

Wogóle trzeba więcej na to zważać, jak i przez co organizm zdrowo się utrzymuje, wtedy nieraz znajdziemy wskaźnik do leczenia chorych ludzi. Ale dziś już nie rozumie się „mowy natury“ bo jest ona za prosta.

Cuda budowy naszego kośćca.

Bardzo łatwo zaniedbuje się pielęgnację kośćca i zasadniczo tylko w wypadkach choroby poświęca się mu większą uwagę. Budowa kośćca i jego części mają nie tylko swoje znaczenie jako filary naszej siły, lecz odgrywa wielką rolę w budowie i ukształtowaniu się organizmu i jego członków. Na ostatniej olimpiadzie w Amsterdamie dało się Strassbergerowi z Monachjum w obu rękach unieść 3 cetnary. Dorosły człowiek waży $1\frac{1}{2}$ cetnara. Strassberger uniósł zatem jakoby dwie osoby równocześnie trzymając je w powietrzu. Nie do uwierzenia wprost, jeżeli uświadomimy sobie jaka stosunkowo lekka konstrukcja znosi takie obciążenie. Układ kostny mężczyzny ważącego 70 kilo, o wielkości około 175 cm. waży mniej więcej 14 kilo. Jeżeli jednak dalej uświadomimy sobie, że układ ten składa się z 222 pojedynczych kości a wszystkie te części utrzymują w ich każdorazowym położeniu więzadła, stawów i wyprężone mięśnie, to śmiało powiedzieć możemy, że jest to cud natury.

Dumni jesteśmy z postępów techniki naszej, ale jeszcze żaden budowniczy i inżynier na świecie nie stworzył konstrukcji, które jednakże w stosunku do czynności zużytego na nią materiału, mogłaby dorównać naturalnemu cudowi naszego układu kostnego. Siła na — i — odporu oraz wytrzymałości, to są właściwości które kości wyróżniają. U noworodków i niemowląt brak jeszcze wszystkich kostnych więzadeł. W tym stanie układ kostny nie posiada żadnych zdolności nośnych. Pamiętać o tem o tem winni wszyscy ci rodzice, którzy doczekać się nie mogą aby dziecko ich samo chodziło i stawiają je zawsze na niezdolne jeszcze do noszenia nóżki. A potem dziwią się nad krzywymi płaskimi nogami ich dziecka. Także już dla naszych najmniejszych mamy ćwiczenia cielesne dla wzmocnienia ciała, jednakże najodpowiedniejszą gimnastyką są systematyczne ćwiczenia członków w postawie leżącej, polegające na ćwiczeniach prężenia i kurczenia lub odpowiednich ćwiczeniach wiszących.