

**Dotazník ke studii „Vizualizace jako možnost ovlivnění somatických procesů“  
(před započítáním experimentu)**

Číslo probanda: .....

Skupina: .....

Datum odběru: .....

Pořadí odběru: .....

Uveďte prosím svůj věk (v celých letech): .....

Uveďte prosím své pohlaví:                    M                    Ž

Uveďte prosím své nejvyšší dosažené vzdělání:

- Základní
- Středoškolské
- Vyšší odborné
- Vysokoškolské

Uveďte prosím své zaměstnání či obor studia: .....

**Příloha č. 1**

- 1. Léčíte se trvale s nějakým onemocněním? Pokud ano, uveďte prosím konkrétně, o jaké onemocnění se jedná a zda v posledním měsíci došlo k nějaké změně, ohodnoťte na následující škále. Pokud ke změně došlo (odpovědi 1, 2, 4, 5) uveďte prosím konkrétně, o jakou změnu šlo.**

ANO

NE

Odpovídají pouze probandi, kteří se trvale léčí s nějakým onemocněním:

výrazné zhoršení	spíše zhoršení	beze změny	spíše zlepšení	výrazné zlepšení
1	2	3	4	5

.....

.....

.....

- 2. Užíváte trvale nějaké léky? Pokud ano, uveďte prosím konkrétně, o jaké léky se jedná a zda v posledním měsíci došlo k nějaké změně a případně jaké.**

ANO

NE

.....

.....

.....

- 3. Prodělal/a jste v posledním měsíci nějaké onemocnění? Pokud ano, uveďte prosím, o jaké onemocnění šlo, jak dlouho trvalo, a zda jste užíval/a v průběhu onemocnění nějaké léky a ev. jaké.**

ANO

NE

.....

.....

.....

- 4. Cítíte se dlouhodobě stresován/a? Prosím ohodnoťte závažnost na následující škále. Pokud ano (odpověď na škále 5 a více), uveďte konkrétně, o jakou dlouhodobou stresovou situaci se jedná a jak dlouho trvá či trvala.**

vůbec	minimálně	mírně	průměrně	silně	velmi silně	extrémně
1	2	3	4	5	6	7

**Příloha č. 1**

.....  
.....  
.....

**5. Prodělal/a jste v posledním měsíci nějakou závažnou stresující událost? Prosím ohodnoťte závažnost na následující škále. Pokud ano (odpověď na škále 5 a více), uveďte konkrétně, o jakou událost se jedná a jak dlouho trvá či trvala.**

vůbec	minimálně	mírně	průměrně	silně	velmi silně	extrémně
1	2	3	4	5	6	7

.....  
.....  
.....

Příloha č. 1

6. Ohodnoťte prosím na následující škále uvedené výroky

	velmi nespokojen/a	nespokojen/a	spíše nespokojen/a	ani spokojen/a ani nespokojen/a	spíše spokojen/a	spokojen/a	velmi spokojen/a
<b>Se svoji fyzickou (zdravotní) kondicí jsem dlouhodobě:</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>Se svoji momentální fyzickou (zdravotní) kondicí jsem:</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>Se svoji psychickou kondicí jsem dlouhodobě:</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>Se svoji momentální psychickou kondicí jsem:</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>Se svoji obranyschopností proti nemoci jsem dlouhodobě:</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>Se svoji momentální obranyschopností proti nemoci jsem:</b>	1	2	3	4	5	6	7

## Vizualizace jako možnost ovlivnění somatických procesů

### Informovaný souhlas se zařazením do studie

Jméno probanda: .....

Narozen/a: .....

Vážená paní, vážený pane,

Nabízíme vám účast ve vědecké studii „Vizualizace jako možnost ovlivnění somatických procesů“. Cílem této studie je ověřit možnost využití vizualizací k ovlivnění somatických procesů, konkrétně k modulaci funkcí imunitního systému. Ve stanovených intervalech budou měřena zastoupení jednotlivých imunitních subpopulací a sledovány jejich případné změny za použití dvou různých intervencí. Výsledek studie by měl sloužit k lepšímu poznání – možnosti využití vizualizací k modulaci funkcí imunitního systému včetně ev. terapeutických intervencí.

