



Popsaná kniha života

TEXT: *Luděk STANĚK* - FOTO: *Alexander DOBROVODSKÝ*

Může nám to změnit pohled na to, jakým způsobem přistupujeme ke svým nemocem a ke svému zdraví. Po botách či oblečení na míru a personalizovaných řešeních v designu přichází medicína šitá podle toho nejosobnějšího, co máme. Podle naší DNA.

Poprve jsem o tom slyšel asi před rokem od známého, majitele produkční firmy. Na jednu schůzku přišel výrazně hubenější a svěžejší. „Analýza genomu,“ řekl mi tehdy, když jsem se ptal, o co jde. Vysvětlil mi, že si nechal udělat kompletní analýzu DNA a některých tělesných funkcí a procesů. Výsledkem byl upravený jídelníček a výrazná redukce váhy. „Hlavně se ale cítím líp,“ tvrdil mi. Zamumlal jsem něco o dalším módním nesmyslu a nechal to být.

A teď sleduji, jak mi z žíly na levé ruce lékař odebírá vzorek krve pro analýzu DNA, a říkám si, že jsem vlastně docela zvědavý, jak to dopadne. Je to vymyšlené následovně: z vaší krve je provedena analýza DNA, která by měla dát odpověď na to, k jakým nemocem máte dědičné dispozice. K tomu odevzdáte vzorek své stolice, ze kterého bude určen stav vašeho střevního mikrobiomu. A budou vám zjištěny akutní potravinové intolerance. Celé to má mít efekt podobný tomu, co znáte z knih Philipa K. Dicka - můžete nemocem předcházet a fakticky ovlivňovat váš zdravotní stav.

Samozřejmě nakonec stejně na něco umřete, což je více než jisté. Pointa však tkví v tom, že můžete umřít později, předtím prožít spokojený život a umřít na něco úplně jiného, než k čemu máte genetické předpoklady. Alespoň to tvrdí doktor Petr Hora, který mi ve své plzeňské ordinaci právě bere krev.

DODRŽET 5P

„Rozluštění lidského genomu v roce 2003 přineslo medicíně nové a netušené možnosti,“ říká Hora, který se momentálně věnuje genetické medicíně na své klinice Medical Beauty v Plzni. Jeho systém pojmenovaný 5P Medicine kombinuje genetickou informaci s detailní informací o tom, jací mikrobi naše tělo kolonizují (je to ošklivá představa, ale je to tak).



Z vaší krve je provedena analýza DNA, která by měla dát odpověď na to, k jakým nemocem jste více náchylní.



V plzeňské ordinaci doktora Petra Hory to vypadá tak, jako by se tu dělala i estetická medicína.



