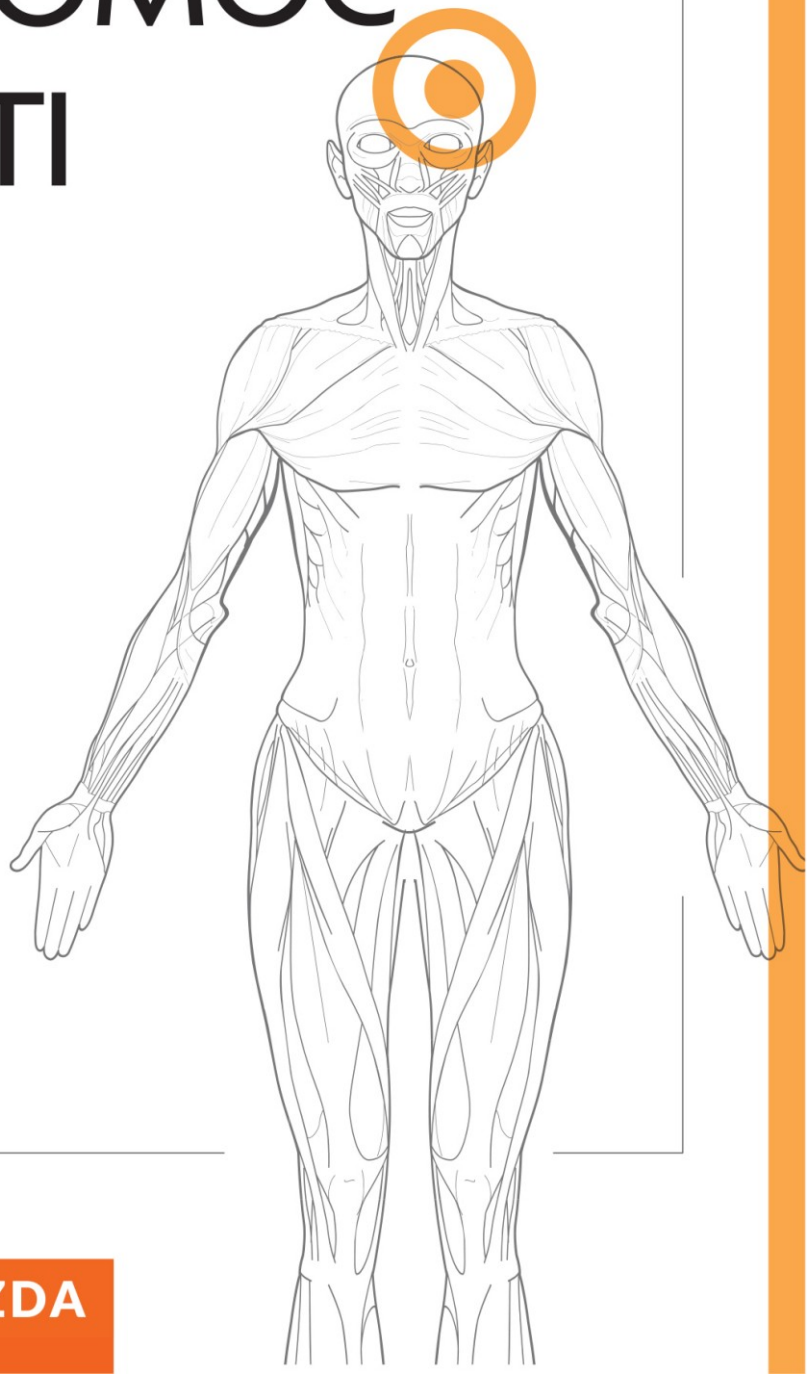
ROLAND LIEBSCHER-BRACHT | DR. MED. PETRA BRACHTOVÁ

HLAVA

ÚČINNÁ POMOC PŘI BOLESTI

Tenzní bolesti | Migrény |
Další typy bolestí hlavy

SE CVIČENÍM PODLE METODY LIEBSCHER & BRACHT



KAZDA

ROLAND LIEBSCHER-BRACHT | DR. MED. PETRA BRACHTOVÁ

HLAVA

ÚČINNÁ POMOC PŘI BOLESTI

Tenzní bolesti | Migrény |
Další typy bolestí hlavy

TIRÁŽ

Elektronické vydání:

