

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE

HUDEBNÍ A TANEČNÍ FAKULTA

Hudební umění

Zpěv

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

HLASOVÁ HYGIENA- PŘÍRODNÍ METODY

Annemari Krčková

Vedoucí práce: Odborná asistentka Yvona Votavová – Škvárová

Oponent práce: prof. Jana Jonášová

Datum obhajoby: 4.6.2018

Přidělovaný akademický titul: BcA.

Praha, 2018

ACADEMY OF PERFORMING ARTS IN PRAGUE

MUSIC AND DANCE FACULTY

Music of Art

Voice

BACHELOR'S THESIS

VOICE HYGIENE- NATURAL METHODS

Annemari Krčková

Thesis advisor: Assistant professor Yvona Votavová – Škvárová

Examiner: Prof. Jana Jonášová

Date of thesis defense: 4.6.2018

Academic title granted: BcA.

Prague, 2018

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma

Hlasová hygiena- přírodní metody

Vypracovala samostatně pod odborným vedením vedoucího práce a s použitím uvedené literatury a pramenů.

Praha, dne.....

.....

podpis diplomanta

Upozornění

Využití a společenské uplatnění výsledků diplomové práce nebo jakékoliv nakládání s nimi je možné pouze na základě licenční smlouvy tj souhlasu autora a AMU v Praze.

Evidenční list

Uživatel stvrzuje svým podpisem, že tuto práci použil pouze ke studijním účelům a prohlašuje, že jí vždy řádně uvede mezi použitými prameny.

[illegible]

Abstrakt

Tato bakalářská práce shrnuje aspekty hlasového zdraví pojatého jako zdravý životní styl s ohledem na potřeby zpěváků. Zaměřuje se na fyzickou i psychickou stránku věci a to v několika kapitolách. Zmiňuje vhodné životní a pěvecké prostředí. Vyzdvihuje výhody léčivých potravin dostupných v České republice označovaných jako přírodní antibiotika a okrajově se práce dotýká tématu celostní medicíny.

Klíčová slova: hlasová hygiena, hlasové zdraví, zpěv, zdravý životní styl, přírodní léčba, přírodní antibiotika

Abstract

This bachelor thesis summarizes aspects of voice health conceived as a healthy lifestyle with respect to the needs of singers. It focuses on the physical and mental aspects of the matter in several chapters. It mentions the environment suitable especially for singers. It highlights the benefits of medicinal foods available in the Czech Republic known as natural antibiotics, and in the end of the thesis is mentioned the topic of holistic medicine.

Key words: voice hygiene, vocal health, singing, healthy lifestyle, natural therapy, natural antibiotics

Poděkování:

Děkuji vedoucí mé bakalářské práce paní Yvoně Škvárové-Votavové za vedení a cenné rady, které mi poskytovala nejen v průběhu psaní, ale po celou dobu studia. Její péče a starostlivost mě motivovaly a byly mi oporou a z pěveckých lekcí jsem si odnesla mnoho poznatků, které mi nejen u psaní této práce byly více než nápomocné.

Obsah

| | |
|---|----|
| Úvod | 1 |
| 1. Hlasová hygiena..... | 2 |
| 2. Fyzická a psychická stránka..... | 3 |
| 2.1. Kondice a odolnost..... | 6 |
| 2.2. Strava..... | 10 |
| 2.3. Prostředí..... | 14 |
| 3. Regenerace a přírodní léčba..... | 16 |
| 4. Antibiotika a celostní medicína | 19 |
| 4.1. Antibiotika | 19 |
| 4.2. Přírodní antibiotika..... | 19 |
| 4.3. Celostní medicína | 21 |
| 5. Účinky léčivých potravin se zaměřením na potřeby zpěváků | 23 |
| 5.1. Seznam vybraných přírodních antibiotik dostupných v ČR..... | 23 |
| 5.2. Byliny, léčivé rostliny | 25 |
| Závěr..... | 27 |
| Přílohová část | 29 |

Úvod

Hlasová hygiena je mezi dnešními mladými zpěváky vnímána jako strojený a nepřilíživě oblíbený pojem, který neradi slyší, protože si pod ním představí samé zákazy a přísná omezení, ne-li děsivé nemocniční prostředí.

Nic z toho ale do hlasové hygieny patřit nemusí, pokud se naučíme, jak se ke svému tělu vhodně chovat. Ráda bych tedy s tématem hlasové hygieny pracovala z pohledu změny životního stylu, kterou jsem si sama prošla. Chtěla bych osvětlit některé problémy, které dříve- v počátcích mého studia zpěvu- nebyly jasné ani mně, a uvést malý souhrn zajímavostí, které jsem načerpala především ze svého hudebního okolí během studia na konzervatoři a na akademii múzických umění a které pozitivně přispěly k mému hlasovému i duchovnímu vývoji.

K hledání informací mě dovedl osobní zájem o zdravý životní styl, velmi mě inspiroval sport, obohatily mě poznatky při studiu k přijímacím zkouškám na medicínu, i když v osobním životě preferuji výhody té přírodní, a vždy jsem měla amatérský zájem o psychologii. Všechny tyto složky jsou v tématu hlasové hygieny skvěle provázané. V práci kombinuji poznatky moderní, které zahrnují například i technické vymoženosti dnešní doby či doporučení expertů na hlasovou výchovu, s moudrostí našich babiček, které věděly, jak se „kurýrovat“ přírodními metodami.

Myslím, že k těmto metodám se dnešní moderní člověk začíná postupně vracet. Jde o jev tkz. „navracení se k přírodě“, který se šíří ze západu napříč Evropou. Dnešní zrychlená společnost se snaží najít záchytný bod pro zklidnění a uzdravení. Chemikáliemi a léky zahlcená civilizace si začíná uvědomovat, že „krok zpět“ možná není vždy krokem dozadu. Respektive učme se nové věci, ale neztrácujme ty staré.

1. Hlasová hygiena

Způsob, jakým se svým hlasovým a dechovým ústrojím zacházíme, se přímo projevuje na kvalitě našeho hlasu. Abychom předešli zbytečnému přetěžování a poškození našeho těla a konkrétně tedy hlasivek, je vhodné dodržovat několik zásad. Uvědomělá změna životního stylu nám dost možná pomůže vyvarovat se i budoucím obtížím vzniklým z dlouhodobých špatných návyků a přehlížení některých škodlivých aspektů

Tyto zásady se netýkají pouze doby, kdy probíhá lekce zpěvu nebo vystoupení, případně časového období, kdy se zpěvák připravuje např. na soutěž, ale celkového životního stylu. Každý, kdo svého hlasu ve větší míře využívá a především ten, kdo se jím živí, by měl mít o těchto zásadách přinejmenším přehled, protože nešetrné zacházení s hlasem vede zákonitě ke vzniku mnoha hlasových poruch a nelze spoléhat na to, že budou všechny změny na hlasivkách a jiné zdravotní dopady vždy úplně vratné resp. vyléčitelné.

Mnohá doporučení se týkají vhodné stravy a pitného režimu, správného dýchání, doporučení v jakém prostředí se pohybovat, jak udržovat tělesnou kondici, jak léčit již vzniklé nepříjemnosti pomocí přírodních metod atd., tedy je jasné, že problém hlasové hygieny zahrnuje širokou škálu témat a není vůbec jednoduché začít dodržovat všechny zásady ze dne na den. Je ale dobré znát alespoň základy a prevenci, abychom s čistým svědomím mohli říct, že pro své tělo a své povolání děláme všechno.

Abychom správně porozuměli svému tělu, je nutné jej znát. Jak vypadají hlasivky a jak fungují, co je to bránice a kde se nachází, co jsou to mezižeberní svaly a jak je posílit. Netvrdím, že bez těchto znalostí nelze zpívat. Rozhodně je ale dobré vědět, co a jak funguje, abychom pochopili, proč některé věci (např. cvičení) děláme a abychom si dokázali představit, co naše tělo při zpěvu musí vykonávat.

K takovému samo vzdělání nám mohou pomoci knihy medicínské, literatura zaměřující se přímo na zpěv a jeho techniku či konzultace s odborníkem.

