



## Pandemia koronawirusa - aspekty i perspektywy

---

Nowego rodzaju koronawirus - SARS-CoV-2 rozprzestrzenił się na świecie i doprowadził do niespotykanych konsekwencji i ograniczeń w otwartym życiu oraz ograniczeń praw obywatelskich. Objawy często łagodnie przebiegającej infekcji dotyczą szczególnie dróg oddechowych i układu sercowo-naczyniowego. Obok ogólnych objawów jak gorączka, bóle mięśniowe i zmęczenie, przede wszystkim płuca, jako narząd środkowego, rytmicznego człowieka, mogą być ciężko zażęte, jeśli zachorowanie zmierza w tym kierunku. Przez stosunek wirusa SARS-CoV-2 do receptora ACE2 mogą temu towarzyszyć zaburzenia regulacji sercowo-naczyniowej, co przykładowo może bardziej dotyczyć pacjentów z nadciśnieniem, którzy często przyjmują obniżające ciśnienie leki (np. ACE inhibitory).

Wirusy i inne zarazki prowadzą najczęściej do objawowego zachorowania dopiero wtedy, gdy istnieje odpowiednia do tego predyspozycja. Bowiem nie każdy człowiek po zarażeniu rozwija objawy chorobowe, a jeśli tak, to wtedy w bardzo różnym zakresie. Zatem oszacowania umiarkłości wahają się globalnie (licząc we wszystkich grupach wiekowych) w chwili obecnej przy zachorowaniu COVID-19 pomiędzy 0,25-3%<sup>1</sup>, w Niemczech pomiędzy 0,3-0,7%<sup>2</sup>. Częściowo międzynarodowo wymieniane są jeszcze wyraźnie wyższe liczby<sup>3</sup>, przy czym prawie żaden kraj nie udostępnił szeroko rozpowszechnionego badania dokładnego porównania liczby zainfekowanych z liczbą zmarłych ludzi. Zatem prawdziwa liczba zainfekowanych jest z pewnością wyższa niż liczba pozytywnie przebadanych, na przykład w ciężko dotkniętych chorobą Włoszech.

Jeśli chodzi o wnikanie drobnoustroju, to jako aktywny proces w człowieku rozwija się zapalenie. Służy ono przewyciężeniu wnikającej obcej jakości. A więc musimy rozróżniać pomiędzy zarażeniem drobnoustrojem, konieczną predyspozycją człowieka i odpowiedzią procesem zapalnym. Toteż w żadnym przypadku sensowna, przewyciężająca reakcja zapalna nie powinna być bezkrytycznie tłumiona lekami przeciwzapalnymi i przeciwgorączkowymi. Są doniesienia, że takie postępowanie może wspierać ciężki przebieg choroby. Terapeutyczne zalecenia medycyny antropozoficznej dla zapobiegania i leczenia zachorowania zostały już do tego czasu opublikowane. Profilaktyka i prewencja muszą odnosić się odpowiednio do różnych poziomów [życia]. Oczywiście mycie rąk jest szczególnie ważne, jak również kaszlenie w zgięcie łokciowe, by uniknąć zakażenia drogą kropelkową. Jednakże uwzględnienia wymaga również predyspozycja. Przy COVID-19 znane jest wyraźnie podwyższone ryzyko ludzi starszych i pacjentów z uprzednio rozpoznanymi chorobami sercowo-naczyniowymi czy cukrzycą. Tak samo stres i lęk pogarszają pracę układu immunologicznego i wspierają cięższy przebieg chorobowy po zainfekowaniu. Zbyt duże napięcie świata świadomości, za mała ilość snu, brak ruchu prowadzą do zwiększonej po-

datności na infekcje i predyspozycji do choroby zakaźnej. Aktualnie u wielu ludzi występuje rzeczywisty strach przed stratami gospodarczymi jako następstwa tego kryzysu.