Vaše účast v projektu, pokud se pro ni rozhodnete, je zcela dobrovolná. Ze studie rovněž můžete kdykoliv vystoupit.

Prosíme Vás o souhlas s odběry Vaší krve. Celkem Vám během 1 roku odebereme až 8 vzorků krve. U každého odběru půjde přibližně o 5 ml krve, které se nabírají ze žíly do zkumavky. Rizika odběru jsou stejná jako při rutinní péči (může dojít k poranění žíly a vzniku modřiny). **Vzorky nebudou použity k jinému výzkumu** a po vyšetření buněčných subpopulací budou zlikvidovány. V žádném případě nebude testován Váš genetický materiál (DNA).

Vzorky budou zcela anonymizovány, zkumavka s krví bude označena pouze kódem, nikoliv jménem či jiným identifikátorem.

Pokud budou výsledky studie publikovány, vaše údaje budou zcela anonymizovány a konkrétní osobu nebude možné na základě zveřejněných výsledků dohledat.

Datum, jméno a podpis experimentátora .....

Potvrzuji tímto, že jsem byl(a) informován(a) o podmínkách studie „Vizualizace jako možnost ovlivnění somatických procesů“, a že jsem se dobrovolně rozhodl(a) pro účast na tomto projektu. Informace mi byly vysvětleny a rozumím podstatě i účelu projektu. Měl jsem možnost klást dotazy a tyto mi byly přiměřeně zodpovězeny.

Datum, jméno a podpis probanda .....

Tento informovaný souhlas je vyhotoven ve dvou stejnopisech, které mají platnost originálu.

## VIZUALIZACE – FORMA A

**Pozorně si přečtěte následující informace, které Vám poslouží k optimalizaci Vašich imunitních procesů.**

Představujte si svůj imunitní systém, jehož úkolem je chránit Vaše tělo před cílovými buňkami či jejich produkty. Cílové buňky mohou pocházet z vnějšího prostředí, to mohou být jednotlivé cizorodé buňky (viry, bakterie, houby, plísně) a buňky vícebuněčných parazitů. Může však také jít o buňky tělu vlastní, které jsou infikovány viry nebo nádorově změněné.

V následujícím přehledu jsou popsány funkce jednotlivých složek a buněk regulačních systému:

### **Nespecifická imunita:**

**Buňky prezentující antigen (neutrofil, dendritické buňky a některé další buňky schopné pohltit a zničit cizorodou částici):** Tyto buňky jsou schopny na základě specifických struktur (antigenů) na povrchu cílové buňky tuto buňku rozeznat a „prezentovat“ (předkládat) dalším buňkám imunitního systému, které je následně likvidují. Tímto způsobem vlastně předávají informace o charakteru cílové buňky a pomáhají s její likvidací. Pokud jsou toho schopny samy, mohou cílovou buňku rovnou zlikvidovat procesem fagocytózy (pohlčení).

**NK-buňky:** NK buňky jsou schopny rozeznat cílovou buňku na základě chybění, resp. extrémně malého množství povrchových struktur, které jsou charakteristické pro buňky tělu vlastní. Cílovou buňku potom likvidují cytotoxickými mechanismy. Tyto buňky působí velmi rychle, ale nedisponují tzv. imunologickou pamětí (nejsou schopny si „pamatovat“, zda se již se stejným typem cílové buňky setkaly, to znamená, že ani při opakovaném setkávání se se stejně patologicky změněnými buňkami se rychlost a efektivita jejich působení nemění).

**Fagocytující buňky (makrofágy):** Makrofágy jsou, stejně jako další výše uvedené buňky prezentující antigen, schopné pohlcovat cílové buňky či jejich součásti. Oproti ostatním buňkám prezentujícím antigen jsou v tomto pohlcování efektivnější. Tyto buňky také odstraňují z organismu cizorodý materiál, mrtvé buňky či jejich součásti. Makrofágy také produkují cytokiny, které regulují funkce dalších buněk imunitního systému. Oproti neutrofilům žijí makrofágy poměrně dlouho, na vnější stimuly odpovídají pomaleji, ale jejich odpověď je zato dlouhodobější.