2. Fyzická a psychická stránka

Psychika hraje důležitou roli jak v osobním, tak v kariérním životě a může nás ovlivňovat jak pozitivním, tak samozřejmě i negativním směrem.

K psychické pohodě zpěváka přispívá tělesné zdraví, práce na zdravém sebevědomí, vhodné hlasové vedení a dosahování úspěchů, podpora okolí i vše, čemu se věnuje ve volném čase.

V kapitolách postupně referuji, jak si tělesné zdraví vhodně udržovat. To s psychickou pohodou úzce souvisí. Táhlé zdravotní komplikace s sebou nesou pocity selhání a nedostatečnosti, v krajních případech deprese, protože se člověk, ač by chtěl, nemůže v tomto okamžiku plnohodnotně rozvíjet, naopak je v útlumu a následně ho v inscenacích a na koncertech začnou nahrazovat pěvečtí kolegové. Naopak zdravému člověku nestojí v cestě nic víc, než vlastní komfortní zóna, ze které je třeba vystoupit, uspět a následně si dávat další a vyšší cíle.

Pokud si mohu dovolit čerpat z vlastní zkušenosti- základem je najít dobrého kantora pro pěvecké vedení. Jelikož zpěv je tolik niterná záležitost, vztah s kantorem bývá časem opravdu hluboký, protože nás zná možná lépe, než často známe sami sebe. A tak musíme hledat. Někoho, kdo k nám bude upřímný, i když nejde o pochvalu a stráví s námi hodiny a hodiny detailní prací jak na pěvecké technice, tak na výrazu, který je nedílnou součástí interpretace. Neodbyde nás a my budeme vědět, že mu na našem výkonu skutečně záleží a bere nás vážně. Někoho, kdo k nám bude mít lidský přístup a pochopí i to, že každý den „*není posvácení*“, místo aby nás zasypal výčitkami. Potom, když si budeme připadat, že jsme konečně ve správných rukou, budeme moci věřit, že se ubíráme správným směrem a tato jistota nám může být psychickou oporou právě ve dnech (týdnech, měsících), kdy to zkrátka není ono, místo abychom se vzdali.

Takovými obdobími si projdou téměř všichni zpěváci dokonce několikrát za život a ať už jde o stagnaci či dokonce zhoršení kvality výkonů nebo nastane z jakéhokoliv důvodu přestávka v jeho pěvecké seberealizaci, za dobrým hlasovým poradcem či učitelem zpěvu se budeme celý život vracet a on nás vždy navede, abychom se mohli dále rozvíjet a dosahovat úspěchů.

Co s volným časem, pokud nějaký zbývá (v lepším případě máme volno několik hodin týdně)? Sarah White, bloggerka s diplomem ze žurnalistiky a psychologie, doporučuje najít si koníček, který pro změnu nebude souviset s naším oborem.¹

Je důležité ze stereotypního prostředí v pravidelných intervalech odcházet, abychom ulevili hlavě, získali větší nadhled nad tím, co děláme v práci, setkali se s jiným typem lidí, zkrátka změna prostředí je příležitostí si odpočinout a načerpat inspiraci. Nemusí jít čistě o odpočinek fyzický. Mojí zkušeností je, že si nejlépe odpočinu na sportovním tréninku a nejlepší výsledky odvádím na pěveckých hodinách asi hodinu až dvě po naprostém fyzickém vybití na tréninku. Necítím stres, který by mě mohl při zpívání svazovat a mám pocit, jako bych měla „čistou hlavu“. Lépe se soustředím a jelikož je box, kterému se věnuji, velmi náročný hlavně co se týče kondice, přicházím po něm na lekce zpěvu perfektně „rozdýchaná“ a aktivní.

Co se týče koníčků- ohledně odbourávání stresu a zlepšování koncentrace je vhodná pro jedince všech typů povah meditace. Jde o úkon zpočátku náročný, který je třeba se nejprve naučit. Výhodou je, že se dá trénovat každý den například před spaním. Zahrnuje soustředění se na pouhou jedinou věc (pro nácvik slouží dobře např. plamen svíčky), dále se učíme tkz. nemyslet na nic, což je pro necvičeného jedince neproveditelné. Dále jde o procítěné dýchání, vědomé odproštění se od problémů a díky meditaci se také můžeme například před náročným výkonem naučit bezpečně zkoncentrovat na to, co potřebujeme (např. zklidnit dech, odbourat třes z trémy, zamezit výpadkům paměti...).²

Právě díky meditaci, lepší soustředěnosti a psychické pohodě dochází méně často k psychosomatickým problémům bezprostředně před výkonem. Mnoho mých spolužáků (i já) se setkalo s tím, že ze stresu před představením „onemocněli“. Například se ten den ráno probudili s přesvědčením, že mají zánět nosohltanu, angínu a podobné komplikace a večer po výkonu byli naprosto zdraví. Není vždy snadné odlišit skutečný zdravotní problém od toho, který jsme si „vnutili“ ze stresu. Proto vždy včas navštívme lékaře. Můžeme zároveň zkusit využít neškodné

¹ Zdroj: <https://www.lifehack.org/articles/lifestyle/hobbies-are-good-for-you-how-find-one-that-fits-your-personality.html> [17.3.2018]

² Zdroj: <https://liveanddare.com/benefits-of-meditation/> [23.4.2018]

osvědčené přírodní metody k potlačení pocitu nemoci. Pokud by se jednalo pouze o planý poplach, nedojde aspoň ke zbytečné konzumaci farmaceutik.

2.1. Kondice a odolnost

Kondice, neboli tělesná zdatnost, je určována třemi oblastmi. Těmi jsou 1. kardiorepirační zdatnost, 2. svalová síla a vytrvalost a 3. flexibilita.

Zdatnost v těchto oblastech podporuje zpěvákův výkon a umožňuje mu být aktivní do vysokého věku. Díky svalové síle a flexibilitě tělo nedegeneruje onemocněními pohybového systému a je mu umožněno správné držení, které je během podávání výkonu vedle dostatečné dechové kapacity neméně důležitým aspektem. Centrum preventivní medicíny při Ústavu preventivního lékařství lékařské fakulty Masarykovy univerzity označuje dobrou tělesnou kondici jako přímo související nejen s lepší odolností takřka proti všem běžným populačním nemocem, ale také se schopností lépe se vyrovnávat se zátěží psychickou³.

Efektivnost je přímo ovlivněna mírou intenzity, délkou trvání a frekvencí opakování tréninku.

Odolnost organismu můžeme posilovat otužováním. Otužování musí být postupné a je dobré se nejprve obrátit na odborníka (praktický lékař, fyzioterapeut či sportovní trenér s trenérskou licenci) abychom si nedopatřením nepřivodili zdravotní potíže.

Mezi metody jak se otužovat patří koupání ve studené vodě (sprchování chladným proudem vody, pro velmi pokročilé i koupání venku v zimních měsících-oblíbený zimní rituál u nás i v zahraničí, především směrem na východ Evropy, kde teploty klesají výrazně pod bod mrazu). Cílem je zlepšit cirkulaci krve v těle a funkci cév.

Další možností je postupné zvykání si na menší množství vrstev oblečení (naopak balení se od útého věku do velmi teplého oblečení vede ke snížení tělesné odolnosti).

V poslední době se rozmáhá také styl života označovaný jako tkz. „*barefoot*“ (anglický výraz znamenající v překladu „*chůze na bosu*“), kdy se dotyčný otužuje dokonce tím, že chodí bosý. Průkopníci tohoto životního stylu prohlašují, že byla lidská noha dokonale vyvinuta pro chůzi naboso a nošením bot tělo především

³ Zdroj <http://www.med.muni.cz/centrumprevence/informace-pro-vas/stav-organismu/18-fyzicka-kondice.html> [17.3.2018]

fyzicky degeneruje (degenerace držení těla). Fyzioterapeutka Jitka Bílková doporučuje zvykat si však opět postupně⁴.

U nás k těmto nejvíce viditelným průkopníkům patří např. český filmový herec Jaroslav Dušek. Lidi procházející se po městech bez obuvi můžeme pozorovat stále častěji a to od brzkých ranních měsíců, když opadne sníh a nehrozí tak zranění nohy (pod sněhem nejsou vidět nebezpečné předměty).