## Istota zachorowania

Choroby mają różne poziomy. Widoczne objawy łączą się w całościowy „obraz” choroby. W nim wyraża się typ: zachorowania klinicznie mogą rozwijać się bardzo różnie, a przecież mają coś wspólnego. Typ zachorowania jest jego „zasadą” duchową, która manifestuje i indywidualizuje się w chorym człowieku. Tym samym staje się jasne, że choroba składa się z czegoś więcej niż jej widoczne objawy. Te wskazują na istotę choroby, która wyraża się w objawach chorobowych. Jakie właściwości i jakości posiada ta istota choroby? Już sławny patolog Rudolf Virchow wskazał na konieczność predyspozycji do choroby infekcyjnej. Jeśli choroba zakaźna wymaga predyspozycji, zatem jest ona jawnie związana z jej istotą. Możemy tutaj wyróżnić więcej poziomów:

- Ogólna predyspozycja, immunologiczna podatność przez strach, stres, przebodźcowanie świadomości i przeciążenie zawodowe - bez wątplenia sygnatura globalnego, materialnie zorientowanego obciążenia społeczeństwa rządzonego „według modelu zachodniego”. Do tego zalicza się rosnącą gotowość, by objawy chorobowe jak gorączka i zmęczenie jako sensowną odpowiedź organizmu, która napomina do odpoczynku, przede wszystkim tak długo jak to możliwe ignorować i często tłumić przy pomocy leków. Taka praktyka w znaczącym stopniu prawdopodobnie przyczynia się do ciężkich przebiegów choroby. Przeciążona i napięta dusza, a tym samym *czucie, które rozwija stres i strach*, predysponuje do przedzierania się infekcji do układu rytmicznego.
- Jednakże również treści w świadomości mają znaczenie: gdy zbliżamy się do prawdy, to doświadczamy związku naszej istoty ze światem duchowym. Poznawanie prawdy może wzbudzić radość, wiarę, zaufanie, spełnienie. Spotykamy jakość, która daje niezbędną orientację, która uwalnia człowieka od napięcia i niepewności oraz wzmacnia poprzez to cielesne siły zdrowienia. Natomiast nieprawda i kłamstwo wywołują chorobę: oddzielają one człowieka od duchowego świata prawdy, izolują go i przeszkadzają siłom leczniczym, które płyną z prawdy. Rudolf Steiner wskazał na to, że „kłamstwa ludzkości”<sup>4</sup> mogą mieć znaczenie epidemiologiczne. Nie chodzi przy tym o pojedynczego pacjenta, lecz o wiele bardziej o obchodzenie się z prawdą w publicznych dyskusjach. W czasach fake news’ów oraz nieodpowiadających prawdzie zniekształceń znaczenie ma również ten duchowy wymiar. Rudolf Steiner wspominał w równej mierze o *pielęgnacji duchowości i szkodliwości myślenia materialistycznego*: „bakcyle będą najbardziej pielęgnowane, jeśli człowiek w stan snu wnosi wyłącznie nastawienie materialistyczne. Dla takiej pielęgnacji [bakcyl] nie ma lepszego środka niż wejście w sen tylko z wyobrażeniami materialistycznymi i stamtąd, ze świata duchowego, ze swego Ja i ciała astralnego działanie z powrotem na narządy ciała fizycznego [...]”<sup>5</sup>

Poza takim tłem problematyczne są jeszcze teorie spiskowe o przyczynie pandemii, jakie nierzadko krążą również w kręgach antropozoficznych. Wola w myśleniu, by sprawdzać prawdę, by samemu trawić ogrom wiadomości i nie pozwalanie po prostu na zarażania się samymi twierdzeniami, tworzą część naszej odporności, za którą jesteśmy odpowiedzialni my sami.

- Jeśli przez dominowanie świata świadomości, a zatem układu nerwowo-zmysłowego, powstaje predyspozycja do wirusowych chorób przeziębieniowych, to do ich przemiany potrzeba *ruchu przenikającego ciepłem i aktywności woli*. Strach hamuje wolę, stajemy się zależni od innych, tak jak w ogóle „funkcjonowanie” przez „zewnętrznego inicjatora” określa życie zawodowe. Według tego predyspozycja chorobowa cechuje się świadomościowym przeciążeniem w naszych społecznościach informacyjnych, napięciem, niepokojem i stresującymi przeżyciami w

odczuwaniu oraz rosnącym, paraliżującym strachem w woli. Zatem z punktu widzenia trójczłonowości [organizmu] predyspozycja charakteryzuje się przesunięciem członów istoty ludzkiej do układu nerwowo-zmysłowego. Wtedy organizm staje się podatny na infekcje i obce „zajęcie”.