### **Specifická imunita:**

**B-buňky (lymfocyty):** Tyto buňky produkují protilátky, které jsou schopny vazby na povrchové struktury cílových buněk. Umí rozpoznat cílovou buňku a produkují protilátky namířené proti cílové buňce. Tím může být cílová buňka ve spolupráci s dalšími mechanismy již zlikvidována. Další vlastností protilátek je, že na povrchu „obalí“ (opsonizují) cílovou buňku. Ta je pak snadněji rozeznávána a likvidována dalšími buňkami imunitního systému – makrofágy, jinými fagocyty a NK buňkami. B-buňky disponují tzv. imunologickou pamětí. To znamená, že pokud potkají znovu stejnou cílovou buňku, jsou již schopny rychleji produkovat protilátky s dostatečně silnou vazbou (afinitou) k danému antigenu.

**T-buňky (lymfocyty):** Jedna skupina (T<sub>c</sub> - cytotoxické) jsou na základě povrchových znaků schopny rozeznat cílové buňky a likvidovat je cytotoxickými mechanismy. Ve srovnání s NK buňkami jsou sice pomalejší, ale disponují imunologickou pamětí (část buněk se mění na tzv. „paměťové buňky“) a při

### **Příloha č. 3**

opětovném setkání s cílovou buňkou jsou schopny rychlejší reakce. Tc lymfocytům pomáhají v zabíjení cílových buněk jiné buňky ze stejné skupiny – pomahači (Th - pomocné). Th napomáhají správnému fungování Tc, ale i dalších buněk imunitního systému (např. makrofágů) jednak přímým kontaktem, ale především prostřednictvím produkce proteinů zvaných cytokiny. Cytokiny ovlivňují (regulují) funkce různých buněk imunitního systému.

T-regulační buňky (Treg): Tyto buňky jsou ve fungování imunitního systému velmi důležité, protože specificky a jemně regulují činnosti ostatních buněk imunitního systému. Treg buňky jsou schopny tlumit aktivitu jiných efektorových T lymfocytů. Pokud dojde k poklesu Treg buněk může docházet k napadání tkání vlastního organismu (autoimunita). Pokud se jejich počty naopak nepatříčně zvyšují, dochází k imunosupresi, tedy potlačení imunitní odpovědi. To může vést např. ke vzniku nádorového onemocnění, propuknutí infekce apod.

#### **Mozek:**

Mozek je zapojen do tzv. neuro-endokrino-imunitního systému. V rámci tohoto systému probíhá regulace imunitních dějů na základě kaskády zpětných vazeb. Významnou úlohu má v regulaci především tzv. hypothalamo-hypofyzárně-adrenální osa. K regulaci dochází zejména prostřednictvím hormonů produkovaných endokrinními orgány a cytokinů, které jsou uvolňovány buňkami imunitního systému. Na základě produkce hormonů či cytokinů je zvyšována či naopak potlačována činnost imunitního systému.

#### **Průběh imunitní odpovědi:**

Představte si, jak první linii obrany proti cizorodým buňkám tvoří Vaše neporušená kůže a sliznice. Ve Vašem těle, nejvíce v útrokách, ale i v periférii jsou přítomny lymfatické orgány, tkáně a jednotlivé imunitní buňky, které jsou různě specializovány, jak bylo popsáno výše. Buňky nespecifické části imunitního systému (antigen prezentující, fagocyty) rozpoznávají cílové buňky. Tyto buňky potom prezentují struktury (molekuly) pocházející z patogenních mikroorganismů (bakterií či virů apod.) dalším buňkám imunitního systému. Pokud to samy zvládnou, cílovou buňku zlikvidují procesem fagocytózy. Okamžitě jsou schopny reagovat také NK buňky, které dokáží rozeznat a zabít cílovou buňku cytotoxickými mechanismy. Mezitím jsou již specifickou částí imunitního systému na základě prezentovaných antigenů tvořeny protilátky, které se váží na cílové buňky. Současně reagují i makrofágy, které jsou schopny opsonizované buňky pohlcovat a další buňky imunitního systému. Th buňky napomáhají dalším buňkám imunitního systému (zejména Tc) v likvidaci cílových buněk. Tc likvidují cílové buňky cytotoxickými mechanismy. Po skončení imunitní reakce jsou z organismu makrofágy odklizeny mrtvé buňky či jejich součásti, imunitní systém se vrací do klidového stavu, nahrazují se buňky, které zahynuly během imunitní odpovědi. Nicméně imunitní systém je stále ve střehu a připraven k obraně. Zejména přežívají paměťové buňky, které jsou při opětovném setkání s daným patogenem schopny rychle zasáhnout.