Amoeba	E. coli	10 ¹⁰ CFU/g	10 ¹⁰ - 10 ¹¹
E. coli	< 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Enterobacteriaceae	2 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Proteus mirabilis	< 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Proteus vulgaris	< 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Klebsiella oxytoca	< 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Klebsiella spp.	< 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Klebsiella pneumoniae	< 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Clostridium spp.	< 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Streptococcus spp.	< 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Salmonella spp.	< 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Mycoplasma hominis	< 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Proteus mirabilis	< 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Proteus vulgaris	< 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Enterobacteriaceae	< 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus aureus	2 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus epidermidis	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus saprophyticus	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus sciuri	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus carnosus	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus epidermidis	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus saprophyticus	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus sciuri	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus carnosus	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus epidermidis	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus saprophyticus	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus sciuri	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus carnosus	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus epidermidis	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus saprophyticus	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus sciuri	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus carnosus	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus epidermidis	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus saprophyticus	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus sciuri	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus carnosus	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus epidermidis	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus saprophyticus	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus sciuri	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus carnosus	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus epidermidis	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus saprophyticus	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus sciuri	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus carnosus	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus epidermidis	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus saprophyticus	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus sciuri	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus carnosus	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus epidermidis	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus saprophyticus	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus sciuri	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus carnosus	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus epidermidis	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus saprophyticus	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus sciuri	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus carnosus	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus epidermidis	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus saprophyticus	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus sciuri	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus carnosus	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus epidermidis	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus saprophyticus	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus sciuri	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus carnosus	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus epidermidis	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus saprophyticus	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus sciuri	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus carnosus	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus epidermidis	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus saprophyticus	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus sciuri	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus carnosus	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus epidermidis	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus saprophyticus	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus sciuri	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus carnosus	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus epidermidis	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus saprophyticus	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus sciuri	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus carnosus	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus epidermidis	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus saprophyticus	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus sciuri	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus carnosus	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus epidermidis	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus saprophyticus	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus sciuri	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus carnosus	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus epidermidis	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus saprophyticus	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus sciuri	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus carnosus	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus epidermidis	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus saprophyticus	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus sciuri	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus carnosus	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus epidermidis	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus saprophyticus	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus sciuri	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus carnosus	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus epidermidis	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus saprophyticus	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus sciuri	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus carnosus	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus epidermidis	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus saprophyticus	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus sciuri	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus carnosus	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus epidermidis	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus saprophyticus	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus sciuri	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus carnosus	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus epidermidis	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus saprophyticus	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus sciuri	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus carnosus	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus epidermidis	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus saprophyticus	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus sciuri	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus carnosus	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus epidermidis	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus saprophyticus	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus sciuri	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus carnosus	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus epidermidis	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus saprophyticus	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus sciuri	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus carnosus	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus epidermidis	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus saprophyticus	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus sciuri	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus carnosus	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus epidermidis	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus saprophyticus	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus sciuri	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus carnosus	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus epidermidis	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus saprophyticus	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus sciuri	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus carnosus	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus epidermidis	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus saprophyticus	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus sciuri	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus carnosus	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus epidermidis	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus saprophyticus	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus sciuri	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus carnosus	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus epidermidis	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus saprophyticus	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus sciuri	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus carnosus	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus epidermidis	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus saprophyticus	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus sciuri	1 10 ⁸ CFU/g	10 ⁸ - 10 ¹⁰	
Staphylococcus carnosus	1 10 ⁸ CFU/g</		

Výsledkem je na míru udělaná analýza vašich zdravotních předpokladů – tedy toho, k čemu máte genetické sklony, a toho, jak vypadá vaše tělo z hlediska mikrobiomu. Na základě toho jsou vám stanovena dietetická doporučení (velmi zjednodušeně, dostanete doporučený jídelníček: které potraviny přidat a které na různě dlouhé časové období vypustit) plus doporučené potravinové doplňky, jež vám umožní negativní trendy vašeho těla, dané genetickou výbavou nebo aktuální životosprávou, vybalancovat.

„Říkám tomu 5P, protože je tam pět pilířů. Péče je personalizovaná, je tedy šitá přímo vám na míru. Je prediktivní, snažíme se tu nemoci předpovědět před jejich vznikem. S tím souvisí prevence: jde o to podchytit, k čemu máte sklony, a případně dosáhnout toho, aby k propuknutí obtíží nebo nemoci vůbec nedošlo. Je to ale také proces participativní, což je důležité. Jako pacient se na léčbě musíte podílet dodržováním doporučeného programu. A konečně, jde o péči permanentní. Váš genom se nemění. Jeho analýza má trvalou platnost.“

Boom tohoto lékařského odvětví začal krátce po zmíněném rozluštění lidského genomu. Najednou je možné analyzovat genetickou výbavu pacientů. Hora, původně lékař letecké záchranné služby, k celé věci hned záhy, právě v roce 2003, přičichl na lékařském kongresu v Monte Carlu.

„Najednou se mi objevily netušené obzory a já začal obor detailně zkoumat,“ tvrdí dnes. Ke genetice pak přidal i analýzu tělesných bakterií a s ní související testy na potravinové intolerance.

„Existují poměrně přesvědčivé teorie, že bakterie v těle ovlivňují náš život daleko více a komplexněji, než se soudí. Mikrobiologický stav organismu může podle mého názoru ovlivňovat i takové věci, jako jsou nálady, chování a podobně. V tomto ohledu je lidské tělo skutečně nesmírně komplexní. Příkladem mohou být právě potravinové intolerance: vaše tělo reaguje na nějakou potravinu negativně, typicky tvorbou zánětu. To si můžete představit například jako třísku. Bodnete si ji do palce, kolem ní se vytvoří zánět, kterým se tělo brání a který ji nakonec z prstu vytlačí. Podobně tělo reaguje i na potraviny, které mu nedělají dobře. S tím rozdíl, že na rozdíl od té třísky potraviny do sebe dostávajíte opakovaně. A tak se problém neustále zhoršuje.“

Právě tady pak podle Hory mohou být i počátky například depresivních nebo úzkostných nálad. A to je důvod, proč to v Horově ordinaci vypadá tak, jako by se tu dělala i estetická medicína.