Podczas, gdy w dzieciństwie i u młodych dorosłych sfera ducha i duszy istoty człowieka łączy się z ciałem i tworzy je, to z wiekiem opuszcza je. Dlatego właśnie starsi ludzie rozwijają predyspozycję dla COVID-19. Pandemia koronawirusa dotyczy ludzi, oczywistym jest, że nie chorują zwierzęta. Czyni ona tym samym jasnym, że znajduje się ona w relacji do istoty Ja. Zapobieganie i leczenie, obok wielu innych rzeczy, musi zawierać też ten wymiar duchowy.

## **Wzmocnienie higigenezy, salutogenezy i autogenezy**

Rozróżniamy różne poziomy zdrowienia: przede wszystkim znamy leczenie cielesne i mówimy tutaj w sensie Gunthera Hildebrandta o *higigenezie*. Leczenie cielesne wymaga towarzyszenia duszy. Lęk i strach nie są żadnymi dobrymi doradcami, a przez napięcie i wewnętrzny niepokój osłabiają budujące siły życiowe i lecznicze. Jeśli w sytuacjach zagrożenia można rozpoznać sens działania, czyli zostaną zrozumiane wzajemne relacje i powstaną też możliwości działania, to rozwija się *potencjał salutogenetyczny*. Aaron Antonovsky tę przemieniającą duszę pracę świadomości prowadzonej przez Ja podsumował jako „sens koherencji”. Ostatecznie, dzięki spotkaniu z chorobą może dokonać się wewnętrzny rozwój prowadzący do samorozwoju, a więc *autogenezy*.

Tym samym zapobieganie ma aspekty wewnętrzne i zewnętrzne. Wewnętrznie zmierza ono do niosącego punktu widzenia i treści duchowych, które mogą dawać siły do pielęgnowania wewnętrznych związków. Kontrola zachorowań infekcyjnych prowadzi zewnętrznie do izolacji: wydarzenia publiczne są odwołane, granice zamknięte; szczególnie dotkliwie może zadziałać zakaz wychodzenia, który oddziela ludzi od przeżywania natury, światła słonecznego i gwiazdowego nieba. Wobec tego przede wszystkim potrzebuje się wzmocnienia wewnętrznego, duchowego światła, wewnętrznego Słońca w postaci wzmocnionego pełnego miłości wsparcia, zainteresowania innym człowiekiem oraz wewnętrznego łączenia się w postaci przeżywanych wartości. Wreszcie nie ma żadnego leczenia bez nadziei. Dlatego żyjemy z perspektywą i wewnętrzną ufnością. Zewnętrznymi pomocami, na tyle, na ile jest to możliwe, są aktywny, własny ruch oraz relacja do Słońca (w 1920 roku Rudolf Steiner wskazał na znaczenie w pojawianiu się chorób zakaźnych niedoboru światła, jeszcze przed odkryciem witaminy D)<sup>6</sup>. Właściwa miara i następujące we właściwym czasie przyjmowanie światła słonecznego wzmacnia obronę przed infekcją, wspiera obecność Ja w ciele i tworzy, przy pomocy hormonów, podstawę dla stabilizacji naszych wewnętrznych rytmów świetlnych, które mają duże znaczenie dla snu i naszego zdrowia.

Potrzebujemy nie tylko pozbawionego strachu stosunku do światła Słońca, lecz również poważania nocy, gwiazdowego nieba, poniekąd jako „Hymnów do nocy”, jak swój tomik wierszy zatytułował Novalis. Obecnie dobrze znane są zdrowotne skutki nocnego zanieczyszczenia świetlnego przez sztuczne światło i ekrany. Nasz układ rytmiczny związany jest ze Słońcem i jego codziennym przebiegiem. Znamy więc dużą liczbę rytmów dobowych. Chodzi o rytmiczne kształtowanie dnia, a w szczególności o fizjologiczny stosunek snu i czuwania. Za krótki, ale też za długi sen działa chorobotwórczo i prowadzi między innymi do ograniczenia funkcji immunologicznych.