### **Příloha č. 3**

Na základě výše uvedených informací se nyní budeme snažit imunitní děje optimalizovat tak, aby fungovaly co nejefektivněji a dle Vaší aktuální potřeby.

Vyhradte si každý den čas, kdy se můžete v klidu věnovat vizualizaci. Zvolte takový čas, kdy se Vám podaří co nejlépe se uvolnit, aby do vizualizace co nejméně zasahovaly rušivé faktory.

Zavřete oči a nejprve se snažte co nejvíce uvolnit. Jakmile dosáhnete dostatečné úrovně uvolnění, postupujte podle následujících instrukcí. Vizualizaci byste měl/a věnovat alespoň 15-20 minut. Snažte se dosáhnout stavu, kdy imunitní systém ve Vaší představě dosáhne optimální funkce tak, jak nyní potřebujete.

#### **Instrukce k vizualizaci:**

Snažte se co nejlépe si představit výše popsané procesy. Zkontrolujte obranu, zda jsou všechny složky imunitního systému na svých místech v dostatečných počtech a pohotovosti. Tělo se každodenně setkává s cizorodými buňkami, kterým se někdy podaří překonat bariéry, ale efektivní obrana je okamžitě likviduje, aniž by se jim podařilo proniknout dále. Pokud byste měli pocit, že došlo k většímu narušení Vaší obrany, vyšlete imunitní buňky do boje proti nim do místa jejich výskytu. Na základě uvedených informací si situace představujte tak, jak by vše mělo fungovat za optimálních podmínek – dobře fungující regulace na všech úrovních, rychlá a efektivní zpětná vazba, efektivní spolupráce, kvalitní zpracování informací, a díky tomu plynulá návaznost jednotlivých etap boje s cílovými buňkami. Pozornost věnujte zejména Treg buňkám, aby jich byl dostatečný počet, aby nedocházelo k poškození vlastních tkání, ale ne nadbytek, který by potlačoval imunitní procesy. Díky tomuto byste měli disponovat obranou, která skvěle spolupracuje jako harmonický celek a je schopna si efektivně poradit se širokým spektrem cílových buněk (a tedy chorob).

## VIZUALIZACE – FORMA B

**Pozorně si přečtěte následující informace, které Vám poslouží k optimalizaci Vašich imunitních procesů.**

Představujte si svůj imunitní systém jako imaginární pohádkovou armádu, jejímž úkolem je chránit Vaši říši (tělo) před nepřítelem. Nepřítel může přicházet zvenku, to mohou být malí nepřátelští skřeti (cizorodé buňky – viry, bakterie, houby, plísně) a velcí bojovní obři (parazitě). Může však také jít o zrádce či přeběhlíky z vlastních řad (buňky infikované viry nebo buňky nádorové).

V následujícím přehledu jsou popsány schopnosti (funkce) jednotlivých složek a členů imaginární armády:

### **První linie obrany:**

Buňky prezentující antigen (neutrofilů, dendritické buňky a některé další buňky schopné pohltit a zničit cizorodou částici): Tyto buňky si můžete představit jako obří obranné psy či vlky, kteří jsou schopni na základě specifického pachu odhalit nepřítele a informaci o něm odnáší do základen (lymfatické orgány a tkáně v těle), kde jsou soustředěny skupiny specializovaných bojovníků. Cestou tyto informace také předávají dalším spolubojovníkům. Pokud na nepřítele sami stačí, mohou ho i zneškodnit a přinést do základny (celého nepřítele, ale častěji jeho část dostačující k identifikaci), aby o něm bylo možné zjistit více. Případně jsou někdy schopni malého skřeta i spolknout.