Vydalo Nakladatelství KAZDA, s.r.o.
Všechna práva vyhrazena.
Datum poslední aktualizace: srpen 2025
ISBN: 978-80-7670-265-3
Vytvoření elektronické verze: Sandstudios, 2025

Papírové vydání:

Vydalo Nakladatelství KAZDA, s.r.o., v roce 2025.
Nové sady 2, 602 00 Brno
www.knihykazda.cz
info@knihykazda.cz
tel.: +420 725 565 486
Původní název: Kopfschmerzen selbst behandeln
© 2023 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München

1. vydání

Překlad: Martin Richter
Jazyková úprava: Marie Bervicová
Odpovědná redaktorka: Hana Borovská
Sazba a úprava obálky: ARTEDIT, spol. s r. o., Praha
Tisk a vazba: GRASPO CZ, a.s., Zlín
ISBN: 978-80-7670-226-4
Naše knihy dodávají na trh Euromedia Group, Infinity Zoom, KARAVELA, Kosmas, Pavel Dobrovský – BETA a Pemic Books. Knihy lze zakoupit v knihkupectvích nebo výhodně přímo u nakladatele na www.knihykazda.cz.

Obrazový materiál

Návrh a úprava obálky: ki36, Sabine Krohberger
Obálka: independent Medien-Design, GmbH, Horst Moser
Úprava fotografií: Hannah Crawford, Petra Ender, Natascha Klebl (obálka)
Fotoprodukce: Liebscher & Bracht
Ilustrace: Florian Hauer
Další fotografie:
Getty Images: str. 46; GU-Archiv/Mona Binner: str. 50;
Katharina Werner: str. 4
Syndikace: www.seasons agency.de

Důležité upozornění

Všechny návrhy, metody a doporučení v této knize vycházejí z odborných znalostí, názorů a zkušeností autorů. Autoři je připravili podle svého nejlepšího vědomí a prověřili je s největší možnou pečlivostí. Nenahrazují odborné lékařské poradenství. Každý čtenář je zodpovědný za své vlastní chování. Autoři ani nakladatelství nenesou odpovědnost za případné škody vyplývající z praktických doporučení uvedených v této knize.

Přejeme si, aby měl každý člověk možnost prožít dlouhý život bez bolesti, v co nejlepším zdraví a v plné pohyblivosti. V tom vidíme smysl své práce i našich životů. Naším hlavním cílem je poskytnout lidem znalosti o tom,
jak si mohou pomoci sami.

Roland Liebscher-Bracht
vystudoval strojní inženýrství, ale celý život trénoval a vyučoval asijská bojová umění a tělesnou výchovu. Díky tomu mohl společně se svou ženou vyvinout zcela novou, vysoce účinnou metodu léčby bolesti. Od roku 2007 školí lékaře, fyzioterapeuty a alternativní terapeuty. V současné době využívá metodu Liebscher &
Bracht k léčbě bolesti více než 4 000 terapeutů v Německu, Rakousku a Švýcarsku.

Petra Brachtová
je doktorkou všeobecného lékařství a naturopatie. Již více než 30 let pracuje jako nutriční terapeutka a specialistka na ortomolekulární medicínu (pozn. red.: obor zabývající se léčbou pomocí řízených změn látek, které se běžně vyskytují v lidském těle). Vede soukromé Centrum zdraví Liebscher & Bracht v Bad Homburgu. Hlavním cílem jejího přístupu je aktivovat u pacientů silné samoléčebné mechanismy, které vedou k osvobození se od bolesti a ke zdraví. Nejlepších výsledků dosahuje optimalizací stravovacích a pohybových návyků svých pacientů.

