

KDYŽ TĚLO ŘEKNE „NE“

7-1 Rakovina pľúc

Rakovina pľúc

- Fajčenie nie je príčinou týchto zhubných nádorov.
- Pacienti chorí na **rakovinu pľúc** majú tendenciu dusiť v sebe emócie-hnev.
- Majú obmedzené mechanizmy prejavovania emócií.
- Potlačovanie emócií spolu s fajčením sa podieľa na nástupe rakoviny pľúc.
- Čím väčšia miera potlačania emócií, tým menšia záťaž spôsobená fajčením, aby vznikla rakovina.
- **Biologická a psychická aktivita sú od seba závislé.**
- Koncepčné oddeľovanie oborov imunológie, endokrinológie a psychológie/neurovedy je zastaraným prežitkom, ktorý vychádza z histórie medicíny.

PNI systém

- **Psycho-neuro-imunológia, alebo psycho-neuro-immuno-endokrinológia**, je názov oboru, ktoré študuje vzájomné prepojenie orgánov a žliaz, ktoré riadia naše správanie a fyziologickú rovnováhu.
- Mozog, nervový systém, endokrinné žľazy, orgány a bunky imunitného systému sú navzájom prepojené prostredníctvom niekoľkých dráh.
- Úlohou **PNI systému** je zaistiť vývoj, prežitie a reprodukciu každého organizmu.
- Jednotlivé časti tohto supersystému sú navzájom prepojené nervovým systémom.
- Niektoré časti nervového systému boli objavené iba nedávno: **centra imunitného systému sú pretkané nervami.**
- Primárne imunitné orgány sú kosťná dreň a brzlík-za hrudnou kosťou.
- Mozog hovorí priamo so štítnou žľazou, nadľadvinami, vaječníkmi a varlatami.
- Hormóny z endokrinných žliaz a látky produkované imunitným systémom priamo ovplyvňujú činnosť mozgu.
- Okrem siete nervových vlákien, ktorá prepája jednotlivé časti PNI, prebieha medzi časťami PNI aj neustála biochemická komunikácia.

HPA os

- **Centrom PNI systému je hypotalamo-hypofyzálna-adrenálna os-HPA.**
- Prostredníctvom aktivácie HPA osy, psychickými a fyzickým stimulmi dochádza v tele k reakcii na hrozbu.
- Psychické stimuly najprv vyhodnotia emočné centrá, označované ako limbický systém (časti mozgovej kôry a hlbšie časti mozgu).
- Pokiaľ mozog vyhodnotí informácie ako hrozbu, hypotalamus vyšle signál do hypofýzy s príkazom začať s produkciou **adrenokortikotropného hormónu-ACTH.**
- ACTH následne spúšťa v nadľadvinách tvorbu **kortizolu**, ktorý je obehovým systémom rozvádzaný do celého tela.
- Zatiaľ, čo prebieha táto hormonálna kaskáda, hypotalamus zároveň vysiela správy prostredníctvom sympatického nervového systému-ktorá je zodpovedná za reakcie-útek-útok do inej časti nadobličiek-do drene, kde je vylučovaný adrenalín, ktorý stimuluje kardiovaskulárny a nervový systém a pripravuje telo na útok, alebo útek.
- Rovnaké podnety, ktoré si organizmus vysvetlí ako emočne stresujúce, patria zároveň medzi najsilnejšie psychické spúšťače osi HPA.
- Psychické faktory, ako sú neistota, konflikt, nedostatok kontroly a informácií, sú považované za najviac stresujúce stimuly a spôsobujú veľmi výraznú aktiváciu osi HPA.
- Výsledkom pocitu kontroly a konzumného správania, je na druhej strane okamžité potlačanie aktivity tejto osi HPA.
- Konzumné správanie označuje správanie, ktoré vedie k uspokojovaniu základných potrieb.
- Stresové stimuly nemajú vždy podobu objektívnych vonkajších hrozieb.
- Patrí medzi ne i **vnútorný pocit nedostatku niečoho, čo považujeme za nevyhnutné.**

- Aktivitu osi HPA spúšťa nielen nedostatok kontroly a informácií, ale aj nenaplnené emočné potreby-napríklad nedostatok lásky.
- Napíňanie týchto potrieb tak stresové reakcie eliminuje.
- Vzhľadom k vzájomným biochemickým a neurologickým interakciám v rámci PNI systému, je ľahké porozumieť tomu, ako sú emócie schopné ovplyvniť hormóny a činnosť imunitného a nervového systému.
- V prípade rakoviny hrá rolu narušenie hormonálnej aktivity, aj obmedzenie obranných reakcií imunitného systému.

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