

PROPOJENÍ

VÝCHODNÍ MOUDROSTI
A ZÁPADNÍHO BYLINKAŘENÍ
V PĚTI ELEMENTECH



MUDr. Erika Goetzová
Lenka Martanová



PODĚKOVÁNÍ

Za laskavou spolupráci na návrhu obálky
a za ilustrace na její přední straně děkujeme
Josefu a Kateřině Poslušným. Náš dík patří i Lence Krejzarové,
za trpělivost při zpracování elektronické podoby textů.

Děkujeme všem kolegům,
kteří s námi sdíleli proces vzniku této knihy.

PROPOJENÍ

VÝCHODNÍ MOUDROSTI
A ZÁPADNÍHO BYLINKAŘENÍ
V PĚTI ELEMENTECH



MUDr. Erika Goetzová
Lenka Martanová

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno. Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou bez souhlasu nositele práv zakázány.

MUDr. Erika Goetzová, Lenka Martanová

PROPOJENÍ VÝCHODNÍ MOUDROSTI A ZÁPADNÍHO BYLINKAŘENÍ V PĚTI ELEMENTECH

© Grada Publishing, a.s., 2024

Cover Design © Grada Publishing, a.s., 2024

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, Praha 7

jako svou 9724. publikaci

Odpovědný redaktor Mgr. Jindřich Veselý, Ph.D.

Grafická úprava a zpracování Silvie-Anežka Matič

Obálka Josef a Kateřina Poslušní

Počet stran 672

1. vydání, Praha 2024

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

Autorky a nakladatelství děkují firmám Pharmacopea CZ s.r.o. a SCHWARZ CLINIC s.r.o. za podporu, která umožnila vydání knihy.

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků, což není zvláštním způsobem vyznačeno.

Postupy a příklady v této knize, rovněž tak informace o bylinných přípravcích, jejich formách, dávkování a aplikaci jsou sestaveny s nejlepším vědomím autorů. Z jejich praktického uplatnění však pro autory ani pro nakladatelství nevyplývají žádné právní důsledky.

ISBN 978-80-271-7505-5 (ePub)

ISBN 978-80-271-7504-8 (pdf)

ISBN 978-80-247-4915-0 (print)

Člověk se svými obtížemi, bylinářka, lékařka zabývající se tradiční čínskou medicínou (TCM) – tři pohledy na stejnou věc a spousta odpovědí na otázku proč máme zdravotní těžkosti, proč jsme nemocní.

Kniha detailně popisuje příznaky a důvody vzniku nerovnováhy v organismu z pohledu tradiční čínské medicíny. Nabízí přehledný seznam bylin, jak našich západních, tak čínských, účinných na daný problém. Každá kapitola nabízí vzorovou směs z našich bylin s vysvětlením, proč jsou použity právě tyto bylinky.

Zastáncům tradiční čínské medicíny kniha rozšíří povědomí o západních léčivkách, českým bylinářům naopak představí principy tradiční čínské medicíny a v ní používané byliny.

Petra Kropáčová, bylinářka, již svět bylin ohromuje

Kniha nabízí ucelený a systematický pohled autorky na možnosti využití našich evropských bylin k bylinné léčbě (fytoterapii) v kontextu tradiční čínské medicíny. Tento ojedinělý přístup nabízí mnoho nových pohledů a přináší spoustu obohacujících informací.

Blanka Novotná, bylinářka porovávající východní (TCM, AYU) a západní herbalistickou tradici

Po narození dětí jsem hledala cestu, jak pomoci sobě i svým dětem šetrnou cestou při různých zdravotních obtížích. Začala jsem se zajímat o alternativní metody, bylinky i léčivou moc přírody. A měla jsem štěstí, dostala se mi do rukou tato jedinečná publikace, která srozumitelně propojuje tradiční čínskou medicínu a západní bylinkářský svět. V současné uspěchané době mi kniha nejen pomáhá hledat ztracenou rovnováhu, vnitřní klid, ale také mě učí vnímat své tělo, své potřeby a pomáhá mi vytvořit si doma bylinné směsi na různé zdravotní neduhy z bylinek, které rostou všude kolem nás.

Díky této knize jsem též pochopila systém pěti živlů (ohně, vody, země, kovu a dřeva), které jsou v každém člověku. Autorky velmi srozumitelně popsaly, jak se tyto živly vzájemně ovlivňují v přírodě, stejně jako v lidském organismu. Publikace je unikátní tím, že kombinuje popis klinické situace, účinky bylin z pohledu živlů a současně poskytuje konkrétní návod, které bylinky použít, abychom všechny živly zastoupené v těle opět dostali do rovnováhy. Autorkám se podařilo vytvořit dílo, které je funkční, dostupné, srozumitelné a obohacující jak pro odbornou, tak i laickou veřejnost. Knihu mohu doporučit všem, kteří se zajímají o východní medicínu a léčivou moc bylinek.

Lenka Krejzarová, začínající bylinářka

Konečně je to tady. Geniální myšlenku se po náročné práci podařilo uskutečnit dvěma šikovným bylinářkám, Lence a Erice.

Držte v ruce knihu, která je unikátem na našem trhu a obrovským přínosem pro všechny lidi, kteří se zajímají o byliny a využívají bylinářství ať už pro léčení, nebo potěchu své duše. Kniha by určitě neměla chybět v knihovně žádného terapeuta tradiční čínské medicíny.

Budete-li chtít získat autentické zážitky se spoustou zábavy, pohody, laskavého přístupu a trpělivých odpovědí na dotazy, absolvujte kurz se stejným názvem jako kniha, vedený autorkami. Všem příznivcům naší matky Země na něm Lenka s Erikou předají mnoho skvělých vědomostí. Právem jim oběma patří za toto dílo velký dík.

Jitka Žižková, terapeutka TCM

OBSAH

ÚVOD	15
ELEMENT OHNĚ	21
OBTÍŽ: BUŠENÍ SRDCE	23
I. SITUACE NADMĚRNÉHO OHNĚ (A „TANU“)	24
II. SITUACE RELATIVNĚ ZVĚTŠENÉHO OHNĚ	28
III. SITUACE NEDOSTATEČNÉHO OHNĚ SRDCE	32
IV. SITUACE NEDOSTATEČNOSTI ENERGIE A/NEBO KRVE SRDCE	36
V. SITUACE STAGNACE KRVE V DRAHÁCH SRDCE	39
VI. NEDOSTATEČNÝ OHEŇ SRDCE (VÁŽNÝ STAV K SITUACI III.)	44
OBTÍŽ: NESPAVOST	47
I. SITUACE NADMĚRNÉHO OHNĚ JATER, KTERÝ ZNEKLIDŇUJE SRDCE	49
II. SITUACE NADMĚRNÉHO OHNĚ SRDCE NEBO OHEŇ A TAN OBTĚŽUJÍ SRDCE	53
III. SITUACE SLABOSTI QI A KRVE	57
IV. SITUACE VYČERPANOSTI ELEMENTU VODY	61
OBTÍŽ: SPAVOST	65
I. OSLABENÍ ELEMENTU ZEMĚ	65
II. SLABOST YANGOVÉ ENERGIE (ELEMENTU OHNĚ)	68
III. SITUACE ZATÍŽENÍ VLNKOSTÍ (EVENT. „TANEM“)	72
IV. SITUACE STAGNACE KRVE	75
OBTÍŽ: BOLEST NA HRUDI	77
I. SITUACE STAGNACE KRVE V SRDCI	78
II. SITUACE STAGNACE ENERGIE V HRUDI (A SRDCI)	82
III. SITUACE STAGNACE „TANU“ V HRUDI	87
IV. SITUACE, KDY NAHROMADĚNÝ CHLAD BLOKUJE CIRKULACI KRVE SRDCE	90
V. SITUACE NEDOSTATEČNÉHO OHNĚ (YANGU) SRDCE (A LEDVIN)	93
VI. SITUACE SLABOSTI ENERGIE A/NEBO YINU SRDCE A DALŠÍCH ORGÁNŮ	97