NEZTRÁCEJTE NADĚJI!

Přibližně 70 procent populace trpí tenzními bolestmi hlavy, migrénami a podobnými obtížemi – bolest je někdy kratší, jindy delší, vždy však opakovaná. Bolesti hlavy jsou tak vedle bolestí zad jednou z nejčastějších zdravotních obtíží a jedním z nejtypičtějších rozšířených onemocnění.
Když hlava bolí a pulzuje, mnoho nemocných sáhne po tabletách, protože se domnívají, že bez analgetik bolest hlavy nezvládnou. Vedlejší účinky, které se s tím mohou pojit, jsou však stále příliš často podceňovány. Alternativa k lékům proti bolesti je nezbytně nutná zejména u epizodických a chronických bolestí hlavy. V opačném případě hrozí opakované bolesti hlavy, častější ataky a zvýšení intenzity bolesti.
Nadměrné svalové napětí a nepoddajné fascie v oblasti krku, ramen a hlavy jsou často hlavní příčinou bolestí hlavy. Napětí může být způsobeno opakovanými pohyby v každodenním životě nebo jednostrannou zátěží, například nesprávným držením těla.
Podle našeho názoru je naléhavě nutné přehodnotit tradiční představy o bolestech hlavy, protože svalově-fasciální struktury hrají často při vnímání bolesti mnohem větší roli, než se dosud předpokládalo – a tato znalost je základem pro zmírnění nebo odstranění bolesti.
V této příručce vám ukážeme, jak můžete pomocí lehké osteopresury, protahovacích cvičení, fasciální masáže a speciálně vyvinutých pomůcek pro osteopresuru bolesti hlavy sami zmírnit, předcházet jim, a rychle tak záchvaty bolesti dostat pod kontrolu. A to všechno zcela přirozenou cestou.

Přejeme vám mnoho úspěchů a radosti z osvobození se od bolesti i nové „lehkosti“ v hlavě!

Roland Liebscher-Bracht Dr. Petra Bracht

KONEČNĚ OPĚT BEZ BOLESTI!

Nezáleží na tom, zda bolestmi hlavy trpíte pravidelně, nebo vás trápí jen čas od času, zda pociťujete v hlavě tlak, nebo se jedná o bodavé či pulzující bolesti. Nezáleží na tom, zda se bolest objevuje spíše v oblasti spánků, v okolí oka nebo v zadní části hlavy. Víme, že máte velkou šanci všechny tyto obtíže sami odstranit.

ZAOSTŘENO NA HLAVU

TENZNÍ BOLESTI HLAVY

MIGRÉNA

CLUSTEROVÉ BOLESTI HLAVY

JAK BOLESTI HLAVY NEJČASTĚJI VZNIKAJÍ?

JAK SE OSVOBODIT OD BOLESTI?

ZDRAVOU STRAVOU PROTI BOLESTI

ZAOSTŘENO NA HLAVU

Když nás bolí hlava tak moc, že máme pocit, jako by v ní desítky dělníků bušily a tloukly jako při bourání domu, není to nic příjemného. Každý z nás si to utrpení dovede přestavit. U někoho se bolesti hlavy, migrény a podobné potíže objevují jen občas. Jsou jako nevyžádaní návštěvníci, kteří přicházejí, kdy se jim zlíbí. Pro jiné jsou ale každodenní realitou. Statisticky se bolesti hlavy častěji vyskytují u žen než u mužů.
Jde o velmi rozšířený problém – více než 70 procent lidí uvádí, že je bolest hlavy, ať už jakéhokoli typu,[1] alespoň jednou v životě potkala. Občasné bolesti hlavy trápí přibližně 55 procent populace.[2] Chronické bolesti, tedy takové, které se vyskytují alespoň 15 dní v měsíci po dobu delší než tři měsíce, patří podle Německé neurologické společnosti mezi deset nejčastějších neurologických onemocnění.[3] Tenzní bolesti hlavy a migrény jsou druhým a třetím nejčastějším onemocněním na světě. Častější je pouze zubní kaz.[4]

