

Covid a uzdravení



Covid a uzdravení

Den osmnáctý. Covid nerad prohrává. Bojí se uzdravení jako čert kříže. Cítíme, že prohrává, ale nevzdává se. Vrací se ve vlnách zpět. Jsou slabší a slabší. Je to jako na houpačce. Někdy se člověk cítí úplně dobře. Ale za chvíli ho zachvátí únava nebo rozbolí hlava. Proto není dobré se při prvních známkách úlevy hrnout do nějaké namáhavé práce, začít vehementně uklízet nebo pracovat v zimě venku. Tělo se brzy ohlásí. Pocením, slabostí, únavou, která zažene člověka do postele.

Počítejme také s tím, že je náš imunitní systém covidem naprosto vyčerpaný a zdevastovaný. I malé škrábnutí může být problém. Všudepřítomné bakterie mohou způsobit nepříjemné a bolestivé záněty. Na obličeji, v sliznici v nose, na ruce.. Doporučuji věnovat zvýšenou pozornost hygieně rukou a sliznic. Je dobré otužovat sliznice nosohltanu třeba proplachy a nebo dalšími preventivními způsoby (kapky do nosu, pastilky Tantum Verde), přírodními antibiotiky (cibule, česnek, křen, vitamíny) a chránit se běžných viróz a bakteriálních zánětů. Imunitní systém dobývá baterky i poslední zbytky covidu a nemá čas na drobnosti, které v tu chvíli nejsou prioritou. Tak se může stát, že vysílené tělo napadnou číhající zákeřné viry oparu, pásového oparu, nebo exzém, ale i zapomenutý zubní kaz může začít dělat neplechu. Imunitní systém je třeba hýčkat dál, odpočívat, být v teple a krmit své tělo tím nejprospěšnějším: ovocem, zeleninou, vývary, kvalitními bílkovinami a stále hodně pít tekutiny. Covid a dlouhé ležení připravilo tělo o svalovou hmotu a tu potřebujeme postupně pomalu získat zpět, aby metabolismus co nejlépe pracoval.

Problém je, když přetrvávají některé příznaky covidu, jako je ztráta chuti a čichu. Vrací se většinou velmi pomalu. A tak první otázkou při společném jídle je: „Cítíte něco?“ Odpovědi jsou z počátku: Nic, teplo, konzistenci, pálivost v krku.. až později nějakou chuť soli, kyselého, ale jen na 5%, později i na 10%, a to je už dobré. Ztráta čichu a chuti může přetrvávat hodně dlouho.

Společné jídlo je příležitostí i ke společné modlitbě. K poděkování za Boží dobré dary, které ještě ani nejsme schopni vychutnat. K vděčnosti za Jeho prostřený stůl, který nám každý den nabízí. K

vděčnosti za uzdravení a překonání covidu. Uvědomujeme si, že bez Jeho uzdravující moci, bychom skončili na JIP, kde mnohdy leží jiní junáci, zatímco my slabí a neduživí se můžeme těšit a radovat u společného stolu. Je to takové naše malé domácí Děkuvzdání.

Další covidové glosy:

[*Covidová Kalvárie*](#)

[*Covidová kuchařka*](#)

[*Covidové pocení*](#)

[*Covid a imunita*](#)

[*Covidové tulení*](#)

[*Covidové loučení*](#)

[Štěpán Křivánek](#)

