



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra výchovy ke zdraví

Diplomová práce

# Ověření praktických možností posílení imunitního systému u mužů

Vypracoval: Bc. Kateřina Boháčová

Vedoucí práce: doc. PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph.D

České Budějovice 2023



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

University of South Bohemia in České Budějovice  
Faculty of Education  
Department of Health Education

Thesis dissertation

# Verification of practical possibilities of strengthening the immune system in men

Author: Bc. Kateřina Boháčová  
Supervisor: doc. PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph.D.  
České Budějovice 2023

## **Bibliografická identifikace**

**Název diplomové práce:** Ověření praktických možností posílení imunitního systému u mužů

**Jméno a příjmení autora:** Bc. Kateřina Boháčová

**Studijní obor:** Výchova ke zdraví

**Pracoviště:** Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

**Vedoucí bakalářské práce:** doc. PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph.D.

**Rok obhajoby bakalářské práce:** 2023

### **Abstrakt:**

Tato diplomová práce je zaměřena na imunitní systém, jeho funkci a činitele jež jej ovlivňují. V teoretické části se zaměřuje na vymezení pojmu a fungování imunitního systému. V první řadě je přiblížení biologického hlediska, včetně popisu jeho základních buněk, primárních orgánů a rozdělení. Dále se práce zabývá důležitými činiteli, které mají zásadní vliv na jeho činnost. Tyto činitele dělím na pozitivně ovlivňující a negativně ovlivňující, kde se v každé kapitole zmiňuje dopady na lidské zdraví v případě jejich nadbytku a nedostatku.

Praktická část je zaměřena na uskutečnění znalostí v praxi, konkrétně prostřednictvím imunitního tréninku sestaveného doktorem Hermannem Geesingem. Imunitní trénink je prováděn osmi muži po dobu pěti měsíců. Výsledky jejich snažení v tréninku si subjektivně hodnotí sami účastníci dle předem stanovených otázek. Závěrem je výstup, který je představen pomocí tabulek a grafů. Součástí je i rozhovor. Hodnocení zahrnuje psychický a fyzický stav účastníků na začátku a v závěru imunitního tréninku, současně s popisem aktivit, které byly pro účastníky snadno nebo obtížně splnitelné.

**Klíčová slova:** imunitní systém, buňky, leukocyty, lymfatické orgány, obranyschopnost, antigen, imunitní trénink, treninkovy plan, faktory ovlivňující imunitní systém

## **Bibliographical identification**

**Title of Thesis:** Verification of practical possibilities of strengthening the immune system in men

**Author's first name and surname:** Bc.Kateřina Boháčová

**Fields of study:** Health Education

**Department:** Health Education, Pedagogical faculty University of South Bohemia in České Budějovice

**Supervisor:** doc. PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph.D.

**The year of presentation:** 2023

### **Abstract:**

This thesis focuses on the immune system, its function and the factors that influence it. The theoretical part defines the concept of the immune system and its functioning. Firstly, it presents the biological perspective, including a description of its basic cells, primary organs and division. The thesis then addresses important factors that have a significant impact on its function. These factors are divided into positively influencing and negatively influencing factors with each chapter discussing their effects on human health in case of excess or deficiency. The practical part aims to apply the knowledge in practice, specifically through immune training designed by Dr. Hermann Geesing. The immune training is conducted with eight men over a period of five months. The participants subjectively evaluate the results of their training based on predetermined questions. The output is presented through tables and graphs along with an interview. The evaluation includes the participants' mental and physical state at the beginning and end of the immune training, along with a description of activities that were either easy or difficult for the participants to accomplish.

**Keywords:** immunity system, cells, leukocytes, lymphatic organs, immunity, antigen, immunity training, training plan, factors impacting immunity system

Prohlašuji, že jsem svoji diplomovou práci „Ověření praktických možností posílení imunitního systému u mužů“ vypracovala samostatně, pod odborným vedením doc. PaedDr. Vladislava Kukačky, Ph.D., pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., v platném znění souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích, dne ..... Bc. Kateřina Boháčová

### **Poděkování**

Ráda bych poděkovala panu doc. PaedDr. Vladislavu Kukačkovi, Ph.D, za jeho odborné vedení během realizace této práce, věnovaný čas a cenné rady.

Dále všem mužům, kteří spolu se mnou absolvovali pět měsíců imunitního tréninku.

V neposlední řadě děkuji svým blízkým za podporu.

## Obsah

TEORETICKÁ ČÁST.....	9
Úvod .....	9
1. Imunitní systém a jeho funkce.....	10
1.1. Vrozená imunita .....	10
1.2. Získaná imunita .....	11
2. Buňky imunitního systému.....	11
2.1. Kmenové buňky .....	11
2.2. Leukocyty .....	11
3. Krev a orgány imunitního systému .....	12
3.1. Primární lymfatické systémy Brzlík a kostní dřeň .....	12
3.2. Sekundární lymfatické orgány: Mízní uzliny, slezina, Peyerovy pláty .....	12
3.3. Lymfocyty .....	13
4. Faktory pozitivně ovlivňující imunitní systém.....	13
4.1. Výživa a imunita .....	13
4.2. Prostředky podporující imunitu.....	15
4.3. Výživa k podpoře imunity.....	16
5 Imunitní trénink.....	20
5.1 Spánek .....	21
5.2 Pohyb.....	21
5.3 Otužování .....	21
5.4 Saunování .....	22
5.5 Půst .....	22
6 Faktory negativně ovlivňující imunitní systém.....	23
6.1 Nezdravá strava .....	23
6.2 Návykové látky.....	24
6.2.1 Alkohol.....	24
6.2.2 Kouření.....	24
6.2.3 Tvrdé drogy .....	25
6.3 Vliv zevního prostředí .....	25
6.3.1 Stres .....	26
6.3.2 Hormonální nerovnováha .....	26
PRAKTICKÁ ČÁST .....	27
Cíle a úkoly práce.....	27
7 Cíle práce .....	27

8	Úkoly práce .....	27
9	Výzkumné otázky .....	27
10	Metodika výzkumu.....	27
11	Charakteristika zkoumaného souboru .....	30
12	Výsledky imunitního tréninku.....	31
12.1	Osoba 1 .....	31
12.2	Osoba 2.....	37
12.3	Osoba 3.....	43
12.4	Osoba 4.....	49
12.5	Osoba 5.....	55
12.6	Osoba 6.....	61
12.7	Osoba 7.....	67
12.8	Osoba 8.....	73
13	Výsledky a diskuse.....	79
14	Závěr.....	80
15	Referenční seznam .....	82
16	Seznam tabulek.....	84
17	Seznam grafů.....	85



# TEORETICKÁ ČÁST

## Úvod

Je všeobecně uznáváno, že imunitní systém hraje klíčovou roli při ochraně těla před patogeny a s infekcemi. Jeho poslání však zahrnuje také obecný dohled nad našim zdravím tím, že eliminuje ničivé látky a identifikuje vše co je pro naše tělo cizí. Také imunitní systém spouští kontrolu v případě, že se v těle objeví něco nezdravého či chybného, odstraňuje nemocné a odumřelé buňky. Pokud v těle funguje vše jak má, nevěnujeme moc pozornosti našemu tělu, zpozorníme až ve chvíli, kdy se v těle objeví problém. Je pro nás omezující fungovat v běžném životě, pokud naše tělo něco trápí, zaměříme se se na léčbu či jeho posílení. Jakmile se dojde ke zlepšení veškerou pozornost směřujeme opět k plnění každodenních úkolů a pomyšlení na posílení našeho zdraví je pryč. Nesnažíme se dobře jíst, máme málo pohybu, v práci každodenně dlouho sedíme a chodíme spát pozdě a myslíme si, že o víkendu to vše spasíme. Cílem této práce je vysvětlení, jak imunitní systém funguje a čím je ovlivňován ať už pozitivně či negativně.

Dalším krokem je ukázka tréninku a toho, jak postupovat pro posílení imunitního systému. Imunitní trénink je nejprve představena poté popsán konkrétními činnostmi, které zlepšují jeho činnost. Účastníci tréninku hodnotí subjektivně své pocity a zapisují, zdali se dané aktivitě věnovali. Tato práce má neodborně představit proč je důležité zařadit tyto aktivity do běžného života a využít ho jako prevenci pro naše zdraví. Tato práce čerpá z výzkumné práce doktora Hermanna Geesinga, který sestavil systém pravidelného tréninku s cílem posílit obranyschopnost organismu.

## 1. Imunitní systém a jeho funkce

Imunitní systém představuje komplex buněk a orgánů, které spolupracují s cílem ochránit organismus před cizorodými látkami a škodlivými faktory. Tyto orgány imunitního systému se nacházejí po celém těle. Součinnost imunitního systému s nervovým, srdečním, pohybovým a trávicím systémem je nezbytná pro dosažení harmonie v činnosti organismu jako celku. Imunitní systém je klíčovým prvkem lidského organismu, který má schopnost regulovat tvorbu nádorových buněk a současně s tím tyto buňky ničit. Jedná se o složitou a dynamickou komunikační síť, která se aktivuje při střetu imunitních buněk s cizími látkami a produkuje chemické látky. Tyto látky umožňují regulaci vlastního růstu a chování buněk, mobilizaci dalších buněk a jejich směřování k ohroženým a postiženým místům. Pokud dojde k oslabení imunity nebo jejímu selhání, může se vyvinout různá onemocnění. Mezi tato onemocnění patří například nemoci dýchacího ústrojí, chřipka, artritida nebo rakovina

Imunita je nepostradatelnou funkcí lidského organismu, která bojuje proti cizorodým látkám, nazývaným antigeny. Mezi tyto antigeny patří choroboplodné zárodky, bakterie, viry a také nádorové buňky. Tyto látky mohou pronikat do organismu z vnějšího prostředí nebo z vnitřního prostředí samotného organismu. Antigen je látka, kterou imunitní systém rozpozná a na niž dokáže reagovat. Mezi důležité antigeny patří různé komplexní polysacharidy, proteiny, lipidy nebo lipoproteiny. (Doan, 2013).

Hlavními buňkami imunitního systému jsou leukocyty, také známé jako bílé krvinky. Tyto buňky se dělí do tří tříd: lymfocyty, granulocyty a monocyty, Každá třída má svou vlastní funkci a úlohu v imunitním systému. (O'Leary, A., 1990).

### 1.1. Vrozená imunita

Za vrozenou neboli nespecifickou imunitu považujeme tu, kterou získáme přirozeně. Organismus získává schopnost zareagovat na cizorodou látku případně jiné mikroorganismy. Podstatou je rozlišení příznačného antigenu náležitým mikrobiomu. Fagocytóza je buněčný proces, který se primárně podílí na obraně organismu. Tento proces zahrnuje pohlcování cizorodých látek a mikrobů. Ochrannou roli v rámci vrozené imunity hrají kůže a sliznice, které mají mazové žlázy, jež přispívají k této ochraně. Kůže a sliznice těla produkují ochranné látky, jako je maz (sébum) produkováný mazovými žlázami a pot obsahující enzymy vytvářenými potními žlázami. Mechanická

obrana těla je především zajišťována slizničními a kožními povrchy, tvorbou hlenu, činností řasinkového epitelu, slzami a slinami (Bartůňková, 2010).

## **1.2. Získaná imunita**

Získanou imunitu lze označit jako specifickou a to především proto, že její buňky specificky rozeznají antigen, který není lidskému tělu vlastní. Imunita specifická je opatřena lymfocyty a zahajuje svou práci až po vrozené imunitě. Efektivita a rychlost imunity je vázaná na četnosti setkání s konkrétním antigenem (Jílek, 2014).

## **2. Buňky imunitního systému**

Buňky imunitního systému utvářejí široké spektrum a liší se různými strukturami a funkcemi. Imunitní buňky se diferencují a vyvíjejí z kmenových buněk v kostní dřeni. (Jílek, 2014).

### **2.1. Kmenové buňky**

Kmenové buňky mají významnou schopnost dělení a obnovy. Kostní dřev funguje jako místo, kde se tyto buňky dělí a rozdělují do dvou skupin. První skupina se nazývá kmenové buňky lymfoidní linie a druhá skupina je tvořena kmenovými buňkami myeloidní linie. Z tohoto procesu vzniká nové buněčné potomstvo, které postupně vyvíjí a zraje do specifických a funkčních buněk (Jelínek, 2014).

### **2.2. Leukocyty**

Bílé krvinky, známé také jako leukocyty, představují buněčnou složku imunitního systému. V těle se liší od červených krvinek tím, že fungují jako samostatné živé organismy. Tyto buňky mají schopnost samovolného rozmnožování, dělení a pohybu. Jsou schopné opustit krevní oběh a migrovat do míst, kde jsou potřebné. V leukocytech se nachází veškeré genetické informace a jsou schopné vést samostatný život, například v cizím těle nebo vhodném prostředí (Geesing, 2008).

Normální rozsah leukocytů v těle dospělého člověka se pohybuje mezi 5000 a 10000 na 1 dm<sup>3</sup> krve. U novorozenců je pozorováno vyšší množství leukocytů. Pokud je hodnota výrazně vyšší než normální rozsah, může to naznačovat přítomnost infekčního onemocnění (Jílek, 2014).

### **3. Krev a orgány imunitního systému**

Součástí imunitního systému je krev. V lidském těle dospělého jedince je 4-6 l, což je 60 ml krve na 1kg hmotnosti těla, to odpovídá 6-9 % celkové hmotnosti těla. Krev je utvořena z 96% z červených krvinek obsahující hemoglobin a šíří kyslík. Krevní plazma je další složkou krve, která se skládá z přibližně 90% vody. Zbytek plazmy tvoří přibližně 3% bílých krvinek a 1% krevních destiček. Krevní destičky mají významnou roli při srážlivosti krve. (Hořejší a kol. 2013).

#### **3.1.Primární lymfatické systémy Brzlík a kostní dřev**

Brzlík, známý také jako thymus, je primárním orgánem lymfatického systému, který má klíčovou roli ve vyžívání buněk imunitního systému. Během puberty postupně dochází k jeho zmenšování a přeměně tkáň na vazivovou a tukovou tkáň. V brzlíku se vytvářejí T-lymfocyty, které disponují přibližně 90% jeho hmotnosti. Dále také T-buňky. Brzlík je prvotní orgán lymfatického systému, který se v těle začne utvářet.

Během fáze plodu a novorozeneckého období dochází k jeho postupnému zvětšování, dosahuje zralosti v adolescenci a následně se jeho velikost snižuje a tkáň je nahrazována tukovou tkání a vazivem. Velikost brzlíku může být ovlivněna zdravotním stavem nebo signalizujícím problémem v těle jedince. V dospělosti má zdravý člověk relativně velký brzlík, ale jeho pružnost není stejná jako u mladistvých. V případě nemocných jedinců může docházet k zakrnělosti brzlíku, protože jeho kapacita je již vyčerpána (Doan, 2013).

Kostní dřev se rozděluje do tří typů: červené, žluté a šedé. Pro imunitní systém je klíčová červená kostní dřev, která je místem, kde se spolu erytrocyty vytváří velké množství leukocytů (červené krvinky s bílými) (Hořejš a kol., 2013).

#### **3.2.Sekundární lymfatické orgány: Mízní uzliny, slezina, Peyerovy pláty**

Mezi sekundární lymfatické orgány patří lymfatické uzliny, slezina a Peyerovy pláty, které se nacházejí v tenkém střevě a jsou také známé jako lymfoidní tkáň. Kromě těchto orgánů sem patří také shluky lymfoidní tkáň v ústní sliznici a krční mandle. Tyto

rozmanité struktury slouží jako místa, kde se usazují zralé imunocyty a vytvářejí zóny T nebo B dle dominantnosti typu lymfocytů (Hamplová a kol., 2015).

### **3.3.Lymfocyty**

Lymfocyty jsou specializované buňky adaptivního imunitního systému a hrají klíčovou roli v udržování imunity a přežití organismu. Jsou jediným typem bílých krvinek, které mají schopnost rozpoznat antigenní látky. Lymfocyty se dělí do dvou hlavních skupin podle svých funkcí v těle. T-lymfocyty získaly své jméno podle brzlíku (thymus), ale B- lymfocyty jsou pojmenovány dle Fabriciovy burzy a zahrnují také nulové buňky. V těchto strukturách dochází k vývoji a zrání lymfocytů . U člověka a savců jsou B- lymfocyty vytvářeny v kostní dřeni a ve střevech.

Důležitou charakteristikou lymfocytů je jejich schopnost migrace mezi krví a lymfou, což jim umožňuje cestovat do periferních lymfatických tkání následně se dokážou vrátit zpět. Během tohoto cirkulačního procesu se lymfocyty setkávají s antigenními látkami v lymfatických tkáních a tak zajišťují kontinuální imunitní odpověď (Hořejší a kol., 2013).

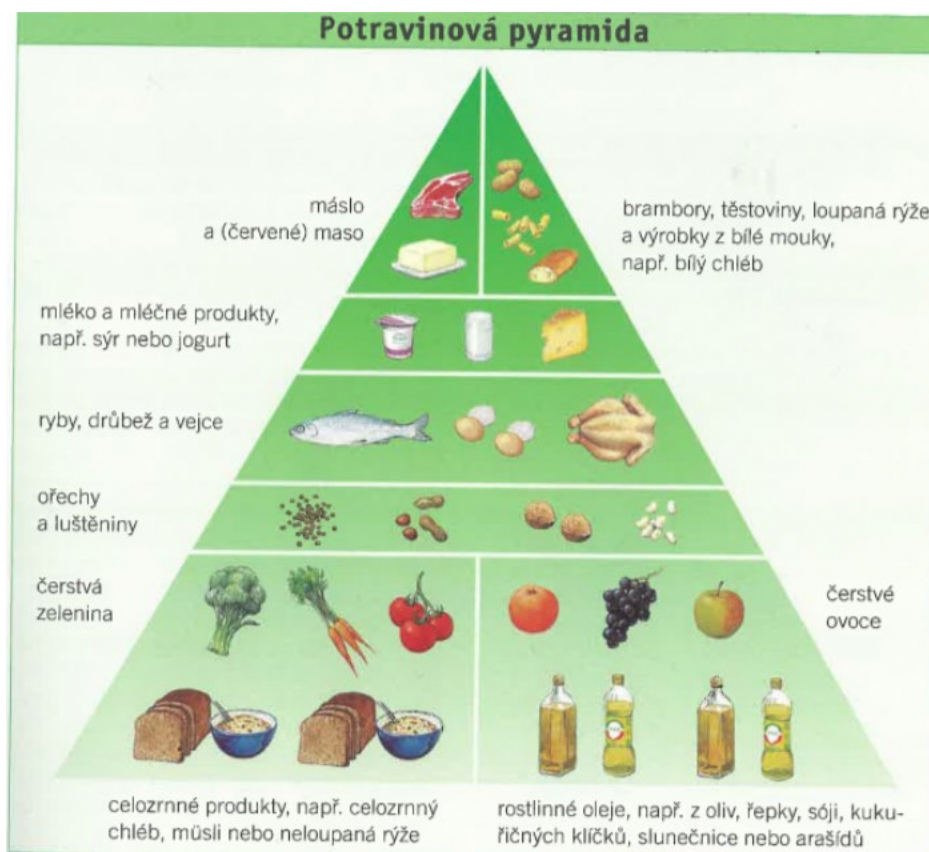
## **4. Faktory pozitivně ovlivňující imunitní systém**

### **4.1.Výživa a imunita**

Podle Komárka (1997) je výživa klíčová pro zajištění přísunu energie a živin do těla. Základní rovnicí ve stravování je energetický příjem potravy je roven energetickému výdeji organismu. Vše je závislé na našem věku, pohlaví, zvolené aktivitě a celkové hmotnosti. Při vhodném stravování dodáváme tělu základní složky potravy a to bílkoviny, tuky, sacharidy. Ale nezapomínejme ani na přísun mikronutrientů a to vitaminů, minerálů ad.

Pro představu o vhodnosti a množství konzumace potravin slouží Potravinová pyramida, která je sestavena hierarchicky.

Obrázek 1: Potravinová pyramida (Schlett, 2008)



Dostatečným množstvím přijaté energie ze stravy zajišťujeme dobrou funkci metabolismu, obnovu tkání a regulaci tělesné teploty. Energetický výdej je podmínován úrovní bazálního metabolismu, fyzickou aktivitou a samotným metabolismem potravy. U mužů je přibližný bazální metabolismus 1 600 kcal, ale je zde důležité přihlížet na věk, stavbu těla a pohybovou aktivitu během dne (Frej, 2006).

Tabulka 1: Doporučené hodnoty energetického příjmu (FOŘT, 2007)

Věk	Ženy		Muži	
	KJ	Kcal	KJ	KCAL
19-35 let	9200	2200	11000	2630
36-50 let	8400	2000	10000	2400
51- 65 let	7600	1820	8500	2050
nad 65 let	7100	1670	8000	1910

Existují různé názory na denní energetický příjem, avšak podle potravinové pyramidy by měl být jídelníček sestaven tak, aby přibližně 20% energie pocházelo z bílkovin, 30% z tuků a 50% ze sacharidů (Fořt, 2007). Poměr mezi těmito složkami

stravy by se měl přibližně řídit poměrem 1:1:4. Nejvíce energetickým prvkem jsou tuky, kdy příjmem 1 g doplníme 9 kcal, což odpovídá 37 KJ. Zatímco příjmem 1 gramu bílkovin a sacharidů přijmeme 4 kcal, to odpovídá 17 KJ (Blatná a kol., 2005)

Už ve starověku bylo známo, že lidé trpící nedostatečnou výživou jsou náchylnější k infekčním onemocněním. V průběhu historie se lidstvo setkalo s epidemiemi, které vykazují určitou spojitost s hladomorem. Nedostatek energetického příjmu ovlivňuje funkci imunitního systému, který pak ztrácí schopnost efektivně bojovat s bakteriálním a virovým onemocněním. Podvýživa také ovlivňuje celkovou schopnost těla zvládnout onemocnění. Některé bakterie a viry mohou vyvolávat jen mírné příznaky nemoci, ale u podvyživených jedinců mohou mít tyto nemoci fatální následky (Gredel, 2011).