Nejvýraznějšího výsledku při snaze o co nejlepší tělesnou kondici můžeme dosáhnout vhodným a pravidelně prováděným sportem. Není lehké si vybrat ten nejvhodnější a už vůbec ne hned napoprvé, takže svou snahu velká část zpěváků hned v první fázi vzdá. Důležité je ale hledat a zkoušet a nevzdávat se, pokud nám hned ze začátku to či ono nejde. Musíme vytrvat a výsledek se dostaví. Mimo jiné vedlejším účinkem je velmi silný pozitivní vliv na psychiku a posuny ve sportu nás mohou inspirovat ve zpívání, úspěchy ve sportu jsou totiž „viditelné/měřitelné“ (lepší postava, úbytek váhy, ze začátku zvládnou dva přitahy a za měsíc jich udělám deset atd.). Je to důkaz, že když na něčem usilovně pracujeme, začne se nám to dařit.

Spojení otužování i pohybu nabízí například plavání, které je vhodné i pro lidi s nadváhou, jelikož nezatěžuje klouby. Vyžaduje pravidelné a řízené dýchání, které je dobře nacvičitelné jako podmíněný reflex⁵ (když se nadechnu v nesprávnou chvíli, loknu si vody).

Pro výrazné a rychlé zlepšení kardiovaskulární činnosti je vhodné zvolit dynamický vytrvalostní sport. Zde se naskýtá široká škála možností od běhání, aerobních cviků pod dohledem odborníka, přes bojové sporty (je lepší volit nekontaktní formu tréninku, tedy vynechat „*sparring*“ neboli „*trénink s neutočícím soupeřem*“ kvůli nebezpečí zranění, především v obličeji a hrtanu) až k józe a jejím různě pokročilým formám.

V józe se naskýtají výhody jak v propojení správných dýchacích technik, protažení a posílení těla a zlepšení koordinace, tak i ve výrazném posílení psychické vyrovnanosti osobnosti a zdokonalení koncentrace.

⁴ Zdroj: <https://www.vitalia.cz/clanky/fyzioterapeutka-chuze-naboso-jednoznacne-ano-ale-postupne/> [17.3.2018]

⁵ Podmíněné reflexy= forma učení, neustálým opakováním se vytvářejí, bez vyvolávacích podnětů časem vyhasínají (L. Janský, I. Novotný (1981): *Fyziologie živočichů a člověka*, Avicenum)

Pro dobré rozpoložení i zlepšení kondice je doporučován také běh ve volné přírodě. Pro zpěváky je obzvlášť důležité hlídat si tepovou frekvenci ⁶ (individuální u každého, zjistí lékař/specializovaný trenér), aby nedocházelo opět ke zbytečnému pnutí v okolí hrtanu a také aby byl běžec schopen dýchat po celou dobu nosem (vdechnutý vzduch se stačí lépe ohřát v dutinách, než dorazí do hrtanu, tudíž je sníženo riziko nachlazení). Zjednodušeně- běhejme tak, aby byla práce efektivní, tzn. co nejčastěji alespoň půl hodiny v kuse nebo hodinu, která bude rozdělená na 3x20 minut.

Všechny jmenované příklady sportovní činnosti nám mohou mimo jiné pomoci si lépe uvědomovat dechovou oporu a mohou pomoci posílit svaly zádové a mezižeberní- nedílnou součást těla pro udržení opory. *„Důležitost dechové opory ve zkratce tkví v tom, že při osvojení si správné techniky koordinace svalů, které pracují při dýchání, dochází k sejmutí zbytečné zátěže z hrtanu. Ta by případně mohla vést- a často vede- ke kompenzačnímu chování hrtanu a riziku poškození hrtanové tkáně.“*⁷

Co se týče sexuálních aktivit, které jsou řazeny též mezi výkonnostně náročnější činnosti, mají rozhodně pozitivní vliv na naši psychiku, ale není vhodné je provozovat bezprostředně před vystoupením (stejně jako ostatní fyzicky náročné činnosti), protože při nich dochází opět k výraznému překrvování hlasivek.

Po jakýchkoliv pohybových aktivitách je důležité nezapomínat na dostatečné protažení, především tedy v oblasti krční a to velmi opatrně a technicky správně: jemně, bez trhaných pohybů, tkz. „prodýchávat“ protahované místo (představovat si, jako bychom se do tohoto místa pravidelně nadechovali), aby nedocházelo k zatuhnutí či zkracování svalů.

Jak již bylo řečeno výše, je dobré po celou dobu cvičení dýchat nosem, nebyla zmíněna ale další výhoda tohoto dýchání a to, že nos je přirozeným filtrem. Tedy čistí vzduch, aby se nám do těla nedostávaly zbytečně mikročástičky prachu a i bakterie a viry mají přes nos horší přístupovou cestu do těla (vše je zachytáváno na chloupkách umístěných v nosních dírkách, tyto tvoří nepravidelnou hustou síť- filtr). Přes nos také dochází ke zvlhčování vzduchu proudícího do těla.

⁶ Zdroj: <https://blog.kaloricketabulky.cz/2014/11/mudr-marie-skalska-maximalni-tepova-frekvence-pri-behu-jak-ji-presne-zmerit/> [17.3.2018]

⁷ Zdroj: <http://www.oxfordhandbooks.com/view/10.1093/oxfordhb/9780199730810.001.0001/oxfordhb-9780199730810-e-38> [cit. 24.4.2018]

Zajímavost: důsledkem fyziologického vývoje dochází po staletí k postupné degeneraci hlasového aparátu napříč populací na všech kontinentech a ve všech civilizovaných zemích po celém světě (netýká se např. jihoamerických, indonéských a středoafriických kmenů izolovaných od zbytku světa). Jev je způsoben stylem, jakým v běžném životě svůj hlas využíváme. Totiž monotónní řeč, kterou se dnes civilizace dorozumívá, nevyžaduje takovou hlasovou odolnost a pružnost, jako dřívější způsob komunikace- skřeky, výkřiky, napodobování hlasů zvířat apod.

Hlasivky s postupným civilizováním doslova leniví. Takže zatímco požadavky na výkony a virtuozitu se lety přinejmenším násobí, hlasová vybavenost se u většiny lidí zhoršuje a v budoucnu zhoršovat bude. Zároveň ale máme lepší povědomí o hlasových technikách a přístup k léčbě, což prozatím nevýhodu svým způsobem kompenzuje.

Co se týče čistě hlasové kondice, k jejímu udržení a zlepšování je třeba zkrátka cvičit hlas.

Pravidelně, svědomitě, chytře (tzn. přemýšlet nad tím, jak se zrovna cítím a přizpůsobit tomu rozezpívání a volbu repertoáru, neaplikovat neustále ta samá cvičení bez jakéhokoliv rozmyslu) a pod co nejčastějším dohledem hlasového odborníka- kantora. Nejen, že se nám podaří osvojovat si techniku rychleji, ale trénované hlasivky budou ve vyšším věku pomaleji ochabovat. Takto je to se všemi svaly v těle. Jelikož si na hlasivky nevidíme, nemáme jak porovnat rozdíl, kromě sluchového vjemu, máme někdy tendenci si myslet, že budou fungovat stále stejně dobře. Je to ale to samé, jako myslet si, že bez trénování dokážeme uběhnout maraton.

Kantor by nám měl umět doporučit vhodná hlasová cvičení, která jsou pro každého zpěváka jiná, jelikož jsme individuální bytosti. Netroufám si ze své pozice studentky tvrdit, která jsou správná či špatná. Sám zpěvák ale cítí a po čase dokáže spolehlivě rozpoznat, co mu vyhovuje.

2.2. Strava

Většina doporučení a pravidel ohledně vhodné skladby jídelníčku platí pro lidi napříč profesemi. Pro zpěváky však dvojnásob.

Všeobecným a důležitým pravidlem je nepřejídat se a to především před spaním (dvě až tři hodiny jsou doporučená doba). Může totiž začít docházet k putování trávicích šťáv jícnem směrem nahoru až do dutiny ústní a k leptání sliznice okolo hlasivek i přímo hlasivek samotných, což následně znemožňuje tvořit kvalitní zvuk.

