

KDYŽ TĚLO ŘEKNE „NE“

7-3 Rakovina prsníka

- Pri rakovine prsníka, **nehrajú pri nástupe rakoviny genetické predispozície významnú rolu.**

Vznik rakoviny

- Rozvoj malígnych procesov prechádza niekoľkými štádiami, pričom prvý je **inicializácia**, pri ktorej sa normálne bunky menia v abnormálne.
- Rakovina je v podstate **abnormálna replikácia buniek.**
- Rakovina vzniká až vtedy, keď **zlyhajú buď opravné mechanizmy DNA, alebo normálny proces smrti abnormálnych buniek.**
- Chyby v oprave DNA sú spájané so zvýšeným výskytom rakoviny.
- Tieto **opravné mechanizmy môže ovplyvňovať stres.**
- **Za vznik rakoviny nezodpovedajú ani vonkajšie, ani genetické faktory, ale to, či bunky 2 a 3 úrovne sa vedú vysporiadať s poruchami na 1. úrovni.**
- **Poškodenie buniek 2 a 3 úrovne je spôsobené stresom, ktorý je spôsobený potláčaním negatívnych emócií (hnev) a nedostatkom lásky.**
- **Láska** keď je, nevznikajú stresy a telo, aj keď sú vonkajšie okolnosti zlé, nepoškodí bunky 2 a 3 úrovne.
- Bunky 2 a 3 úrovne sa poškodia vtedy, ak je v tele **zlá biochémia**, ktorá začína v hypotalame vylučovaním **ACTH.**

PNI os

- Ide o **neuro-endokrinnú-imunologickú-tráviacu** os, ktorá prechádza cez celé telo.
- **Apoptóza**-fyziologicky riadená smrť buniek nutná pre zachovanie zdravia organizmu.
- Steroidné hormóny, produkované aktivitou osi HPA, pomáhajú regulovať apoptózu.
- Notorické potlačovanie emócií vyvoláva **chronický stres**, ktorý vytvára v tele neprirodzené biochemické prostredie.
- Dlhodobá abnormálna hladina steroidných hormónov môže narúšať normálne naprogramovanú smrť buniek.
- **Depresia-mentálny stav**, pri ktorom emočné fungovanie jedinca charakterizuje potláčanie **hnevu**-spolu s fajčením, **aktivitu NK buniek znižuje.**
- K prepuknutiu rakoviny nestačí teda iba poškodenie DNA.
- Je nutné, aby **zároveň zlyhali mechanizmy opravy DNA a aby bola narušená regulovaná smrť buniek.**
- **Stres a potláčanie emócií** môžu negatívne ovplyvniť obidva tieto procesy.
- Choroby nie sú iba jednoduchým následkom nejakého vonkajšieho útoku, ale prepukajú u zraniteľných osôb, u ktorých **vnútorné prostredie nie je v poriadku.**

Hormóny

- Aj ďalšie dva fázy **promocia a progresia** sú regulované PNI systémom.
- Ten pôsobí prostredníctvom **hormonálnej regulácie**, ktorú má na starosti os HPA a vytvára v bunkách prostredie, ktoré je pre rast rakoviny priaznivé, alebo nepriaznivé.
- Chronický psychický stav človeka môže hrať významnú úlohu tak v raste nádoru, tak pri zmierňovaní, alebo zvýrazňovaní vplyvu vonkajšieho stresu.
- **Endokrinný systém** poskytuje jeden kľúčový mediátor interakcie medzi našou psychikou a rakovinovými nádormi.
- Psychické faktory, ktoré môžu navodzovať endokrinné zmeny, majú tiež vplyv aj na samotnú biológiu nádorov.
- Hormóny pôsobia na šírenie rakoviny dvojakým spôsobom:
- Mnohé nádory sú priamo závislé od hormónov, alebo vznikajú v orgánoch-vaječníky-varlata.
- **Rakovina prsníka je rakovina závislá na hormónoch-na estrogéne.**
- Niektoré typy rakoviny prsníka nesú bunky nádoru receptory pre široké spektrum "informačných látok"-**androgénov, progesterínu, prolaktínu, inzulínu, vitamínu D.**

- Os HPA všetky tieto látky buď priamo vylučuje, alebo ich produkciu riadi.