V roce 1960 přinesli vědci poznatek, že nedostatek výživy a infekce úzce souvisí s imunitním systémem. Tento fakt platí nejen pro obyvatele rozvojových zemí, ale pro osoby všech věkových skupin po celém světě.

Do rizikových skupin řadíme starší jedince, osoby předčasně narozené, jedinci trpící poruchami příjmu potravy, osoby konzumující nadměru alkoholu ad. Další kategorií, trpící na zhoršení imunitní funkce jsou osoby trpící nadváhou, případně další disbalance ve stravování (Gredel, 2011).

Závažným problémem týkající se stravováním v dnešní době, je snadná možnost občerstvování ve fast foodech. Bylo zjištěno, že mladí lidé konzumují menší množství vitamínů než senioři. Problém se netýká pouze spojených států, ale i Evropy. Mladí lidé nepreferují zdravou stravu a kvůli tomu čelí riziku se snadnějším stykem s nemocí (Geesing, 2008).

Gredel (2011) ve své práci zmiňuje skutečnost, že obézní lidé jsou více náchylní k onemocnění rakovinou.

## **4.2. Prostředky podporující imunitu**

Žijeme v době, ve které máme možnost výběru. Je tedy pouze na nás, jestli se přikláníme ke špatnému životnímu stylu nebo tomu zdravému. Pokud si zvolíme zdravý životní styl, je mnoho možností, jak podpořit imunitní systém a tím si usnadnit případný boj s onemocněním.

## **Přírodní imunostimulační prostředky**

Rostlinná imunostimulace patří mezi nespecifické látky, které slouží k posílení imunitního systému. Tento systém zlepšuje imunitní odpověď při infekčních onemocněních. Klíčovou složkou jsou polysacharidy, které se získávají z hub. Ty jsou zejména využívány při léčbě nádorových onemocnění. Vysoký obsah polysacharidů lze nalézt v potravinách, jako je řepa, ženšen nebo oves. Přírodní forma imunostimulantů také obsahuje antioxidanty, které chrání imunitní systém (Janča, 1997).

### **4.3. Výživa k podpoře imunity**

Strava je důležitá pro funkčnost našeho imunitního systému, a to především pro trávicí soustavu. Nejdůležitějším krokem je omezení či úplné vysazení potravin, škodící našemu zdraví. Strava by měla být pestrá a různorodá, ale především by měla být přijímána v takovém množství, aby našemu tělu dodala vše potřebné. Základem našeho jídelníčku by měli být potraviny, které jsou pro nás přirozené, tedy ty, které se vyskytují v našem zeměpisném pásmu. Dbát bychom měli na kvalitu konzumovaných potravin (Blatná, 2005).

### **Voda**

Voda je zásadním prvkem, který je nezbytný pravidelně doplňovat během dne. Tělo se skládá z přibližně 70% vody, která se nachází v buňkách, krevní plazmě a mezibuněčných tekutinách. Voda hraje klíčovou roli při regulaci teploty těla, transportu iontů a minerálů a umožňuje vylučování odpadních látek prostřednictvím moči. Doplňování vody můžeme provádět prostřednictvím pití, příjmem potravy a částečně také pomocí metabolických procesů. Naopak se voda z těla ztrácí pocením, dýcháním a vylučováním moči. Pozor bychom si měli dát na dehydrataci, která je nebezpečná pro náš organismus. Může k ní dojít při obtížích s průjmem, při nedodržování pitného režimu nebo používáním diuretik (Frej, 2006). Na 1 kg váhy by měl dospělý člověk přijmout 3 dcl vody, přibližně můžeme říct 2,5- 3 l denně. Ne nutné ale přihlížet na to, zda člověk vykonává fyzickou práci nebo se věnuje sportu o to větší by měl příjem vody během dne být.

Nejpřirozenějším nápojem, je voda. Tekutinu lze přijímat i z ovoce, zeleniny a bylin. Při konzumaci nápojů s obsahem kofeinu, jako je kola, čaj nebo káva, je doporučeno zvýšit denní příjem vody, protože kofein má močopudné účinky (Ewin, 2001).



Měli bychom se vyvarovat konzumace limonád obsahujících jednoduché cukry a umělá sladidla. Minerální vody není vhodné konzumovat na denně, jelikož do našeho těla dodávají velké množství minerálních látek. Džus, který má dobré složení bez přidaných cukrů lze občasně zařadit do pitného režimu, ale vždy v ředěné formě. Naopak popíjením čaje lze podpořit naše zdraví, jelikož obsahují celé spektrum zdraví prospěšných efektů (Fořt, 1999).

## **Bílkoviny**

Bílkoviny jsou nezbytnou součástí naší stravy, protože se podílejí na stavbě tkáně orgánů, kostí a dalších důležitých funkcí v těle. V lidském organismu se nachází 20 různých typů aminokyselin, přičemž přibližně polovina z nich je schopna tělo syntetizovat samo. Zbývající esenciální aminokyseliny musíme získávat prostřednictvím potravy. Správný příjem bílkovin by měl zajišťovat rovnováhu mezi jednotlivými esenciálními aminokyselinami. Pokud nedostáváme dostatek některých aminokyselin, může dojít ke zpomalení metabolismu bílkovin. Při dlouhodobé absenci některých aminokyselin může dojít k poškození tkání a selhání funkcí, které jsou ovlivňovány tvorbou bílkovin jako jsou hormony a enzymy (Ewin, 2001).

Mezi nejdůležitější funkci bílkovin je štěpení potravy přijaté do našeho těla, udržení hormonálních pochodů a činnost imunitního systému. Bílkoviny lze rozdělit do dvou skupin a to rostlinných a živočišných zdrojů. Rostlinné bílkoviny lze získat například z luštěnin, obilovin, ořechů a semen. Ty živočišné získáváme konzumací masa, mléka a mléčných výrobků, vajec. Při nedostatečném příjmu bílkovin může nastat řada negativních účinků na naše tělo. Nedostatek bílkovin může vést k nedostatku energie, pocitu stresu a snížení odolnosti vůči nemocem. V extrémních případech může nedostatek bílkovin vést k poškození trávicího traktu, jater a ledvin. Prvními projevy dlouhodobého nedostatku bílkovin může být úbytek svalové hmoty, oslabení imunitního systému, chudokrevnost nebo dokonce přírůstek tuku v játrech (Frej, 2006).

## **Sacharidy**

Sacharidy představují hlavní zdroj energie pro náš organismus. Po jejich konzumaci se v tenkém střevě rozkládají na jednoduché a snadno vstřebatelné cukry. V játrech se tyto cukry přeměňují na glukózu, která slouží jako hlavní zdroj energie pro

celé tělo. Nadbytek glukózy se ukládá ve formě glykogenu a při potřebě se v játrech a svalové tkáni opět mění zpět na glukózu. Pokud je nadbytek glukózy, je ukládání jako tuk. Sacharidy se dělí do tří skupin. První skupinu tvoří monosacharidy, které je glukóza, fruktóza a galaktóza. Druhou skupinu tvoří disacharidy, které jsou obsaženy v laktóze, sacharóze a maltóze. Poslední skupinu tvoří polysacharidy, které se nacházejí ve škrobu a dalších složkách (Frej,2006).

## **Tuky**

Tuk je v našem těle využíván jako dlouhodobý zdroj energie. Kromě toho plní také další důležité funkce. Pomáhá udržovat tělesné teplo a chrání orgány. Dále slouží jako nosič vitamínů, které jsou rozpustné v tucích, tedy A,D,E,K. Tuk je také klíčovou složkou buněčných membrán a mozkové tkáně a podílí se na tvorbě hormonů. Tuky se dělí na nasycené mastné kyseliny, mononenasycené mastné kyseliny a polynenasycené mastné kyseliny. Nasycené mastné kyseliny se nacházejí především v tukové tkáni zvířat a do našeho organismu je dostaneme konzumací masa, sádla, mléka, sýrů ad.. Nalezneme je i v minimálním množství v rostlinných zdrojích a to u palmového a kokosového oleje. Potraviny obsahující vysoké množství mastných kyselin zvyšují hodnotu LDL cholesterolu, který je pro tělo nebezpečný.

Největším rizikem při vysoké hodnotě LDL cholesterolu je onemocnění kornatění tepen a srdeční cévní onemocnění. Pro tělo zdravější jsou mononenasycené mastné kyseliny, které lze získat z olivového oleje, oříšků a semen (Brewerová, 1999).

## **Omega 3**

Naše tělo neumí vyrobit Omega 3 nenasycené mastné kyseliny, proto je důležité je pravidelně zařazovat do našeho jídelníčku. Hlavní zdroj jsou ryby, ale i ořech, semínka z dýně, olej z řepky či sóji (astinapharm.cz,[online], 2023). Omega 3 mastné kyseliny, především EPA a DHA je nezbytné zařazovat do našeho jídelníčku kvůli posílení imunity, zpomalení stárnutí buněk a snížení krevního tlaku (astinapharm.cz,[online], 2023).

## Celozrnné obiloviny

Dostatečnou konzumací obilovin pozitivně podpoříme střeva a slinivku břišní. Náš jídelníček by měl obsahovat jáhly, rýží, ječmen, pohanku, kukuřici, žito a oves. Tyto potraviny obsahují velké množství vlákniny, vitamínů a minerálů (Blatná, 2005).

## Ovoce a zelenina

Prugar a kolektiv (2008) radí ovoce a zeleninu do nenahraditelných složek potravy. Nejen, že tělu dodají potřebné vitaminy a vlákninu, ale především proto, že obsahují glycidy, kyseliny a minerály, které při pravidelné konzumaci napomáhají ke zvýšení odolnosti organismu proti nemoci. Konzumací ovoce doplňujeme vitaminy A,B,C,E ad.

Tabulka 2: Ovoce a jeho vlastnosti

Černý rybíz	Imunita, cévy, vysoký obsah vitamínu C
Meruňky	Imunita, peristaltika, snížení cholesterolu
Jablka	Detoxikace, peristaltika, ledvinová a jaterní onemocnění
Citron	Imunitní rovnováha, odkyselování těla, vysoký obsah vitamínu C
Brusinky	Antioxidant, prevence proti infekcím

Zdroj: KUNOVÁ, Václava. Zdravá výživa. 2., přeprac. vyd. Praha: Grada, 2011

Dalším vhodným způsobem, jak posílit imunitu je zařazení kořenové a listové zeleniny do našeho jídelníčku. Lidskému zažívacímu systému více vyhovuje tepelně upravená zelenina, ale i ta syrová je nedílnou součástí denního příjmu. Nejlépe uděláme, pokud přípravu zeleniny budeme střídat. Vhodnou úpravou zeleniny je i mléčně kvašená zelenina, která obzvláště posiluje náš imunitní systém (Kunová, 2011).

Podle Kopce (2010) je doporučeno pravidelně konzumovat červenou řepu, která je bohatá na vitaminy C,B, karoten, minerály, antioxidanty a stopové prvky. Zvláště důležitým stopovým prvkem v řepě je rubidium, které se spojuje s prevencí a léčbou rakovinového bujení. Řepa je právem spojována se slovem „detox“, jelikož při konzumaci čerstvé šťávy z řepy má schopnosti čistit tlusté střevo.

Dalším významným potravinovým prvkem, který se často používá při vaření, je česnek kuchyňský. Tento česnek je považován za přírodní antibiotikum. Má pozitivní vliv na činnost srdce a jater, udržuje hladinu cukru v normě a především posiluje imunitní systém. Obsahuje vitaminy B,C,A, flavonoidy a polysacharidy, které podporují imunitní systém a působí jako silný imunostimulant (Kopec, 2010).

Dnešní doba navrácí slávu čerstvému a kysanému zelí. Obsahuje vitamin B12 a C, které posilují imunitní systém. Zelí má schopnost neztrácet množství vitamínu při delším skladování, proto je vhodný pro kvašení. Pravidelnou konzumací udržujeme zdravá střeva a posilujeme imunitní systém (VELÍŠEK, J., HAJŠLOVÁ 2009).

## 5 Imunitní trénink

Imunitní trénink je souhrn aktivit, které je vhodné dodržovat v našem denním životě. Proces tréninku by měl započít hned po probuzení a pokračovat po celý den až do okamžiku, kdy se připravujeme ke spánku (Geesing, 2008).

Kvalitní probuzení je klíčové pro správné fungování našeho těla během celého dne. Drobnosti, jako je odkládání budíku a zůstávání v polospánku, mohou vést k pocitu nedostatečného probuzení a neplnosti energetického stavu organismu. Takové chování může vyvolat celodenní pocit únavy, jsme méně bystří a náš mozek nefunguje naplno.

Vylézt z postele bychom měli po prvním zazvonění budíku, který by měl být v dostatečné časové rezervě, abychom se nedostali do stresu a časové tísně. Je vhodné zařadit dechová cvičení a cviky na protažení těla. Dalším krokem je ranní sprcha, není však nutné použít ledovou vodu. Ze začátku je vhodnější střídání studené a teplé vody (Geesing, 2008).

Dalším důležitým krokem v podpoře naší imunity je stravování a pitný režim. V dnešní době je snadné sáhnout po nezdravé variantě jídla a pití, ale je důležité si připomínat vliv na naše zdraví. Náš jídelníček by měl být pestrý a konzumace by měla probíhat v klidu. Vyřadit či omezit bychom měli tučná a těžká jídla, která nás zatěžují ještě několik hodin po konzumaci. Večer je lepší zařazovat lehká jídla, která nebudou dlouho ležet v žaludku. Tím budeme lépe usínat a spánek bude kvalitnější, lépe zregenerujeme. Neměli bychom zapomenout před spaním vyvětrat místnost ve které spíme a místnost by měla být chladná (Geesing, 2008).

## **5.1 Spánek**

Při spánku je čas na regeneraci našeho těla, ale i naší psychiky, kdy většina životních funkcí jede na minimum. Opakem je však náš imunitní systém a obranné buňky, které jsou aktivní. Nejdůležitější část spánku je ta v prvních hodinách do půlnoci. Ubírat ke spánku bychom se tedy měli včas, není dobré koukat se dlouho na televizi nebo do počítače. Sledováním napínavého filmu se nám do krve vyplaví adrenalin, zrychlí se nám dech a tělo vyplaví cukr a tuk. Tělo se cítí jako po fyzické zátěži a není připraveno k spánku. Proto nám dlouho trvá, než se organismus uvede do klidu a normálního stavu. Spát bychom měli nejlépe 7-8 hodin v chladnější vyvětrané místnosti. Narušením spánkového procesu jsme druhý den podráždění, nejsme tak bystrí, pociťujeme nervozitu a fyzickou únavu (Geesing, 2008).

## **5.2 Pohyb**

Pohyb neodmyslitelně patří k našemu životu. Při zařazení vhodné pohybové aktivity v přiměřené míře naší kondici do našeho denního života, přispějeme našemu organismu. Pravidelná aerobní aktivita nejenže zvyšuje energetický metabolismus, ale také snižuje hladinu LDL cholesterolu a zvyšuje HDL cholesterolu. Tím předcházíme výskytu srdečních chorob, jako je srdeční infarkt, ischemická choroba srdeční a cévní mozková příhoda. Pokud zařazujeme pohybovou aktivitu pravidelně, zklidňuje se nám srdeční tepová frekvence a efektněji se prokrvuje srdeční sval. Optimálně zvolená pravidelná pohybová aktivita zvyšuje pevnost a pružnost vazů či šlach. Kloubům se zvyšuje ohebnost a naše v našich svalech roste síla a vytrvalost. Pohybová aktivita zajišťuje dobrou peristaltiku střev a tím napomáhá k prevenci rakoviny tlustého střeva a konečníku. Pohybem dokážeme zmírnit deprese, zlepšit náladu a uvolnit se (Stejskal, 2004).

## **5.3 Otužování**

Již v dávných dobách naši předci věděli o blahodárném účinku zcela přirozeného a běžně dostupného prostředku na náš organismus. Otužování můžeme chápat jako metodu, která využívá léčebný účinek tepla a chladu. Teplo a chlad samy o sobě nezpůsobují nemoci, ale nesprávná reakce na tyto podněty může vést k nežádoucím stavům. Otužování má za cíl posílit imunitní systém, což nám umožňuje lépe se vyrovnávat s teplotními změnami. Postupné zvyšování odolnosti těla vůči teplotním

výkyvům a střídání mezi různými teplotami může také podpořit imunitní systém (Geesing,2008).

Jedna z nejjednodušších možností, jak zařadit otužování do svého denního rituálu je za pomoci studené ranní sprchy. Pro začátečníky se doporučuje začít pomalu, tedy s vlažnou vodou a postupně začít ubírat. Pokud člověk již prošel adaptací, může zvážit použití léčby šokem, což zahrnuje okamžité otužení studenou sprchou. Studená sprcha vyvolává šokovou reakci, která stimuluje imunitní systém. Tento proces sprchování trvá pouze několik sekund a je důležité následně důkladně se osušit. Je třeba poznamenat, že otužování by nemělo být prováděno, pokud se člověk necítí dobře (MEDUŇKA, únor 2005, č.33).

## **5.4 Saunování**

Během saunování vystavujeme naše tělo vysokým teplotám a následně ho ochlazujeme ledovou vodou, což představuje formu otužování. Saunování má pozitivní vliv na imunitní systém a pravidelnou praxí můžeme začít pozorovat zlepšení výsledků již po několika týdnech. Po jednom cyklu, který zahrnuje 15 minut v sauně následovaných ochlazením, dochází ke zvýšení produkce bílých krvinek, jako jsou lymfocyty, bazofily a neutrofily, které hrají klíčovou roli v boji proti sezónním onemocněním. Během zahřívání těla se roztahují kapiláry, které umožňují proudění důležitých látek po celém těle. Po zahřátí je dalším krokem ochlazení buďto v ochlazovacím bazénku, sprše. Kombinací těchto procesů se zvyšuje tep, zlepšuje se naše fyzická zdatnost a nezapomeňme i na blahodárné účinky na naši psychiku. Saunování přináší i další výhody. Při správném postupování dle saunovacích pravidel se potíme až pětkrát více, než při běžném režimu. Tělo tím lépe odplavuje nebezpečné toxiny. Zařadit saunu můžeme i pro její regenerační účinky, nezapomeňme ale, že pravidelností dosáhneme těch nejlepších výsledků (MIKOLÁŠEK, 2006).

## **5.5 Půst**

Zjednodušená definice pojmu půst lze definovat jako vynechávání či omezování potravy po určitou dobu. V dnešní době konzumuje nadbytek potravy, která obsahuje velké množství cukrů a tuků, což zapříčiňuje ukládání tuku v našem těle. Dále našemu tělu někteří dopřáváme velké množství alkoholu, tabáku, léčiv a toxických látek. Tím si

znečišťujeme naše tělo a v případě onemocnění nejsme schopni se efektivně bránit. V minulosti se půst či hladovky drželi s vidinou uzdravení (Malachov,2007).

Malachov (2007) tvrdí, že půstem můžeme náš organismus pročistit. Pozastavíme-li našemu tělu příjem potravy po určitou dobu, organismus sáhne do rezerv a začne se zbavovat toho co je pro tělo nedůležité. Částečný půst je založen na vynechání určitých potravin po dobu několika dní. Konzumací šťáv z ovoce a zeleniny dochází k pročištění trávicího traktu pocítujeme úlevu při trávení. Klasický půst se vyznačuje konzumací pouze čisté vody, čímž umožňuje organismu spustit očistné procesy, jelikož se nemusí zabývat trávením potravy. Další variantou je suchý půst, který by měl být prováděn výhradně pod dohledem lékaře, protože zahrnuje úplné vynechání potravin a tekutin. Tento druh půstu nese riziko dehydratace a dalších zdravotních komplikací. Půstováním očišťujeme trávicí trakt, omlazujeme cévy a podporujeme imunitní systém, což přispívá ke zlepšení celkového zdraví.

## **6 Faktory negativně ovlivňující imunitní systém**

### **6.1 Nezdravá strava**

Nevhodnými stravovacími návyky lze negativně ovlivnit imunitní systém lidského těla. Při špatné skladbě našeho jídelníčku jako je velké množství tučného, mastného a doslazovaného jídla směřuje imunitní systém pozornost na trávicí ústrojí a nevěnuje pozornost nebezpečným infekčním ložiskům. Imunitní systém je zatížen a nedokáže reagovat při nemoci či napadení (Geesing, 2008).

Gredel (2011) poukazuje na neznalost a nedostatečnou informovanost v oboru stravování, což vede k velkému množství civilizačních chorob. Nadměrným příjmem potravy s kombinací s nedostatečnou pohybovou aktivitou přichází hrozba obezity, která zapříčiňuje vyšší riziko rakoviny, infekcím a nemocím cév.

Protipólem obezity je podvýživa, která narušuje přirozený chod imunitního systému. Nedostatečným denním příjmem vystavujeme vyššímu riziku onemocnění virovou či bakteriální infekcí. Je známo, že jedinci s podvýživou se špatně vypořádávají i s lehkou nemocí v porovnání s dobře se stravovaným jedincem (Shetty, 2010).

## **6.2 Návykové látky**

### **6.2.1 Alkohol**

Konzumace alkoholu stále narůstá a je jednou z nejdostupnějších návykových látek. Pravidelná nebo vysoká dávka požívaného alkoholu přináší spoustu negativních rizik. Nejen že oslabuje imunitní systém, ale snižuje schopnost obraných buněk bojovat s nádorovými buňkami. Dalšími riziky přicházející s konzumací alkoholu je onemocnění cirhózy jater, mozku, problémy s vysokým tlakem a špatným spánkem. U žen je při velké konzumaci alkoholu riziko rakoviny prsu (Nešpor, 2007).

