

001 Xiao Yao San (Rozbití okovů)

Alternativní názvy a překlad: Rozbití okovů, Volnost svobodného poutníka, Prášek svobodné volnosti

O směsi:

Xiao Yao San je v současnosti jedna z nejužívanějších směsí tradiční čínské medicíny. Je to ideální recept pro řešení různých psychoemočních a psychosomatických problémů. Její geniální složení vyrovnává vztah mezi „játry a slezinou“, a to znamená, že bylinky v ní použité uklidňují emoce, stísněnost, podrážděnost, sklíčenost, lehkou depresi, píchání či tlaky v podžebří, nadýmání zejména při stresu, bolesti hlavy po stresu, řeší premenstruační syndrom, harmonizují bolestivou či nepravidelnou menstruaci, nechutenství, průjem atd. Hlavní příčinou těchto potíží je stres. Čínský název Xiao Yao San se nejčastěji překládá jako Svobodný Poutník – což naznačuje, že použití této receptury umožňuje svobodně vykročit, nebýt svazován bolestmi, podrážděním, psychikou, nepodléhat stresu.

Účinky podle čínské medicíny:

- uvolňuje stagnovanou jaterní Qi
- posiluje Qi sleziny
- vyživuje krev jater a srdce
- harmonizuje játra a slezinu

Hlavní použití:

- potíže před menstruací, tzv. premenstruační syndrom
- bolestivá menstruace
- nepravidelná menstruace
- somatizace stresů, závislost fyzických příznaků na emocích
- úzkosti, deprese
- žaludeční či srdeční neuróza
- pocit knedlíku v krku
- cysty, adenomy či fibromy v prsou
- myomy v děloze či ovariální cysty
- potíže v klimakteriu
- bolesti hlavy
- motání hlavy



Další příznaky a motivy:

- bolest, tlak či pnutí na hrudi, pod žebry či v oblasti žaludku
- pocit stažení na prsou
- fluktuace příznaků
- podrážděnost, nervozita
- náladovost
- pocit napětí
- nemožnost se uvolnit
- somatizace problémů, zhoršení čehokoliv emocemi
- pocit knedlíku v krku
- únava
- časté vzdychání
- závratě
- snížená chuť k jídlu či nadměrné chutě (na sladké)

- zajištění stresů
- nadýmání, říhání, škroukání v břiše
- kašovitá stolice, ale třeba i zácpa zhoršená stresem
- nespavost (zhoršovaná stresem či nadměrnými emocemi)
- vnímání bušení srdce

Jazyk: bledě červený, zvýrazněné okraje jazyka

Pulz: XIAN (strunovitý)

Autor směsi: Recept se poprvé objevil v díle TAI PING HUI MIN HE JI JU FANG v r. 1107

Klinické poznámky:

- důležitá směs pro léčbu psychoemočních problémů s příznaky jako je deprese, úzkost, pocit stísněnosti. Zvláště, pokud je zhoršení těchto problémů spojené se začátkem menstruačního cyklu.
- pro všechny problémy, které se zhoršují před menstruací - podrážděnost, pocit napětí, náladovost, bolesti podbřišku, beder či prsou, otoky, nadměrná chuť k jídlu či úklidu, pocení, průjem atd.
- výborná u tzv. příčného úderu, kdy stagnovaná játra napadají slezinu/trávení. Tzn. zhoršování různých trávicích problémů, pokud je člověk pod stresem, tlakem. K hlavním příznakům patří nadýmání, škroukání,
- průjem, říhání apod. Ale třeba i cestovatelská zácpa.
- u premenstruačního syndromu můžeme zvýšit dávku před menstruací a naopak vysadit směs během menstruace
- stagnaci jaterní Qi lze vyzorovat u drtivé většiny pacientek s rakovinou prsu. Proto i směs Xiao Yao San je jednou z preventivních směsí u tohoto onemocnění. Ideálně spolu s houbou Reishi či Coriolus.

Kontraindikace: onemocnění pouze z prázdnoty

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
Cu	Chai Hu	prorostlík čínský, nať	Rad. bupleuri
	Dang Gui	Děhel čínský, kořen	Rad. angelicae sinensis
Sheng	Bai Shao	Pivoňka mléčnokvětá, kořen	Rad. Paeoniae Alba
Chao	Bai Zhu	atraktylis velkoúborový, oddenek	Rhiz. atractylodis
	Fu Ling	poratka kokosová, sklerocium	Skler. poriae
Zhi	Gan Cao	lékořice kořen	Rad. glycyrrhizae
	Bo He	máta	Fol. menthae
	Sheng Jiang	zázvor (ďumbier)	Rhiz. zingiberis recens
	He Huan Pi	Mimóza citlivka, kůra	Cort. albizziae

002 Gu Zhen Jia Mai Ya Wan (Pročištění přehrady)

Alternativní názvy a překlad: Pročištění přehrady, Posílení prostaty s Mai Ya

O směsi:

Prostata je malý orgán velikosti vlašského ořechu. Problémy s prostatou začnou trápit muže často po padesátce. A s věkem se jen zhoršují. Spolu s úbytkem sil a vitality dochází ke zpomalování toku Qi a tekutin. Postupně vznikají v kritických místech blokády. A jedním z kritických míst bývá i prostata. K nejčastějším problémům prostaty patří akutní a chronická prostatitida a benigní prostatická hyperplazie. K příznakům patří přerušované močení, zástava močení, bolesti při močení, pálení v oblasti prostaty. Podle čínské medicíny jde o kombinaci několika problémů: oslabení yangové energie ledvin, vlhké horkosti, blokády krve, Qi a tekutin.

Dominantou receptu je serenoa plazivá, která nepochází z Číny, ale ze Severní Ameriky. Právě staří indiáni ji používali u problémů s prostatou. Serenoa pomáhá omezovat další zvětšování objemu prostaty a zhoršování obtíží při vyprazdňování močového měchýře. Svým účinkem prokazuje inhibici přeměny hormonu testosteronu na dihydrotestosteron, v důsledku čehož je zamezováno dalšímu zvětšování prostatické tkáně, benigní hyperplazii.



Účinky podle čínské medicíny:

- posiluje ledvinový Yang
- uvolňuje Qi jater
- odvádí patologické tekutiny a nečistoty
- podporuje proudění Qi a rozbíjí blokádu Xue Yu v dolním ohříváči (oblasti prostaty)

Hlavní použití:

- „preventivní“ směs na prostatu
- benigní hyperplazie prostaty (zvětšení prostaty)
- chronická prostatitida (zánět prostaty)

Další příznaky a motivy:

- dlouhý začátek močení
- přerušované močení
- nucení na močení
- časté močení
- ukapávání moče
- slabý proud moči

Jazyk: podle převažujícího obrazu

Pulz: podle převažujícího obrazu

Klinické poznámky:

- jedná se spíše o preventivní směs na prostatu. Je dobré začít ji užívat při prvních příznacích. Samozřejmě primární je kontrola u lékaře, aby se vyloučily vážnější problémy.
- směs lze užívat v doporučených dávkách dlouhodobě

Kontraindikace: nejsou známy

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
Yan	Tu Si Zi	kokotice čínská, semeno	Sem. cuscudae
	Jin Ying Zi	růže hladká	Rosae laevigatae fructus
	Fu Ling	porotka kokosová, sklerocium	Skler. poriae
Sheng	Mu Li	ústřice	Concha ostreae
Sheng	Ma Ya	naklíčený ječmen, plod	Fruc. hordei germinatus
	Serenoa	Serenoa plazivá	Serenoa repens

003 Tong Yao Zhui Tang (Uvolnění opory)

Alternativní názvy a překlad: Nápoj pro uvolnění beder, Uvolnění opory

O směsi:

Směs používá různé bylinky, které se tradičně používají u akutních i chronických bolestí beder. Bolestí, které jsou obvykle ostré a často se propagují do dolních končetin. Tento problém nazýváme jako ústřel. Tento problém spustí obvykle nějaký „špatný“ pohyb, který vyvolá blokádu. Obvykle je terén beder již načatý. Hlavním úkolem bylin je uvolnit blokády, aby Qi, krev a tekutiny mohly opět volně proudit. Bylinky zlepšují prokrvení a výživu bederní oblasti, posilují ledviny, které danou oblast ovládají, odstraňují otoky a hlavně zmírňují bolest.

Směs lze použít jak při akutních, tak při chronických bolestech.



Účinky podle čínské medicíny:

- uvolňuje stagnace krve Xue Yu v oblasti beder
- posiluje Shen (ledviny)
- Bi Zheng – vylučuje vítr a vlhkost

Hlavní použití:

- spíše ostrá bolest beder
- bolest kyčlí a kolen

Další příznaky a motivy:

- náhle vzniklé ostré bolesti v oblasti beder
- bolesti propagující se do dolních končetin či do třísel
- nucení na močení
- časté močení
- ukapávání moče
- slabý proud moči

Jazyk: podle převažujícího obrazu

Pulz: podle převažujícího obrazu

Klinické poznámky:

- obvykle tento problém vzniká nějakým nevhodným pohybem nebo třeba ustrnutím v určité poloze po nějakou dobu (typicky sezení u počítače).
- problém vzniká na již „načatých“ bedrech. Obvykle u lidí s oslabenou energií ledvin (ledviny ovládají bederní oblast) nebo lidí vykonávajících nějakou pravidelnou jednostrannou bedra zatěžující činnost (práce skladníka ve skladu, který neustále zvedá těžké předměty, práce u automatické linky s vykonáváním neustále opakujících se pohybů, nošení malého dítěte jen na jedné ruce apod.).

Kontraindikace: nejsou známy

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
	Ru Xiang	kadidlovník	Res. olibanum (gummi olibanum)
	Mo Yao	myrhovník	Res. myrrhae
	Ji Xue Teng	toulec laločný, kořen, stonek	Caulis milletiae seu spatholobi
	Yan Hu Suo	dymnivka	Rhiz. corydalis
	Ba Ji Tian	morinda lékařská, kořen	Radix morindae
Jiu	Xi Xian Cao		Herba siegesbeckiae
	Wei Ling Xian	plamének čínský (šestilupénkový)	Rad. clematidis
	Lu Lu Tong	ambrovník čínský	Fruct. liquidambaris
	Shu Di Huang	rehmanie lepkavá, upravený kořen	Rad. rehmaniae preparata
Sheng	Chuan Xiong	koprniček wallichův	Rhiz. ligustici
Chuan	Niu Xi	achyranť dvojzubý	Rad. achyranthis, Rad. cyathulae
	Du Huo	děhel, kořen	Rad. angelice pubescentis

004 Mu Xiang Shun Qi Wan (Volná cesta)

Alternativní názvy a překlad: Aucklandia Pill to Order the Qi, Volná cesta, Saussurea Qi Promoting Pills, Poklid prostředního náměstí

O směsi:

Tradiční směs podporuje trávení a uvolňuje trávicí cesty u stavů, kdy stagnace potravy vytváří v trávicím traktu blokády. Pokud je naše trávení oslabeno, často nesprávnými stravovacími návyky, dochází ke zpomalení průchodu potravy trávicím traktem. Tyto blokády jsou příčinou pocitu plnosti a následně bolestí břicha, nadýmání, škroukání, měkké stolice či zácpy. Směs pomáhá zprůchodnit „trubky“ a zároveň ochladit horkost vzniklou stagnací (horko vzniká stejným principem jako v kompostu na zahrádce, což může mít za následek pálení žáhy, gastritidu či reflux. Tento problém vidíme často u malých dětí, u kterých je trávení ještě ne zcela vyvinuté. Nebo u starších lidí, u kterých je již zpomalené. Ale velmi často i u lidí v produktivním věku, kteří nedodržují zásady správného stravování – nepravidelné stravování, přejídání se, časté požívání sytých a těžkých jídel. Vliv zde může mít i emočně podmíněná stagnace jater. Pak bychom tuto směs kombinovali třeba se směsí Shu Gan Wan nebo Xiao Yao San.



Účinky podle čínské medicíny:

- uvolňuje zablokovanou Qi žaludku a střev
- rozhýbává střed a blokády z potravy
- harmonizuje játra a slezinu (při stagnaci Qi jater napadajících žaludek)
- odvádí patologickou vlhkost ze středního ohniště

Hlavní použití:

- bolesti břicha, nechut k jídlu, zácpa
- špatné trávení
- roztažení (distenze) nadbřívku, oblasti bránice a podžebří s bolestí nebo bez ní v důsledku stagnace jaterní Qi nebo stagnace potravy
- kyselé říhání
- reflux do jícnu
- také hypoacidita žaludku, nedostatek žaludeční kyseliny k trávení potravy se zápachem z úst a nadýmáním
- nauzea, zvracení, říhání
- pocitování plnosti v nadbřívku
- lepivý pocit v ústech
- (použití pro chronickou hepatitidu, cirhózu jater (časnou fázi), chronickou gastritidu, křeče ve střevech s bolestmi břicha)

Další příznaky a motivy:

- stagnace Qi sleziny a žaludku
- protichůdná Qi žaludku
- vlhkost středního ohniště
- stagnace potravy

- podporuje peristaltiku
- omezuje chutě na sladké

Jazyk: lepivý vlhký povlak (vlhkost), bílý (chlad) či žlutý povlak (horko), po stranách jazyka mohou být zarudlé oblasti (v jeho střední části), stagnace Qi

Pulz: XIAN (strunovitý) na levé střední pozici a/nebo HUA (klouzavý) na pravé střední pozici

Klinické poznámky:

- první příčinou může být stagnace nestrávené potravy v žaludku, která dá vznik distenzi a plnosti. Nestrávená potrava zablokuje žaludek a brání sestupu žaludeční Qi (to vede k nadýmání, kyselé regurgitaci, nauze, zvracení. Pokud zvracení uleví stavu je substanciální povahy (např. akumulace nestrávené potravy), pokud neuleví je povahy nesubstanciální (např. stagnace Qi).
- Pokud je současně Qi sleziny slabá, vzniká průjem, pokud je současně Qi sleziny silná, vznikne zácpa.
- druhou příčinou může být stagnace Qi jater s nadýmáním, bolestí jednoho či obou podžebří, vzdychání, podrážděnost, nepříjemným pocitem hladu. Bolest přichází ve vlnách a je spojena s emočním napětím...

Kontraindikace: Tinktura obsahuje aromatické produkty, které při dlouhodobém užívání (delším než 6 měs.) mohou poškodit Yin. Kontraindikován v těhotenství.

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
	Mu Xiang	Chrpovník lopuchový, kořen	Rad. Aucklandiae
	Sha Ren	Amom huňatý, plod	Fruc. amomi
	Xiang Fu	Šáchor hlíznatý, oddenek	Rhiz. cyperi
	Qing Pi	Mandarinka obecná, nezr.kůra	Peri. citri vir.
	Chen Pi	Mandarinka obecná, kůra	Peri. citri
	Lai Fu Zi	Ředkev setá, semeno	Sem. raphani
	Hou Po	Šácholan lékařský, kůra	Cort. magnoliae
	Zhi Ke	Bigarádie, plod	Fruc. aurantii
Chao	Cang Zhu	Atraktylis vejčitá, kořen	Rhiz. atractilodis
Zhi	Gan Cao	Lékořice uralská, kořen	Rad. glycyrrhizae
	Sheng Jiang	Zázvor obecný, oddenek	Rhiz. zingiberis

005 Bi Yan Wan (Nosní vánek)

Alternativní názvy a překlad: Xin Yi Bi Yan Wan, Vyvanutí dračí jeskyně, Nosní vánek, Rhynex Pills

O směsi:

Poměrně moderní bylinná směs byla sestavená k udržení průchodnosti nosních dutin. Překládá se též jako Vyvanutí dračí jeskyně či Nosní vánek. Používá se u různých stavů neprůchodnosti nosu a nosních dutin, jako je chronická či akutní či alergická rýma, záněty dutin, zvětšené nosní mandle. Z pohledu čínské medicíny jde většinou o vpád vnějšího patogenu (horký nebo studený vítr) na podkladě oslabení energie Qi plic.



Účinky podle čínské medicíny:

- otevírá povrch a odstraňuje vítr (horký či chladný)
- působí protizánětlivě a protialergicky
- otevírá nosní otvory

Hlavní použití:

- nepolevující výtok z nosu (či nosní obstrukce) na podkladě větrného chladu či horka napadajícího hlavu
- akutní nebo chronická rýma
- akutní nebo chronická sinusitis (záněty dutin)
- alergická rýma

Další příznaky a motivy:

- ucpaný nos
- dlouhotrvající výtok z nosu (vazký, hnisavý, páchnoucí)
- obstrukce nosu (ucpaný nos)
- bolesti hlavy z napadení větrným chladem či horkem
- horečka
- nesnášenlivost chladu
- chrápání
- bolesti svalů
- krvavé oči
- sucho v nose
- hořko v ústech
- nespavost
- nosní polypy

Jazyk: normální nebo tenký s bílým (chlad) či žlutým (horko) povlakem

Pulz: může být bez výrazné patologie, nebo pokud je patologie nosu spojená s akutním napadením, může být povrchový a stažený (chlad) nebo povrchový a rychlý (horko)

Klinické poznámky:

- směs není určena pro preventivní podávání
- při nedostatečné Qi plic větrný chlad (či větrné horko) napadá nos (a nosní dutiny), kde způsobí výtok či neprůchodnost nosu
- směs slouží na zastavení nosní sekrece a obnovení průchodnosti nosu (a dutin)
- u léčby akutních infekcí doporučujeme vynechat sladké a mléčné potraviny

Kontraindikace: nejsou známy

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
Chao	Cang Er Zi	Řepeň sibiřská, plod	Fruct. xanthii
	Xin Yi Hua	Šácholan, poupata	Flos magnoliae
	Fang Feng	Ledebouriela rozkladitá, kořen	Radix ledebouriellae
Qing	Lian Qiao	zlatice převislá, plod	Fruct. forsythiae
	Ye ju Hua	Zlateň indická	Flos chrysanthemi indici
Bei Sheng	Wu Wei Zi	klanopraška čínská, plod	Fruct. schisandrae
Sheng	Jie Geng	platykodon velkokvětý, kořen	Rad. platycodi
	Bai Zhi	děhel dahurský	Rad. angelicae dahuricae
Sheng	Zhi Mu	anemarahena asfodelkovitá, oddenek	Rhiz. Anemarrhenae
	Jing Jie	schizonepeta (drmek/vitex-hořcice)	Herba schizonepetae
Shneg	Gan Cao	lékořice, kořen	Rad. glycyrrhizae

006 Bu Zhong Yi Qi Tang (Probuzení energie)

Alternativní názvy a překlad: Odvar na doplnění středu a podporu Qi, Tygří pramen, Probuzení energie

O směsi:

Základní směs tradiční čínské medicíny, která doplňuje energii Qi (hlavně Qi sleziny a žaludku) a pomáhá ji zvedat nahoru. Směs se užívá hlavně u únavových stavů. Je jedno, zda se jedná o únavu fyzickou (zhoršující se po fyzické námaze) nebo únavu psychickou (zhoršující se psychickým vypětím). Qi sleziny a žaludku má za úkol vyrábět z potravy palivo pro náš organismus. Podle čínské medicíny přeměňuje potravu na energii Qi a krev. Pokud máme málo Qi a krve, začneme být postupně unavení a vyčerpaní. A na nedostatek Qi a krve může být navázáno mnoho dalších scénářů vývoje našeho zdravotního stavu, třeba problémy s imunitním systémem. Důležitou funkcí směsi je i její zvedací funkce, čehož se využívá u různých výhřezů či poklesů, ale třeba i u špinění mimo menstruaci nebo průjmu.



Účinky podle čínské medicíny:

- tonizuje Qi středního zářiče
- zvedá pokleslou Qi
- zvedá orgány (v případě prolapsu)
- pomáhá zastavit krvácení (pokud slezina nedrží krev v cévách)
- pročišťuje Yin Huo z Pi Wei Qi Xu

Hlavní použití:

- slabost svalů a pojivové tkáně, až atrofie
- únava, nedostatek fyzické a mentální síly a vitality
- chronický únavový syndrom
- nechutenství
- výhřezy orgánů
- poklesy orgánů
- inkontinence
- kýla
- nízký tlak
- křečové žíly
- chronický průjem
- zácpa z nedostatku Qi
- zhoršené či zamlžené vidění
- slabá či nepřicházející menstruace
- mizející či nedostavující se menstruace
- špinění mezi cykly
- opakované potraty
- gynekologické výtoky

- nedostatek leukocytů (bílých krvinek)

Další příznaky a motivy:

- všechny symptomy se horší při únavě a vyčerpání
- zhoršení potíží po fyzické či psychické zátěži
- pocit těžkého těla či končetin
- závrať, nestabilita
- hluchota či tinitus
- zkrácený dech
- nevýrazná řeč
- slabý hlas
- špatné trávení
- intermitentní horečka, zhoršující se po zátěži
- dlouhotrvající subfebrilie (zvýšená teplota)
- spontánní pocení
- averze k chladu
- žízeň na teplé nápoje
- řídká stolice
- chronický průjem nebo dyzenterie
- hemoroidy
- prolaps konečníku či pochvy a dělohy
- pokles žaludku či jiných vnitřních orgánů
- nepravidelné děložní krvácení

Jazyk: bledý a vlhký, oteklý s otisky zubů, může být i bledě červený, s tenkým bílým vlhkým či tlustým mastným povlakem

Pulz: jemný, široký, bez síly

Autor směsi: Li Gao (Li Dong Yuan) – Pi Wei Lun (Pojednání a slezině a žaludku – 1249)

Klinické poznámky:

- toto je často používána směs pro indikace vyplývající ze slabosti Qi středního zářiče, která nekontroluje yinové substance i yangovou Qi. Když není Yin pod kontrolou, klesá dolů a vede k potížím, jako jsou prolaps, krvácení, průjem, pomočování, zvýšené močení nebo výtok. Když není yangová Qi pod kontrolou, nekontrolovatelně stoupá a vede k příznakům: intermitentní horečka, návaly, sípání, bolesti hlavy, tinitus, palpitace, závrať, zrakové poruchy. Akumulace vlhkosti, která není směřována dolů, se může projevat těmito symptomy: Bi syndrom s vlhkostí, potíže při močení, ucpaný nos. Všechny potíže se objevují nebo zhoršují při úsilí, které spotřebovává Qi.
- v současnosti se tato směs používá pro zlepšení vitality a posílení imunitního systému, často jako doplněk k chemo nebo radioterapii nebo u pooperačních stavů.
- lze jí užít i v těhotenství pro tyto symptomy: závratě, motání hlavy, otoky, palpitace a únava

Kontraindikace: horečka při horku z nedostatku Yin (prázdňá horkost), přetrvávání zevních patogenů, nedostatečnost ledvin. Pozor, abychom naší léčbou také nepodpořili patogenní Qi.

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
Chao	Huang Qi	kozinec blanitý, kořen	Rad. astragali

	Dang Shen	pazvonek chloupkatý, kořen	Rad. codonopsis
	Dang Gui	děhel čínský, kořen	Rad. angelicae sinensis
	Bai Zhu	atraktylis velkoubořový, oddenek	Rhiz. atractylodis
	Chen Pi	mandarinka obecná, kůra plodu	Pericarpium citri ret.
Zhi	Sheng Ma	škumpa smrdutá	Rad. cimicifugae
Sheng	Chai Hu	prorostlík čínský, nať	Rad. bupleuri
Zhi	Gan Cao	lékořice, kořen	Rad. glycyrrhizae
	Sheng Jiang	zázvor	Rhiz. zingiberis recens
	Da Zao	jujuba	Fruct. jujubae

007 Ge Hua Jie Cheng Tang (Opilý mistr)

Alternativní názvy a překlad: Prášek s kudzu na odstranění kocoviny, Opilý mistr

O směsi:

Směs Ge Hua Jie Cheng Tang (nazývaná též Opilý mistr) byla ve staré Číně určena zejména pro konzumenty alkoholu a řeší akutní následky jeho nepřiměřené konzumace. V Čechách tyto stavy nazýváme kocovinou. Z pohledu čínské medicíny směs pročišťuje vlhkou horkost ze středního zářiče.

Z pohledu čínské medicíny je přiměřené užívání alkoholu našemu organismu prospěšné, ale záleží na konstituci a stavu konkrétního člověka. Lidé mající problém s vlhkou horkostí by se alkoholu měli vyhýbat.



Prof. Li Jie říká: „Tato směs je ostrá a horká a smí se užívat jednou za čas. Nikdo si nemůže myslet, že ji bude užívat denně. Není na světě úplně bezpečná směs na alkoholové opojení“.

Účinky podle čínské medicíny:

- odstraňuje vlhkost a horkost vznikající v těle po požití alkoholu
- harmonizuje střed
- zpevňuje slezinu

Hlavní použití:

- akumulace vlhkého horka (shire) v yangmingových drahách (žaludek, tlusté střevo) po konzumaci alkoholu při nedostatečnosti sleziny (jinými slovy kocovina)

Další příznaky a motivy:

- nauzea, zvracení
- závrať, bolesti hlavy
- plnost na hrudi a v oblasti bránice
- nechutenství
- únava
- omezené (až zablokované) močení
- podrážděnost
- třes rukou a nohou
- průjem

Jazyk: červený (Re), s mastným žlutým povlakem (Shi Re)

Pulz: může být kluzký

Klinické poznámky:

- tato směs je indikována na akutní kocovinu a/nebo taky na stagnaci ve středním zářiči, která vzniká při návykové konzumaci alkoholu. Protože však původní směs zahřívala, je naše směs modifikována tak, aby řešila problematiku vlhkého horka...

Kontraindikace: Yin Xu s prázdnou horkostí + žízeň, která ukazuje na poškození tekutin (suchost)

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
	Qing Pi	mandarinka obecná, nezralá kůra	Peric. citri reticulatae viride
	Mu Xiang	chrpovník lopuchový, kořen	Rad. aucklandiae
	Chen Pi	mandarinka obecná, kůra plodu	Peric. citri reticulatae
Sheng Shai	Ren Shen	ženšen pravý	Rad. ginseng
	Zhu Ling	choroš oříš, sklerocium	Scler. polypori
	Shen Qu	medicinální droždí	Massa fermentata
Sheng	Ze Xie	žabník orientální	Rhiz. alismatis
Sheng	Bai Zhu	atraktylis velkoúborový, oddenek	Rhiz. atractylodis
	Bai Dou Kou	kardamom pravý	Fruct. amomi rotundus
	Ge Hua		
	Sha Ren	pískovité semeno	Fruct. amomi
Sheng	Huang Lian	koptis čínská, oddenek	Coptidis rhizoma
Sheng	Chuan Xiong	koprniček wallichův	Rhiz. ligustici
Sheng	Huang Qin	šišák bajkalský, kořen	Rad. scutellariae

008 Shu Jing Huo Xue Tang (Uvolnění drah)

Alternativní názvy a překlad: Shu Ching Huo Hsieh Tang, Síla opravdového bojovníka, Uvolnění drah

O směsi:

Tradiční směs používaná u problémů Bi Zheng (obstrukční bolestivý syndrom), které jsou charakterizované plností na povrchu a nedostatečností uvnitř organismu a které my popisujeme jako revmatismy. Nicméně pojem Bi Zheng je poměrně širší. Směs se překládá jako Síla opravdového bojovníka nebo Uvolnění drah. Číňané věří, že v našem těle vedou dráhy, v kterých proudí energie Qi. Stejně jako krev v cévách. Občas dojde k zablokování dráhy, což je hlavní mechanismus vzniku bolesti. Blokády mohou být

z různých důvodů. Častou příčinou jsou nesprávné pohybové návyky. Ale to je jiný příběh a jiná směs. U Bi Zheng dochází nejčastěji k blokáde vpádem vnějšího patogenu (nejčastěji vlhka, větru, chladu či horka). Jsou to tedy blokády z plnosti, i když často na podkladě nějaké vnitřní nedostatečnosti (třeba Yangu ledvin). Tato blokáda se změní časem na Xue Yu (krevní stáza). Cílem směsi je odvést patogen a zprůchodnit dráhu. Tím zmizí i bolest. Obvykle se jedná o bolesti spíše chronické, často reagující na změny počasí. Jako prvotní příčinu můžeme často najít nějaké ofouknutí či prochladnutí.



Oproti směsi Du Huo Ji Sheng Tang (Posílení opory), která je také na Bi Zheng, je tato více o rozhýbání blokad, o bolesti. Bolesti jsou silnější, akutnější, fixní, ostré. Není zde tolik bylin na výživu ledvin a jater.

Účinky podle čínské medicíny:

- zprůchodňuje a uvolňuje dráhy
- oživuje krev
- rozbíjí krevní stáze
- vylučuje větrnou vlhkost
- posiluje šlachy

Hlavní použití:

- Bi syndromy s převahou větru a vlhka, spolu s nedostatkem krve a krevními stázemi
- revmatoidní artritida
- artróza
- karpální tunely

Další příznaky a motivy:

- bolesti svalů, kloubů
- bolest, která vyzařuje do DK
- bolesti dolní části zad (beder a křížové oblasti)
- otoky
- necitlivost či mravenčení dolních končetin
- bolesti trupu a končetin
- bolesti břicha

- ischias (houser či ústřel)
- averze k chladu a větru
- bolesti kolen

Jazyk: bledý či růžový s fialovými tečkami, povlak – normální

Pulz: zadržávající nebo napjatý

Autor směsi: Gong Ting Xiang ve Wan Bing Hui Chun (Obnova zdraví z myriády nemocí) 1587

Klinické poznámky:

Kontraindikace: pokud člověk užívá tuto směs, neměl by jíst syrovou stravu nebo jídla povahy chladné a vlhké

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
	Fang Feng	ledebouriela rozkladitá, kořen	Rad. ledebouriellae
	Qiang Huo	notopterigium dřípené, kořen	Rhiz. notopterygii
Sheng	Chuan Xiong	koprníček wallichův	Rhiz. ligustici
	Sheng Di Huang	rehmanie lepkavá, neupravený kořen	Rad. rehmaniae
	Dang Gui	Děhel čínský, kořen	Rad. angelicae sinensis
Sheng	Bai Shao	Pivoňka mléčnokvětá, kořen	Radix Paeoniae Alba
Sheng	Cang Zhu	atraktylis vejčitý, oddenek	Rhiz. atractylodis lanceae
Jiu Chuan	Niu Xi	achyranť dvojzubý	Rad. achyranthis
	Long Dan Cao	hořec, kořen	Rad. gentianae
	Bai Zhi	děhel dahurský	Rad. angelicae dahuricae
	Chen Pi	mandarinka obecná, kůra plodu	Peric. citri reticulatae
	Fu Ling	pornatka kokosová, sklerocium	Skler. poriae
Sheng	Gan Cao	lékořice, kořen	Rad. glycyrrhizae
	Ru Xiang	kadidlovník	Resina olibanum
	Mo Yao	myrhovník	Resina myrrhae
	Ji Xue Teng	toulec laločný, kořen, stonek	Caulis milletiae seu spatholobi

009 Du Huo Ji Sheng Tang (Posílení opory)

Alternativní názvy a překlad: Tu Huo Chi Sheng Tang, Pevnost palácového pilíře, Posílení opory

O směsi:

Tradiční směs je sestavená pro léčbu chronických bolestivých stavů, které se propagují hlavně v bedrech. Je to další směs na léčbu Bi Zheng (obstrukční bolestivý syndrom), kdy bolest je způsobená bloádou v drahách nějakým vnějším klimatickým činitelem – obvykle chladem, větrem a vlhkem. Bolesti proto mohou reagovat na změny počasí. Aby mohl být organismus napaden těmito klimatickými činiteli, musí tomu předcházet nějaké oslabení organismu. V tomto případě hlavně ledvin a jater. Proto kromě chronických a často tupých bolestí beder cítí pacient i slabost beder či kolenou. Častým příznakem je i ranní rozlámanost a pocit tíhy v postižené oblasti.



Oproti směsi Uvolnění drah, je tato více na výživu než na rozhýbání. Bolesti bývají spíše chronické a mírnější, ale je třeba také vyživit ledviny a játra.

Účinky podle čínské medicíny:

- vylučuje větrnou vlhkost, chlad a horkost
- rozptyluje bolestivou obstrukci kloubů (Bi syndrom)
- tonizuje nedostatečnost ledvin a jater
- utiňuje bolest

Hlavní použití:

- bolesti kloubů způsobené patogeny (větrná vlhkost), spojeny s nedostatečností jater a ledvin
- revmatoidní artritida
- lumbágo, ischias, ústřel
- bolesti beder s propagací do nohou
- výhřez ploténky
- bolesti kostrče
- problém s SI skloubením (sakroiliakální)

Další příznaky a motivy:

- pocit tíhy a bolest, která je fixována na místo v oblasti beder a dolních končetin
- bolesti reagující na počasí
- pocit ranní rozlámanosti
- pobolívání při dlouhém stání
- pocit slabosti v bedrech
- nesnášenlivost chladu
- zlepšení potíží teplem

Jazyk: bledý s bílým povlakem

Pulz: tenký (Xi), slabý (Ruo), pomalý (Chi)

Autor směsi: Sun Si Miao - Bei Ji Qian jin Yao Fang (Tisíce zlatých receptů pro naléhavé případy) - dynastie Tang

Klinické poznámky:

- tato směs léčí Bi syndromy (syndromy blokad v kloubech) způsobené větrem, chladem a vlhkostí, které zůstali v těle dlouhou dobu u pacientů s deficitem Qi a krve a/nebo v kombinaci s nedostatečností jater a ledvin. Jedním z klíčových příznaků je slabý pulz a dalším je převaha ztuhlosti nad silnou bolestí.
- na to, aby tato směs byla účinná, musí se užívat dlouhodobě. Je účinná jako základní směs pro všechny typy bolestivých obstrukcí a atrofí. V poslední době se její použití rozšířilo i na další typy nerovnováh souvisejících s nedostatečností Qi a krve spojených s obstrukcí drah a kolaterál (luo spojek) jako např. hepatitida, onemocnění kůže či impotence.

