

Rouška je potřebná v uzavřených prostorech, na nákupech, v hromadné dopravě, všude tam, kde se shromažďuje větší počet lidí. Pokud se jdete projít do parku nebo do lesa, jedete na cyklistickou vyjížďku, běháte v lese, jedete sami nebo s rodinou v autě, pracujete venku, může být naopak **nebezpečná**: Vydýchané bakterie, viry, hleny a nečistoty se v roušce zachytí a vy je vdechujete zpátky. Je to, jako byste se vysmrkali do kapesníku a celý den ho nosili připlácnutý na obličej.

MUDr. Jan Hnízdil

Roušky a respirátory mají jednu zásadní vadu. Zhruba 30% vydechnutého CO₂ z plic si vdechujete zpátky do plic spolu s novým nádechem. To jistě víte a není to příjemné. Musíme si ale popsat, co se děje v plicích. Při vdechování CO₂ namixovaného s čerstvým vzduchem, vzniká ochuzená kyslíková směs, která v plicních sklípcích přechází do krve. Přítomnost takto rozpuštěného CO₂ v krvi způsobuje hypoxii, ale nikoliv ve fatálním měřítku, pouze se vám do mozku dostává méně kyslíku. **Zpomalují se reflexy, reakce, přesnost a bystrost, otupují se tzv. smysly. Klesá rovněž agresivita a produkce testosteronu.** Při jízdě v autě byste měli roušku a respirátor **sundat**, protože se jinak prodlužují reflexní a reakční doby. **Když díky respirátorům a rouškám lidé do svých těl budou čerpat CO₂, dojde k zajímavému jevu, k tzv. krevní acidóze.** CO₂ se totiž v plicích rozkládá ve vodě a následně difunduje do krve, kde zvyšuje kyselost krve a vzniká krevní acidóza a klesá pH krve. Tělo reaguje kompenzačními mechanismy na zvyšující se kyselost krve, především dochází k rozšiřování tepen a uzavírání méně důležitých krevních tras, prioritu má mozek. Pokud tento proces není extrémní, že byste třeba dýchali kouř z komína, ale jedná se jen o přidechování CO₂ vlastního výdechu v roušce nebo v respirátoru, potom se kysličník uhličitý rozpouští v krvi a nevrací se s dalším výdechem ven z plic. **Sami si všimněte, že když máte roušku, zhruba po 5 minutách se cítíte lehce v limbu, není to stav závratí nebo bezvědomí, ale lehký pocit omámení.** Záleží na těsnosti respirátoru a na počtu vrstev roušky. To je důsledek acidózy, účinek CO₂ v krvi.

A PROTO VÁM PŘIPOMÍNÁM - DÝCHEJTE

Věnujte se okysličování plic kdykoliv a kdekoliv můžete...

... a hlavně na rytmus **6 : 3 = NÁDECH : VÝDECH** na 6 tepů srdce, **ZASTAVENÍ PO NÁDECHU ČI VÝDECHU** na 3 tehy srdce -výborný rytmus, sloužící k získání kontroly nad vlastními emocemi, vhodný pro překonání všech forem neuróz a maniakálních depresí. To cca 15-20 minut, aby zdravotní účinek byl znatelný. **Vykašlete se na telku a dýchejte si celým prostorem plic - jemně, hravě, nenásilně a - s radostí!! 😊 VŽDYŤ DECH JE ŽIVOT... 😊**