

## KDYŽ TĚLO ŘEKNE „NE“

### 1 Sklerodermia

#### Sklerodermia

- Sklerodermia znamená "stvrdlá koža".
- Sklerodermia je sebaovražebným útokom imunitného systému, ktorý spôsobuje stvrdnutú kožu v pľúcach, srdci...
- Všetky autoimunitné ochorenia majú spoločný jeden rys: sú prejavom útoku imunitného systému na vlastné telo.

#### PNI systém

- Nová disciplína "psycho-neuro-imunológia" poskytuje dôkazy o tom, že medzi mozgom a imunitným systémom existuje blízky vzťah.
- Psycho-neuro-imunológia je veda o interakcii medzi telom a myslou.
- Je nerozlučiteľným zväzkom emócií a fyziológie ľudského tela, veda o živote a chorobách.
- Skúma, ako psychika-mysel' a emócie, interagujú s nervovou sústavou tela a ako to následne ovplyvňuje fungovanie nášho imunitného systému.
- Niektorí odborníci ju preto volajú aj psycho-neuro-imuno-endokrinológia.
- Do lekárskej praxe zatiaľ neprenikla.
- Laická verejnosť je už ďalej.
- Ľudia vedia, že človeka nemožno rozdeliť na telo a myseľ' a že človek nie je iba súborom orgánov.

#### Lekári

- Čím viac sa lekári špecializujú, tým viac vedia o určitom orgáne, alebo časti tela, ale zároveň tým menej rozumejú človeku ako celku.
- Nie všetky zásadné informácie je možné potvrdiť laboratórnymi skúškami alebo štatistickými analýzami.
- Už v roku 1892 William Osler vyjadril podozrenie, že reumatoidná artritída-choroba, ktorá súvisí so sklerodermiou, môže byť spojená so stresom.
- Lekári sa spoliehajú iba na diagnostické metódy a vedecké lieky.
- Zabudli si však vytvoriť s pacientom vzťah a počúvať, čo im pacienti hovoria.

#### Stres

- Ako sa môže stres premietnuť do nemoci?
- Stres je zložitá kaskáda fyzických a biochemických reakcií na intenzívne emočné podnety.
- Je nevyhnutné zamyslieť sa nad dlhodobými dopadmi chronického stresu na organizmus človeka.

#### Emócie

- Z fyziologického hľadiska sú emócie elektrickými, chemickými a hormonálnymi stimulmi, ktoré sú produkované ľudskou nervovou sústavou.
- Emócie ovplyvňujú a tiež sú pod vplyvom fungovania našich veľkých orgánov, imunitných obranných mechanizmov a pôsobenia mnohých biologických látok, ktoré obiehajú našim organizmom a pomáhajú riadiť jeho fyzický stav.
- Emočná podstata človeka a jeho reakcie na chronický stres môže byť skutočne príčinným faktorom mnohých chorôb.
- Potláčanie emócií je jednou z hlavných príčin stresu a významným faktorom pri nástupe chorôb.

#### Autoimunita

- Reumatoidná artritída
- Ulcerózna kolitída
- Systémový lupus erythematosus
- Sklerodermia

## Reumatológia

- Ankylozujúca spondylitída-Bechtěrevova choroba
- Fibromyalgia

## Onkológia

- Rakovina prsníka
- Rakovina pľúc
- Rakovina prostaty
- Endometrióza
- Rakovina varlat

## Neurológia

- Roztrúsenú skleróza-sclerosis multiplex
- Chronický únavový syndróm
- Migréna

## Gastroenterológia

- Zápalové choroby zažívacieho traktu
- Crohnova choroba
- Diabetes

## Pacienti

- Pacienti s týmito diagnózami sa počas života nenaučili hovoriť "nie".
- Nie sú schopní povedať "nie."
- Keď z akéhokoľvek dôvodu nemôžeme povedať "nie", naše telo to nakoniec urobí za nás.
- Je u nich prítomný faktor potláčania emócií.
- Pacienti trpia pocitom viny, lebo majú pocit, že im je vyčítané, akí sú a ako žijú.
- Neustále sa obviňujú.

## Pacientka v knihe

- Pozornosť matky si musela zaslúžiť.
- Matku nesmela zaťažovať svojimi problémami.
- Svoju úzkosť a bolesť musela potláčať.
- Bola ochrancom svojej matky a svoju bolesť potláčala.
- Nutkavo preberala zodpovednosť za napíňanie potrieb iných.
- I pri zhoršenom stave jej hlavnou starosťou bolo to, čo bude s manželom a dospelými deťmi.

## Zodpovednosť za vlastné zdravie

- Jednou z najväčších slabín západnej medicíny je stavenie lekára do roly absolútnej autority ohľadne našich chorôb, pričom pacient je iba púhym príjemcom a nie objektom liečenia.
- Tým ľuďia prichádzajú o príležitosť preberať zodpovednosť za vlastné zdravie.
- Nie je možné obviňovať niekoho za to, že je chorý. To sa môže prihodiť každému.
- Čím viac sa dozvieme o sebe, tým budeme mať menší sklon stať sa iba pasívnou obeťou lekárov.
- Je nutné porozumieť prepojeniu tela a mysle, aby sme pochopili nielen choroby, ktoré nás trápia, ale aj samotnú podstatu zdravia.
- Keď sa budeme zaoberať odpoveďou na otázku stresu, povedie nás to rýchlejšie k zdraviu, ako keď sa touto otázkou nebudeme zaoberať.
- Pri uzdravovaní môže byť každý kúsok pravdy, každá informácia, tou rozhodujúcou.
- Čítanie tejto knihy je tiež procesom sebapoznávania a objavovaním spôsobov, ako sa uzdraviť.
- Cieľom knihy je širiť informácie a povedomie a prinášať uzdravenie.
- Pacienti by si mali vážiť sami seba, nepotláčať svoje pocity, ale prejavovať emócie, hoci aj záporné-hnev, ak niekto prekročí ich fyzické či psychické hranice.

Zdroj: Dr. Gabor Maté, *Když tělo řekne NE*, Praha, Peoplecomm, 2022