Kontraindikace: bolestivé obstrukce (Bi syndromy) spojené se velkým nadbytkem nebo vlhkou horkostí (Shi Re)

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
	Du Huo	děhel, kořen	Rad. angelice pubescentis
	Qin Jiao	hořec, kořen	Rad. gentianae macrophyllae
	Fang Feng	ledebouriela rozkladitá, kořen	Rad. ledebouriellae
	Xi Xin	kopytník	Herba asari
	Sheng Di Huang	rehmanie lepkavá, neupravený kořen	Rad. rehmaniae
	Dang Gui	děhel čínský, kořen	Rad. angelicae sinensis
Sheng	Bai Shao	pivoňka mléčnokvětá, kořen	Rad. Paeoniae Alba
Sheng	Chuan Xiong	koprniček wallichův	Rhiz. ligustici
Huai	Niu Xi	achyranť dvojzubý	Rad. achyranthis
	Rou Gui	skořicovník čínský, kůra	Cort. cinnamomi
Sh. Shai	Ren Shen	ženšen pravý	Rad. ginseng
	Fu Ling	pornatka kokosová, sklerocium	Skler. poriae
Sheng	Du Zhong	gumojilm jilmový, kůra	Cort. eucommiae
	Sang Ji Sheng	ochmet	Herba taxilli
Zhi	Gan Cao	lékořice, kořen	Rad. glycyrrhizae

010 Xiao Chai Hu Tang (Otevření dveří)

Alternativní názvy a překlad: Recept harmonizující Shao Yang, Odvar s prorostlým a větvíčkami skořicovníku, Otevření dveří, Milník na rozcestí, Krůpěj z lesní studánky, Hsiao Tsai Hu Tang

O směsi:

Tradiční směs Xiao Chai Hu Tang je jednou z nejčastěji užívaných směsí tradiční čínské medicíny. Její použití je velmi široké. Často se užívá u různých zánětů, hlavně chronických či recidivujících. Typicky u malých dětí, které trpí vracejícími se záněty středního ucha (i to lze zařadit pod tzv. skrytý patogen, viz dále). Další možností, kde lze využít Xiao Chai Hu Tang, je tzv. skrytý patogen. Člověka napadne nějaká akutní infekce (viry, bakterie, chlamydie, borelie atd.), část se vyléčí, ale část se stáhne do hlubších vrstev. Hodně to záleží na tom, v jakém stavu je naše imunita a vitalita. Pak stačí nějaké oslabení či stres a patogen se začne projevovat. A ty příznaky bývají opravdu různorodé. Typicky: chronická únava a vyčerpání, pobolívání celého těla, pocit zvýšené teploty, bolesti v krku, pocit „jako když na mě něco leze...“. Západní diagnostické metody často nejsou schopné skrytý patogen odhalit. A pacient je odeslán domů jako zdravý.

Další oblastí, kdy lze Xiao Chai Hu Tang použít jsou různé trávicí problémy od gastritid přes vředy, pálení žáhy atd.

Nově se Xiao Chai Hu Tang používá i u alergií.

Podle tradiční čínské medicíny harmonizuje Shao Yang. Tato disharmonie se typicky projevuje střídáním horečky a zimnice.

Xiao Chai Hu Tang se ve formě tinktury nebo wanů (kuliček) často kombinuje s dalšími recepty podle konkrétního problému.



Účinky podle čínské medicíny:

- harmonizuje Shao Yang
- podporuje „řádnou“ Qi
- vypuzuje patogeny
- chladný patogen stísňuje Shao Yangovou dráhu a tím vede k ztrátě její schopnosti řídit vzestup čistého a pokles kalného
- stísnění Qi jater a žlučníku se vznikem horka žlučníku napadajícího žaludek a Qi jater napadající slezinu

Hlavní použití:

- chronické záněty kdekoli v těle (hlavně v trávicím systému)
- opakující se záněty středního ucha
- střídání horečky a třesavky
- pocit zvýšené teploty
- akutní infekční onemocnění
- „skrytý patogen“
- chronický únavový syndrom
- cysty
- stimulace imunity
- autoimunitní problémy
- vracející se či opakující se problémy
- alergie, astma
- ochrana a regenerace jater

- hepatitidy
- zvýšený cholesterol a tuky v krvi
- angíny
- tumory

Další příznaky a motivy:

- střídání horka a chladu (horečky a zimnice)
- horečka neznámého původu
- bolest a distenze (roztažení) na hrudníku a v bocích
- plnost na hrudi a bolest v bocích (oblast žeber a podžebří)
- bolesti břicha
- podrážděnost a neklid
- pocit skleslosti
- časté zívání nebo je pro člověka obtížné, hluboce se nadechnout
- snížený příjem potravy a nápojů
- nezájem o jídlo
- nauzea a zvracení
- „suché zvracení“
- hořko v ústech
- reflux
- sucho v krku
- závratě
- tinnitus
- žízeň
- distenze (roztažení břicha) v nadbřišku
- pálení žáhy
- palpitace
- kašel
- čepy na mandlích
- obtížné močení
- zácpa
- chlamydiové infekce
- podpora tvorby žluče
- zánět žlučových cest
- vředy
- protinádorové účinky
- radioprotektivní účinky
- PMS
- malárie, žloutenka
- Menierův syndrom

Jazyk: tenký, bílý nebo mastný povlak

Pulz: strunovitý (xian)

Autor směsi: Zhang Zhong Jing (dynastie Han) v díle Shang Han Lun (Pojednání o zranění chladem)

Klinické poznámky:

- Harmonizuje shao yangovou dráhu a odstraňuje její stísnění, ale také se může použít jako základní směs pro onemocnění kloubů, souvisejících se Shao Yangem a jinými yangovými drahami. Strunovitý puls, bílý a někdy trochu mastný povlak na jazyku, hořká chuť v ústech nebo sucho v krku, spolu s dalšími symptomy uvedenými výše je dostatečná indikace k předepsání této směsi.
- vypouští a odblokovává stagnaci Qi v trojitém zářiči, která se projevuje plností v epigastriu, nezájmem o jídlo, zácpou, pocením jenom na hlavě, mírnou zimnicí, chladnými končetinami a tenkým nebo hlubokým a staženým pulzem.
- často se používá pro nervové a emocionální poruchy projevující se Shao Yangovými příznaky spolu s nespavostí, úzkostí, bolestmi hlavy a nervovými bolestmi stejně tak jako tzv. „divnými poruchami“, které se projevují neobvyklými příznaky nebo projevy, které neodpovídají běžným obrazům.
- Směs se může použít na vypuštění jater a regulaci menstruace, pokud stísněnost Qi způsobuje shluky a krevní stáze. Obzvláště je indikovaná pro horko vstupující do paláce krve, charakterizováno zimnicí a horečkou, které vznikají pravidelně v období kolem menstruace a pocitem, že přes den je vše normální a neklidem v noci („jako by člověk byl posedlý duchem“).
- podporuje „řádnou Qi“ a vylučuje patogenní Qi v akutních i chronických stavech počínaje běžným nachlazením až ke stavům kdy dochází k narušení imunity, zánětu nebo horečce neznámého původu.
- pacienti s relativně slabou „řádnou Qi“ mohou pocítovat horečku a zimnici, když je patogen „ventován“ ze Shao Yangové vrstvy do Tai Yangu.

Kontraindikace: pacienti, kteří mají horko nahoře a chlad dole, oheň jater nebo krvácení z dásní.

S opatrností užívat u vzestupu Yangu jater, hypertenze nebo zvracení krve při deficitu Yin.

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
Sheng	Chai Hu	prorostlík čínský, nať	Rad. bupleuri
Jiu	Huang Qin	šišák bajkalský, kořen	Rad. scutellariae
Fa	Ban Xia	oddenek pinelie trojčetné	Rhiz. pinelliae
Sheng Shai	Ren Shen	ženšen pravý	Rad. ginseng
	Da Zao	jujuba	Fruc. jujubae
Zhi	Gan Cao	lékořice, kořen	Rad. glycyrrhizae
	Sheng Jiang	zázvor (dumbier)	Rhiz. zingiberis recens

011 She Mu Tang (Buráčení hory)

Alternativní názvy a překlad: Buráčení hory

O směsi:

Plíce jsou první na řadě, pokud naše tělo napadne akutní infekce. Infekce následně naruší koloběh plicní Qi (energie), a ta místo klesání začne stoupat. To se projeví kašlem. Směs obsahuje byliny, které dokáží obnovit koloběh Qi v plicích a zároveň odvést z těla patogen, kterým bylo napadeno.

Směs je vhodné podávat u kašle akutního, který může být doprovázen zahleněním. Hleny bývají obvykle husté a žluté.

Směs lze použít i u kašle u kuřáků. V těchto případech jsou plíce napadány dlouhodobě horkým patogenem, který opět naruší koloběh plicní Qi.

Stejně tak lze použít směs na doléčení kašle po akutním infekčním onemocnění.



Účinky podle čínské medicíny:

- zastavuje kašel
- pročišťuje Fei Re (horko v plicích)
- odvádí horký toxin
- vylučuje Feng Re (větrnou horkost)
- vyživuje Fei Yin (plicní Yin)
- odvádí Tan (hlen)

Hlavní použití:

- akutní kašel v počátcích infekce
- kuřácký kašel
- zánět průdušek či plic
- zánět v krku

Další příznaky a motivy:

- kašel produktivní i neproduktivní
- ztráta hlasu

Jazyk: podle převládajícího obrazu

Pulz: podle převládajícího obrazu

Klinické poznámky:

- u akutního kašle doporučujeme zcela vysadit z jídelníčku mléčné produkty a sladkosti
- směs má protivirotvé působení

Kontraindikace: nejsou známy

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
	Ban Lan Gen	Boryt barvířský	Rad. isatidis
	She Gan	angínovník čínský, oddenek	Rhiz. belamcandae
Zhi	Bei Mu	řebčík	Bulb. fritillariae cirrhosae
	Gua Lou	vlasokvět Kirilův, semeno	Sem. trichosanthis
	Qian Hu	smlodník sbíhavý, květ	Rad. peucedani
Jiu	Huang Qin	šišák bajkalský, kořen	Rad. scutellariae
	Bai Bu	Stemona hlíznatá, kořen	Stemona radix
	Xing Ren	semeno meruňky obecné	Sem. armeniaca
	Qing Pi	mandarinka obecná, nezralá kůra	Peric. citri reticulatae viride
Sheng	Gan Cao	lékořice, kořen	Rad. glycyrrhizae
	Sang Bai Pi	kůra kořene morušovníku bílého	Cort. radice mori
	Jie Geng	platykodon velkokvětý, kořen	Rad. platycodi
	Pang Da Hai	Lejnice	Sterculia lychnophora
	Mu Hu Die	stromový motýl, semeno	Sem. oroxyli

012 Gui Zhi Fu Ling Wan (Rozbití blokády)

Alternativní názvy a překlad: Rozbití blokády, Zeď devíti draků, Odvalení kamenů z cesty, Kuei Chih Fu Ling Wan

O směsi:

Klasická gynekologická směs čínské medicíny, která se používá na odstranění blokády hlavně v podbřišku. Z různých důvodů (často nevyrovnané emoční stavy) dochází u žen v podbřišku k zablokování toku Qi (energie, která proudí v drahách, meridiánech). Po určité době se v této energetické blokáde začnou hromadit tzv. krevní stáze, které se projevují jako myomy, cysty, endometrióza apod.



Účinky podle čínské medicíny:

- oživuje Xue (krev)
- přeměňuje Xua Yu (krevní stáze)
- zmenšuje fixní břišní masy

Hlavní použití:

- krevní stáze v podbřišku
- děložní myomy
- vaječnickové cysty
- endometrióza
- eroze děložního čípku
- polycystická ovária
- chronické záněty dělohy a malé pánve
- bolestivá menstruace
- zástava menstruace z krevních stází
- záněty žil na dolních končetinách
- zvětšená prostata
- hemoroidy
- amenorea
- mužská neplodnost
- varikokéla

Další příznaky a motivy:

- bolesti v podbřišku
- bolesti a útvary v podbřišku spojené s různými gynekologickými poruchami
- sklon k zimomřivosti

Jazyk: temné tělo, fialové tečky či skvrny, rozšířené podjazykové žíly

Pulz: strunovitý nebo drsný a hluboký

Klinické poznámky:

- myomy a cysty jsou často vytvářené na podkladě „stagnace jater“. Játra mají za úkol vše v organismu zprůchodňovat. Tato funkce bývá často zablokována nadměrnými či potlačovanými emocemi, dlouhodobým stresem apod. To má za následek stagnaci Qi a později i krve. Proto je vhodné po rozbití blokády nasadit nějakou směs na uvolnění jater. Třeba Xiao Yao Wan (Rozbití okovů) jako prevenci. v praxi vidíme, že směs Gui Zhi Fu Ling Wan je schopná rozbit myomy obvykle do velikosti 2 cm. Doba užívání 3–6 měsíců. Nicméně tento rozměr je pouze orientační, někdy rozbije i myomy větší, někdy si neporadí s myomy menšími.
- ačkoliv původně byla směs určena na léčbu krvácení u těhotných s břišními masami, v dnešní době se používá na léčbu krevních stáz všeho druhu. To zahrnuje menstruační potíže, břišní masy (myomy, cysty), dokonce i poruchy systémového krevního oběhu.
- klíčový klinický příznak je napětí a citlivost v podbříšku při pohmatu, obvykle na levé straně nebo pacienti mají subjektivní pocit plnosti v břiše. Pokud je břišní masa hmatná, pak je jemná, relativně měkká a pohyblivá... (na tvrdé a fixované masy je jiná směs...)
- jiný důležitý klinický příznak je přítomnost horkosti u obecně zimomřivého pacienta, např. chlad dole a horko nahoře, nebo zánět, který se zhoršuje chladem, bez známek suchosti...
- Také mohou být přítomny systémové známky krevních stáz, jako jsou temná pokožka, tmavé kruhy pod očima, zvýšená pigmentace, fialové skvrny či tečky na jazyku, závratě, motání hlavy, tečky před očima a ztuhlost nebo bolest ramenou.

Kontraindikace:

- jelikož jde o směs poměrně zahřívající, tak není úplně vhodná pro osoby, které jsou horkokrevné a/či hodně se potí
- těhotenství
- po porodu užívat s opatrností

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
	Gui Zhi	skořicovník čínský, větvička	Ram. cinnamomi
	Fu Ling	poratka kokosová, sklerocium	Sklerotium poriae
	Mu Dan Pi	pivoňka polokřovitá, kůra kořene	Cort. moutan radice
	Tao Ren	slivoň	Semen persicae
	Chi Shao	pivoňka bělokvětá, kořen	Rad. paeoniae rubra
Sheng	Bai Shao	pivoňka mléčnokvětá, kořen	Rad. paeoniae alba

013 Nu Huang Bian Zi Tang (Copy císařovny)

Alternativní názvy a překlad: Copy císařovny, Tajemství havraního copu, Hříva černého vraníka, He Shou Wu Wan

O směsi:

Tradiční čínská směs, která se používá u padání či předčasného šedivění vlasů. Podle čínské medicíny je kvalita vlasů ovlivněna kvalitou esence ledvin a množstvím krve jater. Císařská bylina směsi se jmenuje He Shou Wu (*Polygonum multiflorum*). V překladu znamená bylinu načerňující vlasy pana Wu. K jejím hlavním účinkům patří posílení esence ledvin a krve jater. Čehož se využívá hlavně u padání vlasů, jejich špatné kvality či předčasnému šedivění. Zároveň He Show Wu zvlhčuje suché (čehož by bylo možné využít i u zácpy se suchou stolicí). Další bylina ve směsi Shu Di Huang posiluje účinek He Shou Wu při vyživování vlasů.



Účinky podle čínské medicíny:

- vyživuje Gan Xue (krev jater)
- vyživuje Shen Yin (ledvinový Yin)
- doplňuje esenci ledvin Jing

Hlavní použití:

- padání vlasů
- předčasné šedivění vlasů
- křehké nehty

Další příznaky a motivy:

- předčasné šedivění vlasů
- celkové vypadávání vlasů

Jazyk: dle převládajícího obrazu, obvykle bledý

Pulz: dle převládajícího obrazu
(většinou Xi, Xu, Ruo)

Klinické poznámky:

- vlasy odráží kondici esence Jing, která sídlí v ledvinách. Je to materie, kterou získáváme po našich předcích a která určuje, jak budeme zdraví a odolní. S věkem stav esence klesá. Klesá i vždy, když si bereme z rezerv, třeba pokud přlíš a intenzivně pracujeme. Pokud se esence zcela vyčerpá, umíráme...

Kontraindikace: nejsou známy

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
	He Shou Wu	rdesno mnohokvěté, kořenová hlíza	Polygoni multiflori radix
	Shu Di Huang	rehmanie lepkavá, upravený kořen	Rad. rehmaniae preparata
	Nu Zhen Zi	ptačí zob lesklý, semeno	Semen ligustri
	Sang Ji Sheng	ochmet	Herba taxilli
	Gou Qi Zi	kustovnice čínská, plod	Fructus lycii
Sheng	Ce Bai Ye	zerav východní	Cacumen platycladi
	Shi Chang Pu	puškvorec	Rhiz. acori

014 Ti Zhong Jian Qing Tang (Kulatý Buddha)

Alternativní názvy a překlad: Kulatý Buddha

O směsi:

Ve většině případů bývá nadváha podle čínské medicíny způsobená nedostatečnou Qi (energie) sleziny. Slezina je orgán, který je spolu se žaludkem zodpovědný za trávení potravy a její přeměnu na živiny. Pokud je oslabená, tak vyrábí z potravy málo Qi a krve a naše tělo chřadne. Druhým problémem při oslabení sleziny je to, že začne hromadit v organismu příliš vlhka. A vlhko vytváří „tukové polštáře“, nejčastěji v oblasti břicha. Směs posiluje slezinu, odvádí z organismu nadměrnou vlhkost a rozhýbává proudění energie hlavně v oblasti břicha. Zároveň směs podporuje trávení a tím zlepšuje vstřebávání živin z potravy.



Účinky podle čínské medicíny:

- posiluje Pi Qi (energii sleziny)
- harmonizuje Wei (žaludek)
- odvádí z organismu Shi (vlhkost)
- rozpouští Tan (hlen)
- ochlazuje Re (horko) žaludku a střev
- zklidňuje duši Shen

Hlavní použití:

- obezita, nadváha

Další příznaky a motivy:

- abdominální obezita
- zpomalené trávení
- kašovitá stolice, průjem
- zácpa, problém s vytlačením stolice
- říhání
- časté pocity přejetí
- únava po jídle
- nevolnost
- vysoký krevní tlak
- zvýšené tuky v krvi
- zvýšený cukr v krvi
- nadýmání
- zahlenění

Jazyk: oteklý s otisky zubů

Pulz: podle obrazů

Klinické poznámky:

- často má na vznik nadváhy vliv stagnace jater, které jsou ovlivněny stresem, nadměrnými či potlačovanými emocemi. Vzniká jev, který označujeme „zajídání stresů“. V těchto případech je vhodné přidat nějakou směs na uvolnění jater – třeba Xiao Yao Wan (Rozbití okovů).

Kontraindikace: nejsou známy

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
	He Ye	lotos ořechonosý, list	Folium nelumbinis
Sheng	Shan Zha	hloh peřenoklaný	Fruct. crataegi
Sheng	Ze Xie	žabník orientální	Rhiz. alismatis
	Fu Ling	pornatka kokosová, sklerocium	Sklerotium poriae
Sheng	Bai Zhu	atraktylis velkoúborový, oddenek	Rhiz. atractylodis
Chao	Zhi Ke	plod citroníku hořkého, plod (bez vnitřku)	Fruct. aurantii
	Jiao Gu Lan	gynostema pětilistá, list	Gynostemmae folium

015 Jing Fang Er Hao Tang (Labutí šíje)

Alternativní názvy a překlad: Labutí šíje, Neck formula two, Odvar s Ge Gen

O směsi:

Teorie čínské medicíny učí, že v těle vedou dráhy, v kterých proudí energie Qi. Občas se z nějakého důvodu Qi v drahách zablokuje. A to je princip vzniku bolesti. A je jedno, jestli se jedná o bolest kloubů, zubů či menstruační bolesti. Jsou určitá typická místa, která jsou zúžená a tím i náchylná na vznik blokády. Typická je oblast krční páteře a celé šíje. Císařskou bylinou směsi je Ge Gen (Radix puerariae), který dokáže uvolnit celou oblast krční páteře, šíje a horních zad.



Účinky podle čínské medicíny:

- oživuje krev, rozhýbává Qi a tekutiny
- uvolňuje Xue Yu (krevní stáze)
- uvolňuje a vyživuje šlachy a zatuhlé svaly
- zprůchodňuje Luo (spojky)

Hlavní použití:

- chronické bolestivé stavy v horní části zad (krční páteř, ramena) spojené s blokády a nedostatkem krve

Další příznaky a motivy:

- bolesti krční páteře
- zatuhlost v horní části zad
- zhoršená hybnost v postižených úsecích
- pocit tíhy v těle

Jazyk: růžový (při nedostatku krve bledý, s tenkým bílým povlakem)

Pulz: tenčí

Klinické poznámky:

- směs pro chronické bolesti šíje a zátylku s bolestmi hlavy, ztuhlostí okolního svalstva, nemožností otáčet hlavu. Bolesti jsou vyvolány vnější škodlivinou, která vyvolá lokální stagnace oběhu Qi a krve, nebo jsou způsobeny přetížením, jednostrannou zátěží nebo nedostatkem pohybu při sedavém způsobu života. Vnější škodlivina se v tomto případě nemusí nijak zásadně projevit.
- často má na vznik blokády v oblasti krční páteře a horních zad vliv stagnace jater, která jsou ovlivněna stresem, nadměrnými či

potlačovanými emocemi. V těchto případech je vhodné přidat nějakou směs na uvolnění jater – třeba Xiao Yao Wan (Rozbití okovů).

- je třeba se zamyslet nad příčinou problému. Pokud se bolest objevuje po působení chladu a větru, tak je dobré přidat něco na posílení Yangu. Třeba medicínální houbu Cordyceps. A hlavně je dobré se chladu a větru vyhýbat. Někdy se problémy objevují při určité činnosti, třeba práce na počítači. Zde doporučujeme co nejčastěji měnit polohu a dělat krouživé pohyby krční páteří a pažemi.

Kontraindikace: nejsou známy

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
	Ge Gen	kudzu, kořen	Rad. puerariae
Sheng	Bai Shao	Pivoňka mléčnokvětá, kořen	Rad. Paeoniae Alba
Zhi	Gan Cao	lékořice, kořen	Rad. glycyrrhizae
Sheng	Chuan Xiong	koprníček wallichův	Rhiz. ligustici
	Dang Gui	Děhel čínský, kořen	Rad. angelicae sinensis
	Hong Hua	světlice barvířská	Cart. tinctorius L.
	Lu Lu Tong	ambrovník čínský	Fruct. liquidambaris
Sheng	Dan Shen	šalvěj červenokořená	Rad. salviae
	Di Gu Pi	kustovnice čínská, kůra kořene	Cortex radices lycii
	Mu Gua	Kdoulovec ozdobný	Fructus chaenomelis
Sheng Chuan	Niu Xi	achyranť dvojzubý	Rad. achyranthis
	Qiang Huo		Rhiz. Notopterygii
	Qin Jiao	hořec, kořen	Rad. gentianae macrophyllae
	Sang Ji Sheng	ochmet	Herba taxilli
	Wu Jia Pi	akantopanax štíhlolistopký	Cor. radices acantopanax
Sheng	Xu Duan	štětká	Rad. dipsaci
	Sheng Di Huang	rehmanie lepkavá, neupravený kořen	Rad. rehmaniae
	Tao Ren	slivoň	Sem. persicae
Zhi	Yan Hu Suo	dymnivka	Rhiz. corydalis
	Jiang Huang	kurkuma dlouhá –prstovitý oddenek	Rhiz. curcumae longae

016 Yi Qi Cong Ming Wan (Zbystření smyslů)

Alternativní názvy a překlad: Zbystření smyslů, Odvar z kozince a kudzu

O směsi:

Tato směs pochází od starého čínského lékaře Li Gao a vytvořil ji ve 13.století. Má dvojitý účinek. Za prvé posiluje „střední zářič“ a doplňuje a zvedá Qi sleziny. Nicméně její hlavní doménou je posilování sluchu a zraku, které jsou způsobené nedostatečnou výživou „horních otvorů“ (očí a uší) a zároveň blokádami v této oblasti. Je jí možné použít u problematiky očí a uší různé etiologie.



Účinky podle čínské medicíny:

- doplňuje Qi a krev (sleziny, jater a ledvin)
- zvedá yangovou Qi
- podporuje oči a uši

Hlavní použití:

- u zhoršování zraku a sluchu
- tinnitus
- nedoslýchavost
- závratě (vertigo)
- zánět středního ucha
- pterygium (onemocnění spojivky)
- šedý zákal
- zelený zákal
- ulcerózní kolitida
- paměť a rozeznávací schopnosti
- bolest hlavy
- podporuje vitalitu pleti

Další příznaky a motivy:

- šumění či pískání v uších
- problémy s nedoslýchavostí
- rozostřený zrak
- měkká stolice s hlenem

Jazyk: podle obrazu

Pulz: podle obrazu

Autor směsi: Li Gao - Dong Heng Shi Xiao Fang, napsáno v roce 1266

Klinické poznámky:

- při užívání této směsi byste neměli být vystaveni působení kouře a ohně
- při užívání této směsi se vyhýbejte se kyselým, chladným, syrovým, olejovitým a tučným potravinám

Kontraindikace: nepoužívejte, pokud je problém očí či uší způsobený nadbytkem.

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
Sheng	Huang Qi	kozinec blanitý, kořen	Rad. astragali
	Dang Shen	pazvonek chloupkatý, kořen	Rad. codonopsis
Sheng	Gan Cao	lékořice, kořen	Rad. glycyrrhizae
Sheng	Sheng Ma	škumpa smrdutá	Rad. cimicifugae
	Ge Gen	kudzu, kořen	Rad. puerariae
Sheng	Man Jing Zi	drmek okrouhlostý	Fruct. viticis
Sheng	Bai Shao	pivoňka mléčnokvětá, kořen	Rad. Paeoniae Alba
Sheng	Huang Bai	korkovník amurský, kůra	Cort. phellodendri

017 Lian Qiao San Gen Tang (Odvedení toxinu)

Alternativní názvy a překlad: Odvedení toxinu

O směsi:

Tradiční směs, která se používá u akutního napadení „horkým větrem“. Hlavně u problémů krku a nosohltanu. A zvláště, pokud jsou přítomné příznaky toxinu: ostré řezavé bolesti v krku, otok krku, začervenání v krku, čepy na mandlích, žlutý či zelený hlen.



Účinky podle čínské medicíny:

- pročišťuje Re (horko) a odvádí Du (toxin)
- pročišťuje Feng Re (větrné horko)
- reguluje Tai Yang a Yang Ming při napadení větrem

Hlavní použití:

- bolesti v krku u akutní infekce
- chřipka
- akutní nachlazení
- akutní zánět a infekce
- zánět hrtanu / laryngitida (laryngitis acuta)
- zánět hltanu (pharyngitis acuta)

Další příznaky a motivy:

- bolesti v krku při akutním napadení
- horečka či zimnice
- bolest hlavy
- čepy na mandlích
- oteklé krční mandle
- obtížné polykání kvůli otoku v krku
- žluté až zelené hleny v oblasti krku a nosohltanu
- chraptot či obtížné mluvení

Jazyk: červený, se žlutým povlakem (v časném stádiu infekce nemusí být tato změna patrná)

Pulz: rychlý a povrchový

Kontraindikace: nejsou známy

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
	Ban Lan Gen	boryt barvířský	Rad. isatidis
Qing	Lian Qiao	zlatice převislá, plod	Fruct. forsythiae
Chao	Bai Zhu	atraktylis velkoúborový, oddenek	Rhiz. atractylodis
	Dan Zhu Ye	lopater štíhlý, nať	Herba lophatheri
	Lu Gen	rákos obecný	Rhiz. Phragmitis
	Yu Xing Cao	touleň srdčitá	Herba houttuyniae
	Jin Yin Hua	zimolez japonský, květ	Flos lonicerae
	Ge Gen	kudzu, kořen	Rad. puerariae
	Ju Hua	zlateň morušolistá, květ	Flos chrysanthemi morifolii
	Fang Feng	ledebouriela rozkladitá, kořen	Rad. ledebouriellae
	Bo He	máta	Folium menthae
Sheng	Gan Cao	lékořice, kořen	Rad. glycyrrhizae

018 Zhen Zhu An Chuang Tang (Čistota perly)

Alternativní názvy a překlad: Čistota perly, Hladkost jezerní perly, Zhu Zhen An Zhuang Tang

O směsi:

Tradiční směs používaná hlavně u akné. Podle čínské medicíny je kůže spojená s plícemi a koloběhem tělních tekutin. Hlavní ingrediencí receptu je Zhen Zhu, což je perla. Starý čínský lékař Li Shi Zhen napsal: „Perla projasní a rozzáří pleť, vyhladí vrásky, zjemní pokožku“. Zhen Zhu odvádí horko a toxin z pokožky, rozjasňuje ji a zlepšuje její texturu. Další bylinky ve směsi pomáhají odvést z pokožky toxin a pročistit horkost. Směs lze použít i u některých typů dermatitid a ekzémů.



Účinky podle čínské medicíny:

- odvádí Du (toxin) z povrchových vrstev
- pročiští Shi Re (vlhkou horkost) z povrchových vrstev
- rozbíjí Xue Yu (krevní stáze)

Hlavní použití:

- akné
- dermatitidy (záněty kůže)
- ekzémy

Další příznaky a motivy:

- červené puchýřky, pupínky
- zhoršení kožních projevů před menstruací

Jazyk: podle obrazu, obvykle červený, často se žlutým povlakem

Pulz: podle obrazu

Klinické poznámky:

- pokud jsou akné, ekzém či dermatitida na pohled červené a/či pocitově horké, doporučujeme denní dávku tinktury zalít horkou vodou a nechat pár minut vypařit alkohol
- pokud je bylina Zhen Zhu používána vnitřně, tak je i zdrojem biologicky dostupného vápníku

Kontraindikace: nejsou známy

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
	Zhen Zhu Mu	perlorodka (sladkovodní), perlotvorka (mořská)	Concha margaritiferae
	Pu Gong Ying	smetanka mongolská	Herba taraxaci
	Jin Yin Hua	zimolez japonský, květ	Flos lonicerae
Huang	Lian Qiao	zlatice převislá, plod	Fructus forsythiae
	Zi Hua Di Ding	violka tokijská	Herba violae
	Ye Ju Hua	zlateň indická	Flos chrysanthemi indici
	Chi Shao	pivoňka bělokvětá, kořen	Rad. paeoniae rubra
	Mu Dan Pi	pivoňka polokřovitá, kůra kořene	Cort. moutan radiceis
Sheng	Dan Shen	šalvěj červenokořenná	Rad. salviae
	Di Fu Zi	bytel metlatý, plod	Kochiae scopariae fructus
	Bei Sha Shen	glehnie pobřežní	Rad. glehniae

019 Shao Fu Zhu Yu Tang (Studená země)

Alternativní názvy a překlad: Studená země, Odvar na vypuzení blokády z podbřišku

O směsi:

Relativně moderní, ale velmi často užívaná směs, lékáře Wang Qing Rena z roku 1830. Směs se používá hlavně u stagnací krve v dolním zářiči (podbřišku). Pokud se do těla dostane z venku chlad, nebo pokud je oslabený Yang ledvin (kamínka organismu), tak dojde ke zpomalení toku Qi v drahách a později i krve. Později začne krev stagnovat a vytváří blokády, které se mohou projevat třeba jako myomy či srůsty. Blokády jsou často provázeny nějakou formou bolesti či pnutí. Směs Shao Fu Zhu Yu Tang krev nejen rozhýbává, ale zároveň oblast podbřišku zahřívá. Ideální směs pro ženy, které mají menstruační bolesti a pomáhá jim teplo (to je důležitý příznak, blokády a následné menstruační bolesti mohou vznikát i z jiných příčin, pak by ale tato směs nemusela být vhodná).



Účinky podle čínské medicíny:

- aktivuje cirkulaci Xue (krve) a rozbíjí Xue Yu (krevní stáze)
- zahřívá a reguluje menstruaci, tiší bolest

Hlavní použití:

- krevní stáze, které vznikají v důsledku akumulace chladu v podbřišku
- problémy s plodností u žen i u mužů
- snížení počtu spermií, poškozené spermie atd.
- mimoděložní těhotenství
- děložní myomy
- endometrióza
- cysty na vaječniku
- bolestivá menstruace (dysmenorea)
- děložní krvácení
- chronické záněty dělohy a malé pánve
- ulcerózní kolitida
- močové kameny (urolitiáza)
- zácpa

Další příznaky a motivy:

- hmatné masy (či přítomnost cyst, myomů) v podbřišku
- bolesti či napětí v podbřišku, které se zesiluje s nástupem menstruace
- tmavá menstruační krev se sraženinami
- bolesti v zádech
- averze k chladu
- rozmrzelost až deprese

- chladné končetiny
- nepravidelná menstruace
- výtok
- neplodnost
- habituální potraty

Jazyk: temný nebo nafialovělý, fialové tečky či skvrny na okrajích jazyka, u velkého chladu bledý, povlak bílý, u mírných či lokálních blokád nemusí být změny na jazyku patrné

Pulz: XIAN (napjatý), SE, JIN

Autor směsi: WangQingRen – Yi Lin Gai Cuov roce 1830

Klinické poznámky:

- tato směs je určena na léčbu krevních stáz v podbřišku, které vznikají v důsledku nahromaděného chladu. Důraz je na rozbití stáží a oživení krve, ne na tonizaci jangu. Obraz stáží v důsledku stagnace chladu vznikají primárně u žen. Typickou indikací jsou hmatné masy v podbřišku, bolesti v podbřišku zlepšující se teplem, nepravidelná menstruace s tmavými sraženinami a bolesti na začátku menstruačního krvácení.

Kontraindikace: - těhotenství

- stavy nedostatku

- nepravidelná menstruace či krvácení z horkosti

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
	Dang Gui	děhel čínský, kořen	Rad. angelicae sinensis
Zhi	Chuan Xiong	koprníček wallichův	Rhiz. ligustici
	Chi Shao	pivoňka bělokvětá, kořen	Rad. paeoniae rubra
	Wu Ling Zhi	poletucha horská	Excrementum troglodyti seu pteromi
Sheng	Pu Huang	orobinec úzkolistý, pyl samčích rostlin	Pollen typhae
	Yan Hu Suo	dymnivka	Rhiz. corydalis
Sheng	Gan Jiang	zázvor obecný	Rhiz. zingiberis
	Xiao Hui Xiang	Fenykl obecný, plod	Fruct. foeniculi
	Rou Gui	skořicovník čínský, kůra	Cort. cinnamomi
	Mo Yao	myrhovník	Resina myrrhae

020 Zan Yu Tang (Zahřátí komnaty)

Alternativní názvy a překlad: Zahřátí komnaty, Speciální pilulka na neplodnost

O směsi:

Směs často používaná u problémů s plodností. A to hlavně u žen. Podle čínské medicíny je v ledvinách uložen jejich Yang a esence. Obě tyto složky jsou velmi důležité pro plodnost ženy (ale i muže). Oslabení těchto složek ledvin vede často k poruchám plodnosti. Tato směs je díky několika zahřívajícím bylinám zaměřena na posílení Yangu ledvin (kamínka organismu). Je to stejné jako s půdou, kterou je třeba osít. Pokud je půda zmrzlá, semínko v ní nevzklíčí a uhynie. U tohoto typu problémů s plodností často západní medicína uvádí příčina nejasná.



