



Základní
IMUNITA

POCHOPTE FUNGOVÁNÍ
IMUNITNÍHO SYSTÉMU
A ZLEPŠETE SVÉ ZDRAVÍ

NOSITEL PULITZEROVY CENY

MATT RICHTEL



ČTYŘI ŽIVOTNÍ OSUDY NA POZADÍ
VĚDECKÝCH OBJEVŮ A OMYLŮ

Jan  Melvil
publishing

Matt Richtel

ZÁZRAČNÁ IMUNITA

Pochopte fungování imunitního systému a zlepšete své zdraví

Copyright © 2019 by Matt Richtel.

Published by arrangement with William Morrow, an imprint of HarperCollins Publishers. All rights reserved.

Podle anglického originálu An Elegant Defense: The Extraordinary New Science of the Immune System: A Tale in Four Lives vydalo v edici Pod povrchem nakladatelství Jan Melvil Publishing v Brně roku 2023. Žádná část této knihy nesmí být nijak použita či reprodukována bez písemného svolení, s výjimkou případů krátkých citací jako součásti kritických článků a recenzí.

Překlad Aleš Drobek

Odpovědná redaktorka Lenka Čížková

Jazyková redaktorka Martina Rybičková

Odborný redaktor Ondřej Volný

Redakční spolupráce Tomáš Baránek

Šéfredaktor Marek Vlha

Grafická úprava David Dvořák

Obálka a sazba: Stará škola (staraskola.net)

Ilustrace na obálce DoozyDo/Shutterstock

Jazyková korektura Vilém Kmuníček

Tisk a vazba PBTisk, a. s., Příbram

Vydání první

Jan Melvil Publishing, 2023

Všechny naše knihy najdete na

melvil.cz



Chyby a připomínky: melvil.cz/chyby

Recenze a pochvaly: melvil.cz/kniha-zazracna-imunita, libisemi@melvil.cz

Knihla vychází také elektronicky jako audiokniha.

ISBN 978-80-7555-183-2

OBSAH

ČÁST I.: ŽIVOT V ROVNOVÁZE

1. Rodinná pouta	11
2. Jason	21
3. Bob	29
4. Linda a Meredith	31

ČÁST II.: IMUNITNÍ SYSTÉM A FESTIVAL ŽIVOTA

5. Pták, pes, hvězdice a zázračný lék	39
6. Festival	46
7. Vetřelci na festivalu	48
8. Záhadný orgán	55
9. Slovo B	62
10. T-buňky a B-buňky	67
11. Vakcíny	72
12. Stroj na nekonečno	78
13. Transplantace	83
14. Otisk prstu imunitního systému	91
15. Zánět	96
16. Horečka	105
17. Flash Gordon	112
18. Harmonie	119
19. Tři králové a monoklonální protilátka	121
20. Druhý imunitní systém	126

ČÁST III.: BOB

21. Sexuální mašina	137
22. GRID	139
23. Jeden hovor	147
24. CD4 a CD8	150
25. Magic	155
26. Příprava	159

ČÁST IV.: LINDA A MERREDITH

27. Linda	169
28. Vlk	173
29. Neviditelné důkazy	180
30. To nejlepší z obou světů (víceméně)	186
31. Merredith	188
32. Měli byste se šťourat v nose?	200
33. Mikrobiom	211
34. Stres	220
35. Spánek	226

ČÁST V.: JASON

36. Pár slov o rakovině	233
37. Smích a slzy	237
38. Myší Lazarus	247
39. Hojení ran	253
40. Programovaná smrt	260
41. Průlom	267
42. Jason závodí s časem	269
43. Pastýř smrti	273
44. Zkoušky, osobní i klinické	276
45. Čekání na osud	281

ČÁST VI.: NÁVRAT DOMŮ

46. Bob	289
47. Linda	295
48. Jan a Ron	299

49. Jason v bílém tunelu	308
50. Jason se vrací	317
51. Apollo 11	319
52. Doma	320
53. To byl celý Jason	330
54. Smysly života	332
55. Smysl Jasona	340
Poděkování	347
Rejstřík	351

Volně šířitelná ukázka z knihy Zázračná imunita. Pochopíte fungování imunitního systému a zlepšíte své zdraví

1

Rodinná pouta

Jason Greenstein seděl tiše na sedadle spolujezdce Fordu Windstar. Byl pátek 13. března 2015 a nad jeho hlavou se klenulo ocelové nebe. Jason měl namířeno k zázraku a cestoval stylem, na který byl zvyklý – ve špíně.

Jeho stříbrný minivan se rychle blížil z předměstí Denveru do centra. Vypadalo to, že Jason vytáhl své auto ze šrotoviště. Topení kašlalo a prskalo a podle všeho fungovalo, jen když bylo venku horko. Zadní dveře nešly otevřít. Na palubní desce svítily rozličné výstražné kontrolky, kterých si však Jason nevšímal. Z přeplněných přihrádek se na podlahu sypaly mapy.

