

нервната система, той ще почне чудно да трепти, да се свива и разпуска, като живъ. Прочее, на нашето движение, на нашитѣ игри и разходки помага малкото количество готварска соль, която се намира въ кръвта.

Готварската соль оказва полезно действие и на кожата и косъма. Затова овцетѣ, на които даватъ соль, даватъ и по-хубава вълна. Тя заглажда и разхубавява и човѣшката кожа и коса. Но солта се грижи не само за нашата хубостъ, а чисто и просто ни предпазва и отъ сигурна и страшна смъртъ. Ако нѣмаше солта, ние бихме умрѣли скоро въ страшни гърчове. Причината е, че въ нашето тѣло, когато се разлагатъ хранитѣ, за да получимъ топлина и сили, се образува по-малко сѣрна киселина, а тя е голѣма отрова за организма. Готварската соль именно обезвредява тая разрушителна киселина.

Обаче, следъ всичко това, което ви разказахъ, да не вземете, като си идете въ кѣщи, да гълтате соль, колкото си искате! Солта е колкото необходима и полезна, толкова и вредна. Всѣко химическо вещество, всѣко полезно лѣкарство, щомъ се вземе повече, отколкото е нужно, става вече отрова. Така е и съ солта. Вземаме ли дневно повече отъ 10—12 грама соль — чрезъ храната и отъ трапезата, — тя почва сама да действува вредно, като създава повече киселини въ тѣлото и разни други неразтворими соли. А отъ това се пораждатъ лека-полека болести като язви, пикочни и бжбречни камъни, артериосклероза, болести на кръвта, ревматизмъ, подагра и други. Ето защо, не бива да прекаляваме съ солта на трапезата. Да гледаме да минемъ съ по-малко количество отъ нея! Организмътъ самъ ще си набави останалото.