Dalej rozstrzygający jest stosunek do ciepła. Układ sercowo-naczyniowy tworzy centralny narząd naszego organizmu cieplnego i, tak jak układ oddechowy, potrzebuje wzmocnienia. Kluczowe znaczenie ma w tym własny ruch. Tutaj pomocne są ćwiczenia higieniczne eurytmii leczniczej, jakie podał Rudolf Steiner w piątym wykładzie kursu eurytmii leczniczej w 1921 roku - w

szczególności trio: „A - cześć”, „miłość - E” i „nadzieja - U”, uzupełnione przez rytmiczne R - mogą one posłużyć za wartościowe wzmocnienie; również wiele osób uczy się ich w małych grupach, a potem wykonuje samodzielnie. „Domowa kwarantanna” obok [swych] różnych sensownych wartości związanych z [ograniczeniem rozprzestrzeniania] infekcji budzi również obawy co do komplikacji z powodu ograniczania wspomnianych wyżej środków wspomagających.

## **Dlaczego powstają wirusy patogenne dla ludzi**

Ukazuje się doprawdy wielka zagadka: skąd pochodzą te jawnie nowego rodzaju wirusy i dlaczego powstały? Interesujące jest, że wiele wirusów pochodzi z królestwa zwierzęcego, również koronawirus. Także my, w naszym przewodzie pokarmowym nosimy nie tylko bakterie, mikrobiotę, ale niezliczone wirusy, które z pewnością są ważne dla naszego zdrowia w podobny sposób, jak znane bakterie jelitowe. Wiemy wreszcie, że mogą one, te bakterie jelitowe, wpływać nie tylko na nasze funkcje immunologiczne, lecz na wiele dalszych obszarów organizmu, a nawet na nasze samopoczucie w duszy. Dlaczego wirusy z królestwa zwierzęcego są niebezpieczne dla ludzi? Obecnie sprawiamy zwierzętom niewypowiedziany ból: masowe i okropne uboje aż do eksperymentów w laboratoriach prowadzą do cierpienia, na które bezradnie wystawiony jest świat zwierząt. Również zwykłe postępowanie z żyjącymi zwierzętami może wywoływać nacechowany strachem stres.

Czy to cierpienie może prowadzić w konsekwencji do przemiany wirusów, które są zamowione w organizmie zwierzęcym? Jesteśmy przyzwyczajeni, by rozpatrywać tylko poziom cielesny i często widzimy go w oddzieleniu od sfery duszy. Doprawdy są dzisiaj znane związki, które na przykład łączą jelito z duszą. Tym samym w obliczu niektórych chorób wirusowych wysuwa się nie tylko mikrobiologiczne pytanie o pochodzenie wirusów, lecz również ekologiczne i moralne obchodzenie się ze światem zwierząt. Rudolf Steiner przed ponad 100 laty wskazał na te związki<sup>7</sup>. Dzisiaj to od nas zależy oddanie się tym relacjom i stawianie głębszych pytań obok analizy przyrodoznawczej.

## **Perspektywy**

To wszystko ujawnia ekologiczny wymiar tej pandemii. Globalizacja dotychczas bardzo skutecznie występuje w dziedzinach interesów ekonomicznych i zasięgu sił politycznych. Pandemia koronawirusa uświadamia nam, w jak dużej mierze dzisiaj tworzymy ludzkość, która jest odpowiedzialna za zdrowie bliźnich, potomków i Ziemi. Może ona nas nauczyć na nowo głębokiego szacunku wobec życia, do którego tak docierał Albert Schweitzer, szacunku do zapomnianego często wymiaru życia, w którym ostatecznie nie ma żadnego rozdzielenia jednej istoty żywej od innych i ich losu.

Te dni i tygodnie pokazują, w jakiej mierze pozornie niezbite zasady ekonomii, pedagogiki i istoty transportu okazują się relatywne w sytuacji zagrożenia życia. Mogą nas one nauczyć nowych możliwości przemieszczania się i uwzględnienia innych w naszym postępowaniu. Bez wątplenia w szczególności powinno się możliwie najbardziej utrudnić infekcji dostęp do [osób z] grup ryzyka. Tutaj obecnie zalecane środki, które odnoszą się do położenia kresu rozprzestrzeniania się zarazka, w szczególności jej szybkości, mają znaczenie w zachowaniu się solidarnie z całym społeczeństwem obywatelskim i światowym. Długi czas hołdowano możliwie radykalnej i globalnej eliminacji infekcyjnych drobnoustrojów chorobowych, jednakże epidemia koronawirusa uczy nas - tak jak na przykład szybko rosnąca oporność drobnoustrojów na antybiotyki - że kwestia wspólnego życia, nabycia odporności i rozgraniczenia świata zwierząt, roślin, bakterii, grzybów i

wirusów potrzebuje długofalowych, ekologicznych perspektyw rozwoju zamiast demonizowanych obrazów wroga.