Stres

- **Stres** je veľmi významným modulátorom **hormonálnych interakcií**.
- Rakovinu spôsobuje **dlhodobý stres**, nie krátkodobý, kedy je dlhodobo v tele **vysoký kortizol**.
- V podmienkach **chronického stresu** môže byť **imunitný systém buď príliš zmätený**, aby dokázal rozoznať zmutované kópie buniek, ktoré tvoria nádor, alebo **príliš oslabený** na to, aby proti nim dokázal efektívne bojovať.
- **U rakoviny prsníka je doba zdvojenia buniek je od niekoľko dní do 1 1/2 roka.**
- **Priemer je 4 mesiace.**
- Ak by bunky rástli najpomalším tempom, trvalo by to asi **8 rokov**, kým by boli rakovinové bunky detekované klinicky.
- V skutočnosti neexistuje žiadna konštantná rýchlosť rastu.
- Namiesto toho dochádza k fluktuáciám rýchlosti rastu **v závislosti od udalostí v živote hostiteľa**.

Metastázy

- Rakovina prsníka môže metastázovať skôr, než nádor dorastie do veľkosti väčšej ako pol milimetra.
- Mikroskopické šírenie malígnych buniek prebieha skôr, ako sú detekovateľné.
- Metastázy v tele sa tvoria ešte pred zistením rakoviny.
- Metastázy v mnohých prípadoch čakajú v tele aj niekoľko rokov, a potom sa prejavia.
- V 40% dochádza k šíreniu metastáz do tela ešte pred diagnózou.
- Rakovina prostaty sa podobá na rakovinu prsníka v tom, že až u 25-30% subjektov mali pri pitve mikroskopické malígne nádory, ktoré sa neprejavili.
- **Aktivita nádorových buniek je ovplyvňovaná hormonálnymi a imunologickými faktormi, pričom všetky sú závislé na fungovaní PNI systému a sú vysoko citlivé voči stresu.**
- U niektorých pacientiek s rakovinou prsníka zostávajú metastázy v tele aj 30 rokov, kým sa prejavia.
- Rozdiely nie sú spôsobené nezávislým správaním nádorov, ale **faktormi vnútorného prostredia tela**, ktoré rast buď potláča, alebo podporuje.
- **Toto vnútorné prostredie je silne ovplyvňované stresormi, ktoré na nich pôsobia v priebehu života a tiež variabilitou spôsobu, ako sa jednotlivci vyrovnávajú so stresom.**
- Medzi najčastejšie identifikované rizikové faktory rakoviny patria: **neschopnosť prejavovať emócie, najmä pocity spájané s hnevom.**
- **Potláčanie hnevu** nie je emočný rys.
- Rizikovým faktorom je preto, lebo **zvyšuje stresovú záťaž organizmu.**

Beznádej

- Pôsobí spolu s inými rizikovými faktormi: **pocit beznádeje, nedostatok sociálnej podpory.**
- Ľudia, ktorí nevyjadrujú, alebo nepocitujú negatívne emócie, sa cítia izolovaní, aj keď sú obklopení priateľmi, ktorí ich skutočne nepoznajú.
- **Pocit beznádeje vychádza z chronickej neschopnosti byť sám sebou na tej najvnútornejšej úrovni.**
- **Rakovina prsníka sa vyskytuje u tých žien, ktoré majú osobnosť náchylnú voči pocitom bezmocnosti a trpeli v predchádzajúcich 6 mesiacoch nejakou frustráciou, ktorú neboli schopné riešiť.**
- Význam psychosomatických rizikových faktorov je veľmi podceňovaný.
- Dôležité je si uvedomiť, že sa **musíte postarať predovšetkým sami o seba**, pretože ak to neurobíte, **nemôžete sa starať poriadne o nikoho iného.**

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