A pak ten zápach. Jednak pronikal do kabiny z pětilitrového kanystru benzínu, který měl Jason vzadu pro případ nouze, a jednak z mastnoty, kterou vůz načichl během nespočetných zastávek ve fast-foodech. Jason nikdy nedokázal odolat grilovaným hotdogům z obchodů 7-Eleven, i když jim říkal „čarodějnické prsty“ a „ohavnosti“.

Když vyjížděl na cesty jako obchoďák, což bylo často, přespával v zadní části dodávky. Schoulil se na flekatém oranžovém orientálním koberci, s hlavou vedle kanystru. Nebo si zdříml na krabicích s blýskavými reklamními cetkami, které prodával v odlehlých kasinech.

Jasonovi bylo sedmačtyřicet let, absolvoval prestižní vysokou školu s titulem v oborech podnikání a práva, ale na těchto výtobycích si nijak nezakládal. Přecházel od jednoho podnikatelského nápadu ke druhému, od jednoho dobrodružství k dalšímu. Nejšťastnější byl za volantem, když řídil s hrudkou žvýkacího tabáku pod jazykem, z rádia

vyhrával Springsteen nebo místní stanice a na obzoru se rýsovalo nějaké nové město. Jason rád objevoval, zkoumal a žil si po svém. Byl to pravověrný americký snilek a ta dodávka byla jeho krytý povoz.

„Mami, kdyby se mi něco stalo, postarej se o můjho forda. Posloucheáš mě, mami?“ řekl své matce. Jason a jeho máma Catherine se střídavě milovali a hádali tak, že by nad šířavostí jejich pasivně-agresivních přestřelek Arthur Miller zbledl závisí. Jason teď seděl na sedadle spolujezdce, zatímco jeho přítelkyně Beth řídila. Chystal se udělat něco, co bylo netradiční a dobrodružné dokonce i na jeho poměry. Rozhodl se stát medicínským zázrakem, tváří zbrusu nové léčby rakoviny. Vzepře se smrti, stojí na jejím pokraji, jednou nohou nad propastí. Jason trpěl rakovinou ve velmi pozdním stadiu. Podle všech racionálních kritérií nevléčitelnou.

V plicích a na zadní levé straně těla mu vězelo patnáct kilogramů Hodgkinova lymfomu a tato tkáň každých pár týdnů zdvojnásobovala svůj objem. Čtyři roky chemoterapie a ozařování nakonec selhaly. Jeden z nejvléčitelnějších typů rakoviny se podařilo jen krátkodobě zpomalit. Lékaři vyzkoušeli téměř všechno, některé léky předepsali i dvakrát nebo v různých kombinacích, s brutálními vedlejšími účinky. Zhoubný nádor se vždy vrátil. A nyní Jasonovi vystupoval ze zad tak výrazně, že Beth svému příteli láskyplně přezdívala Quasimodo. Útvar tlačil na loketní nerv, takže Jason trpěl trýznivými bolestmi a nemohl hýbat levou rukou; ta byla nateklá a vypadala jako masitá hrouda.

K jeho levé paži byl osud vůbec krutý. V dětství – když jsme spolu vyrůstali – byl Jason fenomenální sportovec. Mazaný, zarputilý a bleskově rychlý, zvláště jako levák v baseballu. Nebyl vysoký, ale uměl skákat jako antilopa s žabíma nohama; patřil k nejlepším baseballistům a basketbalistům v Coloradu. Tomu odpovídal i jeho vzhled: tmavé vlasy, tmavé oči a široký úsměv. Jeho napůl italské a napůl židovské rysy se zkřížily v pravého Američana, kterému něžné pohlaví nedokázalo odolat. Ale pro mě byl jeho nejtypičtějším rysem jeho smích – vysoký, pištivý smích hraničící se sopránem. Jason se často smál svým vlastním vtipům. Byla to čirá rozkoš.

Když Beth mířila z Boulderu do Denveru, slunce si hrálo na schovávanou za mraky, jakoby se březem stále nemohl rozhodnout, jestli je zima, nebo jaro. Jason vedle ní seděl celý schoulený. Měl na sobě šedé tepláky, plátěné mokašiny, flanelovou košili – všechno volného střihu, protože nic jiného přes ty bolestivé boule na svém těle nenavlekl.

Dokonce i nohy mu otékaly. Jason dosud všechny výpady své nemoci snášel s houževnatostí sobě vlastní. Jeho onkolog mu přezdíval Ocelový býk, protože Jason beze stížností přestál každou léčbu, kterou mu lékaři naordinovali, a často ještě přidal vtip nebo úsměv.

Předminulé pondělí si však na schůzce se svým onkologem vyslechl rozsudek smrti. Lékař vyšetřil Jasonův nádor a se slzami v očích mu vysvětlil, že už se nedá nic dělat. Vyzkoušeli všechny možné způsoby léčby, všechny toxické kombinace, ale choroba se vždy vrátila. Přišel čas se rozloučit.