EMOCE	101
I. UKÁZKY EMOČNÍCH STAVŮ Z POHLEDU ELEMENTU OHNĚ	102
SITUACE, KDY OHEŇ SRDCE JE NADMĚRNÝ	102
SITUACE, KDY OHEŇ SRDCE JE NEDOSTATEČNÝ	103
II. UKÁZKY EMOČNÍCH STAVŮ Z POHLEDU ELEMENTU DŘEVA	104
SITUACE, KDY JE ENERGIE JATER (DŘEVA) PŘÍLIŠ STÍSNĚNÁ	105
SITUACE, KDY STÍSNĚNÁ ENERGIE JATER GENERUJE HORKOST	106
SITUACE, KDY STÍSNĚNOST JATER JE GENEROVÁNA NEDOSTATEČNOSTÍ KRVE JATER	106
III. UKÁZKY EMOČNÍCH STAVŮ Z POHLEDU ELEMENTU KOVU	107
SITUACE, KDY JE ENERGIE PLIC ZATÍŽENÁ SMUTKEM ČI ŽALEM	107
SITUACE, KDY JE KOVOVÁ ENERGIE PŘÍLIŠ ROZMĚKLÁ, CHYBÍ STRUKTURA	108
IV. UKÁZKY EMOČNÍCH STAVŮ Z POHLEDU ELEMENTU VODY	110
SITUACE NEDOSTATEČNOSTI ELEMENTU VODY	110
V. UKÁZKY EMOČNÍCH STAVŮ Z POHLEDU ELEMENTU ZEMĚ	111
SITUACE OSLABENÉ ENERGIE ZEMĚ	111
KOŽNÍ OBTÍŽE (EKZÉMY, DERMATITIDY AJ.)	114
ELEMENT VODY	121
OBTÍŽ: DISKOMFORT NEBO BOLEST PŘI MOČENÍ	123
I. SITUACE PŘÍLIŠNÉ HORKOSTI (A EVENT. VLNKOSTI) V MOČOVÝCH CESTÁCH	123
II. SITUACE PŘENOSU HORKOSTI/OHNĚ JATER DO MOČOVÝCH CEST	127
III. SITUACE PŘENOSU OHNĚ SRDCE DO MOČOVÝCH CEST	131
IV. SITUACE PŘEKÁŽKY V MOČOVÝCH CESTÁCH ZPŮSOBENÉ MOČOVÝMI KAMÍNKY	133
V. SITUACE BOLESTIVÉHO MOČENÍ PŘI STAGNACI ENERGIE JATER	138
VI. SITUACE SLABOSTI ŽIVOTNÍ SÍLY A Z TOHO PLYNOUCÍ OBTÍŽE PŘI MOČENÍ	141
VII. SITUACE BLOKÁDY KRVE A Z TOHO PLYNOUCÍ BOLESTI	145
OBTÍŽ: SITUACE VIDITELNĚ ZAKALENÉ MOČI	148
I. SITUACE PŘÍTOMNOSTI VLNKÉ HORKOSTI V MOČOVÝCH CESTÁCH	148

II. SLABOST ENERGIE LEDVIN	151
III. SITUACE OSLABENÍ ELEMENTU ZEMĚ	156
OBTÍŽ: ČASTÉ MOČENÍ, URGENTNÍ MOČENÍ, INKONTINENCE	160
I. SITUACE PŘÍTOMNOSTI VLHKÉ HORKOSTI V MOČOVÝCH CESTÁCH	160
II. STÍSNĚNOST ENERGIE JATER (NESOULAD MEZI ELEMENTEM DŘEVA A ZEMĚ)	163
III. SLABOST ENERGIE LEDVIN	168
IV. SITUACE OSLABENÍ ELEMENTU ZEMĚ	174
NOČNÍ POMOČOVÁNÍ U DĚTÍ	177
OBTÍŽ: IMPOTENCE A NEPLODNOST U MUŽŮ	187
I. OSLABENÍ ENERGIE LEDVIN	188
II. OSLABENÍ ENERGIE I KRVE, ELEMENTU ZEMĚ A SRDCE	196
III. STAGNAGACE ENERGIE JATER	199
IV. SITUACE VLHKÉ HORKOSTI	203
OBTÍŽ: OTOKY	208
I. SITUACE NAHROMADĚNÍ VODY A VLHKOSTI	209
II. SITUACE VYČERPANOSTI ELEMENTU ZEMĚ	213
III. SITUACE VYČERPANOSTI OHNĚ LEDVIN A ZAPLAVENÍ VODOU	217
IV. SITUACE NAHROMADĚNÍ VODY A STÁZA KRVE	221
OBTÍŽ: ONEMOCNĚNÍ POHYBOVÉHO APARÁTU	224
ELEMENT ZEMĚ	233
OBTÍŽ: POCIT DISTENZE (NADMUTÍ A TLAKU) BŘICHA	237
I. SITUACE STAGNUJÍCÍ POTRAVY	237
II. SITUACE VLHKOSTI A „TANU“	241
III. SITUACE PŘÍTOMNOSTI VLHKÉHO HORKA	245
IV. STÍSNĚNOST JATERNÍ ENERGIE	250
V. SITUACE SLABOSTI ENERGIE STŘEDU (SLEZINY, SLINIVKY, ŽALUDKU A DALŠÍCH ORGÁNŮ)	256
VI. SITUACE SLABOSTI ZAHŘÍVACÍ ENERGIE STŘEDU	261
VII. SITUACE SLABOSTI TEKUTIN (YIN) ŽALUDKU	264

OBTÍŽ: BOLEST BŘICHA	267
I. SITUACE AKUMULOVANÉHO CHLADU	268
II. SITUACE STAGNUJÍCÍ POTRAVY	272
III. SITUACE HORKOSTI ŽALUDKU	276
IV. SITUACE STAGNACE HORKOSTI / VLHKÉ HORKOSTI V BŘIŠE	281
V. STÍSNĚNOST JATERNÍ ENERGIE	285
VI. BLOKÁDA KRVE V ŽALUDKU NEBO V BŘIŠE	289
VII. SITUACE SLABOSTI ZAHŘÍVACÍ ENERGIE STŘEDU	293
VIII. SITUACE SLABOSTI TEKUTIN (YIN) ŽALUDKU	297
OBTÍŽ: NAUZEJA A ZVRACENÍ	301
OBTÍŽ: PRŮJEM	306
I. SITUACE NAPADENÍ VNĚJŠÍ ŠKODLIVOU ENERGIÍ	307
II. SITUACE VLHKÉ HORKOSTI	313
III. SITUACE STAGNUJÍCÍ CHLADNÉ VLHKOSTI	317
IV. SITUACE STAGNUJÍCÍ POTRAVY	321
V. STÍSNĚNOST JATERNÍ ENERGIE	325
VI. SITUACE SLABOSTI ENERGIE STŘEDU (SLEZINY, SLINIVKY, ŽALUDKU A DALŠÍCH ORGÁNŮ)	328
VII. SITUACE SLABOSTI ZAHŘÍVACÍ ENERGIE STŘEDU A LEDVIN	332
OBTÍŽ: ZÁCPA	336
I. STAGNACE ENERGIE (STÍSNĚNOST JATERNÍ ENERGIE)	337
II. SITUACE VELKÉ HORKOSTI	341
III. STAGNACE POTRAVY (EVENT. „TANU“)	343
IV. SITUACE NEDOSTATKU KRVE	347
V. SITUACE NEDOSTATKU SVLAŽUJÍCÍCH TEKUTIN (YIN)	349
VI. SITUACE OSLABENÍ ENERGIE STŘEDU (ELEMENT ZEMĚ)	352
VII. SITUACE SLABOSTI ZAHŘÍVACÍ ŽIVOTNÍ SÍLY (YANG)	355
DIETOLOGICKÁ DOPORUČENÍ	357
I. NEDOSTATEK PŘIROZENÝCH TEKUTIN (ELEMENT VODY, NEDOSTATEK YINU)	358
II. NEDOSTATEK ELEMENTU OHNĚ V ORGANISMU	359
III. OSLABENÍ ELEMENTU ZEMĚ V ORGANISMU	360
IV. STAGNACE POHYBU ENERGIE A KRVE V ORGANISMU	361

