

Mocná mysl

Jako antropologa, který zasvětil mnoho let zkoumání léčebných technik mudrců z Amazonie a pohoří And, a neurologa desítky let léčícího jedince, kteří trpí různými onemocněními mozku, nás již roky zajímá síla mysli. Lidská mysl dokáže nepředstavitelné kousky – jak na fyzické, tak i duševní úrovni. Potkali jsme mudrce, kteří oplývali kromobyčejným vtípem, vnitřním klidem a tvořivostí a od kterých jsme se měli co učit. Slyšeli jsme o tibetských mních, kteří dokážou přes noc, kterou stráví na zasněžené hoře, meditovat, aniž by umrzli. Jakmile vyjde slunce, jen si opráší sních z ramen.

Ještě zcela nechápeme, do jaké míry je mysl vlastně mocná, pravidelně se ovšem setkáváme s důkazy svědčícími o její jedinečnosti.

Zdraví a myšlenky

Lidé před lety brali podpůrné skupiny a techniky zvládání stresu jako neškodné doplňky léčebných kúr, které podstupovali vážně nemocní pacienti. V poslední době ale výzkumy ukazují, že pacienti, kteří pravidelně meditují, nejenže snášejí nemoc z psychického hlediska lépe, ale také se cítí zdravěji. Výzkumy vlastně dokládají důležitost myšlenek, přesvědčení a emocí na zdraví těla.

V červencovém čísle vědeckého časopisu *Scientific American* z roku 2009 popisuje neurolog Martin Porter případ ženy jménem Gretchen, která se účastnila v roce 2005 studie účinnosti testosteronové náplasti, která měla léčit poruchu hypoaktivní sexuální touhy. Jedná se o stav, kdy pacientovo libido je natolik utlumené, že nemá žádný zájem o sex a nikdo jej fyzicky nepřitahuje. U mužů produkují testosteron, hormon ovlivňující sexuální vzrušení, varlata a u žen vaječníky. Po tom, co Gretchen odebrali během operace právě vaječníky, neměla o sex žádný zájem.

Gretchen nosila náplast dvanáct týdnů a pocítovala, jak se jí libido opět vrací. „Vděčím za to pouze náplasti,“ povídala. Krátce na to se mohla opět milovat s manželem a prožít orgasmus, který se jí léta vyhýbal. Za nejužasnější část příběhu ale pokládáme fakt, že Gretchen se, aniž cokoli tušila, zúčastnila kontrolní studie. Její skupině byla aplikována náplast neobsahující žádný testosteron, jednalo se čistě o placebo efekt.

Gretchen se sexuální apetit vrátil díky změně nervových spojů – s její myslí se udála změna, které si ani nebyla vědoma. A přesto došlo ke zlepšení, které pocítilo celé Gretchenino tělo.

Většina z nás ví více o psychosomatických nemocech, než o psychosomatickém zdraví. Víme, že starosti způsobují nemoci, ale pochybujeme, že smích léčí. Medicína nepokládá možnost dosažení psychosomatického zdraví za dostatečně věrohodnou. Nakonec sami si placebo předepsat nemůžeme, stejně jako nelze dost dobře napodobit pocit, který vyvolá cizí polechtání. Společnosti, které využívají tradiční léčitele a léčitelky, už dávno pochopily, že mysl dokáže léčit i zabít. Šamani se čas od času uchýlí k okázalým obřadům, během kterých mobilizují schopnost mysli uzdravit tělo. Jejich složité ceremonie aktivují prefrontální kortex (*určitá oblast mozku*), a tím tělo uzdravují.

Moderní společnosti ale výše popsané praktiky z velké části odsoudily jako pověřivost a šarlatánství. V běžném hovoru říkáme podobným zázrakům „placebo“. Ironií zůstává, že současně „obřady“ spočívají v tom, že dáme pacientovi pilulku obsahující cukr bez jakýchkoli léčivých přísad. Když potřebujeme určit účinnost nového léku, běžně testujeme, jestli nedochází k placebo efektu, což dokládá, že mysl sama o sobě oplývá mocí zklidnit zánět, utišit nervy a navrátit orgánům a tkáním těla zdraví. Studie naznačují, že pilulka cukru může například prokazovat stejnou účinnost jako morfium, a to až u 56 % lidí.