Pravidelná konzumace alkoholu má negativní vliv na funkci bílých krvinek, které jsou odpovědné za boj proti bakteriím, a také omezuje produkci cytokinů. Při nadměrném pití alkoholu může dojít k poškození tkání a zhoršení imunitního stavu, což zvyšuje riziko infekce. Lidé, kteří konzumují alkohol ve větším množství než je doporučeno, jsou náchylnější k onemocněním jako je zápal plic a tuberkulóza ve srovnání s těmi, kteří nekonzumují alkohol ve vysokém množství (Nešpor, 1999).

Bezpečná dávka alkoholu denně pro dospělého člověka je podle WHO 20 g stoprocentního lihu, což odpovídá přibližně půl litru ležáka případně 2 dcl vína (Nešpor, 1999).

### **6.2.2 Kouření**

Kouření v dnešní době bere velké množství lidí na lehkou váhu. Dýchací systém je efektivním mechanismem, který zajišťuje transport vzduchu až do plicních sklípků a zároveň slouží k zachycování nečistot. V nosních chloupkách jsou zachyceny hrubší nečistoty, zatímco sliznice vylučuje sekret, který zachytává jemnější částice. Řasinky, které svým pohybem posouvají hlen mají za úkol vyčistit dutinu od cizích těles, které poté člověk vysmrká. V případě špatné činnosti dochází k vykašlávání. Kouř z cigaret je natolik jemný, že ho chloupky ani sliznice nezachytí a tak se dostane až do plicních sklípků. Imunitní systém kuřáka je neustále zatěžován čistícím procesem povlaku, který kouř zanechává na plicích. Při selhání systému dochází k onemocnění rakovinou (Geising, 2008).

Již jednou vykouřenou cigaretou a to i v případě pasivního kouření, dostáváme do těla biliony volných radikálů. Největšími bojovníky jsou antioxidanty jako jsou především vitaminy skupiny A, C, E či selen. Pokud nedojde k zneškodnění látek, hrozí



poškození buněčné membrány, což zapříčiňuje onemocnění rakovinou aj. (Geesing, 2008).

### **6.2.3 Tvrdé drogy**

Do skupiny tvrdých drog řadíme kokain, extázi, heroin, pervitin, toulén aj. Liší se účinkem a stylem užívání (vdechování, vkládání do úst, nitroděložní aplikace ad.). Každá dávka drogy, kterou naše tělo přijme, startuje organismus stresové senzory, které zahajují obranný proces. Čím častěji je podávána dávka drogy, tím pomalejší je reakce a organismu na vzchopení se. Tělo postupně rezignuje a je náchylné k onemocněním viry a toxiny z vnějšího prostředí. Následky užívání drog nabízejí široké spektrum od poruch vědomí, vidění, špatné funkce jater a ledvin, zpomalení reflexů až po otravu krve a žloutenky zapříčiněnou používáním jehel (Kalina, 2003).

### **6.3 Vliv zevního prostředí**

V našem prostředí je velké množství vlivů, které mohou pozitivně či negativně ovlivnit náš imunitní systém. Jedná se především o účinek toxických a chemických látek ze zevního prostředí. Každodenně zatěžujeme náš organismus obranou špatných látek a složek ze vzduchu, vody, potravy a dalších. Čím je náš imunitní systém slabší, tím slábne i schopnost organismu reagovat na toxiny, které vstupují do našeho těla. Čím větší množství toxinů vstoupí do tělního řečiště, tím se oslabuje imunita, jelikož neustále spouští očistné procesy, které vedou ke chronickému onemocnění (REGENERACE, říjen 1999, str.13).

První z možností, jak dostáváme chemické látky do našeho těla jsou z hnojiv a chemických postřiků, které se běžně využívají při pěstování rostlin a po vypěstování nadále zůstávají v potravině. Další možností jsou látky, přidávané do potravin při jejich zpracování. Jedná se především o barviva, konzervační látky, aroma, stabilizátory ad. Běžnou konzumací jich do těla nedostaneme velké množství najednou, takže našemu tělu nehrozí otrava. Pokud dlouhodobě a pravidelně konzumujeme určité látky, mohou se v těle hromadit a stát se toxickými. Tyto látky se ukládají v tenkém střevě a postupně ho poškozují, což následně ovlivňuje imunitní systém (REGENERACE, říjen 1999, str.13).

Dalším prvkem škodícím naší imunitě jsou těžké kovy. Mezi méně známé těžké kovy, které mohou mít negativní dopad na naše zdraví, patří rtuť a olovo. Rtuť může způsobit poškození nervového, imunitního a hormonálního systému. Hlavním zdrojem rtuti jsou

amalgámové zubní plomby, které postupně uvolňují rtuť do našeho těla. Rtuť se také vyskytuje v některých potravinách, avšak ve velmi malých množstvích. Ačkoliv je množství rtuť proudící do našeho těla minimální, dlouhodobé uvolňování je agresivní a působí do hloubky. S olovem se lidské tělo potká především při uvolňování výfukových plynů z aut nebo továren. Dlouhodobé působení tohoto těžkého kovu může docházet ke vzniku aterosklerózy, infarktu či mozkové příhodě (REGENERACE, říjen 1999, str.13).

### **6.3.1 Stres**

V dnešní době se několikrát denně dostáváme do situací náročných na stres. Pociťujeme stres na pracovišti, v dopravě, bojíme se selhání v rodinném či společenském životě a často se cítíme v ohrožení. Se stresem se potýkali již naši předci a to především při obstarávání potravy, střety se zvěří či nepřáteli. V takovýchto situacích je potřeba okamžité jednání bez rozmyslu. Je po nás vyžadováno podávání vysokých výkonů v krátkém časovém úseku, což v našem těle vyvolává stres. Stres lze rozdělit do dvou základní skupin distres, při kterém se jedná o ten negativní a eustres, který nás motivuje k podání lepšího výkonu. Dlouhodobý stres je pro tělo velmi nezdraví, především pokud nejsou odstraněny jeho příčiny (Geesing, 2008).

### **6.3.2 Hormonální nerovnováha**

Hlavním krokem ke zdraví je rovnováha. Tak jako každou sílu něco brzdí, hormon má svého protivníka tak i imunitní systém má své podporovatele a blokátory. Mezi nejvíce zmiňované hormony jsou hormony produkované štítnou žlázou, nadledvinkami, brzlíkem a pohlavním ústrojím (Geesing,2008).

Pokud je hladina hormonů vysoká nebo nízká, imunitní systém je ovlivňován protichůdnou silou a tím je ohroženo naše zdraví. Jako příklad uvádí autor revmatismus, který se léčí pravidelnými dávkami kortizonu. Tento hormon produkují nadledvinky a jeho schopností je tlumení bolesti nebo zmírnění zánětu, je však nepřítelem hormonů brzlíku, tím pádem dochází k boji v imunitním systému. Při dlouhodobém umělém dávkování kortizolu, omezují až zastavují kůra nadledvinky přirozenou tvorbu. S tím přichází riziko zakrnění žláz, ovlivnění produkce dalších hormonů, ale i zastavení růstu jedince (Geesing, 2008).

# PRAKTICKÁ ČÁST

## Cíle a úkoly práce

### 7 Cíle práce

Cílem mé diplomové práce zkoumání Imunitního tréninku sestaveného Hermannem Geesingem (2008), který byl sestaven pro posílení imunitního systému. Jeho efekt bude zkoumán na skupině mužů.

### 8 Úkoly práce

- Provést analýzu odborné a vědecké literatury
- Vytyčení výzkumných předpokladů
- Seznámení klientů se záznamovými archy a imunitním tréninkem
- Posouzení získaných dat
- Diskuse a doporučení na základě výsledných dat

### 9 Výzkumné otázky

K této diplomové práci byly stanoveny následující výzkumné otázky:

- VO1: Jak se plnění imunitního tréninku mužů liší v závislosti na jejich životním stylu?
- VO2: Jaké jsou rozdíly v imunitním tréninku mezi mladšími a staršími muži?
- VO3: Jaký vliv mají různé typy zaměstnání na imunitní trénink?

### 10 Metodika výzkumu

Použití imunitního tréninku sestaveného Dr. Hermannem Geesingem, kterého se účastnilo 8 mužů po dobu pěti měsíců a to od ledna do května. Individuálně bylo vysvětleno, jak imunitní trénink probíhá, jaká cvičení jsou jeho součástí a jak se vyplňují záznamové archy. Cílem bylo po dobu pěti měsíců plnit aktivity předepsané individuálním tréninkem a současně vyplňovat, zda se dané aktivitě věnovali. Součástí byla i tabulka pro zaznamenávání subjektivních pocitů se stupnicí. Po měsíci aktivit došlo k sezení, kde jsme zaznamenali pocity, zdali na sobě pociťují změny a celkový průběh měsíčního tréninku. Závěrem imunitního tréninku bylo subjektivní pocity a zdravotní stav po splněním plánu a zároveň jestli tento trénink budou využívat i nadále v běžném životě.

Hermann Geesing (2008) sestavil přesně stanovené otázky k plnění imunitního tréninku, které znějí:

- Udělal jsem si radost, zasmál jsem se, zažil jsem příjemnou věc, byl jsem pozitivně naladěn.
- Rozproudil jsem oběhový systém pohybem, ranní rozcvičkou, ráno jsem se osprchoval střídavou nebo studenou vodou.
- Zachoval jsem emocionální rovnováhu během stresových situací, případně je kompenzoval pohybem.
- Konzumoval jsem dostatek ovoce a zeleniny a věnoval se zdravé výživě.
- Jedl jsem v klidu a udělal jsem si dostatek času na jídlo, dlouho jsem žvýkal
- Relaxoval jsem a myslela na příjemné věci, našel jsem si chvíli oddechu během práce.
- Vyloučil jsem přemíru alkoholu a kouření, omezil jsem kávu a čaj s theinem.
- Omezil jsem přemíru dráždivých podnětů /hluk, ostré světlo, sledování televize), upřednostnil jsem klid a ticho.
- Zajistil jsem přísun vitamínů, byl jsem vhodně oblečen.
- Dostatečně jsem spal- alespoň 7 hodin, před spaním jsem zahnal starosti a nepříjemné myšlenky.





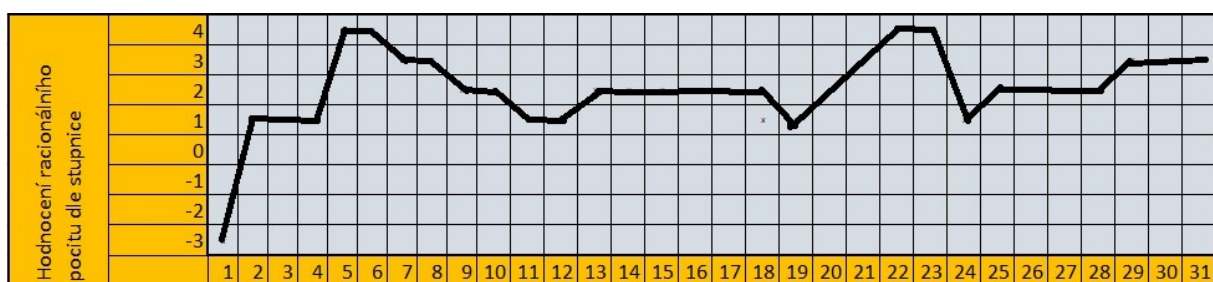
## 12 Výsledky imunitního tréninku

### 12.1 Osoba 1

Tabulka 4: Osoba 1 - leden

AKTIVITA/DEN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
Udělal jsem si radost, zasmál jsem se, zažil jsem příjemnou věc, byl jsem pozitivně naladěn																																			
Rozproudil jsem oběhový systém pohybem, ranní rozvíčkou, ráno jsem se osprchoval střídavou nebo studenou vodou (postupně)																																			
Zachoval jsem emocionální rovnováhu během stresových situací, případně je kompenzoval pohybem																																			
Konzumoval jsem dostatek ovoce a zeleniny a věnoval s zdravé výživě																																			
Jedl jsem v klidu a udělal jsem si dostatek času na jídlo, dlouho jsem žvýkal																																			
Relaxoval jsem a myslel na příjemné věci, našel jsem si oddech během práce																																			
Vyloučil jsem přemíru alkoholu a kouření, omezil kávu a čaj s theinem																																			
Omezil jsem přemíru dráždivých pdonětů (hluk, ostré světlo, sledování televize), upřednostnil jsem klid a ticho																																			
Zajistil jsem přísun vitamínů, byl jsem vhodně oblečen																																			
Dostatečně jsem spal - alespoň 7 hodin, před spaním jsem zahnal starosti a nepříjemné myšlenky																																			

Graf 2: Pocitová křivka osoba 1 - leden



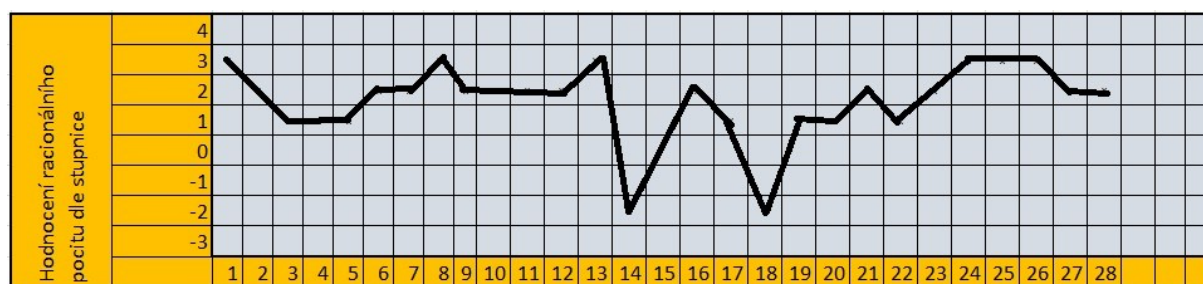
### Hodnocení lednového měsíce podle křivky racionálního pocitu stupnice

První osoba s danými aktivitami začíná. Snaží se plnit pozitivní naladění aktivity číslo jedna, emocionální rovnováhu číslo 3. Zároveň celý měsíc drží klid při konzumaci jídel. Největším problémem osoby číslo jedna v prvním měsíci je dodržování ranního rozproudění těla případně studené sprchy, dále konzumace zeleniny a ovoce ad.

Tabulka 5: Osoba 1 - únor

AKTIVITA/DEN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Udělal jsem si radost, zasmál jsem se, zažil jsem příjemnou věc, byl jsem pozitivně naladěn																												
Rozproudil jsem oběhový systém pohybem, ranní rozvičkou, ráno jsem se osprchoval střídavou nebo studenou vodou (postupně)																												
Zachoval jsem emocionální rovnováhu během stresových situací, případně je kompenzoval pohybem																												
Konzumoval jsem dostatek ovoce a zeleniny a věnoval s zdravé výživě																												
Jedl jsem v klidu a udělal jsem si dostatek času na jídlo, dlouho jsem žvýkal																												
Relaxoval jsem a myslel na příjemné věci, našel jsem si oddech během práce																												
Vyloučil jsem přemíru alkoholu a kouření, omezil kávu a čaj s theinem																												
Omezil jsem přemíru dráždivých podnětů (hluk, ostré světlo, sledování televize), upřednostnil jsem klid a ticho																												
Zajistil jsem přísun vitamínů, byl jsem vhodně oblečen																												
Dostatečně jsem spal - alespoň 7 hodin, před spaním jsem zahnal starosti a nepříjemné myšlenky																												

Graf 3: Pocitová křivka osoba 1 - únor



### Hodnocení únorového měsíce podle křivky racionálního pocitu stupnice

Aktivity plní první osoba již sebedovědoměji než v prvním měsíci, například u prodlouženého spánku vidíme výrazné zlepšení. Velké zlepšení lze také vidět v ranním cvičení a rozproudění oběhového systému. Také lze vidět, že ve dvou dnech bych velký výkyv dodržování aktivit, které jsou spojené s alkoholem a nedostatkem spánku a na křivce hodnocení pocitů se nám promítne ihned do záporných hodnot.

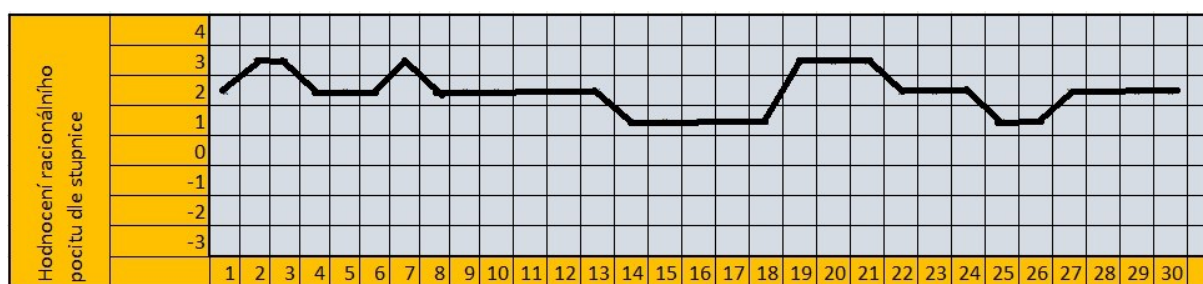




Tabulka 7: Osoba 1 - duben

AKTIVITA/DEN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Udělal jsem si radost, zasmál jsem se, zažil jsem příjemnou věc, byl jsem pozitivně naladěn																														
Rozproudil jsem oběhový systém pohybem, ranní rozvičkou, ráno jsem se osprchoval střídavou nebo studenou vodou (postupně)																														
Zachoval jsem emocionální rovnováhu během stresových situací, případně je kompenzoval pohybem																														
Konzumoval jsem dostatek ovoce a zeleniny a věnoval s zdravé výživě																														
Jedl jsem v klidu a udělal jsem si dostatek času na jídlo, dlouho jsem žvýkal																														
Relaxoval jsem a myslel na příjemné věci, našel jsem si oddech během práce																														
Vyloučil jsem přemíru alkoholu a kouření, omezil kávu a čaj s theinem																														
Omezil jsem přemíru dráždivých pŕonětů (hluk, ostré světlo, sledování televize), upřednostnil jsem klid a ticho																														
Zajistil jsem přísun vitamínů, byl jsem vhodně oblečen																														
Dostatečně jsem spal - alespoň 7 hodin, před spaním jsem zahnal starosti a nepříjemné myšlenky																														

Graf 5: Pocitová křivka osoba 1 - duben



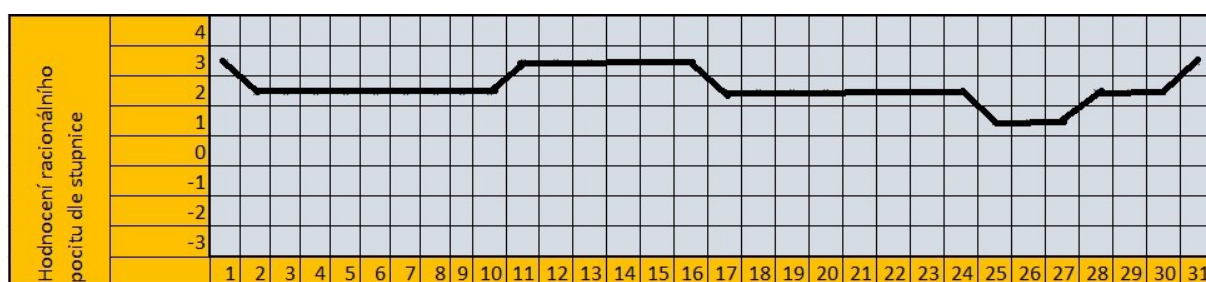
### Hodnocení dubnového měsíce podle křivky racionálního pocítu stupnice

Dodržování daných aktivit v měsíci dubnu se nepatrně zhoršilo oproti minulému měsíci, stále se však daří dodržovat dobře. Ranní sprcha a rozcvička se nepatrně zlepšila. Ze začátku měsíce byl problém s vhodným oblečením a dodržováním přísunem vitamínů, toto období vygradovalo v polovině měsíce, kde probíhala očividně nějaká akce na které se nedodržel hned několik aktivit, včetně pití alkoholu. Celkový pocít osoby jedna ale ani tak nespádl do záporných hodnot.

Tabulka 8: Osoba 1 - květen

AKTIVITA/DEN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Udělal jsem si radost, zasmál jsem se, zažil jsem příjemnou věc, byl jsem pozitivně naladěn																																
Rozproudil jsem oběhový systém pohybem, ranní rozvíčkou, ráno jsem se osprchoval střídavou nebo studenou vodou (postupně)																																
Zachoval jsem emocionální rovnováhu během stresových situací, případně je kompenzoval pohybem																																
Konzumoval jsem dostatek ovoce a zeleniny a věnoval s zdravé výživě																																
Jedl jsem v klidu a udělal jsem si dostatek času na jídlo, dlouho jsem žvýkal																																
Relaxoval jsem a myslel na příjemné věci, našel jsem si oddech během práce																																
Vyloučil jsem přemíru alkoholu a kouření, omezil kávu a čaj s theinem																																
Omezil jsem přemíru dráždivých podnětů (hluk, ostré světlo, sledování televize), upřednostnil jsem klid a ticho																																
Zajistil jsem přísun vitamínů, byl jsem vhodně oblečen																																
Dostatečně jsem spal - alespoň 7 hodin, před spaním jsem zahnal starosti a nepříjemné myšlenky																																

Graf 6: Pocitová křivka osoba 1 - květen



### Hodnocení květnové měsíce podle křivky racionálního pocitu stupnice

V pořadí již pátý měsíc, kdy osoba drží dané aktivity. Květen je zároveň měsíc s nejlepším plněním aktivit, odpovídá tomu i celkové hodnocení racionálního pocitu, kde máme křivku hodně vysoko. Osoba si již udělala na dané aktivity návyk a je pravděpodobné, že v nastoleném trendu bude pokračovat.

## **Reflexe osoby 1 k plnění aktivit imunitního tréninku**

### **Hodnocení psychických pocitů:**

Kvůli náročné práci a velkému stresu, bylo plnění aktivit ze začátku náročné. Dařilo se ale postupně plnit téměř na sto procent, což se projevilo ve vytvoření návyku na určité aktivity. Postupem času, se zlepšovali i řešení a zachování klidné mysli ve stresových situacích.