Před ulehnutím by také člověk neměl příliš pít (stejný následek). Doporučeno je nepřijímat potravu asi dvě až tři hodiny před spaním. Přínosná je snaha udržovat pravidelné intervaly mezi jídly. Doporučených je tři až pět jídel denně (záleží na potřebách každého jedince, můžeme jíst i častěji, rozhodně by však počet jídel neměl klesnout pod tři). Obecně se však jeví jako vhodnější pět menších jídel za den, než tři jídla větší. Tělo totiž není zatížené trávením velkého množství jídla naráz, takže po menším jídle nemusí být problém jít zpívat, kdežto po těžkém obědě budeme mít snahu o dobrý výkon přirozeně ztíženou.

Strava by měla být pestrá a ve velké míře by měly být zastoupeny ovoce a zelenina a to nejlépe v čerstvé podobě. To vyžaduje trpělivost s dobou zvykání si na nový režim. Tato adaptace může trvat okolo dvou až šesti měsíců, kdy se tělo musí „přeprogramovat“, aby vhodně reagovalo a vytvářelo pravidelně a rychle správné enzymy zajišťující trávení tohoto typu potravin (z důvodu náhlého zvýšení příjmu vlákniny).

Hlasová poradkyně Cari Cole z New Yorského institutu pro hlasovou výchovu dokonce doporučuje čistě rostlinnou stravu⁸ (nejen) při zdravotních obtížích, jelikož tělo nespotřebovává zbytečně energii na trávení živočišných bílkovin a velkého množství tuků.

Je dobré se zaměřit na příjem potravin obsahujících vitamín A (např. batáty, mango, broskve, meloun, kapusta, špenát, ...), který příznivě působí na funkci svalů a tudíž i na svaly hlasivkové. Jedná se o vitamín ze skupiny vitamínů rozpustných

⁸ tkz. „*vegan diet*“ při které se jedinec z důvodů etických či zdravotních rozhodne k úplnému vyloučení všech živočišných složek z jídelníčku, tzn. masa, mléka a výrobků z něj, vajec, u striktních veganů i medu (zdroj: <https://medlineplus.gov/vegetariandiet.html> [24.4.2018])

v tucích⁹ , je vhodné tedy potraviny kombinovat například s ořechy či semínky obsahující rostlinné oleje (ořechy mohou dráždit svojí strukturou sliznici v hltanu a následně při zaskočení i v hrtanu, je proto doporučeno je před konzumací nejméně na půl hodiny namočit ve vodě pro zjemnění a lepší stravitelnost). Další na zdravý tuk bohatou potravinou je například avokádo, za studena lisované panenské oleje atd.

Nezodpovězenou otázkou zůstává, zda jíst či nejíst před zpíváním. Mnoho zpěváků potvrzuje, že lepší výkon odvedou s prázdným žaludkem, konečné zvážení ale opět zůstává na každém jedinci zvlášť. Zaměstnat tělo trávením těsně před zpěvem se však jeví spíše jako kontraproduktivní. Protože je pěvecký výkon považován za fyzicky náročnou záležitost, je důležité si udržet tělo aktivní a umožnit mu koncentrovat se na tuto činnost.

Po jídle se nám může často zdát, že nás při zpěvu tělo „neposlouchá“ jako jsme zvyklí, dechová opora není tak aktivní a může se nám chtít dokonce spát, což není žádná autosugesce ale naopak prokázaný jev, který souvisí se stoupající a klesající křivkou glykemického indexu na základě působení hormonu inzulinu¹⁰ v našem krevním oběhu. Doporučuje se tedy najít rozumný kompromis, čili najíst se asi dvě hodiny nebo alespoň hodinu před zpíváním (opět individuální), aby mělo tělo z čeho čerpat energii, ale zároveň se stihlo znovu nastartovat po trávení.

Do stravy logicky řadíme i nápoje. Pro zpěváky je prakticky vyloučené, aby před svými výkony pili alkohol a to v jakémkoliv množství. Alkohol má přímý vliv na chování cév v těle (dochází k jejich rozšiřování) a v okolí hlasivek i přímo v nich dochází jeho pitím k překrvování sliznice. Pokud do takového rozpoložení zpíváme, můžeme si přivodit závažné hlasové poruchy. Což je negativní aspekt jen co se přímo hlasivek týče. Dalšími je nebezpečí vzniku psychické i fyzické závislosti na tzv. „panáku na kuráž“ pro potlačení trémy před výkonem (kdy se může množství požitého alkoholu časem navyšovat až k nemožnosti vůbec vystoupit důsledkem opilosti), dehydratace a s ní související nežádoucí vysoušení sliznice hrtanu, jiné vnímání rezonančních dutin, než za střízliva, zhoršená aktivita mluvidel atd.

Ve volném čase se pití alkoholu v rozumné míře toleruje (lépe řečeno- je na naší vlastní zodpovědnosti, kolik „skleniček“ si dovolíme), nedoporučuje se ale

⁹ skupina vit. A,D,E,K; zdroj: <http://fb.lt.cz/skripta/ix-travici-soustava/7-vitaminy-a-vyziva/> [18.3.2018]

¹⁰ glykemický index je veličina, která označuje rychlost vstřebávání sacharidů z potraviny do krve; zdroj: <https://aktin.cz/glykemicky-index> [19.3.2018] viz. Příloha č.4

požívání destilátů. Rizikem konzumace alkoholu, navíc v rušném prostředí, je částečná ztráta sebekontroly, kdy zvedáme intenzitu hlasu kvůli hluku a opět zde dochází ke zduření hrtanových sliznic, jehož následkem bývá částečná ztráta hlasu, chrapot atd.

Taktéž pitím nadměrného množství kávy dochází vlivem kofeinu ke zvýšené cirkulaci krve (drážděním receptorů dochází ke stimulaci práce srdce-dynamičtějšímu pumpování), tzn. překrvování hlasivek. Má také močopudné účinky. Někteří lékaři (např. foniatrička Jitka Vydrová ve své publikaci *Rady ke zpívání*) zpěvákům pití kávy nedoporučují vůbec kvůli zakyselování organismu, se kterým souvisí riziko vzniku refluxu.

Při pití některých čajů, ať už jako prevence nebo při řešení zdravotních problémů, vzniká stejně jako u pití alkoholu a kávy riziko dehydratace kvůli jejich diuretickým účinkům a tak je dobré se zároveň prolévat čistou neperlivou vlažnou vodou. Česká zdravotnická asociace uvádí ve svých doporučeních 3 litry tekutin denně, započítané jsou však všechny nápoje, polévky, vodnaté potraviny a doporučené množství je pouze orientační. Pomocí důsledné hydratace umožňujeme tělu vytvářet potřebný hlen, který tvoří ochrannou vrstvu na povrchu sliznice hrtanu a udržuje ji pružnou a zdravou.

Obecně potravinami, kterým by se měl zpěvák vyhýbat, jsou výrazně ostrá a přesolená jídla dráždící sliznici. Mléčné výrobky je vhodné přinejmenším omezit kvůli jejich vlivu na zahleňování. Je pravdou, že ohledně vlivu ml. výrobků na zahleňování organismu se vedou táhlé spory mezi vědci, přímé spojení mezi mlékem a zahleňováním nebylo prokázáno. Výzkumy ohledně tohoto problému neustále probíhají a navzájem se vyvracejí. Mléko každopádně tak jako tak pro dospělého jedince zdravé není kvůli špatné stravitelnosti v něm obsažené laktózy a především to kravské je silným alergenem¹¹.

Nepříjemnou vedlejší komplikací při požívání máty, citrusových plodů, rajčat a výrobků z nich, hořčice atd. bývá pálení žáhy, takže je pro citlivé jedince vhodné se jim přinejmenším před výkonem vyhnout¹². Pozor na lékořici, která může mít ve

¹¹ Zdroj: <https://www.eatrightpro.org/practice/position-and-practice-papers/position-papers/vegetarian-diets> [27.4.2018]

¹² Zdroj: <https://www.livestrong.com/article/523245-foods-that-are-bad-for-a-singers-voice/> [23.3.2018]

větším množství dokonce vliv na barvu hlasu, kvůli obsahu progesteronu a estrogeneru.