V. STAGNACE VLHKOSTI, „TAN“ V ORGANISMU	361
VI. PŘÍTOMNOST VLHKÉ HORKOSTI V ORGANISMU	362

ELEMENT KOVU 365

OBTÍŽ: RÝMA, KAŠEL A DALŠÍ PŘÍZNAKY VZNIKLÉ V SOUVISLOSTI S NACHLAZENÍM ČI AKUTNÍ RESPIRAČNÍ INFEKČÍ 369

I. SITUACE VELMI ČASNÉHO STADIA	369
II. SITUACE „NAPADENÍ“ CHLADNÝM VĚTREM	371
III. SITUACE „NAPADENÍ“ HORKÝM VĚTREM	378
IV. SITUACE, KDY NA POVRCHU TĚLA PŘETRVÁVÁ CHLADNÝ VÍTR A UVNITŘ ORGANISMU JE PŘÍTOMNA HORKOST	381
V. SITUACE VZNIKU HORKOSTI UVNITŘ ORGANISMU V SOUVISLOSTI S AKUTNÍ RESPIRAČNÍ INFEKČÍ	385
VI. SITUACE, KDY ŠKODLIVÁ ENERGIE „UVÍZLA“ MEZI POVRCHEM A NITREM	404
VII. SITUACE ATAKY HORKOSTI LETNÍHO TYPU A VLHKOSTI	407
VIII. SITUACE ROZVOJE PŘÍLIŠNÉ SUCHOSTI V DÝCHACÍCH CESTÁCH	412

OBTÍŽ: KAŠEL Z VNITŘNÍCH PŘÍČIN 418

I. KAŠEL Z DŮVODU STAGNACE VYSRÁŽENÝCH TEKUTIN A „TANU“	419
II. KAŠEL Z NAHROMADĚNÍ „TANU“ A HORKOSTI	422
III. KAŠEL ZPŮSOBENÝ „INVAZÍ OHNĚ JATER DO PLIC“	426
IV. KAŠEL ZPŮSOBENÝ SLABOSTÍ ENERGIE PLIC	430
V. KAŠEL ZE SLABOSTI ZAHŘÍVACÍ ENERGIE LEDVIN A ENERGIE STŘEDU	433
VI. KAŠEL ZE SLABOSTI SVLAŽUJÍCÍ ENERGIE YIN	436
VII. KAŠEL Z BLOKÁDY VZNIKLÉ PO ÚRAZU ČI CHIRURGICKÉM ZÁKROKU	440

OBTÍŽ: DUŠNOST 443

I. SITUACE „NAPADENÍ“ CHLADNÝM VĚTREM	443
II. SITUACE „NAPADENÍ“ CHLADNÝM VĚTREM A SOUČASNOU PŘÍTOMNOSTÍ HORKA UVNITŘ ORGANISMU	447
III. SITUACE „NAPADENÍ“ HORKÝM VĚTREM	451
IV. DUŠNOST Z DŮVODU STAGNACE VYSRÁŽENÝCH TEKUTIN A „TANU“	455

V. DUŠNOST Z NAHROMADĚNÍ „TANU“ A HORKOSTI	458
VI. DUŠNOST ZPŮSOBENÁ STAGNACÍ ENERGIE V HRUDNÍKU	462
VII. DUŠNOST ZPŮSOBENÁ SLABOSTÍ ENERGIE (A YINU) PLIC	466
VIII. DUŠNOST ZPŮSOBENÁ SLABOSTÍ ENERGIE PLIC A STŘEDU (ELEMENTU ZEMĚ)	469
IX. DUŠNOST ZE SLABOSTI ZAHŘÍVACÍ ENERGIE LEDVIN	472
X. DUŠNOST ZE SLABOSTI SVLAŽUJÍCÍ ENERGIE YIN	476
OBTÍŽ: REZIDUÁLNÍ ZÁNĚTLIVÉ PROCESY V OBLASTI VEDLEJŠÍCH NOSNÍCH DUTIN A STŘEDOUŠNÍ DUTINY	479
I. ZÁNĚT VEDLEJŠÍCH NOSNÍCH DUTIN	480
II. ZÁNĚT STŘEDOUŠNÍ DUTINY	494
ELEMENT DŘEVA	497
OBTÍŽ: BOLESTI HLAVY, MIGRÉNY	503
I. BOLEST HLAVY PŘI PŘÍLIŠ RYCHLÉM VZESTUPU ENERGIE JATER	504
II. BOLEST HLAVY Z PŘÍTOMNOSTI ZAKALENÝCH TEKUTIN „TANU“	509
III. BOLEST HLAVY PŘI NEDOSTATEČNOSTI ENERGIE A KRVE	512
IV. BOLEST HLAVY PŘI OSLABENÍ LEDVIN A JATER NA ÚROVNI YINU (VODNÍHO ELEMENTU)	516
V. BOLEST HLAVY ZE STAGNACE CIRKULACE KRVE	519
VI. AKUTNÍ MIGRÉNA	522
OBTÍŽ: ZÁVRATĚ, VERTIGA	523
I. ZÁVRAŤ PŘI PŘÍLIŠ RYCHLÉM VZESTUPU ENERGIE (YANGU ČI OHNĚ) JATER	524
II. ZÁVRAŤ ZPŮSOBENÁ PŘÍTOMNOSTÍ ZAKALENÝCH TEKUTIN „TANU“	529
III. ZÁVRAŤ Z DŮVODU NEDOSTATEČNOSTI ENERGIE A KRVE	533
IV. ZÁVRAŤ Z DŮVODU OSLABENÍ ESENCE LEDVIN (HLUBOKÝCH ZDROJŮ)	537
V. ZÁVRAŤ PŘI BLOKÁDĚ CIRKULACE KRVE	541
OBTÍŽ: RIZIKA VZNIKU MRTVICE A STAVY PO JEJÍM PRODĚLÁNÍ	543
I. SITUACE PO PRODĚLÁNÍ CMP NEBO TIA	545
OBTÍŽ: CHRONICKÁ ŽILNÍ NEDOSTATEČNOST	554

GYNEKOLOGIE	559
OBTÍŽ: GYNEKOLOGICKÉ VÝTOKY	564
I. GYNEKOLOGICKÝ VÝTOK ZE SLABOSTI ENERGIE STŘEDU (ELEMENTU ZEMĚ) A PŘÍTOMNOSTI VLHKOSTI	565
II. GYNEKOLOGICKÝ VÝTOK ZE SLABOSTI ENERGIE LEDVIN	568
III. GYNEKOLOGICKÝ VÝTOK ZE SESTUPU VLHKÉHO HORKA	574
IV. GYNEKOLOGICKÝ VÝTOK PŘI TOXICKÉ HORKOSTI	578
V. GYNEKOLOGICKÝ VÝTOK PŘI STAGNACI ENERGIE JATER	582
OBTÍŽ: GYNEKOLOGICKÉ CYSTY A MYOMY	587
OBTÍŽ: PORUCHY MENSTRUAČNÍHO CYKLU	593
I. DÉLKA A PERIODICITA MENSTRUAČNÍHO CYKLU	595
II. INTENZITA MENSTRUAČNÍHO KRVÁCENÍ	597
III. DÉLKA MENSTRUAČNÍHO KRVÁCENÍ	597
IV. KRVÁCENÍ V DOBĚ OVULACE	598
TĚHOTENSTVÍ	598
LÉČIVKY PO PORODU, NA KOJENÍ A PŘI KOJENÍ	602
STRUČNÝ BYLINÁŘ	604
PŘÍPRAVA A DÁVKOVÁNÍ	637
ABECEDNÍ SEZNAM BYLIN	638
POUŽITÉ VZOROVÉ SMĚSI UŽÍVANÉ V TRADIČNÍ ČÍNSKÉ MEDICÍNĚ	648
POUŽITÁ LITERATURA	660
DOSLOV	662

Poznámky na úvod

1. Abychom respektovaly původní učení, zachovaly jsme v recepturách tradiční čínské medicíny (dále TCM) i v textu původní složení směsí, které v některých případech obsahují i rostliny považované v západních zemích za jedovaté. Tyto rostliny zde tedy nejsou dostupné a často jsou legislativně zakázané. V TCM byly tyto rostliny, resp. jejich části, upravovány způsobem, který snížil či zcela odstranil jejich toxicitu, jejich použití bylo z tohoto důvodu bezpečné, což dokládá i tisíciletá zkušenost podáváníí.
2. U léčivек západní tradice označených symbolem hvězdičky (*) je třeba zohlednit jejich kontraindikace a další specifika v používání (k nalezení v každém herbáři).
3. U čtenářů této knihy se předpokládá alespoň dílčí znalost léčivých rostlin a základní orientace v lékařské terminologii a diagnostických přístupech.

