

XIII.

PSYCHICKÁ POHODA

A ZDRAVÁ STŘEVA

Jak se díváte na zvyšující se spotřebu psychofarmak a antidepresiv?

Tyto léky jsou vlastně jakási záchranná vesta, která může pomoci na přechodnou dobu, kdy se člověk potřebuje o něco opřít a neutopit se. To problém není, protože od toho by tady léky měly být. Zásadní problém ale je, že se neřeší podstata nárůstu jejich spotřeby. Lékaři by se neměli uchýlovat k psychofarmakům jen proto, že si s člověkem nevědí rady, ale řešení tohoto fenoménu přesahuje zdi ordinací.

Když se někdo necítí dobře, má častou žaludeční neurózu, tzv. únavový syndrom, bolesti hlavy, bolesti zad atd., klasické testy většinou nic neukážou a člověk skončí na analgetických (lécích proti bolesti) či antidepresivech. Tak by to ale být nemělo. Ano, mnohé z těchto potíží jsou způsobeny psychickou úzkostí, ale ta má vždy nějaký kontext a dá se

Nárůst spotřeby antidepresiv a chronicky nemocných lidí dává naprostou logiku.

O tom, že to může být jinak, jsem přesvědčený.

řešit stejně jako fyziologické nerovnováhy, které s tím souvisejí. Jsou to různé bolesti, únava, nespavost, porucha pozornosti či jakoby zamlžené myšlení a další.

V takových případech by člověk měl od lékaře dostat informaci, že léky mohou pomoci, ale jen z krátkodobého

hlediska, a že dlouhodobě je potřeba řešit to jinak. To je cesta k vyřešení úzkosti a její podstaty zpracováním vztahových záležitostí, stravy, spánku atd.

Jako lidé žijící moderním způsobem života na vysoké technologické úrovni trpíme syndromem odcizení od sebe samých, od sebe navzájem, od přírody i od toho, co nás přesahuje. Toto odcizení dává velkou sílu

a důležitost egu a rozumu, a právě to je dnes nejkratší cesta k úzkosti. Ne úzkosti intenzivně ničivé, ale postupně užírající. Nárůst spotřeby antidepresiv a chronicky nemocných lidí je pak naprosto logický. O tom, že to může být jinak, jsem přesvědčený.

Osobně znám i takové psychiatry, kteří se na tuto problematiku dívají celostnějším způsobem. Velmi intenzivně začínají vnímat roli střevního mikrobiomu, který se dnes dává do přímé souvislosti se stavem psychiky. Právě v tom podle mě tkví budoucnost medicíny, tedy nejen psychiatrie.

Lékaři mají dnes v podstatě velmi omezené pole působnosti, protože jsou svázáni řadou regulí a předpisů. V mnohém jsou praktičtí lékaři více úředníci než doktoři. Není to správné. Můj názor je, že oblast praktického lékařství je nejslabším článkem současného systému. Právě prostřednictvím tohoto oboru je v současnosti možné medicínu a roli lékaře posunout tam, kde by měla být, tj. k průvodcovství ke zdraví. Než se tak stane, a samozřejmě i poté, je zásadní, aby lidé sami převzali zodpovědnost za své zdraví.

Schvalujete užívání léků?

Ano. Léky nejsou zlo. Mají svoje důležité místo a roli, ale měly by se užívat v co nejmenší dávce a na co nejkratší dobu. V současném systému zdravotní péče, kde neexistuje pojem vyléčení z chronické nemoci, se to však děje velmi zřídka. Prakticky neexistují protokoly na vysazování léků. Jiná varianta se hledá pouze v případě, když léky způsobují nežádoucí vedlejší účinky, ale přitom se pouze jeden lék vymění za jiný. Vysazovat léky na vlastní pěst bez dohledu lékaře je velmi nebezpečné, takže to je trochu patová situace.

Když si člověk na chvíli pomůže lékovou intervencí, která může klidně fungovat i jako placebo, proč ne? Uleví se mu. Pak je ale dobré začít se ptát: „Proč jsem se do této situace dostal?“ Pak už hledání řešení může dostat konkrétní obrysy a léky se mohou posléze redukovat až zcela vysadit. Z mého pohledu je nejhorší varianta, když se řekne: „Jsem v pytlí, dejte mi léky a budu je užívat do smrti, protože není v mé moci něco změnit.“ Ano na začátku cesty změny se to tak může jevit, proto je

potřeba pomocná ruka. Tou mohou být nejrůznější přírodní prostředky, Bachovy esence, homeopatika, vitamínové infuze evant. také léky.