Účinky podle čínské medicíny:

- zahřívá a tonizuje Shen (ledviny)

Hlavní použití:

- problémy s plodností
- endometrióza
- polycystická ovária, PCOS

Další příznaky a motivy:

- problémy s otěhotněním
- opakující se samovolné potraty v prvních dnech těhotenství
- slabá a/či opožděná menstruace
- zimomřivost
- chladné bolesti v bedrech
- závratě
- bledý vzhled
- únava
- časté močení či noční močení hojného množství světlé moči

Jazyk: většinou bledý, oteklý

Pulz: tenký, ponořený, Ruo v oblasti ledvin

Kontraindikace: nejsou známy

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
Chao	Suo Yang		Herba cynomorii
	Yin Yang Huo	škornice, nať	Herba epimedii
	Xian Mao		Rhiz. curculiginis
Sheng	Du Zhong	gumojilm jilmový, kůra	Cort. eucommiae
	Shan Zhu Yu	dřín lékařský, plod	Fruct. corni
	She Chuang Zi	jarva monnierova	Cnidium monnerii
	Fu Zi	oměj Karmichaelův, boční kořen	Rad. lateralis aconiti preparata
	Rou Gui	skořicovník čínský, kůra	Cort. cinnamomi
	Shu Di Huang	rehmanie lepkavá, upravený kořen	Rad. rehmaniae preparata
	Dang Gui	děhel čínský, kořen	Rad. angelicae sinensis
	Gou Qi Zi	kustovnice čínská, plod	Fruct. lycii
Chao	Bai Zhu	atraktylis velkoúborový, oddenek	Rhiz. atractylodis
	Sha Yuan Zi		Sem. astragali complanati
Sheng Shai	Ren Shen	ženšen pravý	Rad. ginseng
	Lu Rong	jelen sika, mladé paroží	Cornu cervi pantotrichum
	Ba Ji Tian		Rad. morindae
	Fu Pen Zi	ostružiník	Fruct. Rubi
	Ding xiang	hřebíčkovec vonný, poupě	Caryophylli aromatici flos

021 Yu Lin Zhu Tang (Síla jednorožce)

Alternativní názvy a překlad: Síla jednorožce, Perla jednorožce, Unicorn pearl

O směsi:

Tato směs posiluje všechny složky organismu důležité pro otěhotnění ženy. Posiluje krev i Qi (energie). Vyživuje orgány Jater, Ledvin a Sleziny. To vše je důležité, aby žena mohla otěhotnět. A aby těhotenství proběhlo bez komplikací. Použití najde u žen s poruchou plodnosti z nejasných příčin. Zvláště pokud příznaky odpovídají oslabení výše uvedených orgánů a složek. Častým příznakem bývá únava, nevykonnost, studené končetiny, celková zimomřivost. Záleží na tom, který orgán je hlavně oslaben. Je vhodná i preventivně pro všechny ženy, které nemají žádné výrazné zdravotní problémy a chtějí otěhotnět. Posílí organismus a připraví ho na těhotenství.



Účinky podle čínské medicíny:

- posiluje Qi a Xue (krev)
- doplňuje a svírá Shen Jing (esenci ledvin)
- doplňuje Shen Yang (Yang ledvin)
- doplňuje Gan Xue (krev jater)
- posiluje Pi Qi (Qi sleziny)

Hlavní použití:

- neplodnost v důsledku vyčerpání esence, Yangu a krve
- chronická únava

Další příznaky a motivy:

- neplodnost
- bolesti zad
- závratě
- ušní šelesty
- pocity chladu, studené končetiny
- slabá či vynechávající menstruace (amenorea)
- nepravidelný cyklus
- časté močení světlé moči
- únava fyzická i psychická
- sklon k depresi
- bledost pokožky
- sklon k potratům

Jazyk: bledý, s bílým vlhkým povlakem

Pulz: ponořený (Chen), slabý (Ruo)

Klinické poznámky:

- směs se používá na podporu těhotenství i unavených vyčerpaných zimomřivých žen, často s poruchami cyklu (slabou či vynechávající menstruací– amenoreou).Lze užít i u mužů, kteří mají podobné příznaky – jako je únava, bolesti v zádech, impotence, nedostatečné množství či pohyblivost spermií, časté močení světlé moči atd.

Kontraindikace: stavy horkosti

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
Sheng Shai	Ren Shen	ženšen pravý	Rad. ginseng
Sheng	Bai Zhu	atraktylis velkoúborový, oddenek	Rhiz. atractylodis
	Fu Ling	pornatka kokosová, sklerocium	Skler. poriae
Sheng	Bai Shao	pivoňka mléčnokvětá, kořen	Rad. Paeoniae Alba
Sheng	Chuan Xiong	koprniček wallichův	Rhiz. ligustici
Zhi	Gan Cao	lékořice, kořen	Rad. glycyrrhizae
	Dang Gui	děhel čínský, kořen	Rad. angelicae sinensis
	Shu Di Huang	rehmanie lepkavá, upravený kořen	Rad. rehmaniae preparata
Sheng	Tu Si Zi	kokotice čínská, semeno	Sem. cuscutae
Sheng	Du Zhong	gumojilm jilmový, kůra	Cort. eucommiae
	Chuan Jiao	sečuánský pepř	Pericarpium Zanthoxyli
	Xiang Fu	šáchor hlíznatý	Rhiz. cyperi
	Lu Rong	jelen sika –mladé paroží	Cornu cervi pantotrichum

022 Hai Zi Qi Tang (Navrácení hlasu)

Alternativní názvy a překlad: Navrácení hlasu

O směsi:

Celkem jednoduchá směs čtyř bylin, která se používá k „navrácení hlasu“. Někteří lidé musí často používat svůj hlas (učitelé, řečníci, zpěváci...) a tím si postupně vyčerpávají Qi (energii) plic. Pokud je toto vyčerpání již extrémní, tak tělo vyšle signál tím, že člověk ztratí hlas. Směs posiluje plíce a podporuje hlasivky.



Účinky podle čínské medicíny:

- navrací hlas
- svlažuje Fei (plíce)
- posiluje Fei Qi (energii plic)
- vyživuje Fei Yin (plicní Yin)
- transformuje Tan (hlen)
- pročišťuje Fei Re (horko v plicích)

Hlavní použití:

- ztráta hlasu

Další příznaky a motivy:

- oslabené hlasivky
- kašel z Yin Xu
- škrábání v krku
- sucho v krku

Jazyk: různý, podle obrazu

Pulz: různý, podle obrazu

Klinické poznámky:

- dobré je co nejméně namáhat hlasivky. A svlažovat je třeba Vincentkou.

Kontraindikace: opatrně při ztrátě hlasu u Feng Han

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
	Mu Hu Die	stromový motýl, semeno	Sem. Oroxyli
	Pang Da Hai	lejnice	Sterculia lychnophora
	Chen Pi	mandarinka obecná, kůra plodu	Pericarpium citri reticulatae
	He Zi	vrcholák myrobalánový, plod	Terminaliae chebulae fructus

023 Wen Jing Tang (Zahřátí toku)

Alternativní názvy a překlad: Odvar zahřívající meridiány, Zahřátí toku

O směsi:

Původní a často používaná směs jednoho z nejznámějších čínských lékařů Zhan Zhung Jinga z dynastie východních Hanů. Směs řeší prázdnotu a chlad v drahách Ren Mai a Chong Mai doprovázenou stagnací krve. Obě tyto dráhy mají úzký vztah k děloze a k menstruaci. Používá se hlavně u různých menstruačních problémů, jako je předčasná či opožděná menstruace, slabá menstruace, špinění uprostřed cyklu, bolestivá menstruace. Měly by být přítomné nějaké příznaky chladu (studené končetiny, zimomřivost, bledost), které se ale postupně díky blokádě mohou změnit i na horko. Jedná se většinou o prázdné horko, které se projevuje pocitem zvýšené teploty, suchými rty. Často pak vidíme to, co čínský lékař popisuje jako chlad dole a horko nahoře.



Účinky podle čínské medicíny:

- zahřívá a vyživuje dráhy Ren a Chong Mai
- zahřívá dělohu
- rozptyluje chlad
- vyživuje krev
- rozbíjí krevní stáze v dolním zářiči (podbřišku)

Hlavní použití:

- prázdný chlad v Chong Mai a Ren Mai spolu s krevními stázemi a horkem z prázdnoty
- problémy s plodností
- bolestivá menstruace
- nepravidelná menstruace
- děložní krvácení mimo cyklus
- nedostavení se menstruace (amenorea)
- ztráta ovulace (anovulace)
- defekt luteální fáze (abnormity sekrece progesteronu v druhé polovině menstruačního cyklu)

Další příznaky a motivy:

- bolest a chlad v dolní části těla (podbřišek, záda, dolní končetiny)
- horko stoupající nahoru
- suché rty a sucho v ústech
- mírné pokračující děložní krvácení
- nepravidelná menstruace (buď předčasná, nebo zpožděná)
- prodloužené nebo pokračující menstruační krvácení
- krvácení mezi menstruacemi
- distenze (napětí) v podbřišku

- průjem v průběhu menstruace
- bílý výtok
- sklon k potratům
- teplé dlaně a chodidla
- palmární erytém (zrudnutí dlaní)

Jazyk: sušší tělo, málo povlaku

Pulz: tenký, drsný, ponořený

Autor směsi: ZhangZhongJing – Jin GuiYaoLue– dynastie Han

Klinické poznámky:

- tato směs je specifická pro krevní stáze v podbřišku, vznikající v důsledku chladu z prázdnoty, který narušuje dynamiku tekutin. To vytváří suchost a způsobuje, že horko z prázdnoty stoupá nahoru. Projevy nedostatku krve a vnitřního chladu zahrnují bledou pokožku, averzi k chladu, studené dolní končetiny, řídkou stolicí, zvýšenou frekvenci močení a bledé oteklé tělo jazyka a tenký puls bez síly.
- chlad z prázdnoty v tomto obraze bude doprovázen známkami horkosti nebo suchosti jako jsou suché a popraskané rty nebo sliznice, sucho v ústech, horké dlaně a chodidla, návaly horka nebo pocity horečky. Konečně, i když jsou zde známky stáze, jako je plnost v břiše, bolest nebo zvýšené svalové napětí, obvykle břicho zůstává měkké.
- historicky (a až do současnosti) tato směs je indikována pro ženská onemocnění. Ačkoliv ji lze použít i u mužů, kteří vykazují podobné příznaky „chladu dole a horka nahoře“ a trpí těmito potížemi: neplodnost, impotence, inkontinence moči nebo nedostatek spermatu.

Kontraindikace: krevní stázy spojené s nadbytkem

Složení směsi:

Čínsky	Česky	Latinsky
Wu Zhu Yu		Fruct. evodiae
Gui Zhi	skořicovník čínský, větvíčka	Ramulus cinnamomi
Dang Gui	děhel čínský, kořen	Rad. angelicae sinensis
Chuan Xiong	koprniček wallichův	Rhiz. ligustici
Bai Shao	Pivoňka mléčnokvětá, kořen	Rad. Paeoniae Alba
Ren Shen	ženšen pravý	Rad. ginseng
Mai Men Dong	ofiopogon japonský, kořen	Rad. ophiopogonis
Mu Dan Pi	pivoňka polokřovitá, kůra kořene	Cort. moutan radicis
Ban Xia	oddenek pinelie trojčetné	Rhiz. pinelliae
Gan Cao	lékořice, kořen	Rad. glycyrrhizae
E Jiao	klih z oslí kůže	Colla corii asini

024 Huang Fu Gui Tang (Jaterní detox)

Alternativní názvy a překlad: Jaterní detox

O směsi:

Moderní směs, která je zaměřená na problémy člověka postiženého civilizací. Díky rozvoji chemického průmyslu a nových technologií člověk vytvořil přes 100 miliónů nových chemických látek. A každý den jich tisíce přibývá. Dostávají se do ovzduší, do jídla i do vody. Přestože má člověk výborně vyvinutý regulační a samočisticí systém, tak ten se tomuto překotnému vývoji často nestíhá přizpůsobit. Dalším problémem je časté nadužívání léků, které také zatěžují náš organismus. Jedním z hlavních orgánů, který je zodpovědný za detoxikaci našeho organismu jsou játra. A právě tato nově sestavená směs Huang Fu Gui Tang pomáhá játra čistit a regenerovat, a tím posilovat jejich detoxikační funkci.



Účinky podle čínské medicíny:

- doplňuje a rozhýbává Gan Xue (krev jater)
- odvádí Du (toxin) a Shi Re (vlhkou horkost)
- uvolňuje Gan Yu (stagnaci jater)
- změkčuje Gan (játra)
- posiluje Pi (slezinu) a celkovou Qi

Hlavní použití:

- detoxikace jater

Další příznaky a motivy:

Jazyk: dle obrazu

Pulz: dle obrazu

Klinické poznámky:

- tuto směs není vhodné používat u velmi oslabených lidí

Kontraindikace: nejsou známy

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
	Dang Gui	děhel čínský, kořen	Rad. angelicae sinensis

Chao	Bai Zhu	atraktylis velkouúborový, oddenek	Rhiz. atractylodis
Jiu	Huang Qin	šišák bajkalský, kořen	Rad. scutellariae
Sheng	Bai Shao	pivoňka mléčnokvětá, kořen	Rad. Paeoniae Alba
	Xiang Fu	šáchor hlíznatý	Rhiz. cyperi
	Yu Jin	kurkuma, kulovitý oddenek	Rhiz. curcumae
Bei Sheng	Wu Wei Zi	klanopraška čínská, plod	Fruct. schisandrae
	Gou Qi Zi	kustovnice čínská, plod	Fruct. lycii

033 Chuan Xin Lian Kang Yan Wan (Dračí dech)

Alternativní názvy a překlad: Dračí dech, Chuan Xin Lian Wan, InflamClear

O směsi:

Relativně novější směs jejíž císařskou bylinou je právenka latnatá pročišťuje toxické horko. Podle čínské medicíny se používá u stavů běžného nachlazení, což čínští lékaři popisovali jako napadení vnějším horkým větrem. Vítr napadá nejprve povrchové vrstvy a postupně se dostává hlouběji. Záleží na tom, jak moc silný je náš imunitní systém. Tato směs je pro stavy napadení, které se projevují dotírající bolestí v krku, kašlem, oteklými mandlemi, mírnou horečkou a rýmou se žlutým hlenem. Těmito příznaky se projevuje horký vítr a/nebo toxické (my bychom řekli zánět) a jsou součástí biochemické reakce těla na vnější patogen. Jelikož řeší bakteriální (ale i virové) infekce a zánět, mohli bychom říct, že jde o „čínské širokospektrální antibiotikum“.



Účinky podle čínské medicíny:

- vylučuje horký vítr (FENG RE) a toxické horko (DU RE)
- ochlazuje horko (RE)

Hlavní použití:

- akutní bakteriální záněty
- akutní virové infekce

Další příznaky a motivy:

- bolesti v krku
- kašel
- rýma se žlutým hlenem
- oteklé mandle
- mírná horečka
- akutní záněty
- zánět středního ucha
- chřipka
- ekzémy
- opary
- pásový opar
- abscesy
- bércové vředy
- akné
- nachlazení
- angína
- sinusitida

- záněty respiračního systému
- střevní viróza
- záněty střev
- záněty ledvin a močového měchýře
- mononukleóza
- příušnice
- neštovice
- záněty jater a žlučníku
- epidemická horečnatá onemocnění
- záněty očí

Jazyk: červený, se žlutým povlakem (v časném stádiu infekce nemusí být tato změna patrná)

Pulz: rychlý a povrchový

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
	Chuan Xin Lian	právenka latnatá, nať	Herb. andrographitis paniculatae
	Pu Gong Ying	smetanka mongolská, nať	Herb. taraxaci
	Xia Ku Cao	černohlávek obecný, nať s květenstvím	Herb. prunella vulgaris spica
	Bai Hua She She Cao	Oldenlandie roztažitá, nať	Herb. hedyotis diffusa

034 You Gui Wan Jia Jian (Jelení síla)

Alternativní názvy a překlad: Jelení síla, Pilulka k posílení libida, Slast uprostřed noci, Blahodárná síla kořenu, Pilulka směřující doprava

O směsi:

Jak již různé názvy tohoto receptu napovídají, slouží tato směs k posílení libida a k posílení sexuálních funkcí u muže, ale i u ženy. Ledvinový Yang a jeho část, kterou nazýváme Ming Men, bychom mohli připodobnit kamínkům, která zahřívají celý organismus. Pokud jsou kamínka slabá, tak se teplo nedostane do periférií a člověk má studené končetiny, případně je celý zimomřivý. Doménou této směsi je podpora libida, sexuálních funkcí a plodnosti. A to nejen u mužů, ale i u žen. Tato směs nepůsobí tak rychle jako třeba modrá pilulka, nicméně její účinek je trvalejší a bez vedlejších negativních dopadů třeba na kardiovaskulární systém. Účinek se obvykle projeví do jednoho měsíce užívání. Je dobré si také uvědomit, že tato směs podporuje oheň, jeho hoření, ale nedodává příliš paliva. Je dobré podpořit ledviny (dodat palivo) i něčím jiným, třeba Cordycepsem nebo tinkturou Zahřátí komnaty. Účinek této směsi z biomedicínského hlediska ještě není přesně popsán, nicméně se předpokládá, že dokáže zvýšit testosteron a podporuje produkci některých cytokinů, jako jsou interferon-gama molekuly, které jsou důležité pro imunitní funkce organismu. Směs You Gui Wan podporuje reprodukční zdraví. V klinické studii z roku 1998 na mužích s nízkým počtem spermií a jejich špatnou pohyblivostí došlo u 83 % z nich k takovému zlepšení, že po 2-4 měsících užívání jejich manželky otěhotněly. [Chen Q. Renowned Patent Traditional Chinese Medicines: Pharmacology and Clinical Applications (1998)]



Účinky podle čínské medicíny:

- doplňuje ledvinový Yang a oheň Ming Men

Hlavní použití:

- posílení libida
- doplnění ledvinového Yangu

Další příznaky a motivy:

- ztráta libida
- impotence
- problém s erekcí
- předčasný výron semene
- problémy s plodností
- snížený počet spermií, jejich špatná pohyblivost či morfologie
- zimomřivost
- studené končetiny, hlavně nohy
- bledost
- slabost beder a kolenou (jsou ovládnány ledvinami)
- časté močení
- močení v noci
- otoky (kolem kotníků)

- kašovitá stolice či průjem
- bílé výtoky u žen
- leukopenie (snížený počet bílých krvinek)
- osteoporóza
- astma
- únavové stavy
- anti aging účinek

Jazyk: bledý

Pulz: ponořený (Chen), slabý (Ruo)

Autor směsi: Dr. Zhang Jingyue, 1624, v díle Jingyue Quanshu

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
Shu	Di Huang	rehmanie lepkavá, upravený kořen	Rad. rehmaniae preparata
Yan	Tu Si Zi	kokotice čínská, semeno	Sem. cuscutae
	Gou Qi Zi	kustovnice čínská, plod	Lycii fruct.
	Shan Zhu Yu	dřín lékařský, plod	Fruc. corni
	Fu Pen Zi	ostružiník, plod	Fruc. rubi
	Ba Ji Tian	morinda lékařská, kořen	Rad. morindae
	Yin Yang Huo	škornice, nať	Herb. epimedii
	Xian Mao		Rhiz. curculiginis
	She Chuang Zi	jarva monnierova	Cnidium monnerii
	Rou Gui	skořicovník čínský, kůra	Cort. cinnamomi
	Fu Zi	oměj Karmichaelův, boční kořen	Rad. lateralis aconiti preparata

035 Gu Sui Bu Wan (Nalomená větev)

Alternativní názvy a překlad: Nalomená větev, Tablety s drynarií na podporu kostí

O směsi:

Tradiční směs vhodná k akutnímu podávání u zlomenin. Přes výživu ledvin a jater urychluje srůstání kostí po úrazech a zároveň jejich regeneraci. Oddenek drynarie navádí účinek do kostí.



Účinky podle čínské medicíny:

- doplňuje ledviny a játra
- zpevňuje kosti

Hlavní použití:

- podpora srůstání kostí u zlomenin
- podporuje šlachy

Další příznaky a motivy:

- zlomeniny

Jazyk: různý

Pulz: různý

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
	San Qi	ženšen nepravý, kořen	Rad. pseudoginseng
	Ru Xiang	kadidlovník pravý, klejoprskyřice	Res. olibanum (gummi olibanum)
	Mo Yao	myrhovník pravý, klejoprskyřice	Res. myrrhae
	Dang Gui	děhel čínský, kořen	Rad. angelicae sinensis
	Ji Xue Teng	toulec laločný, kořen, stonek	Caulis milletiae seu spatholobi
	Shen Qu	medicinální droždí	Massa fermentata
	Sang Ji Sheng	ochmet čínský, větvička	Loranthi ram.
Sheng	Xu Duan	štětko, kořen	Rad. dipsaci
	Gu Sui Bu	drynarie Fortunova, oddenek	Rhiz. drynariae
Zhi	He Shou Wu	rdesno mnohokvěté, kořenová hlíza	Rad. polygoni multiflori
Sheng	Gan Cao	lékořice, kořen	Rad. glycyrrhizae

036 Ba Zhen Tang Jia Jian (Osm perel)

Alternativní názvy a překlad: Náramek osmi perel, Osm perel, Ba Zhen Pian, Tonics8

O směsi:

Klasická čínská směs bylin, která tonifikuje Qi a krev. Qi (energie, Čchi) a krev jsou dvě základní substance organismu, které fungují jako jeho palivo. Aby auto mohlo jet, potřebuje benzín. My potřebujeme Qi a krev. Pokud je jedné z nich málo, naše tělo začne chřadnout.



Směs je vhodná pro lidi vyčerpané chronickou nemocí, pro ženy po porodu nebo pro ty, které mají silnou menstruaci (ale i pro ty, které ji mají slabou). K velkému úbytku krve dochází u žen i při porodu (i když není výrazné krvácení). Je dobrá pro ty, kteří jsou dlouhodobě pod psychickým tlakem nebo pro ty, kteří intenzivně mentálně či fyzicky pracují.

Účinky podle čínské medicíny:

- doplňuje Qi a krev Xue
- rozhýbává krev Xue

Hlavní použití:

- rekonvalescence po nemoci
- vyčerpání chronickou nemocí
- slabá či silná menstruace
- po porodu
- podpora všech složek krve
- únavové stavy
- podpora při kojení
- ztráta krve zraněním či operací

Další příznaky a motivy:

- únava a vyčerpání
- bledost
- závratě se slabostí
- chudokrevnost
- nechutenství
- dušnosti
- nažloutlá či bledá pleť
- slabá menstruace
- silná menstruace
- nepravidelná menstruace, špinění

- nedostatek mateřského mléka
- opakované spontánní potraty
- nehojící se kožní vředy
- padání vlasů po porodu
- slabost kardiovaskulárního
- či respiračního systému

Jazyk: bledý, oteklý, s otisky

Pulz: tenký, slabý, ponořený

Klinické poznámky:

- v jedné studii podávali Ba Zheng Tang myším s anémií. Po deseti dnech výrazně vzrostl počet červených krvinek, koncentrace hemoglobinu a EPO (erythropoetinu). Podpořila se též produkce buněk kostní dřeně, výrazně se zvýšila sekrece IL (interleukinů) a potlačila se sekrece IFN (interferonů). [Tian Y et al., Effects and mechanisms of Bazhen decoction, Siwu decoction, and Sijunzi decoction on 5-fluorouracil-induced anemia in mice. J Tradit Chin Med. 2016 Aug;36(4):486-95.]
- u stavů vyčerpání a chudokrevnosti doporučujeme připravovat si několikrát týdně silné několik hodin vařené vývary z hovězího masa, morkových kostí nebo slepice – viz oddělení Stravování Nedostatečnost Qi a Nedostatečnost krve

Kontraindikace: nejsou známy

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
Shu	Di Huang	rehmanie lepkavá, upravený kořen	Rad. rehmaniae preparata
	Dang Gui	děhel čínský, kořen	Rad. angelicae sinensis
Chao	Bai Shao	pivoňka mléčnokvětá, kořen	Rad. paeoniae alba
Zhi	Chuan Xiong	koprniček Wallichův, oddenek	Rhiz. ligustici
Chao	Huang Qi	kozinec blanitý, kořen	Rad. astragali
Chao	Bai Zhu	atraktylis velkoubořový, oddenek	Rhiz. atractylodis
	Fu Ling	pornatka kokosová, sklerocium	Skler. poriae
Zhi	Gan Cao	lékořice, kořen	Rad. glycyrrhizae
	Gou Qi Zi	kustovnice čínská, plod	Fruc. lycii
	Yin Yang Huo	škornice, nať	Herb. epimedii
	Ju Hua	řimbaba obecná, květ	Flos chrysanthemi morifolii
Sheng	Dan Shen	šalvěj červenokořenná, kořen	Rad. salviae
Jiu	Huang Jing	kokořík	Rhiz. Polygonati
Yan	Du Zhong	gumojilm jilmový, kůra	Eucommiae cort.
Zhi	Yuan Zhi	Polygal, kořen	Rad. polygalae tenuifoliae
Cu	Chai Hu	prorostlík čínský, kořen	Rad. bupleuri

037 An Shen Bu Xin Tang (Pokojná komnata)

Alternativní názvy a překlad: Pokojná komnata, Odvar na uklidnění ducha Shen a výživu srdce, Odvar na palpitace

O směsi:

Tradiční bylinná směs, která dokáže uklidnit srdce a duši. Podle čínské medicíny v srdci sídlí naše duše Shen (naše psychika, vědomí, osobnost...). Pokud je srdce nedostatečně vyživováno krví nebo je zneklidňováno ohněm (většina emocí, pokud jsou příliš silné nebo dlouhodobě výrazné, se nakonec změní v oheň), tak jedním z hlavních příznaků jsou palpitace. Palpitace se popisují jako zvýšené uvědomování si srdečního rytmu, často spojené s pocitem neobvykle rychlého, pomalého či nepravidelného rytmu. Jedná se o příznak některých poruch srdečního rytmu – arytmie. Palpitace mohou ze západního pohledu být spojeny s naším psychickým rozpoložením, s fyzickou námahou, hypoglykemií, chudokrevností, poruchou srdeční činnosti či zvýšenou funkcí štítné žlázy. Ale třeba i s pitím kávy. Což v podstatě odpovídá i pohledu čínské medicíny. Palpitace mohou ale nemusí být spojené s vážným poškozením srdce. Je proto vždy vhodné poradit se nejprve s lékařem. Bušení srdce je často spojené s pocitem úzkosti, s únavou či problémy se spánkem. Směs nepůsobí jen u palpitací, ale je vhodná u různých psychických disharmonií, jak jsou úzkost, deprese, strach, nervozita, přílišná excitovanost, mentální neukotvenost, nespavost apod. Důvodem bývá nedostatek krve srdce, kdy duše Shen nemůže „ulehnout“, nebo planoucím ohněm, kterým je duše Shen zneklidňována.



Účinky podle čínské medicíny:

- uklidnění ducha Shen
- zklidnění srdce Xin

Hlavní použití:

- bušení srdce s úzkostí a nervozitou

Další příznaky a motivy:

- palpitace
- arytmie
- nervozita
- úzkost
- mentální neukotvenost
- deprese
- nespavost
- časté buzení se
- nedostatek vůle
- problémy s usnutím

Jazyk: různý

Pulz: může být rychlý a přerušovaný

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
Jiu	Dan Shen	šalvěj červenokořenná, kořen	Rad. salviae
Bei Sheng	Wu Wei Zi	klanopraška čínská, plod	Fruc. schisandrae
	Shi Chang Pu	puškvorec trávolistý, oddenek	Rhiz. acori
	Zhen Zhu Mu	perlorodka (sladkovodní)	Concha margaritiferae
	Ye Jiao Teng	rdesno mnohokvěté, lodyha	Cau. polygoni multiflori
	He Huan Pi	mimóza citlivka, kůra	Cort. albizziae
Yan	Tu Si Zi	kokotice čínská, semeno	Sem. cuscutae
Sheng	Han Lian Cao	eklipta plazivá, nať	Ecliptae prostratae herb
Sheng	Nu Zhen Zi	ptačí zob lesklý, semeno	Sem. ligustri
Shu	Di Huang	rehmanie lepkavá, upravený kořen	Rad. rehmaniae preparata

038 Bu Nao Yang Shen Tang (Jasná mysl)

Alternativní názvy a překlad: Jasná mysl, Receptura vyživující mozek a duši Shen, BrainNew

O směsi:

Tradiční směs čínské medicíny sestavená tak, aby pomáhala oživit mozkové funkce lidem, kteří trpí duševním stresem, jsou pod psychickým tlakem a jsou vyčerpaní. Podle čínské medicíny naše duše, osobnost, myšlení, sídlí v srdci. Nicméně staří Číňané znali i funkci mozku. Považovali ho ale jen za mechanický stroj - hardware, kdežto duši považovali za software. Příznaky oslabení mozkových funkcí spojuje čínská medicína s nesouladem mezi orgánem srdce a ledvin. Srdce odpovídá ohni a udržuje ducha Shen a naše duševní schopnosti v činnosti. Ledviny odpovídají vodě a jsou základem pro celkový Yin a Yang našeho těla. Harmonická interakce srdce a ledvin, ohně a vody, zajišťuje bezproblémový chod mnoha tělesných i duševních funkcí. Směs je oblíbená mezi studenty hlavně během zkouškového období.



Účinky podle čínské medicíny:

- vyživuje mozek Nao
- uklidňuje duši Shen
- posiluje ledviny Shen
- vyživuje srdce Xin
- zlepšuje komunikaci mezi srdcem Xin a ledvinami Shen

Hlavní použití:

- revitalizace mozkových funkcí
- zmírnění následků mentálního vyčerpání a stresu

Další příznaky a motivy:

- mentální stres
- neschopnost soustředit se
- zhoršení či ztráta paměti
- poruchy spánku
- únava
- bušení srdce
- bolesti hlavy z duševní námahy

Jazyk: různý

Pulz: různý

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
Zhi	Yuan Zhi	Polygal, kořen	Rad. polygalae tenuifoliae
	Shi Chang Pu	puškvorec trávolistý, oddenek	Rhiz. acori
Bei Sheng	Wu Wei Zi	schizandra čínská, plod	Schisandrae chinensis fruc.
Chao	Suan Zao Ren	jujuba trnitá, semeno	Ziziphi spinosae sem.
	He Huan Hua	mimóza citlivka, květ	Flos albizziae
	Ye Jiao Teng	rdesno mnohokvěté, lodyha	Cau. polygoni multiflori
Jiu	Dan Shen	šalvěj červenokořenná, kořen	Rad. salviae
	Zhi Mu	anemarhena asfodelkovitá, oddenek	Anemarrhenae asphodeloidis rhiz.
Jiu	Huang Jing	kokořík	Polygonatum sibiricum
	Dang Gui	děhel čínský, kořen	Rad. angelicae sinensis

039 Tian Wang Bu Xin Dan (Nebeská císařovna)

Alternativní názvy a překlad: Nebeská císařovna, Elixír nebeského císaře vyživující srdce, Srdeční síla

O směsi:

Tradiční směs čínské medicíny, která posiluje krev a Yin srdce a tím posiluje srdeční funkce. V ledvinách sídlí Yin a Yang celého organismu. Pokud je yinové části nedostatek (u žen nad 40 přirozeně klesá), tak vzniká horko z prázdnoty. A toto horko se přesouvá k srdci, kde obtěžuje duši Shen, která v srdci sídlí. A pak vznikají různé projevy jako je duševní neklid, bušení srdce, zapomnětlivost, noční pocení na hrudi apod. Jedná se o výbornou směs při poruchách se spánkem, které jsou způsobené přepracovaností či dlouhodobým psychickým zatížením, které vyčerpává krev a Yin srdce. Po vyživení srdce může v noci naše duše Shen zase klidně ulehnout ke spánku. Jde o často používanou směs v době klimakteria u žen, ale v podstatě i u mužů při androgenní pauze. Příznakem tohoto období bývají návaly, podrážděnost, létostivost, duševní neklid, bušení srdce atd.



Účinky podle čínské medicíny:

- vyživuje Yin ledvin Shen a srdce Xin
- doplňuje krev srdce Xin
- ochlazuje horko z nedostatečnosti Re Xu
- uklidňuje ducha Shen

Hlavní použití:

- vyživuje Yin srdce
- zlepšuje komunikaci mezi srdcem Xin a ledvinami Shen

Další příznaky a motivy:

- následky duševní přepracovanost
- neklid
- podrážděnost
- bušení srdce s úzkostí
- lekavost
- problém se spánkem
- časté sny
- zapomnětlivost
- poluce u mužů
- předčasná ejakulace
- sucho v krku a v ústech
- suchá stolice
- noční pocení na hrudi
- afty
- návaly

- chronické kopřivky

Jazyk: červená špička či červený celý jazyk, malý, bez povlaku či s malým množstvím suššího povlaku

Pulz: tenký, rychlý, povrchový

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
Sheng	Di Huang	rehmanie lepkavá, neupravený kořen	Rad. rehmaniae
	Xuan Shen	krtičník japonský, kořen	Rad. scrophulariae ningpoensis
	Mai Men Dong	ofiopogon japonský, kořen	Rad. ophiopogonis
	Tian Men Dong	chřest kočínčínský, hlíza	Tub. asparagi cochinchinensis
	Dang Shen	pazvonek chloupkatý, kořen	Rad. codonopsis pilosulae
Bei Sheng	Fu Ling	pornatka kokosová, sklerocium	Skler. poriae
	Wu Wei Zi	klanopraška čínská, plod	Fruc. schisandrae
Sheng	Dang Gui	děhel čínský, kořen	Rad. angelicae sinensis
	Dan Shen	šalvěj červenokořenná, kořen	Rad. salviae
Sheng	Bai Zi Ren	zeravec východní, semeno	Sem. biotae orientalis
	Suan Zao Ren	jujuba trnitá, semeno	Sem. ziziphi spinosae
Zhi	Yuan Zhi	Polygal, kořen	Rad. polygalae tenuifoliae
	Jie Geng	platykodon velkokvětý, kořen	Rad. platycodi
	Shi Chang Pu	puškvorec trávolistý, oddenek	Rhiz. acori

040 Jian Pi Tang (Pročištění sýpky)

Alternativní názvy a překlad: Pročištění sýpky, Posílení středu, Kultivace rýžového pole

O směsi:

Tradiční směs podporuje funkci trávicího systému, který zajišťuje tělu dostatečný přísun živin. Z pohledu čínské medicíny je toto úkolem orgánu sleziny. Slezinu tedy můžeme chápat velmi volně jako synonymum pro trávení. Toto chápání neodpovídá přesně anatomické slezině, kterou najdeme v levém podžebří. „Čínská slezina“ přeměňuje potravu na Qi (energie, čchi) a krev. Ty pak slouží jako palivo pro náš organismus. Jako benzín pro auto, aby mohlo jet. Pokud jsou tyto transformační a transportní funkce sleziny omezené, tak sleziny vytváří málo živin a naše tělo chřadne. Druhým problémem s oslabenou slezinou je to, že vytváří příliš vlhkosti. Ta se pak projevuje třeba jako hlen, gynekologický výtok nebo třeba sklon k nadváze. Směs obsahuje kromě bylin posilujících slezinu i skupinu bylin, které rozhýbávají trávení. Oslabená slezina přestává kromě transformace i transportovat a potrava začne v trávicím systému stagnovat. Typickým příznakem stagnace potravy je pak nadýmání.