### **Hodnocení fyzických pocitů:**

V prvních dvou měsících u aktivit docházelo k výpadkům v plnění, od třetího měsíce však již docházelo k plnění téměř pravidelně.

### **Onemocnění:**

Osoba 1 si v prvním měsíci prošla nachlazení chřipkou.

### **Zhodnocení aktivit na imunitní systém a pocit:**

V posledních třech měsících, kdy si udělala osoba jedna již návyk na dané aktivity a brala to jako součást běžného dne, lze vidět, jak se zvýšil pocit krivky a téměř celý měsíc se odehrával kladně vysoce hodnocen.

### **Přínos pro osobní hledisko:**

Osoba jedna si uvědomila přínos daných aktivit pro dopad pro své zdraví a tím i lepší zvládání stresových situacích. Petiměsíční trénink pomohl zlepšit duševní i fyzické zdraví.

### **Plnění aktivit hodnocení:**

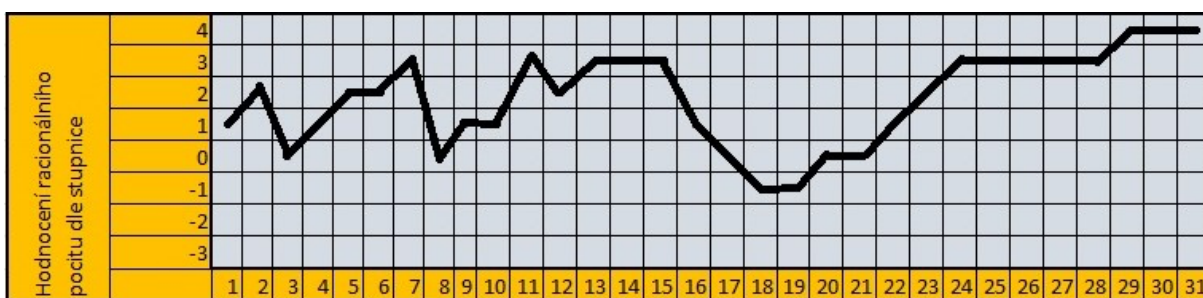
Mezi nejvíce nedostatečné plnění patřilo neplnění ranní rozcvičky, nedostatečného spánku a nadměrné pití alkoholu. Ve všech těchto bodech však došlo k výraznému zlepšení osoby číslo jedna.

## 12.2 Osoba 2

Tabulka 9: Osoba 2 - leden

AKTIVITA/DEN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
Udělal jsem si radost, zasmál jsem se, zažil jsem příjemnou věc, byl jsem pozitivně naladěn																																			
Rozproudil jsem oběhový systém pohybem, ranní rozvíčkou, ráno jsem se osprchoval střídavou nebo studenou vodou (postupně)																																			
Zachoval jsem emocionální rovnováhu během stresových situací, případně je kompenzoval pohybem																																			
Konzumoval jsem dostatek ovoce a zeleniny a věnoval s zdravé výživě																																			
Jedl jsem v klidu a udělal jsem si dostatek času na jídlo, dlouho jsem žvýkal																																			
Relaxoval jsem a myslel na příjemné věci, našel jsem si oddech během práce																																			
Vyloučil jsem přemíru alkoholu a kouření, omezil kávu a čaj s theinem																																			
Omezil jsem přemíru dráždivých podnětů (hluk, ostré světlo, sledování televize), upřednostnil jsem klid a ticho																																			
Zajistil jsem přísun vitamínů, byl jsem vhodně oblečen																																			
Dostatečně jsem spal - alespoň 7 hodin, před spaním jsem zahnal starosti a nepříjemné myšlenky																																			

Graf 7: Pocitová křivka osoba 2 - leden



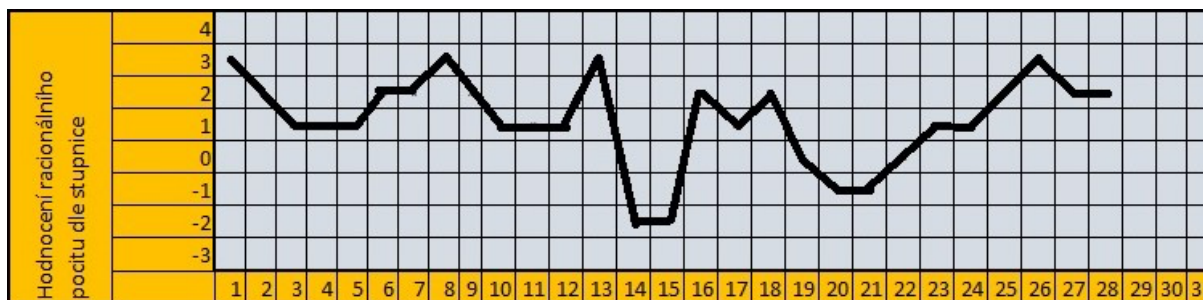
### Hodnocení lednového měsíce podle křivky racionálního pocitu stupnice

U druhé osoby vidíme, že od začátku měsíce je problém s dodržováním daných aktivit, které graduje v polovině a ke konci měsíce. Tomu nám odpovídá i křivka, která lítá nahoru – dolů a je ovlivněná například nadmírou alkoholu, nedostatečným relaxem nebo například spánkem.

Tabulka 10: Osoba 2–únor

AKTIVITA/DEN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28						
Udělal jsem si radost, zasmál jsem se, zažil jsem příjemnou věc, byl jsem pozitivně naladěn																																		
Rozproudil jsem oběhový systém pohybem, ranní rozvíčkou, ráno jsem se osprchoval střídavou nebo studenou vodou (postupně)																																		
Zachoval jsem emocionální rovnováhu během stresových situací, případně je kompenzoval pohybem																																		
Konzumoval jsem dostatek ovoce a zeleniny a věnoval s zdravé výživě																																		
Jedl jsem v klidu a udělal jsem si dostatek času na jídlo, dlouho jsem žvýkal																																		
Relaxoval jsem a myslel na příjemné věci, našel jsem si oddechu během práce																																		
Vyloučil jsem přemíru alkoholu a kouření, omezil kávu a čaj s theinem																																		
Omezil jsem přemíru dráždivých podnětů (hluk, ostré světlo, sledování televize), upřednostnil jsem klid a ticho																																		
Zajistil jsem přísun vitamínů, byl jsem vhodně oblečen																																		
Dostatečně jsem spal - alespoň 7 hodin, před spaním jsem zahnal starosti a nepříjemné myšlenky																																		

Graf 8: Pocitová křivka osoba 2–únor



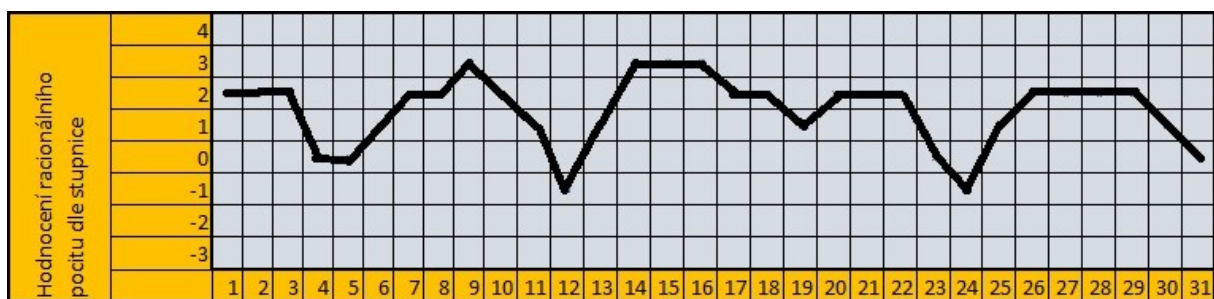
### Hodnocení únorového měsíce podle křivky racionálního pocitu stupnice

I ve druhém měsíci, kdy se druhá osoba snaží dodržovat dané aktivity, vidíme křivku hodně nesouměrnou. Jedinými plněnými úkoly na sto procent je konzumace dostateku ovoce a dostatek času vyhrazený na jídlo. Problémem v měsíci naopak je nedostatečné pozitivní naladění a ranní rozvíčka, tyto faktory mohou být ovlivněny pracovní situací.

Tabulka 11: Osoba 2–březe

AKTIVITA/DEN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
Udělal jsem si radost, zasmál jsem se, zažil jsem příjemnou věc, byl jsem pozitivně naladěný																																			
Rozproudil jsem oběhový systém pohybem, ranní rozvičkou, ráno jsem se osprchoval střídavou nebo studenou vodou (postupně)																																			
Zachoval jsem emocionální rovnováhu během stresových situací, případně je kompenzoval pohybem																																			
a zeleniny a věnoval s zdravé výživě																																			
Jedl jsem v klidu a udělal jsem si dostatek času na jídlo, dlouho jsem žvýkal																																			
Relaxoval jsem a myslel na příjemné věci, našel jsem si oddech během práce																																			
kouření, omezil kávu a čaj s theinem																																			
Omezil jsem přemíru dráždivých plynů (hluk, ostré světlo, sledování televize), upřednostnil jsem klid a ticho																																			
Zajistil jsem přísun vitamínů, byl jsem vhodně oblečen																																			
Dostatečně jsem spal - alespoň 7 hodin, před spaním jsem zahnal starosti a nepříjemné myšlenky																																			

Graf 9: Pocitová křivka osoba 2–březen



### Hodnocení březnového měsíce podle křivky racionálního pocitu stupnice

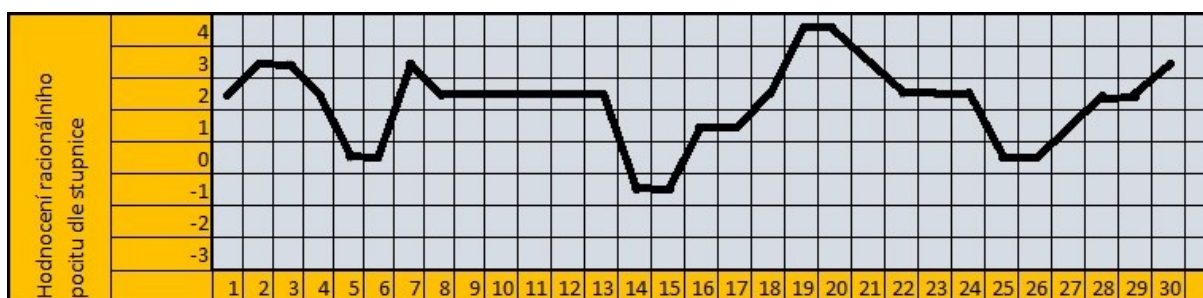
Ani ve třetím měsíci u druhé osoby nedochází k pravidelnému dodržování aktivit.

Výkyvy na křivce jsou pořád velké a nesymetrické. Stále přetrvává problém s klidem u jídla, cvičení po ránu a pozitivního naladění.

Tabulka 12: Osoba 2–duben

AKTIVITA/DEN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Udělal jsem si radost, zasmál jsem se, zažil jsem příjemnou věc, byl jsem pozitivně naladěn																															
Rozproudil jsem oběhový systém pohybem, ranní rozvičkou, ráno jsem se osprchoval střídavou nebo studenou vodou (postupně)																															
Zachoval jsem emocionální rovnováhu během stresových situací, případně je kompenzoval pohybem																															
Konzumoval jsem dostatek ovoce a zeleniny a věnoval s zdravé výživě																															
Jedl jsem v klidu a udělal jsem si dostatek času na jídlo, dlouho jsem žvýkal																															
Relaxoval jsem a myslel na příjemné věci, našel jsem si oddech během práce																															
Vyloučil jsem přemíru alkoholu a kouření, omezil kávu a čaj s theinem																															
Omezil jsem přemíru dráždivých podnětů (hluk, ostré světlo, sledování televize), upřednostnil jsem klid a ticho																															
Zajistil jsem přísun vitamínů, byl jsem vhodně oblečen																															
Dostatečně jsem spal - alespoň 7 hodin, před spaním jsem zahnal starosti a nepříjemné myšlenky																															

Graf 10: Pocitová křivka osoba 2–duben



### Hodnocení dubnového měsíce podle křivky racionálního pocitu stupnice

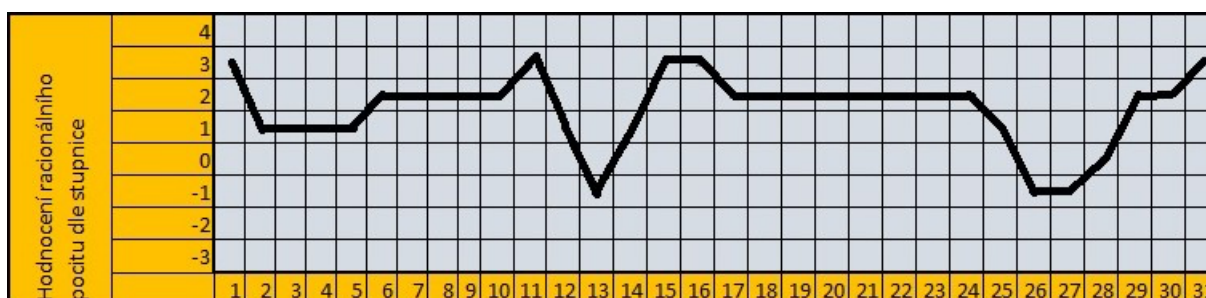
Ve čtvrtém měsíci již nemáme výkyvů na křivce tolik. Vidíme zlepšení oproti předešlému měsíci. Ranní cvičení a rozproudění oběhového systému však zůstává bez zlepšení, stejně tak tomu je u konzumace jídla v klidu. Naopak se nám zlepšila doba spánku.



Tabulka 13: Osoba 2–květen

AKTIVITA/DEN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
Udělal jsem si radost, zasmál jsem se, zažil jsem příjemnou věc, byl jsem pozitivně naladěn																																		
Rozproudil jsem oběhový systém pohybem, ranní rozvíčkou, ráno jsem se osprchoval střídavou nebo studenou vodou (postupně)																																		
Zachoval jsem emocionální rovnováhu během stresových situací, případně je kompenzoval pohybem																																		
Konzumoval jsem dostatek ovoce a zeleniny a věnoval s zdravé výživě																																		
Jedl jsem v klidu a udělal jsem si dostatek času na jídlo, dlouho jsem žvýkal																																		
Relaxoval jsem a myslel na příjemné věci, našel jsem si oddech během práce																																		
Vyloučil jsem přemíru alkoholu a kouření, omezil kávu a čaj s theinem																																		
Omezil jsem přemíru dráždivých pdonětů (hluk, ostré světlo, sledování televize), upřednostnil jsem klid a ticho																																		
Zajistil jsem přísun vitamínů, byl jsem vhodně oblečen																																		
Dostatečně jsem spal - alespoň 7 hodin, před spaním jsem zahnal starosti a nepříjemné myšlenky																																		

Graf 11: Pocitová křivka osoba 2–květen



### Hodnocení květnového měsíce podle křivky racionálního pocitu stupnice

V pátém měsíci již můžeme vidět, že si osoba dva na režim už navykla a nemá tolik pocitových výkyvů. Zároveň však přetrvávají stále stejné problémy jako v předešlých měsících a osoba dva tak nedokázala plně dodržovat všechny aktivity.

## **Reflexe osoby 2 k plnění aktivit imunitního tréninku**

### **Hodnocení psychických pocitů:**

Osoba číslo dva nemá náročnou práci na stres, každopádně její pracovní náplní jsou časté služební cesty, které mohou mít vliv na pozitivní naladěnost uživatele. Ze začátku měsíce se nedařilo držet aktivity jako ranní rozcvičky či pozitivní neladěnost. Díky tomu, že osoba dvě aktivně sportuje se jí však dařilo aktivity plnit lépe a lépe.

### **Hodnocení fyzických pocitů:**

Po celých pět měsíců byl celkový pocit kladný, díky sportu a relaxu, největším problémem bylo dodržování dostatečného spánku, ranní rozcvičky a pozitivní naladěnosti. Což bylo přímo napojené na služební cesty a dané jednání.

### **Onemocnění:**

Žádné onemocnění, pouze pár alergií.

### **Zhodnocení aktivit na imunitní systém a pocit:**

U osoby číslo dvě dochází ke kladnému hodnocení aktivit, pro danou osobu nešlo ani o moc velkou změnu, z toho důvodu se většina křivky pohybuje v kladných hodnotách.

### **Přínos pro osobní hledisko:**

V osobním hledisku osoby číslo dva došlo k nastolení většího řádu a zlepšení nastavení harmonogramu celého dne, kdy si na dané aktivity vyhrazoval přímo čas. Pokud se tak nestalo, většinou k plnění nedošlo.

### **Plnění aktivit hodnocení:**

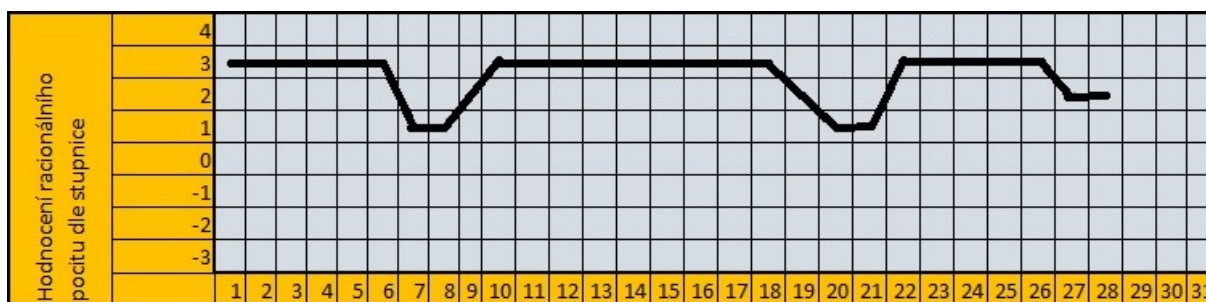
U druhé osoby bylo znát, že některé aktivity již má běžně zařazeny do svého života, a tak nebyl větší problém je dodržovat. Například dostatečný klid na jídlo, dělání si radosti, relaxování a dostatečný spánek.



Tabulka 15: Osoba 3–únor

AKTIVITA/DEN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Udělal jsem si radost, zasmál jsem se, zažil jsem příjemnou věc, byl jsem pozitivně naladěn																												
Rozproudil jsem oběhový systém pohybem, ranní rozvíčkou, ráno jsem se osprchoval střídavou nebo studenou vodou (postupně)																												
Zachoval jsem emocionální rovnováhu během stresových situací, případně je kompenzoval pohybem																												
Konzumoval jsem dostatek ovoce a zeleniny a věnoval s zdravé výživě																												
Jedl jsem v klidu a udělal jsem si dostatek času na jídlo, dlouho jsem žvýkal																												
Relaxoval jsem a myslel na příjemné věci, našel jsem si oddechu během práce																												
Vyloučil jsem přemíru alkoholu a kouření, omezil kávu a čaj s theinem																												
Omezil jsem přemíru dráždivých pdonětů (hluk, ostré světlo, sledování televize), upřednostnil jsem klid a ticho																												
Zajistil jsem přísun vitamínů, byl jsem vhodně oblečen																												
Dostatečně jsem spal - alespoň 7 hodin, před spaním jsem zahnal starosti a nepříjemné myšlenky																												

Graf 13: Pocitová křivka osoba 3–únor



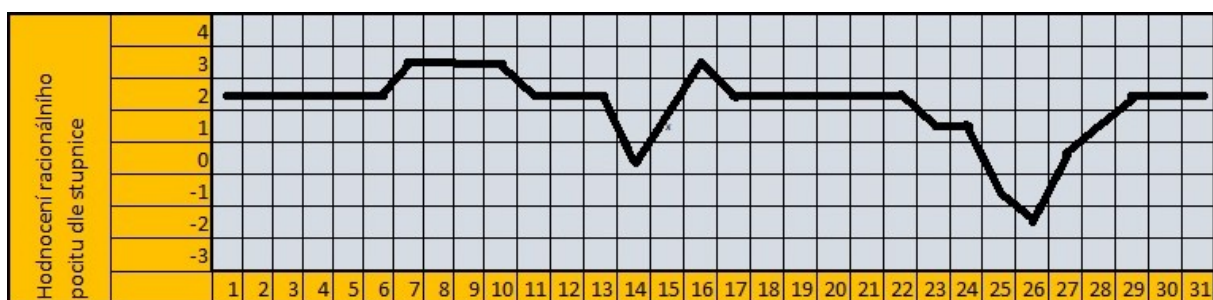
### Hodnocení březnového měsíce podle křivky racionálního pocitu stupnice

Ve druhé měsíci se dařilo o poznání více dodržovat dané aktivity, což jde vidět i na křivce stupnice, která je celá v plusových hodnotách a nemá ani velké výkyvy. Největší nedostatek byl ke konci měsíce, kdy křivku rozhodilo nedodržení rozproudění oběhového systému, omezení hluku a pozitivní nálady. Opět osoba držela výborně spánek a celý měsíc spala dostatečně.