Pojďme zpátky k mikrobiomu. Na čem všem se mikroorganismy v našem těle podílejí?

Prakticky na všech důležitých mechanismech, které nás udržují při životě, jako je imunitní systém, hormonální a centrální nervový systém. Ve střevech díky nim také dochází ke vstřebávání důležitých živin, mikro- a makro-živin, a k syntéze důležitých neurotransmiterů. Podílí se tedy nejen na našem přežití, ale i kvalitě našeho prožívání.

KOMUNIKACE MEZI STŘEVEM A MOZKEM

Funkční medicína se hodně věnuje stavu střeva, střevního mikrobiomu a střevní propustnosti. Jan Vojáček k tomu dodává: „Biologicky je lidská bytost rozdělena na různé kompartmenty, tj. části, které jsou od sebe oddělené selektivně propustnými membránami. Znamená to, že tělo si řídí, co mezi jednotlivými kompartmenty bude přecházet – jaké živiny, jaké imunitní buňky, jaké vitamíny, minerály, hormony, zánětlivé molekuly, enzymy, neurotransmitery, tekutina atd.

Představte si tyto kompartmenty: střevo – střevní bariéra – krev – hematoencefalická bariéra (membrána oddělující krev od mozku) – mozek. Tato komunikace je organismem řízena velice cíleně a precizně. Cílem je, aby tělo získalo to, co potřebuje ze střeva, a vyživilo celý organismus včetně mozku. Zároveň je potřeba, aby se tělo a mozek zbavily toho, co nepotřebují, a nedostalo se tam nic, co nemá. Komunikace střevo – mozek se proto studuje čím dál intenzivněji.

Ukazuje se, že stav selektivních membrán, právě oněch bariér, je velmi podstatný. Záleží na tom, zda svoji funkci plní správně, nebo pod vlivem různých faktorů přestanou být přísně selektivní a propouštět

jen to, co je prospěšné jak pro tělo, tak pro mozek. Dnes se ukazuje, že problémy se střevním mikrobiomem a střevní propustností mohou negativně ovlivňovat fungování mozku. A nejen to.

Střevní a mozkomíšní bariéra se vzájemně regulují. Zjistilo se, že střevní bariéra a její fungování odpovídá kvalitě fungování bariéry krev – mozek. Hodně se nyní na ose střevo – mozek prozkoumává komunikace skrze nervus vagus – bloudivý nerv, který je větví autonomního nervového systému, tedy systému řídicího činnosti jednotlivých orgánů na základě toho, zda vyhodnocuje stav nebezpečí nebo naopak klidu.

Prostřednictvím bloudivého nervu tedy probíhá neustálá komunikace mezi střevem a mozkiem. Vychází z prodloužené míchy, vede kolem krční tepny, jícnu a průdušnice přes bránici do břicha. Jeho větve se dále rozvětvují do všech vnitřních orgánů.

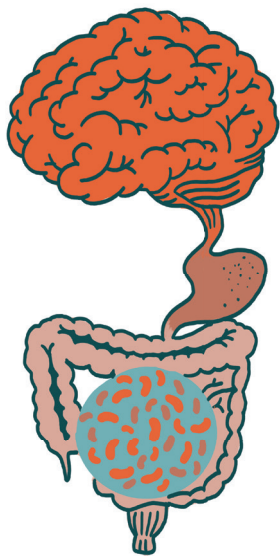
Význam správné funkce bariér, zdravé pestrosti a složení mikrobiomu je zcela zásadní pro zdravé fungování osy mozek – střevo a prokazuje se to každým dnem nejen v souvislosti s neurodegenerativními chorobami, jako jsou Alzheimer a Parkinson, ale také prakticky se všemi autoimunitními i metabolickými poruchami.

To, co onu osu významně narušuje, je právě neustále přítomný středně intenzivně působící stres a nefyziologický způsob stravování, velké množství chemie v potravinách, antibiotika a další léky. Chemicko-toxické komponenty v prostředí moderního světa velmi narušují pestrost mikrobů a způsobují tzv. střevní dysbiózu a narušení zmiňované bariéry střevo – krev – mozek.“

Co přesně znamená termín střevní dysbióza?