Účinky podle čínské medicíny:

- posiluje Qi sleziny
- harmonizuje trávení

Hlavní použití:

- doplňuje celkovou energii
- podporuje a posiluje trávicí funkce

Další příznaky a motivy:

- nadýmání
- nechutenství
- průjem či měkká stolice
- poruchy trávení
- zpomalený metabolismus
- únava (hlavně po jídle)
- tlaky kolem žaludku
- výtoky
- zahlenění
- pocit plnosti a nafouklosti
- časté říhání
- škroukání v břiše

Jazyk: bledý, třesoucí se, s bílým povlakem, často s oteklý a s otisky

Pulz: různý, často tenký, prázdný

Klinické poznámky:

- oslabenou slezinu je vhodné posilovat i úpravou dietetiky viz zde.
- oslabení sleziny vede k mnoha dalším scénářům. Často je pak oslabená i naše obranyschopnost.
- čínští lékaři tvrdí, že většina dětských nemocí je primárně způsobená oslabením Qi sleziny
- pokud oslabená slezina způsobuje zpomalení metabolismu, kdy se začne potrava blokovat (typickým projevem je nadýmání), tak doporučujeme zkombinovat s tinkturou Mu Xiang Shun Qi Wan (Volná cesta)
- pokud je trávení ovlivňováno stresem, tak doporučujeme kombinovat s tinkturou Xiao Yao San (Rozbití okovů)

Kontraindikace: nejsou známy

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
Chao	Bai Zhu	atraktylis velkoúborový, oddenek	Rhiz. atractylodis
	Fu Ling	pornatka kokosová, sklerocium	Skler. poriae
	Dang Shen	pazvonek chloupkatý, kořen	Rad. codonopsis pilosulae
Chao	Shan Yao	jam čínský, hlíza	Tub. dioscoreae oppositae
	Rou Dou Kou	muškátový ořech	Sem. myristicae
Chao	Shan Zha	hlöh peřenoklaný, plod	Fruc. crataegi
	Shen Qu	medicinální droždí	Massa fermentata
Sheng	Mai Ya	naklíčený ječmen, plod	Fruc. hordei germinatus
	Chen Pi	mandarinka obecná, kůra	Peri. citri
	Sha Ren	amom huňatý, plod	Fruc. amomi
	Mu Xiang	chrpovník lopuchový, kořen	Rad. aucklandiae
Jiu	Huang Lian	koptis čínská, oddenek	Rhiz. coptidis
Zhi	Gan Cao	lékořice, kořen	Rad. glycyrrhizae

041 Te Xiao Bi Min Gan Tang (Nefritový závoj)

Alternativní názvy a překlad: Nefritový závoj, Směs na uvolnění a pročištění nosu

O směsi:

Poměrně novější směs čínské medicíny vyvinutá pro zprůchodnění dýchacích cest při alergické rýmě. Problémy se sezónní alergií má čím dál více lidí. Kromě neustávající vodové rýmy jsou dalšími příznaky kýchání, pálení očí, svědění nosu a očí, svědění různě po těle, ucpaní nosu a bolesti dutin. Z pohledu čínské medicíny jde o vpád horkého větru Feng Re. Jedním z řešení jsou antihistaminika, která ale příliš potlačují i přirozenou imunitní odpověď a mají různé vedlejší projevy, jako je ospalost, ztráta koncentrace či únava. Směs Te Xiao Bi Min Gan Tang nemá žádné vedlejší negativní účinky. Snižuje překrvení nosní sliznice, zastavuje kýchání a zprůchodňuje dýchací cesty. Má též výrazné protizánětlivé účinky. Zároveň posiluje energii Qi plic. Směs není návyková a nezpůsobuje ospalost.



Účinky podle čínské medicíny:

- pročišťuje větrné horko Feng Re z dráhy plic Fei
- otevírá nosní cesty
- pročišťuje vlhkou horkost Shi Re
- posiluje Qi plic Fei
- odvádí hlen Tan

Hlavní použití:

- rýma jako následek alergické reakce
- další projevy alergické rýmy
- uvolňuje nosní cesty

Další příznaky a motivy:

- alergická rýma
- kýchání
- ucpaný nos a přilehlé dutiny
- svědění či pálení očí
- svědění uší
- nadměrné slzení

Jazyk: různý, často mapovitý povlak

Pulz: různý

Klinické poznámky:

existuje studie, která prokazuje protialergické působení bylinek Xin Yi Hua a Cang Er Zi. Bylo prokázáno, že mají protialergické, protizánětlivé a analgetické účinky. Regulují hladinu IgE. [Shen Y et al., Chemistry and bioactivity of Flos Magnoliae, a Chinese herb for rhinitis and sinusitis. *Curr Med Chem.* 2008;15(16):1616-27.] [Peng W et al., Anti- allergic rhinitis effect of caffeoylxanthiazonoside isolated from fruits of *Xanthium strumarium* L. in rodent animals. *Phytomedicine.* 2014 May 15;21(6):824-9. doi: 10.1016/j.phymed.2014.000 Epub 2014 Mar 5.]

Kontraindikace: nejsou známy

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
Chao	Cang Er Zi	řepěň sibiřská, plod	Fruc. xanthii
	Xin Yi Hua	šácholan, poupata	Flos magnoliae
	Bai Zhi	děhel dahurský, kořen	Rad. angelicae dahuricae
Qing	Lian Qiao	zlatice převislá, plod	Fruc. forsythiae
	Jin Yin Hua	zimolez japonský, květ	Flos lonicerae
	Gao Ben	koprniček čínský, kořen s odden.	Rhiz. et rad. ligustici
	Pu Gong Ying	smetanka mongolská, nať	Herb. taraxaci
Sheng	Chuan Xiong	koprniček wallichův, oddenek	Rhiz. ligustici
Sheng	Man Jing Zi	drmek okrouhlostý, plod	Fruc. viticis
	Huo Xiang	agastache vrásčitá, nať	Herb. agastachis

042 Gui Pi Wan (Ukotvená myšlenka)

Alternativní názvy a překlad: Ukotvená myšlenka, Harmonie broskvového háje

O směsi:

Tradiční směs čínské medicíny, která řeší následky fyzického či duševního přepracování. Hlavně toho duševního. Toto přepracování se projevuje oslabením mentálního výkonu, únavou, poruchami spánku, a hlavně nadměrným přemítáním. Směs má výrazný přesah do naší psychiky. Tyto stavy se objevují často u studentů či u lidí, kteří musí při práci usilovně přemýšlet. V praxi vidíme i opačný postup, kdy nadměrné přemýšlení, řešení čehokoliv, vrácení se k problémům, vede k oslabení sleziny a srdce, a to pak vede k ještě většímu přemítání. Vzniká začarovaný kruh. Je třeba ho rozseknout. Je dobré snažit se smířit s věcmi, které nemůžu (třeba zrovna teď) změnit. A vyřešit věci, které změnit mohu. Ale v žádném případě to dál neustále dokola neřešit. Kromě změny našeho mentálního nastavení pomůže i pravidelné a spíše dlouhodobé užívání směsi Gui Pi Wan.



Účinky podle čínské medicíny:

- posiluje Qi (energii čchi) sleziny a zároveň vyživuje krev srdce Xin Xue
- utiňuje ducha Shen

Hlavní použití:

- zklidnění psychiky
- zastavení neustálého přemítání
- podpora paměti a koncentrace
- celkové posílení duše i těla

Další příznaky a motivy:

- nadměrné přemítání
- nespavost (hlavně problém usnout, když se hodní hlavou různé myšlenky)
- anémie
- zapomnětlivost
- nemožnost se soustředit
- roztěkanost
- podrážděnost
- úzkosti
- únava
- závratě se slabostí
- celková slabost
- nechutenství
- bušení srdce
- bledá pleť
- anémie

- hypertenze
- sklon ke krvácení
- deprese
- strachy, fóbie
- slabá menstruace

Jazyk: bledý s otisky, jemný bílý povlak

Pulz: slabý, tenký, ponořený

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
Sheng Shai	Ren Shen	ženšen pravý, kořen	Rad. ginseng
Chao	Huang Qi	kozinec blanitý, kořen	Rad. astragali
Chao	Bai Zhu	atraktylis velkoúborový, oddenek	Rhiz. atractylodis
Zhi	Gan Cao	lékořice, uprav. kořen	Rad. preparata glycyrrhizae
Chao	Suan Zao Ren	jujuba trnitá, semeno	Sem. ziziphi spinosae
	Long Yan Rou	longan	Arillus longan
	Dang Gui	Děhel čínský, kořen	Rad. angelicae sinensis
	Fu Shen	pornatka kokosová, plodnice s kořenem	Scler. paradisis poriae cocos
Zhi	Yuan Zhi	Polygal, kořen	Rad. polygalae tenuifoliae
	Mu Xiang	chrpovník lopuchový, kořen	Rad. aucklandiae
	Sheng Jiang	zázvor obecný, oddenek	Rhiz. zingiberis recens
	Da Zao	jujuba čínská, plod	Fruc. jujubae

043 Shi Wei Wen Dan Tang (Plachá laň)

Alternativní názvy a překlad: Plachá laň, Odvar na zahřátí žlučníku o deseti chutích

O směsi:

Jedná se o tradiční směs, která byla připravena pro bázlivé lidi. Pro lidi, kteří se rozklepou z něčeho nového, mají z toho strach, pro lidi s nedostatkem kuráže, pro lidi, kteří se vždy nechají odradit prvním neúspěchem. Recept je modifikací tradiční směsi Wen Dan Tang, která byla vytvořena pro „plachý“ žlučník. Směs Shi Wei Wen Dan Tang je modifikována směrem k posílení srdce a duše Shen, což znamená, že se posiluje psychický aspekt této tradiční směsi. Ve většině případů bývá přítomna nějaká forma zahlenění či vlhkosti. Nicméně tento hlen nemusí být zjevný.



Účinky podle čínské medicíny:

- energeticky posiluje žlučník Dan (rozhodnost) a srdce Xin
- utiňuje ducha Shen
- přeměňuje hlen Tan

Hlavní použití:

- pocity strachu a nejistoty

Další příznaky a motivy:

- plachost
- bojácnost
- lekavost
- strach
- pocit nejistoty
- vnitřní rozechvělost
- bušení srdce s úzkostí
- neklid
- nedostatek kuráže
- problémy se spánkem
- děsivé sny
- zahlenění
- nechutenství
- deprese
- motání hlavy
- plnost na hrudi
- krátkost dechu
- únava

Jazyk: bledý s jemným bílým povlakem

Pulz: slabý

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
Sheng Shai	Ren Shen	ženšen pravý, kořen	Rad. ginseng
	Zhi Shi	citroník hořký, nezralý plod	Fruc. aurantii immaturus
Sheng	Suan Zao Ren	jujuba ostnitá	Sem. ziziphi spinosae
Bei Sheng	Wu Wei Zi	klanopraška čínská, plod	Fruc. schisandrae
Zhi	Yuan Zhi	Polygal, kořen	Rad. polygalae tenuifoliae
Jiang	Ban Xia	pinelie trojčlená, oddenek	Rhiz. pinelliae
	Chen Pi	mandarinka obecná, kůra plodu	Per. citri reticulatae
	Fu Ling	pornatka kokosová, sklerocium	Skler. poriae
Shu	Di Huang	rehmanie lepkavá, upravený kořen	Rad. rehmaniae preparata
Zhi	Gan Cao	lékořice, kořen	Rad. glycyrrhizae
	Sheng Jiang	zázvor obecný, oddenek	Rhiz. zingiberis recens
	Da Zao	jujuba čínská, plod	Fruc. jujubae
	Yu Jin	kurkuma, kulovitý oddenek	Rhiz. curcumae

044 Zi Shui Qing Gan Yin (Moře vzdechů)

Alternativní názvy a překlad: Moře vzdechů, Nápoj pro výživu vody a pročištění jater

O směsi:

Tradiční směs čínské medicíny, která řeší tři nejčastější obrazy, s kterými přicházejí v dnešní uspěchané době pacienti. Posiluje játra a ledviny a zároveň uvolňuje stagnaci jater. Je pro lidi, u kterých stres vytváří fyzické příznaky (somatizace stresů) a zároveň jsou unavení, vyčerpaní, z nedostatku ledvin (Yin, esence) a jater (krve). Směs je vhodná primárně pro ženy, které mají vyčerpanou krev a Yin porody a menstruací, a zároveň jsou pod dlouhodobým psychickým tlakem. Nicméně tyto obrazy najdeme i u některých mužů.



Účinky podle čínské medicíny:

- uvolňuje stagnaci jater Gan
- doplňuje ledviny Shen a játra Gan
- pročišťuje horko z prázdnoty
- posiluje srdce a utiňuje duši Shen

Hlavní použití:

- celkové posílení u oslabených pacientů
- uvolnění stresového zatížení

Další příznaky a motivy:

- podráždění
- kolísání nálady
- nespokojenost
- syndrom neklidných nohou
- nervozita
- deprese
- výbušnost
- kolísání nálad
- tlaky, pnutí či bolesti v podžebří či na hrudi
- tlaky kolem žaludku
- vše zhoršující se stresem
- časté vzdychání
- „horko pěti srdcí“ – pocity horka na hrudi, dlaních a chodidlech
- pocity sucha v krku a v ústech
- únava, vyčerpání
- bledost

- návaly horka
- noční pocení
- závratě
- hučení v uších
- zhoršení zraku i sluchu
- padání i šedivění vlasů
- poruchy spánku a hojné sny
- pobolívání a slabost v bedrech a kolenou
- různé menstruační problémy
- premenstruační syndrom
- křeče
- problémy s plodností
- horší kvalita nehtů
- suchost či svědění kůže
- zácpa
- diabetes II. typu

Jazyk: podle stavu

Pulz: napjatý, slabý

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
Shu	Di Huang	rehmanie lepkavá, upravený kořen	Rad. rehmaniae preparata
	Shan Zhu Yu	dřín lékařský, plod	Fruc. corni
Sheng	Shan Yao	jam čínský, oddenek	Rhiz. dioscoreae
	Mu Dan Pi	pivoňka polokřovitá, kůra kořene	Cort. moutan radicis
	Fu Ling	poratka kokosová, sklerocium	Skler. poriae
Sheng	Ze Xie	žabník orientální, oddenek	Rhiz. alismatis
	Dang Gui	Děhel čínský, kořen	Rad. angelicae sinensis
Sheng	Bai Shao	pivoňka mléčnokvětá, kořen	Rad. paeoniae alba
Cu	Chai Hu	prorostlík čínský, kořen	Rad. bupleuri
Sheng	Suan Zao Ren	jujuba ostnitá	Sem. ziziphi spinosae
Sheng	Zhi Zi	gardénie jasmínová	Fruc. gardeniae

045 Chai Ge Jie Ji Tang (Hořící keř)

Alternativní názvy a překlad: Hořící keř, Odvar s prorostlíkem a kudzu na uvolnění svalové vrstvy

O směsi:

Tradiční směs pro akutní infekce. Typické je využití u chřipky a nachlazení, pokud je přítomna bolest svalů, kloubů, hlavy, celého člověka. Pro stav, kdy horečka začíná stoupat a všechno bolí. Z pohledu čínské medicíny jde o stavy, kdy dochází k přechodu patogenu z vnějších vrstev do vrstev hlubších (z Tai Yangu do Yang Mingu). Tento postup patogenu vytváří blokády (bolest) a vyvolává horečku (obranná reakce organismu). Směs není pro preventivní užívání.



Účinky podle čínské medicíny:

- pročištění patogenu, který při akutním postižení větrem Feng přechází z vrstvy Tai Yang do vrstvy Yang Ming
- uvolnění „masa“

Hlavní použití:

- nastydnutí či chřipka s rostoucí horečkou a bolestí těla

Další příznaky a motivy:

- chřipka
- nastuzení
- bolesti svalů a kloubů
- nástup horečky

Jazyk: často červený, hlavně v přední části

Pulz: rychlý, povrchový

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
Sheng	Chai Hu	prorostlík čínský, kořen	Rad. bupleuri
	Ge Gen	kudzu, kořen	Rad. puerariae
	Qiang Huo	notopterigium dřípené, oddenek	Rhiz. notopterygii
Sheng	Bai Zhi	děhel dahurský, kořen	Rad. angelicae dahuricae
	Huang Qin	šišák bajkalský, kořen	Rad. scutellariae
Sheng	Jie Geng	platykodon velkokvětý, kořen	Rad. platycodi
Sheng	Bai Shao	pivoňka mléčnokvětá, kořen	Rad. paeoniae alba
Sheng	Gan Cao	lékořice, kořen	Rad. glycyrrhizae
	Sheng Jiang	zázvor obecný, oddenek	Rhiz. zingiberis recens
	Da Zao	jujuba čínská, plod	Fruc. jujubae

046 Jiu Wei Qiang Huo Tang (Devět bylin)

Alternativní názvy a překlad: Devět bylin, Směs devíti bylin s Qiang Huo

O směsi:

Tradiční směs pro akutní infekce. Typické je využití v počátku chřipky a nachlazení, pokud není vysoká teplota, ale pacient je oteklý, má oteklý obličej, váčky pod očima, je celý ztěžklý, rozbolavělý. Jedním z hlavních příznaků je ztěžklost těla, nechut či neschopnost pohybu v důsledku nachlazení. Směs není pro preventivní užívání.



Účinky podle čínské medicíny:

- odvádí z těla větrnou vlhkost Feng Shi
- otevírá póry a spouští pocení
- pročišťuje vnitřní horko Re

Hlavní použití:

- počátek nastydnutí či chřipky s oteklým a těžkým tělem

Další příznaky a motivy:

- chřipka
- nastuzení
- mírná horečka či zimomřivost a absence pocení
- bolesti hlavy
- ztuhlost šíje
- pocit tíhy těla
- pocity vnitřního horka (horký dech, žízeň, sucho a pobolívání v krku)
- revmatoidní artritida
- hořká chuť na jazyku
- kopřivka

Jazyk: červený hlavně v přední části, lepivý povlak

Pulz: rychlý, povrchový

Klinické poznámky:

- směs lze použít i u některých typů revmatoidní artritidy (Bi zheng), migrén nebo kopřivky

Kontraindikace: nejsou známy

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
	Qiang Huo	notopterigium dřípené, oddenek	Rhiz. notopterygii
	Fang Feng	ledebouriela rozkladitá, kořen	Rad. ledebouriellae
Sheng	Cang Zhu	atraktylis vejčitá, oddenek	Rhiz. atractilodis
	Xi Xin	kopytník	Herb. asari
Sheng	Chuan Xiong	koprniček wallichův, oddenek	Rhiz. ligustici
	Bai Zhi	děhel dahurský, kořen	Rad. angelicae dahuricae
Sheng	Di Huang	rehmanie lepkavá, neupravený kořen	Rad. rehmaniae
Sheng	Huang Qin	šišák bajkalský, kořen	Rad. scutellariae
Sheng	Gan Cao	lékořice, kořen	Rad. glycyrrhizae
	Sheng Jiang	zázvor obecný, oddenek	Rhiz. zingiberis recens

047 Pu Ji Xiao Du Yin (Bílý zámotek)

Alternativní názvy a překlad: Bílý zámotek, Nápoj všeobecného prospěchu pro zmenšení toxinu

O směsi:

Tradiční směs, která pomáhá odstraňovat z hlavy toxické horko a patogen. Hlavně pokud je zasažena oblast krku. Příznaky pak bývají: hnisavé čepy na mandlích, zduřelé uzliny, ostrá či pálivá bolest v krku, záněty středního ucha, horečka, zarudlý a oteklý krk. Dále pak zarudlý a bolestivý obličej, zarudlé a oteklé oči, horečka s averzí k chladu, bolestivý krk, žízeň. Často užívaná směs u skrytého patogenu. Člověka napadne nějaká akutní infekce (viry, bakterie, chlamydie, borelie atd.), část se vyléčí, ale část se stáhne do hlubších vrstev. Hodně to záleží na tom, v jakém stavu je naše imunita a vitalita. Pak stačí nějaké oslabení či stres a patogen se začne projevovat. A ty příznaky bývají opravdu různorodé. Typicky: chronická únava a vyčerpanost, pobolívání celého těla, pocit zvýšené teploty, bolesti v krku, pocit „jako když na mě něco leze...“. Západní diagnostické metody často nejsou schopné skrytý patogen odhalit. A pacient je odeslán domů jako zdravý. Směs se používá u skrytých patogenů lokalizovaných v krku. Směs působí mírně a je vhodná i pro děti. Je vhodná i pro oslabené pacienty, pokud jsou spíše chladní, škrábe je v krku a objevují se jim čepy na mandlích.



Účinky podle čínské medicíny:

- pročišťuje horkost Re
- eliminuje toxin Du
- odvádí vítr Feng
- odstraňuje patogen

Hlavní použití:

- virová či bakteriální infekce respiračního traktu
- nachlazení
- chřipka
- angína
- bolest v krku
- příušnice
- záněty středního ucha
- akutní záněty dutin
- hnisavé akutní záněty a abscesy v oblasti hlavy a krku
- opary
- karbunkly
- erysipel (růže)
- myokarditida
- záněty očí
- záněty spojivek
- epidemická hemoragická horečka

- skrytý patogen

Další příznaky a motivy:

- vše zánětlivé v oblasti hlavy a krku
- hnisavé čepy na mandlích
- zduřelé uzliny
- ostrá či pálivé bolest v krku
- horečka
- zarudlý a oteklý krk
- zarudlý a bolestivý obličej
- zarudlé a oteklé oči
- horečka s averzí k chladu
- bolestivý krk
- žízeň

Jazyk: různý

Pulz: rychlý, povrchový

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
Jiu	Huang Qin	šišák bajkalský, kořen	Rad. scutellariae
Sheng	Huang Lian	koptis čínská, oddenek	Rhiz. coptidis
	Ban Lan Gen	boryt barvířský, kořen	Rad. isatidis
Qing	Lian Qiao	zlatice převislá, plod	Fruc. forsythiae
	Bo He	máta, list	Fol. menthae
	Niu Bang Zi	lopuch větší, semeno	Sem. arctii
Sheng	Jie Geng	platykodon velkokvětý, kořen	Rad. platycodi
	Gan Cao	lékořice, kořen	Rad. glycyrrhizae
	Jiang Can	Bourec morušový	Bombyx batryticatus
	Xuan Shen	krtičník japonský, kořen	Rad. scrophulariae ningpoensis
Sheng	Chai Hu	prorostlík čínský, kořen	Rad. bupleuri
Sheng	Sheng Ma	škumpa smrdutá, kořen	Rad. cimicifugae
	Chen Pi	mandarinka obecná, kůra plodu	Peric. citri reticulatae
	Xia Ku Cao	černohlávek obecný, nať s květenstvím	Herb. prunella vulgaris spica
	Si Gua Luo	Lufa	Fruc. retinervus luffae

048 Da Po Dan Jie Shi Tang (Odvalení kamenů)

Alternativní názvy a překlad: Odvalení kamenů

O směsi:

Rozšíření moderní směsi na rozbití žlučnickových kamenů Si Jin Tang, v úpravě dle profesora Dr. Li Jie. Uvolňuje energetickou vazbu vlhké horkosti ve žlučníku, tím rozpouští kameny na písek a podporou peristaltiky umožňuje jejich volný odchod stolicí. Proto se říká že po aplikaci této směsi by měla nastat stolice po které se dostaví „dobrý pocit“.



Účinky podle čínské medicíny:

- pročišťuje Dan Shi Re (vlhké horko ve žlučníku)
- rozrušuje akumulace

Hlavní použití:

- zánět žlučníku
- žlučnickové kameny (do 1 cm)

Další příznaky a motivy:

- bolesti, tlak či píchání v podžebří

Jazyk: různý

Pulz: různý

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
Cu	Chai Hu	prorostlík čínský, kořen	Rad. bupleuri
Jiu	Huang Qin	šišák bajkalský, kořen	Rad. scutellariae
	Zhi Shi	citroník hořký, nezralý plod	Fruc. aurantii immaturus
Shu	Da Huang	reveň, kořen	Rhei rhizoma et rad.
	Yin Chen Hao	pelyněk metlavý	Herb. artemisiae scoparie
	Ji Nei Jin		Galligeriae endothelium corneum
	Xiang Fu	šáchor hlíznatý, oddenek	Rhiz. cyperi
	Jin Qian Cao	vrbina zlatolistá, nať	Herb. lysimachiae
	Yu Jin	kurkuma, kulovitý oddenek	Rhiz. curcumae
Sheng	Bai Shao	pivoňka mléčnokvětá, kořen	Rad. paeoniae alba
	Chi Shao	pivoňka bělokvětá, kořen	Rad. paeoniae rubra
	San Qi	ženšen nepravý, kořen	Rad. pseudoginseng

049 Xiao Yi Qi Er Gui Tang (Zmatený stařík)

Alternativní názvy a překlad: Zmatený stařík

O směsi:

Tradiční recept čínské medicíny pro lidi postižené Alzheimerovou chorobou či stařeckou demencí. U pacientů s Alzheimerem je v počátku nemoci jen problém s krátkodobou pamětí, pak s dlouhodobou, nakonec funguje už jen podvědomá část. Z pohledu čínské medicíny vede k Alzheimerově nemoci celá řada příčin, hlavně stagnace Qi a následně krve, vyčerpávání Qi a esence a v neposlední řadě přítomnost hlenu. Směs je nutné užívat dlouhodobě. Zkuste užívat 2-3 měsíce. Do té doby musíte vidět minimálně zlepšení stavu. I zmírnění progresu a jakékoliv zlepšení stavu bývá pro pacienta důležité.



Účinky podle čínské medicíny:

- odvádí hlen Tan
- uvolňuje krevní stáze Xue Yu a oživuje krev Xue
- uklidňuje duši Shen
- otevírá otvory srdce Xin a vyživuje srdce Xin
- posiluje Qi

Hlavní použití:

- Alzheimerova choroba
- stařecká demence

Další příznaky a motivy:

- ztráta paměti
- zmatenost
- problém s vykonáváním běžných činností
- časová či místní dezorientace
- šouravá chůze
- problém s řečí
- zhoršující se racionální úsudek
- ukládání věcí na nesprávné místo
- změny nálad
- změny osobnosti
- neschopnost rozpoznávat lidi či věci
- ztráta iniciativy

Jazyk: různý, často suchý, červený až fialový, bez povlaku

Pulz: často napjatý

Složení směsi:

Úprava	Čínský	Česky	Latinsky
Sheng	Chai Hu	prorostlík čínský, nat	Rad. bupleuri
Sheng Shai	Ren Shen	ženšen pravý, kořen	Rad. ginseng
Chao	Huang Qi	kozinec blanitý, kořen	Rad. astragali
Chao	Suan Zao Ren	jujuba ostnitá, semeno	Sem. ziziphi spinosae
	Dang Gui Wei	děhel čínský, koncová část kořene	Rad. extremas angelicae sinensis
Zhi	Chuan Xiong	koprniček Wallichův, oddenek	Rhiz. ligustici
	Shi Chang Pu	puškvorec trávolistý, oddenek	Rhiz. acori
Zhi	Yuan Zhi	Polygal, kořen	Rad. polygalae tenuifoliae
	Yu Jin	kurkuma, kulovitý oddenek	Rhiz. curcumae
	Chen Pi	mandarinka obecná, kůra	Peri. citri
Sheng	Dan Shen	šalvěj červenokořenná, kořen	Rad. salviae
Fa	Ban Xia	pinelie trojčlená, oddenek	Rhiz. pinelliae
	Sheng Jiang	zázvor obecný, oddenek	Rhiz. zingiberis recens
Sheng	Gan Cao	lékořice, kořen	Rad. glycyrrhizae
	Dang Gui	děhel čínský, kořen	Rad. angelicae sinensis

050 Gui Zhi Tang (Skořicové pohlazení)

Alternativní názvy a překlad: Skořicové pohlazení, Odvar s větvičkami skořicovníku

O směsi:

Tradiční Zhang Zhong Jingova směs, která řeší hlavně Tai Yangovou vrstvu, akutní napadení chladným větrem (kde vítr je dominantním patogenem). Díky větvičkám skořicovníku je silně zahřívající a vhodná zejména pro období podzimu a zimy. Používá se v počátcích nachlazení, kdy je přítomné pocení, které ale neuleví od příznaků. Díky kombinaci skořice a pivoňky dokáže směs harmonizovat Wei Qi (obránná Qi) a Ying Qi (vyživující Qi). Mohli bychom též říct, že vyrovná Yin a Yang. Disharmonie vrstev Wei a Ying může být příčinou mnoha problémů, proto je i využití této směsi poměrně široké. Moderně bychom mohli říci, že tyto disharmonie souvisí s oslabeným imunitním systémem.

Účinky podle čínské medicíny:

- harmonizuje Yin a Yang
- harmonizuje Ying Qi a Wei Qi
- uvolňuje povrchovou a svalovou vrstvu
- harmonizuje střední zářič
- vpád Feng Han (větrného chladu) do oslabené povrchové vrstvy
- odstraňuje Feng Han (chladný patogen) ze svalové vrstvy
- reguluje pocení



Hlavní použití:

- stavy v počátcích nachlazení (zimomřivost, pobolívání svalů, mírná teplota či zimnice, pocení, zatuhlost šje, bolesti hlavy, ucpaný nos)
- opakující se infekce
- kožní onemocnění zhoršující se v zimě
- kopřivka
- různé chronické nemoci

Další příznaky a motivy:

- akutně po prochladnutí či zmoknutí
- opakující se nachlazení
- „usoplené děti“
- bolest břicha způsobená chladem
- zvracení po požití studeného
- uvolnění svalů při nachlazení
- posílení organismu po chronické nemoci či po porodu
- neuralgie
- podpora imunity a odolnosti
- tělesná slabost v důsledku disharmonie Ying a Wei Qi
- neurastenie
- odpor k větru
- bolesti hlavy
- spontánní pocení
- zatuhlost šje z chladu
- astma chladného typu
- reguluje tělesnou teplotu

- protizánětlivé účinky
- antibiotické účinky
- harmonizuje kardiovaskulární systém
- Atrioventrikulární blokáda (porucha srdečního rytmu)
- omrzliny

Autor směsi: Zhang Zhong Jing v díle Shan Han Lun (ale i on tuto směs převzal od starších autorů, pouze ji modifikoval do 206 receptů).

Klinické poznámky: během užívání se vyhýbejte studeným, syrovým, kořeněným, tučným potravinám

Kontraindikace:

- stavy Feng Re (větrného horka)
- není vhodná pro pacienty, kteří často konzumují alkohol
- po GUI ZHI TANGU se vždy podávala rýžová kaše

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
	Gui Zhi	skořicovník čínský, větvička	Ram. cinnamomi
Sheng	Bai Shao	pivoňka mléčnokvětá, kořen	Rad. paeoniae alba
	Sheng Jiang	zázvor obecný, oddenek	Rhiz. zingiberis recens
	Da Zao	jujuba čínská, plod	Fruc. jujubae
Zhi	Gan Cao	lékořice, kořen	Rad. glycyrrhizae

051 Chai Hu Shu Gan Tang Jia Jian (Něžné vlny)

Alternativní názvy a překlad: Něžné vlny, Souznění kouzelné proměny, Uklidnění znesvářených

O směsi:

Tradiční směs Chai Hu Shu Gan Tang se používá u stagnace Qi jater, která je způsobená emočními výkyvy a stresem. Náš život často nebývá jednoduchý. Emoce jsou přirozenou reakcí orgánů. Díky emocím se organismus brání poškození. Přiměřené emoce jsou tedy prospěšné. Díky nevyváženému životnímu stylu a častým stresům, bývají však často emoce nadměrné, dlouhotrvající či potlačované. A to již organismu škodí. Díky jeho seberegulační schopnosti dokáže tyto emoční výkyvy po nějakou dobu zvládat. Pokud je ale překročena určitá mez, začnou emoce způsobovat zdravotní problémy. A to jak na psychické, tak na fyzické úrovni. Játra jsou krom jiného zodpovědná za to, aby v našem organismu vše volně proudilo. Krev, Qi, lymfa. Nadměrnými, dlouhotrvajícími či potlačovanými emocemi začne být tato jejich funkce omezená. A v těle začnou vznikat blokády jak na fyzické úrovni, tak na úrovni psychické. Říkáme tomu somatizace stresů. U žen se tyto blokády začnou projevovat na určitých typických místech. Krk - problémy se štítnou žlázou, prsa - různé útvary prsou, bolestivost před menstruací, hrud - problém s nádechem, oblast žaludku - trávicí problémy, podbřišek - myomy, cysty, polypy, endometrióza apod. Typicky se tyto problémy zhoršují při stresu či před menstruací. Tuto tradiční směs jsme obohatili o bylinky, které uvolňují tyto blokády v oblasti prsou. Ocení ji tedy ženy, které mají bolestivá, citlivá, oteklá prsa hlavně před menstruací, ale i mimo ni.