2.3. Prostředí

Jaké je vhodné prostředí pro zpívání? Akusticky podpůrné, čisté a větrané. Ne vždy se nám však poštěstí v akusticky výhodném a čistém prostoru vystupovat, natož na takovém místě žít.

Pro co nejlepší dodržování hlasové hygieny ale můžeme sami udělat mnoho i co se tohoto tématu týče. Především doma, kde trávíme většinou několik hodin denně, i kdybychom se domů přišli pouze vyspat, si můžeme zařídit doslova rehabilitační prostředí. Doma bychom měli udržovat pořádek, abychom zamezili hromadění prachu, který nás svými mikročástičkami dráždí v krku (nehledě na to, že se jedná o vyvolávač alergie). Dobré odvětrání, s ohledem na to, abychom se nedostali na delší dobu do proudu průvanu, je společně s vhodnou vlhkostí vzduchu velkou podporou zpěvákovy hlasové pohody. Suchý vzduch, prach a nevětrané místnosti dráždí a vysušují sliznici a činí ji náchylnou k onemocnění.

Pro zvlhčení vzduchu můžeme klasickou domácí metodou využít prosté čerstvě vyprané prádlo a sušit ho v pokoji, ovšem existují i pokročilejší možnosti a to nastavitelné zvlhčovače vzduchu s měřičem vlhkosti. Pozor na přílišné zvlhčování prostoru- může dojít k množení plísní, následkem kterých vznikají opět alergické reakce a další zdravotní obtíže (plísně v místnostech, hlavně v koupelnách, bývají původcem problémů, které jsou často chybně zaměňovány za chronickou rýmu).

Lepší okysličení domova můžeme podpořit pokojovými květinami, které mají dokázaný příznivý vliv také na psychiku. Pozor ale na kvetoucí druhy, které by mohly produkovat agresivní pyly.

Je velmi přínosné mít doma jednu místnost vyčleněnou pouze pro zpívání a prostor tomu přizpůsobit. Jak co se užitečnosti týče, tzn. dobrá akustika- místnost bez závěsů či koberců, které pohlcují zvuk a zvyšují mimo jiné prašnost, tak co se komfortu týče- dobré světlo, inspirativní či motivační doplňky (můžou to být například plakáty z našich oblíbených představení). Mimo jiné tento krok přispěje k lepší koncentraci pro práci a pomůže eliminovat rušivé elementy.¹³

¹³Zdroj: <http://interiordesign.lovetoknow.com/how-design-music-room>[23.3.2018]

S povoláním zpěváka- operního pěvce se přirozeně pojí v dnešní době hojně cestování. Časté přesuny z místa na místo jsou fyzicky náročné a hrozí při nich množství rizik, na která bychom si měli dát pozor. Měli bychom se pokusit eliminovat potenciální vznik spánkového deficitu (způsobeného v důsledku časového posunu), vyvarovat se pobytu v klimatizovaných dopravních prostředcích, přesahuje-li teplotní rozdíl mezi vnitřní a venkovní teplotou 5°C a hlídat si neustálý příjem tekutin, aby nedošlo k dehydrataci (např. vlivem nadměrného pití kávy nebo energetických nápojů).

Měli bychom také brát na vědomí fakt, že při turné v zemích s odlišnými teplotami a vlhkostí vzduchu budeme potřebovat určitou dobu před výkonem na aklimatizaci.

Nedoporučuje se ani delší pobyt na přímém slunci, či dokonce cílené opalování několik dní před výkonem. V den představení si můžeme opalováním znatelně oslabit výkon, protože při něm dochází k celkovému vysušování organismu- tedy i sliznice, která, jak již víme, musí být pro správnou funkci pokryta ochrannou vrstvou hlenu.

Pobytem v hlučných prostorách si nejen namáháme hlasivky, když se snažíme překřičet hluk, ale dochází i k poškozování sluchu. Proto bychom se měli vyhýbat místům, jako jsou diskotéky, hudební festivaly např. populární hudby, hospody a podobné podniky a také bychom si neměli zvykat na poslech hudby ze sluchátek. I zde dochází k otupování citlivosti sluchu. Vliv má na sluch nejen stupeň hlasitosti, ale také délka trvání poslechu.¹⁴

Po prosazení zákona o zákazu kouření ve veřejných prostorách platného po celé České republice prostorách se zpěvákům usnadnil problém, kdy se museli vyhýbat zakouřeným místnostem. U pasivních i aktivních kuřáků dochází vlivem kouře k vysušování sliznice. U aktivních kuřáku dochází vlivem vdechování horkého kouře k upalování drobných „chloupků“ na povrchu sliznice¹⁵, které napomáhají pohybu hlenu a vykašlávání. Dalšími negativy jsou různé druhy rakoviny, které může kouření vyvolat (např. hrtanu, plic...) a při zanášení plic dehtem dochází ke snižování dechové kapacity.

¹⁴ Viz příloha č.1 v přílohové části práce

¹⁵ Tkz. řasinkové buňky, též řasinkový epitel, viz. Příloha č.2 v přílohové části práce

3. Regenerace a přírodní léčba

Je s podivem, kolik zpěváků nemá absolutně nejmenší pojem o tom, že ke kvalitnímu výkonu bezpodmínečně patří kvalitní odpočinek. Je samozřejmě možné několik týdnů pracovat na maximum bez řádného odpočinku, zákonitě si však deficit vybere svou daň a tou může být dříve či později nemoc, kolaps nebo opět doživotní zdravotní potíže. Není pravdou, že si nemůžeme dovolit například spánek, což bývá častou (nejen) zpěvákovou výmluvou. Záleží pouze na tom, jak si sami nastavíme priority. A naše vlastní zdraví by mělo v tomto případě obsadit první příčku.

Naše hlasivky mohou bez odpočinku taktéž fungovat jen po omezenou dobu a čím víc zkracujeme dobu regenerace (resp. čím častěji ji úplně přeskakujeme), tím je pravděpodobnější, že dorazíme do pěveckého důchodu předčasně.

Hlasivky se unavují i při výkonech dokonale technicky provedených zkušenými pěvci, natož těch, které mají k dokonalosti zatím daleko. Proto je pro studenta zpěvu, člověka, který je teprve v procesu osvojování si technických záležitostí, nežádoucí, aby se vyčerpával zpíváním exponovaných partů a aby k tomuto jevu docházelo několikrát měsíčně či dokonce týdně. Jednak dochází k fixaci špatných návyků, jelikož si zpěvák pomáhá tkz. „jak jen to jde“ resp. technicky chybně, aby koncert či představení dotáhl do konce, jednak nemá čas na dostatečnou regeneraci, tudíž si dlouhodobě fyzicky ubližuje. Hlas začne kvůli tenzi získávat nezdravou/nepůvodní barvu vlivem změn na jejich povrchu.

Pokud začínající zpěvák odhadne míru zátěže (s čímž by mu měl umět poradit především jeho hlasový pedagog), kterou si může dovolit snést, je i tak dobré dbát na vhodný spánkový režim a dodržovat alespoň částečný hlasový klid, pokud je na zpěvákovi i tak únava znát. V první řadě by měl poslouchat své vlastní tělo a být schopen si upřímně přiznat na co jeho síly nestačí. I v tuto chvíli by ho měl jeho hlasový pedagog podpořit a umět svěřence usměrnit.

V období preventivního částečného hlasového klidu (např. po vystoupení nebo při běžné únavě) je doporučeno provádět hlasové cviky obsažené hlavně hlavovým tónem, cvičení menšího rozsahu a nižší dynamiky. Na toto téma existuje spousta pěveckých publikací, je však lepší se vždy poradit s kantorem.