Po návštěvě napsal lékař do Jasonova spisu: „Jakkoli je to emočně obtížné, dalším nejrozumnějším krokem je předat pana Greensteina do hospicové péče.“ Domluvil si schůzku s Jasonovou rodinou, aby ho připravili na paliativní péči.

Podle onkologa by další léčba „nadělala z hlediska toxicity více škod než užitku“. Proto ji doporučoval jedině v případě „dramatické reakce pacienta“.

Beth projela s minivanem středostavovskou čtvrtí až k Presbyteriánské klinice sv. Lukáše. Jason si obvykle rád povídal, byl to učiněný mluvka. Ale teď z něho Beth nedostala půl slova.

Když zaparkovali, Beth ho vzala za ruku a vyjela s ním výtahem do třetího patra. Na tomhle onkologickém oddělení promarnil Jason spoustu hodin svého života. Sedával ve velkém béžovém křesle v jednom z boxů a podstupoval jedovatou chemoterapii. Ne však tentokrát.

Pomalů se uvelebil v křesle. Sestra mu připevnila infuzní hadičku k centrálnímu portu v hrudi. Nejdříve ji propláchla fyziologickým roztokem, aby ji vyčistila, a pak mu podala Benadryl, aby ho uspala. A nakonec pověsila na infuzní stojan sáček s čirou tekutinou. Tohle bylo něco nového.

Rakovina je jednou z nejčastějších příčin úmrtí na světě. Tato kniha však nevypráví její příběh. Nepojednává ani o srdečních nebo respiračních nemocech, o nehodách, mrtvicích, Alzheimerově chorobě, cukrovce, chřipce či zápalu plic, o onemocněních ledvin, HIV ani dalších potížích. To jsou věci, které nás trápí a zabíjejí. Nepopisuje ani příběh jedné konkrétní nemoci nebo poranění. Vypráví o nich *o všech* a také o jistém mimořádném jevu, který je spojuje, který je úhelným kamenem lidského zdraví a pohody. A tím je imunitní systém.

Povyprávím vám o tom, jak vědci imunitní systém objevili a jak ho studují, zejména v posledních sedmdesáti letech, jakož i o jeho roli ve všech aspektech našeho zdraví. Když se škrábneme nebo řízeme a cizí předmět pronikne štítem naší kůže, která je sama o sobě první obrannou linií našeho těla, imunitní systém vyrazí do akce. Jeho buňky se vyřinou do krevního oběhu, aby vyčistily ránu a obnovily tkáň, opravily vnitřní poškození způsobené pohmožděním nebo aby ošetřily popáleniny či hmyzí štípnutí. Komplexní obranná síť buněk napadá viry způsobující nachlazení – dvakrát až třikrát ročně – zkoumá nespočet malignit, které hrozí přerůst v rakovinu, drží na uzdě viry jako herpes kolonizující vysoké procento populace, a každý rok čelí stovkám milionů případů otravy jídlem. Teprve nedávno jsme začali chápat vsudypřítomnou roli našeho imunitního systému v mozku, kde tento orgán pomocí vlastních imunitních buněk odstraňuje poškozené nebo zastaralé synapse, čímž napomáhá udržení neurologického zdraví.

Imunitní systém je doslova naším tělesným strážcem, který se o nás stará bez přestávky a převážně skrytě. Naše zdraví definuje v tom nejširším slova smyslu. Například tytéž mechanismy, které chrání naše individuální zdraví, se podle všeho angažují i v tak zásadních funkcích, jako je například výběr partnera – upozorňují nás na incestní vztahy, které by mohly ohrozit naši kolektivní bezpečnost a budoucnost.

O imunitním systému se často mluví jazykem války – naše vnitřní ozbrojené síly bojují proti zlé nemoci pomocí výkonných buněk schopných sledovat a špehovat, zasazovat přesně cílené údery a jaderné útoky. V duchu této válečné metafory můžeme říci, že naše obranná síť spoléhá i na tajné agenty vybavené sebevražednými pilulkami a využívá jednu z nejsložitějších a nejrychlejších telekomunikačních sítí na světě. Tento obranný aparát se rovněž těší postavení, jaké mu mohou prakticky všechny ostatní aspekty lidského života jen závidět. Volně se pohybuje po těle, prochází skrz a napříč orgánovou soustavou. Podobá se policii v době stanného práva – vyhledává nepřátele těla a předchází smrtelným škodám, přičemž rozeznává až miliardu různých vnějších hrozeb, dokonce i takových, které věda ještě neobjevila.

Je to mimořádně náročné povolání, jelikož život je bujarý festival a lidské tělo ohromný mejdan, chaotická a nevázaná zábava za účasti

celé řady buněk. A těch jsou miliardy – tkáňové a krevní, bílkoviny a molekuly a invazivní mikrobi.