NK-buňky: Můžete si je představit jako drobné vojáků, kteří rozpoznají nepřítele spoutaného jinými vojáky, ale i nespoutaného nepřítele, na základě toho, že vypadá divně, případně mu chybí specifický pach, který je charakteristický pro členy vlastní armády. Přilepí se k tomuto nepříteli a zlikvidují ho, nejčastěji jedovým bodcem. Jsou velmi rychlí, ale nejsou schopni si pamatovat podrobnější informace o nepříteli.

Fagocytující buňky (makrofágy): Představujte si je podobně jako buňky prezentující antigen – jako obří cvičené medvědy, kteří polykají záškodníky spoutané jinými vojáky. Oproti buňkám prezentujícím antigen jsou pomalejší, ale silnější a jsou schopni spolknout více nepřátel. Likvidují znehybněného nepřítele a také od něho čistí bojiště (odklízí případné pozůstatky). Jejich funkcí je také předávání informací o nepříteli dalším spolubojovníkům. Postupně přebírají funkci neutrofilů, protože ty se bojem rychle vyčerpávají a umírají. Makrofágy jsou odolnější a žijí déle, jejich obrana je tedy dlouhodobější. K jejich vycvičení a správnému fungování jsou třeba školení instruktoři – Th buňky.

### **Specializovaní bojovníci:**

B-buňky: Můžete si je představit jako mohutné bojovníky, kteří produkují protilátky, které si můžete představit jako provazy a sítě které vypouští do prostředí. Umí rozpoznat nepřítele a automaticky ho provazy a sítěmi znehybní a poškozují vystřelenými šípy. Někteří nepřátelé jsou již tímto zlikvidováni (často uškrceni nebo v důsledku znehybnění sami zahynou). Pokud ne, znehybněné a sítěmi označené nepřátele likvidují další bojovníci (jiné typy imunitních buněk) – makrofágy, jiné fagocyty a NK buňky. B-buňky si pamatují, jaké provazy a sítě byly potřeba, jaké dobře fungovaly. Pokud stejného nepřítele potkají znovu, produkují právě tyto osvědčené a dostatečně pevné, a umí je již také vyprodukovat mnohem rychleji.

## Příloha č. 4

T-buňky (lymfocyty): Jedna skupina (Tc - cytotoxické) jsou bojovníci, kteří dle specifického vzhledu a pachu rozpoznají především spoutaného nepřítele či zrádce. Vyhledají ho a likvidují jedovatými látkami, nebo ho probodnou. Tito bojovníci si, na rozdíl od NK buněk, které jsou sice rychlejší, ale také rychleji od nepřítele odcházejí, zaznamenávají a pamatují, jaký jed byl účinný. Pokud stejného nepřítele potkají znovu, jed již vyprodukují rychleji a konkrétní velmi účinný na daného nepřítele. To vše jim usnadňují další vojáci ze stejné skupiny – pomahači (Th - pomocné). Dalo by se říci, že vytvářejí zázemí a podmínky pro práci Tc lymfocytů, ale i dalších bojovníků (buněk imunitního systému). Můžete si je představit jako nižší důstojníky, kteří po té, co obdrží informace od psů či vlků, začnou ostatním bojovníkům rozdělovat rozkazy, vydávat zbraně a munici. Motivují je k boji povzbudivými proslovami a bojovým pokřikem. Někteří z nich se specializují na výcvik obranných medvědů – jsou vyškolenými instruktory. Také zpracovávají a předávají dále informace o nepříteli (prostřednictvím produkce tzv. cytokinů). Na základě těchto informací je potom upravována taktika boje.