Začnu pojmem střevní mikrobiota. Jde o společenství parazitů, bakterií, virů a plísní, které jsou v případě zdraví v rovnováze s organismem. Jsou zrcadlem jeho integrity. Pokud integritu vlivem vnitřních a vnějších zátěžových okolností ztrácíme, začneme se od svého středu (harmonie) vzdalovat a mikrobiota začne měnit svoji skladbu. Místo převahy

přátelských mikroorganismů, které tvoří velké množství látek prospěšných pro zdraví, se začnou prosazovat ty nepřátelské, které budou naopak organismu škodit a zatěžovat ho. Tento stav poruchy společenství mikroorganismů ve střevě se nazývá dysbióza. Pokud tedy klesá počet bakterií tvořících prospěšné látky, a naopak se zvyšuje počet bakterií tvořících látky škodlivé, hovoříme o různé míře střevní dysbiózy. Neexistuje nemocný člověk, u kterého bychom ji v určité míře nenašli, a dá se to stanovit z analýzy vzorku stolice. Možná je to pro nás těžko představitelné, ale to, co vede k životu ve zdraví nebo v nemoci, je z velké části o tom, co vyprodukuje naše bakterie. Sledování trendu změn střevního mikrobiomu je tedy dobrý ukazatel, zda jdeme cestou ke zdraví či naopak.



Kromě mikrobiomu, což je pojem označující genetický materiál všech mikroorganismů, které v nás žijí, existuje také pojem metabolom. Jsou to metabolické aktivní působky zajišťující fungování organismu. Naše mikroorganismy do tohoto metabolomu přispívají velkou měrou.

Stav našeho mikrobiomu tedy vypovídá o tom, jak žijeme?

Přesně tak, protože mikroorganismy se našemu životnímu stylu neustále přizpůsobují. Obsah fungicidů, pesticidů a herbicidů v konvenční stravě a naše tak zvané civilizované prostředí působí vyloženě proti některým z těch mikroorganismů, které k životu nezbytně potřebujeme. Vysoký příjem cukrů naše vnitřní prostředí často mění natolik, že se v něm více daří plísním atd.

Stav mikrobiomu tedy skutečně ukazuje na to, jak žijeme. Funguje to do té míry, že když vejde do nějaké místnosti, váš mikrobiom se okamžitě trochu změní. Budete ve stresu a opět se změní. Vypijete kávu a zase nastane změna, a tak bychom mohli pokračovat. Suma všech těchto faktorů čili všeho, co děláme, rozhoduje o tom, co se pak děje ve střevě. Prazáklaď položí rané dětství a poté následuje určitá míra neustálé proměnlivosti a dynamiky.

Dnes dokonce existuje Human Microbiome Project (HMP) zabývající se lidským mikrobiomem velmi podrobně. Na základě testování stolice se na celém světě identifikují nejrůznější typy mikrobiomů, protože v současnosti se již dává stav mikrobiomu do přímé souvislosti se vznikem civilizačních onemocnění. **Není vyloučeno, že určitým druhem probiotických kmenů se budou v budoucnosti léčit třeba i deprese.**

V těle zkrátka není systém, kde by se mikroorganismy nepodílely na některé z životně důležitých funkcí. A když se na to podíváme z pohledu jejich zmiňované důležitosti, je tristní, jak jim ubližujeme a stále s nimi válčíme. Tuto válku nemůžeme vyhrát, protože jak jsem říkal, oni jsou my a my jsme oni. Bezezbytku tedy platí, že hledání míru v sobě je cesta ke zdraví.

Objevení důležitosti mikrobiomu zásadně mění dosavadní pohled nejen na depresi, ale i na cukrovku, poruchy autistického spektra, autoimunitní nemoci, zhoubné bujení a další nemoci. Nemělo by to ale zase sklouznout k tomu, že se bude pozornost zaměřovat pouze na mikrobiom. Stále je potřeba vidět celý les, a ne jenom stromy, tedy vnímat lidskou bytost v celé její komplexnosti a mnohvrstevnatosti. Jistě se v