



Recenze knihy prof. Jany Šmardové

Co mě naučila kniha Co nás učí nádory

MUDr. Helena Máslová



Naučila mě chápat vlastnosti zdravých organismů

Ano, my lékaři máme za sebou vzdělání v oboru fyziologie, kde jsme se učili, jak fungují zdravé buňky, tkáně a lidský organismus. Zkouška z fyziologie byla ve druhém ročníku a patřila mezi lehké. Oproti tomu jsme věnovali mnohem více času patologii, patofyziologii a patobiochemii. Učili jsme se dysfunkce, záněty, maladaptivní reakce na různé inzulty, degenerace, malignity a všechny další patologické projevy doprovodné k nemoci, stárnutí a umírání. Zkouška z patologie byla těžká, vyhazovalo se a občas někdo i vyletěl ze školy. Šprtali jsme se mnohem více. To jsme ještě byli studenti a už tehdy byla naše pozornost vedena od znalosti zdraví k detailní znalosti nemoci a odumírání. Byli jsme připravováni na sestup do Hádesovy říše. Pak nás praxe zavedla do nemocnic mezi nemocné lidi a my jsme denně viděli všechny možné podoby deregulace zdravého optima fungování lidského těla. Tomuto jsme věnovali veškerou svou pozornost. Postupně jsme zapomínali, jak zdravý člověk vypadá, a

hlavně jak žije. Zapomněli jsme v porodnictví na zdravý fyziologický porod a z každé rodičky jsme udělali pacientku. Lékař se se zdravými lidmi prakticky nesetkává. Všeobecně známý bonmot „zdravý člověk je jen nedostatečně vyšetřený člověk“ je brán smrtelně vážně. Vlastnímu tělu většina lékařů nevěnuje moc pozornosti – nakrmí ho, učeše ho, oblékne ho, někdy vyvenčí na procházce, na výletě. Na stesky a žaly blízkých či na jejich pády do stínů reagují lékaři často platíčkem léků. Nejednen lékař dokáže z vlastní manželky udělat poměrně brzy psychiatrickou pacientku. Máme tendenci uvěřit, že při onemocnění jde o jakousi loterii – náhodné vylosování diagnózy a každý si něco vylosuje. Jsme si vědomi, že stárnutí je proces postupně se prohlubující dysregulace, nakonec to dospěje k smrti a je dost jedno, na co finálně zemřeme. Do dekurzů lidí na konci života píšeme „Ad finem“ – spěje to ke konci, k finále. Lékaři nemají nijak vysokou střední délku života, hůř jsou na tom jen horníci a zubaři. Zapomněli jsme pozornost upínat k principům zdraví a vitality. Mnohokrát skloňovaný životní styl je tisíckrát zneužitá fráze, za níž vidíme zpoceného člověka, co běhá na pásu ve fitku a pak sní trochu posmutněle salát a vypije vodu. V hloubi duše víme, že je to všechno trochu jinak.

Přečtení knihy mi ostře připomnělo fraktální zákon – co je v malém (mikro), je i ve velkém (makro) a co je ve velkém je i v malém, jinými slovy, co je nahoře je i dole a obráceně. Nejstarší text světa – smaragdová deska.

Jana Šmardová detailně a vědeckou přesností vypisuje znaky maligního zvratu. A já si na volnou stránku vypsal znaky zdravé tkáně neboli člověka, který má dost sil, aby nepodlehli ze zevního prostředí přicházejícímu opakovanému testování síly a připravenosti zemřít. V hlavě jsem měla obraz mořského tvora - chobotnice z dokumentu Moje učitelka chobotnice. Žralok tu působí jako predátorská síla, kterou mladá a silná chobotnice dokáže přemoci a uzdravit se ze zranění, ale v oslabení je to přesně tato síla, která ji uklidí a spojí s nekonečným životem oceánu. Maligní nádory jsou projevy úklidu. Jsme uklízeni, neboť síla života projevená v našem těle a v naší době zeslábla. Nádor rozhodně není random loterie. Buňky jsou-li opakovaně namáhané a testované kancerogenním prostředím, začnou vytvářet nejprve nepravidelnosti – dysplázie, teprve po vyčerpání regulativních rezerv dojde u unavených buněk k buněčným atypickým a otevírá se cesta do záhuby.