Tabulka 16: Osoba 3- březen

AKTIVITA/DEN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
Udělal jsem si radost, zasmál jsem se, zažil jsem příjemnou věc, byl jsem pozitivně naladěn																																			
Rozproudil jsem oběhový systém pohybem, ranní rozvíčkou, ráno jsem se osprchoval střídavou nebo studenou vodou (postupně)																																			
Zachoval jsem emocionální rovnováhu během stresových situací, případně je kompenzoval pohybem																																			
Konzumoval jsem dostatek ovoce a zeleniny a věnoval s zdravé výživě																																			
Jedl jsem v klidu a udělal jsem si dostatek času na jídlo, dlouho jsem žvýkal																																			
Relaxoval jsem a myslel na příjemné věci, našel jsem si oddech během práce																																			
Vyloučil jsem přemíru alkoholu a kouření, omezil kávu a čaj s theinem																																			
Omezil jsem přemíru dráždivých podnětů (hluk, ostré světlo, sledování televize), upřednostnil jsem klid a ticho																																			
Zajistil jsem přísun vitamínů, byl jsem vhodně oblečen																																			
Dostatečně jsem spal - alespoň 7 hodin, před spaním jsem zahnal starosti a nepříjemné myšlenky																																			

Graf 14: Pocitová křivka osoba 3–březen



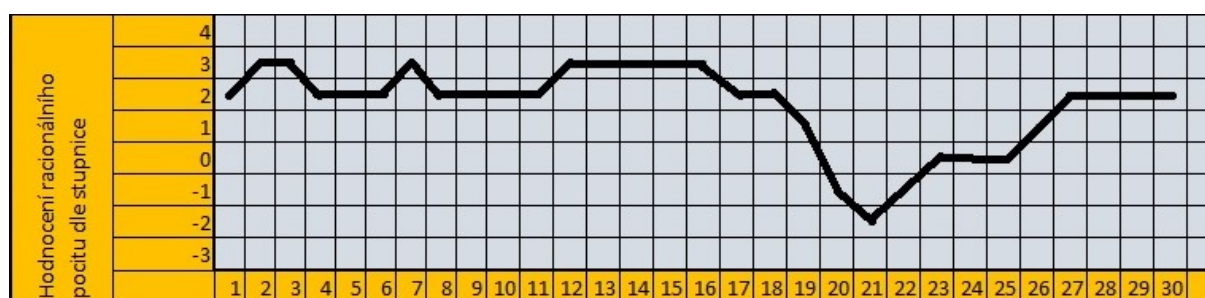
### Hodnocení březnového měsíce podle křivky racionálního pocitu stupnice

U osoby číslo se zdá, že si návyk na dané aktivity vytvořil velmi rychle. Měsíc březen ovlivnila výrazně jedna událost z konce měsíce, kde osoba nedodržela jak spánek, tak pití alkoholu, hluk a ranní cvičení. Na křivce se nám tento výpadek projevil až do záporných čísel.

Tabulka 17: Osoba 3–duben

AKTIVITA/DEN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Udělal jsem si radost, zasmál jsem se, zažil jsem příjemnou věc, byl jsem pozitivně naladěn																															
Rozproudil jsem oběhový systém pohybem, ranní rozvičkou, ráno jsem se osprchoval střídavou nebo studenou vodou (postupně)																															
Zachoval jsem emocionální rovnováhu během stresových situací, případně je kompenzoval pohybem																															
Konzumoval jsem dostatek ovoce a zeleniny a věnoval s zdravé výživě																															
Jedl jsem v klidu a udělal jsem si dostatek času na jídlo, dlouho jsem žvýkal																															
Relaxoval jsem a myslel na příjemné věci, našel jsem si oddech během práce																															
Vyloučil jsem přemíru alkoholu a kouření, omezil kávu a čaj s theinem																															
Omezil jsem přemíru dráždivých pŕonětů (hluk, ostré světlo, sledování televize), upřednostnil jsem klid a ticho																															
Zajistil jsem přísun vitamínů, byl jsem vhodně oblečen																															
Dostatečně jsem spal - alespoň 7 hodin, před spaním jsem zahnal starosti a nepříjemné myšlenky																															

Graf 15: Pocitová křivka osoba 3–duben



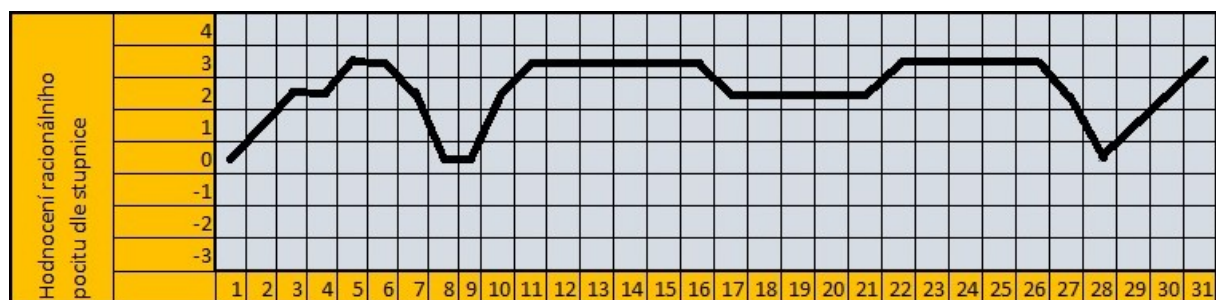
### Hodnocení dubnového měsíce podle křivky racionálního pocitu stupnice

Ze začátku měsíce dubna má křivka pouze kladné hodnoty i přes to, že jsou tam mírné nedostatky. Ke konci měsíce došlo opět k vynechání pravidelného spánku a pití přemíry alkoholu, které nám křivku okamžitě ovlivnili do záporných hodnot.

Tabulka 18: Osoba 3 - květen

AKTIVITA/DEN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
Udělal jsem si radost, zasmál jsem se, zažil jsem příjemnou věc, byl jsem pozitivně naladěn																																				
Rozproudil jsem oběhový systém pohybem, ranní rozvíčkou, ráno jsem se osprchoval střídavou nebo studenou vodou (postupně)																																				
Zachoval jsem emocionální rovnováhu během stresových situací, případně je kompenzoval pohybem																																				
Konzumoval jsem dostatek ovoce a zeleniny a věnoval s zdravé výživě																																				
Jedl jsem v klidu a udělal jsem si dostatek času na jídlo, dlouho jsem žvýkal																																				
Relaxoval jsem a myslel na příjemné věci, našel jsem si oddech během práce																																				
Vyloučil jsem přemíru alkoholu a kouření, omezil kávu a čaj s theinem																																				
Omezil jsem přemíru dráždivých podnětů (hluk, ostré světlo, sledování televize), upřednostnil jsem klid a ticho																																				
Zajistil jsem přísun vitamínů, byl jsem vhodně oblečen																																				
Dostatečně jsem spal - alespoň 7 hodin, před spaním jsem zahnal starosti a nepříjemné myšlenky																																				

Graf 16: Pocitová křivka osoba 3–květen



### Hodnocení květnového měsíce podle křivky racionálního pocitu stupnice

V pátém měsíci dodržování daných aktivit se osoba opět za celý měsíc nedostala do záporných hodnot. Můžeme vidět dva větší poklesy pocitové křivky, které jsou oboje vázané na pozitivní naladěnost. Dokonce i ve dvou dnech kdy tentokrát nebyl dodržen spánek pocitová nálada nijak výrazně neklesla. Je to zřejmě tím, že nedostatek spánku nebyl doprovázen alkoholem.

## **Reflexe osoby 3 k plnění aktivit imunitního tréninku**

### **Hodnocení psychických pocitů:**

Třetí osoba je odolná vůči stresu a pracovní stres zvládá. Na začátku prvního měsíce lze vidět, že se nedaří plnit všechny aktivity. Hlavně pozitivní naladění, které křivku pocitu značně sráží. Celkem rychle se však daří plnit aktivity téměř na sto procent. Osoba číslo tři nebyla zvyklá na pravidelný přísun vitamínu a musela je tak zařadit do svého jídelníčku.

### **Hodnocení fyzických pocitů:**

Po fyzické stránce došlo ke zlepšení duševního zdraví po zapojení ranní rozcvičky a studené sprchy.

### **Onemocnění:**

Ke konci měsíce dubna osoba tři byla nachlazená.

### **Zhodnocení aktivit na imunitní systém a pocit:**

Největší poznatky osoba vnímá po ranní sprše, kdy po ránu cítí více energie a více chuti do nového dne. Naopak večer se cítí více unaven, to naopak přispívá k dostatečnému spánku.

### **Přínos pro osobní hledisko:**

Jak již bylo zmíněno v předchozím bodě, největší přínos pro osobu mělo otužování a z ranní rozcvičky pravidelné cvičení a běhání obden v týdnu.

### **Plnění aktivit hodnocení:**

Plnění aktivit u osoby číslo tři hodnotím kladně, dokázal zařadit do jídelníčku vitamíny a více ovoce a zeleniny. Navykl si na otužování a cvičení. Jeho pocity však jsou hodně závislé na pozitivní náladě, která mu v případě nedostatku hodně hýbe s pocitovou křivkou.

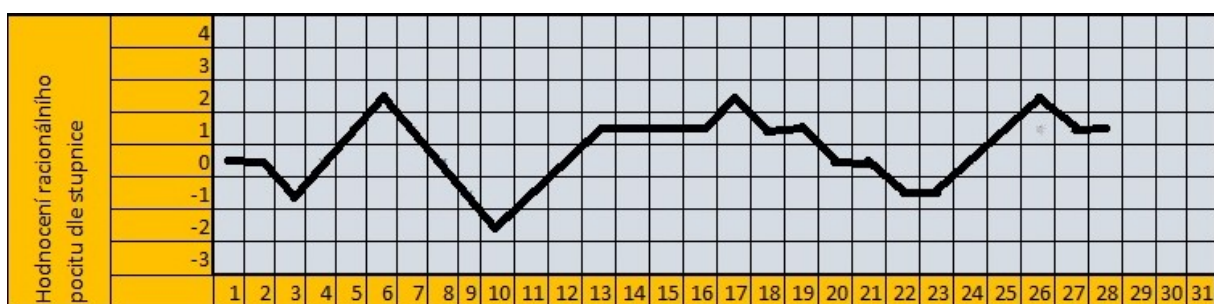




Tabulka 20: Osoba 4–únor

AKTIVITA/DEN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28						
Udělal jsem si radost, zasmál jsem se, zažil jsem příjemnou věc, byl jsem pozitivně naladěn																																		
Rozproudil jsem oběhový systém pohybem, ranní rozvíčkou, ráno jsem se osprchoval střídavou nebo studenou vodou (postupně)																																		
Zachoval jsem emocionální rovnováhu během stresových situací, případně je kompenzoval pohybem																																		
Konzumoval jsem dostatek ovoce a zeleniny a věnoval s zdravé výživě																																		
Jedl jsem v klidu a udělal jsem si dostatek času na jídlo, dlouho jsem žvýkal																																		
Relaxoval jsem a myslel na příjemné věci, našel jsem si oddech během práce																																		
Vyloučil jsem přemíru alkoholu a kouření, omezil kávu a čaj s theinem																																		
Omezil jsem přemíru dráždivých pdonětů (hluk, ostré světlo, sledování televize), upřednostnil jsem klid a ticho																																		
Zajistil jsem přísun vitamínů, byl jsem vhodně oblečen																																		
Dostatečně jsem spal - alespoň 7 hodin, před spaním jsem zahnal starosti a nepříjemné myšlenky																																		

Graf 18: Pocitová křivka osoba 4–únor



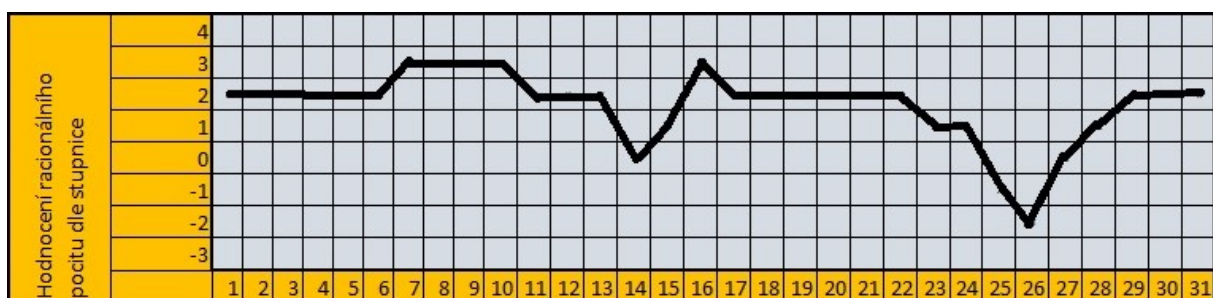
### Hodnocení únorového měsíce podle křivky racionálního pocitu stupnice

Začátek druhého měsíce má čtvrtá osoba v záporných hodnotách, největší vliv na pocity bude mít nedostatek spánku, přemíra alkoholu a negativní naladění osoby. Ke konci měsíce je opět problém s nedostatečným spánkem a křivka se nám opět dostává do záporné hodnoty.

Tabulka 21: Osoba 4–březen

AKTIVITA/DEN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
Udělal jsem si radost, zasmál jsem se, zažil jsem příjemnou věc, byl jsem pozitivně naladěn																																			
Rozproudil jsem oběhový systém pohybem, ranní rozvíčkou, ráno jsem se osprchoval střídavou nebo studenou vodou (postupně)																																			
Zachoval jsem emocionální rovnováhu během stresových situací, případně je kompenzoval pohybem																																			
Konzumoval jsem dostatek ovoce a zeleniny a věnoval s zdravé výživě																																			
Jedl jsem v klidu a udělal jsem si dostatek času na jídlo, dlouho jsem žvýkal																																			
Relaxoval jsem a myslel na příjemné věci, našel jsem si oddechu během práce																																			
Vyloučil jsem přemíru alkoholu a kouření, omezil kávu a čaj s theinem																																			
Omezil jsem přemíru dráždivých podnětů (hluk, ostré světlo, sledování televize), upřednostnil jsem klid a ticho																																			
Zajistil jsem přísun vitamínů, byl jsem vhodně oblečen																																			
Dostatečně jsem spal - alespoň 7 hodin, před spaním jsem zahnal starosti a nepříjemné myšlenky																																			

Graf 19: Pocitová křivka osoba 4–březen



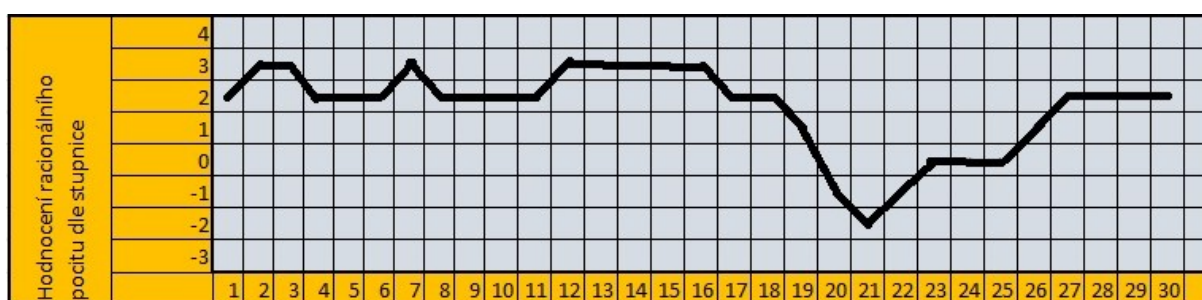
### Hodnocení březnového měsíce podle křivky racionálního pocitu stupnice

V březnu, a tedy třetím měsíci, kdy osoba dodržuje dané aktivity již vidíme, že téměř celý měsíc je pocit křivky v kladných hodnotách. Velké zlepšení vidíme téměř ve všech bodech, zejména zlepšený spánek a s žádný alkohol zvedají křivku do kladných hodnot. Ke konci měsíce jsou však dva dny, ve kterých není dodržena více jak polovina aktivit a křivka okamžitě padá do záporných hodnot.

Tabulka 22: Osoba 4–duben

AKTIVITA/DEN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Udělal jsem si radost, zasmál jsem se, zažil jsem příjemnou věc, byl jsem pozitivně naladěn																															
Rozproudil jsem oběhový systém pohybem, ranní rozvičkou, ráno jsem se osprchoval střídavou nebo studenou vodou (postupně)																															
Zachoval jsem emocionální rovnováhu během stresových situací, případně je kompenzoval pohybem																															
Konzumoval jsem dostatek ovoce a zeleniny a věnoval s zdravé výživě																															
Jedl jsem v klidu a udělal jsem si dostatek času na jídlo, dlouho jsem žvýkal																															
Relaxoval jsem a myslel na příjemné věci, našel jsem si oddech během práce																															
Vyloučil jsem přemíru alkoholu a kouření, omezil kávu a čaj s theinem																															
Omezil jsem přemíru dráždivých podnětů (hluk, ostré světlo, sledování televize), upřednostnil jsem klid a ticho																															
Zajistil jsem přísun vitamínů, byl jsem vhodně oblečen																															
Dostatečně jsem spal - alespoň 7 hodin, před spaním jsem zahnal starosti a nepříjemné myšlenky																															

Graf 20: Pocitová křivka osoba 4–duben



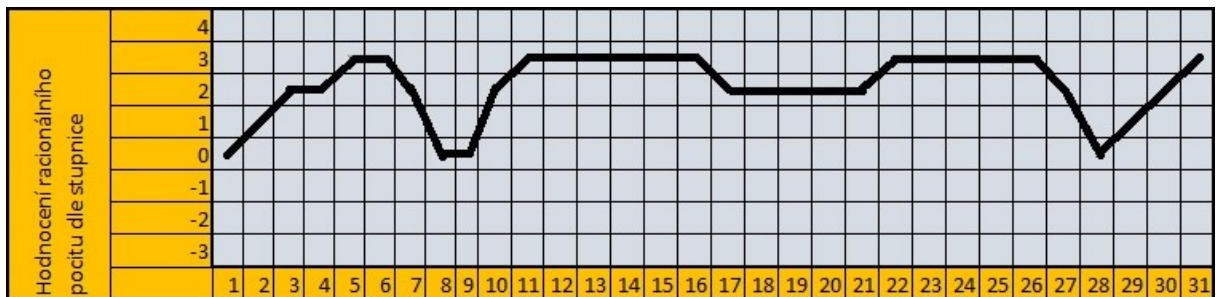
### Hodnocení dubnového měsíce podle křivky racionálního pocitu stupnice

Ve čtvrtém měsíci nám křivka okupuje zejména kladné hodnoty, ale ke konci měsíce opět padá do záporných hodnot. Osoba dále dodržuje dostatečný spánek. Největším problémem je však stále pozitivní naladění a dělání si radostí, které u dané osoby zřejmě nejvíce ovlivňuje křivku. Když se do špatné nálady přidá špatný spánek a alkohol, křivka letí do záporných hodnot.

Tabulka 23: Osoba 4–květen

AKTIVITA/DEN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
Udělal jsem si radost, zasmál jsem se, zažil jsem příjemnou věc, byl jsem pozitivně naladěn																																				
Rozproudil jsem oběhový systém pohybem, ranní rozvíčkou, ráno jsem se osprchoval střídavou nebo studenou vodou (postupně)																																				
Zachoval jsem emocionální rovnováhu během stresových situací, případně je kompenzoval pohybem																																				
Konzumoval jsem dostatek ovoce a zeleniny a věnoval s zdravé výživě																																				
Jedl jsem v klidu a udělal jsem si dostatek času na jídlo, dlouho jsem žvýkal																																				
Relaxoval jsem a myslel na příjemné věci, našel jsem si oddech během práce																																				
Vyloučil jsem přemíru alkoholu a kouření, omezil kávu a čaj s theinem																																				
Omezil jsem přemíru dráždivých pdonětů (hluk, ostré světlo, sledování televize), upřednostnil jsem klid a ticho																																				
Zajistil jsem přísun vitamínů, byl jsem vhodně oblečen																																				
Dostatečně jsem spal - alespoň 7 hodin, před spaním jsem zahnal starosti a nepříjemné myšlenky																																				

Graf 21: Pocitová křivka osoba 4–květen



### Hodnocení květnového měsíce podle křivky racionálního pocitu stupnice

V pátém měsíce lze už pozorovat vliv daných aktivit, kdy i přes mírné nedodržení osoba zlepšila své pozitivní naladění a pocitová křivka se ani jednou v celém měsíci nedostane do záporné hodnoty.

## **Reflexe osoby 4 k plnění aktivit imunitního tréninku**

### **Hodnocení psychických pocitů:**

Osoba číslo 4 pracuje na vedoucí pozici, kde se pracovní častěji střetává se stresem. V životě je zvyklý na pravidelný sport, přísun vitamínů, saunování a starání se o sebe. Vidíme, že plnění aktivit mu nedělá větší problémy. Největším problémem, který sráží pocitovou křivku napříč všemi pěti měsíci je první aktivita, a to pozitivní nálada, která je ovšem provázána na stresové události v pracovním prostředí.

### **Hodnocení fyzických pocitů:**

Čtvrtá osoba se pravidelně věnuje sportu, zejména jízdě na kole a hraní volejbalu a duševně se o sebe stará. Díky tomu byli pocity téměř celých pět měsíců s kladným hodnocením.

### **Onemocnění:**

Žádné.

### **Zhodnocení aktivit na imunitní systém a pocit:**

Čtvrtá osoba u sebe vyzorovala úbytek na váze téměř čtyři kilogramy, které jsou nejspíše spojeny se zlepšeným jídelníčkem. Pravidelnou konzumací jídla, zvýšením vitamínů a přísunu ovoce a zeleniny. Díky rannímu otužování se cítí méně unavený.

### **Přínos pro osobní hledisko:**

Výborně byl plněn přísun vitamínů, ranní rozcvička a otužování. Osoba číslo čtyři tak ke svému standardnímu chování přidala ještě nadstavbu v podobě plnění každodenních aktivit, díky čemuž se cítila lépe a pociťovala více energie.

### **Plnění aktivit hodnocení:**

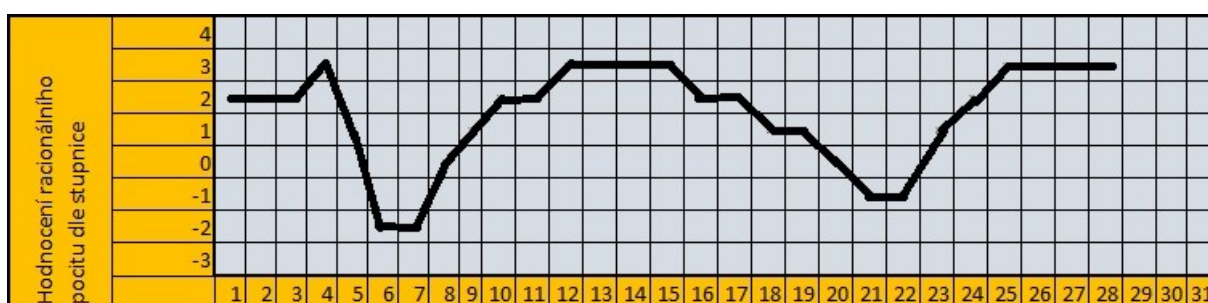
Pocitová křivka čtvrté osoby se až na pár dnů držela celá ve vysokých kladných hodnotách. Křivku nejvíce ovlivňovala negativní nálada osoby.