SARS-CoV2 nie jest możliwy do wyeliminowania czy eradykacji, a w najbliższych dekadach musimy liczyć się z dalszymi nowymi mutacjami w tym obszarze. Ochrona przed zarażeniem i z drugiej strony stopniowy rozwój społecznej odporności (fachowe pojęcie „odporności stadnej” wskazuje także na zaburzoną relację człowieka i zwierzęcia) wymagają z pewnością rozważnych środków, które ukierunkowane są na cel równoważenia między koniecznymi wyrzeczeniami i niezbędnymi relacjami. Ruch w wolnej naturze, jak też współczucie i zainteresowanie innymi ludźmi mają działanie uzdrawiające i są teraz szczególnie ważne. Również leczenie potrzebuje oddania i ludzkiego wsparcia. Znamy badania, które pokazują, jak społeczne relacje - tutaj akceptacja w środowisku dziecięcym - działają pozytywnie na ich działające w ujęciu długofalowym [zmniejszonej] ryzyko infekcji.<sup>8</sup>

Wzmocnienie zdolności zdrowienia ma w tym kryzysie wymiar w sferze ciała, duszy i ducha. Cieleśnie, obok wymienionej pielęgnacji ciepła, relacji do Słońca i rytmów życiowych, ważną rolę odgrywa zdrowe odżywianie się i unikanie trucizn (tytoniu, alkoholu). Gorzkie warzywa wzmacniają odporność, duże spożycie cukru osłabia siłę obronną. Prewencja i wzmacnianie konstytucjonalne mogą być wsparte przez odpowiednie lekarstwa antropozoficzne i eurytmie leczniczą.

W sferze duszy chodzi o wyeliminowanie strachu, roztropność, odwagę i duchowe perspektywy. Strach i napięcie w duszy ograniczają funkcje immunologiczne i przypuszczalnie prowadzą do rozprzestrzenienia się choroby, tak samo jak beztroskie i nieprzemyślane zachowanie. Odwrotnie, pozytywny nastrój duszy („positive emotional style”) działa wspierająco i prowadzi do zmniejszonego ryzyka zachorowania.<sup>9</sup> Również stężenie kortyzolu w ślinie, które wskazuje na stresujące przeżycia i napięcia w duszy, koreluje z zapadalnością na choroby zakaźne.<sup>10</sup>

A zatem lękowi i częstokroć wywołanemu strachowi musimy wyjść wewnątrznie naprzeciw, by zmniejszyć predyspozycję chorobową, tylko poprzez jasność myślenia, zrównoważony nastrój duszy i odwagę. „[...] strach przed chorobą, który rozgrywa się dookoła w epidemicznym ognisku choroby, oraz [jeśli się] zasypia z myślami strachu w ciągu nocy, to w duszy wytwarzają się nieświadome powidoki, imaginacje, które przeniknięte są strachem. I to jest dobry środek, by chronić i pielęgnować bakcyle”<sup>5</sup>, tak charakteryzuje to Rudolf Steiner przed ponad stu laty.

Patrząc ze sfery ducha nasuwa się pytanie: do czego zachorowanie pandemiczne wzywa ludzkość? Z jednej strony ta pandemia dramatycznie wstrzymuje życie społeczne, a poprzez to staje się rosnącym zagrożeniem gospodarczym, społecznym i wspólnotowym. Z drugiej strony prowadzi ona do zatrzymania się z możliwością zapytania i nowego określenia kierunków, wartości i celów wspólnotowych. Tutaj duże znaczenie ma stosunek człowieka do królestw przyrody, a w szczególności do zwierząt. Obecnie do załamania klimatycznego i przez to zachorowania Ziemi dochodzi ostre, globalne zachorowanie człowieka, które dołącza do dużych, przewlekłych chorób [naszego] czasu i uświadamia nam konieczność nowego ekologicznego ukierunkowania, również na polu medycyny. Na dłuższą metę nie możemy prowadzić wyłącznie wojny przeciw chorobom i zarazkom chorobowym, tak wartościowe są te kompetencje - z równie dużą siłą musimy pracować nad długofalowym wzmacnianiem człowieka i ekologiczną równowagą człowieka i natury w świetle naszego wspólnego pochodzenia kosmicznego.

