

Epigenetika - moc nad svými geny, moc nad svým příběhem



Předpona *epi* pochází z řečtiny a ve svém překladu znamená *nad*. Epigenetika je tedy něco, co geny přesahuje. Než se však dostaneme k tématu blíže, je potřeba se nejprve podívat, jakou roli hrají geny jako takové a jejich revoluční objev ve vztahu ke zdraví.

Přestože deoxyribonukleová kyselina (DNA) byla popsána již v 19. století, nejslavnější odhalení její trojrozměrné struktury bylo poprvé představeno v roce 1953 v časopise *Nature*. DNA, jak dobře známo, je zdrojovým kódem k tvorbě buněk, jejich stavebních kamenů. Naše celková genová výbava, tzv. genofond, a honba za jeho rozluštěním se stala obrovským příslibem pro vznik nového paradigmatu léčení 20. století.

Bůh nehraje v kostky

Předpokládalo se, že identifikací jednotlivých genů se podaří objevit příčiny vzniku onemocnění, a to hlavně těch, kde je prokázána genetická mutace buněk. Tohoto záměru nebylo nikdy dosaženo a úspěchy byly jen dílčí. Ne že by se nepodařilo naši dvoušroubovici rozebrat na prvočinitele, ale nepodařilo se najít příčinu mutací, které vedou ke vzniku onkologických a dalších onemocnění.

Naopak, od té doby nemocí stále přibývá a nyní v 21. století má každý třetí člověk riziko vzniku zhoubného onemocnění a každý druhý kardiovaskulárního onemocnění. A tak vědci dospěli v určité fázi výzkumu k závěru, že nádorové onemocnění je *náhodnou* mutací některých genů, bez zjevné příčiny. Ale jak už řekl Albert Einstein: „*Bůh nehraje v kostky*“, neboli nic se neděje náhodou a stejně tak všechna patologie má někde svou příčinu. Jiný citát Einsteina jako by poukazoval na další vývoj a opět nový příslib pro léčbu civilizačních onemocnění: „*Problém nelze vyřešit ze stejné roviny uvažování, ze které vznikl.*“

A tak na počátku 21. století, v době, kdy bylo jasné, že se vědci držící se genové teorie o vzniku nemocí, honí jako psi za svým ocasem, v době, kdy medicína byla schopna řešit pouze symptomy nemocí, se začaly intenzivně zkoumat další faktory, které by mohly nemoci způsobovat. A právě v tomto období se začala rodit epigenetika a tzv. funkční medicína, které se rozvíjely paralelně s mainstreamovou konvenční medicínou.

Co je tedy epigenetika a funkční medicína?

Epigenetika jako vědní obor se zabývá faktory ovlivňujícími tzv. genovou expresi, tedy tím, které geny se aktivně zapojí do procesu řízení buněčného vývoje. Laicky řečeno v našich buňkách se ze všech přítomných genů v určitý okamžik některé geny zapínají a některé vypínají. Epigenetika studuje vlivy a faktory, které naše jednotlivé geny aktivují. Bylo totiž objeveno, že podíl aktivních genů, které se zapojují do procesu transkripce, tedy do procesu tvorby nových bílkovin, činí pouhých 5–6 % z celého genofondu, který čítá asi 20–25 tisíc, což je mimo jiné počet genů srovnatelný s hlísticí háďátka obecného. Z toho vyplývá, že není rozhodující počet genů, ale právě to, jaké geny se aktivně zapojí do života.

Knihovna života

Epigenetiku tedy připodobním knihovně, ve které máte 100 knih. V této knihovně jsou uloženy knihy s příběhy vašich předků, včetně všech příběhů o trápení a nemocech, které zažívali. A na základě určitých faktorů našeho životního stylu vytahujeme knihy a jejich příběhy žijeme. V jednom okamžiku žijete příběh 5–6 knih z celkových 100, tedy na vašem současném stavu pohody/nepohody, zdraví/nemoci se aktivně podílí 5–6 % genů a o tom, které to budou, rozhodujete vy!