Účinky podle čínské medicíny:

- uvolňuje stagnovanou jaterní Qi
- upravuje oběh Qi a Xue (krve)
- uvolňuje stagnace v prsou
- uvolňuje stres, harmonizuje emoce

Hlavní použití:

- bolesti prsou před menstruací i mimo ní
- cysty, adenomy či fibromy v prsou
- potíže před menstruací, tzv. premenstruační syndrom
- bolestivá menstruace
- nepravidelná menstruace
- somatizace stresů, závislost fyzických příznaků na emocích
- úzkosti, deprese
- žaludeční či srdeční neuróza
- potíže v klimakteriu
- bolesti hlavy

Další příznaky a motivy:

- bolest, tlak či pnutí na hrudi, pod žebry či v oblasti žaludku
- pocit stažení na prsou
- fluktuace příznaků
- podrážděnost, nervozita
- pocit stísněnosti

- náladovost
- pocit napětí
- nemožnost se uvolnit
- somatizace problémů, zhoršení čehokoliv emocemi
- časté vzdychání
- snížená chuť k jídlu či nadměrné chutě (na sladké)
- zajíždání stresů
- nadýmání, říhání, škroukání v břiše
- kašovitá stolice, ale třeba i zácpa zhoršená stresem
- nespavost (zhoršovaná stresem či nadměrnými emocemi)
- vnímání bušení srdce

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
	Chen Pi	mandarinka obecná, kůra	Peri. citri
Cu	Chai Hu	prorostlík čínský, nať	Rad. bupleuri
Zhi	Chuan Xiong	koprniček wallichův	Rhiz. ligustici
Sheng	Zhi Ke	bigarádie, plod	Fruc. aurantii
Chao	Bai Shao	pivoňka mléčnokvětá, kořen	Rad. paeoniae alba
Zhi	Gan Cao	lékořice, kořen	Rad. glycyrrhizae
	Xiang Fu	šáchor hlíznatý, oddenek	Rhiz. cyperi
Chao	Wang Bu Liu Xing	kravinec španělský	Sem. vaccariae
	Si Gua Luo	Lufa	Fruc. retinervus luffae
	Yu Jin	kurkuma, kulovitý oddenek	Rhiz. curcumae

052 Gu Ci Xiao Tong Pian (Kohoutí skok)

Alternativní názvy a překlad: Kohoutí skok, Bonekinder, Pilulka na bolesti kostí, Bone Spurs Pill

O směsi:

Tradiční směs Gu Ci Xiao Tong Pian se používá k udržení zdravých kostí. Zdravé kosti udržují naše tělo v kondici a chrání naše životně důležité orgány. Za zdravé kosti jsou podle čínské medicíny zodpovědné ledviny. Proto směs Gu Ci Xiao Tong Pian obsahuje velké množství bylinek posilujících ledviny. Kromě bylinek na posilování ledvin obsahuje směs i bylinky na rozhýbání blokády. Blokády, které vytvářejí kostní nárůstky a ostruhy. Což je asi nejčastější problém, kvůli kterému lidé tuto směs používají.



Účinky podle čínské medicíny:

- posiluje Shen (ledviny)
- rozhýbává blokády Xue (krve) a Tan (hlenu)
- odstraňuje bolest a otok
- posiluje kosti a šlachy

Hlavní použití:

- kostní nárůstky a ostruhy
- podporuje diferenciaci osteoblastů
- podporuje mineralizaci kostí
- atalgie - bolesti kloubů
- artritidy
- záněty kloubů

Další příznaky a motivy:

- bolesti u kostní nárůstky a ostruhy
- bolesti pohybového aparátu

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
	Rou Cong Rong		Herb. cistanche
Chao	Cang Er Zi	řepeň sibiřská, plod	Fruc. xanthii
	Gu Sui Bu	drynarie Fortunova, oddenek	Rhiz. drynariae
Sheng	Bai Shao	pivoňka mléčnokvětá, kořen	Rad. paeoniae alba
	Fu Zi	oměj Karmichaelův, boční kořen	Rad. angelicae sinensis
Yan	Bu Gu Zhi		Sem. psoraleae
	Ru Xiang	kadidlovník pravý, klejoprskyřice	Res. olibanum (gummi olibanum)
Jiu	Chuan Niu Xi	achyrant dvouzubý, kořen	Rad. achyranthis
Sheng	Chuan Xiong	koprniček Wallichův, oddenek	Rhiz. ligustici

	Yan Hu Suo	dymnivka	Rhiz. corydalis
	Dang Gui	děhel čínský, kořen	Rad. angelicae sinensis
	Gan Jiang	zázvor obecný, oddenek	Rhiz. zingiberis
Sheng	Wang Bu Liu Xing Zi	kravinec španělský	Sem. vaccariae
	Mo Yao	myrhovník pravý, klejoprskyřice	Res. myrrhae

053 Xue Fu Zhu Yu Tang (Blokáda císaře)

Alternativní názvy a překlad: Blokáda císaře, Zpevnění podemletého břehu, Blood Stasisclear, Fu Zhu Yu Pian

O směsi:

Tradiční recept čínské medicíny, který rozhýbává krev a rozbíjí krevní stáze nad bránicí. Tyto stáze se obvykle projevují silnými a ostrými bolestmi v oblasti hrudi či hlavy. Tato bolest je fixní. Je to jedna z nejsilněji působících směsí na blokády krve.

Účinky podle čínské medicíny:

- rozhýbává Xue (krev) a rozbíjí Xue Yu (krevní stáze) nad bránicí
- rozhýbává Qi a odstraňuje bolest

Hlavní použití:

- koronární srdeční onemocnění
- angina pectoris
- infarkt myokardu
- arytmie
- bolesti hlavy (často po úrazu, fixní, ostré)
- mezižeburní neuralgie
- stavy po mozkové mrtvici



Další příznaky a motivy:

- neuralgie trigeminu (zánět trojklanného nervu)
- CHOPN (chronická plicní obstrukční nemoc)
- embolie
- tachykardie
- palpitace
- bolesti v podžebří
- chronická škytavka
- nespavost
- přerušovaný spánek
- pocity horkosti zvláště na hrudi a zvláště večer
- trombózy
- záněty žil
- vysoký krevní tlak
- ateroskleróza
- alopecie (vypadávání vlasů v trsech)
- záněty dásní
- pavoučkovité névy na tvářích
- tmavé váčky pod očima
- tmavé nafialovělé rty a nehty
- tinnitus
- podrážděnost
- Zheng Jia - hmatné útvary nad bránicí

Jazyk: nachový, nafialovělé cévky po okrajích, v případě horka purpurový, v případě nedostatku Yang a Qi bledší

Autor: dílo Yi Lin Gai Cuo z roku 1830

Kontraindikace:

- nevhodná směs pro pacienty, kteří užívají antikoagulační léky (léčiva snižující srážlivost krve, léky na ředění krve) !!!

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
	Tao Ren	slivoň, semeno	Sem. persicae
	Hong Hua	světlice barvířská, květ	Flo. carthami tinctorii
	Dang Gui	děhel čínský, kořen	Rad. angelicae sinensis
Zhi	Chuan Xiong	koprniček wallichův	Rhiz. ligustici
	Chi Shao	pivoňka bělokvětá, kořen	Rad. paeoniae rubra
Jiu	Chuan Niu Xi	achyranť dvouzubý, kořen	Rad. achyranthis
Sheng	Chai Hu	prorostlík čínský, nať	Rad. bupleuri
	Jie Geng	platykodon velkokvětý, kořen	Rad. platycodi
Sheng	Zhi Ke	bigarádie, plod	Fruc. aurantii
Sheng	Di Huang	rehmanie lepkavá, neupravený kořen	Rad. rehmaniae preparata
Sheng	Gan Cao	lékořice, kořen	Rad. glycyrrhizae

054 Wan Dai Tang (Bílá řeka)

Alternativní názvy a překlad: Bílá řeka, Odvar na zastavení výtoku, End White Yellow Discharge Decoction

O směsi:

Tradiční gynekologická směs čínské medicíny pro bílý či žlutý výtok. Oslabený systém sleziny (trávení) vytváří v organismu nadměrnou vlhkost. Vlhkost svojí těžkou povahou klesá dolů a často se projevuje jako gynekologický výtok. Pokud je i stagnace jater z emocí a stresů, tak kromě dalšího oslabování sleziny se postupně v organismu začne vytvářet i horko. Toto horko se často promíchá a vznikne tzv. Shi Re (vlhké horko). To si můžeme představit jako lepidlo, které vše zalepí. Mohli bychom též říci zánět. Výtok pak získává barvu do žluta a bývá svědivý a/či pálivý.

Účinky podle čínské medicíny:

- odvádí z organismu Shi (vlhko)
- ochlazuje Xue Re (horko v krvi)
- posiluje Pi Qi (energii sleziny)

Hlavní použití:

- vaginální výtok bílé či bíložluté barvy
- leukorea
- vaginální mykózy
- cervix uteri (zánět děložního hrdla)
- zánět pochvy



Další příznaky a motivy:

- vaginální svědění či pálení s výtokem
- zvětšená prostata
- zánět prostaty

Jazyk: tučnější bílý či bíložlutý povlak

Pulz: Xi, Xu, Hua, může být Shu

Klinické poznámky:

- velmi důležitá je dietetika zaměřená na posílení sleziny a odvedení vlhkosti viz sekce Stravování. Obvykle doporučujeme přidat extrakt ze slzovky (MycoClean).
- důležitá je i zvýšená osobní hygiena

Kontraindikace: nejsou známy

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
Chao	Bai Zhu	atraktylis velkouborový, oddenek	Rhiz. atractylodis
Chao	Shan Yao	jam čínský, hlíza	Tub. dioscoreae oppositae
	Dang Shen	pazvonek chloupkatý, kořen	Rad. codonopsis
Chao	Cang Zhu	atraktylis vejčitá, oddenek	Rhiz. atractilodis
	Chen Pi	mandarinka obecná, kůra	Peri. citri

Chao	Che Qian Zi	jitrocel, semeno	Sem. plantaginis
Chao	Bai Shao	pivoňka mléčnokvětá, kořen	Rad. paeoniae alba
Cu	Chai Hu	prorostlík čínský, nať	Rad. bupleuri
Tan	Jing Jie	schizonepeta jemnolistá, nať	Herb. schizonepetae
Zhi	Gan Cao	lékořice, kořen	Rad. glycyrrhizae

055 Tong Chang Wan (Sametová strouha)

Alternativní názvy a překlad: Sametová strouha, Constipass, Tong Chan Pian

O směsi:

Tradiční čínská směs, která pomáhá zvlhčovat střeva a podporuje vytlačení stolice. Zácpa je častým problémem dnešní doby. Z pohledu čínské medicíny je zácpa dvojího typu (pokud to hodně zjednodušíme). Buď není dostatečná síla (hlavně sleziny), která by stolicí vytlačila. Stolica může být normální konzistence, ale i měkká či kašovitá. Nebo jsou nedostatečně zvlhčená střeva často spojená s horkostí ve střevech a stolice je pak suchá, tuhá, bobkovitá. Tato směs je primárně na tuto druhou příčinu, na suchou a obtížně vytlačitelnou stolicí. Pomáhá zvlhčit střeva a zlepšit střevní peristaltiku. Lidé s tímto problémem často berou konvenční léky na zácpu - projímadla, což většinou problém neřeší, ale zhoršuje. Zácpa se pak stává chronickou. Směs Tong Chang Pian nefunguje jako projímadlo, je třeba určitý čas, aby se účinek projevil. Obvykle je vidět během jednoho měsíce. Samozřejmě je důležitá i strava. Jak říkají čínští lékaři „nestačí pít vodu, musíte jíst vodu“. Tzn. musíme kromě dostatečného příjmu tekutin také jíst dostatek potravin obsahujících vodu - zelenina, ovoce, vařené či v páře připravované pokrmy. Oheň v organismu se často také podílí na tomto problému, vysušuje střeva. Je třeba i v dietetice omezit potraviny přinášející do organismu oheň/horko: pálivé, ostré, pikantní, pálivé. Viz oddíl stravování: nedostatek Yin a nadměrný oheň.

Účinky podle čínské medicíny:

- Chang Zao (zvlhčuje suchost střev)
- rozhýbává Qi a tím i pohyb stolice
- vyživuje Yin a Xue (krev)
- podporuje střevní peristaltiku

Hlavní použití:

- chronická zácpa

Další příznaky a motivy:

- zácpa se suchou a tuhou stolicí
- zácpa u starších lidí
- hemeroidy
- celkové vysušení

Jazyk: červený s malým množstvím povlaku nebo bez povlaku

Pulz: Xi, Se nebo Shu

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
	Tao Ren	slivoň, semeno	Sem. persicae
	Huo Ma Ren	konopí seté, semeno	Fruc. cannabidis
Sheng	Da Huang	reveň, kořen	Rhei rhizoma et rad.
Zhi	He Shou Wu	rdesno mnohokvěté, kořenová hlíza	Rad. polygoni multiflori
	Dang Gui	Děhel čínský, kořen	Rad. angelicae sinensis
	Qiang Huo	notopterygium dřípené, oddenek	Rhiz. notopterygii



056 Ban Xia Bai Zhu Tian Ma Wan (Námořníkův krok)

Alternativní názvy a překlad: Námořníkův krok, Druhý dech sokola, Vertigooff

O směsi:

Klasická směs čínské medicíny, která rozptyluje vnitřní vítr a odvádí vlhkost a hlen. Díky tomu se tradičně používá u problémů se ztrátou rovnováhy a nevolností. Díky oslabené Qi sleziny se v organismu začíná vytvářet vlhko a hlen. Oslabená slezina nedokáže toto vlhko a hlen vytlačit z organismu. V případě oslabení krve jater, se v organismu vytváří tzv. vnitřní vítr, který také začne stoupat do hlavy, kde se spojí s vlhkostí a hlenem. A to bývá nejčastější příčina problémů s motáním hlavy.

Účinky podle čínské medicíny:

- přeměňuje Tan (hlen) a utiňuje Nei Feng (vnitřní vítr)
- stahuje Gan Yang (Yang stoupající z jater)
- posiluje Pi/Wei Qi (slezinovou a žaludeční Qi)

Hlavní použití:

- motání hlavy
- závratě
- vertigo
- Meniérova choroba
- stavy po mozkové mrtvici



Další příznaky a motivy:

- ztráta stability
- bolesti hlavy často tupé
- nauzea (pocit na zvracení)
- nevolnost typu „žaludek na vodě“
- zahlenění
- tlak či pocity plnosti na hrudi
- lepivý pocit v ústech
- rozostřené vidění
- vysoký krevní tlak
- nechutenství
- zvracení hlenů
- poruchy řeči, vnímání, vidění
- třes
- mravenčení či necitlivost končetin – často asymetrická

Jazyk: lepivý povlak

Pulz: Hua, Xian

Klinické poznámky:

u tohoto obrazu je zvýšené riziko Zhong Feng - mozkové mrtvice

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
Fa	Ban Xia	pinelie trojčlená, oddenek	Rhiz. pinelliae
	Tian Ma	gastrodie vyvýšená	Rhiz. gastrodiae
Sheng	Bai Zhu	atraktylis veľkoúborový, oddenek	Rhiz. atractylodis
	Ju Hong	citroník červený, oplodí	Exocarp. citri rubrum
	Chen Pi	mandarinka obecná, kůra	Peri. citri
	Fu Ling	pornatka kokosová, sklerocium	Skler. poriae
Sheng	Gan Cao	lékořice, kořen	Rad. glycyrrhizae
	Sheng Jiang	zázvor obecný, oddenek	Rhiz. zingiberis recens
	Da Zao	jujuba čínská, plod	Fruc. jujubae

057 Te Xiao Zao Ren An Mian Wan (Půlnoční klid)

Alternativní názvy a překlad: Půlnoční klid, Zao Ren Mian Xiao Te Pian, Sleeppeace

O směsi:

Tradiční směs čínské medicíny na podporu spánku. Spánek je kromě stravování, kontroly emocí a přiměřeného pohybu, jedním ze čtyř pilířů našeho života. Je proto velmi důležité, abychom spali kvalitně a přiměřenou dobu. V noci totiž dochází k regeneraci a úklidu našeho organismu. Pokud to velmi zjednodušíme, tak z pohledu čínské medicíny jsou příčinou problémů se spánkem dva stavy: nedostatek krve v srdci a játrech a oheň v srdci. V srdci sídlí duše Shen (naše vědomí a psychika). Pokud není v srdci a v játrech dostatek krve, tak duše Shen nemá v noci kam ulehnout. A my nemůžeme spát. Pokud je v srdci oheň, tak duše Shen obtěžuje a ona opět nemůže v klidu ulehnout. Oba stavy způsobují stav nespavosti. Směs řeší primárně první příčinu, ale částečně i tu druhou, tím, že výživou krve a Yin utopí oheň (hlavně oheň z prázdnoty). Směs nepůsobí pouze u problémů se spánkem, ale celkově zklidňuje a harmonizuje naši psychiku. Podporuje pozitivní náladu.

Účinky podle čínské medicíny:

- vyživuje Yin/Xue (krev) Gan (jater) a Xin (srdce)
- utiňuje ducha Shen a Hun
- ochlazuje Re (horko)
- odstraňuje podrážděnost
- harmonizuje psychiku



Hlavní použití:

- nespavost
- úzkosti, deprese

Další příznaky a motivy:

- bušení srdce
- arytmie
- strachy, úzkosti
- podrážděnost
- nervozita
- vnitřní neklid
- potíže v klimaktériu
- bolesti hlavy
- vysoký krevní tlak
- náměsíčnost
- noční pocení
- sucho v ústech, hlavně večer a v noci

Jazyk: bledý, může být červená špička či okraje

Klinické poznámky:

- doporučujeme přidat med s reishi a jujubou, každý večer jednu lžičku

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
Chao	Suan Zao Ren	jujuba ostnitá, semeno	Sem. ziziphi spinosae
	Gou Teng	řemdihák, koncové větvičky	Ram. cum uncis uncariae
Sheng	Zhi Mu	anemarhena asfodelkovitá, oddenek	Rhiz. anemarrhenae
Sheng	Dan Shen	šalvěj červenokořenná, kořen	Rad. salviae
Zhi	Yuan Zhi	Polygal, kořen	Rad. polygalae tenuifoliae
Zhi	He Shou Wu	rdesno mnohokvěté, kořenová hlíza	Rad. polygoni multiflori
	Hu Po	ambrovník čínský	Succinum
	Bai Zi Ren	zeravec východní, semeno	Sem. biotae orientalis
Cu	Wu Wei Zi Bei	klanopraška čínská, plod	Fruc. schisandrae

058 Suan Zao Ren Tang Jia Wei (Nevrlý stařík)

Alternativní názvy a překlad: Nevrlý stařík, Suan Zao ren Tang

O směsi:

Andropauza neboli mužský přechod je stav, kdy u mužů nad 50 let dochází k poklesu testosteronu. To se projevuje se jednak v rovině psychické, a to zejména změnou nálad, větší únavou, podrážděností a celkovým poklesem energie. Podobně jako u žen mívají muži návaly horka, špatně spí a přidávají se potíže, jako jsou zhoršení paměti či potíže s klouby a vazy. V oblasti sexu se kromě snížení chuti na sex projevují také problémy s erekcí. Hormonální změny mají také podobný vliv jako u žen, zvyšuje se hladina tuku a s ní riziko nemocí srdce a cév. Ubývá kostní hmota.



Z pohledu čínské medicíny dochází k úbytku yangové i yinové energie ledvin. Ledviny nedostatečně kotví oheň, který uniká k srdci a zahřívá ho. Nastává rozpojení ohně a vody. Horkost v srdci obtěžuje duši Shen a vznikají různé psychické nerovnováhy. Typicky podrážděnost či nepřiměřené reakce na běžné situace.

Účinky podle čínské medicíny:

- vyživuje Xin (srdce)
- uklidňuje ducha Shen
- odstraňuje podrážděnost
- uvolňuje Xue Yu (krevní stáze)

Hlavní použití:

- andropauza
- mužská menopauza
- podrážděnost

Další příznaky a motivy:

- změny nálad
- psychická labilita
- podrážděnost
- deprese
- nespavost
- zhoršení paměti
- hojné snění
- bušení srdce
- sexuální problémy
- suché sliznice
- vypadávání vlasů
- úbytek kostní hmoty

Jazyk: bledý, malý

Pulz: SE, XI, vlevo na GUAN je XIAN

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
Chao	Suan Zao Ren	jujuba ostnitá, semeno	Sem. ziziphi spinosae
Sheng	Dan Shen	šalvěj červenokořenná, kořen	Rad. salviae
Sheng	Zhi Mu	anemarrhena asfodelkovitá, oddenek	Rhiz. anemarrhenae
	Ye Jiao Teng	rdesno mnohokvěté, lodyha	Cau. polygoni multiflori
	Bai Zi Ren	zeravec východní, semeno	Sem. biotae orientalis
	Fu Shen	pornatka kokosová, plodnice s kořenem	Scler. paradisis poriae cocos
Zhi	Zi Wan	hvězdnice, kořen	Rad. asteris
	Sha Ren	amom huňatý, plod	Fruc. amomi
Zhi	Gan Cao	lékořice, kořen	Rad. glycyrrhizae

059 Zhi Xiao Er Yi Niao Tang (Suché sny)

Alternativní názvy a překlad: Suché sny, Suché spaní, Dry sleep

O směsi:

Modernější směs čínských bylin, která spojuje dva tradiční recepty. Prvním je Bu Zhong Yi Qi Tang, který posiluje slezinu a podporuje její zvedací funkci. Čehož se využívá třeba u výtoků či úniku moči. Druhou směsí je Suo Quan Wan, který posiluje ledviny, svírá a zabraňuje úniku moči. Dále do směsi byly přidány bylinky, které harmonizují nerovnováhu mezi srdcem a ledvinami.



Směs je tedy ideální u enurézy neboli u dětského pomočování. Podle International Consultation on Incontinence je enuréza nedobrovolný únik moči v noci u dětí starších 5 let, a to častěji než dvakrát za měsíc, pokud nebyl prokázán vrozený ani získaný defekt centrální nervové soustavy a močového traktu.

Z pohledu čínské medicíny se na dětském pomočování spolupodílí několik příčin. Nejčastější příčinou je nerovnováha ledvin a srdce, dále pak oslabení svírací funkce ledvin či nedostatečná zvedací funkce sleziny. Všechny tyto stavy směs Zhi Xiao Er Yi Niao Tang pokrývá.

Účinky podle čínské medicíny:

- svírá esenci a tekutiny
- harmonizuje Shen (ledviny) a Xin (srdce)
- posiluje střed a zvedací funkci Pi (sleziny) a Shen (ledvin)

Hlavní použití:

- noční pomočování, hlavně u dětí
- enuréza

Další příznaky a motivy:

- pomočování u dětí hlavně v noci
- časté močení
- bledost
- lehká unavitelnost
- může být hyperaktivita

Klinické poznámky:

- doporučujeme neužívat krátce před spaním, ale s odstupem cca 2 hodiny před usnutím

Složení směsi:

Úprava	Čínský	Česky	Latinsky
Chao	Huang Qi	kozinec blanitý, kořen	Rad. astragali
Sheng	Bai Zhu	atraktylis velkoúborový, oddenek	Rhiz. atractylodis
	Chen Pi	mandarinka obecná, kůra	Peri. citri
Zhi	Sheng Ma	škumpa smrdutá, kořen	Rad. cimicifugae
Sheng	Chai Hu	prorostlík čínský, nať	Rad. bupleuri
Sheng	Shan Yao	jam čínský, hlíza	Tub. dioscoreae oppositae
	Sha Yuan Zi		Sem. astragali complanati
	Qian Shi	semeno neúrody	Sem. euryales
Cu	Wu Wei Zi	klanopraška čínská, plod	Fruc. schisandrae
Yan	Tu Si Zi	kokotice čínská, semeno	Sem. cuscutae
	Fu Pen Zi	ostružiník, plod	Fruc. rubi
Sheng	Zhi Zi	gardénie jasmínová, plod	Fruc. gardeniae
	Che Qian Zi	jitrocel, semeno	Sem. plantaginis
Chao	Suan Zao Ren	jujuba ostnitá, semeno	Sem. ziziphi spinosae
Zhi	Gan Cao	lékořice, kořen	Rad. glycyrrhizae
	Da Zao	jujuba čínská, plod	Fruc. jujubae

060 Er Chen Tang (Dva uleželí)

Alternativní názvy a překlad: Dva uleželí, Odvar dvou uleželých, Zpěv malé zvonkohry

O směsi:

Tradiční směs čínské medicíny Er Chen Tang, která pochází z 11 století., se používala k odvedení vlhkého hlenu z organismu. Tradičně se směs předepisuje u kašlů a zahlenění. Tento hlen je spíše bělavý a hojný. Často bývá následkem oslabení plic po opakujících se infekcích a/nebo oslabené sleziny následkem nevhodných stravovacích návyků. Podle čínské medicíny slezina posílá čisté tekutiny nahoru, odkud je plíce „rozprašují“ po celém organismu. Pokud je slezina oslabená (nevhodné stravovací návyky či stres), tak dochází k akumulaci vlhkosti (příčina nadváhy či bělavých výtoků) a následně i k tvorbě hlenu. Nejčastěji se tento hlen manifestuje v plicích – kašel, zahlenění. Nicméně může kdekoliv v organismu, tzv. skrytý Tan, a vytvářet blokády a blokovat tok energie Qi. Projevy těchto blokády bývají různé podivné, nevysvětlitelné a asymetrické problémy.



Účinky podle čínské medicíny:

- přeměňuje Tan (hlen), hlavně Shi Tan (vlhký hlen)
- obnovuje cirkulaci Qi

Hlavní použití:

- odvedení hlenu a vlhkosti z organismu
- kašel
- bronchitida
- výtoky

Další příznaky a motivy:

- kašel
- zahlenění (bělavý hlen)
- rýma
- zadní rýma
- nechutenství
- bronchitida
- bílý výtok (hlenovitý i tvarohovitý)
- zvýšená hlenotvorba v gynekologické oblasti
- nauzea či zvracení hlenů
- pocit tlaku na prsou
- pocit tíhy končetin či celého těla
- zastřená mysl
- nadváha
- různé asymetrické bolesti po těle

- hlen ve stolici
- nadměrné slinění

Jazyk: bílý, mastný, vlhký

Pulz: Hua

Klinické poznámky:

- pokud je hlen následkem oslabené funkce sleziny (u dětí tomu je skoro vždy), tak doporučujeme upravit stravování, jak je popsáno v Čínském herbáři zde
- důležité je omezení konzumace mléčných výrobků a sladkostí

Autor: Chen Shiwen (1107 – 1110 n. l.), dílo Tai Ping Hui Min He Ji Ju Fang (Předpisy Taipingského úřadu harmonických receptur prospívajícím lidu)

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
Fa	Ban Xia	pinelie trojčlená, oddenek	Rhiz. pinelliae
	Chen Pi	mandarinka obecná, kůra	Peri. citri
	Fu Ling	pornatka kokosová, sklerocium	Skler. poriae
Zhi	Gan Cao	lékořice, kořen	Rad. glycyrrhizae
	Sheng Jiang	zázvor obecný, oddenek	Rhiz. zingiberis recens
	Wu Mei	slivoň mume, plod	Fruc. mume

061 An Shen Wan Jia Wei (Neposedná opička)

Alternativní názvy a překlad: Neposedná opička

O směsi:

Novější směs tradiční čínské medicíny An Shen Wan vyživuje Qi a uklidňuje duši Shen. Její účinek je velmi jemný, a proto je vhodná i pro děti. Používá se u hyperaktivity a ADHD. Hyperaktivitou nazýváme nadměrně nutkavou potřebu pohybu, často bezdůvodnou, kterou postižený nedokáže tlumit nebo ovládat. ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder = porucha pozornosti s hyperaktivitou) je neurovývojový syndrom. ADHD se u dětí projevuje nejčastěji nedostatkem pozornosti, netrpělivostí, neustálým pohybem a impulzivností. Dítě nebaví dělat věci, které samo nepovažuje za zábavné, cítí nevybitou energii, má potřebu se stále hýbat. Může se jevit jako nepořádné, zapomínající a zbrklé. Často je ve škole napomínáno, že se např. pohupuje na židli, ruší ostatní. Důležité je však si uvědomit, že vnitřní neklid – a tím i porucha koncentrace – narůstá u dítěte právě při absenci pohybu. Pohyb je pro tyto děti uvolňujícím a vlastně i zklidňujícím momentem. Příčiny ADHD podle západní medicíny nejsou zcela jasné. Podezřívá se dědičnost, problémy v těhotenství matky, vliv vnějšího prostředí nebo vedlejší příznaky očkování.



Podle čínské medicíny je primární příčinou nedostatečnost Yin ledvin a prázdná horkost v srdci, které vyvolávají neukotvenost duše Shen. Kombinace bylin pomáhá stáhnout duši Shen zpět do srdce.

Účinky podle čínské medicíny:

- harmonizuje Shen (ledviny) a Xin (srdce)
- doplňuje Qi a Xue (krev)
- vyživuje Yin
- má An Shen účinek (harmonizace duše Shen)

Hlavní použití:

- hyperaktivita
- ADHD

Další příznaky a motivy:

- ztráta pozornosti
- nesoustředěnost
- impulzivnost
- nepřiměřená aktivita – pohybová či hlasová
- motorický neklid
- porucha krátkodobé paměti
- netrpělivost

- výbušnost
- prchlivost
- snadná rozrušitelnost
- agresivní chování
- poruchy učení

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
Sheng Shai	Ren Shen	ženšen pravý, kořen	Rad. ginseng
Shu	Di Huang	rehmanie lepkavá, upravený kořen	Rad. rehmaniae preparata
	Fu Shen	pornatka kokosová, plodnice s kořenem	Scler. paradisis poriae cocos
Zhi	Yuan Zhi	Polygal, kořen	Rad. polygalae tenuifoliae
	Shi Chang Pu	puškvorec trávolistý, oddenek	Rhiz. acori
Chao	Bai Zhu	atraktylis velkoúborový, oddenek	Rhiz. atractylodis
Chao	Shan Yao	jam čínský, hlíza	Tub. dioscoreae oppositae
	Mai Men Dong	ofiopogon japonský, kořen	Rad. ophiopogonis
Sheng	Gan Cao	lékořice, kořen	Rad. glycyrrhizae
Sheng	Long Yan Rou	longan	Arillus longan
	Bai Shao	pivoňka mléčnokvětá, kořen	Rad. paeoniae alba

062 Ke Chuan Pian (Lehký dech)

Alternativní názvy a překlad: Lehký dech, Breathssmooth, Ke Chuan Wan

O směsi:

Tradiční čínský bylinný recept Ke Chuan Pian se používá tradičně k uvolnění dýchacích cest v případech vpádu Feng han (chladného větru). Předepisuje se u problémů s dýcháním, které často bývají doprovázené zahleněním. Je vhodný u stavů, kdy se člověk nemůže pořádně nadechnout a má často pocity dušnosti. Případně je slyšet sípání. Podle čínské medicíny bývá příčinou oslabení Qi plic a tvorba nadměrného hlenu. A to bývá na podkladě oslabené Qi sleziny ze špatných stravovacích návyků a/nebo následkem vpádu Feng Han (větrného chladu), což je synonymum pro respirační infekční onemocnění.

Účinky podle čínské medicíny:

- podporuje Fei Qi (plicní Qi)
- transformuje Tan (hlen)



Hlavní použití:

- chronická bronchitida
- astma
- dušnost
- otevírá dýchací cesty a uvolňuje dýchání

Další příznaky a motivy:

- dušnost
- astma
- zahlenění
- kašel
- sípání

- nadměrné slinění
- pocit tíže na hrudi

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
	Jie Geng	platykodon velkokvětý, kořen	Rad. platycodi
	Bai Qian	tolita pravá, kořen	Rad. cynanchi atrati
	Qian Hu	smílník sbíhavý, kořen	Rad. peucedani
Sheng	Bai Bu	stemona hlíznatá, kořen	Rad. stemonae
	Jing Jie	schizonepeta jemnolistá, nať	Herb. schizonepetae
Fa	Ban Xia	pinelie trojčlená, oddenek	Rhiz. pinelliae
	Bei Mu	řebčík Thunbergův - cibule	Bulb. fritillariae cirrhosae
	Fang Feng	ledebouriela rozkladitá, kořen	Rad. ledebouriellae
Sheng	Sang Bai Pi	morušovník bílý, kůra kořene	Cort. radice mori
	Bai Guo	jinan dvoulaločný, semeno	Fructus chaenomelis
	Su Zi	perila křovitá, semeno	Sem. perillae
	Ting Li Zi		Sem. lepidii

063 Su Zi Jiang Qi Wan (Dunění tamtamů)

Alternativní názvy a překlad: Dunění tamtamů, Astmooth, Su Zi Jiang Qi Wan, Ovoce stromu života. Odvar z perily k nasměrování Qi dolů

O směsi:

Tuto směs používali lékaři ve staré Číně k terapii astmatických problémů jako je kašel, sípání a dušnost. Faktory způsobující astma mohou být různé: dědičnost, znečištěné životní prostředí, opakující se respirační virové infekce či změny počasí. Čínská medicína říká, že slezina, která je oslabená špatnými stravovacími návyky, produkuje patologické vlhko, které jde nahoru, kde vytváří hlen a oslabuje plíce, hlavně jejich sestupnou funkci. Nicméně těch vlivů tam je více. Na astmatu se spolupodílí třeba i stresová zátěž či konstitučně oslabené ledviny. Směs je vhodná u stavů, které čínská medicína nazývá dole prázdnota, nahoře nadbytek. K tradiční směsi jsme přidali Ku Shen (jerlín žlutavý), který se spíše moderně podává u akutních astmatických potíží a má antihistaminický efekt. Z pohledu čínské medicíny odstraňuje zánět. V jedné studii (Fanghui Cao: Su Zi Jiang Qi Tang for the treatment of 49 cases of chronic bronchitis in the acute phase. 2007 May vol. 18 No.5) užívali směs Su Zi Jiang Qi Tang ve formě odvaru pacienti ve věku od 41 do 75 let, kteří měli diagnostikované astma 6 až 35 roků a zrovna se nacházeli v akutní fázi. Z pohledu čínské medicíny šlo o pacienty s oslabením ledvin a plic. Po pouze 10-15 dnech užívání Su Zi Jiang Qi Tang bylo u 61 % pacientů dosaženo významného zlepšení dechových problémů, 30 % mělo mírné zlepšení a 9 % na terapii nereagovalo.

