

mi zdravotně prospívá. Náš imunitní systém je cvičen v obranyschopnosti a náš lidský charakter v trpělivosti. A přesto bych všechno to dětské stonání nejraději poslala k čertu. Jsem si naprosto jistá, že by se nám bez něho žilo líp. Bez těch dlouhých nocí, kdy nemocné děti nespí a potřebují útěchu. Bez dní, v nichž nemohou jít do školky a jejich rodiče se tím pádem nedostanou do zaměstnání. Bez situací, v nichž dětská infekce povalí i nás dospělé, a to v nejhorším případě vleklým chronickým způsobem, zejména v zimě, kdy si člověk i tak ponurosti a nevlídnosti užívá až až.

Vydeme-li z předpokladu, že průměrné dítě infekčně onemocní osmkrát až dvanáctkrát za rok, pak to při dvou dětech činí šestnáct až dvacet čtyři nebezpečí onemocnění pro rodiče. V praxi to může znamenat, že každých čtrnáct dní aspoň někdo v rodině stůně.

Nepříjemně často se tudíž opakují scény podobné té následující: Bylo krátce před Vánoci a na návštěvu k nám byli objednáni naši přátelé Zuzana a Kristián. Chystala jsem zrovna v kuchyni vepřové plátky v bazalkovém nálevu, když se z dětského pokoje ozval manželův hlas: „No to by mě vážně zajímalo, co to má Klára za podivnou výrazku. Můžeš se, drahá, na to mrknout?“

Hned mi bylo jasné, že tyhle fleky nebudou od marmelády.

Hekticky jsem listovala ve všech příručkách o dětském zdraví, které máme doma. První informovala o drobných rozdílech mezi fličky, šupinkami a pupínky na kůži a ujišťovala, že každá z vyrážek je zařaditelná do běžného arzenálu dětských nemocí. Druhá nabízelá několik působivých fotografií, nicméně typ vyrážky, kterou měla moje dcera, jsme tu nenalezli. Třetí příručka mě dovedla k nezvratnému přesvědčení, že fleky okolo úst ve tvaru motýlích křídel nemohou znamenat nic jiného než zarděnky. A zatímco Honza už rozpouštěl šumivý vitamin C, já jsem si vybavovala neobvyklou tajuplnost, s níž se Zuzana ohlašovala na dnešní návštěvu.

Nechtěl nám náhodou sdělit sladké tajemství? Tady končí legrace. Těhotenství a zarděnky nejdou dohromady, co mám ksakru dělat? Ale to už zvonil zvonek a oba hosté na mě nechápavě zírali, když jsem jen na malou škvírku otevřela dveře a bez pozdravu na ně vysypala větu „Ale k nám fakt můžete jenom v případě, že nečekáte dítě!!!“ Můj pohled uštvaného zvířete prozrazoval, že u nás zrovna propukla epidemie zarděnek, šesté dětské nemoci a neštovic najednou, nicméně oba hosté po krátkém zaváhání vstoupili dovnitř.

Mimochodem, když už jsme u těch neštovic, tak ty nám před časem taky daly pěkně zabrat. Nikoliv proto, že jsme je dostali, nýbrž proto, že jsme je nedostali. Začalo to papírem formátu A4 zalitým ve fólii na školkových vstupních dveřích: „V naší školce se vyskytly plané neštovice.“

Nejdřív jsem mávla rukou, ty už starší dcera měla. Ale vzápětí mi došlo, že i Jana školkou dnes a denně prochází, když Kláru vyzvedáváme. Inkubační doba při neštovicích je dva až tři týdny a my máme za deset dní letět do Turecka na dovolenou. Tak co teď s tím. Pokud už je Jana nakažena, pak nemoc zřejmě vypukne během dovolené. To by znamenalo, že s reportáží o turecké rodině pro Rodiče se mohou rovnou rozloučit a raději se chystat na nepříjemné dohady s leteckou společností, aby nám kvůli nemoci dítěte přesunuli let domů na dřívější termín.

Pak jsem ale zvolila jinou strategii. O neštovicích se dozvídám až teď. Janička práh školky do dovolené už nepřekročí! Přikširovala jsem své batole v kočáru, letěla dovnitř a zakřičela: „Kláro, jsme tady, honem se ustroj a přijď ven!“ Vyběhla jsem opět před školku, abych zkontrolovala, že Jana nepadá z výšky na zem, a opět v poklusu zamířila do školky. „Tak, Kláro, dělej přece, jsi už velká holka a já musím hlídat Janičku!“ A zase jsem uháněla ven. Přítomné matky mě pobaveně sledovaly, nicméně zjevně jsem se chovala zcela správně. Jana neštovice nedostala.

Klára sice čtyři dny před odletem chytla střevní chřipku a opravdu nezvládla její bouřlivý průběh, zejména když jednou kuchyní uháněla k záchodu, no ale tyhle podrobnosti teď vynechám.

I z téhle příhody jsem se ovšem poučila a každou příští dovolenou už budu plánovat jen se zřetelem na možnosti pojištění předčasného odletu z přímořských letovisek z důvodu nenadálého onemocnění některého člena rodiny.

Na závěr dodám několik tipů pro zdraví, které se mi mimořádně osvědčují.

Tak za prvé gumová termoflaška. Já tu svou dostala darem od přítelkyně i s pěkným filcovým potahem ozdobeným švýcarským křížem. Dávám si ji při psaní pod nohy, protože teplo od nohou, a to by měla vědět každá žena, je prostě absolutní základ všeho.

Za druhé nosí sprcha dr. Müllera. Několikrát za týden si nos proplachuji fyziologickým roztokem (špetka kuchyňské soli ve vlažné vodě). Otuzilá, provlhčená sliznice lépe odolává atakům rýmy.

A za třetí naše ekologická bedýnka skýtající zdravotní přílepkování. Pro Honzu obvykle ukrývá jeho oblíbený koláč s mangoldem nebo gratinovaný topinambur (velmi zdravé!), kromě toho také polévku z červené řepy (viz recepty na straně 71) nebo čerstvý jablečný krém (obojí ultrazdravé!). Naše děti nahlížejí do této krabice pravidelně s výrazem, který jinak věnují jen mikulášské punčoše. Každý čtvrtek sem totiž přibude nějaké to zdravé vitaminové překvapení z ekoobchodu, které chutná tím líp, čím je čerstvější.

Optimisticky mě naladil i článek, který mi manžel nedávno předčítal z novin. Stálo tam, že lidé, kteří mají děti, žijí v průměru déle než lidé bezdětní. Článek sice úplně srozumitelně nevysvětlil, proč je tomu tak, ale já myslím, že to vím. Rodiče, kteří sdílejí byt se zavlhlými listy, ptačím perím, žízalami a jinými poklady, kteří likvidují vši a škrkavky a kteří přicházejí do styku s každou dětskou „kulhavkou a slintavkou“ přece jen tak něco nepovalí. ■