Tabulka 25: Osoba 5–únor

AKTIVITA/DEN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Udělal jsem si radost, zasmál jsem se, zažil jsem příjemnou věc, byl jsem pozitivně naladěný																												
Rozproudil jsem oběhový systém pohybem, ranní rozvíčkou, ráno jsem se osprchoval střídavou nebo studenou vodou (postupně)																												
Zachoval jsem emocionální rovnováhu během stresových situací, případně je kompenzoval pohybem																												
Konzumoval jsem dostatek ovoce a zeleniny a věnoval s zdravé výživě																												
Jedl jsem v klidu a udělal jsem si dostatek času na jídlo, dlouho jsem žvýkal																												
Relaxoval jsem a myslel na příjemné věci, našel jsem si oddech během práce																												
Vyloučil jsem přemíru alkoholu a kouření, omezil kávu a čaj s theinem																												
Omezil jsem přemíru dráždivých podnětů (hluk, ostré světlo, sledování televize), upřednostnil jsem klid a ticho																												
Zajistil jsem přísun vitamínů, byl jsem vhodně oblečen																												
Dostatečně jsem spal - alespoň 7 hodin, před spaním jsem zahnal starosti a nepříjemné myšlenky																												

Graf 23: Pocitová křivka osoba 5–únor



### Hodnocení únorového měsíce podle křivky racionálního pocitu stupnice

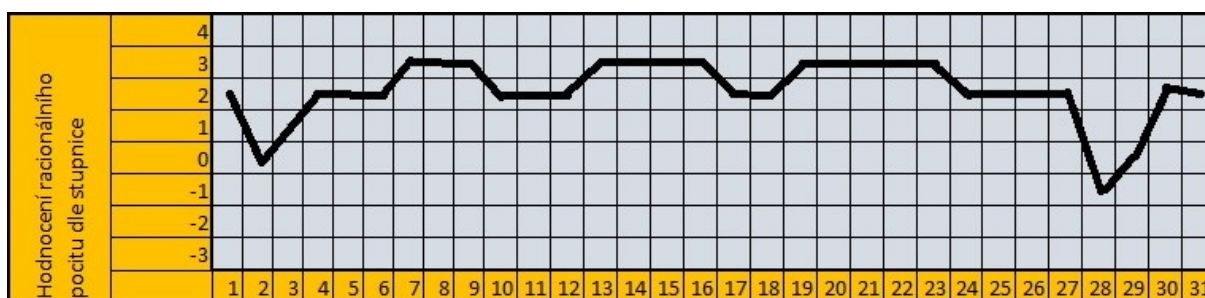
Ve druhé měsíci plnění aktivit začal měsíc stoprocentním plněním aktivit. Na konci prvního týdne však přišel výpadek, který ovlivnil nejvíce nedostatek spánku a alkohol, na který byl navázaný negativní pocit a křivka letěla do záporných čísel. V dalším průběhu měsíce byla křivka v kladných číslech. Ke konci měsíce byl pocit opět ovlivněn negativní náladou.



Tabulka 26: Osoba 5–březen

AKTIVITA/DEN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
Udělal jsem si radost, zasmál jsem se, zažil jsem příjemnou věc, byl jsem pozitivně naladěn																																	
Rozproudil jsem oběhový systém pohybem, ranní rozvičkou, ráno jsem se osprchoval střídavou nebo studenou vodou (postupně)																																	
Zachoval jsem emocionální rovnováhu během stresových situací, případně je kompenzoval pohybem																																	
Konzumoval jsem dostatek ovoce a zeleniny a věnoval s zdravé výživě																																	
Jedl jsem v klidu a udělal jsem si dostatek času na jídlo, dlouho jsem žvýkal																																	
Relaxoval jsem a myslel na příjemné věci, našel jsem si oddech během práce																																	
Vyloučil jsem přemíru alkoholu a kouření, omezil kávu a čaj s theinem																																	
Omezil jsem přemíru dráždivých podnětů (hluk, ostré světlo, sledování televize), upřednostnil jsem klid a ticho																																	
Zajistil jsem přísun vitamínů, byl jsem vhodně oblečen																																	
Dostatečně jsem spal - alespoň 7 hodin, před spaním jsem zahnal starosti a nepříjemné myšlenky																																	

Graf 24: Pocitová křivka osoba 5–březen



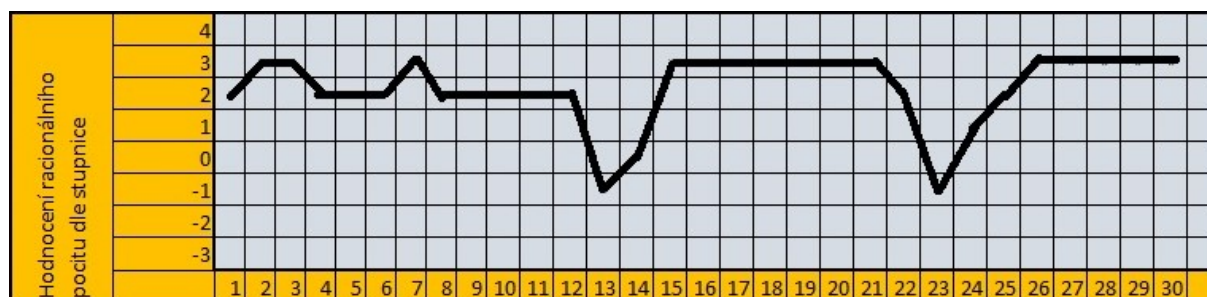
### Hodnocení březnového měsíce podle křivky racionálního pocitu stupnice

Ve třetím měsíci došlo u osoby číslo pět ke zlepšení téměř ve všech aktivitách. Celý měsíc se drží v kladných hodnotách. Až ke konci měsíce nám padla křivka na hodnotu - 1. Ovlivněnou negativní náladu a špatným spánkem.

Tabulka 27: Osoba 5–duben

AKTIVITA/DEN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Udělal jsem si radost, zasmál jsem se, zažil jsem příjemnou věc, byl jsem pozitivně naladěn																															
Rozproudil jsem oběhový systém pohybem, ranní rozvičkou, ráno jsem se osprchoval střídavou nebo studenou vodou (postupně)																															
Zachoval jsem emocionální rovnováhu během stresových situací, případně je kompenzoval pohybem																															
Konzumoval jsem dostatek ovoce a zeleniny a věnoval s zdravé výživě																															
Jedl jsem v klidu a udělal jsem si dostatek času na jídlo, dlouho jsem žvýkal																															
Relaxoval jsem a myslel na příjemné věci, našel jsem si oddech během práce																															
Vyloučil jsem přemíru alkoholu a kouření, omezil kávu a čaj s theinem																															
Omezil jsem přemíru dráždivých podnětů (hluk, ostré světlo, sledování televize), upřednostnil jsem klid a ticho																															
Zajistil jsem přísun vitamínů, byl jsem vhodně oblečen																															
Dostatečně jsem spal - alespoň 7 hodin, před spaním jsem zahnal starosti a nepříjemné myšlenky																															

Graf 25: Pocitová křivka osoba 5–duben



### Hodnocení dubnového měsíce podle křivky racionálního pocitu stupnice

V měsíci dubnu již vidíme že osoba pět, již má návyk na plnění aktivit, křivka je téměř stála. V dubnovém měsíci ji ovlivní jen dvě události, které jsou ovlivněny nedostatkem spánku, pitím alkoholu a hlukem.



## **Reflexe osoby 5 k plnění aktivit imunitního tréninku**

### **Hodnocení psychických pocitů:**

U páté osoby bylo těžké navyknout si na plnění aktivit, jelikož ve volném času ani nesportuje. Jeho práce není stresově náročná a pracuje na směny, proto si dokázal na plnění aktivit vyhradit čas. Ze začátku cyklu plnění aktivit byl největší problém v dostatečném spánku a ranní rozcvičky. Během pěti měsíců si vytvořil však návyk na pravidelné držení aktivit.

### **Hodnocení fyzických pocitů:**

Pátá osoba ze začátku měla k plnění aktivit až odpor, například zařazení více zeleniny a ovoce s vitamíny byla pro osobu novinka, kterou ale zvládl výborně.

### **Onemocnění:**

Trpí alergiemi.

### **Zhodnocení aktivit na imunitní systém a pocit:**

Pátá osoba trpí alergiemi, i díky dodržování aktivit posílil své duševní i fyzické zdraví, cítil se méně unavený a s více energií.

### **Přínos pro osobní hledisko:**

Z celkového hlediska nebylo nakonec tak těžké zařazení nových aktivit do způsobu života, u nějakých aktivit bude osoba v jejich plnění pokračovat. Například dostatečný spánek, více pohybu, zlepšování nálady.

### **Plnění aktivit hodnocení:**

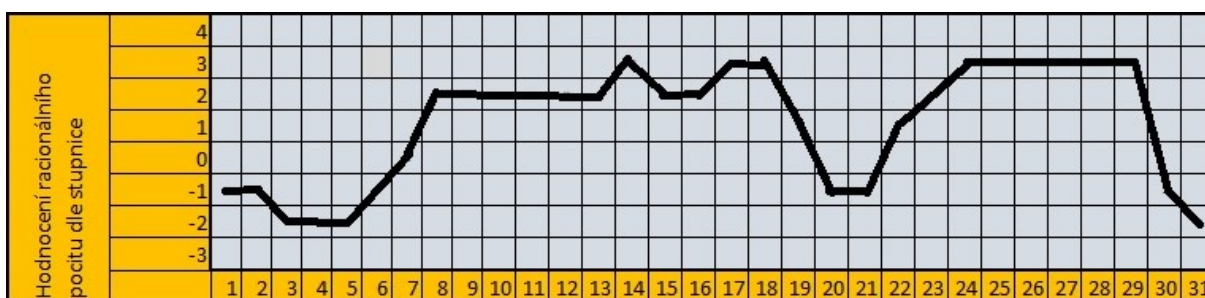
Křivka hodnocení pocitu neměla kladné hodnocení v závislosti na nedostatek spánku, který u páté osoby hrál největší vliv při ranních směnách, kdy se cítil unaveněji než obvykle. Ke konci pátého měsíce však byl dodržován i dostatečný spánek.

## 12.6 Osoba 6

Tabulka 29: Osoba 6–leden

AKTIVITA/DEN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
Udělal jsem si radost, zasmál jsem se, zažil jsem příjemnou věc, byl jsem pozitivně naladěn																																		
Rozproudil jsem oběhový systém pohybem, ranní rozvíčkou, ráno jsem se osprchoval střídavou nebo studenou vodou (postupně)																																		
Zachoval jsem emocionální rovnováhu během stresových situací, případně je kompenzoval pohybem																																		
Konzumoval jsem dostatek ovoce a zeleniny a věnoval s zdravé výživě																																		
Jedl jsem v klidu a udělal jsem si dostatek času na jídlo, dlouho jsem žvýkal																																		
Relaxoval jsem a myslel na příjemné věci, našel jsem si oddech během práce																																		
Vyloučil jsem přemíru alkoholu a kouření, omezil kávu a čaj s theinem																																		
Omezil jsem přemíru dráždivých podnětů (hluk, ostré světlo, sledování televize), upřednostnil jsem klid a ticho																																		
Zajistil jsem přísun vitaminů, byl jsem vhodně oblečen																																		
Dostatečně jsem spal - alespoň 7 hodin, před spaním jsem zahnal starosti a nepříjemné myšlenky																																		

Graf 27: Pocitová křivka osoba 6–leden



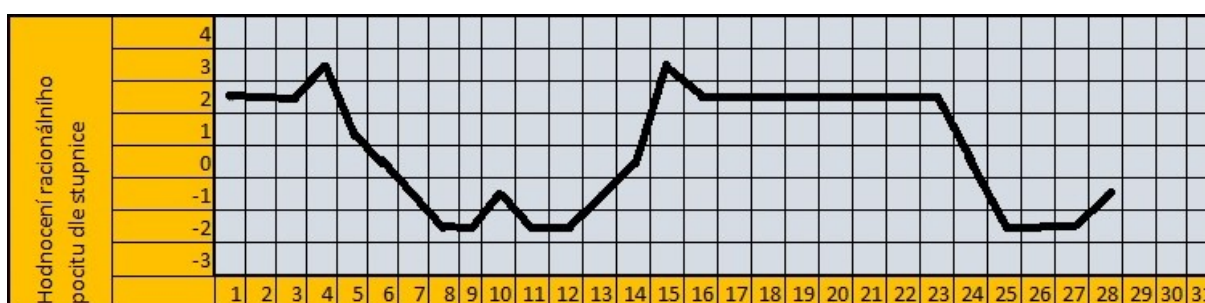
### Hodnocení lednového měsíce podle křivky racionálního pocitu stupnice

Šestá osoba měla těžký začátek, přičemž nedokázala dodržet aktivitu spánku, rozproudění oběhové soustavy a stresové situace, stejné to bylo na konci měsíce. Kdy křivka byla opět v záporných hodnotách.

Tabulka 30: Osoba 6–únor

AKTIVITA/DEN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Udělal jsem si radost, zasmál jsem se, zažil jsem příjemnou věc, byl jsem pozitivně naladěn																												
Rozproudil jsem oběhový systém pohybem, ranní rozvičkou, ráno jsem se osprchoval střídavou nebo studenou vodou (postupně)																												
Zachoval jsem emocionální rovnováhu během stresových situací, případně je kompenzoval pohybem																												
Konzumoval jsem dostatek ovoce a zeleniny a věnoval s zdravé výživě																												
Jedl jsem v klidu a udělal jsem si dostatek času na jídlo, dlouho jsem žvýkal																												
Relaxoval jsem a myslel na příjemné věci, našel jsem si oddech během práce																												
Vyloučil jsem přemíru alkoholu a kouření, omezil kávu a čaj s theinem																												
Omezil jsem přemíru dráždivých podnětů (hluk, ostré světlo, sledování televize), upřednostnil jsem klid a ticho																												
Zajistil jsem přísun vitamínů, byl jsem vhodně oblečen																												
Dostatečně jsem spal - alespoň 7 hodin, před spaním jsem zahnal starosti a nepříjemné myšlenky																												

Graf 28: Pocitová křivka osoba 6–únor



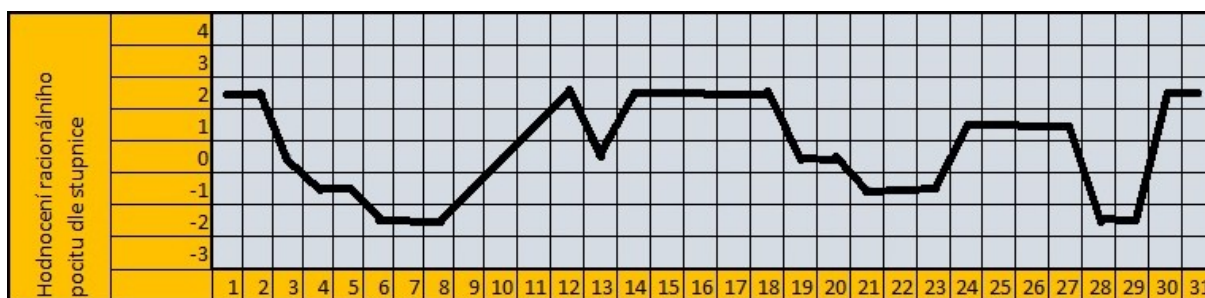
### Hodnocení únorového měsíce podle křivky racionálního pocitu stupnice

Druhý měsíc aktivit se dařilo splňovat, poté přišel nedostatek spánku, konzumace ovoce a nedostatek pohybu, který křivku pocitu dostal do záporných čísel. Poté až do konce měsíce křivka byla v kladných číslech. Na konci měsíce vyvolalo záporný stav křivky pocitu stejné nedodržení aktivit jako v minulém měsíci.

Tabulka 31: Osoba 6–březen

AKTIVITA/DEN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
Udělal jsem si radost, zasmál jsem se, zažil jsem příjemnou věc, byl jsem pozitivně naladěn																																	
Rozproudil jsem oběhový systém pohybem, ranní rozvíčkou, ráno jsem se osprchoval střídavou nebo studenou vodou (postupně)																																	
Zachoval jsem emocionální rovnováhu během stresových situací, případně je kompenzoval pohybem																																	
Konzumoval jsem dostatek ovoce a zeleniny a věnoval s zdravé výživě																																	
Jedl jsem v klidu a udělal jsem si dostatek času na jídlo, dlouho jsem žvýkal																																	
Relaxoval jsem a myslel na příjemné věci, našel jsem si oddech během práce																																	
Vyloučil jsem přemíru alkoholu a kouření, omezil kávu a čaj s theinem																																	
Omezil jsem přemíru dráždivých podnětů (hluk, ostré světlo, sledování televize), upřednostnil jsem klid a ticho																																	
Zajistil jsem přísun vitamínů, byl jsem vhodně oblečen																																	
Dostatečně jsem spal - alespoň 7 hodin, před spaním jsem zahnal starosti a nepříjemné myšlenky																																	

Graf 29: Pocitová křivka osoba 6–březen



### Hodnocení březnového měsíce podle křivky racionálního pocitu stupnice

Ve třetím měsíci se křivka pohybuje střídavě mezi zápornými a kladnými hodnotami.

Problém je především s dodržováním spánku a rozprouděním oběhového systému, případně ranní rozvíčkou.

Tabulka 32: Osoba 6–duben

AKTIVITA/DEN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Udělal jsem si radost, zasmál jsem se, zažil jsem příjemnou věc, byl jsem pozitivně naladěn																															
Rozproudil jsem oběhový systém pohybem, ranní rozvíčkou, ráno jsem se osprchoval střídavou nebo studenou vodou (postupně)																															
Zachoval jsem emocionální rovnováhu během stresových situací, případně je kompenzoval pohybem																															
Konzumoval jsem dostatek ovoce a zeleniny a věnoval s zdravé výživě																															
Jedl jsem v klidu a udělal jsem si dostatek času na jídlo, dlouho jsem žvýkal																															
Relaxoval jsem a myslel na příjemné věci, našel jsem si oddech během práce																															
Vyloučil jsem přemíru alkoholu a kouření, omezil kávu a čaj s theinem																															
Omezil jsem přemíru dráždivých podnětů (hluk, ostré světlo, sledování televize), upřednostnil jsem klid a ticho																															
Zajistil jsem přísun vitamínů, byl jsem vhodně oblečen																															
Dostatečně jsem spal - alespoň 7 hodin, před spaním jsem zahnal starosti a nepříjemné myšlenky																															

Graf 30: Pocitová křivka osoba 6–duben



### Hodnocení dubnového měsíce podle křivky racionálního pocitu stupnice

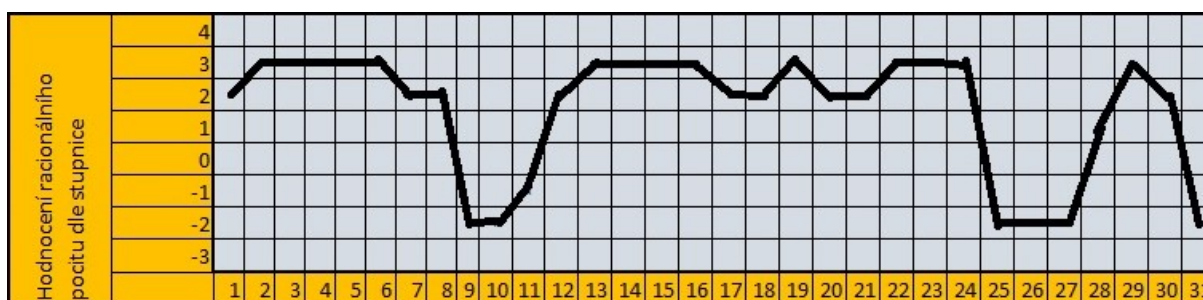
Ve čtvrtém měsíci dochází ke zlepšení dodržování všech aktivit. Poprvé se zlepšil i spánek a ranní rozvíčky. Celkově je křivka v lepších hodnotách.



Tabulka 33: Osoba 6–květen

AKTIVITA/DEN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
Udělal jsem si radost, zasmál jsem se, zažil jsem příjemnou věc, byl jsem pozitivně naladěn																																		
Rozproudil jsem oběhový systém pohybem, ranní rozvíčkou, ráno jsem se osprchoval střídavou nebo studenou vodou (postupně)																																		
Zachoval jsem emocionální rovnováhu během stresových situací, případně je kompenzoval pohybem																																		
Konzumoval jsem dostatek ovoce a zeleniny a věnoval s zdravé výživě																																		
Jedl jsem v klidu a udělal jsem si dostatek času na jídlo, dlouho jsem žvýkal																																		
Relaxoval jsem a myslel na příjemné věci, našel jsem si oddech během práce																																		
Vyloučil jsem přemíru alkoholu a kouření, omezil kávu a čaj s theinem																																		
Omezil jsem přemíru dráždivých podnětů (hluk, ostré světlo, sledování televize), upřednostnil jsem klid a ticho																																		
Zajistil jsem přísun vitamínů, byl jsem vhodně oblečen																																		
Dostatečně jsem spal - alespoň 7 hodin, před spaním jsem zahnal starosti a nepříjemné myšlenky																																		

Graf 31: Pocitová křivka osoba 6–květen



### Hodnocení květnového měsíce podle křivky racionálního pocitu stupnice

V pátém měsíci osoba zapracovala na dodržování spánku, což celkově křivku pocitu posunulo hodně do plusových čísel. V pátém měsíci došlo k propadu dvakrát, oba případy souviseli se negativní náladou osoby a nedodržení emocionální rovnováhy. Celkově ale u páté osoby došlo ke zlepšení.