Úvod

Člověk patrně odedávna touží pochopit sám sebe a smysl svojí přítomnosti na této planetě. Více či méně explicitně si uvědomuje, že se neustále potýká s principem duality, tedy s antagonismem dvou polarit. Na této planetě se střídá den a noc, prostor popisujeme kategoriemi nahoře a dole, event. vpravo a vlevo, ve filozofii či společenských vědách uvažujeme v kategoriích dobra a zla. Ani moderní výpočetní technika není výjimkou, v jejím základu jsou stále „jen“ jedničky a nuly. Ve starověké Číně se nejprve pro vyjádření protikladů používaly dva typy čar (rovná nepřerušovaná a přerušovaná), jak vidíme například ve starodávné věštecké knize Yi Jing. Později se začaly používat pojmy yin a yang. Nejedná se samozřejmě o absolutně existující entity, nýbrž o principy. Je-li něco hodně yangové, má to kvalitu rychlosti, tvrdosti, dynamiky, průraznosti, ohnivosti. Náš moderní svět velmi oceňuje vše yangové, zjednodušeně můžeme říci mužské. Naproti tomu yinová kvalita se manifestuje svou měkkostí, pomalostí, poddajností, vláčností, můžeme říci ženskostí v dobrém slova smyslu. Platí jednoduché taoistické pravidlo – yin vyživuje yang a yang dynamizuje yin. Co všechno v sobě tohle jednoduché pravidlo zahrnuje? Život sám v jeho neustálých proměnách.

V původní taoistické filozofii jsou používány koncepty jednoty a prázdnoty a také symbolika čísel. Wuji se překládá jako prázdnota obsahující vše v jednotě, nekonečnost, neomezenost, obvykle se kreslí jako kruh. Dao (cesta, která není cestou) dává vznik jednotě, z jednoty vzniká dvojnost (vznikají výše zmíněné dva protiklady yin a yang). Z interakce dvou polarit vzniká trojka – rodí se něco nového, nová energie. Číslo čtyři je typické pro naše fyzické ukotvení na planetě Zemi, orientujeme se podle čtyř světových stran, pro naši zeměpisnou šířku jsou obvyklá čtyři roční období, rádi si stavíme obydlí se čtvercovým nebo obdélníkovým půdorysem, ve kterých se cítíme stabilně a v bezpečí. Pětka symbolizuje princip transformace. Pokud by pětka neexistovala, hmota by stagnovala v čísle čtyři (představíme-li si čtverec, je to velmi stabilní geometrický tvar). Proto se v tradiční čínské medicíně používá pět živlů (pětka symbolicky uvádí do pohybu stagnaci čtyřky). Tež ve středověku přidávali alchymičtí učenci k základním čtyřem živlovým kvalitám ještě tzv. kvintesenci.

A právě hledáním vyváženosti mezi protiklady, interakcí mezi dvěma lidmi s odlišnými, a přece podobnými zkušenostmi a cestami vzniklo něco nového – tato kniha. Je výsledkem mnoha rozhovorů a zkoumání dvou žen, které asi nikdy neomrzí snažit se vnímat a chápat přírodu a její vztahy s námi lidmi.

Jak používat tuto knihu

Příroda je rozmanitá a mnohotvárná, každá rostlina, každý živočich i minerál je jedinečný. Člověk se v touze pochopit přírodu (a svět kolem sebe) již velmi dlouho snaží vše třídit z různých zorných úhlů. Některé rostliny (případně živočichové či zástupci minerální říše) jsou si podobné více a jiné méně. Proto v průběhu lidské historie vznikaly různé kategorie všeho stvořeného. Kromě kodifikované taxonomie říší, kmenů (oddělení), tříd, řádů, čeledí, rodů a druhů se v poslední době využívá také hledisko genetické. Nicméně jedno z nejdůležitějších kritérií, které člověk asi nikdy nepřestane používat, je to, jak je rostlina (nebo živočich či jakákoli součást přírody) užitečná jako jídlo, koření nebo prostředek pro udržování nebo znovuobnovování jeho zdraví. Přestože si člověk v průběhu historie různé šlechtil rostliny či ochočoval zvířata, nezdá se, že by si tím skutečně prospěl z pohledu svého zdraví. Stačí si jen povšimnout neustálého nárůstu množství všemožných alergií. Každý skutečný bylinář ví, že rostlina má vždycky větší sílu, sbírá-li se v přírodě, než rostlina vypěstovaná v příliš výhodných podmínkách zahrady. To dokládá i zkušenost bylinářské tradice čínské medicíny. Přestože je dnes většina léčivých rostlin používaných v tomto starobylém bylinářském systému pěstována, je snaha alespoň část přesadit na nějakou dobu do divoké přírody, aby rostliny nabyly silnějších terapeutických účinků.

My jsme se také připojily k lidské snaze uspořádat logickým způsobem své znalosti, a zejména zkušenosti s používáním bylin (a některých substancí z živočišné a minerální říše). Na první místo jsme položily klinické hledisko, tedy obtíž člověka, kterého něco trápí, a proto přichází na radu k bylináři. Z tohoto důvodu v této knize naleznete rozbor více než třiceti různých obtíží rozdělených do pěti dílů podle toho, který z živelů se v lidském těle nejvýrazněji dostal mimo pomyslnou rovnováhu. Každá klinická situace je charakterizována souborem příznaků. Dalším, neméně významným pohledem, který jsme uplatnily, je účinek léčivky v interakci s lidským organismem. Proto jsme pro každou variantu (či jednotlivý obraz) klinické situace vytvořily skupiny bylin sdružených dle právě využívaného účinku; pro přehlednost jsou zapsány v tabulkách. Z těchto tabulek se vybírají jednotlivé byliny pro konkrétní směs, vzorovou směs naleznete na konci každého obrazu. Je snadné ji modifikovat pro konkrétního člověka, stačí jen respektovat terapeutické principy definované pro každý obraz.

O živlech obecně

Je rozhodně pozoruhodné, že koncept živelů (elementů) byl používán pro popis dění na této planetě včetně toho, co se děje v lidském organismu, v různých medicínských systémech (a nejen v nich) Východu i Západu. Dodnes to lze doložit nejen ve velkých bylinářských tradicích východních (tradiční čínská medicína, ájurvéda a další), ale také například v alchymické tradici starého Egypta a na ni navazující hermetické alchymii středověké křesťanské Evropy či v tradici původních obyvatel Ameriky. Budeme-li porovnávat

jednotlivé systémy, nenajdeme jednoznačnou shodu v počtu živlů. V současné podobě tradiční čínské medicíny se používá pět živlů (oheň, země, kov, voda, dřevo), v ájurvédě také pět (voda, oheň, vzduch, éter, země), v hermetických tradicích byly používány čtyři základní živly: oheň, země, voda, vzduch, a přidával se pátý – kvintesence.

Přestože se při letném zkoumání zdá být koncept živlů jednoduchý, hluboce pochopit a prožít živly tak, jak se projevují v přírodě, je dlouhodobý proces. V každé bytosti jsou přítomny všechny živly, ale projevují se různou měrou a v různých vzájemných poměrech.