Samostatnou kapitolou o sobě by měl být v životě každého z nás pravidelný a vydatný spánkový režim. Každý sám na sobě může spolehlivě pozorovat, po kolika hodinách se cítí odpočatý, bývá to však něco mezi 5,5-8,5 hodinami spánku. Hlídat si spolehlivě přesnost a kvalitu spánku nám můžou pomoci novodobé mobilní bezplatné aplikace, které snímají zvuky, které vydáváme ve spánku a na jejich základě dokáží rozpoznat, kdy se nacházíme v jaké spánkové fázi a tudíž kdy je vhodné nás probudit, abychom se necítili vyčerpaní (nedospáním/přespáním). Snímají intenzitu zvuku, který vydáváme dýcháním a také zvuky převalování, což svědčí o mělkém spánku ve stadiu tkz. REM fáze ¹⁶, která je pro probuzení vhodnější, než hluboký klidný bezesný stav, při kterém si tělo nejvíce odpočine.

V případě, že se u nás projeví slabost, pocit začínající horečky, podráždění nosohltanu nebo nepříjemný pocit v krku, které nejsou způsobeny například sezónní alergií, je vhodné omluvit se z povinností, pokud to je možné, a jako první pomoc jít zalehnout do postele. Je pravděpodobné, že oslabené tělo si s útoky zvenčí poradí samo, poskytneme-li mu možnost. Ve spánku totiž není organismus zatížen tolika procesy, jako při vědomí a v běžném provozu, a tak může vyšší množství energie využít právě k regeneraci.

Při pocitu lehké svalové únavy je přínosné provést prsty masáž krku přibližně v oblasti kořene jazyka a okolí, abychom uvolnili případné napětí.

Když se však přihodí, že prevenci podceníme a nebo i přes dodržování správných zásad onemocníme, je dobré znát zaprvé přesnou diagnózu a zadruhé vědět, jak se vyléčit co nejpřirozenějším způsobem. Pokud sáhneme ze zvyku po bílé pilulce na snížení horečky, vlastně léčíme důsledky, nikoliv příčinu. Některé léky předepisované lékaři jsou protizánětlivé a můžou tedy být nápomocné pokud se u nás zánět objeví. Často však pouze zmírňují projevy nemoci.

¹⁶ Rapid eye movement (REM, česky rychlé pohyby očí) je fáze spánku, charakterizovaná právě rychlými pohyby očí, nízkou rovinnou svalovou aktivitou a nízkoproudým EEG. Poprvé byla REM popsána pány Kleitmanem a Aserinským v 50. letech 20. století. Během fáze REM nejsou dominantní žádné mozkové vlny, a neurony (zejména v ty v mozkovém kmeni, pontine tegmentum) vykazují přibližně stejnou míru aktivity jako při plném vědomí (tzv. paradoxní spánek). Srdeční rytmus a dýchání jsou méně pravidelné než u ostatních fází spánku. Zdroj: https://cs.wikipedia.org/wiki/REM_f%C3%A1ze_sp%C3%A1nku [26.3.2018]

Je proto dobré se u lékaře aktivně informovat o svých možnostech a zkusit se poradit o alternativách léčby.

Jakmile rozpoznáme na svém hlase sebemenší rozdíl, je nutné okamžitě nasadit přísný hlasový klid a vyhledat foniatra. Přísný hlasový klid znamená nemluvit a ani se nepokoušet šeptat. Šeptání stejně tak namáhá hlasivky a mohli bychom si nechtěně přitížit.

4. Antibiotika a celostní medicína

4.1. Antibiotika

Antibiotika jsou látky, které usmrcují mikroorganismy nebo brání jejich růstu. Působí především proti bakteriím. Termín *antibiotika* původně označoval jen antimikrobní látky produkované živými organismy, zatímco látky uměle připravené se nazývaly *chemoterapeutika*. Tento rozdíl se však v současnosti stírá, protože antibiotika nové generace jsou semisyntetické nebo syntetické deriváty původních účinných látek.¹⁷

4.2. Přírodní antibiotika

Existuje mnoho různých druhů přírodních antibiotik. Ta mohou být užívána preventivně jako forma první fáze obrany před sezónními nákazami, které útočí na náš imunitní systém.

Oproti nám známým farmaceutickým resp. synteticky/ semisynteticky vyvinutým antibiotikům, která jsou běžně předepisována lékaři ve střední Evropě, mají tyto alternativy mnoho výhod. Jednou z nich je právě možnost užívat je konzumovat- ve formě rozmanitých pokrmů a to na rozdíl od těch „umělých“ i preventivně. Nemají totiž takové negativní dopady na náš organismus, jako je zabíjení senzitivnějších kmenů bakterií v našem těle, které ale jsou potřebné zejména pro přirozené prostředí střevní mikroflóry (tkz. gastrointestinální potíže) a s ním související horší vstřebatelnost vitamínů a minerálů. „*Střevo je největším imunitním orgánem lidského těla. Nachází se v něm téměř 70 % imunitních buněk, které hrají klíčovou roli v tom, jak se pacient popere s nemocí a jak se mu bude dařit po ní,*“ tvrdí Pavel Frühauf, primář Oddělení dětské gastroenterologie Všeobecné fakultní nemocnice v Praze v článku pro 120na80.¹⁸ Mezi další vedlejší účinky patří bolesti hlavy, nechutenství, vliv na hormonální cyklus u žen, alergie, komplikace týkající se jater a mnoho dalších.¹⁹

¹⁷ zdroj <https://cs.wikipedia.org/wiki/Antibiotikum> [16.4.2018]

¹⁸ zdroj <https://120na80.vitalia.cz/clanky/cim-zmirnit-negativni-ucinky-antibiotik/> [17.3.2018]

¹⁹ zdroj http://www.toxicology.cz/_soubory/pdf/antibiot.pdf [12.3.2018]

Tkz. vedlejší účinky mají i čistě přírodní léčiva, ty většinou ale plynou z nadužívání. Při vhodné skladbě stravy k nim dochází pouze u citlivějších/alergických/již oslabených jedinců.

Souhrnně řečeno látky obsažené v těchto přírodních alternativách nenapadají senzitivní kmeny prospěšných bakterií v našem těle, právě naopak jsou bohaté na minerály a vitamíny, takže přispívají k výrazně posílení organismu.

Další výrazná výhoda spočívá v tom, že se proti nim bakterie a viry nestávají rezistentní, jelikož obsah enzymu v potravíně není stabilní, což je momentálně předmětem bádání vědců, kteří se účinné látky například z česneku snaží extrahovat. „V budoucnu budou tyto látky pacientovi vpravovány přímo do krve.“ tvrdí chemik Ondřej Kašpar z Ústavu chemického inženýrství pražské Vysoké školy chemicko-technologické²⁰

Většina těchto potravin je běžně dostupných a lze je do jídelníčků zařazovat denně. Rozhodně je rozumné si v jídelníčku zachovat rozmanitost a konzumovat je s mírou. Pakliže přesto onemocníme, teprve „dávky“ navýšit.

Pozitivní účinky potravin je možné umocnit jejich vhodnou přípravou, ať už jde o výrobu vývaru nebo například esenciálního oleje. Roli také hraje včasné užití, tedy opakují, že prevence vítězí nad snahou zmírnit průběh již nastálé nemoci.

Mezi přírodní antibiotika dostupná v ČR řadíme: česnek, cibuli, kurkumu, zázvor a skořici.

Silné antimikrobiální účinky mají také esenciální bylinné oleje z bazalky, oregana nebo tymiánu. Jsou hůře dostupné v běžných prodejnách. Je lepší obstarat si je přes specializované webové stránky nebo specializované prodejny (např. prodejny se zdravou výživou). Prokazatelné účinky má také koloidní stříbro, které ale střevní mikroflóru narušuje, i když ne tak silně, jako antibiotika syntetická²¹.

²⁰ Zdroj https://www.irozhlas.cz/zivotni-styl/zdravi/antibiotikum-z-cesneku-je-ucinne-bakterie-nestihnou-ziskat-rezistenci-tvrdi_1712122030_mis [12.3.2018]

²¹ Zdroj: <http://www.charvat-ub.cz/obr/prispevky/antibiotika.pdf> [19.3.2018]

4.3. Celostní medicína

Celostní medicína je termín pocházející z USA a jejím zakladatelem je německý psycholog židovského původu Friedrich Salomon Perls (známý jako Fritz Perls). Jedná se o odvětví psychoterapie, ve kterém je cílem nastolit rovnováhu mezi vědomím (vnější projevy, skutky) a podvědomím (vnitřní pocity, emoce).

