

samo tkanki naszego ustroju również niszczą się; lecz natura zabezpieczyła nas w ten sposób, że zużyte tkanki zastępowane są ciałkami odżywczeimi, znajdującymi się w pochłanianych przez nas pokarmach. Czyli pewna tylko część pokarmów spala się w naszym organizmie, pozostała zaś służy do odbudowania zużytych części.

Jeśli mięśnie przez czas dłuższy znajdują się w całkowitej czy częściowej beczczynności, nieznaczna część pokarmów spala się, a reszta odkłada się w postaci tłuszczu, który wciska się również pomiędzy poszczególne pęczki włókien mięśniowych, a zatem i włókien mięśnia sercowego.

Nie są to bynajmniej okoliczności dla człowieka dogodne. Normalnie bowiem mięśnie są w stanie spełniać swoje funkcje dzięki elastyczności, jaką posiadają, natomiast mięśnie otluszczone tracą tę właściwość, jak guma przetkana nieelastycznymi włóknami przędzy.

Ludzie dotknięci otluszczeniem, stają się niezręczni i ociężali, a wszelka praca przychodzi im z wielkim wysiłkiem i działa wyczerpująco na narządy wewnętrzne, a szczególnie na serce, którego schorzenie spowodza zazwyczaj skutki katastrofalne.

Ale nadmiar spalonych pokarmów odkłada się nietylko w postaci tłuszczu. Niezupełne spalanie ciał białkowych wytwarza w ustroju sole, odkładające w stawkach; wywołuje to obrzmienia. Sole owe skorupią się niekiedy we włóknach nerwowych i powodują dotkliwe nerwobóle.

Stawy ludzi, prowadzących siedzący tryb życia lub wykonywujących jednostronną pracę fizyczną, stają się sztywne i nie pozwalają na swobodne wykonywanie ruchów, co przy otluszczeniu jeszcze bardziej sprzyja ociężałości. Otóż ta sztywność w stawach jest początkową oznaką starości. W późniejszym wieku (nieraz już od 40 roku życia) przylączy się do tego zesztynienie naczyń krwionośnych (miażdżycy tętnic, arterioskleroza spowodowane nagromadzeniem się nierozpuszczalnych soli wapniowych. Skutkiem tego elastyczne rury naczyń krwionośnych z biegiem czasu przeistaczają się w rury sztywne i o znacznie mniejszym przekroju poprzecznym. Powołuje to wybitnie zwiększenie pracy mięśni serca, które teraz musi samo bez pomocy naczyń przepychać przez nie tą samą ilość krwi. Jest to już ostateczna cecha ludzi starych, którzy w bardzo szybkim czasie niemal zupełnie niedołączyją.

Wszystko to razem odbija się nader ujemnie na regulatorze całego naszego ustroju, jakim jest system nerwy. Tem też należy sobie tłumaczyć częste przedenerwowanie współczesnych ludzi cywilizowanych, którzy stają się stopniowo przykszy zarówno dla siebie, jak i dla innych.