TYPY BOLESTI

Bolesti hlavy (tzv. cefalgie) jsou bolestivé pocity v hlavě, které jsou v závislosti na typu vnímány jako pulzující, pronikavé, pálivé, škubavé, tupé a bodavé – to je jen několik charakteristik. Postižení je pociťují na různých místech, například v zadní části hlavy, na jedné nebo na obou stranách, na čele nebo na spáncích. Mezinárodní společnost pro diagnostiku a léčbu bolestí hlavy (International Headache Society, IHS) rozlišuje v současnosti 367 různých forem bolestí hlavy.[5] Z nich asi 90 procent tvoří tzv. primární neboli idiopatické bolesti hlavy – tenzní, clusterové a migrenózní bolesti hlavy. V těchto případech je samotná bolest hlavy považována za „nemoc“. Všechny tyto bolesti hlavy mají společné to, že je nedoprovází žádné základní strukturální onemocnění.

Sekundární bolesti hlavy jsou naopak bolesti, které jsou způsobeny jiným onemocněním nebo se vyskytují jako doprovodný příznak. Spouštěčem mohou být banální události, jako je nachlazení, ale také závažná onemocnění, například mrtvice, nádor na mozku nebo meningitida.
Jiné typy bolestí hlavy, u nichž je bolest pociťována v hlavě, na obličeji nebo na krku podél nervové dráhy, jako je tomu u neuralgie trigeminu, jsou vzácné.
Pokud chcete mít jistotu, nechte se kvůli bolestem hlavy vyšetřit u lékaře. Neurologické vyšetření a zobrazovací postupy jako počítačová tomografie (CT) a magnetická rezonance (MRI) vám rychle poskytnou jistotu a vy se ve většině případů budete moci věnovat skutečné příčině vašich obtíží.

Nejčastější typy bolesti

Nejčastějším typem bolesti hlavy jsou tenzní bolesti. Jedná se o tupý tlak, který může z ramen a šíje přecházet po stranách hlavy až do čela a trvat až sedm dní.
Migréna, druhá nejčastější bolest hlavy, je charakterizována středně silnou až silnou pulzující bolestí. Záchvaty migrény mohou trvat až tři dny a mohou být doprovázeny symptomy jako ztráta chuti k jídlu, nevolnost, zvracení a závratě. V případě aury / oční migrény se mohou objevit také poruchy řeči nebo zraku, a dokonce i ochrnutí.
Jednoho člověka z 1 000 postihují ty nejtěžší záchvaty bolesti v podobě clusterových bolestí hlavy.
Objevují se jednostranně v oblasti očí a spánků přibližně osmkrát denně a trvají až tři hodiny. Clusterové bolesti hlavy se vyskytují převážně u mladých mužů ve třetí nebo čtvrté dekádě jejich života a střídají se s obdobími bez příznaků. Pro vyloučení nádorů jsou pro diagnózu důležité snímky mozku.

BOLEST SE PROJEVUJE RŮZNÝMI ZPŮSOBY

Bolesti hlavy nepociťují všichni stejně, dokonce ani nejsou vždy stejné u jednoho člověka. Podle toho, jak hlava bolí, lze usuzovat na typ bolesti, a tím samozřejmě určit i optimální metodu léčby.