Práci imunitního systému komplikuje skutečnost, že hranice našeho těla je porézní. Prakticky každý organismus, který do nás chce proniknout, to také udělá. Naše tělo je oslava, na kterou může přijít úplně každý, festival s volnými místy k sezení, kde se to hemží všemi možnými formami života, jež zrovna projdou kolem. Jsou tady zloději a gangsteři, teroristé vyzbrojení jadernými kufříky, opilí bratrance a příbuzní, nepřátelští agenti v převleku za přátele a protivníci tak nepředvídatelní a cizí, jako by se do nás přenesli z jiného vesmíru.

Přesto je válečná metafora navzdory všem uvedeným hrozbám zavádějící, neúplná. Dokonce pravděpodobně zcela chybná. Naš imunitní systém není zbraňový aparát. Je to mírový sbor, který více než cokoli jiného usiluje o harmonii. Jeho úkolem je kroužit po tom divokém mejdanu a dávat pozor na potíživisty, které – a to je klíčové – v případě potřeby vyhazuje, tak aby přitom co nejméně obtěžoval ostatní buňky. A to nejen proto, že nechceme poškozovat vlastní tkáň, ale také proto, že potřebujeme spoustu cizích organismů, které žijí na nás a v nás, včetně miliardy bakterií, které obývají naše střeva. V poslední době se začíná rýsovat přesvědčivý argument, že někteří tito mikrobi nám vůbec neškodí, právě naopak – jsou našimi vítanými spojenci. Naše zdraví závisí na harmonické interakci s celou škálou rozličných bakterií. Když například užíváme antibiotika nebo antibakteriální mýdla nebo nějaký toxin poškodí naši střevní flóru, ohrožujeme tím bakterie, které podporují účinnost našeho imunitního systému.

Ale když se náš imunitní systém přehřeje, musíme se mít na pozoru.

Pak se začne podobat autoritářskému policejnímu státu – ve své činnosti je tak horlivý, že nám začne škodit víc než jakákoli cizí nemoc. Takovému jevu se říká autoimunita a její výskyt je na vzestupu. V průběhu života se vyvine až u dvaceti procent americké populace, tedy 50 milionů Američanů. Podle některých odhadů jde ze 75 procent o ženy, které trpí například revmatoidní artritidou, lupusem, Crohnovou chorobou a syndromem dráždivého tračníku (IBS). To všechno jsou strašlivé, frustrující, vyčerpávající, těžko diagnostikovatelné choroby. V celkovém součtu svých projevů je autoimunita třetí



Autor s Jasonem Greensteinem. „Jsem zpátky,“ řekl Greenie.

Zdroj: Nick Cote / *New York Times*

nejčastější kategorií onemocnění ve Spojených státech (po kardio-vaskulárních onemocněních a rakovině). Například cukrovku, což je nejčastější zabiják v USA, způsobuje imunitní systém, který vytáhne do boje proti vlastní slinivce břišní.

V posledních několika desetiletích se imunologie, věda o imunitním systému, dozvěděla o dalším základním aspektu imunitního systému – lze ho oklamat. Někdy se nemoc uchytlí, začne růst a šířit se a pak imunitnímu systému namluví, že pro tělo není zase takovou hrozbou. Někdy ho dokonce přesvědčí, aby jí pomohl růst. Právě to se stalo Jasonovi.

Rakovina na jeho elegantní obranu ušila pěknou boudu. Nejprve se chopila vlády nad komunikačními kanály imunitního systému a nařídila jeho vojákům, aby se stáhli. A pak jej navedla k tomu, aby rakovinu chránil, jako by to byla nová, cenná a zdravá tkáň. To byla pro Jasona přímá cesta do hrobu.

Čirá tekutina, která Jasonovi v onen šťastný pátek třináctého kapala do hrudníku, měla za úkol strhnout rakovině masku. Jeho

imunitnímu systému vydala příkaz k útoku. Jason se tak zařadil do skupiny padesáti pacientů, kteří jako první vyzkoušeli jeden z největších objevů v dějinách medicíny, a nyní mapoval neprobádaná území. O takovém dobrodružství se mu nikdy ani nesnilo. Stál na samé přídi civilizačního pokroku coby vyslanec moderní vědy, která vyzývala na souboj jednu z nejstarších a neúčinnějších smrtících technik v rozsáhlém panteonu nemocí.

Když začalo být zřejmé, že by Jason mohl zosobnit mimořádný posun v medicíně, chopil jsem se pera.

Jako novinář deníku *The New York Times*, ale také jako Jasonův přítel, jsem se vypravil na cestu za pochopením imunitního systému. Chtěl jsem se dozvědět, jak jsme dospěli do tohoto bodu, kdy imunitním systémem můžeme manipulovat, a co to znamená. Odhalil jsem příběh vědeckých objevů a hrdinství, globální detektivku, který nás provede Evropou, Ruskem, Japonskem a Spojenými státy a ve kterém vědci staví jeden těžce vydobytý objev na druhém. Své poznatky jsem shrnul do série krátkých výkladů a ponaučení, osobních příběhů a okamžiků prozření, díky čemuž má tato kniha blíž k románu než učebnici. Vypráví o mechanismu imunitního systému a jeho souvislosti s praktickými aspekty zdraví, jako jsou spánek, kondice, nálada, výživa, stárnutí nebo demence.