V naší knize následujeme zejména tradici původní (klasické) čínské medicíny. Pro nás, kdo žijeme v mírném pásu severní polokoule, je užitečné, že do medicíny staré Číny se promítly podobné klimatické vlivy, jaké můžeme pozorovat také v naší zemi. Staří Číňané si všímali vlivu čtyř ročních období i dalších cyklů, které se rytmicky opakují a ovlivňují mimo jiné také zdraví člověka. Jejich cílem bylo žít v souladu s těmito cykly a dochovalo se velké množství doporučení pro správnou životosprávu v jednotlivých obdobích roku. V jednom z nejstarších popisů živlového uspořádání světa vidíme propojenost živlů a světových stran. Člověk stojí na zemi (která je uprostřed), k jihu náleží živel ohně, k severu živel vody, na východě je dominantní živel dřeva a na západě element kovu. Analogicky můžeme popsat čtyři roční období (k létu patří oheň, k zimě voda, k jaru dřevo a k podzimu kov). Později byla země zařazena mezi oheň a kov, tedy mezi léto a podzim, proto se zavedlo období pozdního léta. Tento popis vystihuje tzv. princip „rození“ živlů. Oheň rodí zemi, země rodí kov, kov rodí vodu, voda dřevo. Můžeme si všimnout, jak skutečně popel ze spáleného dřeva zúrodňuje zemi, jak se v zemi symbolicky „rodí“ kovy a minerální látky, po nichž stékají kapičky podzemní vody, která následně svažuje rostlinstvo. V tradiční čínské medicíně se používá ještě další typ vztahů mezi živly, který se nazývá „cyklus kontroly“. Popisuje způsob, jak se živly vzájemně vyvažují, například voda ovládá oheň, oheň kov (protože jej může roztavit), kov dřevo (pomocí kovových nástrojů člověk omezuje bujnost rostlinstva), dřevo zemi (kořeny stromů prorůstají zemi) a země vodu (země poskytuje vodě břehy).

Budeme-li se snažit naladit na živlové vnímání přírody i sebe, asi nejpochopitelnější nám bude připadat dvojice ohně a vody, princip tepla a chladu, dne a noci, léta a zimy. Nesmíme ovšem zapomenout, že ve vodě je přítomen i oheň, který jí dává možnost pohybu, a v ohni nalezneme element vody, který můžeme vnímat v klouzavém pohybu plamínek ohně. Zatímco oheň (teplo) stoupá vzhůru, voda směřuje dolů.

Druhá dvojice živlů, dřeva a kovu, se nejsnáze pochopí za pomoci jejich dvou protikladných pohybů. Dřevo (přestavme si například strom, jehož větve rostou na všechny strany) představuje spíše odstředivý pohyb, naopak kovová energie je dostředivá, směřující do hloubky. Pro lepší procítění nám může pomoci vzpomenout si na pocit na jaře, kdy veškeré rostlinstvo vysílá své výhonky ze semínek, kořenů, větviček všemi směry, a porovnat jej s pocitem zpomalování a koncentrace se energie rostlin v kořenech či semínkách na podzim, kdy také u živočichů můžeme pozorovat přípravu na fázi zimního odpočinku.

Element země vyjadřuje princip vyváženého středu a také schopnost transformace, přeměny jedné kvality v jinou.

Inspiraci pro pochopení živlů můžeme čerpat nejen z východních nauk, ale také od velikánů západního bylinářského světa, zejména Hildegardy z Bingeny a Paracelsa. Oba považovali živly za základ pochopení zdraví i nemoci člověka, jak dokládají jejich následující výroky.

Hildegarda z Bingenu (1098–1179):

„Bůh stvořil živly světa, a ony jsou obsaženy v člověku a člověk jejich prostřednictvím působí. Jsou to oheň, vzduch, voda a země.“

„Tyto čtyři základní elementy jsou tak těsně propojeny a svázány, že žádný z nich nemůže být sám o sobě. A proto drží tak pevně při sobě, že je můžeme nazývat základními stavebními kameny kosmu.“ (Causae et Curae 2,37)

„Jak jsem již mnohokrát vylíčila, jsou živly pojítkem lidského těla, a stejným způsobem drží pohromadě celý svět. Jejich rozmístění a funkce udržují lidské tělo neustále v činnosti, podobně jako jsou živly rozšířeny ve světě a působí v něm. V člověku je oheň, vzduch, voda a země, a z těch se též skládá. Z ohně má tělesnou teplotu, ze vzduchu dech, z vody krev a ze země tělo (maso). Ohni vděčí za zrak, vzduchu za sluch, vodě za schopnost pohybu a zemi za chůzi.“ (Causae et Curae 49,29)

„Jestliže elementy správně plní svůj úkol, takže teplo, rosa a déšť se řádně dostaví a dodržují svůj čas a míru, aby zemi a její plody udržely ve zdraví, a ty pak přinesou dobrou žně, svět dobře prospívá. Kdyby ale spadly na zemi všechny naráz, s prudkostí a ne ve svou dobu, veškerý řád země by zpětrhaly a ona by onemocněla: stejným způsobem udržují živly zdraví v člověku, pokud v něm řádně působí. Jakmile se však od svého řádu uchýlí, způsobí tím onemocnění člověka a usmrtí ho.“

„Dokud je proudění šťáv, které v člověku závisí na teple, vlhku, na krvi a na svalstvu, řízeno v klidu a ve správném poměru, člověk své zdraví má. Jakmile ho však zaplaví všechny najednou, neopatrně a v přemíře, způsobí nemoc a usmrtí ho. Teplo a vlhkost, stejně tak i krev a maso, byly totiž následkem Adamova hříšného pádu přetvořeny v nesmiřitelně protichůdná flegmata.“ (Causae et Curae 49,40)

Theophrastus Bombastus von Hohenheim (Paracelsus) (1493–1541):

Dle Paracelsa jsou elementy „čtyři matky všech věcí, které na počátku světa vzešly z chaosu“.

„Jak dokazuje filozofie, skládá se svět ze čtyř elementů. Z nich [svět] poskytuje člověku obživu. Vzduch je člověku potravou stejně jako nebe (oheň), země a voda. Tyto čtyři pokrmy musí mít člověk denně a nemůže bez nich existovat. Je jimi udržován, neboť z nich roste jeho obživa a všechno to, co potřebuje.“ (Paracelsus I/180) (Rippe O. et al., *Paracelsovo lékařství*)

„Když jeden element chybí, oslabuje tím druhý, neboť všechny mají být dokonalé a dodržovat svůj určitý postup.“ (Paracelsus III/784) (Rippe O. et al., *Paracelsovo lékařství*)

Klasifikace léčivek

S rozvojem farmakologie se na Západě léčivé rostliny v současné době klasifikují dle farmakologického účinku (například: analgetikum – látka tlumící bolest, hypnotikum – látka navozující spánek, diuretikum – látka s odvodňujícím účinkem) a dle látek, které obsahují. Pro použití v klinické praxi je tento přístup nedostatečný, protože nezohledňuje fakt, že není jeden druh bolesti, nespavosti, otoků atp., nýbrž je potřeba pochopit celý proces vzniku konkrétního příznaku, a rozlišit tedy více rozdílných druhů klinických situací. Různé typy přírodní medicíny jsou v tomto ohledu praktičtější. Například tradiční čínská medicína klasifikuje přírodní léčivky podle povahy (zdali zahřívají, chladí, či jsou

neutrální), podle jejich chutě (každá chuť má v lidském organismu jiný účinek) a podle tropismu (v kterých částech organismu léčivka přednostně působí). Navíc třídí léčivky do skupin podle jejich převládajícího účinku na energii, tekutiny, krev, trávení, psychiku atd.