Placebo efekt a psychosomatické zdraví svědčí o schopnosti člověka využít uzdravující sílu mysli, která lidstvo léčí již tisíce let. Ignorováním účinků placebo odhodila vlastně západní medicína příležitost zjistit, jakým způsobem souvisí daný jev s obrovskou silou prefrontálního kortexu.

Rakovina? Co to je?

Jako praktikujícího neurologa (*popisuje David Perlmutter*) mě překvapuje, že mne někdy obviňují, že se zabývám „netradiční“ medicínou. Naše klinika totiž umožňuje pacientům využívat techniky pozitivních afirmací a meditační praktiky spolu s výživovými doporučeními. Paradoxem zůstává, že tyto metody a jim podobné tvoří nedílnou součást zdravotní péče již po celá tisíciletí, čímž se právem řadí do kategorie „tradiční“.

Na konci roku 2007 k nám přišel pacient s velmi závažným onemocněním. Říkejme mu třeba Marvin. Marvinovi bylo 74 let a právě se vrátil ze špičkového onkologického pracoviště, kde mu diagnostikovali agresivní formu rakoviny slinivky, která se rozšířila do přilehlých lymfatických uzlin. Sdělili mu, ať si „dá věci ra-

ději do pořádku“. Mohl podstoupit chemoterapii, ale šanci na vyléčení v jeho věku pokládali lékaři téměř za nulovou. Moderní medicína již pro lidi v Marvinově stavu nemůže nic udělat, onkologové mu proto o jeho strašlivé nemoci řekli pravdu. Podle jejich názoru mu zbývalo maximálně půl roku života. Věděl jsem, do jaké míry mají očekávání vliv na fyzické zdraví, a tak jsem se zeptal Marvina, jestli verdiktu doktorů věří. Potěšil mě, když odpověděl, že rozhodně ne. Přesně v to jsem totiž doufal.

Společně se svým týmem jsem pro Marvina navrhl speciální program na podporu imunity, který spočíval v dodání konkrétních výživových doplňků. Také jsem mu předepsal vysoké dávky kyseliny dokosahexaenové, abych posílil účinek meditačních praktik a pozitivních afirmací, kterým se měl také věnovat. Měl se jednoduše soustředit na jedinou myšlenku: „Cítím se zdravý.“ Za týden dostala jeho dříve zažloutlá pokožka zdravou barvu a za dalších šest týdnů se mu krevní obraz, dříve abnormální kvůli snížené funkci slinivky a jater, naprosto stabilizoval. O tři měsíce později se dostavil do proslulé nemocnice, kde ho dříve diagnostikovali. Výsledky CT skeneru odhalily, že už rakovinu netrpí.

Zeptal jsem se ho, co na jeho výsledky doktoři říkali. „No,“ odvětil, „nepřipadalo mi, že by je zajímalo, jak se mi to povedlo. Povídali ale, že ať jsem už dělal cokoli, mám v tom pokračovat.“

Uběhly dva roky. Zatímco píši tyto řádky, Marvin zůstává zdravý. Samozřejmě můžeme namítnout, že se jedná o spontánní uzdravení, ovšem u daného druhu rakoviny by šlo o velice vzácný jev, což vám nakonec potvrdí každý onkolog. Nezbyvá mi než konstatovat, že klíč k Marvinově uzdravení spočíval ve vztahu s Bohem. Nejenže Marvin užíval živiny posilující mozek, ale věnoval se také šamanským meditačním technikám, které mu umožnily navázat kontakt s léčivou energií, která všechny a všechno oživuje.

Odvrácenou tváří placebo je tzv. nocebo efekt. Jedná se o jinak neškodnou látku či neúčinný lék, který může pacientovi vlivem jeho negativních očekávání, přesvědčení a psychického rozpoložení ublížit. Pacientům zdravotní stav tu přitom nehraje roli.

Davin Perlmutter

a Alberto Villoldo v knize

POSILOVNA PRO MOZEK

Vydalo ji nakladatelství Metafora,
U Krbu 35, 100 00 Praha 10,
www.metafora.cz