## **Reflexe osoby 6 k plnění aktivit imunitního tréninku**

### **Hodnocení psychických pocitů:**

Osoba číslo šest nemá stresovou práci, navíc pracuje v oboru, který ho baví a práce je pro něj koníčkem, sám se otužuje a udržuje své duševní zdraví meditací a cvičení jógou, nebyl pro něj tak těžké přijmout další aktivity. Vidíme, že jeho křivka pocitů se drží více méně v kladných hodnotách. Zároveň ve dne, který je ovlivněn zejména negativní náladou, stresem nebo nedostatkem spánku křivka pocitu velmi rychle padá do záporných hodnot.

### **Hodnocení fyzických pocitů:**

Jak již bylo zmíněno, práce osoby šest je fyzicky náročnější, při dodržování aktivit jako pravidelná relaxace a zvýšený příjem vitamínů a ovoce se zeleninou, se cítí ještě více nabitý energií.

### **Onemocnění:**

Žádné onemocnění.

### **Zhodnocení aktivit na imunitní systém a pocit:**

Osoba na sobě nepozoruje nárůst odolnosti imunitního systému, jelikož se snaží udržovat ve fyzickém zdraví i mimo dané aktivity. Nejvíce znatelný pokles nálady a narušené imunity je při větším množství práce, které se odvíjí o negativní nálady a nedostatečného spánku.

### **Přínos pro osobní hledisko:**

Přínosem pro osobu číslo šest bylo zařazení daných aktivit do běžného života, které si bude držet i nadále, například zachování emoční rovnováhy, zvýšená konzumace ovoce a zeleniny a pravidelný dostatečný spánek.

### **Plnění aktivit hodnocení:**

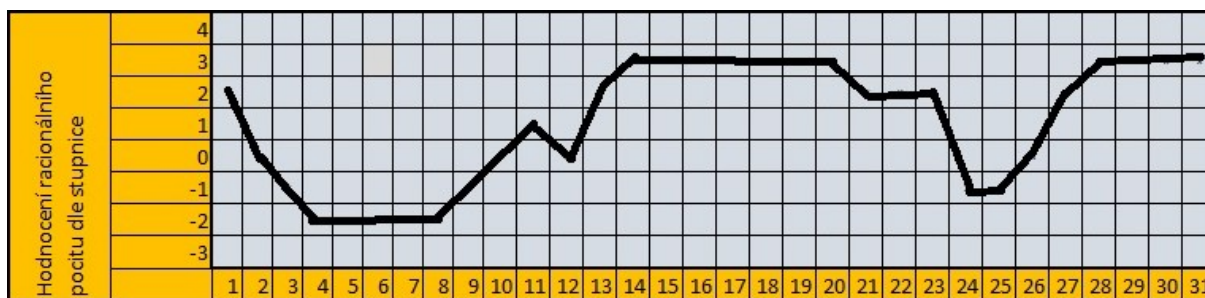
U šesté osoby lze pozorovat v průběhu měsíců zlepšení, které ovlivňovalo pocitovou křivku, největší zlepšení vidíme v dostatečném spánku a ranního cvičení. Velkým pozitivem bylo i omezení kouření, které trvá i po skončení daných aktivit.

## 12.7 Osoba 7

Tabulka 34: Osoba 7–leden

AKTIVITA/DEN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
Udělal jsem si radost, zasmál jsem se, zažil jsem příjemnou věc, byl jsem pozitivně naladěn																																		
Rozproudil jsem oběhový systém pohybem, ranní rozvíčkou, ráno jsem se osprchoval střídavou nebo studenou vodou (postupně)																																		
Zachoval jsem emocionální rovnováhu během stresových situací, případně je kompenzoval pohybem																																		
Konzumoval jsem dostatek ovoce a zeleniny a věnoval s zdravé výživě																																		
Jedl jsem v klidu a udělal jsem si dostatek času na jídlo, dlouho jsem žvýkal																																		
Relaxoval jsem a myslel na příjemné věci, našel jsem si oddech během práce																																		
Vyloučil jsem přemíru alkoholu a kouření, omezil kávu a čaj s theinem																																		
Omezil jsem přemíru dráždivých podnětů (hluk, ostré světlo, sledování televize), upřednostnil jsem klid a ticho																																		
Zajistil jsem přísun vitamínů, byl jsem vhodně oblečen																																		
Dostatečně jsem spal - alespoň 7 hodin, před spaním jsem zahnal starosti a nepříjemné myšlenky																																		

Graf 32: Pocitová křivka osoba 7–leden



### Hodnocení lednového měsíce podle křivky racionálního pocitu stupnice

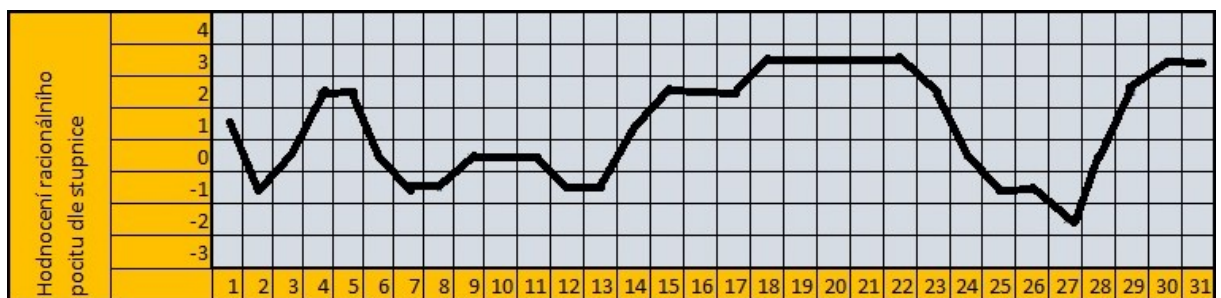
Osoba číslo sedm začíná v prvním měsíci plnit aktivity velice obtížně. Správné plnění máme jen u doplňování vitamínů, relaxace a konzumace dostatku ovoce. Proto se nám křivka také pohybuje v záporných hodnotách. Od druhého týdne však plní aktivity svědomitě a křivky vyletělo do plusových hodnot, které kazí konec měsíce, kde se opakuje nedostatek plnění aktivit stejný, jako na začátku měsíce.



Tabulka 36: Osoba 7–březen

AKTIVITA/DEN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
Udělal jsem si radost, zasmál jsem se, zažil jsem příjemnou věc, byl jsem pozitivně naladěn																																		
Rozproudil jsem oběhový systém pohybem, ranní rozvíčkou, ráno jsem se osprchoval střídavou nebo studenou vodou (postupně)																																		
Zachoval jsem emocionální rovnováhu během stresových situací, případně je kompenzoval pohybem																																		
Konzumoval jsem dostatek ovoce a zeleniny a věnoval s zdravé výživě																																		
Jedl jsem v klidu a udělal jsem si dostatek času na jídlo, dlouho jsem žvýkal																																		
Relaxoval jsem a myslel na příjemné věci, našel jsem si oddech během práce																																		
Vyloučil jsem přemíru alkoholu a kouření, omezil kávu a čaj s theinem																																		
Omezil jsem přemíru dráždivých pdonětů (hluk, ostré světlo, sledování televize), upřednostnil jsem klid a ticho																																		
Zajistil jsem přísun vitamínů, byl jsem vhodně oblečen																																		
Dostatečně jsem spal - alespoň 7 hodin, před spaním jsem zahnal starosti a nepříjemné myšlenky																																		

Graf 34: Pocitová křivka osoba 7–březen



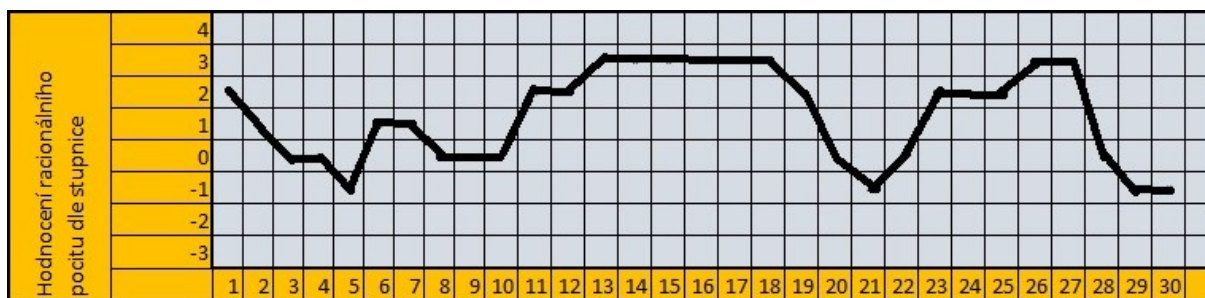
### Hodnocení březnového měsíce podle křivky racionálního pocitu stupnice

V březnovém měsíci se osobě číslo sedm, nedaří konstantně plnit dané aktivity. Což vidíme na tvaru křivky, která střídavě klesá a stoupá. V měsíci březnu je největším nedostatkem spánek a negativní nálada.

Tabulka 37: Osoba 7–duben

AKTIVITA/DEN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Udělal jsem si radost, zasmál jsem se, zažil jsem příjemnou věc, byl jsem pozitivně naladěný																															
Rozproudil jsem oběhový systém pohybem, ranní rozvíčkou, ráno jsem se osprchoval střídavou nebo studenou vodou (postupně)																															
Zachoval jsem emocionální rovnováhu během stresových situací, případně je kompenzoval pohybem																															
Konzumoval jsem dostatek ovoce a zeleniny a věnoval s zdravé výživě																															
Jedl jsem v klidu a udělal jsem si dostatek času na jídlo, dlouho jsem žvýkal																															
Relaxoval jsem a myslel na příjemné věci, našel jsem si oddechu během práce																															
Vyloučil jsem přemíru alkoholu a kouření, omezil kávu a čaj s theinem																															
Omezil jsem přemíru dráždivých podnětů (hluk, ostré světlo, sledování televize), upřednostnil jsem klid a ticho																															
Zajistil jsem přísun vitamínů, byl jsem vhodně oblečen																															
Dostatečně jsem spal - alespoň 7 hodin, před spaním jsem zahnal starosti a nepříjemné myšlenky																															

Graf 35: Pocitová křivka osoba 7–duben



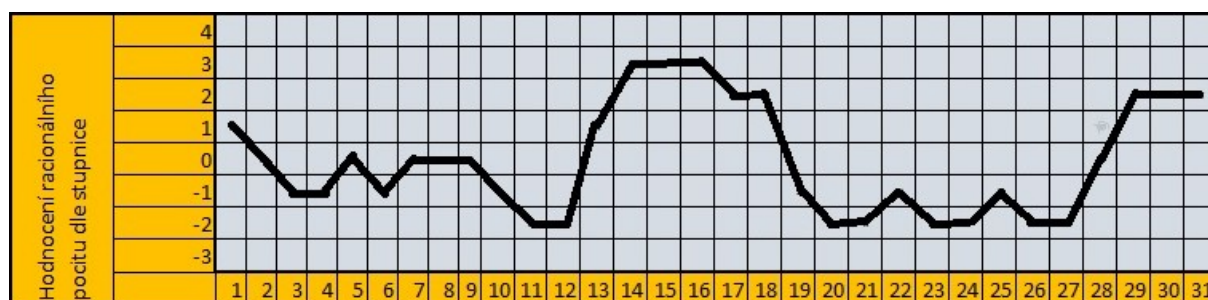
### Hodnocení dubnového měsíce podle křivky racionálního pocitu stupnice

Měsíc duben má stejný trend jako březnový měsíc. A to ten, že křivka střídavě stoupá a klesá. Dostává se nám i tento měsíc až do záporných hodnot. Kde je opět problém nedostatečný spánek a negativní nálada. Přidává se i vynechávání ranní rozvíčky a rozproudění oběhového systému. Naopak stoprocentní je držení abstinence u alkoholu.

Tabulka 38: Osoba 7–květen

AKTIVITA/DEN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
Udělal jsem si radost, zasmál jsem se, zažil jsem příjemnou věc, byl jsem pozitivně naladěn																																			
Rozproudil jsem oběhový systém pohybem, ranní rozvíčkou, ráno jsem se osprchoval střídavou nebo studenou vodou (postupně)																																			
Zachoval jsem emocionální rovnováhu během stresových situací, případně je kompenzoval pohybem																																			
Konzumoval jsem dostatek ovoce a zeleniny a věnoval s zdravé výživě																																			
Jedl jsem v klidu a udělal jsem si dostatek času na jídlo, dlouho jsem žvýkal																																			
Relaxoval jsem a myslel na příjemné věci, našel jsem si oddechu během práce																																			
Vyloučil jsem přemíru alkoholu a kouření, omezil kávu a čaj s theinem																																			
Omezil jsem přemíru dráždivých podnětů (hluk, ostré světlo, sledování televize), upřednostnil jsem klid a ticho																																			
Zajistil jsem přísun vitamínů, byl jsem vhodně oblečen																																			
Dostatečně jsem spal - alespoň 7 hodin, před spaním jsem zahnal starosti a nepříjemné myšlenky																																			

Graf 36: Pocitová křivka osoba 7–květen



### Hodnocení květnového měsíce podle křivky racionálního pocitu stupnice

Poslední měsíc plnění aktivit u sedmé osoby podtrhl celý nezdařilý cyklus. Křivka je od začátku měsíce v záporných hodnotách s výjimkou půlky měsíce kdy osoba plnila aktivity na sto procent. Poté byl zas úpadek a v konci měsíce opět stoprocentní dodržování. Největším problémem byla negativní nálada, která pravděpodobně ovlivnila celkovou křivku grafu. Některé aktivity však osoba držela na sto procent.

## **Reflexe osoby 7 k plnění aktivit imunitního tréninku**

### **Hodnocení psychických pocitů:**

Osoba číslo sedm je sportovně založena, nemá však dostatek času na sport. Práce je na stres středně náročná. Po práci jezdí vyzvedávat děti z kroužků, jeho plnění aktivit je tedy závislé přímo úměrně na dětech. Od začátku ledna se aktivity dařilo plnit celkem dobře, největší nedostatky jsou v pozitivním naladění a nedostatečném spánku.

### **Hodnocení fyzických pocitů:**

Fyzicky silnější se osoba sedm cítila zejména po ranních rozcvičkách a studené sprše, kde ale v pátém měsíci byl veliký úpadek, do kterého se ještě přidalo spoustu negativní nálady. Pocitová křivka tak byla téměř půl měsíce v záporných číslech.

### **Onemocnění:**

Na přelomu dubna/května onemocnění, které se podepsalo i na plnění aktivit.

### **Zhodnocení aktivit na imunitní systém a pocit:**

Osoba u sebe pociťovala po ránu více energie a větší nabuzení do daného dne. Osoba sedm se také naučila pravidelně užívat vitamíny a posilovat tak imunitní systém.

### **Přínos pro osobní hledisko:**

Po vytvoření návyků a zakomponování aktivit do života, pozoroval daný přínos pro své fyzické a duševní zdraví. Díky zlepšenému zachování emoční rovnováhy se cítila osoba sedm lépe.

### **Plnění aktivit hodnocení:**

Ve dnech, kdy došlo k nedostatečnému spánku, stresové situaci s delší pracovní směnou a vyzvednutí dětí na kroužku docházela k zápornému hodnocení. Pokud se osobě dařilo aktivity plnit, bylo to znát kladnými hodnotami na pocitové křivce. Poslední měsíc byl ovlivněn nemocí.

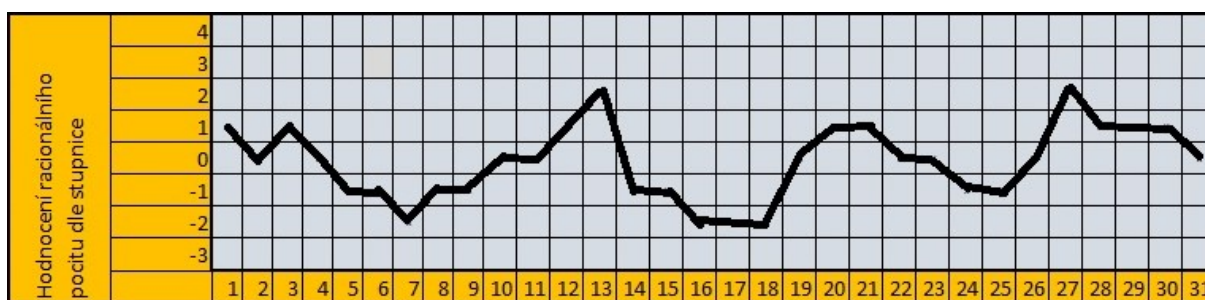


## 12.8 Osoba 8

Tabulka 39: Osoba 8–leden

AKTIVITA/DEN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
Udělal jsem si radost, zasmál jsem se, zažil jsem příjemnou věc, byl jsem pozitivně naladěn																																		
Rozproudil jsem oběhový systém pohybem, ranní rozvíčkou, ráno jsem se osprchoval střídavou nebo studenou vodou (postupně)																																		
Zachoval jsem emocionální rovnováhu během stresových situací, případně je kompenzoval pohybem																																		
Konzumoval jsem dostatek ovoce a zeleniny a věnoval s zdravé výživě																																		
Jedl jsem v klidu a udělal jsem si dostatek času na jídlo, dlouho jsem žvýkal																																		
Relaxoval jsem a myslel na příjemné věci, našel jsem si oddech během práce																																		
Vyloučil jsem přemíru alkoholu a kouření, omezil kávu a čaj s theinem																																		
Omezil jsem přemíru dráždivých podnětů (hluk, ostré světlo, sledování televize), upřednostnil jsem klid a ticho																																		
Zajistil jsem přísun vitamínů, byl jsem vhodně oblečen																																		
Dostatečně jsem spal - alespoň 7 hodin, před spaním jsem zahnal starosti a nepříjemné myšlenky																																		

Graf 37: Pocitová křivka osoba 8–leden



### Hodnocení lednového měsíce podle křivky racionálního pocitu stupnice

Křivka osoby číslo osm se pohybuje více v záporných než v kladných hodnotách.

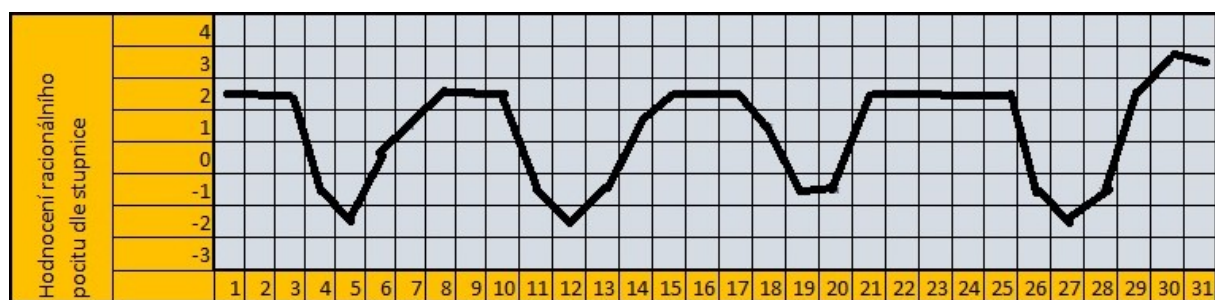
Největší problém má s dodržováním dostatečného spánku a ranní rozvíčkou a rozprouděním oběhového systému. Několikrát v měsíci nebylo dodrženo ani vyloučení přemíry alkoholu.



Tabulka 41: Osoba 8–březen

AKTIVITA/DEN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
Udělal jsem si radost, zasmál jsem se, zažil jsem příjemnou věc, byl jsem pozitivně naladěn																																		
Rozproudil jsem oběhový systém pohybem, ranní rozvíčkou, ráno jsem se osprchoval střídavou nebo studenou vodou (postupně)																																		
Zachoval jsem emocionální rovnováhu během stresových situací, případně je kompenzoval pohybem																																		
Konzumoval jsem dostatek ovoce a zeleniny a věnoval s zdravé výživě																																		
Jedl jsem v klidu a udělal jsem si dostatek času na jídlo, dlouho jsem žvýkal																																		
Relaxoval jsem a myslel na příjemné věci, našel jsem si oddech během práce																																		
Vyloučil jsem přemíru alkoholu a kouření, omezil kávu a čaj s theinem																																		
Omezil jsem přemíru dráždivých podnětů (hluk, ostré světlo, sledování televize), upřednostnil jsem klid a ticho																																		
Zajistil jsem přísun vitamínů, byl jsem vhodně oblečen																																		
Dostatečně jsem spal - alespoň 7 hodin, před spaním jsem zahnal starosti a nepříjemné myšlenky																																		

Graf 39: Pocitová křivka osoba 8–březen



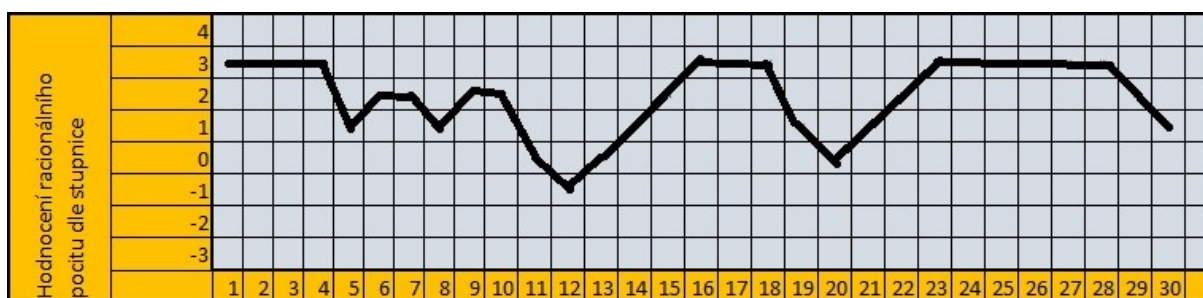
### Hodnocení březnového měsíce podle křivky racionálního pocitu stupnice

Ve třetím měsíci lze vidět další zlepšení dodržování aktivit. Křivka pocitů má však stále velké výkyvy. Největším problémem je stále nedostatečný spánek ranní cvičení a přidala se negativní nálada.