K pacientovi se přistupuje jako k celku. Dochází k analýze nejen fyzického, ale i duševního zdraví, což jsou provázané složky života. Na ně má vliv spousta faktorů, mezi které patří výživa, fyzická aktivita, životní prostředí, životní styl, společenský život, emoční vyváženost a další.

Jedním z principů celostní medicíny je, že prevence je lepší, než léčba. Do prevence spadá mimo jiné vzdělávání pacienta ohledně zdravého životního stylu, toto má na starosti lékař zaujímající k pacientovi velmi individuální přístup. Jeho úlohou je pacienta nejen léčit, ale také ho motivovat k uzdravování. Léčeny nejsou pouze projevy nemoci, lékař se snaží najít a léčit příčinu problému. Ten může mít původ v psychické stránce člověka. Léčba potom probíhá opravdu formou terapií, což je pro českého pacienta/klienta zatím nezvyklé, kdežto např. právě v USA jde již o běžnou formu léčby dnes už nejen ve vyšších, ale ve všech vrstvách obyvatelstva.

K předním a nejviditelnějším průkopníkům celostní medicíny patří v České republice MUDr. Josef Jonáš. On a další experti na celostní medicínu se řídí principem, na jehož základě je tělo pacienta schopno samouzdravování. Tento proces lékař podporuje přírodními a netoxickými terapiemi. Dle jeho názoru není klasická medicína vždy efektivní, právě proto, že pouze odstraňuje následky místo aby byla nalezena a odstraněna příčina nemoci („...*každá akce má svou reakci*“-reakcí je nemoc).

V rámci celostní medicíny MUDr. Jonáš uvádí čtyři úrovně, ve kterých se hledají původy problémů pacienta. Těmi jsou 1. základní úroveň fyzická, ve které se realizuje především klasická medicína, 2. úroveň energetická, kde se uplatňují homeopatie a léčitelství, 3. úroveň psychická, která řeší stav vědomí a podvědomí a zákony psychosomatiky- těmi se zabývá nejvíce právě celostní medicína, 4. úroveň duchovní- těžko definovatelná a pro každého individuálně uchopitelná

Celostní medicína užívá především tyto alternativní metody léčby: akupunkturu, čínskou/východní medicínu, homeopatii, léčbu bylinami, detoxikace organismu přírodní cestou .

Nejčastějšími zdravotními problémy, které jsou k takovému léčení vhodné, jsou ty, které trvají již delší dobu a jejich příčina nám není známá. Jde o alergie, poruchy imunitního systému, bolesti hlavy, únavy a únavový syndrom a další²².

²² Praktická detoxikace podle MUDR. Josefa Jonáše viz. prameny a literatura

5. Účinky léčivých potravin se zaměřením na potřeby zpěváků

Následující výčet potravin má sloužit jako orientační návod pro prevenci i při zdravotních potížích se zaměřením na potřeby zpěváka. Než se začne kdokoliv, kdo má zdravotní potíže, těmito radami řídit, měl by své budoucí kroky konzultovat nejprve s odborníkem, nejlépe s foniatrem i výživovým poradcem zároveň.

5.1. Seznam vybraných přírodních antibiotik dostupných v ČR

Česnek (čerstvý)

Výhody:

- Vysoce antibakteriální- protizánětlivé účinky díky obsahu alinu a enzymu alináze, přírodní desinfekce (již ve starém Řecku a Římě skutečně nahrazoval desinfekci)

Nevýhody:

- POZOR ve velkém množství může způsobovat antikoagulační, neboli snižovat srážlivost krve (např. v kombinaci s léky s obsahem heparinu).
- Vysoký obsah silic může u citlivějších jedinců způsobovat pálení žáhy a komplikovat léčbu refluxu

Cibule (čerstvá, spařená)

Výhody:

- Ulehčuje vykašlávání (doporučuje se v kombinaci s medem), vysoký obsah vitamínu C (posiluje imunitu, účinný proti stresu), obsahuje vitamíny skupiny B (udržují zdravý nervový systém- působí proti zánětu nosohltanu!).
- Obsahuje flavonoidy (=látky působící jako antioxidanty), které zmírňují projevy alergií a snižují vznik nádorových střevních onemocnění

Nevýhody:

- Za syrova může kvůli vysokému obsahu sirných sloučenin způsobovat podráždění jícnu, hrtanu a hlasivek citlivějším jedincům, tedy především těm, kteří trpí refluxem.

Kurkuma (v podobě prášku)

Výhody:

- Posiluje přirozenou obranyschopnost organismu (zlepšuje trávení a posiluje činnost střev), doporučuje se proti zánětům v oblasti krku a při plicních obtížích

Nevýhody:

- Nejsou prokázány žádné negativní vedlejší účinky

Zázvor (včetně kůry, čtvrtý/spařený/v podobě prášku)

Výhody:

- Protizánětlivé účinky, stimuluje krevní oběh
- Zázvorový prášek v 50% roztoku s ethanolem v kombinaci s medem inhibuje růst bakterií způsobující např. i zápal plic²³

Nevýhody:

- Při popíjení zázvorového čaje je doporučeno zdržovat se v domácím prostředí, protože čaj má vliv na otvírání kožních pórů a jelikož je kůže první „vrstvou/fází“ obranného systému, jsme poté na cca 6-12 hodin náchylnější k onemocnění při pobytu v zalidněných (infekčních) prostorách

²³ podle etiopské studie z <http://naturalsociety.com/> dokonce lépe než např. penicilin

Skořice (skořicová kůra v podobě prášku)

Výhody:

- Podrážděním receptorů v organismu dochází k jeho prohřívání, má pozitivní antistresové účinky
- Antibakteriální účinky (i proti vysoce rezistentním kmenům bakterií)
- Podporuje odhlehování při kašli

Nevýhody:

- Při nadužívání hrozí otrava kumarinem²⁴ (nedoporučuje se konzumovat každý den)

Toto byl stručný výčet tkz. přírodních antibiotik, která jsou jednoduše dostupná v České republice

5.2. Byliny, léčivé rostliny

Následuje výčet vybraných léčivých potravin a bylin, které lze obstarat v ČR a které mají příznivý vliv na odhlehování, podporují funkci plic a především funkci imunitního systému. K dostání jsou v běžných obchodech, prodejnách se zdravou výživou, specializovaných čajovnách i v lékárnách.

K přípravě čajů:

listy lípy, eukalypt, listy plicníku, podběl, květ sléze, listy jitrocele, lněné semínko, květ divizny, kořen proskurníku, nať rozrazil, řepík lékařský

K inhalaci²⁵:

čaj z tymiánu, čaj z majoránky, levandulový olej

²⁴ Toxin obsažený v různém množství v mnoha rostlinách

²⁵ Dýcháme páry nad nádobou s horkou tekutinou, lepší účinek zajistí, pokud si ručníkem zakryjeme hlavu a zabráníme jí unikání par mimo obličej, POZOR poté se zdržovat v teple, hrozí zánět středního ucha! Kromě rostlinných vývarů lze inhalovat i rozpuštěné soli

Přímá konzumace:

muškátový ořech, křen, lněné semínko, bazalka, tymián, nefiltrovaný bio med²⁶ (není rostlinou, ale je přírodním produktem), jitrocelový sirup, výtažek z echinacei v podobě kapek, listy kopřivy, majoránka, antimikrobiální přírodní oleje (tymián, bazalka, oregano, levandule, islandský lišejník)

²⁶ nesmí projít tepelnou úpravou, jinak se v něm tvoří toxiny

Závěr

Práce na téma “Hlasová hygiena- přírodní metody” pojednává o hlasové hygieně jako o zdravém životním stylu a v závěrečné kapitole se zaměřuje na souhrn čistě přírodních v České republice dostupných potravin, které mohou být speciálně pro zpěváky prospěšné. Měla by posloužit jako orientační návod pro začínající zpěváky, kteří si některé aspekty zatím nedali do souvislostí, ač mají na zpívání mnohdy až zásadní vliv.