Lidskou populaci je možné chápat z pohledu vyššího fokusu jako tkáň sestávající z navzájem si podobných buněk, mírně se lišících podle lokality, či jako kolonii mikroorganismů, která kolonizuje prakticky celý povrch dalšího organismu, kterým je planeta Země. Všichni Indiáni bez rozdílu vnímají Zemi jako živou bytost, matku – Gaiu (latinsky), Pacha-Mamu (kečuánsky), Alunu (v jazyku Kogi). Hypotéza živého komplexního superorganismu byla vyslovena na vědecké půdě anglickým chemikem Jamesem Lovelockem, který si všiml schopností autoregulace teploty, salinity moří a regulace stability atmosféry. Dodnes je respektována jako „hypotéza Gaia“. Lovelockovu hypotézu rozpracovala bioložka Lynn Margulisová. Z pohledu biologie je zajímavý autoregulační proces uhlíku – mrtvé organismy se

zanořují do půdy či ještě hlouběji do zemského pláště a jsou znovu využívány v životadárné vrstvě humusu či jsou vyvrženy lávou zpět na povrch země. Vzájemná propojenost geologických a biologických cyklů je dnes už široce přijímána jako inteligentní homeostáza.

Přijmeme-li předpoklad, že život je větší, než je naše viditelné tělo a zároveň menší, než je naše rozlišovací schopnost, tak nám z toho vyjde nová definice zdraví – zdraví je schopnost sladit vlastní rytmy s rytmy Země a s rytmy mikrobiomu. Jinak řečeno: zdravý je ten organismus, který sdílí homeostázu většího celku a zajišťuje homeostázu mikrosystému. Z toho nám může vyplynout zajímavý paradox – a sice, že mezi fyziologické (tedy zdravé) projevy lidského těla může patřit i včasná smrt (třeba i formou maligního nádoru), je-li to v zájmu celku. Naopak sobecké lpění na životě za cenu vysávání zdrojů z okolních tkání/lidí může způsobit problémy na úrovni superorganismu. Představme si, že by se nějaká červená krvinka rozhodla, že bude žít místo obvyklých 120 dní mnohem déle, třeba celý rok. Pokud by se takto rozhodlo kritické množství krvinek, zkolaboval by metabolismus hemoglobinu.

Altruismus, prospěšnost jsou základní vlastnosti zdravé tkáně – uff, tak to je něco. Zdravá tkáň sestává z velmi hodných obětavých buněk! Empatie a loajalita jsou normální vlastnosti zdravé tkáně! Být empatem je zdravé! Proč se tyto vlastnosti na úrovni lidí považují za důvěřivost a naivitu? Asi proto, že zdravá tkáň má zároveň k dispozici zastání-mocný a silný policejní aparát – imunitní systém. Ten neváhá proti cizím agresorům, parazitům či vlastním zvráceným sobeckým buňkám, které porušují zásadním způsobem poklidné soužití a spolupráci, použít NK buňky – nelitostné zabijáky. Toto bohužel my lidé k dispozici nemáme. Naše ochranné složky – policie, armáda a justice jsou spíše nevyzpytatelné, často málo účinné (např. úspěšnost vyšetření vloupání a vykradení domácnosti je cca 17 %) či jsou přímo prorostlé se zločinem, jsou tedy v obraze slabé imunity chronicky nemocného pacienta nebo připomínají imunitní chování pacienta s autoimunitní chorobou, či co hůř – odpovídají kolaborujícímu imunitnímu aparátu, který pomáhá invazivním maligním buňkám v jejich zločinu u pacienta s karcinomem.

Ve zdravém organismu nese každá buňka zodpovědnost za celek. Jak exoticky na nás působí reportáže (Zpráva z konce světa a Aluna) o indiánech z kmene Kogi z pohoří Siera Nevada di Santa Marta v Kolumbii, kteří se obávají o stav světa a říkají, že vnímají bolest Matky Země a mají o ní obavu. Vybízí mladšího bratra (západní civilizaci), aby přestal rabovat a znečišťovat přírodu, aby se k ní choval s větší úctou. Jak to vědí? Žijí vysoko v horách bez elektřiny a internetu, izolováni od zbytku světa. Jejich prostředí vypadá krásně a zdravě, netknuté civilizací. Pramení tu v deštném pralesu mnoho řek, které stékají po skalách dolů ke Karibskému moři. Jejich mammos (moudří) komunikují s vodou. Podle nich voda v pramenech žaluje-má žal z chování lidí dole ve světě moderních lidí a aut.