Seznámíte se s příběhem Jasona a dalších tří medicínských zázraků: Boba Hoffa, muže s jedním z nejneobvyklejších imunitních systémů na světě, a Lindy Segreové a Merredith Branscombeové, dvou nezlomných duší bojujících proti neviditelnému zabijákovi – svému vlastnímu nadměrně aktivnímu imunitnímu systému.

Stejně jako Jason jsou i tito tři součástí vědecké revoluce, účinné exploze znalostí, kdy odborníci řadí nové poznatky o imunitním systému k vůbec nejvýznamnějším objevům všech dob. Jeden z průkopníků tohoto výzkumu John Timmerman z Kalifornské univerzity v Los Angeles je staví na roveň objevu antibiotik. Pokud jde o boj s řadou nemocí, které ovlivňují kvalitu i délku života, „jsme nyní v pozici Apolla 11. Dosedli jsme. Orel přistál“.

Toho pátku třináctého U svatého Lukáše odkapávala léčba Jasonovi do žil celou hodinu, načež s Beth vyrazili na pětáctýřicetiminutovou cestu zpátky do Boulderu. V tamějším Coors Events Center

v kampusu Coloradské univerzity se konal středoškolský basketbalový zápas, kde hrál Jasonův synovec. Když dorazili na místo, Jason neměl sílu vyjít schody arény, a tak jeden člen rodiny přemluvil pořadatele, aby ho pustili vchodem pro personál, který vedl přímo ke hřišti.

Takhle Jason chodil hrát basketbal v dobách své největší slávy, rovnou na hřiště, do středu dění. A já před několika desítkami let seděl právě v této aréně a sledoval, jak Jason dává koš tak nepravděpodobný a úchvatný, že nic podobného nejspíš už nikdy v životě nevidím. Jason skóroval z hranice vymezeného území, zrovna když po konci druhého prodloužení s hlavním rivalem zazněl signál ukončující hru. Jeho tým díky tomu postoupil do státního play-off.

Nyní, o mnoho let později, seděl Jason na tribuně, zatímco za ním chodili jeho kamarádi a říkali si, že tenhle bledý stín někdejšího šampiona se nejspíš dívá na svůj poslední zápas.

„Vypadal příšerně,“ přiznal jeden z jeho dávných spoluhráčů, hubený ostrostřelec Danny Gallagher. „Říkal jsem si, jestli vůbec přežije do dalšího rána.“

2

Jason

Příběh imunitního systému se samozřejmě točí kolem otázky života a smrti, kolem přežití v těch nejnebezpečnějších podmínkách. A neméně se týká i boje za mír a harmonii, za úspěšnou integraci, pohybu organismů napříč hranicemi těla, zjevného předurčení a evoluce. Je to příběh o přátelství.

Moje nejranější vzpomínky na Jasona souvisejí s baseballovým hřištěm a střídačkou. Bylo nám tenkrát deset. Náš juniorský tým sponzoroval McDonald's. Bílé dresy se žlutým lemováním. Jason měl na hlavě hustou čupřinu a úsměv od ucha k uchu. Na týmových fotkách stával v zadní řadě. Já klekával vepředu, v mnoha ohledech šťastný a ve škole sebevědomý, ale uvnitř rostla naježenost malého kluka toužícího po pozornosti.

Jason mi připadal jako ztělesněný ideál, ryzí americký kluk, nejen skvělý ve sportu, ale také přirozeně zvědavý, laskavý a náramně charismatický. V sedmé třídě byl zvolen nejlepším žákem. Všude, kde se objevil, se mu ostatní podřizovali. Přezdívalo se mu Zlatý. Oblíbený byl i proto, že byl pravým opakem rváče a třídního tyрана. „Tak do toho, Ricku!“ křikl vždycky, když jsem byl na pálce, s vyhlídkou na rychlé vyautování. „Příště,“ říkával pak, když jsem smutně kráčel na lavičku.

Leccos jsme měli společného, například jsme vzhlíželi ke svým tátům, kteří dominovali jak našim životům, tak komunitám. Můj otec působil v našem relativně malém městě jako soudce. Jasonův otec,



Jason, nahoře druhý zleva; autor, vpravo dole, pod Jasonovým otcem.
Zdroj: Archiv autora

Joel Greenstein, byl oblíbený rozvodový právník a neméně zbožňovaný trenér naší juniorské ligy, jakási naše obdoba Waltera Matthaua, bez nadávek a pití. Kouřil doutníky, měl sarkastický úsměv a suchý humor a v jeho tmavomodré větrovce Yankees jste ho poznali i na opačném konci hřiště. Stával v „dugoutu“, tedy na baseballové střídačce a s nohou opřenu o lavičku bušil pěsti do své zadácké rukavice z popraskané kůže.

Joel Jasona jemně, leč strategicky usměrňoval jako soudný trenér, kterému spadl do klína plnokrevník.