V průběhu hledání informací jsem si potvrdila fakt, že prevencí a léčbou přírodní cestou, která je zaměřena na zpěváky, se zabývá velmi málo publikací a jsou většinou cizojazyčné. Vytyčila jsem si za cíl některou z nich v budoucnu přeložit do Českého jazyka, aby bylo toto téma přístupnější širšímu okolí, protože je škoda nebýt o tomto tématu přinejmenším poučen. Mnoho užitečných informací se mi podařilo vyhledat na specializovaných webech, čerpala jsem poznatky ze svého okolí i vlastní. Je nutné zdůraznit, že veškeré rady je třeba brát s rezervou, protože jsme každý jiný a individuálně na nás mohou působit i zmíněné metody. Mě osobně pomohlo v přístupu k životu, zodpovědnosti i ke zpěvu se těmito radami řídit a také vyhýbat se farmaceutickým produktům se u mě ukázalo jako prospěšné.

Přála bych si, aby má práce byla pro někoho aspoň malou inspirací ke zdravějšímu životu a zdrojem zajímavých informací.

Prameny a použitá literatura:

BLACK, Jessica K. Protizánětlivá strava. 1.vyd. Praha: nakladatelství Pragma. 2013. ISBN-13: 978-80-7349-376-9

JELÍNEK, Jan. ZICHÁČEK, Vladimír. Biologie pro gymnázia. 8.vyd. Olomouc: Nakladatelství Olomouc. 2006. ISBN 80-7182-217-5

JONÁŠ, Josef, MUDr. Praktická detoxikace podle MUDr. Josefa Jonáše. 1.vyd. Praha: Nakladatelství Eminent, 2005. ISBN 80-7281-199-1

KATZ, David Aaron. Superior Vocal Health, 1.vyd., San Diego, C.A.: Vendera Publishing. 2013. ISBN-13: 978-1936307272

MACH, Ivan. Sportovní výživa do kapsy. 1.vyd. Praha: Nakladatelství Grada. 2017. ISBN 978-80-271-0511-3

NOVOTNÝ, Ivan. HRUŠKA, Michal. Biologie člověka. 4.vyd. Praha: Nakladatelství Fortuna, 2007. ISBN 978-80-7373-007-9

RUIZ, Don Miguel. Four Agreements- Wisdom Book. 1.vyd. Amber-Allen Publishing,U.S. ISBN 187-8424-31-9

VÁLKOVÁ, Libuše. VYSKOČILOVÁ, Eva. Hlas individuality, Psychosomatické pojetí hlasové výchovy. 1.vyd. Praha: Nakladatelství Akademie múzických umění v Praze. 2005. ISBN 80-7331-034-1

VYDROVÁ, Jitka, MUDr. Rady ke zpívání. 1.vyd. Praha: Nakladatelství Práh. 2009. ISBN 978-80-7252-252-1

Přílohová část

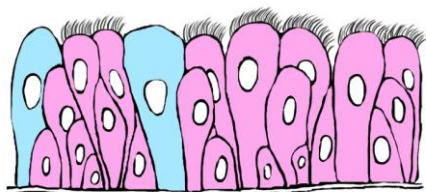
Příloha č. 1

Přípustná denní dávka hluku²⁷

| Ekvivalentní hladina akustického tlaku A | Limit pro expozici nechráněného sluchu | | |
|---|---|--------|---------|
| | Hodiny | Minuty | Vteřiny |
| 85 dB | 8 | | |
| 88 dB | 4 | | |
| 91 dB | 2 | | |
| 94 dB | 1 | | |
| 97 dB | - | 30 | |
| 100 dB | - | 15 | |
| 103 dB | - | 7 | 30 |
| 106 dB | - | 3 | 45 |
| 109 dB | - | 1 | 53 |
| ↓ | ↓ | ↓ | ↓ |
| 130-140 dB | - | - | <1 |

Příloha č.2

Řasinkový epitel²⁸



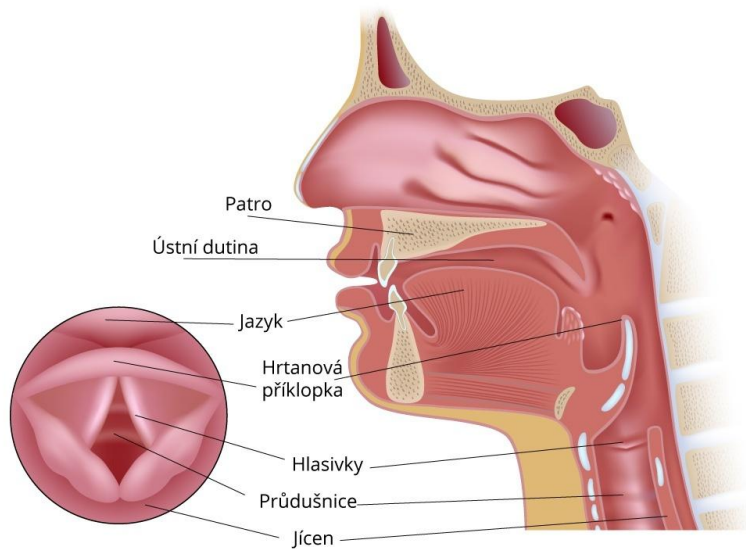
²⁷ Zdroj: <https://www.auris-audio.cz/kolik-decibelu-skodi> [24.4.2018]

²⁸ Zdroj: https://cs.wikipedia.org/wiki/%C5%98asinkov%C3%BD_epitel [24.4.2018]

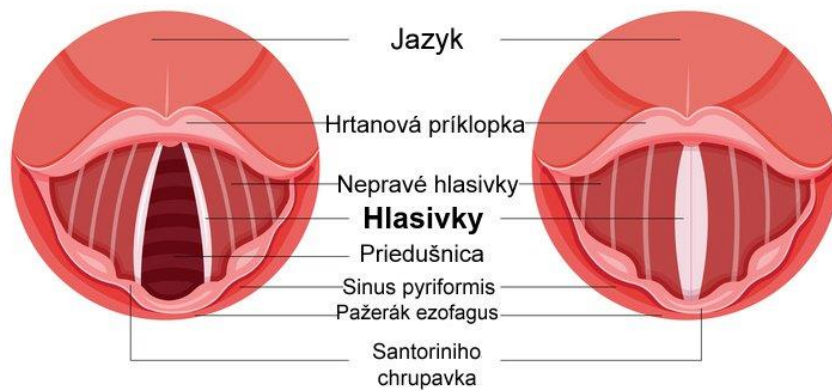
Anatomie hlasivek

Hlasivky

Hlasivka je zúžená oblast hrtanu umožňující vznik hlasu.



symptomy.cz 29

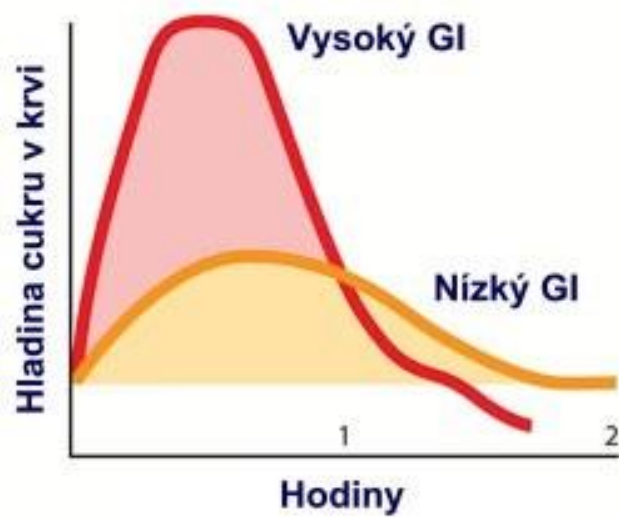


Hlasivky

30

²⁹ Zdroj: <https://www.symptomy.cz/anatomie/hlasivky> [22.4.2018]

³⁰ Zdroj: <https://zdravoteka.webnoviny.sk/priznaky/zhrubnutie-hlasu/> [13.4.2018]



31

³¹ Zdroj: <https://www.fitdieta.cz/glykemicky-index> [23.4.2018]