Léčivky mohou zahřívát či ochlazovat organismus, ale také mohou působit rozdílně v různých částech organismu, nebo dokonce u různých lidí. Jako příklad si můžeme uvést, že bylina může ochladit (pročistit) horkost v jednom místě, čímž uvolní oběh životní síly, která následně zahřeje jiné, předtím příliš chladné místo v organismu. Mohli bychom říci, že obnovením průtoku energie a krve se opět prohřeje stagnující oblast.

Velmi zajímavé je všimnout si chutí léčivek. Mnoho léčivých rostlin je jedlých nebo jsou na pomezí potravin a léčivé byliny. Můžeme je tedy využívat v kuchyni jako zeleninu nebo přidávat do jídla jako koření. Za povšimnutí stojí, že se obvykle cítíme dobře najedeni, pokud se v pokrmu objevují všechny chutě v přirozené podobě. Níže je uvedeno působení chutí dle tradiční čínské medicíny.

- Sladká chuť** doplňuje, harmonizuje, zvlhčuje (například chuť obilí, ovoce, vařeného kořene pampelišky). Řadí se k elementu země.
- Ostrá chuť** rozptyluje, rozhýbává, podporuje odstředivý pohyb (například chuť cibule, česneku, křenu, galgánu, angínovníku). Řadí se k elementu kovu.
- Kyselá chuť** stahuje, svírá, podporuje dostředivý pohyb (například chuť plodů trnky, dřínu, šípku). Řadí se k elementu dřeva.
- Hořká chuť** vypouští, chladí, vysušuje, podporuje pohyb směrem dolů (například chuť kořene reveně, hořce, jablečnicku). Řadí se k elementu ohně.
- Slaná chuť** spouští dolů, změkčuje (vše hmyzího a živočišného původu je slané). Řadí se k elementu vody.
- Mdlá chuť** (blízká jemně sladké) pomáhá odvádět zbytečnou vlhkost (například chuť vařené slzovky, medicínálních hub).

Zajímavou vlastností léčivek je jejich **aromaticnost**. Výrazně aromatické byliny (například puškovec nebo yzop) často podporují pohyb tekutin i energie v organismu.

V naší knize jsme se snažily co možná nejvíce zohlednit přesnost diagnostiky a účinky bylin popisujeme zejména s ohledem na jejich praktické použití do bylinných směsí. Snažily jsme se najít jazyk srozumitelný pro čtenáře vychovaného západní civilizací a současně co možná nejvíce ukázat to, jak se léčivka projevuje z pohledu živlů. Pozorujeme-li přírodu, můžeme si povšimnout analogií mezi procesy v ní a tím, co se děje v lidském organismu. Například: oheň zahřívá, uvádí vše do pohybu, ale je-li ho příliš, působí destruktivně. Pokud bychom chtěli stejný proces popsat jazykem západního lékařství, stačí si připomenout pět základních příznaků zánětu: rubor (začervenání postiženého místa), calor (zahřátí), dolor (bolestivost), tumor (zduření) a functio laesa (porucha funkce). Při popisu klinických obtíží budeme tedy kombinovat popis klinické situace za pomoci jednoduchých ukázek přírodních jevů, ale neopomineme ani znalosti získané cestou západního lékařství.

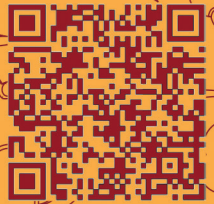
„Veškeré poznání světa, kterého my lidé na zemi dosahujeme, pochází jedině ze světla přírody. Toto světlo sahá od viditelného k neviditelnému a je podivuhodné tady jako tam. Ve světle přírody se neviditelné stává viditelným.“ (Paracelsus)

inzerce


10% sleva na první nákup na našem eshopu s kódem **TCM10**





VYSOCE KVALITNÍ EXTRAKTY Z BLAHODÁRNÝCH HUB A ROSTLIN





www.superionherbs.cz

 Speciální metodou dvojitě extrakce získáváme výtažek z 12měsíční Duanwood Red Reishi.

 Vysokou účinnost produktu zajišťujeme 40% obsahem polysacharidů.

 Naše produkty jsou vhodné pro vegetariány i vegany.

 Reishi, v překladu znamená „božská houba“.

 Přípravky od Superionherbs naleznete v ordinacích lékařů i praktiků čínské medicíny.



+420 603 996 226 / 395 info@superionherbs.cz www.superionherbs.cz

1

ELEMENT OHNĚ

Život na naší planetě je spojen s neustálým hledáním rovnováhy mezi elementy ohně a vody. Bez teplé energie by zde byla jen zmrzlá planina a bez vody vyprahlá poušť. Element ohně je všudypřítomná zahřívající energie, za jejíž zdroj často považujeme Slunce, byť je známo, že kdesi v hlubinách planety je také sálající horké jádro a asi všichni si rádi uděláme ze suchého dřeva ohniček venku či v domácím ohništi. V člověku jsou samozřejmě přítomny všechny živly, ale v různých orgánech se manifestují různou měrou. V tradiční čínské medicíně je za orgán reprezentující typicky živel ohně považováno srdce. Dalším orgánem řadícím se k elementu ohně je tenké střevo a oheň je také hlubokou energií orgánů sleziny a slinivky (v TCM se o nich uvažuje společně). I v našich končinách hovoříme o „trávicím ohni“, tedy o teplé energii, která dynamizuje nejprve rozložení potravy na „prvočinitele“ a poté jejich další přesuny a přeměny.

Fyzické srdce

Srdce na fyzické úrovni je životně důležitý orgán uložený v hrudníku. Skládá se ze čtyř oddílů (dvou komor a dvou síní), zajišťuje oběh a přerozdělování krve v organismu (hovoříme o malém plicním a velkém tělním oběhu). V jeho pravé polovině proudí odkysličená krev, která je přiváděna z těla horní a dolní dutou žilou do pravé síně srdce, odtud do pravé komory a následně do plic, kde dochází k výměně plynů (O_2 a CO_2). Z plic okysličená krev proudí plicními žilami do levé síně, následně do levé komory a aortou do těla. Srdce je sice pumpou (resp. dvěma pumpami), ale současně se významně podílí také na regulaci tlaku krve. Pohyb krve v tepnách je zajištěn nejen tím, že levá komora srdce neustále pumpuje další krev do oběhu, ale také aktivitou cév a specifickými vlastnostmi krve proudící v tepnách spirálovitým pohybem. Krev v žilách protéká pomaleji a její pohyb závisí také na tzv. svalové pumpě (stahování kosterních svalů dolních končetin) a schopnosti pravé síně nasávat krev do srdce. Srdce však není pouhou mechanickou pumpou; méně se ví, že také produkuje několik druhů hormonů,

kteří se podílejí na regulaci tlaku krve, na hospodaření s vodou a na komunikaci s dalšími orgány včetně mozku.

Během embryonálního vývoje vzniká srdce ze dvou stejných trubcových útvarů, které se mezi sebou propojí a postupně rotují, čímž se srdce dostane z původně středového uložení do levé poloviny hrudního koše. Na tento jev můžeme nahlížet i symbolickým způsobem, ve smyslu výroku „ze dvou vzniká jedno“. Srdce přece považujeme za místo, kde pocítujeme lásku, tedy spojení dvou bytostí, které touží po splynutí v jednotě.

Energetické, elektrické a emoční srdce

Srdce obsahuje kromě svalových buněk také specializované buňky, tzv. buňky převodního systému, které vytvářejí elektrický výboj a následně jej rozvádí po celém srdci. Výsledkem je pravidelné smršťování a uvolňování síní a komor. Tuto elektrickou aktivitu srdce i její odchylky lze měřit za pomoci EKG. Je známo, že srdce umí velice rychle reagovat na různé potřeby organismu. Jeho činnost se přizpůsobuje změnám ve fyzické i psychické (emoční) aktivitě. Kromě výše popsané elektrické aktivity převodního systému srdce vytváří ještě membrána každé živé buňky malý elektromagnetický potenciál a existují také výzkumy, které prokazují, že srdce jako celek vyzařuje významné elektromagnetické pole, které je dokonce větší než elektromagnetické pole vytvářené aktivitou mozku. Vzhledem k tomu, že krev je vodivá, si lze představit, kolik informací se přenáší touto cestou od srdce do těla a zase zpátky.

