracujący prawą ręką mają ją nieco dłuższą od lewej.

Skoro przez stałą jazdę konną wewnętrzna powierzchnia udów ulega ciągłemu tarcia, to nierzadko tworzy się z tego powodu wewnątrz mięśnia kość, która znana jest jako „kość jezdna“. Dawniej można było też znaleźć u żołnierzy, którzy w czasie ćwiczeń codziennie kilkanaście razy musieli przykładać karabin do ramienia, tak zwaną „kość ćwiczebną“.

Ktoś powiedział kiedyś, że człowiek rozpoczyna swoje życie jako istota z żelatyny, a kończy je jako istota zwapniona. Rzeczywiście jest to prawdą, bo przy narodzeniu się — wyraża się stosunek wapna i gliny, jak 1:8, na starość jednak znajdujemy w kościach 7 części wapna i 8 części gliny.

Skoro w pożywieniu brak wapna i fosforu, to kości nie stwardnieją, a w układzie kostnym pokazują się wszystkie te braki, które znamy pod postacią angielskiej choroby i t. p.

U kobiet ciężarnych otrzymują organy dziecka wapno z kości matki, które wtedy nieco miękkną i silne już kości podlegają jeszcze wpływowi gruczołów.

Także do rozrostu kości potrzeba witaminy A.

Silne ruchy ciała naszego i członków są tylko wtedy możliwe, skoro mięśniatura ma wystarczające oparcie i opór na silnym układzie kostnym. Tak silny układ stwarza sobie organizm najlepiej przez wczesne i regularne ruchy ciała w świetle, powietrzu i słońcu, przy odpowiednim odżywianiu i doprowadzaniu tkanom kostnym bodźców potrzebnych do rozrostu.

A zatem o pielęgnację układu kostnego powinien każdy dbać, któremu zależy na zdrowiu i odporności jego kości.

Po 1/2 roku życia, jest ukostnienie jeszcze bardzo słabe. Brakują ziarnka kostne w członie ręki — widzimy jedynie tylko 2 kropki. Po 3 latach też jeszcze niema członu ręki, a rosnące końce oddzielone są od kości palców. Z 7 rokiem człon ręki jeszcze nie jest zupełny, z 14 rokiem jest człon ręki dopiero zupełny, chociaż też jeszcze nie zupełnie ukostniony. Rosnące końce nie są jeszcze z kośćmi połączone. Z 20 rokiem następuje dopiero zupełne ukostnienie i zrósnięcie końcy odrastających z pierwotnymi kośćmi.

---