

Setkávání s Helenou Illnerovou

Prof. RNDr. Helena Illnerová, DrSc., oslavila 28. prosince 2017 významné životní jubileum. Ve svém oboru – chronobiologii – se stala světově uznávanou odbornicí a také významně přispěla k rozvoji, fungování a vnímání české vědy nejprve jako místopředsdkyně, poté předsdkyně Akademie věd České republiky, i svým dalším zapojením ve vědeckých a univerzitních institucích (blíže viz např. výroční články a rozhovory v *Živě* 2001, 6: 242–244; 2002, 6: LXXXIII; 2006, 2: XVIII–XIX nebo 2013, 3: XLVIII–L). Helena Illnerová je stále velmi činná a svůj čas vyplňuje různorodými aktivitami. Jak se dívá na svět kolem sebe a jak vnímá čas, se jí zeptala její dlouholetá kolegyně PharmDr. Alena Sumová, DSc., vedoucí Oddělení neurohumorálních regulací Fyziologického ústavu AV ČR. Společně se zabývaly především zkoumáním vlivu roční doby na molekulární mechanismus, který pohání naše biologické hodiny v mozku.

Co ti v poslední době udělalo nejvíce radost?

Těch věcí bylo více. Patřila k nim určitě podzimní exkurze Učené společnosti ČR do jižních Čech, zejména do Tábora, na Třeboňsko a také do Novohradských hor. Měli jsme vynikající průvodce: po přírodě pana doktora Jana Květa a po historii prof. Ivana Hlaváčka. A to je potom velká radost – poslouchat zasvěcené výklady v kruhu přátel, pozorovat krásy krajiny i kulturních statků a předmětů. Ale nesmím zapomenout na předvánoční atmosféru, kterou miluji. Potkávání se s přáteli, širší rodinou, pocit lidské sounáležitosti, adventní výlet s kamarády. A letos nemohu opominout ani setkání s bývalými Sluníčky, která jsem kdysi vedla v turistickém oddíle mládeže, když byly ještě malé holčičky a dnes se z nich staly nádherné ženy a maminky. A protože jsem typický „outdoor“ člověk, tak musím ještě k radostem zahrnout kupení mraků a opětné jejich roztrhávání a prozařování slunečním svitem, které jsme pozorovali s kamarády na Nový rok nad Ještědem z jednoho hřebene Jizerských hor. Bylo to krásné.

Co tě naopak zarmoutilo?

Máme nyní před prezidentskými volbami, a tak si o nich povídám s lidmi, které potkávám, třeba i ve vlaku. A vždy mě zarmoutí, když někteří mladí lidé mi řeknou, že je politika nezajímá a k volbám stejně nepůjdou. To je nezajímá jejich budoucnost? A samozřejmě mě zarmoutí, řeknou-li to i starší lidé. Nezajímá? S jejich životní zkušeností, se dvěma diktaturami, které máme za sebou? To je mi vždy velmi líto. Myslím, že je na nás všech, abychom si hlídali svobodu a demokracii, kterou máme. Ztratit ji je tak lehké.

Životně se věnuješ poznávání významu denního světla pro náš život. Jaký poznatek z poslední doby považuješ za nejvýznamnější?



1 Helena Illnerová (2013).
Foto S. Kyselová, Akademie věd ČR
2 Zimní slunce. Foto P. Doubková

Nikdy jsem nepochybovala o významu denního světla pro náš život, pro synchronizaci vnitřního časového systému člověka s vnějším dnem a nocí. Již od počátků našeho výzkumu jsem byla fascinována tím, jak např. u nočních potkanů stačí jejich osvětlení i jedním minutovým nebo ještě kratším světelným zábleskem v noci a zvíře tím přeneseme do úplně jiného vnitřního času: světelným pulzem před půlnocí jeho centrální hodiny zpozdíme, po pulzu po půlnoci se hodiny předběhnou. Vždy mi to připadalo jako úplná science fiction. A ten poznatek z poslední doby je snad následující. Vzhledem k tomu, že lidé jsou spíše večerní typy, sovičky ba někdy i extrémní sovy, a mají tudíž tendenci se ve svém vnitřním čase zpozdřovat, ozve



se čas od času hlas, že bychom měli posunout začátek pracovní doby a školního vyučování na pozdější hodinu, abychom mohli později vstávat. Ale moudří lidé, kteří dobře rozumějí lidskému časovému systému a cyklu spánků-bdění, jako je např. Derk-Jan Dijk z anglické Univerzity v Surrey, říkají, a já s nimi plně souhlasím, že není třeba posouvat začátek pracovní doby na později, ale spíše je třeba naučit veřejnost používat správné světlo: ve dne světlo bílé, které obsahuje hodně modrého světla potřebného pro naši synchronizaci s vnějším dnem, pozornost i duševní výkonnost, zatímco večer a v noci již jen světlo teplé o nízké intenzitě, jmenovitě žluté a červené, jako bývá při západu slunce nebo v plameni, kterým si lidstvo svítilo ještě před zavedením elektřiny.

Jak se naše tělo do budoucna vyrovná s potřebami současné společnosti, které vedou ke stále většímu narušování našeho přirozeného souznění s přírodou?

Já myslím, že bychom se hlavně neměli vyrovnávat s „potřebami společnosti“. Je nutné v noci vyrábět auta, ledničky, hromadit stále nové zboží a narušovat tak náš časový systém? Práce v noci je zapotřebí v nemocnici, u hasičů apod., ale nikdo mě nepřesvědčí, že je nutná i ve výrobě. My bychom měli žít v souladu s přírodou – bdít ve dne, spát v noci, dodržovat pravidelný denní režim, aby naše tělo vykonávalo v každé denní době jen ty činnosti, na které je připraveno a nevystavovalo se zbytečnému stresu.

K narozeninám se obvykle přeje hodně zdraví a štěstí.

Co by sis nejvíce přála ty?

Přála bych si, aby naše společnost nepouštěla hodnoty, které do ní vnesl Tomáš Garrigue Masaryk a o mnoho let později, po dvou diktaturách, se je snažil v naší zemi obnovit Václav Havel, tedy život v pravdě, ve svobodě, v demokracii, solidaritu se slabšími uvnitř státu i s lidmi v životní nouzi vně naší společnosti, a obecně ctnostní důstojnosti člověka a jeho práv a lidskou a občanskou slušnost. A úplně osobně bych si přála, abych ještě nějakou dobu mohla být užitečná rodině i společnosti a aby vnučata si vybrala správnou cestu, po níž půjdou a budou spokojena.

Heleno, ať ti vše, co děláš, přináší radost!

Se srdečným přáním se připojuje také redakční rada a redakce Živý.