

Šest set slov¹

Zničení letními vedry, podzimním splínem a nekvalitním zimním spánkem očekáváme jaro, jež nepřináší úlevu, leč únavu. Tu nezmenší ani skutečnost, že je možné nazývat ji líbezným německým jménem *Frühjahrsmüdigkeit*. Nelze ji svádět jen na hypovitaminózu. Přísun čerstvého ovoce a zeleniny byl i v zimě stálý, ačkoliv kvalita mohla být sporná. Tuto nejistou příčinu je proto třeba posílit jinou a tupě trvat na letním čase, jehož výhody pro energetiku jsou sice minimální, zato lidem škodí úspěšně. Kravám také. Hrátky se světlem totiž vytvářejí dramatictější obraz.

Nedostatek slunečního osvětlení oslabil „krále“ neurotransmiterů – serotonin, zasáhl také melatonin i další hormony, které se hlásí o slovo s prodlužováním dne.

Světlo zachycují třetí (vedle tyčinek a čípků) světločivé elementy na sítnici, intrinsické gangliové buňky, jejichž signály míří přímo do suprachiasmatického jádra, hlavního pacemakera cirkadiánních rytmů.

Hlavního pacemakera si představuji jako toho pána s klacíčkem, co stojí před orchestrem a mává na hráče, eventuálně je mlátí po hlavách. Přichází rovnodennost, on náhle znejistí a neví, jakou notu hrát. Bude dále krátký den s dlouhou nocí, nebo naopak? Kdo bude ředitelem? Ke komu se přidat? Budeme hrát allegro, nebo lento? Když se už zdá všechno jasné, přijde nepřírozený časový posun. To se pak dirigent může zbláznit úplně.

Podívejme se na úžasnou orchestraci celého organismu, třeba sem: <http://blog.myzeo.com/wp-content/uploads/2011/02/Circadian-rhythm-body.png>. Uvažme také, že každý orgánový systém má své vlastní pacemakery podřízené Slunci, nikoliv vyhláškám, že ode dneška „teď“ není šest ráno, nýbrž už sedm! Sovy se prý přizpůsobují lépe, skřiváci hůř a lidé s depresivní vlohou, kterých mezi námi běhá 16 % (tedy každý šestý), úplně nejhůř. Mnoho z nich propadne v tuto dobu klinické depresi. Duben vonící otevírající se zemí je měsícem s nejvyšší sebevraždností, listopad následuje až po něm. Připočteme-li adaptaci na kolísání zevní teploty, není se co divit, že jméno Vesna má u nás jen 76 žen, mužů s křestním jménem Jaro je všehovšudy pět. Otrávenou náladu a zvýšenou agresivitu ve společnosti nelze přičítat jen tomuto ročnímu období, radosti v něm však nepřidají.

Co s tím? Začneme-li biologií, především ráno rozsvítit, cpát co nejvíce luxů do nc. suprachiasmaticus a zastavit výdej melatoninu z šišinky. Nevím, zda se to zvěrstvo nepraktikuje dosud, ale byly doby, kdy byla snůška vajec zvyšována tak, že nosnicím o půlnoci rozsvítili 200W žárovku, slepice usoudily, že je ráno, jejich epifyzy ustaly ve výdeji melatoninu a vejce byla na světě.

Člověk má (ne o mnoho, ale statisticky signifikantně) více rozumu než slepice a za 200W osvětlení vejce nesnese. Ale může se probudit, zejména když wattů je tisíc. Probudit a začít sladovat narušené cirkadiánní rytmy. Potom přizpůsobit tempo možnostem organismu; klíčíci semena chtějí svůj čas. „Když spěcháš, nedejdeš do Lhasy“, říkají Tibeťané. Lámání přes koleno není na jaře ta nejlepší metoda. Podle mých zkušeností trvá dva týdny, než se provoz na klinickém oddělení znovu srovná.

Pokud jde o každodenní život, vznešeně „psychosociální oblast“, doporučuji vynechat vše, co zbytečně ubírá energii, a naopak zařadit programy, které ji posilují. Zahodte noviny plné bulvárních žvástů. Přelaďte radio jen na klasickou hudbu. Vypněte televizor. Poznáte, že klidně oželíte po týdnu vyčpělé novinky (ČT 24), večerní zprávy „co kdo ukradl“ (ČT 1), „kdo koho zabil“ (Nova), stejně jako „přehledku nul“ (VIP zprávy) a nakonec „veselé i napínavé“ pořady většinou IV. cenové skupiny. Vynechte internet, vyřízení pošty věnujte maximálně čtvrt hodinu.

Dopřejte si procházku, posedte a pokláboste s dětmi, s přáteli, vraťte se k rozečtené knize, zkuste haiku. Ve Zpěvech staré Číny najděte jarní báseň U pavilonu orchideí a v ní verš: **Den byl jak zlaták z mincovny, když cinkne poprvé** a slibte si, že vaše dny budou stejné. Lidská mysl je mocná síla a život je jen jeden.

Radkin Honzák

MUDr. Radkin Honzák, CSc.

Ústav všeobecného lékařství 1. LF UK
radkinh@seznam.cz

¹ Název příspěvku jsem zvolil jako vzpomínku na blížící se pětáctýleté výročí nadčasového textu 2000 slov.