Účinky podle čínské medicíny:

- transformuje Tan (hlen)
- odvádí Shi (vlhkost)
- stahuje rebelující Fei Qi (Qi plic)
- posiluje Fei (plíce) a Pi (slezinu)



Hlavní použití:

- astma
- alergické astma
- dušnost
- sípání
- plicní emfyzém (rozedma plic)

Další příznaky a motivy:

- kratší nádech než výdech
- zrychlení dechu
- dušnost
- kašel
- sípání
- pískání v plicích
- zadýchávání se
- krátký dech
- tíže na prsou
- související atopický ekzém

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
	Su Zi	perila křovitá, semeno	Sem. perillae
Fa	Ban Xia	pinelie trojčlená, oddenek	Rhiz. pinelliae
	Dang Gui	děhel čínský, kořen	Rad. angelicae sinensis
Zhi	Gan Cao	lékořice, kořen	Rad. glycyrrhizae
	Hou Po	šácholan lékařský, kůra	Cort. magnoliae
	Qian Hu	smldník sbíhavý, kořen	Rad. peucedani
	Rou Gui	skořicovník čínský, kůra	Cort. cinnamomi
	Sheng Jiang	zázvor obecný, oddenek	Rhiz. zingiberis recens
	Da Zao	jujuba čínská, plod	Fruc. jujubae
	Zi Su Ye	perila křovitá, list	Fol. perillae
	Ku Shen	jerlín žlutavý, kořen	Rad. sophorae flavescens
	Xing Ren	meruňka obecná, semeno	Sem. armeniacae
Zhi	Ma Huang	chvojník čínský	Herb. ephedrae

064 Rou Fu Bao Yuan Tang (Císařův poklad)

Alternativní názvy a překlad: Císařův poklad, Odvar pro ochranu prvopočátku

O směsi:

Moderně upravená tradiční směs, která se používá na podporu funkce srdce a celého kardiovaskulárního systému. Srdce je takové perpetuum mobile, které pumpuje krev do cévního řečiště. Tím udržuje oběh krve a zajišťuje zásobování našeho organismu živinami a kyslíkem. Z pohledu čínské medicíny můžeme srdce oslabit emocemi jako je zášť, nadměrná touha, pocit viny, smutek či nadměrná radost. To vše odčerpává Qi srce. Nepříznivě působí i dlouhé ležení či ztráta krve. Qi srdce ubývá i s přibývajícím věkem. Tyto stavy mohou vést k srdečnímu selhání. Ke směsi jsou přidány byliny na rozhýbání krve, která s úbytkem Qi může začít stagnovat a vytvářet blokády, tzv. krevní stáze.

Účinky podle čínské medicíny:

- doplňuje Xin Qi (Qi srdce)
- doplňuje Xin Yang (Yang srdce)
- doplňuje Shen (ledviny)
- rozbíjí Xue Yu (krevní stáze)

Hlavní použití:

- oslabení srdečních a kardiovaskulárních funkcí
- onemocnění srdce a cév



Další příznaky a motivy:

- námahová dušnost
- bušení srdce zhoršené námahou
- mělké dýchání
- studený pot
- pocení se na prsou
- tlak na prsou
- bledost
- namodralé rty
- snadná unavitelnost
- studené končetiny
- tichá samomluva
- hromadění tekutin
- otoky

Jazyk: bledý s namodralým nádechem

Pulz: Chen, Chi, Jie Dai /tjetaj/ - zejména s kolapsem nepravidelný pulz, ztrácí se

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
	Fu Zi	oměj Karmichaelův, boční kořen	Rad. lateralis aconiti preparata
Chao	Huang Qi	kozinec blanitý, kořen	Rad. astragali
	Gui Zhi	skořicovník čínský, větvička	Ram. cinnamomi
Zhi	Gan Cao	lékořice, kořen	Rad. glycyrrhizae
Sheng Shai	Ren Shen	ženšen pravý, kořen	Rad. ginseng
	Dang Gui	děhel čínský, kořen	Rad. angelicae sinensis
	Chi Shao	pivoňka bělokvětá, kořen	Rad. paeoniae rubra
Jiu	Dan Shen	šalvěj červenokořenná, kořen	Rad. salviae
	Mai Men Dong	ofiopogon japonský, kořen	Rad. ophiopogonis
Cu	Wu Wei Zi Bei	klanopraška čínská, plod	Fruc. schisandrae
Sheng	Di Huang	rehmanie lepkavá, neupravený kořen	Rad. rehmaniae preparata
	Rou Gui	skořicovník čínský, kůra	Cort. cinnamomi
	Tao Ren	slivoň, semeno	Sem. persicae
	Hong Hua	světlice barvířská, květ	Flo. carthami tinctorii

065 Huan Shao Dan (Návrat mládí)

Alternativní názvy a překlad: Návrat mládí, Pramen mladosti, Huan Shao Tang

O směsi:

Staří Číňané věnovali hodně úsilí dosažení vysokého věku. A dosažení vysokého věku ve zdraví. Ne jako dnešní západní společnost, ve které se sice prodlužuje délka života, ale zároveň se snižuje jeho kvalita. Život se prodlužuje pouze díky farmakům.

Ve staré Číně sice také experimentovali s různými „elixíry života“ nicméně základem byl zdravý životní styl. Vypracovali dokonce speciální metodu Yang Sheng (výživa života), která nám nastavuje určitá pravidla, jak žít. Pokud se jimi budeme řídit, tak se dožijeme vysokého věku ve zdraví. Peter Deadman o Yang Sheng říká: „Metoda Yang Sheng představuje 2 500 let zkušeností, poznatků a moudrostí o „pěstování života“, vede ke zdraví a dlouhověkosti. Vychází z tradic taoismu, buddhismu, konfucianismu, z lékařských, lidových a bojových tradic. Staří Číňané díky lásce k vědě přišli s mnoha objevy a vynálezy, často stovky let před západním světem. Své přelomové poznatky uplatňovali i v oblasti lidského života, zdraví a nemocí. Dá se říct, že metoda Yang Sheng představuje čtyři základní principy zdravého života. Je to za prvé kultivace mysli a emocí, za druhé správná strava, za třetí přiměřené cvičení a odpočinek a za čtvrté spánek. Yang Sheng také dále klade důraz na zdravý sexuální život, těsné spojení s přírodou, správnou péči během těhotenství, porodu a několika měsíců po něm, výchovu dětí, kreativní umění (hlavně hudbu), a radí také, jak o sebe pečovat, když stárneme a blížíme se ke konci života. „Dobrá smrt“ je stejně důležitým cílem jako dobrý život. Jednou z velkých předností této metody je, že obsahuje několik jednoduchých principů, které nám pomohou zorientovat se v obrovském množství často protichůdných zdravotních tvrzení a doporučení, které nám dává západní medicína. Principy zlaté střední cesty, vyvažování Yin a Yang a život v souladu s přírodou mohou být pro nás velmi zásadní, musíme ale porozumět jejich hlubšímu významu.“

Peter Deadman o Yang Sheng napsal celou knihu (Žijte dobře, žijte dlouho), nicméně vytvořil i několik základních pravidel, které nám mohou pomoci:

1. Každý den procvičujte něco, co kultivuje vaši mírumilovnost, vědomí přítomnosti, hlubší vztah ke svému skutečnému já a buďte vděční za to, co máte (včetně svého vlastního života).
2. Většina z nás by měla méně jíst. Po každém jídle byste se měli cítit trochu hladoví. Tenhle přístup se ukazuje jako jednoduchý a neúčinnější způsob, jak omezit nemoci stárnutí a předejít předčasnému úmrtí.
3. Nejezte pozdě večer a nechodte spát s plným žaludkem.
4. Nejezte, jste-li naštvaní nebo rozčilení. Jíst byste měli v klidu, pomalu a vsedě.
5. Co nejvíce se hýbejte – hodně chodte, zamilujte si schody, fyzickou práci, pěší turistiku, plavání, tanec apod.
6. Máte-li čas a možnost, věnujte se některému z úžasných asijských cvičení těla, dechu a mysli, jako je qigong, tai chi nebo jóga.
7. Nezapomínejte na léčivou sílu spánku. Vaše tělo potřebuje dostatek času na regeneraci.
8. Pečujte o vztahy, o přátelství, starejte se o rodinu, vztahy ve společnosti, radujte se z přírody, hudby a umění.

Čínská medicína definuje zdraví člověka tak, že zdravý člověk je plný Qi a krve a vše v něm volně proudí. Směs Huan Shao Dan je sestavená tak, aby dokázala posílit Qi i krev, a zároveň rozhýbala stagnace.

Je to spíše preventivní směs bojující s nastupujícím stářím.

Účinky podle čínské medicíny:

- doplňuje všechny složky organismu Qi, Xue (krev), Yin, Yang
- rozhýbává Xue (krev) i Qi

Hlavní použití:

- anti-aging

Další příznaky a motivy:

- předčasné stárnutí
- nedoslýchavost
- zhoršující se zrak
- slabá paměť
- únava
- ztráta síly
- ztráta libida
- celková vysušenost
- úbytek svalové hmoty
- řídnutí kostí
- pomalejší reakce
- horší koordinace
- vrásky
- psychické nerovnováhy



Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
Shu	Di Huang	rehmanie lepkavá, upravený kořen	Rad. rehmaniae preparata
Chao	Shan Yao	jam čínský, hlíza	Tub. dioscoreae oppositae
	Niu Xi	achyran dvouzubý, kořen	Rad. achyranthis
	Gou Qi Zi	kustovnice čínská, plod	Fruc. lycii
	Shan Zhu Yu	dřín lékařský, plod	Fruc. corni
	Fu Ling	pornatka kokosová, sklerocium	Skler. poriae
Sheng	Du Zhong	gumojilm jilmový, kůra	Cort. eucommiae
Zhi	Yuan Zhi	Polygal, kořen	Rad. polygalae tenuifoliae
Cu	Wu Wei Zi Bei	klanopraška čínská, plod	Fruc. schisandrae
Zhi	He Shou Wu	rdesno mnohokvěté, kořenová hlíza	Rad. polygoni multiflori
	Xiao Hui Xiang	fenykl obecný, plod	Fruct. foeniculi
	Ba Ji Tian	morinda lékařská, kořen	Rad. morindae
	Rou Cong Rong		Herb. cistanche
	Shi Chang Pu	puškvorec trávolistý, oddenek	Rhiz. acori
	Da Zao	jujuba čínská, plod	Fruc. jujubae
	Sheng Jiang	zázvor obecný, oddenek	Rhiz. zingiberis recens

066 Gua Lou Xie Bai Jiu Ban Xia Tang (Otevření koše)

Alternativní názvy a překlad: Otevření koše

O směsi:

Tradiční bylinná směs, kterou staří lékaři používali na bolesti na hrudi, jejichž příčinou jsou blokády hlenů. Oslabení celkového Yangu vede k akumulaci tekutin, které se později transformují v hlen. Hlen se začne blokovat v hrudi, což způsobuje bolesti na hrudi a následují další problémy, jako třeba dušnost či kašel.

Účinky podle čínské medicíny:

- transformuje Tan (hlen)
- uvolňuje zablokovaný Yang
- podporuje pohyb Qi
- uvolňuje zatvrdliny

Hlavní použití:

- Xiong Bi
- bolesti a tlaky na prsou



Další příznaky a motivy:

- bolesti a tlaky na prsou
- ostré bolesti
- angina pectoris
- Chopn
- astma
- kašel
- sípání
- zahlenění
- propagace bolestí do zad
- přerušovaný spánek

Jazyk: tučný bílý povlak

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
	Gua Lou Pi	okurkovník Kirilův	Fruc. trichosanthis - pericarpium
	Xie Bai		Bulb. allii macrostemi
Fa	Ban Xia	pinelie trojčlená, oddenek	Rhiz. pinelliae

067 Sang Feng Teng (Uvolnění větví)

Alternativní názvy a překlad: Uvolnění větví

O směsi:

Moderní směs tradiční čínské medicíny, která se používá u problematiky tenisového lokte. Nadměrným namáháním či zraněním dojde k narušení toku Qi v drahách vedoucích skrze loket. V těchto místech jsou dráhy poměrně zúžené, čímž se stávají náchylnějšími k tvorbě blokády. Stagnace Qi se může postupně změnit v chroničtější stagnaci krve.



Účinky podle čínské medicíny:

stagnace Qi a Xue (krve) v oblasti lokte

Hlavní použití:

tenisový loket

Další příznaky a motivy:

- bolest v oblasti lokce
- často se projevuje při rotačním pohybu paže

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
	Sang Zhi	morušovník bílý, větvíčka	Ram. mori
	Hai Feng Teng		Caulis piperis kadsurae
	Ji Xue Teng	toulec laločný, kořen, stonek	Caulis milletiae seu spatholobi
Sheng	Xi Xian Cao		Herb. siegesbeckiae
	Gui Zhi	skořicovník čínský, větvíčka	Ram. cinnamomi
Zhi	Chuan Xiong	koprniček Wallichův, oddenek	Rhiz. ligustici
Sheng	Lu Lu Tong	ambrovník čínský	Fruct. liquidambaris
Sheng	Bai Shao	pivoňka mléčnokvětá, kořen	Rad. paeoniae alba
	Mo Yao	myrhovník pravý, klejoprskyřice	Res. myrrhae
	Ru Xiang	kadidlovník pravý, klejoprskyřice	Res. olibanum (gummi olibanum)

068 Su He Tang (Kladivo na Gu)

Alternativní názvy a překlad: Kladivo na Gu, Odvar s perilou a mátou

O směsi:

Tradiční směs, která se používá u terapie skrytých patogenů – Gu Zheng.

Skrytý patogen je díky snižující se kvalitě naší imunity novodobá metla lidstva. Představte si, že běžný člověk je odolný a dokáže se bránit vpádu různých patogenů. Pokud je ale jeho imunitní systém oslabený (čínský lékař by spíše mluvil o oslabené Zheng Qi), tak ho lehce napadne nějaká akutní infekce (viry, bakterie, chlamydie, borelie...). Postupně se větší část vyléčí, ale část se může ukrýt někde v hlubších vrstvách, kde čeká na příležitost, aby nám mohla ukrást část naší energie. Pak stačí nějaké oslabení či stres a patogen se začne projevovat velmi různorodými příznaky. Typická je vyčerpanost, únava, pocit zvýšené teploty, bolesti kloubů či svalů, bolesti hlavy, opakující se bolesti v krku, čepy na mandlích, obluzenost atd. Často pacient říká: „Jako by na mě pořád něco lezlo, ale nikdy z toho nic pořádného není“. Skrytý patogen leckdy nejsou západní diagnostické metody schopny odhalit a postižený člověk skončí na antidepressivech.

Účinky podle čínské medicíny:

- ostrými a aromatickými Yao vypudit Gu (červy)
- odvést Feng (vítř) a Shi (vlhkost)
- doplňuje Qi a Xue (krev)
- rozhýbat Xue (krev)

Hlavní použití:

- skrytý patogen
- Lymfská borelióza
- systémová kandidóza
- přemnožené kvasinky
- chlamydie
- chronická mononukleóza
- chronické infekce
- roupy, tasemnice, škrkavky
- syndrom získané poruchy imunity HIV/AIDS
- schistozomiáza
- filarióza



Další příznaky a motivy:

- příznaky jsou velmi různorodé
- mohou a nemusí být výrazné
- vyčerpanost
- lehká unavitelnost
- pocit zvýšené teploty
- bolesti kloubů, svalů, kůže
- chronické bolesti v krku
- chronické záněty
- kožní problémy
- trávicí problémy
- nervosvalové problémy
- obluzenost, mozková mlha
- bolesti hlavy
- psychické nerovnováhy
- chronický únavový syndrom
- autoimunitní onemocnění

Klinické poznámky:

- v začátku užívání směsi se může objevit tzv. herx reakce, kterou organismus reaguje na čištění od patogenů
- vždy se to snažíme dostat ke vzorové směsi, pokud se stav zlepší, vrátíme se ke vzorové směsi
- při reakci hodně pít, odpočívat

Autor směsi: Nové recepty pro léčbu Gu – 1823 – Lu. Shun De

Složení směsi:

Úprava	Čínský	Česky	Latinsky
	Zi Su Ye	perila křovitá, list	Fol. perillae
	Bo He	máta, list	Fol. menthae
	Bai Zhi	děhel dahurský, kořen	Rad. angelicae dahuricae
Qing	Lian Qiao	zlatice převislá, plod	Fruc. forsythiae
	Qing Hao	pelyněk roční, nať	Herb. artemisiae annuae
	Jue Ming Zi	skořice Cassie, semeno	Sem. Cassiae
Sheng	Chai Hu	prorostlík čínský, nať	Rad. bupleuri
Sheng	Chuan Xiong	koprniček Wallichův, oddenek	Rhiz. ligustici
	Huai Hua	jerlín japonský, poupě	Flos sophorae japonicae immaturus
	San Qi	ženšen nepravý, kořen	Rad. pseudoginseng
	Dang Gui	děhel čínský, kořen	Rad. angelicae sinensis
Sheng	Bai Shao	pivoňka mléčnokvětá, kořen	Rad. paeoniae alba
Sheng	Huang Qi	kozinec blanitý, kořen	Rad. astragali
Zhi	He Shou Wu	rdesno mnohokvěté, kořenová hlíza	Rad. polygoni multiflori
	Bei Sha Shen	glehnie pobřežní, kořen	Rad. glehniae
Sheng	Di Huang	rehmanie lepkavá, neupravený	Rad. rehmaniae preparata

069 Su He Tang Guan (Kladivo na Gu klouby)

Alternativní názvy a překlad: Kladivo na Gu klouby, Odvar s perilou a mátou zaměřený na klouby

O směsi:

Tradiční směs, která se používá u terapie skrytých patogenů – Gu Zheng. Modifikace „klouby“ se používá, pokud jsou dominantními problémy bolesti pohybového aparátu.

Skrytý patogen je díky snižující se kvalitě naší imunity novodobá metla lidstva. Představte si, že běžný člověk je odolný a dokáže se bránit vpádu různých patogenů. Pokud je ale jeho imunitní systém oslabený (čínský lékař by spíše mluvil o oslabené Zheng Qi), tak ho lehce napadne nějaká akutní infekce (viry, bakterie, chlamydie, borelie...). Postupně se větší část vyléčí, ale část se může ukrýt někde v hlubších vrstvách, kde čeká na příležitost, aby nám mohla ukrást část naší energie. Pak stačí nějaké oslabení či stres a patogen se začne projevovat velmi různorodými příznaky. Typická je vyčerpanost, únava, pocit zvýšené teploty, bolesti kloubů či svalů, bolesti hlavy, opakující se bolesti v krku, čepy na mandlích, obluzenost atd. Často pacient říká: „Jako by na mě pořád něco lezlo, ale nikdy z toho nic pořádného není“. Skrytý patogen leckdy nejsou západní diagnostické metody schopny odhalit a postižený člověk skončí na antidepresivech.

Účinky podle čínské medicíny:

- ostrými a aromatickými Yao vypudit Gu (červy)
- odvést Feng (vítř) a Shi (vlhkost)
- doplňuje Qi a Xue (krev)
- rozhýbat Xue (krev)

Hlavní použití:

- skrytý patogen
- Lymfatická borelióza
- systémová kandidóza
- přemnožené kvasinky
- chlamydie
- chronická mononukleóza
- chronické infekce
- roupy, tasemnice, škrkavky
- syndrom získané poruchy imunity HIV/AIDS
- schistozomiáza
- filarióza



Další příznaky a motivy:

- příznaky jsou velmi různorodé
- mohou a nemusí být výrazné
- vyčerpání
- lehká unavitelnost
- pocit zvýšené teploty
- bolesti kloubů, svalů, kůže
- chronické bolesti v krku
- chronické záněty
- kožní problémy
- trávicí problémy
- nervosvalové problémy
- obluženost, mozková mlha
- bolesti hlavy
- psychické nerovnováhy
- chronický únavový syndrom
- autoimunitní onemocnění

Klinické poznámky:

- v začátku užívání směsi se může objevit tzv. herx reakce, kterou organismus reaguje na čištění od patogenů
- vždy se to snažíme dostat ke vzorové směsi, pokud se stav zlepší, vrátíme se ke vzorové směsi
- při reakci hodně pít, odpočívat

Autor směsi: Nové recepty pro léčbu Gu – 1823 – Lu. Shun De

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
	Zi Su Ye	perila křovitá, list	Fol. perillae
	Bo He	máta, list	Fol. menthae
	Bai Zhi	děhel dahurský, kořen	Rad. angelicae dahuricae
	Ding Xiang	hřebíčkovec vonný, poupě	Flos caryophylli aromatici
	Chen Pi	mandarinka obecná, kůra	Peri. citri
	Mu Xiang	chrpovník lopuchový, kořen	Rad. aucklandiae
Sheng	Chuan Xiong	koprniček Wallichův, oddenek	Rhiz. ligustici
	Yu Jin	kurkuma, kulovitý oddenek	Rhiz. curcumae
Cu	San Leng	zevar, oddenek	Rhiz. sparganii
	Fu Zi	oměj Karmichaelův, boční kořen	Rad. lateralis aconiti preparata
	Dang Gui	děhel čínský, kořen	Rad. angelicae sinensis
Zhi	He Shou Wu	rdesno mnohokvěté, kořenová hlíza	Rad. polygoni multiflori
Sheng	Huang Qi	kozinec blanitý, kořen	Rad. astragali
Sheng	Gan Cao	lékořice, kořen	Rad. glycyrrhizae
	Wu Jia Pi	akantopanax štíhlostopký	Cor. radices acantopanax
Sheng	Xu Duan	štetka	Rad. dipsaci
	Shen Jin Cao	plavuň vidlačka	Herb. lycopodii

070 Su He Tang - Nao Guo (Kladivo na Gu - nervy)

Alternativní názvy a překlad: Kladivo na Gu - nervy Odvar s perilou a mátou zaměřený na neuro problémy

O směsi:

Tradiční směs, která se používá u terapie skrytých patogenů – Gu Zheng. Modifikace „Nao Guo“ se používá, pokud dominují mentální nerovnováhy či neuro problémy – třes, brnění, mravenčení, přebreptávání se apod. Člověk se cítí jako v bublině, bývá obluzený apod.

Skrytý patogen je díky snižující se kvalitě naší imunity novodobá metla lidstva. Představte si, že běžný člověk je odolný a dokáže se bránit vpádu různých patogenů. Pokud je ale jeho imunitní systém oslabený (čínský lékař by spíše mluvil o oslabené Zheng Qi), tak ho lehce napadne nějaká akutní infekce (viry, bakterie, chlamydie, borelie...). Postupně se větší část vyléčí, ale část se může ukrýt někde v hlubších vrstvách, kde čeká na příležitost, aby nám mohla ukrást část naší energie. Pak stačí nějaké oslabení či stres a patogen se začne projevovat velmi různorodými příznaky. Typická je vyčerpanost, únava, pocit zvýšené teploty, bolesti kloubů či svalů, bolesti hlavy, opakující se bolesti v krku, čepy na mandlích, obluzenost atd. Často pacient říká: „Jako by na mě pořád něco lezlo, ale nikdy z toho nic pořádného není“. Skrytý patogen leckdy nejsou západní diagnostické metody schopny odhalit a postižený člověk skončí na antidepresivech.

Účinky podle čínské medicíny:

- ostrými a aromatickými Yao vypudit Gu (červy)
- odvést Feng (vítr) a Shi (vlhkost)
- doplňuje Qi a Xue (krev)
- rozhýbat Xue (krev)

Hlavní použití:

- skrytý patogen
- Lymská borelióza
- systémová kandidóza
- přemnožené kvasinky
- chlamydie
- chronická mononukleóza
- chronické infekce
- roupy, tasemnice, škrkavky
- syndrom získané poruchy imunity HIV/AIDS
- schistozomiáza
- filarióza



Další příznaky a motivy:

- příznaky jsou velmi různorodé
- mohou a nemusí být výrazné
- vyčerpanost
- lehká unavitelnost
- pocit zvýšené teploty
- bolesti kloubů, svalů, kůže
- chronické bolesti v krku
- chronické záněty
- kožní problémy
- trávicí problémy
- nervosvalové problémy
- obluzenost, mozková mlha
- bolesti hlavy
- psychické nerovnováhy
- chronický únavový syndrom
- autoimunitní onemocnění

Klinické poznámky:

- v začátku užívání směsi se může objevit tzv. herx reakce, kterou organismus reaguje na čištění od patogenů
- vždy se to snažíme dostat ke vzorové směsi, pokud se stav zlepší, vrátíme se ke vzorové směsi
- při reakci hodně pít, odpočívat

Autor směsi: Nové recepty pro léčbu Gu – 1823 – Lu. Shun De

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
	Zi Su Ye	perila křovitá, list	Fol. perillae
	Bo He	máta, list	Fol. menthae
	Bai Zhi	děhel dahurský, kořen	Rad. angelicae dahuricae
Huang	Lian Qiao	zlatice převislá, plod	Fruc. forsythiae
Sheng	Chuan Xiong	koprniček Wallichův, oddenek	Rhiz. ligustici
	Yu Jin	kurkuma, kulovitý oddenek	Rhiz. curcumaе
	Mu Xiang	chrpovník lopuchový, kořen	Rad. aucklandiae
	Gui Jian Yu		Ramulus euonymi
	Bai He	lilie Brownova, cibule	Bulb. lillii brownii
Jiu	Huang Jing		Rhiz. polygonati
	He Huan Pi	mimóza citlivka, kůra	Cort. albizziae
	Dang Gui	děhel čínský, kořen	Rad. angelicae sinensis
	Wu Jia Pi	akantopanax štíhlostopký, kůra kořene	Cor. radice acantopanax
	Tu Fu Ling	přestup, kořen	Rhiz. smilacis
	Qing Hao	pelyněk roční, nat	Herb. artemisiae annuae
	Shi Chang Pu	puškvorec trávolistý, oddenek	Rhiz. acori
	Ku Shen	jerlín žlutavý, kořen	Rad. sophorae flavescens

071 Tong Yong Tong Feng Tang (Královův palec)

Alternativní názvy a překlad: Královův palec

O směsi:

DNA neboli pakostnice či podagra je několik synonym pro opakující se záchvaty akutní zánětlivé artritidy, která se projevuje ostrou bolestí, zarudnutím a otokem obvykle palce na noze. Podle západní medicíny je způsobená zvýšenou hladinou kyseliny močové v krvi. Kyselina močová krystalizuje a vzniklé krystalky se ukládají v kloubech, šlachách a okolních tkáních. DNĚ se též říká „nemoc králů“ či „nemoc bohatých“, protože její příčinou bývá nestřídmost v hlavně tučných, mastných a pálivých jídlech. Což odpovídá i příčinám podle tradiční čínské medicíny, protože tento způsob stravování vytváří v organismu vlhkou horkost a stáze krve. Směs Tong Yong Tong Feng Tang pročišťuje vlhkou horkost z drobných bočních větví hlavních meridiánů. Tato vlhkost s horkostí, podobná lepidlu, zablokovává dráhy, Qi nemůže volně proudit, následně začnou stagnovat tekutiny a krev. A tak vzniká ostrá bolest, začervenání, horkost a otok.

Účinky podle čínské medicíny:

- rozbíjí Xue Yu (krevní stáze)
- pročišťuje Re (horkost)
- odvádí Shi Re (vlhkou horkost)
- uvolňuje Re Bi (horké blokády)
- zprůchodňuje Luo



Hlavní použití:

- DNA

Další příznaky a motivy:

- ostrá bodavá bolest hlavně kloubů palce DK
- lokální horkost a začervenání
- otok v dané oblasti
- celkový pocit horkosti, únavy, podrážděnosti

Klinické poznámky:

- doporučujeme dlouhodobě střídmost ve stravování, jíst pravidelně (maximálně 3x denně), omezit pálivé, ostré, pikantní, tučné (vše co obsahuje oheň)
- zcela vynechat alkohol (kromě alkoholu v tinktuře)
- zaměřit dietetiku na odstranění vlhké horkosti – viz zde

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
Zhi	Tian Nan Xing		Rhiz. arisaematis preparata
Sheng	Cang Zhu	atraktylis vejčitá, oddenek	Rhiz. atractilodis
Sheng	Chuan Xiong	koprniček Wallichův, oddenek	Rhiz. ligustici
	Long Dan Cao	hořec, kořen	Rad. gentianae
	Qiang Huo	notopterigium dřípené, oddenek	Rhiz. notopterygii
Sheng	Ze Xie	žabník orientální, oddenek	Rhiz. alismatis
Sheng	Huang Bai	korkovník amurský, kůra	Cort. phellodendri
	Tong Cao	arálie papírodárná, dřev	Medulla tetrapanacis
	Bai Hua She She Cao	Oldenlandie roztažitá, nať	Herb. hedyotis diffusa
	Di Long	dešťovka	Lumbricus
Sheng	Gan Cao	lékořice, kořen	Rad. glycyrrhizae
	Ren Dong Teng	zimolez japonský, lodyha	Caulis Ionicerae
	Chi Shao	pivoňka bělokvětá, kořen	Rad. paeoniae rubra

072 Shan Ci Nan Xing (Vnější úleva)

Alternativní názvy a překlad: Vnější úleva

O směsi:

Tinktura vychází z receptu uvedeného v knize Traumatologie a Ortopedie Tradiční Čínské Medicíny, Nan Jing University. Jejím hlavním využitím je úleva při bolestech kloubů, která doprovází onemocnění Dnou. Byliny obsažené v tinktuře pomáhají obnovit cirkulaci krve a Qi v postiženém místě. Je určena hlavně pro vnější použití !!!



Účinky podle čínské medicíny:

- rozbijí Xue Yu (krevní stáze)
- pročišťuje Re (horkost)
- odvádí Shi Re (vlhkou horkost)
- uvolňuje Re Bi (horké blokády)
- zprůchodňuje Luo

Hlavní použití:

- Dna, bolestivé klouby

Další příznaky a motivy:

- ostrá bodavá bolest hlavně kloubů palce DK
- lokální horkost a začervenání
- otok v dané oblasti
- celkový pocit horkosti, únavy, podrážděnosti

Jazyk: různý

Klinické poznámky:

pouze na vnější použití, mazání k doplňkové terapii IR lampou nebo samostatně

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
	Shan Ci Gu		Rhiz. pleionis
Dan	Tian Nan Xing		Rhiz. arisaematis preparata
	Ru Xiang	kadidlovník pravý, klejoprskyřice	Res. olibanum (gummi olibanum)
	Mo Yao	myrhovník pravý, klejoprskyřice	Res. myrrhae

073 Chi Tong Tang (Zoubková víla)

Alternativní názvy a překlad: Zoubková víla

O směsi:

Jak poetický název napovídá, směs je určena pro potírání dásní při bolestech zubů. Svým složením je vhodná pro děti i dospělé. Pro vnější použití na dásně!!!



Účinky podle čínské medicíny:

- ostrou chutí rozhýbává Xue Yu (krevní stáze)

Hlavní použití:

- bolesti zubů a dásní

Jazyk: různý

Klinické poznámky:

Pro potírání dásní.

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
	Ding Xiang	hřebíčkovec vonný, poupě	Flos caryophylli aromatici
	Xi Xin	kopytník	Herba asari
	Bai Zhi	děhel dahurský, kořen	Rad. angelicae dahuricae
	San Qi	ženšen nepravý, kořen	Rad. pseudoginseng

074 An Shen Ding Zhi Wan (Klidná hladina)

Alternativní názvy a překlad: Klidná hladina, Tabletky k ustálení duše Shen a uklidnění emocí

O směsi:

Jedna ze základních směsí tradiční čínské medicíny pro zklidnění duše Shen, která sídlí v srdci. Směs obsahuje bylinky, které vyživují krev srdce a tím dělají kotvu duši Shen. Pokud nemá dostatečnou kotvu, tak má tendenci létat. Takový člověk je pak mentálně neukotvený a lehce rozrušitelný. Je vhodná i pro rozbouřené emoce. Emoce jsou podle čínské medicíny normálním projevem orgánů. Potřebujeme je. Kdybychom neměli emoci strachu, tak nás přejede první auto. Nicméně pokud jsou emoce nadměrné, pitváme se v nich, stále něco řešíme a tím je vyvoláváme, nebo je potlačujeme, protože je společensky nevhodné vynadat šéfovi, tak nám emoce začnou škodit. A to je správný okamžik pro An Shen Ding Zhi Wan. Jelikož některé bylinky vyživují yin a tekutiny je tato směs dobrou volbou i pro ženy v menopauze.



Účinky podle čínské medicíny:

- doplňuje Qi
- uklidňuje ducha Shen
- stahuje Yang
- vyživuje Yin
- stabilizuje emoce

Hlavní použití:

- psychická neukotvenost

Další příznaky a motivy:

- úzkosti
- deprese
- bušení srdce
- neklid
- plachost
- nespavost
- neschopnost znova usnout
- hojné snění
- lehká rozrušitelnost
- problém se dodechnout
- únava
- letargie
- spontánní pocení
- pocit suchosti v puse
- vysušené sliznice
- zapomnětlivost

- nechutenství

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
	Fu Shen	pornatka kokosová, plodnice s kořenem	Scler. paradisis poriae cocos
	Fu Ling	pornatka kokosová, sklerocium	Skler. poriae
	Shi Chang Pu	puškvorec trávolistý, oddenek	Rhiz. acori
	Yuan Zhi	Polygal, kořen	Rad. polygalae tenuifoliae
	Mai Men Dong	ofiopogon japonský, kořen	Rad. ophiopogonis
	Suan Zao Ren	jujuba ostnitá, semeno	Sem. ziziphi spinosae
	Zhen Zhu Mu	perlorodka (sladkovodní)	Concha margaritiferae

075 Liu Wei Di Huang Wan (Šest šlechticů)

Alternativní názvy a překlad: Šest šlechticů, Pilulka šesti chutí s rehmání, Pilulka šesti chutí

O směsi:

Jedna ze základních směsí tradiční čínské medicíny. Jejím hlavním úkolem je vyživovat Yin organismu, primárně Shen Yin (Yin Ledvin). V organismu máme dvě protikladné síly. Yang představuje sílu aktivní, dynamiku, funkci. Kdežto Yin je spíše materie, výživa, vláha. V Shen (ledvinách) by měly být tyto síly v rovnováze. Tvoří tam takovou zásobárnu energie, rezervoár. Ale tím, jak žijeme, jak náš organismus musí neustále vyrovnávat náš často nezdravý životní styl, tak energie z Ledvin ubývá. A buď ubývá více Yin nebo více Yang. Ale vždy se umenšují obě. K energetickému okruhu ledvin se řadí i nadledviny, zásobující organismus stresovými hormony. Tinktura Šest šlechticů doplňuje Yin ledvin. Dokáže tak zmírňovat příznaky stárnutí.



Nedostatek Yin ledvin často provází prázdná horkost (relativně převládá ledvinový Yang). To se projevuje třeba nočním pocením, pocity horkosti, které se zhoršují večer, vyprahlostí v ústech a krku, horkostí na lících apod.

Dřín pomáhá normální činnosti urogenitálního systému mužů a rehmání podporuje normální činnost cévní soustavy a krevního tlaku. Zároveň udržuje normální hladinu glukózy v krvi, což odpovídá i čínskému pojetí této směsi.