Když Petr Hora v roce 2008 spolu s manželkou kliniku založil, vycházel z prostého předpokladu. Lidé, kteří chtějí být krásní zvenku, jistě nepohrdnou možností „zlepšit se“ i zevnitř. Jeho klinika tak nabízí jedinečný mix. „Podívejte, pro část lidí je estetická medicína pouze projevem deprese, nespokojenosti s vlastním tělem. A někdy prostě stačí upravit vnitřní spokojenost. Jsou modelky, které vypadají skvěle, ale za cenu toho, že jejich dieta je o jednom druhu salátu se sýrem a skleničce prosecca. Takže jakkoliv vypadají dobře navenek, jejich tělo je pravděpodobně zničené, má vypěstovanou potravinovou intoleranci a naprosto mu chybí velké množství vitaminů a minerálů. Takový člověk se nemůže cítit dobře, jakkoliv dobře vypadá.“

NEPODCEŇUJME STŘEVNÍ FLÓRU

A tak jsme zpátky u té jehly zabodnuté v mé ruce, která nabírá krevní vzorky. Ty odejdou na analýzu do laboratoří v Lucembursku. Po týdnu až čtrnácti dnech, podle toho, jak široké spektrum genetických informací se bude analyzovat, dorazí výsledky analýzy zpátky. A na plzeňské klinice jsou zpracovány do působivě vypadající knihy, která obsahuje jednak grafy s nejrůznějšími výsledky analýz, jednak samotná doporučení, čemu se vyhnout a co dělat.

Týden čekání vyplňuji tím, že si hledám na internetu něco o genetické medicíně a ovlivňování chování. V roce 2011 publikovali švédští vědci Rochellys Heijtzová a Sven Pettersson studii, podle níž mikrobi ve střevech zásadně ovlivňují chování. Podobným výsledkem se pak zabývali třeba také kanadské vědkyně Jane Fosterová a Karen-Anne McVeyová Neufeldová. Se stejným výsledkem. A další a další.

John Cryan z univerzity v Corku došel dokonce tak daleko, že se pokusil prokázat spojitost mezi výskytem určitých střevních bakterií a přímo depresí. V roce 2010 během prvních fází svých pokusů na myších zjistil, že jejich chování vykazuje stejné známky chování, pokud jim podává určitý druh střevní bakterie, jako když jim podává silné antidepresivum jménem Lexapro.

Ceny testů se pohybují v řádech desetitisíců korun podle toho, jak široký test chcete udělat.

Jakkoliv jsem si tedy myslel, že nejvíce vzrušující na celém výsledku bude analýza DNA mé osoby (existuje narcistnější pocit než studování vlastní genetické výbavy?), ve skutečnosti i druhá část vyšetření, které Hora provádí, je stejně zajímavá. A přestože osobně žádná antidepresiva ani anxiolytika proti úzkostem neberu, strmému nárůstu jejich uživatelů ve svém okolí jsem si nemohl nevšimnout. „Nechci říkat, že dokážeme vyléčit deprese, ale jsem si jistý, že pacientům v psychické nepohodě dokážeme značně zlepšit kvalitu života,“ říká mi doktor Hora na další schůzce a jako příklady uvádí lidi ze svého nejbližšího okolí.

Genetickými a mikrobiologickými testy prošla i manželka a jejich dvě děti. „Když testy střevní mikroflóry provedete za nějakou dobu znovu, vidíte zřetelnou úpravu hodnot směrem k normálu, pacient se navíc cítí lépe, je to skvělý pocit.“ Hora tvrdí, že to vyžadovalo kompletní úpravu stravy, takže rodina má sestavené detailní jídelníčky, ve kterých se potkávají potřeby všech členů, což je trochu složité na logistiku, ale vyplatí se to.