Srdce v tradiční čínské medicíně

Vezmeme-li v úvahu, že srdce se stará nejen o regulaci průtoku krve v cévách, ale zajišťuje též další regulační funkce ve vnitřní komunikaci organismu (za pomoci produkce hormonů a elektrické a elektromagnetické aktivity), nepřekvapí nás, že je v tradiční čínské medicíně nazýváno císařem a považuje se za sídlo lidského ducha (vědomí). Podle teorie TCM srdce řídí průtok krve a celý cévní systém, a také předává krvi červenou barvu (živl oheň). Osrděčník se stará o to, aby srdce nebylo přetíženo přemírou emocí a informací obecně, což by mohlo vyčerpávat jeho energii. Zde se budeme věnovat nerovnováhám v lidském organismu z pohledu živlu ohně.

Jak se element ohně projevuje v člověku?

- Životní síla je teplé povahy.
- Všechny orgány a tkáně potřebují ohnivou sílu přiměřeně. Problém je její příliš velké i příliš malé množství.
- Nerovnováha elementu ohně se významně projeví ve funkci srdce (ale samozřejmě i dalších orgánů – ledvin, sleziny, trávicího systému atd.).
- Jakákoliv nerovnováha v jednom elementu se projeví v souhrě s dalšími elementy. Patologie jsou vždy kombinované.

- **Příznaky, že je v organismu příliš mnoho ohně, jsou následující:**
 - horkost, přílišné zahřátí nějaké části těla;
 - zarudnutí kdekoli po těle;
 - fyzický nebo psychický neklid (pohyb plamínek ohně je neuspořádaný);
 - ničení tkání (destrukce elementu země);
 - vysušování vody;

- zhroucení struktury (symbolicky „roztavení kovu“);
- vyčerpávání elementu dřeva (dřevo úzce souvisí s vodou [je jí svlažováno]).

• **Příznaky, že je v organismu příliš málo ohně, jsou následující:**

- chybí jiskra, dynamika, přirozené teplo na různých úrovních;
- únava, malátnost;
- zpomalování, mentální ochablost;
- bledost až „namodralost“.

Pro správné hluboké pochopení spolupráce živlů je vhodné zažít jejich energie například během šamanské cesty.

Příklad jedné šamanské cesty za živly (za ohněm)

Oheň, chápání živlu ohně v přírodě i v mém organismu, bylo tématem nejedné mé šamanské cesty. Dlouhou dobu jsem se snažila pochopit významy jednotlivých elementů z klasického nákresu. Četla jsem knihy, diskutovala s lidmi, o kterých jsem si myslela, že tuto tematiku dobře znají. Mnoho let byl v mém chápání chaos, neboť jsem nerozuměla řeči starých mistrů. Zapomněla jsem ve své urputnosti, že některá témata nelze uchopit rozumem.

A pak se najednou mlhavý závoj začal rozplývat a já jsem opět začala vidět v obrazech, symbolech a energiích.

Dívala jsem se na oheň a viděla jsem tančící plamínky, které se chvílemi proměňovaly v malé bytosti. Tančily, neustále se prolínaly a já slyšela slova, která upozorňovala na „správnou míru“ všeho. Vnitřním zrakem i sluchem se mi dostalo vysvětlení, jak kvalita ohně ovlivňuje můj život.

Bude-li plamen příliš malý, bude jen doutnat, budu mít málo energie, budu unavená, bez nápadů a sotva se budu ploužit životem. Když ale můj oheň vzplane, za nějakou chvíli mě spálí a já zůstanu vyčerpáná a vyhořelá.

A přesně podle těchto slov bytosti živlů spolu tančily, prolínaly se a já jsem pochopila, co znamenají slova „regulují se“. Bytosti ohně vášnivě tančily ve spirále s bytostmi vzduchu, jejich plamen byl jasný, štihlý a zvětšoval se. Kolem ohně se vytvořilo světlo a příjemné teplo, které se po chvíli změnilo ve spalující žár. A pak do jejich tance vstoupila bytost vody, která začala jejich nezkratnou vášeň mírnit.

OBTÍŽ: BUŠENÍ SRDCE

Srdce disponuje tzv. převodním systémem, který se skládá ze sinoatriálního uzlu, atrioventrikulárního uzlu, Hisova svazku, Tawarových ramének a Purkyňových vláken, a jeho funkcí je zajišťovat impulzy pro smršťování síní a komor srdce. Při běžných situacích si tuto rytmickou činnost srdce neuvědomujeme. Tlukot srdce můžeme fyziologicky vnímat při zvýšené fyzické námaze, při emočně vypjaté situaci, po požití stimulačních látek (například kávy). O příznaku bušení srdce (palpitací) hovoříme, pokud si člověk výrazně uvědomuje, že slyší (cítí) nepřiměřeně tlukot svého srdce a tento pocit není příliš příjemný. Palpitace mohou poukazovat na různé arytmie (nepravidelnosti, změny rychlosti tepu), funkční poruchy srdce, někdy též ischemickou chorobu srdeční (ICHS), poruchy štítné žlázy, chudokrevnost aj.

I. SITUACE NADMĚRNÉHO OHNĚ (A „TANU“)

Nadměrný oheň vzniká typicky při nepřiměřeném životním stylu. Příliš mnoho emocí generuje oheň, příliš horké potraviny či nápoje (alkohol, káva, léky, drogy) také nadbytečně stimulují, zahřívají živel ohně v organismu. Na jeho rozvoji se též může podílet vnější klimatický činitel (například horké počasí, které přijde v netypickém ročním období, nebo návštěva země s tropickým klimatem). Nesmíme zapomenout také na osobní konstituci. Někteří z nás jsou evidentně ohnivější než jiní. Pro popis a pochopení konstituce konkrétního jedince můžeme využít například metody astrologické a numerologické. Přestože v současné západní medicíně se tyto metody již nevyužívají, dodnes přetrvávají v orientálních medicínách a není tomu tak dávno, kdy patřily k výbavě i lékaře na Západě, jak se dozvídáme například ze spisů již zmiňovaného Paracelsa.

Vztahy mezi živly

Voda vyvažuje oheň, oheň může vysušovat vodu. Vlivem vysušujícího účinku ohně na vodu snadno vznikne látka, v TCM nazývaná „tan“. „Tan“ (někdy se překládá jako hlen) je lepivá zkažená „voda“, na jejímž vzniku se podílí jednak nedostatečné proudění tekutin, jednak vysušení tekutin nevhodným či nepřiměřeným horkem. Kombinace nadměrného ohně a „tanu“ je značně zatěžujícím patofyziologickým činitelem v organismu.

Jak bude člověk v této situaci „vypadat“?

Příznaky:

- výrazné bušení srdce;
- nepříjemný pocit neklidu, vnitřního napětí, nepokoje, motorický neklid;
- poruchy spánku (často velké množství výrazných snů až panické úzkosti);
- pocit hořkosti či sucha v ústech;
- pití velkého množství studených tekutin (horko vysušuje);
- chlazení se jedením studených jídel (mléčné výrobky, syrové ovoce a zelenina);
- sklony k zácpě;
- žlutá koncentrovaná moč;
- bolest hlavy;
- tinitus (horko má sklon stoupat vzhůru);
- jazyk: červený (nebo alespoň na špičce červený), povlak žlutý;
- je-li aspekt „tanu“ významný: mentální zmatenost až bláznění, „divné“ závratě, manické stavy.

Principy léčby:

- pročistit oheň;
- transformovat „tan“;
- zklidnit srdce;
- uklidit ducha.

Principy léčby je potřeba mít neustále na pozadí mysli při sestavování individuální receptury. Pořadí a důraz na konkrétní princip volí terapeut dle aktuálního stavu klienta.