Účinky podle čínské medicíny:

- vyživuje Shen Yin (Yin Ledvin) a Shen Jing (essence Ledvin)
- vyživuje Gan Xue Yin (Yin a krev Jater)
- podporuje sexuální funkce
- udržuje normální hladinu cukru v krvi

Hlavní použití:

- podporuje yinovou výživu celého organismu
- podporuje sexuální pohodu
- podporuje bedra
- podporuje normální hladinu cukru v organismu - diabetes

Další příznaky a motivy:

- diabetes II. typu
- slabost či bolesti v bedrech
- závratě, vertigo
- tinnitus
- nedoslýchavost
- noční pocení
- zarudlé tváře

- poruchy menstruačního cyklu
- vysoký krevní tlak
- horkost pěti srdcí (chodidel, dlaní a na hrudi)
- neklid
- nespavost
- pocit suchosti či vyprahlosti v krku či v ústech
- vysušení sliznic
- pocit zvýšené teploty
- menopauzální problémy
- hyperfunkce štítné žlázy
- chronické problémy ledvin
- problémy s plodností
- osteoporóza
- vynechávání menstruace
- poruchy krátkodobé paměti
- slabá vůle
- zhoršení zraku
- šedý zákal
- uvolňování zubů
- vedlejší projevy chemoterapie
- nadměrný pocit strachu
- pomalý růst u dětí
- pozdní uzavírání fontanely u dětí
- pocit „horkých kostí“
- časté erotické sny u mužů
- zvýšená sexuální touha
- roztržitost, mentální neukotvenost
- červenání očí
- nefrotický syndrom

Jazyk: červený bez povlaku

Pulz: Xi, Shu

Kontraindikace: nedostatečnost sleziny s vlhkostí

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
Shu	Di Huang	rehmanie lepkavá, upravený kořen	Rad. rehmaniae preparata
	Shan Zhu Yu	dřín lékařský, plod	Fruc. corni
Sheng	Shan Yao	jam čínský, oddenek	Rhiz. dioscoreae
	Mu Dan Pi	pivoňka polokřovitá, kůra kořene	Cort. moutan radialis
	Fu Ling	pornatka kokosová, sklerocium	Skler. poriae
Sheng	Ze Xie	žabník orientální, oddenek	Rhiz. alismatis

076 Er Long Zuo Ci Wan (Utišení zvonků)

Alternativní názvy a překlad: Utišení zvonků, Tišení mingských zvonů

O směsi:

Tinktura doplňuje Shen Yin (Yin Ledvin) a vede energii do uší. Jedná se o jednu z verzí směsi Liu Wei Di Huang Wan, která vyživuje Yin Jater a Ledvin. Jsou k ní přidány dvě Yao, a to Ci Shi a Chai Hu. Ci Shi pomáhá udržet nadměrný Yang, aby nestoupal do uší. Tento Yang pomáhá vytvářet nepřiměřené zvukové projevy, jako je šumění, pískání, hučení apod. Západní medicína má pro tento stav souhrnný název tinnitus. Chai Hu pomáhá zvednou výživu směrem nahoru a nasměrovat ji do uší. Nedostatek výživy uší může vést k oslabení sluchu, a také k různým zvukovým projevům, jako je pískání či šumění. Obvykle tyto nerovnováhy souvisí s vyšším věkem.

Tinnitus může souviset i s dlouhodobým zatížením sluchového aparátu nadměrným hlukem.

Rehmánie podporuje normální činnost cévní soustavy a krevního tlaku.



Účinky podle čínské medicíny:

- vyživuje Shen Yin (Yin Ledvin)
- vyživuje Gan Xue Yin (Yin a krev Jater)
- stahuje nadměrný Yang stoupající do hlavy
- pomáhá posílat výživu nahoru
- pročišťuje prázdnou horkost

Hlavní použití:

- tinnitus
- zhoršování sluchu

Další příznaky a motivy:

- zvukové projevy v uších – šumění, pískání, hučení
- nedoslýchavost způsobená vyšším věkem či pobytem v hlučném prostředí
- plus ostatní projevy nedostatku Yin ledvin – viz tinktura Liu Wei Di Huang Wan
- vertigo
- závratě
- zamlžené vidění
- červenání očí

Jazyk: obvykle červený bez povlaku

Pulz: Shu, Xian

Autor: Recept sestavil lékař Dai Tlan Zhang v roce 1722

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
Shu	Di Huang	rehmanie lepkavá, upravený kořen	Rad. rehmaniae preparata
	Shan Zhu Yu	dřín lékařský, plod	Fruc. corni
Sheng	Shan Yao	jam čínský, hlíza	Tub. dioscoreae oppositae
	Mu Dan Pi	pivoňka polokřovitá, kůra kořene	Cort. moutan radidis
	Fu Ling	pornatka kokosová, sklerocium	Skler. poriae
Sheng	Ze Xie	žabník orientální, oddenek	Rhiz. alismatis
Sheng	Chai Hu	prorostlík čínský, kořen	Rad. bupleuri
	Ci Shi	magnetit minerál	Magnetitum
	Shi Chang Pu	puškvorec trávolistý, oddenek	Rhiz. acori

077 Zhi Bai Di Huang Wan (Svěží vánek)

Alternativní názvy a překlad: Svěží vánek, Svěžest podvečerní pagody

O směsi:

Tinktura doplňuje Shen Yin (Yin Ledvin) a zchlazuje Xu Re (horko z prázdnoty). Jedná se o další variantu směsi Liu Wei Di Huang Wan, která vyživuje Yin Jater a Ledvin. V Ledvinách sídlí dvě energie – Yin a Yang. Tím, jak žijeme, jak si bereme z rezerv, tak obě energie ubývají. Nikdy nemohou být v nadbytku. Pouze v danou chvíli je vždy jedné více než té druhé. U žen nad 38 let se obvykle začne více vyčerpávat Yin, vláha, výživa. Yang sice také ubývá, ale obvykle ne tak rychle. Většinou je ho o trochu více než Yin. A víme, že Yang je oheň a Yin voda. V organismu tedy začne převažovat yangová energie. Není to ale plná horkost, jakou vidíme třeba u horečnatých stavů. Je to jen „prázdná“ horkost, která ale dokáže vyvolat třeba návaly. Dochází tedy k relativnímu přehřátí a vysušení organismu. S tím se často pojí i různé psychické nerovnováhy, když prázdná horkost začne obtěžovat duši Shen sídlící v Xin (Srdce). Ze západního pohledu podporují bylinky v této směsi produkovat estrogény.

Díky rehmánii podporuje tato směs normální činnost cévní soustavy a krevní tlak.

Je více na nadledvinky než na vaječníky.



Účinky podle čínské medicíny:

- vyživuje Shen Yin (Yin Ledvin)
- vyživuje Gan Xue Yin (Yin a krev Jater)
- pročišťuje Re Xu (horko z prázdnoty)
- odvádí Huo Xu (oheň z prázdnoty)

Hlavní použití:

- návaly spojené s menopauzou
- emoční labilita a podrážděnost

Další příznaky a motivy:

- menopauzální problémy
- návaly horka a pocení
- noční pocení
- vysychání sliznic
- pocit žízně (hlavně na večer)
- zarudlé tváře
- poruchy menstruačního cyklu
- vysoký krevní tlak
- horkost pěti srdcí (chodidel, dlaní a na hrudi)
- neklid
- nespavost
- pocit zvýšené teploty

- hyperfunkce štítné žlázy
- problémy s plodností
- osteoporóza
- pocit „horkých kostí“
- časté erotické sny u mužů
- zvýšená sexuální touha
- roztržitost, mentální neukotvenost
- červenaní očí
- nefrotický syndrom
- tinnitus
- noční poluce u mužů

Jazyk: červený bez povlaku

Pulz: Shu, Xian

Autor: Recept sestavil lékař Wu Qian v roce 1742.

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
Sheng	Di Huang	rehmánie lepkavá, upravený kořen	Rad. rehmaniae preparata
	Shan Zhu Yu	dřín lékařský plod	Fruc. corni
Sheng	Shan Yao	jam čínský, hlíza	Tub. dioscoreae oppositae
	Mu Dan Pi	pivoňka polokřovita, kůra kořene	Cort. moutan radicis
	Fu Ling	poratka kokosová, sklerocium	Skler. poriae
Yan	Ze Xie	žabník orientální, oddenek	Rhiz. alismatis
Sheng	Zhi Mu	anemarrhena asfodelkovitá, oddenek	Rhiz. anemarrhenae
Yan	Huang Bai	korkovník amurský, kůra	Cort. phellodendri

078 Long Dan Xie Gan Tang (Modrý hořec)

Alternativní názvy a překlad: Modrý hořec, Long Dan Xie Gan Tang, Hořcový elixír, Pilulka hořce

O směsi:

Tinktura odvádí z organismu Shi Re (vlhké horko). Gan (Játra) jsou podle čínské medicíny systém, který je velmi přeplněný energií. A zároveň je velmi citlivý na stres a na nadměrné či potlačované emoce. Stres a emoce zvyšují už tak velký objem energie v Gan (Játra), a ta se postupně začnou zahřívat. A postupně se začnou chovat jako papiňák a budou si chtít svoji energii někam ufouknout. Do hlavy, do trávicího systému, do urogenitálního systému. Těch scénářů je hodně. Toto horko nevytvářejí jen emoce a stres, ale výrazně se na něm podílí i způsob našeho stravování, zvláště příjem nadměrného množství „ohnivých“, potravin: pikantní, smažené, pálivé, ostré, pečené, alkohol apod. Tinktura se podává pro zchlazení organismu a to na úrovni jak psychické, tak fyzické. Zde jde o plné horko. Působí v různých částech organismu. Žlučník je podle čínské medicíny párovým orgánem orgánu Jater.

Pokud je současně oslabená Qi Sleziny, která vyrábí patologické vlhko, tak toto vlhko se rádo kombinuje s horkostí a vytváří tzv. vlhkou horkost (Shi Re). je to něco, čemu bychom my řekli zánět. Spíše tedy chronický zánět.

Hořec podporuje normální trávení. Jitrocel podporuje normální trávení a funkce jater, pročištění, normální funkce střevního traktu, mikrobiální rovnováhu.



Účinky podle čínské medicíny:

- pročišťuje Gan Dan Shi Re (vlhkou horkost z Jater a Žlučníku)
- pročišťuje Gan Huo (oheň Jater)

Hlavní použití:

- záněty
- vysoký krevní tlak
- podrážděnost, výbušnost, projevy vzteku
- glaukom

Schválená zdravotní tvrzení dle platných nařízení EU:

- hořec přispívá normálnímu trávení. Lékořice přispívá normální činnosti kardiovaskulárního systému a normální činnosti močové soustavy.

Další příznaky a motivy:

- zelený zákal – glaukom
- zvýšený nitrooční tlak
- hořko v ústech
- nespavost
- záněty obecně kdekoliv po těle
- herpes

- ekzémy které mokvají
- zánětlivá ložiska na kůži, která mokvají
- seborea
- infekce
- záněty močového traktu
- opary
- bolesti hlavy
- jaterní cirhóza
- hepatitida
- zánět žlučníku akutní i chronický
- záněty žaludku a slinivky
- mastitida
- gynekologické záněty a výtoky (žluté)
- prostatitida
- polycystické vaječníky
- opakující se záněty středního ucha
- žloutenka
- hnisavý zánět spojivek
- zapáchající pocení
- ledvinová kolikazarudnutí v oblasti genitálií
- bolesti a pálení v podžebří
- zarudnutí očí

Jazyk: červený s tučným žlutým povlakem

Pulz: Shu, Xian, Hua

Autor: Recept poprvé použil lékař Wang Ang v roce 1682.

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
	Long Dan Cao	hořec, kořen	Rad. Gentianae
Sheng	Huang Qin	šišák bajkalský, kořen	Rad. scutellariae
Sheng	Zhi Zi	gardénie jasmínová, plod	Fruc. gardeniae
Sheng	Chai Hu	prorostlík čínský, kořen	Rad. bupleuri
Sheng	Ze Xie	žabník orientální, oddenek	Rhiz. alismatis
	Deng Xin Cao	sítina rozkladitá, dřev stonku	Medulla junci
	Che Qian Zi	jitroce, semeno	Sem. plantaginis
Sheng	Di Huang	rehmánie lepkavá, upravený kořen	Rad. rehmaniae preparata
	Dang Gui	děhel čínský, kořen	Rad. angelicae sinensis
Sheng	Gan Cao	lékořice, kořen	Rad. glycyrrhizae

079 Nei Xiao Luo Li Pian (Rozmotání uzlíků)

Alternativní názvy a překlad: Rozmotání uzlíků, Pročišťovač uzlíků

O směsi:

Tinktura rozbíjí Tan (hlen) tvořící hmatné uzlíky. Čínská medicína tvrdí, že v našem těle jsou kromě krevního řečiště a lymfatických cest i dráhy v kterých proudí energie Qi. Občas dochází z různých důvodů k vzniku blokad v těchto drahách. Příčinou těchto blokad může být zranění, špatné pohybové návyky, vpád vnějších klimatických patogenů jako je Han (chlad) nebo Shi (vlhko). Tuto blokadu, může vytvořit i jiná blokáda, která už v organismu nějakou dobu je. Třeba jizva po operaci, která je sama blokadou, vytvoří časem další blokády. A nejprve se blokuje Qi. Později se přidává krev a/nebo hlen. Jsou určitá typická místa, kde dochází k zúžení toku Qi, a ke snadnějšímu vzniku blokad. Třeba Tan (hlen) má tendenci blokovat se v oblasti krku, kde vytváří hmatné útvary. Třeba na štítné žláze. Je dobré si uvědomit, že hlen většinou obsahuje i odpad produkovaný metabolismem. Hlen podle čínské medicíny může být zjevný, který vysmrkáme, někde stěhá apod. nebo skrytý, který obvykle nevnímáme. Směs Nei Xiao Luo Li Pian dokáže změkčovat zauzlené a uvolňovat zatvrdliny. Zároveň rozhýbává lymfatický systém. Černohlávek, lékořice a máta v této směsi podporují imunitní systém a přirozenou obranyschopnost.



Účinky podle čínské medicíny:

- pročišťuje Re (horko)
- transformuje Tan
- podporuje pohyb Qi
- rozbíjí Xue Yu (krevní stáze)
- uvolňuje zatvrdliny

Hlavní použití:

- rozptyluje hlen, který způsobuje boule pod kůží
- zvětšené lymfatické uzliny
- uzlíky na štítné žláze
- rozhýbává lymfatický systém

Další příznaky a motivy:

- tukové bulky pod kůží
- zduřelé, oteklé a/či bolestivé lymfatické uzliny
- uzlíky na štítné žláze
- kašel s obtížně vykašlatelným hlenem
- plnost na hrudi ve spojení s hlenem
- lymfadenopatie

Klinické poznámky:

- v podobných případech bývá důležitá dietetika na odvedení vlhkosti a hlenu – viz zde.

- Často tento problém souvisí se stagnací jaterní Qi, proto kombinujeme s recepty Xiao Yao San nebo Chai Hu Shu Gan Tang Jia Jian

Jazyk: oteklý či s tučným bílým povlakem

Pulz: Hua

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
	Xia Ku Cao	černohlávek obecný, nat s květenstvím	Herb. prunella vulgaris spica
Zhe	Bei Mu	řebčík Thunbergův - cibule	Bulb. fritillariae cirrhosae
	Hai Zao	hroznovice bledá, stélka řasy	Sargassi thallus
	Bai Lian	ampelopsis japonský, kořen	Rad. ampelopsidis
	Tian Hua Fen	vlasokvět Kirilův, kořen	Rad. trichosanthis kirilowi
Huang	Lian Qiao	zlatice převislá, plod	Fruc. forsythiae
Shu	Da Huang	reveň, kořen	Rhei rhizoma et rad.
	Mang Xiao	Glauberova sůl, minerál	Natri sulafas
	Hai Ge Ke	škeble, lastura	Cyclinae sinensis concha
	Zhi Shi	citroník hořký, nezralý plod	Fruc. aurantii immaturus
	Jie Geng	platykodon velkokvěty, kořen	Rad. platycodi
	Bo He	máta, list	Fol. menthae
Sheng	Di Huang	rehmánie lepkavá, upravený kořen	Rad. rehmaniae preparata
	Dang Gui	děhel čínský, kořen	Rad. angelicae sinensis
	Xuan Shen	krtičník japonský, kořen	Rad. scrophulariae ningpoensis
Sheng	Gan Cao	lékořice, kořen	Rad. glycyrrhizae

080 Huang Lian Shang Qing Wan (Žlutý drak)

Alternativní názvy a překlad: Žlutý drak, Prášek s koptisem

O směsi:

Tinktura pročišťující organismus od Du Re (horkého toxinu) kdekoliv z organismu. Tradiční směs na pročištění horkého toxinu z našeho organismu. Pocit být „normální“ v těchto dnech bývá pro mnoho lidí vzácný. Nicméně cítit se „normálně“ by mělo být normou, nikoli výjimkou. Bohužel, jídlo, které jíme, vzduch, který dýcháme, finanční a další stresy, kterým čelíme, jsou toxický pro naše zdraví. U některých lidí se tento toxický vliv se projevuje širokou škálou příznaků, které čínská medicína popisuje jako toxické horko. Díky koptysu se naše tělo může zbavit poměrně efektivně tomu, čemu čínský lékař říká Jie Du (ohnivá jedovatost). Tato ohnivá jedovatost má tendenci se často spojovat s Shi (vlhkost). Tvoří pak nerovnováhu, které říkáme Shi Re (vlhká horkost). Je to něco, co bychom mohli volně přeložit jako chronický zánět.

Máta v této směsi podporuje normální činnost trávicí soustavy a střev, přirozenou obranyschopnost a normální funkce dýchacího systému



Účinky podle čínské medicíny:

- zchlazuje Re (horko)
- pročišťuje Huo (ohněň)
- odvádí Jiu Du (ohnivou jedovatost, toxin)
- odvádí Feng (vítr)
- pročišťuje Chang (střeva)
- pročišťuje Yin Huo (skryté horko)

Hlavní použití:

- záněty
- toxin

Další příznaky a motivy:

- červenání očí
- záněty spojivek
- zánět a krvácení dásní
- afty
- záněty močového ústrojí
- pálení při močení
- horké bolesti hlavy
- kopřivka
- kandidóza
- záněty středního ucha
- zápal plic

- horečnatá onemocnění
- neklid, podrážděnost
- zácpa
- skryté latentní horko

Jazyk: červený

Pulz: Shu

Klinické poznámky:

- směs pro chronické bolesti šíje a zátylku s bolestmi hlavy, ztuhlostí okolního svalstva, nemožností otáčet hlavu. Bolesti jsou vyvolány vnější škodlivinou, která vyvolá lokální stagnace oběhu Qi a krve, nebo jsou způsobeny přetížením, jednostrannou zátěží nebo nedostatkem pohybu při sedavém způsobu života. Vnější škodlivina se v tomto případě nemusí nijak zásadně projevat.
- často má na vznik blokády v oblasti krční páteře a horních zad vliv stagnace jater, která jsou ovlivněna stresem, nadměrnými či potlačovanými emocemi. V těchto případech je vhodné přidat nějakou směs na uvolnění jater – třeba Xiao Yao Wan (Rozbití okovů).
- je třeba se zamyslet nad příčinou problému. Pokud se bolest objevuje po působení chladu a větru, tak je dobré přidat něco na posílení Yangu. Třeba medicínou houbovou Cordyceps. A hlavně je dobré se chladu a větru vyhýbat. Někdy se problémy objevují při určité činnosti, třeba práce na počítači. Zde doporučujeme co nejčastěji měnit polohu a dělat krouživé pohyby krční páteří a pažemi.

Kontraindikace: nejsou známy

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
	Ge Gen	kudzu, kořen	Rad. puerariae
Sheng	Bai Shao	Pivoňka mléčnokvětá, kořen	Rad. Paeoniae Alba
Zhi	Gan Cao	lékořice, kořen	Rad. glycyrrhizae
Sheng	Chuan Xiong	koprniček wallichův	Rhiz. ligustici
	Dang Gui	Děhel čínský, kořen	Rad. angelicae sinensis
	Hong Hua	světlice barvířská	Cart. tinctorius L.
	Lu Lu Tong	ambrovník čínský	Fruct. liquidambaris
Sheng	Dan Shen	šalvěj červenokořená	Rad. salviae
	Di Gu Pi	kustovnice čínská, kůra kořene	Cortex radices lycii
	Mu Gua	Kdoulovec ozdobný	Fructus chaenomelis
Sheng Chuan	Niu Xi	achyrant dvojzubý	Rad. achyranthis
	Qiang Huo		Rhiz. Notopterygii
	Qin Jiao	hořec, kořen	Rad. gentianae macrophyllae
	Sang Ji Sheng	ochmet	Herba taxilli
	Wu Jia Pi	akantopanax štíhlostopký	Cor. radices acantopanacis
Sheng	Xu Duan	štetka	Rad. dipsaci
	Sheng Di Huang	rehmanie lepkavá, neupravený kořen	Rad. rehmaniae
	Tao Ren	slivoň	Sem. persicae
Zhi	Yan Hu Suo	dymnivka	Rhiz. corydalis
	Jiang Huang	kurkuma dlouhá –prstovitý oddenek	Rhiz. curcuma longae

081 Hua Zhi Pian (Zlatá žíla)

Alternativní názvy a překlad: Zlatá žíla

O směsi:

Tinktura odvádí Shi Re (vlhké horko) z oblasti konečníku. Toto vlhké horko začne postupně blokovat tok Qi. Tato blokáda se později změní na tvrdé maso. Druhým mechanismem bývá, že Pi Qi (Qi Sleziny) nedostatečně zvedá. Pak je dobré přidat směs Bu Zhong Yi Qi Tang.

Rehmánie v této směsi podporuje normální činnost cévní soustavy.



Účinky podle čínské medicíny:

- rozbíjí Xue Yu (krevní stáze)
- rozhýbává Qi
- uvolňuje zatvrdliny

Hlavní použití:

- hemeroidy

Další příznaky a motivy:

- hemeroidy

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
Tan	Di Yu	krkavec toten, kořen	Radix sanguisariae
	Huai Hua	jerlín japonský, poupě	Flos sophorae japonicae immaturus
Sheng	Di Huang	rehmánie lepkavá, upravený kořen	Rad. rehmaniae preparata
Sheng	Huang Qin	šišák bajkalský, kořen	Rad. scutellariae
	Zi Cao	prorokovka krascovitá	Rad. arnebiae seu lithospermi
	Chen Pi	mandarinka obecná, kůra plodu	Per. citri reticulatae
	Ku Shen	jerlín žlutavý, kořen	Rad. sophorae flavescentis
Sheng	Sheng Ma	škumpa smrdutá, kořen	Rad. cimicifugae
	Huai Jiao		Herba pteris
	Chi Shao	pivoňka bělokvětá, kořen	Rad. paeoniae rubra
	Ce Bai Ye	zerav východní	Cacumen platycladi

082 Chuang Shang Run Hua (Rudá modřinka)

Alternativní názvy a překlad: Rudá modřinka

O směsi:

Tinktura rozbíjí Xue Re Yu (horké krevní stáze). Čínská medicína věří, že v těle proudí energie Qi v drahách, které se nazývají meridiány. Z nějakého důvodu se občas začne blokovat. Později se začne blokovat i krev a vzniká Xue Yu (krevní stáze). Tato stáze může vzniknout i náhle třeba nějakým traumatem. A často má tendenci se zahřívát. Vzniká pak Xue Re Yu (horké krevní stáze). Aby Qi a Xue mohly volně proudit je třeba blokády rozbít. Někdy mají lidé tendenci tyto stavy „ledovat“. Lepší volbou je stagnaci rozhýbat, než zchládit. Dobrou volbou je pak akupunktura nebo tato tradiční směs.

Andělíka v této směsi podporuje normální funkce krevního systému a normální stav kloubů a chrupavek – metabolismus.

Nepůsobí jako analgetikum, ale řeší příčinu problému.

Tato směs je hlavně pro vnější použití!!!



Účinky podle čínské medicíny:

- rozbíjí Xue Re Yu (horké krevní stáze)

Hlavní použití:

- bolestivá traumata, které je dobré rozhýbávat a chladit
- obraženiny

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
Sheng	Da Huang	reveň, kořen	Rhei rhizoma et rad.
Sheng	Zhi Zi	gardénie jasmínová, plod	Fruc. gardeniae
	Hong Hua	světlice barvířská, květ	Flo. carthami tinctorii
Sheng	Huang Bai	korkovník amurský, kůra	Cort. phellodendri
	Mo Yao	Myrhovník pravý, klejoprskyřice	Res. myrrhae
	Ru Xiang	kadidlovník pravý, klejoprskyřice	Res. olibanum (Gummi olibanum)
	Xue Jie	dračí krev, prskyřice	Sanguis draconis
	Lu Lu Tong	ambrovník čínský, plod	Fruc. liquidambaris
	Dang Gui Wei	děhel čínský, koncová část kořene	Rad. extremas angelicae sinensis

083 Run Hua Jing (Modrá modřinka)

Alternativní názvy a překlad: Modrá modřinka

O směsi:

Tinktura rozbíjí Xue Han Yu (chladné krevní stáze). Čínská medicína věří, že v těle proudí energie Qi v drahách, které se nazývají meridiány. Z nějakého důvodu se občas začne blokovat. Třeba vpádem Han (chladu). Později se začne blokovat i krev a vzniká Xue Yu (krevní stáze). Tato stáze může vzniknout i náhle třeba nějakým traumatem. Aby Qi a Xue mohly volně proudit je třeba blokády rozbít. Dobrou volbou je akupunktura nebo tato tradiční směs.

Nepůsobí jako analgetikum, ale řeší příčinu problému.

Tato směs je hlavně pro vnější použití!!!



Účinky podle čínské medicíny:

- rozbíjí Xue Han Yu (chladné krevní stáze)

Hlavní použití:

- bolestivá traumata, které je dobré rozhýbávat a zahřívát
- obraženiny

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
	Cao Wu	oměj Kuzněcovův, kořen	Rad. aconiti kusnezoffii
	Chuan Wu	oměj Carmichaelův, kořen	Rad. aconiti preparata
	Tao Ren	slivoň, semeno	Sem. persicae
	Ma Huang	chvojník čínský	Herb ephedrae
	Zi Ran Tong	pyrit	Pyritum
	Mo Yao	myrhovník pravý, klejoprskyřice	Res. myrrhae
	Ru Xiang	kadidlovník pravý, klejoprskyřice	Res. olibanum
Sheng	Da Huang	reveň, kořen	Rhei rhizoma et rad.
	Lu Lu Tong	ambrovník čínský, plod	Fruc.liquidambaris
	Zhang Nao	kafr	Camphora

084 Gan Mai Da Zao Pian (Malé radosti)

Alternativní názvy a překlad: Malé radosti, Utišení ducha

O směsi:

Tinktura ke zklidnění ducha Shen a zlepšení nálady. Tato směs byla oblíbeno směsí prof. Maciocii, známého anglického praktika čínské medicíny. Poprvé se objevila v díle Jin Gui Yao Lue kolem roku 220 n.l. a pochází od známého starověkého lékaře Zhang Zhong Jinga. Zhang Zhong Jing o této směsi říkal: „Ženy trpící úzkostí jsou postižené smutkem a pláčtivostí, jsou jako ztracené duše a zívají: Dejte si Gan Mai Da Zao.“

Maciocia používal tuto směs u psychických nerovnováh z nedostatku. Většinou Qi Xu (nedostatek energie) a Xue Xu (nedostatek krve). Nazýval ji „magickou“ formulí, protože její jednoduché složení vyvolá silný efekt na harmonizaci duše Shen.

Lékořice v této směsi podporuje duševní zdraví - nervový systém – klid. Kurkuma zase normální činnost nervové soustavy.

Hlavní použití:

- psychické nerovnováhy
- deprese
- smutky



Další příznaky a motivy:

- melancholie
- pláčtivost
- nedostatek radosti
- neschopnost kontrolovat své emoce
- neklidný spánek
- psychické nerovnováhy spojené s menopauzou
- noční pocení
- časté zívání
- pocity smutku
- zmatenost
- únava
- nechutenství
- problémy s pamětí

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
Zhi	Gan Cao	lékořice, kořen	Rad. glycyrrhizae
	Fu Xiao Mai	pšenice, semeno	Sem tritici levis
	Da Zao	jujuba čínská, plod	Fruc. jujubae
	Yu Jin	kurkuma, kulovitý oddenek	Rhiz. curcumae
Zhi	Yuan Zhi	polygal, kořen	Rad. polygalae tenuifoliae
	Shi Chang Pu	puškvorec trávolistý, oddenek	Rhiz. acori

085 Xiao Feng Pian (Malý vítr)

Alternativní názvy a překlad: Malý vítr, prášek eliminující vítr, Vánek hedvábného vějíře, Xiao Feng San

O směsi:

Tinktura odvádí Feng Re (větrné horko) a Xue Re (horko v krvi) z oblasti kůže. Přesný překlad této směsi je Prášek na pročištění větru. Tato klasická formule se používá na Feng Re (větrné horko) které se manifestuje na kůži. Typicky jako různé svědivé a červené léze. Často šupinatí, vysychají. Mohou i lehce mokvat. Je vhodnější pro nerovnováhy v horní části těla. Lékořice a ledebouriela v této směsi podporují normální stav pokožky.



Účinky podle čínské medicíny:

- pročištuje Feng Re (větrná horkost) z kůže
- pročištuje Xue Re (horko v krvi)
- odvádí Shi (vlhkost) a Shi Re (vlhkou horkost)
- harmonizuje vrstvy Wei (obrana) a Jing (výživa)

Hlavní použití:

- kožní problémy

Další příznaky a motivy:

- ekzém (červený, svědivý, moc nemokvající)
- různé kožní výsevy, které svědí
- kopřivka
- lupenka
- zarděnky
- dermatomykózy (kožní plísně)

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
	Jing Jie	schizonepeta jemnolistá, nať	Herb. schizonepetae
	Fang Feng	ledebouriela rozkladitá, kořen	Rad. ledebouriellae
	Dang Gui	děhel čínský, kořen	Rad. angelicae sinensis
Sheng	Di Huang	rehmanie lepkavá, upravený kořen	Rad rehmaniae preparata
	Ku Shen	jerlín žlutavý, kořen	Rad. sophorae flavescentis
Sheng	Cang Shu	atraktylis vejčitá, oddenek	Rhiz. atractilodis
	Chan Tui	obal larvy cikády	Periostraceum cicadae
	Niu Bang Zi	lopuch větší, semeno	Sem. arctii

Sheng	Zhi Mu	anamarhena asfodelkovitá, oddenek	Rhiz anemarrhenae
Sheng	Gan Cao	lékočice, kořen	Rad. glycyrrhizae
	Shi Gao	sádrovec minerál	Gypsum fibrosum
	Tong Cai	arálie papírodárná, dřev	Medulla tetrapanacis

086 Geng Nian An Pian (Horké vlny)

Alternativní názvy a překlad: Horké vlny

O směsi:

Tinktura doplňuje Shen Yin (Yin Ledvin) a zchlazuje Xu Re (horko z prázdnoty). Klasická směs tradiční čínské medicíny pro menopauzální nerovnováhy. Menopauza je normální fyziologická změna, která se vyskytuje u žen ve věku mezi 45-55 lety. V té době se menstruační cyklus zastaví. Menopauza se považuje za ukončenou, když uplynul rok bez menstruace. Je obvykle postupná, dochází k zeslabování menstruačního krvácení (ale může dojít i k zesilování) a k prodloužení cyklu. Menopauza narušuje rovnováhu dvou hormonů estrogenu a progesteronu. Tato nerovnováha způsobuje příznaky jako jsou návaly horka a/či pocení, nespavost, změny nálad a neklid.

Z pohledu čínské medicíny je estrogen považován za yinovou energii. Když tělo přestane produkovat estrogen, tak to vede k nedostatku Yin. A pokud je Yin v nedostatku, tak je naopak Yang (oheň) v relativním nadbytku. A lehce vzplane. Říkáme mu oheň z nedostatku (Yin) a způsobuje právě návaly. A tím, jak stoupá nahoru, tak zneklidňuje duši Shen, která sídlí v srdci, což se projevuje nespavostí a neklidem. Nedostatek Yin se také projevuje vysušováním organismu.

Tato tinktura pomáhá minimalizovat návaly tím, že vyživuje yinovou část organismu a pročišťuje oheň z nedostatku. Kromě návalů pomáhá i psychických nerovnováh z ohně z nedostatku, u závratí, šumění v uších a vysušení.

Pivoňka v této směsi podporuje zdraví žen - menopauzální komfort. Klanopraška působí jako tonikum a podpora mentální pohody.



Účinky podle čínské medicíny:

vyživuje Shen Gan Yin (Yin Ledvin a Jater)

pročišťuje Xu Re (horko z nedostatku)

stahuje nadměrně stoupající Yang

Hlavní použití:

- návaly spojené s menopauzou
- neklid

Další příznaky a motivy:

- menopauzální problémy
- návaly horka a pocení
- noční pocení
- nespavost
- změny nálad
- neklid
- horkost pěti srdcí (chodidel, dlaní a na hrudi)

- neklid
- nespavost

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
Sheng	Di Huang	rehmanie lepkavá, upravený kořen	Rad. rehmaniae preparata
Shu	Di Huang	rehmanie lepkavá, upravený kořen	Rad. rehmaniae preparata
	Ze Xie	žabník orientální, oddenek	Rhiz. alismatis
	Mai Men Dong	ofiopogon japonský, kořen	Rad. ophiopogonis
	Xuan Shen	krtičník japonský, kořen	Rad. scrophulariae ningpoensis
	Mu Dan Pi	pivoňka polokřivá, kůra kořene	Cort. moutan radicis
	Fu Ling	pornatka kokosová, sklerocium	Skler. poriae
	Zhen Zhu Mu	perlorodka (sladkovodní)	Concha margaritiferae
	Xian Mao		Rhiz. curculiginis
	Wu Wei Zi	klanopraška čínská, plod	Fruc. schisandrae
	Ci Shi	magnetit minerál	Magnetitum
	He Shou Wu	rdesno mnohokvěté, kořenová hlíza	Rad. polygoni multiflori
	Gou Teng	řemdihák, koncové větvičky	Ram. cum uncis uncariae
	Fu Xiao Mai	pšenice, semeno	Sem tritici levis

087 Pian Tou Tong Pian (Větrná věž)

Alternativní názvy a překlad: Větrná věž, Recept na uvolnění migrény

O směsi:

Tinktura odvádí Feng (vítr) z oblasti Tou (hlavy). V překladu z čínštiny znamená Pian Tou Tong „prášek na bolesti hlavy“. Čínská medicína uvádí tři základní typy bolestí hlavy (může jich být ale mnohem více). Prvním typem je vpád vnějšího patogenní větru do hlavy. Vítr z vnějšku vpadne do meridiánů (dráhy, kde proudí energie Qi) a jejich kolaterál a způsobí bolesti. Druhým typem je stoupající Yang z Gan (Jater), který stoupá do hlavy. Třetím typem je nedostatek Xue (krve) v játrech, která nedělá stoupajícímu Yangu dostatečnou kotvu. Popravdě, tyto tři příčiny se při stavech bolesti mohou různě prolínat. Pian Tou Tong Pian je primárně na první příčinu. Pročišťuje vítr. Hlava je nejyangovější část těla, zde se setkávají všechny yangové meridiány. Yang je aktivita, pohyb, oheň. A pokud se k němu přidá Yang z venku v podobě Feng (větru), tak může dojít k poměrně intenzivním bolestem hlavy. Tato směs není pouze na řešení příznaků – bolestí. Řeší i příčinu problémů, a proto je dobré ji užívat minimálně jeden měsíc, ale spíš déle. Andělíka podporuje normální funkce krevního systému - transport kyslíku.