„Jason otce zbožňoval,“ prozradila mi Jasonova sestra Yvette. „A táta zase zbožňoval jeho. Můj táta byl spíše rezervovaný typ, kdežto Jason pravý opak – vždycky mluvil zpřima, bez obalu, co na srdci, to na jazyku.“

Jasonův starší bratr Guy to potvrdil: „Můj táta byl jeho guru.“

Ze zdravotního hlediska byl mezi našimi otci – Murrayem (mým tátou) a Joelem – znatelný rozdíl. Murray objevil běhání na počátku běžecské mánie v 70. letech minulého století a stal se stejným fanatikem jako všichni ostatní. Nakonec uběhl třináct maratonů. Joel byl

také fit, ale kouřil doutníky. Jasonova matka Cathy kouřila krabičku cigaret denně. Dům Greensteinových prostupoval zápach z tabáku. Kouření je pro imunitní systém opravdu mimořádnou zkouškou; drobné ranky na měkké plicní tkáni nezpůsobují jen trvalá zranění, ale buňky se musejí dělit, aby zacelily poraněnou tkáň. A dělení buňek zvyšuje možnost zhoubného bujení, rakoviny. Je to prostá matematika, která může být smrtelná.

V osmé třídě stál Tom Meier, jeden z Jasonových nejbližších kamarádů, ve školní tělocvičně. Vtom se otevřely dveře a dovnitř vpadl Zlatý. „Vzlykal,“ vzpomínal Tom.

Jason si Toma sotva všiml a zamířil přímo do šatny. Tom šel za ním. Jason se posadil na lavici.

„Co se děje, J?“

„Táta umírá.“

Jason se právě dozvěděl, že jeho otec má rakovinu tlustého střeva.

I po čtyřiceti letech Tomovi zvlhnou oči, když na to vzpomíná. „Neznal jsem na světě silnějšího člověka než Jason,“ přiznal. „A i on byl dočista zdrcený.“

Navenek se zdálo, že si Jason se zhoubnou nemocí, která zaživa rozežírala jeho otce, velké vrásky nedělá. Jako by mezi sebou a světem pomalu stavěl emocionální zeď. V deváté třídě Jason kandidoval na předsedu studentské rady. Z jeho projevu vyzařovala sebejistota a elegance. Prohlásil, že se nikdy nevzdá.

„Pokud budu zvolen, budu důsledný a neztratím svůj elán.“ Měl jen jediný slib. „V případě zvolení předsedou pro vás budu pracovat ze všech sil.“ *Prý v případě zvolení.* Samozřejmě že vyhrál.

V desáté třídě na Boulder High School přišel Jason s životní filozofií, která nás všechny definovala po několik dalších naivních, báječných let. Skupině kamarádů dal jméno Liga znepokojených kamarádů, LZK.

Jeho pohled na svět převzalo dalších šest lidí – nás, kteří jsme na střední škole tvořili semknutou skupinu – Josh, Noel, Tom, Adam, Bob, Jason a já. LZK však bylo pravým opakem svého názvu. Jason tím chtěl říct, že nikdo z nás není kdovíjak znepokojený. Vrásky si dělají jen lidé, kteří ztratili nadhled.

Stejně jako všechny věčné filozofie a náboženství se i tato machistická myšlenka vnitřně hroutí a nakonec popírá sebe samu. Všechny do jednoho nás tenkrát znepokojovalo ledacos a navzdory všem výsadám jsme byli vyděšení a nejistí.

Takový rozpor může mít, jak si ještě ukážeme, za následek úzkosti a nemoci. To souvisí se způsobem, jakým se imunitní systém vypořádává se stresem. Přinejmenším navenek jsme však tenkrát byli šťastní kluci, dobří studenti a sportovci, zkrátka oblíbení a všude vítaní. Jason nesl pochodeň. A v jedenácté třídě se mu podařilo něco pozoruhodného.

Jako trochu podměrečný student nižšího ročníku pomohl středoškolskému basketbalovému týmu Panterů na nezapomenutelné cestě státním play-off v roce 1984. Ve vysokých botách měl s bídou sto osmdesát. Rozhodně nebyl jedinou hvězdou týmu, v němž tenkrát hrálo několik zkušenějších špičkových hráčů, ale Jason byl tmel, rozehrávač a maskot, svým nasazením bezkonkurenční.

Jeho tehdejší trenér John Raynor, který se podobal Bobbymu Knightovi, měl Jasona za hráče, kterého nic nezlomí. „Občas hrál úplně bezhlavě,“ vzpomíná. „Po míči se vrhal plavmo a vstával celý bolavý a já si říkal, panebože, dožije se ten kluk konce zápasu?“

My, zbylí členové Ligy, tenkrát seděli a povzbuzovali na tribunách, tváře pomalované malými fialovými tlapkami našich Panterů.

A nedaleko od nás se choulila hubená postava, pouhý stín svého dřívějšího já. Joel pozoroval svého milovaného syna.