Jan Amos Komenský v knize Labyrint světa a ráj srdce píše: Všichni na jednom divadle velikého světa stojíme, a cokoliv se tu koná, všech se týče, celé lidské pokolení jest z jedné krve, jedna rodina, jeden dům.

Prof. Šmardová detailně popisuje proces ZVRHNUTÍ z pohledu biologa. Troufnu si rozšířit tento popis na úroveň emoční. Původně zdravá hodná buňka čelí dlouhodobě nějakému namáhání. Snaží se něco vydržet (např. plicní buňka alveolárního epitelu čelí horkému cigaretovému kouři, děložní buňka čípku v místě linea areata čelí promiskuitnímu náporu různorodého mikrobiálního kontaktu a spermatu, prsní žláza je opakovaně iritována pseudoestrogeny a hormonálními dysruptory, atd.). To něco, co je příliš, nedokáže buňka změnit, ani se s tím nějak jednou provždy vypořádat. Jednoho dne přijde pomyslná poslední kapka. Oslabená buňka už nemůže, její frustrace je maximální. Pomoc imunitního systému selhává. Prostředí je příliš toxické, chování makroorganismu je monotónně zoufalé a neustále dodává další frustraci. Musí se stát to, co se stane – buňka se rozhodne být sobecká a zachránit se. Je to princip JOKER. Film se stejným názvem detailně popisuje maligní zvrhnutí frustrované buňky. Na začátku příběhu je imperativ matky „musíš být hodný a milý“, sama však jako mateřský organismus dodávající sílu selhává, je slabá a deprimovaná. Původně zdravé město se mění v Gotham (onkologického pacienta).

Velký „aha moment“ jsem měla při čtení o základní vlastnosti zdravé tkáně, kterou je ADHEZE. Buňky se chtějí milovat, družit se, dotýkat se jedna druhé. Ladí se jedna na druhou, chtějí být spolu. Cítí se být součástí systému – tkáně. Chtějí být v kontaktu a vzájemně PRAVDIVĚ komunikovat. Maligní buňky lžou a podvádějí, to vše, aby mohly ukrást zdroje. Zdravé buňky se dělí. Nesoutěží spolu, ale podporují se navzájem. Pomáhají si v nouzi. Probíhá mezi nimi neustálá komunikace a signalizace, tedy nezadržují informace, nezatajují, ani nic nepředstírají, nelakují na růžovo, nebalamutí. Absolutní upřímnost, transparentnost, nezáludnost. Tolik mi to připomíná firemní prostředí, kde jeden narcista dokáže otrávit celý organismus firmy, nebo některá manželství či rodiny, kde manipulace se už nedá vydržet a nejslabší onemocní (ano – neonemocní ten, kdo se chová toxicky, ale ten, kdo je nejoslabenější). Patologická tkáň odpovídá poruchám osobnosti z klasifikace clustr B (hraniční porucha osobnosti, narcistická porucha osobnosti, disociální porucha osobnosti, DID, a další). Toxické vztahy mají stejný dopad jako expozice kancerogenní látky. Počet narcisů a sociopatů ve společnosti je jako onkologický index.

Po přečtení této geniální knihy prof. Jany Šmardové se hrdě hlásím k naivním důvěřivým empatům, co vyznávají altruismus, nebojí se pravdivě sdělovat všechno co se děje. Nestydím se za své potřeby adheze a mám víru v to, že na každé buňce záleží, aby makroorganismus měl sílu se uzdravit. Jako bychom každý den podstupovali dvě zkoušky – zkoušku z dobra a zkoušku ze síly. Buňky, co kašlou na dobro, mají krátkodobou výhodu, protože získávají sílu na úkor jiných buněk. Je to lákavé ale je to zároveň i smrtónosné. Buňky, co jsou hodné a slabé jsou příliš zranitelné, neustojí útoky. Je potřeba se každodenně ladit na proud života, na nekonečný zdroj energie. Mít ochotu růst, zrát, expandovat, replikovat se, prospívat i zaniknout.