- Tenzní bolesti hlavy: U tenzních bolestí hlavy je častý pocit tlaku kolem hlavy nebo jen na čele, na spáncích či v zadní části hlavy. Postižení je popisují, jako by měli hlavu ve svěráku, který někdo utahuje. To je pro tenzní bolesti hlavy typické.
- Pulzující bolesti hlavy: Tento typ bolesti se objevuje během záchvatů migrény. Ataky mohou být jednostranné nebo mohou záchvaty bolesti zasáhnout vždy jinou část hlavy. Pohyb nebo jiné fyzické aktivity bolest zhoršují.
- Bodavé bolesti hlavy: Extrémně silné bolesti hlavy se vyskytují ve vzácných případech clusterových bolestí hlavy. V tomto případě bolí pouze jedna strana hlavy, oko je zarudlé a slzí. Bodavé bolesti hlavy mohou být také vyvolány nadužíváním léků. Paradoxem přitom je, že jde o léky, které byly původně určené – proti bolestem hlavy.[6] Kromě toho může být bodavá bolest hlavy v týle způsobena výhřezem ploténky v krční páteři. Později si vysvětlíme, zda je výhřez ploténky skutečnou příčinou.
- Palčivé bolesti hlavy: Pacienti popisují palčivé bolesti hlavy mimo jiné při zánětu trojklanného nervu. Tyto záchvaty bolesti, které trvají jen několik sekund, se objevují v oblastech hlavy a obličeje, jež zásobuje trojklanný nerv. Tato forma bolesti hlavy je však, jak již bylo zmíněno, vzácná.

ZÁVRATĚ

Závratě jsou typickým vedlejším projevem migrény. Projevují se pocitem, jako by se člověk pohyboval nebo jako by se točilo jeho okolí. Závratě se mohou objevit při změně polohy hlavy nebo při pouhém pohybu hlavy. Může je provázet nevolnost či prostorová dezorientace a otupělost.
Příčinou mohou být hormonální výkyvy, změna počasí, stres, nebo dokonce i psychické poruchy. Známější je však kombinace bolestí hlavy a závratí spíše následkem zvýšené konzumace alkoholu – ranní kocovina.
Pokud se však závratě objeví poprvé při bolestech hlavy, měl by vás vyšetřit lékař. Další příznaky, jako je ochrnutí jedné strany těla, porucha řeči, chůze a vidění nebo necitlivost, mohou ukazovat na cévní mozkovou příhodu. Volejte záchrannou službu (155 nebo tísňovou linku 112)! Další důležitou diferenciální diagnózou je tzv. funkční mrtvice, která je doprovázena záchvaty paniky a pocity úzkosti.[7]

Bolesti na stopě

Pro mnoho nemocných je snazší popsat, co je bolí než jaký typ bolesti mají. Z místa, kde se bolest ozývá, pak lze také vyvodit závěry o jejím typu, příčinách a možných způsobech léčby.

- Bolesti v oblasti čela: Obvykle jsou způsobeny přetížením svalů a fascií v horní části zad, krku, hlavy nebo v oblasti obličeje (oči a žvýkací svaly). Nevyvážené, jednostranné pohybové návyky v každodenním životě vedou časem k velkému přetížení a spolu s ním i k bolestem hlavy.

- Bolesti v týle: Bolesti v zadní části hlavy jsou obvykle neškodné a tenzní. Jedná se o tupý tlak, objevuje se často na obou stranách a může se šířit po stranách až do čela. Důležité upozornění: Pokud se u vás objeví závratě, nevolnost, zvracení nebo příznaky ochrnutí, stejně jako poruchy řeči, chůze nebo vidění, měli byste rozhodně rychle vyhledat lékaře.
- Bolesti na spáncích: Obvykle se vyskytují jako součást primárních forem bolestí hlavy, například tenzní či clusterové bolesti hlavy nebo migrény. Často jsou vyvolány psychosociálním stresem, tlakem a napětím v oblasti hlavy a obličejových svalů. Dalšími možnými příčinami jsou špatný zrak nebo nesprávně používané zrakové pomůcky. Později si vysvětlíme, proč je třeba rozlišovat mezi spouštěči a příčinami této bolesti.
- Jednostranné bolesti hlavy: Bolest pouze na pravé nebo levé straně je charakteristická pro záchvaty migrény nebo pro trigeminální autonomní poruchu clusterové bolesti hlavy. Může se objevit nevolnost a zvracení a příznaky aury (citlivost na hluk, pachy a světlo). Pro clusterové bolesti hlavy jsou charakteristické především zarudlé a slzící oči. Diagnózu stanoví lékař.