To je moc nad vaším příběhem. To je moc nad vašimi geny. Může to vyvolat nadšení a může to vyvolat hrůzu. Již nelze na nikoho svalit vinu za svůj zdravotní stav, již nelze hrát roli oběti svých genů, je to pouze o tom, jestli jste nebo nejste ochotni převzít moc nad svým životním příběhem, protože touto mocí skutečně disponujete. Z toho vyplývá, že v současné době je 90–95 % nemocí tzv. preventabilních, čili že se jim dá předcházet. Existují k tomu jednoduché kroky, na kterých je nejtěžší pouze jejich pravidelné a systematické dodržování.

Co tedy symbolizuje nemoc v onom životním příběhu?

Nemoc je nerovnováha, která nese informaci a motivaci ke změně. Nemoc nám říká, že je potřeba udělat audit svého dosavadního života. A tím se dostáváme k pojmu funkční medicína, která může být právě tím auditorem a pomocníkem v identifikaci toho, jakou informaci nemoc nese a o jakou nerovnováhu se jedná.

Funkční medicína se začala rozvíjet v Americe v 90. letech 20. století. Vychází z poznatků epigenetiky a zaměřuje se na faktory, které ovlivňují naše geny, ale nejen to. Snaží se pochopit, identifikovat, objektivizovat nové zátěže valící se na moderního člověka a jejich roli v chronických nemocích.

Používá k tomu moderní diagnostiku, laboratorní testy, molekulární imunologické testy i moderní přístrojové vybavení, ale hlavně vždy se zajímá o konkrétní příběh daného klienta a staví ho do středobodu celého procesu. Zasazuje výsledky jednotlivých vyšetření do celkového obrazu. Součástí tohoto příběhu je stav imunitního systému, zmapování toxické zátěže, geneticky slabých stránek člověka, kontrola funkce autonomního nervového systému, nedostatky určitých stavebních látek, potravinové intolerance, stav mikrobiomu ve střevech atd.

Pochopitelně to není vše. Tělo je pouhou polovinou celého příběhu a vlastně pouze zrcadlem stavu naší psyché. Nedávno byly zveřejněny výsledky 70leté harvardské studie, které ukázaly, že nejdůležitějším faktorem pro udržení zdraví je kvalita vztahů uvnitř našeho sociomu, tedy v kruhu rodinném, přátel, spolupracovníků atd.

Zavíráme knihu, konec dramatu

Cílem celého procesu, kde ústřední a aktivní roli hraje vždy konkrétní člověk, je identifikace

příčin vzniku nerovnováhy na více úrovních tak, aby mohl být stanoven individualizovaný léčebný plán. To je jediná cesta k tomu se vyléčit, a ne pouze léčit. Těžiště léčby leží v podpoře a regulaci imunitního systému, v podpoře vitální síly a detoxikaci, ve správném vyživení organismu a v pochopení, jaké vzorce myšlení a emocionálních zátěží vedly ke vzniku dané nerovnováhy.

Funkční medicína má také obrovský potenciál i ve skutečné prevenci onemocnění. Protože vždy platilo a stále platí, že prevence je nejlepší léčba. Dnes ji vnímáme velmi omezeně, v podstatě buď jako pasivní ochranu proti nemocem (vakcinace), nebo prostřednictvím screeningu, kdy pouze hledáme určité choroby v jejich počátečních stádiích. Ale v momentě, kdy je najdeme, prevence v pravém slova smyslu jednoznačně selhala. Skutečná prevence by měla být schopná těmto chorobám zabránit, a právě tady klasická medicína téměř nemá co nabídnout. V běžně praktikované medicíně totiž chybí to základní, a to je pochopení, jak tyto nemoci vznikají.

Žijte příběh štěstí a zdraví a knihy s nemocemi a neštěstím nechte spát. Všechny novodobé výzkumy epigenetiky ukazují, že tuto volbu máte ve svých rukou, a funkční medicína vám v tom může být průvodcem. Volba je jen na vás.

- autor: MUDr. Jan Vojáček
- www.endala.cz
- zdroj fotky: Shutterstock.com