T- regulační buňky (Treg): Tyto buňky jsou ve fungování imunitního systému velmi důležité, protože specificky a jemně regulují činnosti ostatních buněk imunitního systému. Můžete si je představit jako prvoliniové velitele. Jsou to staří moudří bojovníci, kteří dobře ovládají taktiku a mají zkušenosti. Regulují počet aktivních bojovníků „na bojišti“. Zamezují tomu, aby se bojovníci vyčerpávali nadbytečným neefektivním bojem. Sami jsou jen v takovém počtu, aby nedocházelo k chaosu v řízení, aby nevznikal zmatek v pokynech, aby se ve své působnosti nepřekrývali. Pokud je těchto velitelů nedostatek, může docházet k nepokojům a ničení vlastního území. Pokud se naopak nepatřičně zvyšují počty těchto velitelů, tlumí aktivitu ostatních bojovníků (imunitních buněk). Pokud jsou vysláni či vyhnáni mimo základnu, dávají signál ke stažení z boje. To může vést např. ke vzniku nádorového onemocnění, propuknutí infekce apod.

### **Mozek:**

Mozek je generálem celé této imaginární armády. K dobrému velení však potřebuje spolupráci mnoha dalších složek. Potřebuje, aby vše dále v hierarchii fungovalo, k čemuž je nutný také dostatek informací z bojiště. Tyto informace musí být z jednotlivých „základen“ bojovníky dostatečně rychle a efektivně předávány. K tomuto slouží jednak hormony produkované endokrinními orgány a cytokiny, které jsou uvolňovány buňkami imunitního systému. Hormony i cytokiny si můžete představit jako informace, které jsou v hierarchii předávány obousměrně. Na základě těchto informací pak dochází k plánování taktiky (posílení či stažení konkrétních složek).

### **Imaginace vlastního boje:**

Přestavte si Vaše tělo jako svoji říši, která je před nepřáteli zvenku chráněna hradbami (kůže a sliznice). Ve Vašem těle, nejvíce v útrokách, ale i v periférii jsou umístěny základny plné bojovníků různých, výše uvedených specializací. Někteří (vlci či psi) stále vyráží mimo základnu a čenichají nepřátele, kterým se podařilo proniknout za hradby nebo nepřátele z vlastních řad (infikované či nádorové buňky). Když nepřítele objeví, rychle odnáší informaci o něm na základnu. Pokud to sami zvládnou, ihned ho zlikvidují (spolknou). Okamžitě jsou vysláni i šiky „univerzálních vojáků“ (NK-buňky), které umí vyhledat sítěmi označeného, ale i neoznačeného nepřítele a zabít ho jedovým bodcem. Podle dodané informace tvoří mezitím specializovaní obránci provazy a sítě, kterými spoutávají nepřítele, když se posléze přesunou na bojiště. Nepřátelé jsou jimi rychle znehybňováni a současně proti nim vyráží mohutní medvědi (makrofágy), kteří je požírají a řada dalších bojovníků. Někteří z těchto bojovníků vytvářejí zázemí pro ostatní bojovníky (zejména Tc) tím, že rozdělují

#### **Příloha č. 4**

rozkazy, vydávají zbraně a munici či školí obranné medvědy. Jiní bojovníci (Tc) tak mají usnadněnu likvidaci nepřítele, kterého probodnou nebo k jeho likvidaci použijí jed. Mohou se tak tedy soustředit výhradně na tuto svoji výkonnou funkci. Po vítězném střetu s nepřítelem je bojiště uklizeno (medvědy) a armáda se vrací do základen, nahrazuje bojové ztráty, ale stále je ve střehu a připravena k obraně. Přežívají především ti bojovníci, kteří si pamatují informace o nepříteli.

#### **Příloha č. 4**

Na základě výše uvedených informací se nyní budeme snažit funkci Vaší imaginární armády optimalizovat tak, aby fungovala co nejefektivněji a dle Vaší aktuální potřeby.

Vyhradte si každý den čas, kdy se můžete v klidu věnovat vizualizaci. Zvolte takový čas, kdy se Vám podaří co nejlépe se uvolnit, aby do vizualizace co nejméně zasahovaly rušivé faktory.