Hlavní použití:

- migrény
- bolesti hlavy

Další příznaky a motivy:

- ostrá bolest hlavy
- pulzující bolest hlavy
- citlivost na vítr
- rozpínavá bolest hlavy

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
	Chuan Xiong	koprniček Wallichův, oddenek	Rhiz. ligustici
	Du Huo	děhel pýřitý, kořen	Rad. angelice pubescentis
	fang Feng	ledebouriela rozkladitá, kořen	Rad. ledebouriellae
	Qiang Huo	notopterigium dřípené, oddenek	Rhiz. notopterygii
	Gao Ben	koprniček čínský, kořen s odden.	Rhiz. et rad. ligustici
	Man Jing Zi	drmek okrouhlolistý, plod	Fruc. viticis
	Bo He	máta, list	Fol. menthae
	Bai Zhi	děhel dahurský, kořen	Rad. angelicae dahuricae
	Dang Gui	děhel čínský, kořen	Rad. angelicae sinensis

088 Tian Ma Gou Teng Wan (Utopení větru)

Alternativní názvy a překlad: Utopení větru, Nápoj s tianma a goutengem, Vzedmutí se jaterního větru

O směsi:

vychází z tradičního receptu Tian Ma Gou Teng Wan

Tinktura stahuje nadměrný Gan Yang (Yang Jater), který stoupá do hlavy. Čínská medicína uvádí tři základní typy bolestí hlavy (může jich být ale mnohem více). Prvním typem je vpád vnějšího patogenní větru do hlavy. Vítr z vnějšku vpadne do meridiánů (dráhy, kde proudí energie Qi) a jejich kolaterál a způsobí bolesti. Druhým typem je stoupající Yang z Gan (Jater), který stoupá do hlavy. Třetím typem je nedostatek Xue (krve) v játrech, která nedělá stoupajícímu Yangu dostatečnou kotvu. Popravdě, tyto tři příčiny se při stavech bolesti mohou různě prolínat. Tian Ma Gou Teng Wan je primárně na druhou příčinu. Oproti předešlé směsi nejde tolik o „vnější vítr“, ale o „vítr vnitřní“. Stahuje stoupající Gan Yang (Yang z Jater). Zároveň ochlazuje vnitřní horko kumulované v Gan (Játra).

Šišák a srdečník podporují normální činnost kardiovaskulárního systému.



Účinky podle čínské medicíny:

- stahuje stoupající Gan Yang (Yang z Jater)
- pročišťuje Nei Feng (vnitřní vítr)
- ochlazuje Nei Re (vnitřní horko)

Hlavní použití:

- migrény
- bolesti hlavy
- hypertenze

Další příznaky a motivy:

- bolesti hlavy rozpínavé či pulzující
- nauzea (pocit na zvracení) spojená s bolestí hlavy
- obvykle jednostranné bolesti s aurou
- zhoršení hlukem, zápachem či světlem
- bolest a tlak v očích
- zatuhlá šíje
- závratě s pocitem na omdlení
- hučení v uších
- křeče
- tiky
- brnění končetin
- obrna
- podrážděnost

- nespavost
- roztržitost
- exophthalmus (když lezou oči z důlků)
- epilepsie
- hypertenze

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
	Tian Ma	gastrodie vyvýšená	Rhiz. gastrodiae
	Gou Teng	řemdihák, koncové větvičky	Ram. cum unci uncariae
	Shi Jue Ming	ušeň, skořepina mušle	Concha haliotis
Sheng	Zhi Zi	gardénie jasmínová, plod	Fruc. gardeniae
Jiu	Huang Qin	šišák bajkalský, kořen	Rad. scutellariae
Sheng	Du Zhong	gumojilm jilmový, kůra	Cort. eucommiae
	Sang Ji Sheng	ochmet čínský - větvička	Loranthi ramulus
	Niu Xi	achyranť dvouzuný, kořen	Rad. achyranthis
	Yi Mu Cao	srdečník sibiřský, nať	Herb. leonuri sibirici
	Ye Jiao Teng	řdesno mnohokvěté, lodyha	Cau. polygoni multiflori
	Fu Shen	pornatka kokosová, plodnice s kořenem	Scler. paradisis pariae cocos

089 Bai He Gu Jin Tang (Dunící kov)

Alternativní názvy a překlad: Dunící kov, Hvízd stříbrné píšťalky, Odvar z liliové cibulky ke zpevnění kovu

O směsi:

Tinktura vyživuje Fei Yin (Yin Plíc). Plíce jsou podle čínské medicíny křehkým orgánem a jsou poměrně náchylné k vysušení. Toto vysušení může mít různé příčiny. Třeba následek horečnatého onemocnění, kdy zůstal jen suchý dráždivý kašel. Nebo dlouhodobý pobyt v suchých přetopených či klimatizovaných prostorách. Častou příčinou je i kouření, které plíce nadměrně zahřívá a vysušuje. Směs Bai He Gu Jin Tang „promazává“ Fei (Plíce), pomáhá je opět zvlhčit. Tím pomáhá i regenerovat jejich sliznice. Typickým příznakem Fei Zao (suchost Plíc) je suchý dráždivý kašel. Lékořice v této směsi podporuje normální funkce dýchacího systému.



Účinky podle čínské medicíny:

- vyživuje Fei Yin (Yin Plíc)
- zvlhčuje Fei zao (sucho Plíc)
- pročišťuje Re (horkost)

Hlavní použití:

- suchý dráždivý kašel
- kašel po horečnatém onemocnění

Další příznaky a motivy:

- suchý kašel s žádným či vazkým hlenem
- pocit sucha či škrábání v krku
- vykašlávání hlenů s žilkami krve
- chrapot
- noční pocení na hrudi
- zhoršení v suchém prostředí
- neklid
- horkost pěti srdcí

Jazyk: červený bez povlaku či s malým množstvím suchého povlaku

Pulz: Xi, Ru, Shu

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
	Bai He	lilie Brownova, cibule	Bulb. lilii brownii

Sheng	Di Huang	rehmanie lepkavá, upravený kořen	Rad. rehmaniae preparata
Shu	Di Huang	rehmanie lepkavá, upravený kořen	Rad. rehmaniae preparata
	Mai Men Dong	ofiopogon japonský, kořen	Rad. ophiopogonis
	Xuan Shen	krtičník japonský, kořen	Rad. scrophulariae ningpoensis
	Chuan Bei Mu	řebčík Thunbergův - cibule	Bulb. fritillariae cirrhosae
	Jie Geng	platykodon velkokvětý, kořen	Rad. platycodi
	Dang Gui	děhel čínský, kořen	Rad. angelicae sinensis
Sheng	Bai Shao	pivoňka mléčnokvětá, kořen	Rad. paeoniae alba
Zhi	Gan Cao	lékořice, kořen	Rad. glycyrrhizae

090 Huo Xiang Zheng Qi Pian (Divoká voda)

Alternativní názvy a překlad: Divoká voda, Souboj větrných draků, Šavle malého samuraje

O směsi:

Tinktura zastavující akutní Shi Re (vlhkou horkost) v Chong (střevech). Tato směs je vhodná pro akutní problémy trávicího traktu, které se typicky mohou projevovat akutním (rychlým) průjmem a/či zvracením. někdy. se přidává zvýšená teplota střídající se s třesavkou a svalovými bolestmi. Příčinou může být nevhodně upravená potrava. Ale též klasická střevní viróza. Byliny pomáhají odvést z trávicího systému Shi Re (vlhkou horkost), a tím pomáhají tento systém „dezinfikovat“. Tato směs je první z těch, kterou byste si měli vzít v létě na dovolenou.

Lékořice v této směsi podporuje normální trávení.

Účinky podle čínské medicíny:

- akutní Shi Re (vlhkou horkost) v Chong (střevech)
- harmonizuje Zhong jiao (střední ohniště)



Hlavní použití:

- akutní ataky průjmu či zvracení
- střevní chřipka
- cestovatelský průjem či zvracení

Další příznaky a motivy:

- akutní průjem či zvracení
- infekční průjem či zvracení

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
	Huo Xiang	agastache vrásčitá, nať	Herb. agastachis
	Zi Su Ye	perila křovitá, list	Fol. perillae
	Bai Zhi	děhel dahurský, kořen	Rad. angelicae dahuricae
	Da Fu Pi	palma areková, oplodí	Pericarpium arecae
	Bai Zhu	atraktylis velkoúborový, oddenek	Rhiz. atractylodis
	Fu Ling	pornatka kokosová, sklerocium	Skler. poriae
Fa	Ban Xia	pinelie trojčlená, oddenek	Rhiz. pinelliae
	Hou Po	šácholan lékačský, kůra	Cort. magnoliae
	Jie Geng	platykodon velkokvětý, kořen	Rad. platycodi
	Chen Pi	mandarinka obecná, kůra	Peri. citri
	Gan Cao	lékořice, kořen	Rad. glycyrrhizae
	Da Zao	jujuba čínská, plod	Fruc. jujubae

091 Jiang Ya Pian (Vzednutí větru)

Alternativní názvy a překlad: Vzednutí větru

O směsi:

Tinktura stahuje nadměrný Gan Yang (Yang Jater), který jde do celého těla. V západní medicíně popisujeme tyto stavy jako hypertenzi (vysoký krevní tlak). Gan (Játra) je orgán, který je poměrně „nadupaný“ energií. A je velmi citlivý na stresy, na nadměrné či potlačované emoce. Ty pak ještě zhutňují energii, které je už tak hodně. Tato energie má tendenci Gan (Játra) silně zahřívát. A stejně jako papiňák, tak si Gan (Játra) musí občas energii „ufouknout“. A „ufukují“ si třeba do hlavy, a to se projeví třeba migrénou. Nebo do celého systému. A to se projeví vysokým krevním tlakem. Směs Jiang Ya Pian stahuje Yang zpátky do Gan (Játra).

Šalvěj v této směsi podporuje normální činnost cévní soustavy. Rehmánie podporuje normální činnost cévní soustavy a krevní tlak.



Účinky podle čínské medicíny:

- stahuje Yang stoupající z Gan (Játra) do systému drah
- pročišťuje Re (horko) a Shi Re (vlhké horko) z Gan Dan (Játra Žlučník)
- uvolňuje Xue Yu (krevní stáze)
- vyživuje Yin

Hlavní použití:

- vysoký krevní tlak
- hypertenze
- bolesti hlavy z nadbytku

Další příznaky a motivy:

- příznaky spojené s vysokým krevním tlakem
- bolesti hlavy
- motání se hlavy, závratě
- tlaky na hrudi
- zvýšené pocení
- zrudnutí při stresu
- podrážděnost
- neklid
- tlaky za očima

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
Jiu	Dan Shen	šalvěj červenokořenná, kořen	Rad salviae

	Mu Dan Pi	pivoňka polokrovitá, kůra kořene	Cort. moutan radidis
Jiu	Huang Qin	šišák bajkalský, kořen	Rad. scutellariae
Sheng	Zhi Zi	gardénie jasmínová, plod	Fruc. gardeniae
	Zhi Mu	anemarhena asfodelkovitá, oddenek	Rhiz. anemarrhenae
	Zhen Zhu Mu	perlorodka (sladkovodní)	Concha margaritiferae
	Long Dan Cao	hořec, kořen	Rad. gentianae
	Niu Xi	achyranť dvouzubý, kořen	Rad. achyranthis
Sheng	Di Huang	rehmanie lepkavá, upravený kořen	Rad. rehmaniae preporata
	Xia Ku Cao	černohlávek obecný, nať s květenstvím	Herb. prunella vulgaris spica
	Ku Shen	jerlín žlutavý, kořen	Rad. sphorae flavescentis

092 Ba Zheng San (Rudá řeka)

Alternativní názvy a překlad: Rudá řeka, Hoře od říční delty, Prášek z osmi pro napravení

O směsi:

Tinktura pročišťuje Pang Guang Shi Re (vlhké horko z Močového měchýře). Toto horko vzniká buď poklesem Shi Re (vlhkého horka) z dráhy Gan/Dan (Játra/Žlučník), přímým průnikem Xie Qi (patogenní Qi) do Pang Guang (močového měchýře), a nebo z nedostatku Shen Yang (Yangu Ledvin). Tato směs je spíše na akutní nerovnováhu. Užívá se pouze u akutního stavu, není to směs preventivní. Pouze pročišťuje. Pokud by byla příčina v Shen Yang Xu (nedostatku Yang Ledvin), tak by její dlouhodobé užívání mohlo stav zhoršit, případně vyvolat její chronicitu. Stejně jako opakující se užívání zchlazujících antibiotik. po pročištění Shi Re a zmírnění akutních příznaků je třeba posilovat ledviny. Třeba Cordycepem. Podle profesora Maciocii je spolupříčinou těchto problémů dlouhodobá žárlivost či podezřívavost.

Účinky podle čínské medicíny:

- ochlazuje a pročišťuje Pang Guang Shi Re (horko z dráhy Močového měchýře)

Hlavní použití:

- akutní zánět močových cest

Další příznaky a motivy:

- řezání či pálení v močových cestách
- bolestivé močení
- tmavá či zakalené moč
- krev v moči
- močová urgence
- močení po kapkách
- podrážděnost
- neklid
- nespavost
- bolesti v bedrech
- močové kameny



Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
	Qu Mai	hvozdík pyšný, nat	Herb. dianthi
	Che Qian Zi	jitrocel, semeno	Sem. plantaginis
	Bian Xu	rdesno ptačí, nat	Herb. polygoni
	Da Huang	reveň, kořen	Rhei rhizoma et rad.
	Hua Shi	mastek	Talcum
	Zhi Zi	gardenie jasmínová, plod	Fruc. gardeniae
Zhi	Gan Cao	lékořice, kořen	Rad. glycyrrhizae
	Deng Xin Cao	sítina rozkladitá, nat	Medulla junci

093 Li Shui Pai Shi Pian (Zakalený pramen)

Alternativní názvy a překlad: Zakalený pramen

O směsi:

Tinktura pročišťuje Pang Guang Shi (kalnou vlhkost z dráhy Močového měchýře). je tradiční směs čínské medicíny, která pomáhá uchovávat čistou dráhu Pang Guang (Močového měchýře) a zprůchodňuje cesty, kudy proudí moč. Močové cesty jsou znečištěné různým odpadem, který může tvořit kamínky. Směs je vhodná pro kamínky do velikosti 8mm. Samozřejmě je důležité přijímat tekutiny v dostatečném množství.

Lékořice v této směsi působí na močový a reprodukční systém.

Účinky podle čínské medicíny:

- pročišťuje Pang Guang Shi (kalnou vlhkost z dráhy Močového měchýře)
- podporuje močení

Hlavní použití:

- kamínky v močových cestách

Další příznaky a motivy:

- časté močení
- bolestivé močení
- nucení na močení s malým množstvím moči
- bolesti v podbřišku
- záchvatovité bolesti v podbřišku či v bedrech či v boku vystřelující do třísel
- krev moči
- zablokování močení
- nevolnost a zvracení



Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
	Jin Qian Cao	vrbina zlatolistá, nať	Herb. lysimachiae
	Ren Dong Teng	zimolez japonský, lodyha	Caulis Ionicerae
	Shi Wei	pyrosie jazykovitá, list	Fol. pyrrosiae
	Qu Mai	hvozdík pyšný, nať	Herb. dianthi
	Xu Chang Qing	tolita latnatá	Rad. cynanchi paniculati
	Hua Shi	mastek	Talcum
	Dong Kui Zi	sléz, semeno	Sem. malvae
	Che Qian Zi	jitrocel, semeno	Sem. plantaginis
	Gan Cao	lékořice, kořen	Rad. glycyrrhizae

094 Xiao Huo Luo Pian (Čisté dráhy)

Alternativní názvy a překlad: Čisté dráhy

O směsi:

Tinktura na Bi Zheng z Han (chlad) a Shi (vlhkost), uvolňuje Xue Yu (krevní stáze). Poměrně razantní směs na Bi Zheng. Bi Zheng je stav obstrukcí a blokad pohybového aparátu, které vznikly vpádem vnějších patogenů. V tomto případě Han (chlad) a Shi (vlhkost). Většinou pacient dokáže i popsat, kdy problémy vznikly: „Měl jsem toho tenkrát v práci dost, byl jsem vyčerpaný jak fyzicky, tak duševně. Byl sychravý podzim a já jezdil každé ráno do práce na kole. Od té doby mě bolí klouby na rukách. Bolesti se zhoršují v sychravém počasí a zlepšují se teplem. A nejhorší je ráno je rozhybat.“ To je poměrně typický vznik a průběh. Ale scénář může být samozřejmě i jiný. Západní medicína by nazvala tyto stavy revmatoidní artritidou či Bechtěrevem.

Účinky podle čínské medicíny:

- Bi Zheng z Han (chlad) a Shi (vlhkost)
- rozbíjí Xue Yu (krevní stáze)

Hlavní použití:

- bolestivé obstrukce pohybového aparátu zlepšující se teplem
- revmatoidní artritida



Další příznaky a motivy:

- bolesti pohybového aparátu
- pocit chladu a tíhy v končetinách
- mohou být deformity kloubů
- ranní zatuhlosti
- atrofie svalů a kůže kolem postižených kloubů
- bolesti reagující na počasí
- únava
- bolesti bývají i v noci
- otoky kolem kloubů
- klouby nebývají příliš zarudlé a horké

Jazyk: vlhký s bílým povlakem

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
Dan	Tian Nan Xing	arizéma amurská	Rhiz. arisaematis preparata
	Chuan Wu	oměj Carmichaelův, kořen	Rad. aconiti preparata
	Cao Wu	oměj Kuzněcovův, kořen	Rad. aconiti kusnezoffii
	Di Long	děšťovka	Lumbricus
	Ru Xiang	kadidlovník pravý, klejopriskyřice	Res. olibanum (gummi olibanum)
	Mo Yao	myrhovník pravý, klejopriskyřice	Res. myrrhae

095 Yu Ping Feng San (Obranný val)

Alternativní názvy a překlad: Obranný val

O směsi:

vychází z tradičního receptu Yu Ping Feng San

Tinktura podporuje přirozenou obranyschopnost – imunitu organismu. Číňané používají pojem Wei Qi pro systém naší obranyschopnosti. Je to systém, který brání povrch našeho těla. Povrchem jsou kromě kůže i sliznice respiračního a trávicího systému. Dnes bychom řekli, že tato směs reguluje imunitní systém, pomáhá ho stimulovat, pokud je oslabený, a tlumí ho, pokud reaguje nepřiměřeně na nějaké alergeny. Třeba pylová zrnka.

Směs je vhodné užívat třeba 2-3 měsíce před pylovou sezónou.

Kozinec v této směsi podporuje přirozenou obranyschopnost - imunitní systém.

Účinky podle čínské medicíny:

- posiluje Wei Qi (obraná energie)
- z Biao (povrch) odvádí Feng Xie (větrná škodlivina)
- zavírá póry

Hlavní použití:

- oslabená imunita
- alergie



Další příznaky a motivy:

- náchylnost k častým nachlazením a virózám
- sezónní i celoroční alergie
- snadné pocení při zátěži
- spontánní pocení
- nesnášenlivost průvanu a chladu
- bledost
- únava
- kašel
- krátký dech či dušnost
- nadýmání
- kašovitá stolice
- bledost
- nechutí mluvit

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
	Bai Zhu	atraktylis velkopborový, oddenek	Rhiz. atractylodis
	Fang Feng	ledebouriela rozkladitá, kořen	Rad. ledebouriellae
	Huang Qi	kozinec blanitý, kořen	Rad. astragali
	Nu Zhen Zi	ptačí zob lesklý, semeno	Sem. ligustri
	Gui Zhi	skořicovník čínský, větvička	Ram. cinnamomi

096 Fu Fang Dan Shen Pian (Bijící zvon)

Alternativní názvy a překlad: Bijící zvon, Fu Fang Dan Shen Wan, Cardiovigor, Ušlechtilost lotosového květu

O směsi:

Tinktura uvolňuje Xin Yu (blokády Srdce). Podporuje Xin (Srdce) a kardiovaskulární zdraví. Z pohledu čínské medicíny řeší blokády v hrudi způsobené Xue Yu (krevní stáze), které brání pohybu Qi v hrudi. Fu Fang Dan Shen Pian optimalizuje tok krve v oblasti srdce. Obsahuje pouze tři byliny. Šalvěj, která je jedno z nejsilnějších Yao na rozbití Xue Yu. Primárně v oblasti hrudi. Zároveň pomáhá vyživit Xin Xue (krev Srdce). dokáže též ochlazovat Xue (krev) a uklidňovat duši Shen, která sídlí v Xin (Srdci). Pavšeho rohýbává Xue Yu a zastavuje krvácení. Též napomáhá hojení. Borneol „otevívá otvory srdce“ a zchlazuje. Šalvěj podporuje normální činnost cévní soustavy a je to silný antioxidant. Ženšen podporuje krevní oběh.

Účinky podle čínské medicíny:

- uvolňuje Xin Bi (blokády Srdce)
- pročišťuje Xin Re (horkost Srdce)
- rozbíjí Xue Yu (krevní stáze)
- An Shen (uklidňuje duši)

Hlavní použití:

- bolesti v oblasti srdce
- podporuje kardiovaskulární systém

Další příznaky a motivy:

- bolesti na hrudi (často vystřelující do levé horní končetiny)
- bušení srdce
- podrážděnost
- zvýšené tuky v krvi
- zvýšený cholesterol
- antikoagulační účinky
- namodralé rty a nehty
- studené ruce
- zkrácený dech
- neschopnost ležet
- neklid
- bolesti hlavy
- nespavost

Jazyk: nafialovělý

Pulz: Lao, Da



Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
	Dan Shen	šalvěj červenokořenná, kořen	Rad. salviae
	San Qi	ženšen nepravý, kořen	Rad. pseudoginseng
	Bing Pian	borneol	Borneolum

097 Zhuang Gu Xiao Ci Pian (Statný bambus)

Alternativní názvy a překlad: Statný bambus, Bonevigor

O směsi:

Tinktura doplňuje Shen Jing (esence Ledvin) a Gu (kostí). Používá se u osteoporózy. Podporuje kvalitu kostí a jejich správnou hustotu. Jak stárneme, tak kvalita kostí klesá. Klesá také hustota kostní hmoty a kostní mikrostruktury degenerují. Tyto úbytky a degenerace samy o sobě se nemusí projevovat žádnými příznaky. Zvyšuje se ale riziko zlomenin.

Obvykle nepomůže zvýšit příjem vápníku v potravě. Důležitější je třeba dostatečný pohyb. Mluví se i o vlivu antikoncepce na stav kostí.

Podle čínské medicíny za kvalitu kostí je jsou zodpovědné Ledviny. Silné Shen (Ledviny) poskytují kostem dostatek živin. Věkem ale začíná energie v Shen (Ledviny) postupně slábnout. Slábnou pak i naše kosti. Pokud tedy chceme mít silné kosti, je třeba posilovat Shen (Ledviny). Čínská medicína ale říká, že do Shen (Ledvin) vede uzoučká cestička, není třeba dávat vysoké dávky bylin, ale stačí menší dávka, ale spíše dlouhodobě. Myšleno roky...

Účinky podle čínské medicíny:

- posiluje Shen (Ledviny) – všechny aspekty Jing (esence), Yin i Yan
- oživuje Xue (krev)
- rozhýbává Xue Yu (krevní stáze)

Hlavní použití:

- osteoporóza
- výživa kostí
- posílení ledvin



Další příznaky a motivy:

- časté zlomeniny

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
	Yin Yang Huo	škornice, nať	Herb. epimedii
	Bu Gu Zhi		Sem. psoraleae
	Gu Sui Bu	drynarie Fortunova, oddenek	Rhiz. drynariae
	Du Zhong	gumojilm jilmový, kůra	Cort. eucommiae
	Xu Duan	štetka, kořen	Rad. dipsaci
	Tu Si Zi	kokotice čínská, semeno	Sem. cuscutae
Shu	Di Huang	rehmanie lepkavá, upravený kořen	Rad. rehmaniae preparata
	Bai Shao	pivoňka mléčnokvětá, kořen	Rad. paeoniae alba
	Dan Shen	šalvěj červenokořenná, kořen	Rad. salviae
	Zhi Mu	anemarhena asfodelkovitá, oddenek	Rhiz. anemarrhenae

098 Xiang Zhi Tang (Rychlý vodopád)

Alternativní názvy a překlad: Rychlý vodopád

O směsi:

Tinktura řeší akutní protipohyb Wei Qi (energie Qi Žaludku), který má za normálního stavu klesat. Užívá se u různých druhů žaludečních nevolností, kdy Qi která má klesat, tak stoupá nahoru. Typickým projevem je akutní zvracení. Máta v této směsi podporuje normální činnost trávicí soustavy a střev.

Účinky podle čínské medicíny:

- stlačuje rebelující Wei Qi (Qi Žaludku)

Hlavní použití:

- zvracení

Další příznaky a motivy:

- zvracení
- nauzea
- stagnace potravy v trávicím traktu
- nadýmání
- nauzea u chemoterapie
- kinetóza
- kocovina



Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
	Mu Xiang	chrpovník lopuchový, kořen	Rad. aucklandiae
	Bai Zhi	děhel dahurský, kořen	Rad. angelicae dahuricae
Chao	Shan Zha	hloh peřenoklaný, plod	Fruc. crataegi
	Bo He	máta, list	Fol. menthae
	Chen Pi	mandarinka obecná, kůra	Peri, citri
	Ju Hua	zlateň morušolistá, květ	Flos chrysanthemi morifolii
	Tian Ma	gastrodie vyvýšená	Rhiz. gastrodiae
	Fu Ling	pornatka kokosová, sklerocium	Skler. poriae
Sheng	Yi Yi Ren	slzovka obecná, semeno	Sem. coicis
	Hou Po	šacholan lékařský, kůra	Cort. magnoliae
	Hou Xiang	agastache vrásčitá, nať	Herb. agastachis
Chao	Bai Zhu	atraktylis velkoubořový, oddenek	Rhiz. atractylodis
	Ge Gen	kudzu, kořen	Rad. puerariae

099 Propolis (Propolis)

Alternativní názvy a překlad: Propolis

O směsi:

Tinktura z propolisu přispívá k normálnímu stavu kůže i sliznice. Propolis je pryskyřičná látka s příjemnou vůní. Bývá nazýván přírodním antibiotikem. Je složená z pryskyřice, kterou včely sbírají na stromech, a přidávají do ní výměšky svých žláz. Do úlu nosí propolis v rouskách zadních nohou, podobně jako pyl. Slovo propolis pochází z řečtiny a je složeno v podstatě ze dvou slov. Z pro, což znamená před, a z polis, což je výraz pro město. Znamená tedy před městem. Včely jím chrání své úly, před vstupem nezvaných návštěvníků, ale i před viry a bakteriemi.

Účinky podle čínské medicíny:

Hlavní použití:

- antivirové, antibakteriální, antibiotické, antiseptické regenerační a mírně znecitlivující účinky
- stimulace imunitního systému
- mykózy
- popáleniny
- hnisavé rány
- bércové vředy

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
	Feng jiao	Smoluňka	Propolis

100 Qing Re Zhi Beng Tang (Rudý květ)

Alternativní názvy a překlad: Rudý květ

O směsi:

Tinktura pročišťuje Xue Re (horko v krvi), které předčasně vyhání menstruační Xue (krev). Používá se u stavů zvaných Beng Lou, což je výraz pro silné menstruační krvácení a špinění. Podle čínské medicíny Xue Re (horko v krvi) vstupuje do dráhy Gan (Játra) a vyhání krev z jejich drah (způsobuje předčasnou menstruaci).

Obvykle se nedává déle jak 3 menstruační cykly.

Rehmanie v této směsi podporuje normální činnost cévní soustavy a krevní tlak.

Účinky podle čínské medicíny:

- pročišťuje Re (horko)
- Zhi Beng (zastavuje menstruační krvácení)

Hlavní použití:

- nadměrné menstruační krvácení (z horkosti)
- metroragie



Další příznaky a motivy:

- silná menstruace
- špinění
- zkrácený menstruační cyklus
- sucho v ústech
- suché popraskané rty

Jazyk: červený se žlutým povlakem

Pulz: Shu

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
	Zhi Zi	gardenie jasmínová, plod	Fruc. gardeniae
	Di Huang	rehmanie lepkavá, upravený kořen	Rad. rehmaniae preporata
	Mu Dan Pi	pivoňka polokřovitá, kůra kořene	Cort. moutan radice
	Huang Qin	šišák bajkalský, kořen	Rad. scutellariae
	Huang Bai	korkovník amurský, kůra	Cort. phellodendri
	Di Yu	krkavec toten, kořen	Radix sanguisorbae
	Ce Bai Ye	zerav východní	Cacumen platycladi
	Bai Shao	pivoňka mléčnokvětá, kořen	Rad. paeoniae alba
	Mu Li	ústřice, ulita	Concha ostreae

101 Wu Zi Yan Zhong Wan (Rychlý pulec)

Alternativní názvy a překlad: Rychlý pulec, Odvar z pěti semen předávaných z generace na generaci

O směsi:

Tinktura podporuje Jing Gui (esenci plodnosti) u mužů. Klasická čínská směs, která podporuje u mužů všechny aspekty spermiogramu. Užívá se jako podpora plodnosti. Pokud řešíte problémy s plodností, je dobré myslet na to, že příčina bývá z 60 % na straně ženy a ze 40 % na straně muže. Většinou se řeší problémy ženy a na muže se zapomíná. Tinktura vhodná spíše pro dlouhodobé užívání.



Účinky podle čínské medicíny:

- posiluje Shen Jing Qi Yang (esenci, energii Qi a Yang Ledvin)
- posiluje Xue (krev)
- podporuje zrak

Hlavní použití:

- problém s plodností u mužů
- špatné hodnoty spermiogramu

Další příznaky a motivy:

- problémy s plodností u mužů
- impotence
- sexuální dysfunkce
- časté močení
- slabost v bedrech či kolenou
- únava

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
	Gou Qi Zi	kustovnice čínská, plod	Fruc. lycii
Yan	Tu Si Zi	kokotice čínská, semeno	Sem. cuscutae
	Fu Pen Zi	ostružiník, plod	Fruc. rubi
Sheng	Wu Wei Zi Bei	klanopraška čínská, plod	Fruc. schisandrae
	Che Qian Zi	jitrocel, semeno	Sem. plantaginis

102 Shuang Huang Lian Tang (Stříbrný dech)

Alternativní názvy a překlad: Odvar z šišáku, Zlatice na na žlutou škodlivinu, Stříbrný dech

O směsi:

Toto není preventivní směs, používá se pouze pokud jsou přítomny příznaky Re (horkost, horečka)

Tinktura stimuluje Wei Qi (obrannou energii) a vytlačuje Du (toxin) a Han Xie (studený patogen), který již prošel vnějšími vrstvami. Je vhodná zvláště pokud se Han Xie dostane do oblasti Fei (plíce), kde se obvykle mění na Re (horkost).

Čínská medicína nezná pojem imunita. Používá výraz Wei Qi (obranná energie). Wei Qi koluje po našem povrchu a chrání nás před vpádem nepřátel v podobě různých patogenů. Číňané říkali Feng Han (chladný vítr) nebo Feng Re (horký vítr). Dnešní vědci již mají mikroskopy, a tak říkají viry, bakterie, chlamydie, borelie apod.

Naše tělo má různé obranné vrstvy. V každé vrstvě se patogen jinak projevuje.

Tento recept je pro stavy, kdy patogen překonal vnější překážky a dostal se až do orgánu Fei (Plíce). Z Fei odvádí Du (toxin).

Z pohledu západní vědy se jedná o přírodní antibiotikum. Má protivirové, protibakteriální a protizánětlivé účinky. Zároveň dokáže stimulovat imunitní systém.

Podle vědeckých studií dokáže pomoci u bakteriálních (streptokoky, zlatý stafylokok, pneumokoky, bacil tyfu, bacil tetanu, záškrť bacil, *Pseudomonas aeruginosa*, *E. coli*, bacil úplavice apod.) a virových infekcí (koronaviry, viry ECHO, viry Coxsackie a některé další typy enterovirusů, klíšťová encefalitida, virus příušnic, herpetická infekce, SARS, všechny druhy chřipky, infekční mononukleóza, hepatitida B a C). Používá se také u stavů jako je bronchitida, tonzilitida, rinitida, pneumonie, gastritida, enterokolitida, duodenitida, hepatitida, cystitida, prostatitida, adnexitida, uretritida, encefalitida, komplexní léčba alergií apod.



Účinky podle čínské medicíny:

- odvádí Xie (škodlivinu) z Fei (Plíce)
- odvádí z organismu Du (toxin)

Hlavní použití:

- akutní respirační onemocnění
- epidemie chřipkových virů
- bronchiální astma
- akutní střevní onemocnění
- vnější rány (lokálně)

Další příznaky a motivy:

- horečka

- bolest v krku
- kašel obvykle se žlutým hlenem nebo bez hlenu
- zanícené rány
- akutní průjem
- a další příznaky podle konkrétních problémů

Složení směsi:

Úprava	Čínsky	Česky	Latinsky
	Jin Yin Hua	zimolez japonský, květ	Flos Ionicerae
Jiu	Huang Qin	šišák bajkalský, kořen	Rad. scutellariae
Qing	Lian Qiao	zlatice převislá, plod	Fruc. forsythiae