Právě komplexnost, tedy kombinace genetické a mikrobiologické analýzy plus test na potravinové intolerance, je něco, co jeho 5P Medicine odděluje od zbytku konkurence. „Vím, že v Německu jsou dvě laboratoře, které dělají něco podobného, ale v Česku jsme v takhle komplexním přístupu jediná. Asi bychom se mohli soustředit jen na genetiku, ale já skutečně věřím, že se jedná o propojený problém a pacientům takhle můžeme pomoci výrazně lépe.“

Analýza samozřejmě není levná. Ceny testů se pohybují v řádech desetitisíců korun podle toho, jak široký test chcete udělat. S tím ovšem souvisí i to, jaký je ideální pacient tohoto typu medicíny.

„Ideální je, když je vám mezi 35 a 50 lety a chcete nějakým způsobem zkvalitnit svůj život. Měli byste cítit potřebu s ním něco dělat. To je ideální skupina pacientů pro prevenci. Dá se tu včas pracovat se zdravotním stavem a je tu velký prostor pro zlepšení. Druhá skupina jsou lidé s konkrétními, často chronickými obtížemi. Tady se můžeme zaměřit na užší test, který cílí přesněji směrem k jejich problémům. A třetí skupina jsou testy pro pacienty obávající se závažných nemocí svých rodičů. Třeba infarktu, rakoviny nebo cukrovky. Tady určujeme příčiny možných budoucích potíží, protože je

výhodné vědět, na co si v životě dávat pozor.“

MÁM JISTÉ SKLONY

A je to tady. Výsledková listina. Více než dvouhodinové sezení, na kterém je mi detailně ukazováno, co v mém těle nefunguje a k čemu mám genetické předpoklady. A co jím špatně. Už sama prezentace je působivá. Velká bílá kniha plná grafů a výsledků proložených stránkami, které lékařský jazyk převádějí do srozumitelné češtiny. Je to depresivní a osvobozující čtení zároveň.

„No a jak jste mluvil o té své permanentní mírné, řekněme, našťvanosti, tak to nádherně vidíte zde. Genetické výsledky ukazují, že máte jisté sklony k zádumčivosti.“ Hurá, je to oficiální! Stejně genetické vlohy mám k nabírání váhy. Takže v pořádku, za všechno můžou dary předků v mé DNA a já můžu být v klidu. „Tak to nefunguje,“ tvrdí mi Hora, když mu svou „revoluční“ teorii nadhodím. „Vše, co vidíte, se dá změnit nebo pozitivně ovlivnit, pokud sám chcete. Neměl byste k výsledkům přistupovat jako k nějaké osudovosti.“

Dobře, pokračujeme dál. Až na konec, k potravinovým intolerancím a střevnímu mikrobiomu. Mluvit o obsahu střev není zdaleka tak stresující, jak by jeden předpokládal, než dojde na to, co v nich mám a co bych v nich naopak mít měl. Výsledkem je milosrdně malý počet nicméně bohužel dost rozšířených potravin, které mám vynechat z jídelníčku na nějakou dobu, nejdéle půl roku. A pár potravinových doplňků, které si seženu a budu jíst.

Pak se Hora zatváří se zvláštní směsicí obezřetnosti a ustaranosti. „Máte nějaké problémy s alkoholem nebo drogami?“ Roky vypěstované opatrnosti mě naučily, že nejbezpečnější je na podobnou otázku odpovídat jak cizím lidem, tak třeba vlastním rodičům neurčitým citoslovem: „Ehmm, chmm.“ „No, je zjevné, že váš DRD2 gen ukazuje na jisté sklony k návykovému chování. Na druhé straně je zřejmé, že jste velmi obezřetný,“ pokračuje. Ani teď úplně nevím, co na to říct. „Chmm, hmm.“ Pokud nechci zemřít potupnou smrtí toxikomana, měl bych si hlídat hladinu dopaminu. Hodně spánku, pozor na cukr a cholesterol. A pak nějaké ty suplementy, tyrosin a fenylalanin. Tak dobře.

Od té doby uběhlo čtrnáct dní. Cítím se trochu lépe. Lépe jím. Přemýšlím víc o tom, co a kdy konzumuji. Chci být spolupracující pacient. Ostatně, mám to prý v genech...

Mluvit o obsahu střev není tak stresující, jak by jeden předpokládal, než dojde na to, co v nich mám a co bych v nich naopak mít měl.