KDY JSOU BOLESTI HLAVY CHRONICKÉ?

Někdy se bolesti hlavy vyskytují tak často, že se postiženým zdá, že snad nikdy neustanou, což mnohdy výrazně zhoršuje jejich kvalitu života: čtyři procenta evropské populace kvůli každodenním bolestem hlavy rychle přestávají zvládat práci, domácnost, soukromý život a výchovu dětí.[8]
Bolesti hlavy jsou považovány za chronické, vyskytují-li se 15 dní v měsíci po dobu delší než tři měsíce.
Nejste si jisti, jak často trpíte bolestmi hlavy? Potom vám doporučujeme, abyste si ataky migrény a jiných záchvatů bolesti zapisovali a vedli si deník bolesti hlavy. Zapisujte si, kdy vás začala bolet hlava, jak dlouho bolest trvala, ve které oblasti se vyskytovala a jak jste ji vnímali. To vše vám pomůže stanovit diagnózu – ať už si ji určíte sami nebo navštívíte lékaře.

Chronické bolesti hlavy

Z lékařského hlediska je chronifikace, zjednodušeně řečeno, spojena s pamětí bolesti. Podle této teorie zanechává dlouhodobá bolest, například bolest hlavy a s ní i často používané způsoby přenosu nervových signálů, v mozku „stopy“. Tělo si tyto stopy stále pamatuje, což způsobuje, že se bolest mění v chronickou.
Zjistilo se, že v mozku pacientů trpících dlouhodobou bolestí dochází ke znatelným změnám. Přičítají se vlivu bolesti a předpokládá se, že tyto změny jsou „pevně ukotveny“. Strach z chronifikace je tak velký, že se provádí výzkum léků, které by tomu mohly zabránit.
U nás v Centru zdraví Liebscher & Bracht se domníváme, že tento pohled není dostatečný. U pacientů s dlouhodobou bolestí samozřejmě ke změnám v jejich mozku dochází. Výzkumy ukázaly, že náš mozek je velmi přizpůsobivý a proměnlivý. Tato jeho schopnost má dokonce své jméno: neuroplasticita.
Domníváme se však, že po odeznění bolesti se struktura mozku může v mnoha případech opět normalizovat. A zastáváme názor, že chronická bolest trvá tak dlouho především proto, že není léčena příčina, to znamená, že způsob léčby není podle našeho chápání „správný“.
Opakovaně jsme se přesvědčili o tom, že bolesti, které přetrvávaly desítky let, rychle ustoupí, jakmile se normalizuje nadměrné napětí v okolních svalech a fasciích – o tom si více řekneme později. To však může fungovat pouze v případě, že nervy nejsou příliš poškozené, například následkem zranění, a pokud bolest není vyvolávána žádnými organickými příčinami.

KDY JSOU BOLESTI HLAVY NEBEZPEČNÉ?

Bez ohledu na to, jakou konkrétní oblast hlavy bolesti zasahují, nemusí být samy o sobě nebezpečné. Jak ale poznáte, jestli se jedná o primární, nebo sekundární typ bolesti hlavy, případně dokonce o urgentní stav? To je důležitá otázka, protože bolestivé sekundární symptomy se mohou podobat primárním bolestem hlavy.
V medicíně existuje několik varovných příznaků („red flags“), kvůli nimž bývají pacienti po pečlivé anamnéze důkladněji vyšetřeni, v případě potřeby i pomocí moderních zobrazovacích metod. Lékaře byste měli navštívit co nejdříve, jakmile:[9]

- se objeví paralýza, poruchy smyslů, zraku a rovnováhy, slzení očí, silné závratě a horečka,
- bolesti hlavy přetrvávají déle než deset dní v měsíci,
- zaznamenáte poruchy vědomí, například nedostatečnou orientaci v čase, místě a ve vztahu k sobě sama,
- se bolest hlavy poprvé objeví ve věku nad 40 let,
- bolest trvá neobvykle dlouho (několik dní) a je neobyčejně silná,
- se bolest i přes léčbu zhoršuje,
- bolest vystřeluje do krku.