Przypadek chorobowy wymaga prowadzenia stanu zapalnego jako pełnej znaczenia odpowiedzi organizmu w celu eliminacji zarazków i żadnej bezkrytycznej terapii przeciwzapalnej i obniżającej gorączkę. Obecnie nie dysponujemy żadnym opartym na faktach postępowaniem przy zagrażającym życiu zachorowaniu COVID-19, które jest dla wszystkich terapeutów „nieznany lądem”. Tak samo jak w intensywnej terapii mamy wiedzę o leczeniu zespołów z dusznością,

mamy także terapeutyczne doświadczenia medycyny antropozoficznej w ambulatoryjnym leczeniu zapaleń płuc, które często wywołane są przez wirusy. Terapeutyczne zalecenia medycyny antropozoficznej w każdym stadium choroby mogą, w naszej ocenie, być pomocne, a w szczególności wspieranie terapii zapalenia płuc. Tutaj liczne kliniki antropozoficzne uczestniczą w skoordynowanym postępowaniu, również w ramach intensywnej terapii, przy opiece nad pacjentami z ciężko przebiegającymi zachorowaniami COVID-19; być może niebawem będzie możliwy, bazując na doświadczeniu, dalszy rozwój aktualnych zaleceń.

*Matthias Gierke i Georg Soldner, 19 marca 2020 roku*

Tłumaczenie i redakcja:  
Marek Roszkiewicz  
Ewa Waśniewska

---

<sup>1</sup>Wilson N et al.: Case-Fatality Risk Estimates for COVID-19 Calculated by Using a Lag Time for Fatality: [https://wwwnc.cdc.gov/eid/article/26/6/20-0320\\_article](https://wwwnc.cdc.gov/eid/article/26/6/20-0320_article)

<sup>2</sup>Drosten C: [https://www.charite.de/klinikum/themen\\_klinikum/faq\\_liste\\_zum\\_coronavirus/](https://www.charite.de/klinikum/themen_klinikum/faq_liste_zum_coronavirus/)

<sup>3</sup>Baud D, Xiaolong Q et al.: Real estimates of mortality following COVID-19 infection: The Lancet, published: March 12, 2020. DOI: [https://doi.org/10.1016/S1473-3099\(20\)30195-X](https://doi.org/10.1016/S1473-3099(20)30195-X)

<sup>4</sup>Steiner R: Teozofia różokrzyżowców, GA 99, wydawnictwo Genesis, Gdynia 2008, wykład z 30 maja 1907

<sup>5</sup>Steiner R: Wie erwirbt man sich Verständnis für die geistige Welt?, GA 154, Dornach 1985, Vortrag vom 5. Mai 1914.

<sup>6</sup>Steiner R: Geisteswissenschaft und Medizin, GA 312, Dornach 2020, Vortrag vom 24. März 1920. Vgl. dazu Reckert T: Titel Sonnenlicht, Vitamin D, Inkarnation. Der Merkurstab 62 (2009), S. 577–593.

DOI: <https://doi.org/10.14271/DMS-19529-DE>

<sup>7</sup>Steiner R: Przejawy karmy, GA 120, wydawnictwo Genesis, Gdynia 2009, wykład z 17 maja 1910; Steiner, R.: Erfahrungen des Übersinnlichen. Die drei Wege der Seele zu Christus. GA 143. Dornach 1994, Vortrag vom 17. April 1912.

<sup>8</sup>Ulset VS, Czajkowski NO, Kraft B, Kraft P, Wikenius E, Kleppstø TH, Bekkhus M: Are unpopular children more likely to get sick? Longitudinal links between popularity and infectious diseases in early childhood. PLoS One. 2019 Sep 10;14(9):e0222222. DOI: 10.1371/journal.pone.0222222. eCollection 2019

<sup>9</sup>Cohen S, Alper CM, Doyle WJ, Treanor JJ, Turner RB: Positive emotional style predicts resistance to illness after experimental exposure to rhinovirus or influenza A virus. Psychosom Med. 2006 Nov-Dec;68(6):809-15. Epub 2006 Nov 13.

<sup>10</sup>Janicki-Devets D, Cohen S, Turner RB, Doyle WJ: Basal salivary cortisol secretion and susceptibility to upper respiratory infection. Brain Behav Immun. 2016 Mar;53:255-261.