

## ŠKODLIVÉ HADŘÍKY: SAMI SOBĚ VIREM

Čekáme na vyjádření infektologů z praxe, kdy se konečně vrátíme k fyziologicky normálnímu způsobu života. Myslím tím k životu bez krytí úst.

Nepromlouvají k nám stejně jako ostatní lékaři. Očekávala bych hlavně internisty a plicní odborníky.

Nedá mi to, abych se neozvala. V roce 1982 jsem ve Velké aule Karolina složila Hippokratovu přísahu, že budu pomáhat a neškodit.

Rok před tím jsem složila státní zkoušku z infekčního lékařství, hygieny a epidemiologie.

K tématu nezdravého krytí úst se proto mohu cítit dostatečně vzdělaná.

Je běžně známo, že člověk má několik vylučovacích orgánů, kterými se zbavuje jedů a zplodin svého metabolismu: kůži, plíce, tlusté střevo a ledviny.

Příroda zařídila, aby každý orgán bez zábran odváděl z těla ty škodliviny, které dokáže.

Plíce odvádějí oxid uhličitý a řadu plyných produktů látkové přeměny.

K očistě používají také hlen standardně osídlený řadou mikrobů.

Některé mikroby nejsou škodlivé, jiné jen čekají na příležitost.

Pokud by moudrá příroda soudila, že se čas od času máme reinfikovat vlastním odpadem, rodili bychom se s rouškami.

Příroda nevyrobila nic nefunkčního a polovičatého. Jsme jejím dokonalým produktem.

Proti virům a dalším mikrobům, které jsou také jejím potřebným produktem nám dala imunitu.

Je to největší a nejgeniálnější dar nad všechny roušky, desinfekce a další těžkopádné produkty, o kterých se jen můžeme dohadovat, nakolik a zda vůbec jsou účinné.

Daru je třeba si vážit, pečovat o něj životním stylem, stravou, klidným spánkem, přiměřeným pohybem, nejvíce však mentálním stavem.

Plátěný hadřík, jakkoli líbivý, je imunitě klackem pod nohy.

Vdechujeme zpět většinu toho, co plíce usoudily vyloučit jako nezdravé.

Čím rychleji se pohybujeme, tím je zpětná zátěž škodlivinami větší, neprodyšnost hadříku vše umocní.

Záměrně nepoužívám slovo rouška.

Roušky jsou určeny k ochraně lidí pracujících s infekčním materiálem. Nepředpokládá se u nich fyzický výkon, tedy ani chůze. Roušku odkládají po krátkém čase užití také proto, aby se nereinfikovali.

Na vyšetření prsů ke mně mezi ostatními samozřejmě přicházejí i astmatické pacientky, nebo starší ženy, které se potýkají s různými těžkostmi dýchání vázanými na věk, ale také alergičky.

V ordinaci mi popisují těžkosti života s hadříkem na ústech.

Kromě obtížného dýchání, častějšího záchvatovitého kašle, trpí mnohé ekzémy na obličeji, kde ani kůže nemůže plnit roli, kterou jí matka příroda přidělila.

Namísto přiměřených aktivit na čerstvém jarním vzduchu se potíme pod hadříky.

Potřebujeme se vrátit k přirozeným hladinám vitamínu D pobytem na slunci.

Máme však být raději doma. Imunita úpí a až se s létem prosadí další běžně očekávané a milióny let s námi tady žijící viry, třeba rotaviry, mixoviry, rhinoviry, parvoviry až po chlamidie, oslabená imunita nezabere.

Vyzývám k návratu zdravého rozumu.

Toto očekávám především od svých kolegů, kteří stejně jako já složili státní zkoušku z infekčního lékařství, epidemiologie a hygieny, a kteří slíbili, že budou pomáhat a neškodit.