Rychlý zásah je nutný u následujících stavů:

- **nádor mozku:** Sekundární bolesti hlavy by měly být vyloučeny pomocí zobrazovacích metod mozku, zejména v případě podezření na clusterové bolesti hlavy.
- **glaukom (zelený zákal):** Pokud je bolest hlavy doprovázena problémy se zrakem (například zakalená rohovka, zarudnutí očí), nevolností a zvracením, jedná se pravděpodobně o naléhavý případ. Během několika hodin hrozí oslepnutí.
- **meningitida:** Bolestivá ztuhlost šíje, horečka, únava a silné bolesti hlavy mohou být následkem zánětu mozkových a míšních blan. Lékařská diagnóza by měla být stanovena rychle.
- **disekce krkavice:** Trhlina (disekce) ve vnitřní stěně krkavice způsobuje prosakování krve mezi vnitřní a vnější stěnou cévy. Disekce krkavice je naléhavý zdravotní stav, který se projevuje nevolností, bolestí vystřelující z krku a lebky do očního důlku, hučením v uších, závratěmi a bolestí hlavy a krku.
- **subarachnoidální krvácení:** Spontánní nebo traumatické krvácení do mozku. Bolest hlavy je zničující.
- **cévní mozková příhoda:** Pokud je bolest hlavy (obvykle v zadní části hlavy) doprovázena poruchami řeči, zraku a smyslů, ochrnutím (případně na jedné straně obličeje, ruky a tak dále), závratěmi, pocitem sucha na jazyku a necitlivostí, jedná se o stav nouze.

TENZNÍ BOLESTI HLAVY

Tenzní bolesti hlavy jsou nejčastějším typem bolestí hlavy. Přibližně 70 procent lidí pociťuje tupý tlak v hlavě, který lze popsat tak, jako by jim někdo kolem hlavy stále pevněji utahoval svěrák. Na každých 1 000 zaměstnanců připadá 820 dnů pracovní neschopnosti ročně. Pro srovnání, migrény způsobují jen 270 pracovních absencí.[10]

Příčiny tenzních bolestí hlavy lékařská věda dosud jednoznačně nevysvětlila. Jsou však považovány za projev dočasné poruchy vnímání podnětů a smyslového vnímání, takže bolest je registrována bez zábran.[11] Tato porucha je důsledkem přetížení svalů hlavy, tedy šíjových a týlních svalů, žvýkacích a mimických svalů. Zkrátka: příčinou tenzních bolestí hlavy často bývá napětí ve svalech.

Důvodů pro takové svalové napětí je celá řada. Například jednostranné držení těla, nedostatek spánku, silné zatínání zubů (bruxismus), namáhání očí a samozřejmě i psychické faktory jako stres, deprese a hyperaktivita.