Zavřete oči a nejprve se snažte co nejvíce uvolnit. Jakmile dosáhnete dostatečné úrovně uvolnění, postupujte podle následujících instrukcí. Vizualizaci byste měl/a věnovat alespoň 15-20 minut. Snažte se dosáhnout stavu, kdy imaginární armáda ve Vaší představě dosáhne optimální funkce, tak, jak nyní potřebujete.

#### **Instrukce k vizualizaci:**

Snažte se co nejlépe si představit výše popsané procesy. Zkontrolujte obranu, zda jsou všechny složky Vaší armády na svých místech v dostatečných počtech a pohotovosti. Tělo se každodenně setkává s drobnými nájezdy nepřátel, kterým se někdy podaří překonat hradby, ale efektivní armáda je okamžitě za hradbami likviduje, aniž by se jim podařilo proniknout dále. Pokud byste měli pocit, že došlo k většímu nájezdu nepřátel, vyšlete svoji armádu do boje proti nim, do místa jejich výskytu. Na základě uvedených informací si situace představujte tak, jak by vše mělo fungovat za optimálních podmínek – dobře fungující velení na všech úrovních, rychlá a efektivní komunikace, efektivní spolupráce, kvalitní zpracování informací, a díky tomu plynulá návaznost jednotlivých etap boje s nepřítelem. Pozornost věnujte zejména prvoliniovým velitelům, aby jich byl dostatečný počet, ale ne nadbytek, který by působil chaos. Díky tomuto byste měli disponovat svoji imaginární armádou, která skvěle spolupracuje jako harmonický celek a je schopna porazit i sebezákeřnějšího nepřítele.

**Dotazník ke studii „Vizualizace jako možnost ovlivnění somatických procesů“  
(po ukončení experimentu)**

Číslo probanda: .....

Skupina: .....

Datum odběru: .....

Pořadí odběru: .....

*Následující demografické údaje vyplňujte pouze, pokud se od posledního odběru něco změnilo.  
Pokud nikoli, pokračujte prosím rovnou k otázce č. 1 v dotazníku.*

Uvedte prosím svůj věk (v celých letech): .....

Uvedte prosím své pohlaví:                    M                    Ž

Uvedte prosím své nejvyšší dosažené vzdělání:

- Základní
- Středoškolské
- Vyšší odborné
- Vysokoškolské

Uvedte prosím své zaměstnání či obor studia: .....

Příloha č. 5

1. Léčíte se trvale s nějakým onemocněním? Pokud ano, uveďte prosím, zda v průběhu experimentu došlo k nějaké změně, ohodnoťte na následující škále. Pokud ke změně došlo (odpovědi 1, 2, 4, 5) uveďte prosím konkrétně, o jakou změnu šlo.

ANO

NE

Odpovídají pouze probandi, kteří se trvale léčí s nějakým onemocněním:

výrazné zhoršení	spíše zhoršení	beze změny	spíše zlepšení	výrazné zlepšení
1	2	3	4	5

.....

.....

.....

2. Užíváte trvale nějaké léky? Pokud ano, uveďte prosím, zda v průběhu experimentu došlo k nějaké změně a případně jaké.

ANO

NE

.....

.....

.....

3. Prodělal/a jste v průběhu experimentu nějaké onemocnění? Pokud ano, specifikujte prosím, o jaké onemocnění šlo, jak dlouho trvalo, a zda jste užíval/a v průběhu onemocnění nějaké léky a ev. jaké.

ANO

NE

.....

.....

.....

4. Cítíte se dlouhodobě stresován/a? Prosím ohodnoťte závažnost na následující škále. Pokud ano (odpověď na škále 5 a více), uveďte konkrétně, o jakou dlouhodobou stresovou situaci se jedná a jak dlouho trvá či trvala.

vůbec	minimálně	mírně	průměrně	silně	velmi silně	extrémně
1	2	3	4	5	6	7

**Příloha č. 5**

.....  
.....  
.....

**5. Prodělal/a jste v průběhu experimentu nějakou závažnou stresující událost? Prosím ohodnoťte závažnost na následující škále. Pokud ano (odpověď na škále 5 a více), uveďte konkrétně, o jakou událost se jedná a jak dlouho trvá či trvala.**

vůbec	minimálně	mírně	průměrně	silně	velmi silně	extrémně
1	2	3	4	5	6	7

.....  
.....  
.....