Tabulka 42: Osoba 8–duben

AKTIVITA/DEN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Udělal jsem si radost, zasmál jsem se, zažil jsem příjemnou věc, byl jsem pozitivně naladěn																														
Rozproudil jsem oběhový systém pohybem, ranní rozvíčkou, ráno jsem se osprchoval střídavou nebo studenou vodou (postupně)																														
Zachoval jsem emocionální rovnováhu během stresových situací, případně je kompenzoval pohybem																														
Konzumoval jsem dostatek ovoce a zeleniny a věnoval s zdravé výživě																														
Jedl jsem v klidu a udělal jsem si dostatek času na jídlo, dlouho jsem žvýkal																														
Relaxoval jsem a myslel na příjemné věci, našel jsem si oddech během práce																														
Vyloučil jsem přemíru alkoholu a kouření, omezil kávu a čaj s theinem																														
Omezil jsem přemíru dráždivých podnětů (hluk, ostré světlo, sledování televize), upřednostnil jsem klid a ticho																														
Zajistil jsem přísun vitamínů, byl jsem vhodně oblečen																														
Dostatečně jsem spal - alespoň 7 hodin, před spaním jsem zahnal starosti a nepříjemné myšlenky																														

Graf 40: Pocitová křivka osoba 8–duben



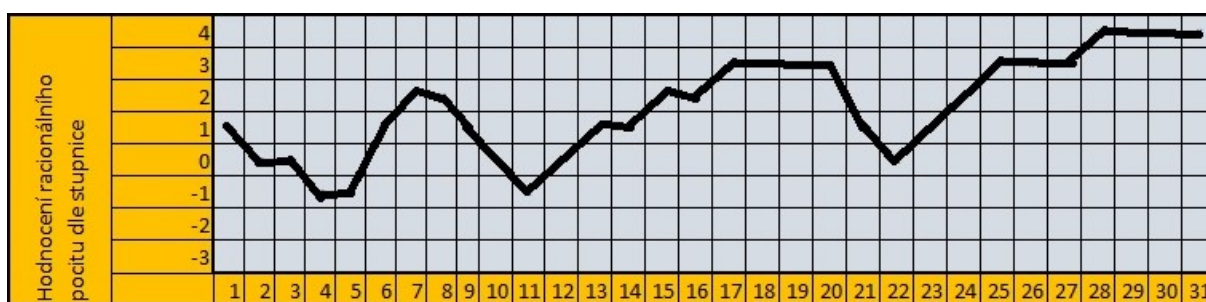
### Hodnocení dubnového měsíce podle křivky racionálního pocitu stupnice

Ve čtvrtém měsíci dochází k dalšímu zlepšení držení aktivit. Na křivce se nám to podepisuje tím, že je krom jednoho dne již celá v kladných hodnotách, i přes to má stále značné výkyvy.

Tabulka 43: Osoba 8–květen

AKTIVITA/DEN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
Udělal jsem si radost, zasmál jsem se, zažil jsem příjemnou věc, byl jsem pozitivně naladěn																																			
Rozproudil jsem oběhový systém pohybem, ranní rozvičkou, ráno jsem se osprchoval střídavou nebo studenou vodou (postupně)																																			
Zachoval jsem emocionální rovnováhu během stresových situací, případně je kompenzoval pohybem																																			
Konzumoval jsem dostatek ovoce a zeleniny a věnoval s zdravé výživě																																			
Jedl jsem v klidu a udělal jsem si dostatek času na jídlo, dlouho jsem žvýkal																																			
Relaxoval jsem a myslel na příjemné věci, našel jsem si oddech během práce																																			
Vyloučil jsem přemíru alkoholu a kouření, omezil kávu a čaj s theinem																																			
Omezil jsem přemíru dráždivých podnětů (hluk, ostré světlo, sledování televize), upřednostnil jsem klid a ticho																																			
Zajistil jsem přísun vitamínů, byl jsem vhodně oblečen																																			
Dostatečně jsem spal - alespoň 7 hodin, před spaním jsem zahnal starosti a nepříjemné myšlenky																																			

Graf 41: Pocitová křivka osoba 8–květen



### Hodnocení květnového měsíce podle křivky racionálního pocitu stupnice

V pátém měsíci plnění aktivit dochází k postupnému zlepšování. Až v posledním týdnu plní osoba aktivity na sto procent, toto plnění se nám projeví i na křivce pocitů. Daný měsíc nejvíce ovlivňuje negativní naladění a stále výpadky dostatečného spaní.

## **Reflexe osoby 8 k plnění aktivit imunitního tréninku**

### **Hodnocení psychických pocitů:**

U osmé osoby se nám do aktivit propisuje jeho životní styl a stresové zaměstnání. S tím, že osoba osm v běžném životě nijak více nesportuje, má problémy s plněním aktivit. V prvním měsíci je to zejména ranní cvičení, konzumace dostatku ovoce a zeleniny a nedostatečný spánek, celkově ale u osoby dochází ke zlepšení téměř ve všech aktivitách.

### **Hodnocení fyzických pocitů:**

Osoba na sobě nepocítovala výrazné zlepšení, na pocitové křivce však můžeme vidět, že žádný měsíc není plněn pravidelně a křivka je jak na horské dráze.

### **Onemocnění:**

Během pětíměsíčního cyklu byl několikrát nachlazen.

### **Zhodnocení aktivit na imunitní systém a pocit:**

Při poslední dvou měsících se celkově zlepšil imunitní systém osmé osoby, docházelo i k pravidelnějšímu plnění aktivit a křivka se více nacházela v plusových hodnotách. Velkému zlepšení došlo zejména u konzumace ovoce a zeleniny, ale také rozproudění oběhového systému.

### **Přínos pro osobní hledisko:**

U osmé osoby nedošlo k vytvoření celkového zvyku v plnění aktivit a vrátil se zpět do svých zajetých rutinních procesů. Přínosem však bylo vyzkoušení si změny životního stylu.

### **Plnění aktivit hodnocení:**

V prvním měsíci byl velký problém dodržování aktivit, zejména dostatečný spánek, cvičení, ale i konzumace ovoce a zeleniny. Všechny tyto faktory se podařilo během pětíměsíčního cyklu zlepšit. Díky plnění aktivit u osoby došlo ke zlepšení chování při stresových situacích. Oproti běžnému životu omezil i přemíru alkoholu a kouření.

## 13 Výsledky a diskuse

V této kapitole se zaměřuji na vyhodnocení výsledků praktické části výzkumného šetření. Součástí výzkumu bylo 8 mužů na kterých byl praktikován imunitní trénink. Muži byli ve věku 26 - 55 let s různými životními styly a pracovním zaměřením.

Každý z účastněných, který plnil imunitní trénink vedl záznamy o plnění zadaných úkolů tab. 3 a denní subjektivní hodnocení celkového pocitu (psychického, fyzického) bylo zaznamenáváno dle stupnice: graf 1. Každý měsíc došlo k sezení a uzavření měsíce a v případě potřeb konzultaci imunitního tréninku. Po pětíměsíčním tréninku došlo k závěrečnému sezení, kde každý z účastníků hodnotil své psychické a fyzické pocity, onemocnění během tréninku, přínos v osobním hledisku a hodnocení plnění aktivit.

Po vyhodnocení výsledků je zřejmé, že v prvních měsících měli někteří muži problém zařadit aktivity z imunitního tréninku do svého běžného života. Hodnocení psychických pocitů je v závěru hodnocení kladné. Největší problém pro ovlivnění psychických pocitů je nedodržení času doporučeného spánku, velkou úrovní stresu a nevyhrazením času na rozproudění krevního oběhu.

Vyhodnocení fyzických pocitů je různorodé, ale u mužů, kteří se pravidelně otužovali, měli dostatečný spánek, věnovali se rozproudění oběhového systému a jedli dostatek ovoce a zeleniny, se celkově cítili nabití energií. Naopak lidé, u kterých docházelo k výpadku těchto aktivit hodnotí své fyzické pocity hůře.

Je zřejmé, že osoby plnící aktivity imunitního tréninku netrpěli žádným onemocněním, případně jen malým nachlazením. Mimo osoby číslo 8, muži zařazují imunitní trénink popřípadě, některé aktivity, kterým se prozatím nevěnoval do svého běžné života. Je tedy zřejmé, že imunitní trénink si po osvojení našel své příznivce pro své účinky. V mnoha odpovědích se odpovědi shodují. Nejvíce zmiňované aktivity, které muži uvádějí jako přínosné pro jejich celkový zdravotní stav je dostatek spánku, otužování, udržení stresové hladiny a rozproudění oběhového systému.

## 14 Závěr

Součástí mé práce byl proveden výzkum na mužích středního věku, který vedli odlišné životní styly. Trénink sestaven Hermannem Geesingem spočíval v plnění aktivit a následně subjektivní hodnocení celkového stavu. Základním pilířem bylo plnění aktivit, které vycházely z ověřených výzkumů. Teoretická část diplomové práce se zabývá právě danými aktivitami. Cílem je začlenění činností do běžného životního režimu a tím podpořit náš imunitní systém.

Skupina různorodých mužů, která se svědomitě pustila do tréninku na sobě pozoruje změny. Trénink byl prováděn od ledna do května, proto je přihlíženo i na pomalejší starty v měsíci lednu, kdy muži nešli do tréninku v plném nasazení. Největší problém tvořilo ranní otužování, dostatečný spánek a u osob pracujících na stresových pracovištích udržení emocionální rovnováhy ve stresových situacích. Avšak při závěrečném hodnocení bylo jisté, že imunitní trénink působí nejen na naše tělesné zdraví, ale u mužů se projevilo především psychické zklidnění a dobré vyrovnání se se stresovými situacemi.

Dle rozhovoru se muži svěřili, že se budou snažit v imunitním tréninku dále pokračovat a aktivity zavedou do svého běžného života. Je tedy zřejmé, že imunitní trénink a celkové zaměření se na své já, přináší v této uspěchané době úspěch.

Pro mou diplomovou práci byly stanoveny tři výzkumné otázky, na které nyní odpovím.

### **VO1: Jak se plnění imunitního tréninku mužů liší v závislosti na jejich životním stylu?**

Muž č. 3 je ženatý, bezdětný a ve svém volném čase sportuje. V plnění imunitního tréninku nebyl velký problém s plněním aktivit. Největší přínos připisuje otužování a dostatečnému spánku.

Muž č. 5 je nezadaný, bezdětný, pracuje na směny a téměř nesportuje. Největší problém byl s nedostatkem spánku a zařazením ovoce a zeleniny do svého jídelníčku. Postupně si aktivity osvojil.



## **VO2: Jaké jsou rozdíly v imunitním tréninku mezi mladšími a staršími muži?**

Muž č. 4, kterému je 55 let nedělá problém plnění imunitního tréninku, jelikož i ve svém běžném životě vede zdravý životní styl. Pocitová křivka se během plnění imunitního tréninku drží v kladných hodnotách.

Osoba č. 5 je 26 letý muž, který měl problémy se zařazením aktivit do tréninku. K plnění aktivit měl ze začátku až odpor, ale postupným zařazováním došlo ke zlepšení. Muž se bude snažit zařazovat aktivity do běžného života a v jeho plnění bude pokračovat.

## **VO3: Jaký vliv mají různé typy zaměstnání na imunitní trénink?**

Pro tuto výzkumnou otázku jsem vybrala muže 1,6 a 8. Muž č. 1 má sedavé zaměstnání s vysokým stresem. Muž č. 6 má fyzickou náročnou práci jako truhlář a muž č. 8 pracuje jako skladník na směny.

Osoba č. 1 má sedavé zaměstnání, kdy je denně vystavován stresovým situacím. V prvních dvou měsících docházelo k výpadkům, ale následné plnění bylo dobré. Imunitní trénink si osvojil a hodnocení psychických pocitů bylo velice kladné, především při zachování klidné mysli ve stresových situacích. Aktivity imunitního tréninku se rozhodl zařadit do svého běžného životního režimu.

U osoby č. 6 lze pozorovat zlepšení na křivce pocitů při dodržování dostatečného spánku a ranního cvičení. Osoba během tréninku omezila kouření, které se rozhodl vyřadit ze svého života úplně.

U osoby č. 8 nedošlo k vytvoření návyku na aktivity imunitního tréninku. V prvním měsíci tréninku měl velký problém s plněním aktivit, jelikož jeho zaměstnání je na směny a těžko se mu zařazovali aktivity do jeho denního harmonogramu. Účastník je denně vystavován stresu a nedodržuje zásady zdravého spánku. V plnění tréninku se snažil, ale v závěru zmiňuje, že se vrátí ke svým navyklým rutinám. Osoba se nevěnuje sportu, kouří a během plnění tréninku byl často nachlazen.

## 15 Referenční seznam

- BARTŮŇKOVÁ, Staša. Fyziologie člověka a tělesných cvičení: učební texty pro studenty fyzioterapie a studia Tělesná a pracovní výchova zdravotně postižených. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2010. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 978- 80-246-1817-3.
- BLATTNÁ, J. a kolektiv. Výživa na začátku 21. Století. Praha: Společnost pro výživu Nadace NutriVIT, 2005. ISBN 80-239-6202-7.
- BREWEROVÁ, S., Vyvážená strava, Praha: JAN VAŠUT, 1999, ISBN 80-7236- 054-X  
DOAN, Thao. Immunology. 2nd ed. Philadelphia: Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins, c2013. ISBN 978-1-4511-1154-5.
- EWIN, J., Rostlinná strava, Frýdek Místek: Alpress, 2001, ISBN 8-7218-612-4
- FOŘT, P., Tak co mám jíst?, Praha: Grada, 2007, ISBN 978-80-247-1459-2
- FOŘT, P., Zdravá výživa nejen pro ženy, Praha: Pragma, 1999, ISBN 80-7205-722-7
- FREJ, David. *Dietní sestra: diety ve zdraví a nemoci*. V Praze: Triton, 2006. ISBN 80-7254-537-X.
- HAMPLOVÁ, Lidmila. Mikrobiologie, imunologie, epidemiologie, hygiena pro bakalářské studium a všechny typy zdravotnických škol. V Praze: Stanislav Juhaňák - Triton, 2015. ISBN 978-80-7387-934-1
- HOŘEJŠÍ, V., BARTŮŇKOVÁ, J., BRDIČKA, T., ŠPÍŠEK, R. Základy imunologie. 5. vydání. Praha: TRITON, 2013. ISBN 978-80-7387-713-2.
- JANČA, J. Co nám chybí, Kovy, jiné prvky a vitamíny v lidském těle. Praha: EMINENT, 1997. ISBN 80-900175-2-2.
- JÍLEK, Petr *Imunologie : stručně, jasně, přehledně* / Petr Jílek. 2., doplněné vydání. Praha : Grada, 2019. ISBN:978-80-271-0595-3
- KALINA, Kamil. Drogy a drogové závislosti: mezioborový přístup. Praha: Úřad vlády České republiky, c2003. Monografie (Úřad vlády České republiky). ISBN 80-86734-05-6.
- KOPEC, Karel. Zelenina ve výživě člověka. Praha: Grada, 2010. Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-2845-2.
- KOMÁREK, Lumír. (1997). *Podpora zdraví a prevence v primární péči: program prevence kardiovaskulárních onemocnění v ČR*. místo neznámé : Státní zdravotní ústav. ISBN 8070710713.
- KUNOVÁ, Václava. Zdravá výživa. 2., přeprac. vyd. Praha: Grada, 2011. Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-3433-0.

MALACHOV, G. P. Léčivá detoxikace hladem. 1. vydání. Bratislava: EUGENIKA, 2007. ISBN 80-89227-70-9.

NEŠPOR, Karel, Jak překonat problémy s alkoholem. 3.vyd. Praha:Sportpropag pro Ministerstvo zdravotnictví ČR, 1999.

PRUGAR, Jaroslav. Kvalita rostlinných produktů na prahu 3. tisíciletí. Praha: Výzkumný ústav pivovarský a sladařský ve spolupráci s komisí jakosti rostlinných produktů ČAZV, 2008. ISBN 978-80-86576-28-2.

SHETTY, Prakash S., 2010. Nutrition, immunity and infection. Wallingford, Oxfordshire, UK: CABI. Modular texts

SCHLETT, Siegfried. (2008). *100 potravin pro zdraví*. Praha : Euromedia Group, k.s. ISBN 978-80-249-0991-2.

STEJSKAL, Pavel. Proč a jak se zdravě hýbat. 1.vyd. Břeclav: Pressrempus, 2004. ISBN 80-903350-2-0.

VELÍŠEK, Jan a Jana HAJŠLOVÁ. Chemie potravin. Rozš. a přeprac. 3. vyd. Tábor: OSSIS, 2009. ISBN 978-80-86659-17-6.

Internetové zdroje:

<https://www.astinapharm.cz/clanek/novinky/13>

Časopis Regenerace, říjen, 1999, číslo 13

## 16 Seznam tabulek

Tabulka 1: Doporučené hodnoty energetického příjmu (FOŘT, 2007) .....	14
Tabulka 2: Ovoce a jeho vlastnosti .....	19
Tabulka 3: Tabulka plnění aktivit .....	29
Tabulka 4: Osoba 1 - leden.....	31
Tabulka 5: Osoba 1 - únor.....	32
Tabulka 6: Osoba 1 - březen.....	33
Tabulka 7: Osoba 1 - duben .....	34
Tabulka 8: Osoba 1 - květen.....	35
Tabulka 9: Osoba 2 - leden.....	37
Tabulka 10: Osoba 2–únor .....	38
Tabulka 11: Osoba 2–březen.....	39
Tabulka 12: Osoba 2–duben.....	40
Tabulka 13: Osoba 2–květen.....	41
Tabulka 14: Osoba 3–leden.....	43
Tabulka 15: Osoba 3–únor .....	44
Tabulka 16: Osoba 3- březen.....	45
Tabulka 17: Osoba 3–duben.....	46
Tabulka 18: Osoba 3 - květen.....	47
Tabulka 19: Osoba 4–leden.....	49
Tabulka 20: Osoba 4–únor .....	50
Tabulka 21: Osoba 4–březen.....	51
Tabulka 22: Osoba 4–duben.....	52
Tabulka 23: Osoba 4–květen.....	53
Tabulka 24: Osoba 5–leden.....	55
Tabulka 25: Osoba 5–únor .....	56
Tabulka 26: Osoba 5–březen.....	57
Tabulka 27: Osoba 5–duben.....	58
Tabulka 28: Osoba 5–květen.....	59
Tabulka 29: Osoba 6–leden.....	61
Tabulka 30: Osoba 6–únor .....	62
Tabulka 31: Osoba 6–březen.....	63
Tabulka 32: Osoba 6–duben.....	64
Tabulka 33: Osoba 6–květen.....	65
Tabulka 34: Osoba 7–leden.....	<b>Chyba! Záložka není definována.</b>
Tabulka 35: Osoba 7–únor .....	68
Tabulka 36: Osoba 7–březen.....	69
Tabulka 37: Osoba 7–duben.....	70
Tabulka 38: Osoba 7–květen.....	71
Tabulka 39: Osoba 8–leden.....	73
Tabulka 40: Osoba 8–únor .....	74
Tabulka 41: Osoba 8–březen.....	75
Tabulka 42: Osoba 8–duben.....	76
Tabulka 43: Osoba 8–květen.....	77

## 17 Seznam grafů

Graf 1: Stupnice pocitové křivky .....	30
Graf 2: Pocitová křivka osoba 1 - leden .....	31
Graf 3: Pocitová křivka osoba 1 - únor .....	32
Graf 4: Pocitová křivka osoba 1 - březen .....	33
Graf 5: Pocitová křivka osoba 1 - duben .....	34
Graf 6: Pocitová křivka osoba 1 - květen .....	35
Graf 7: Pocitová křivka osoba 2 - leden .....	37
Graf 8: Pocitová křivka osoba 2–únor.....	38
Graf 9: Pocitová křivka osoba 2–březen .....	39
Graf 10: Pocitová křivka osoba 2–duben .....	40
Graf 11: Pocitová křivka osoba 2–květen .....	41
Graf 12: Pocitová křivka osoba 3–leden .....	43
Graf 13: Pocitová křivka osoba 3–únor.....	44
Graf 14: Pocitová křivka osoba 3–březen .....	45
Graf 15: Pocitová křivka osoba 3–duben .....	46
Graf 16: Pocitová křivka osoba 3–květen .....	47
Graf 17: Pocitová křivka osoba 4–leden .....	49
Graf 18: Pocitová křivka osoba 4–únor.....	50
Graf 19: Pocitová křivka osoba 4–březen .....	51
Graf 20: Pocitová křivka osoba 4–duben .....	52
Graf 21: Pocitová křivka osoba 4–květen .....	53
Graf 22: Pocitová křivka osoba 5–leden .....	55
Graf 23: Pocitová křivka osoba 5–únor.....	56
Graf 24: Pocitová křivka osoba 5–březen .....	57
Graf 25: Pocitová křivka osoba 5–duben .....	58
Graf 26: Pocitová křivka osoba 5–květen .....	59
Graf 27: Pocitová křivka osoba 6–leden .....	61
Graf 28: Pocitová křivka osoba 6–únor.....	62
Graf 29: Pocitová křivka osoba 6–březen .....	63
Graf 30: Pocitová křivka osoba 6–duben .....	64
Graf 31: Pocitová křivka osoba 6–květen .....	65
Graf 32: Pocitová křivka osoba 7–leden .....	67
Graf 33: Pocitová křivka osoba 7–únor.....	68
Graf 34: Pocitová křivka osoba 7–březen .....	69
Graf 35: Pocitová křivka osoba 7–duben .....	70
Graf 36: Pocitová křivka osoba 7–květen .....	71
Graf 37: Pocitová křivka osoba 8–leden .....	73
Graf 38: Pocitová křivka osoba 8–únor.....	74
Graf 39: Pocitová křivka osoba 8–březen .....	75
Graf 40: Pocitová křivka osoba 8–duben .....	76
Graf 41: Pocitová křivka osoba 8–květen .....	77