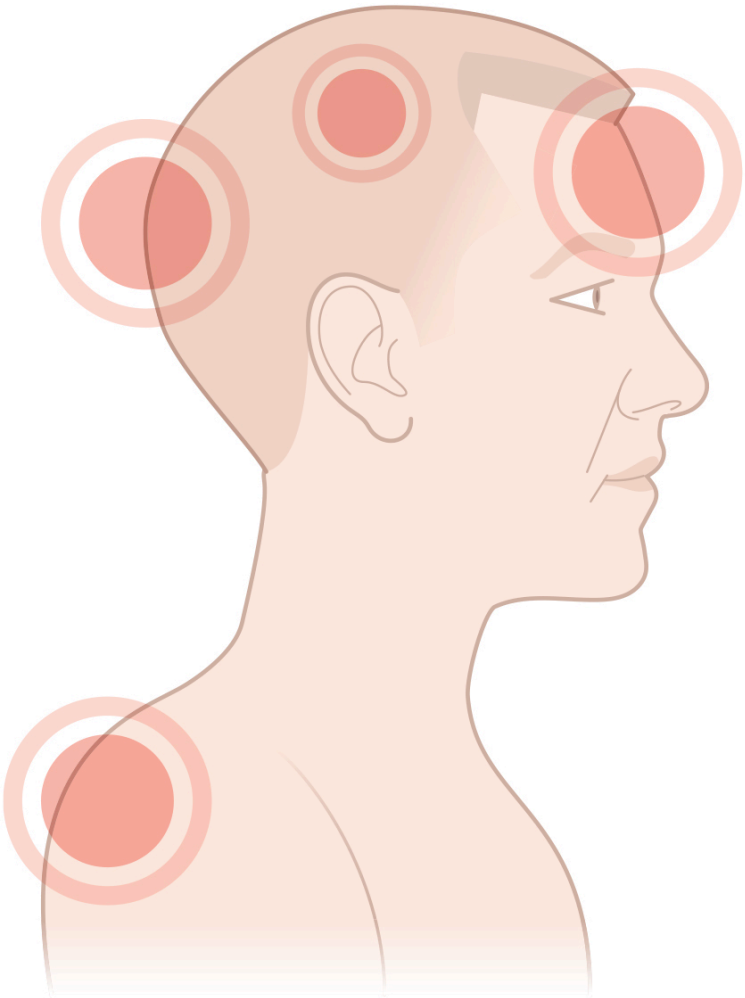
PŘÍZNAKY TENZNÍCH BOLESTÍ HLAVY

Tenzní bolesti hlavy se vyznačují typickými rysy, podle nichž je lze odlišit od migrény:

- **Příznaky:** tupý tlak, jako by hlavu svíral svěrák
- **Lokalizace:** týl, čelo, obě nebo jedna strana hlavy, ramena
- **Intenzita:** lehká až střední
- **Doba trvání:** půl hodiny až sedm dní
- **Výskyt:** během dne, obvykle bez narušení každodenního života; pohyb dokonce bolest zmírňuje
- **Doprovodné příznaky:** bolesti šíje, poruchy spánku, závratě, nechutenství, pocit tlaku za očima, případně citlivost na hluk nebo na světlo

Existují navíc tři možné formy průběhu:[12]

- **Příležitostná bolest v epizodách:** tzv. sporadická epizodická bolest hlavy se objevuje méně než dvanáct dní v roce.
- **Častá bolest v epizodách:** vyskytuje se více než dvanáct, ale méně než 180 dní v roce.
- **Dlouhodobá bolest:** o chronickou formu se jedná, pokud bolest hlavy přetrvává déle než 15 dní v měsíci.



Pro tenzní bolesti hlavy je typický tlak v týle i na čele.

Migrény bývají naopak středně silné až silné. Je to dáno především tím, že se vyskytují v pulzujících atakách a mohou vyvolat závažné doprovodné příznaky, jako je ztráta chuti k jídlu, nevolnost a zvracení. Může se objevit také zvýšená citlivost na hluk, světlo a pachy a závrať. Migrénu s aurou mohou doprovázet i poruchy zraku (mžitky, klikaté čáry před očima, poruchy zorného pole), a řeči a ochrnutí (viz stra-
na 18 a dále).

BĚŽNÉ LÉČEBNÉ POSTUPY

Mnozí nemocní se domnívají, že bez užívání léků proti bolesti se svých těžkostí nemohou zbavit. Mnoho lidí proto v akutních případech užívá volně prodejná analgetika. Nejoblíbenějšími a nejúčinnějšími léky či účinnými látkami proti bolesti hlavy jsou paracetamol, Ibuprofen a kyselina acetylsalicylová (ASA, lék Acylpirin či Aspirin).[14] Asociace zabývající se bolestmi hlavy dokonce doporučují trojkombinaci paracetamolu a kyseliny acetylsalicylové s přídavkem kofeinu, ale zároveň jasně varují před nadužíváním léků, protože při příliš častém

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázku z knihy ***Hlava*.**
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.