Příloha č. 5

6. Ohodnoťte prosím na následující škále uvedené výroky

	velmi nespokojen/a	nespokojen/a	spíše nespokojen/a	ani spokojen/a ani nespokojen/a	spíše spokojen/a	spokojen/a	velmi spokojen/a
<b>Se svoji fyzickou (zdravotní) kondicí jsem dlouhodobě:</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>Se svoji momentální fyzickou (zdravotní) kondicí jsem:</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>Se svoji psychickou kondicí jsem dlouhodobě:</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>Se svoji momentální psychickou kondicí jsem:</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>Se svoji obranyschopností proti nemoci jsem dlouhodobě:</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>Se svoji momentální obranyschopností proti nemoci jsem:</b>	1	2	3	4	5	6	7

Příloha č. 5

7. Jak často jste se vizualizací skutečně věnoval/a. Prosím ohodnoťte na následující škále.

vůbec	vynechal/a jsem více než 75%	vynechal/a jsem 50-75%	vynechal/a jsem asi 50%	vynechal/a jsem asi 25-50%	vynechal/a jsem do 25%	nevynchal/a jsem nikdy
1	2	3	4	5	6	7

Pokud lze specifikovat, uveďte prosím také, v jakou denní dobu jste se vizualizací obvykle věnoval/a.

ráno	v průběhu dne	večer	různě (pokud lze blíže specifikovat, uveďte prosím konkrétně)
------	---------------	-------	---

.....  
.....

8. Dodržel/a jste naprosto přesně instrukci k vizualizaci nebo jste si dělal/a svoje vlastní úpravy (přidával/a či vynechal/a jste něco)? Prosím ohodnoťte na následující škále. Pokud ano (odpověď na škále 4 a méně), uveďte prosím z jakého důvodu a konkrétně, o jaké úpravy šlo.

upravil/a jsem si téměř vše	upravil/a jsem více než 75%	upravil/a jsem 50-75%	upravil/a jsem asi 50%	upravil/a jsem asi 25-50%	upravil/a jsem do 25%	neupravil/a jsem nic
1	2	3	4	5	6	7

.....  
.....

9. Dařilo se Vám dobře vizualizovat imunitní procesy? Prosím ohodnoťte na následující škále. Pokud ne (odpověď na škále 4 a méně), uveďte prosím konkrétně, co se Vám nedařilo nebo s čím jste měl/a problém, popř. také za jak dlouho od počátku experimentu se Vám podařilo problém vyřešit.

**Příloha č. 5**

vůbec	velmi špatně	spíše špatně	průměrně	spíše dobře	velmi dobře	výborně
1	2	3	4	5	6	7

.....

.....

**Příloha č. 6**

<b>Buněčná subpopulace</b>	<b>Povrchový marker (fluorochrom)</b>
<b>NK buňky</b>	CD16+56 (PE)
<b>B lymfocyty</b>	CD19 (APC/Cy7)
<b>T lymfocyty</b>	CD3 (FITC)

<b>Buněčná subpopulace</b>	<b>Podskupina</b>	<b>Povrchový marker (fluorochrom)</b>	<b>Povrchový marker (fluorochrom) - dourčení podskupiny</b>
<b>T lymfocyty</b>	<b>Th</b>	CD3 (FITC)	CD4 (PE-Cyanine7)
<b>T lymfocyty</b>	<b>Tc</b>	CD3 (FITC)	CD8 (PerCP)

V tabulkách jsou uvedeny příslušné povrchové markery, na základě kterých byly konkrétní buněčné subpopulace rozlišovány. V závorce jsou uvedeny fluorochromy, se kterými byly protilátky konjugovány. Th a Tc subpopulace byly dále dourčovány ze skupiny T lymfocytů. Zde je tedy použita detekce využívající kombinace dvou markerů.

PE phycoerythrin  
 APC Allophycocyanin  
 Cy7 Cyanine7  
 FITC fluorescein isothiocyanate  
 PerCP Peridinin chlorophyll protein