Hra se od začátku vyvíjela špatně.

Jason, jenž měl vždy výškovou a silovou nevýhodu, se navíc potýkal s nedolčeným kotníkem, který si zranil v předchozím zápase. Získal pouhé čtyři body. Ani dva nejlepší střelci Panterů se moc nepředvedli. Konečné skóre: 52-42.

O několik měsíců poté, 13. července 1984, Joel Greenstein zemřel. Bylo mu padesát.

Jason se tu zprávu dozvěděl v práci. Přišel domů a našel tátu v obýváku na nosítkách, v péči pracovníků hospice. Rozvzlykal se. Až do poslední chvíle nevěřil, že se to opravdu může stát.

Později se mi svěřil: „Dvě věci na tomhle světě fakt nesnáším – nemocnice a rakovinu.“

Někteří členové jeho rodiny měli pocit, že smrtí otce Jason jakoby ztratil kotvu a dal se na zběsilý úprk – fyzicky, duchovně, emocionálně. Po Joelově smrti Jason utíkal usilovněji a rychleji než předtím, jako dostihový kůň bez trenéra. Žil opravdu naplno – vyučoval v Japonsku, cestoval po Jižní Americe, získal několik vysokoškolských titulů. De facto. Nedoplatil totiž školné, a tak po promoci oficiálně nedostal zasloužený právnický diplom. Rozjížděl jeden byznys za druhým. Prodával mobilní telefonní služby, sandály Crocs po obchoďácích, odšťavňovače po restauracích. Založil a provozoval půjčovnu dodávek uzpůsobených pro lyžaře. Všechny ty nápady vymýšlel s nadšením člověka, který dává vítězný koš.

Při zpětném pohledu to vypadá, že dával všanc své zdraví, ale byl jsem to já, kdo se s vážnou nemocí setkal dřív. Po vysoké škole jsem se zhroutil, podlehl jsem tlaku přemrštěných, pomýlených ambicí, aniž bych tušil, kam mě srdce doopravdy táhne. S tím šly ruku v ruce nespavost a úzkost. Věděl jsem, že jestli chci přežít, musím najít sám sebe. Z krize jsem vyšel jako muž, který je do značné míry spokojený sám se sebou a dokáže neohroženě následovat svou múzu.

Koncem devadesátých let mezi mnou, uzdraveným a šťastným, a Jasonem, dobrodruhem, který přicházel s jedním bláznivým obchodním nápadem za druhým, vzniklo hluboké, opravdové přátelství. Spojoval nás zápal pro věc a staré časy spolu se schopností nebrat se moc vážně, a zároveň být plně oddáni své vášni. Jenže pak si pro mého kamaráda přišel osud.

Jason přistál na letišti ve Phoenixu pod nádhernou večerní oblohou 9. května 2010. Byla neděle večer a Jason strávil víkend na veletrhu hazardních her v Biloxi ve státě Mississippi. Jeho nejnovější podnikatelská činnost se točila kolem prodeje čínských tretek – malých, dekorativních smaltovaných krabiček, jimiž kasina odměňovala věrné zákazníky nebo okamžité výherce. Jeho společnost se jmenovala Green Man Group.

Byl to Jason ve své nejryzejší podobě. Žil ve Vegas, hlavním městě hazardu, a prodával nablýskané věcičky podobným snílákům jako byl on. Cestoval po celé zemi a navštěvoval kasina, která tehdy rostla jako houby po dešti. A vysvětloval, že jeho cetky vyženou zákaznickou

loajalitu do oblak. Jezdil v Chrysleru Concorde z roku 1982, který mi popsal jako „poslední auto 98 procent Židů. Každý z těch Židů zemřel, nebo už nemohl řídit, nebo auto prodal mexické rodině. A každý Concorde, který kdy vyrobili, vlastnil nějaký Mexičan, kromě toho mého.“

Pak vypísl svým vysokým smíchem, buď aby zakryl rozpaky nad tou lehce nevybíravou poznámkou, anebo z opačného důvodu – protože si zkrátka myslel, že to je vtipné. A jeho smíchu prakticky nešlo odolat. S tímto autem byl Jason ve svém živlu – stažená okna, teplý vzduch, dobrodružství před sebou. „Hrozně rád jsem se proháněl pouští po otevřené silnici.“

Cestou domů do Vegas se zastavil ve Phoenixu, protože měl v Arizoně nějakou práci. Když onoho pozdního večera devátého května přistál, letecká společnost zašantročila jeho zavazadlo, ve kterém měl i vzorky svých tretek. A jak tam stál a čekal, ucítil zašimrání v krku. Pomyslel si: *Občas mívám v poušti alergii, anebo jsem chytil angínu nebo virózu.*

Ubytoval se v hotelu Days Inn, půl hodiny autem od letiště, a ráno se cítil mizerně. Měl náladu pod psa. „Byl krásný květnový den a mně bylo na umření. Příšerně mě bolela hlava.“ Na povzbuzenou udělal to, co vždycky před jízdou, vsunul si pod ret kousek žvýkacího tabáku Skoal Fine Cut – „žvýkal jsem jako o život“ – a když mu ani to nepomohlo, zastavil na benzince na svačinku.

A tak byl ve svém živlu – na cestě v krajině, a přesto se cítil děsně.

„Jason byl typem člověka, který kdyby se narodil o sto let dříve, by vyrazil jako osadník na západ,“ prohlásila o něm jeho sestra Natalie. „Nechal by město za zády a riskoval indiány nebo cokoli jiného.“ Nebyla si jistá, jestli je tak založený od přírody, nebo se změnil po otcově smrti, každopádně „když umřel táta, něco se v něm zlomilo nebo přepnulo.“ Usadit se, zpomalit, tohle prostě nebylo pro něj. Měl svou vlastní hlavu a nápady si nedal vymluvit, i když je druzí považovali za krajně bláznivé, jako třeba tu domácí léčbu, kterou si o pár týdnů později zkusil vykurýrovat bolavý krk.

Jason žil ve Vegas se striptérkou. Pochopitelně. Holka si od něho pronajala pokoj v domě, který mu jako investici koupila matka za 175 tisíc dolarů. Byl to třípokojevý dům v rančerském stylu s bazénem na dvoře, postavený v roce 1947, tedy pár let poté – a dávno,

dávno předtím, než ho koupili Greensteinovi – co zdejší čtvrt patřila k těm lepším. Kdysi tu naproti přes ulici bydlel hazardní magnát a Jason plánoval dům zrenovovat a přeprodat. Nebo to aspoň tvrdil. Vztah se striptérkou byl čistě platonický. Tak to Jasonovi víceméně vyhovovalo. A navíc měl Beth.

Byl pátek a symptomy pořád přetrvávaly. „Udělal jsem, co by udělala většina lidí,“ řekl Jason se smíchem. „Šel jsem v pátek večer do krámu, koupil si bednu piva a opil se, abych bacila utopil.“

Když se druhý den ráno probudil, cítil se ještě hůř. „Chtěl jsem se vyléčit chlastem, ale moc to nefungovalo.“

Zavolal Beth a ta ho nabádala: „Musíš k doktorovi.“ Jason šel, udělali mu krevní test a všimli si velké lymfatické uzliny na krku. Doktor usoudil, že má mononukleózu, a dal mu antibiotika. Léky však nezabíraly.

„Vůbec se to nelepšilo.“

Každé léto jezdil Jason s matkou na východ do New Yorku, za její rodinou. Nerada létala. S Jasonem na sobě vzájemně lpěli a pojila je oboustranná náklonnost, kterou by si nezúčastněný pozorovatel snadno spletl s profesionálním wrestlingem, přinejmenším slovním. Vždycky se hádali, teatrálně zvyšovali hlas.

Mami, ty mě neposloucháš! Necítím se dobře.

Jasone, jestli se necítíš dobře, jdi do postele!

Ještě zvládám, mami, vždyť s tebou jedu do New Yorku.

To je milé, Jasone, to je od tebe hezké.

Jason vždy zajel do Colorada, aby ji vyzvedl, a zamířili na východ. *Jsem nějaký slabý*, pomyslel si. Byla polovina června, když dorazili do Bayside v Queensu, v rámci jejich každoroční pionýrské pouti v obráceném gardu, která Jasona vždy přivedla zpět do místa, odkud pocházela jeho americká rodina. Tam, v domě své tety Rose, se nemohl zvednout z gauče.

„Vzpomněl jsem si na tátu, když onemocněl.“

Jason neměl vlastního lékaře. A vlastně neměl ani řádné zdravotní pojištění.

„Nedávno jsem si na internetu koupil falešné zdravotní pojištění. Psali tam, že se jedná o pojištění pro případ nouze. Rakovina se jako nouze nepočítala. A propláceli jen do limitu tisíce dolarů. Takhle já prostě žil. Jednou jsem se vsadil s nájemnicí o lahev rumu Captain Morgan, jestli jsou její prsa pravá.“

V Coloradu mu konečně udělali krevní testy. Jeden z nich měřil zánět prostřednictvím nespecifického vyšetření míry sedimentace erytrocytů. Jasonův výsledek byl astronomický.

Doktor si ho zavolal. „Máme velký problém,“ prohlásil a vše mu podrobně shrnul. „Za třicet let praxe jsem nic podobného neviděl. Děje se s vámi něco hodně špatného.“

Jasonovi byl diagnostikován Hodgkinův lymfom. Jeho imunitní systém čelil drtivému útoku zhoubných sil. Dobrá zpráva zněla, že Hodgkinův lymfom patří k nejlépe léčitelným nádorům, tedy pro většinu lidí.

Volně šiřitelná ukázka z knihy Zázračná imunita. Pochopíte fungování imunitního systému a zlepšete své zdraví



Kupte si papírovou nebo elektronickou verzi knihy
za skvělou cenu na www.melvil.cz