Příklad TCM vzorové receptury:

Huang lian wen dan tang

Chai hu jia long gu mu li tang

Léčivky pročišťující nadměrný oheň (oheň je příliš intenzivní, může poškozovat tkáň, vysušovat a zahušťovat tekutiny)

Léčivky asijské tradice	Léčivky západní tradice
<i>Rheum palmatum, radix et rhizoma</i> (reveň dlanitá, kořen a oddenek, Da huang)	<i>Rheum palmatum, radix et rhizoma</i> (reveň dlanitá, kořen a oddenek)*
<i>Coptis chinensis, rhizoma</i> (koptis čínský, oddenek, Huang lian)	<i>Gentiana lutea, radix</i> (hořec žlutý, kořen)
<i>Scutellaria baicalensis, radix</i> (šišák bajkalský, kořen, Huang qin)	<i>Salix alba, cortex</i> (vrba bílá, kůra)
<i>Gardenia jasminoides, fructus</i> (gardenie jasmínová, plod, Zhi zi)	<i>Menyanthes trifoliata, folium</i> (vachta trojlistá, list)
	<i>Lycopodium clavatum, herba</i> (plavuň vidlačka, nať)
	<i>Taraxacum sect. ruderaria, folium</i> (smetánka obecná/lékařská, list)
	<i>Fraxinus excelsior, folium</i> (jasan ztepilý, list)
	<i>Salix alba, folium</i> (vrba bílá, list)
	<i>Juglans regia, folium</i> (ořešák královský, list)*
	<i>Papaver rhoeas, herba cum radice</i> (mák vlčí, nať s kořenem)*
	<i>Nepeta cataria, herba</i> (šanta kočičí, nať)
	<i>Scutellaria baicalensis, radix</i> (šišák bajkalský, kořen, Huang qin)

Léčivky transformující „tan“ (a event. pročišťující oheň)

Léčivky asijské tradice	Léčivky západní tradice
<i>Acorus tatarinowii, rhizoma</i> (puškovec, oddenek, Shi chang pu)	<i>Aegopodium podagraria, herba</i> (bršlice kozí noha, nať)
<i>Phyllostachys nigra, caulis in taeniam</i> (různé druhy bambusu, hobliny, Zhu ru)	<i>Filipendula ulmaria, flos</i> (tužebníkův jilmový, květ)
<i>Pinellia ternata, rhizoma</i> (pinelie trojčetná, oddenek, Ban xia)	<i>Acorus calamus, rhizoma</i> (puškovec obecný, oddenek)
<i>Citrus aurantium, fructus</i> (citroník hořký, plod, Zhi shi)	<i>Allium ursinum, flos</i> (česnek medvědí, list)
<i>Citrus reticulata, pericarpium</i> (mandarinka obecná, oplodí, Chen pi)	<i>Glechoma hederacea, herba</i> (popenec břechťanolistý, nať)
	<i>Veronica officinalis, herba</i> (rozrazil lékařský, nať), <i>Veronica chamaedrys, herba</i> (rozrazil rezekvítek, nať)
	<i>Plantago lanceolata, folium</i> (jitrocel kopinatý, list), <i>Plantago major, folium</i> (jitrocel větší, list)
	<i>Hyssopus officinalis, herba</i> (yzop lékařský, nať)

Léčivky uklidňující srdce a ducha

Léčivky asijské tradice	Léčivky západní tradice
Ostrea, concha (ústřice, Mu li)	Leonurus cardiaca, herba (srdečník obecný, nať)
Margaritifera concha usta (perlorodka nebo perlotvorka, lastura, Zhen zhu mu)	Nepeta cataria, herba (šanta kočičí, nať)
Fossilia ossis mastodi (fosilní kost, Long gu)	Valeriana officinalis, radix (kozlík lékařský, kořen)*
Ziziphus jujuba, spinosa, semen (jujuba ostnitá, semeno, Suan zao ren)	Papaver rhoeas, herba cum radice (mák vlčí, nať s kořenem)*
Polygala tenuifolia, radix (vítod tenkolistý, kořen, Yuan zhi)	Scutellaria baicalensis, radix (šišák bajkalský, kořen, Huang qin)
Bupleurum chinense, radix (prorostlík čínský, kořen, Chai hu)	Fumaria officinalis, herba (zemědým lékařský, nať)*
	Tilia cordata, flos (lípa srdčitá [malolistá], květ)
	Melissa officinalis, herba (meduňka lékařská, nať)
	Ocimum basilicum, herba (bazalka pravá, nať)



Příklad typické bylinné směsi sestavené z našich dostupných léčivek

U tohoto obrazu se primárně zaměříme na zklidnění (ochlazení) ohně srdce skrze nervový systém, zmírníme „neklid“, ochladíme játra, pročištíme krev a zklidníme ducha.

Leonurus cardiaca, herba (srdečník obecný, nať) – 5 dílů
Lycopodium clavatum, herba (plavuň vidlačka, nať) – 3 díly
Acorus calamus, rhizoma (puškvorec obecný, oddenek) – 3 díly
Veronica chamaedrys, herba (rozrazil rezekvítek, nať) – 3 díly
Scutellaria baicalensis, radix (šišák bajkalský, kořen, Huang qin) – 3 díly
Fraxinus excelsior, folium (jasan ztepilý, list) – 2 díly
Nepeta cataria, herba (šanta kočičí, nať) – 3 díly
Gentiana lutea, radix (hořec žlutý, kořen) – 2 díly

Příloha 1. Stručný bylinář (charakteristika léčivek) a kontraindikace*

Příloha 2. Příprava a dávkování – Příprava bylinné směsi – odvar*

Účinky bylin

Leonurus cardiaca, herba (srdečník obecný, nať)

Zklidňuje nepřiměřenou činnost srdce skrze nervový systém. Zklidňuje autonomní nervový systém, uklidňuje ducha.

Lycopodium clavatum, herba (plavuň vidlačka, nať, Shen jin cao)

Zprůchodňuje energii jater, pročišťuje nadměrnou horkost krve skladované v játrech a působí zklidňujícím účinkem.

Acorus calamus, rhizoma (puškvorec obecný, oddenek)

Aromatickým způsobem uvádí do pohybu tekutiny a pročišťuje jejich zakalení. Tím projasňuje i myslící princip.

***Veronica chamaedrys, herba* (rozrazil rezekvítek, nať)**

Rozráží nahromaděnou horkost, tím mírně ochlazuje. Rozráží nahromaděné zakalené tekutiny.

***Scutellaria baicalensis, radix* (šišák bajkalský, kořen, Huang qin)**

Pročišťuje nadměrnou horkost jater. Ochlazováním uklidňuje ducha.

***Fraxinus excelsior, folium* (jasan ztepilý, list)**

Mírně pročišťuje nadměrnou horkost a neutralizuje toxické látky v krvi.

***Nepeta cataria, herba* (šanta kočičí, nať)**

Ochlazuje horkost, uklidňuje nervový systém (uklidňuje ducha). Uvolňuje celkově zvýšené napětí organismu.

***Gentiana lutea, radix* (hořec žlutý, kořen)**

Pročišťuje nadměrnou horkost.

Další možné varianty

Pro vážnější případy; do bylinné směsi lze přidat 5–10 dílů:

Papaver rhoeas, herba cum radice* (mák vlčí, nať s kořenem)

Ochlazuje horkost, utiňuje neklid.

***Menyanthes trifoliata, folium* (vachta trojlistá, list)**

Pročišťuje nadměrnou horkost a svlažuje suchost.

***Plantago lanceolata, folium* (jitrocel kopinatý, list)**

Ochlazuje horkost, svlažuje krev a sliznice.

***Plantago major, folium* (jitrocel větší, list)**

Ochlazuje horkost, svlažuje krev a sliznice.

Lze přidat léčivky z jiné tradice, které jsou u nás dostupné (pro intenzivnější zklidnění ducha):

***Ostrea, concha* (ústřice, Mu li)**

Úprava jídelníčku

V jarním období hojně konzumovat tzv. jedlé byliny, které sice působí mírně, ale postihují širokou oblast organismu (odstraňují hlen, pročišťují horkost a podporují průtok čisté vody):

***Aegopodium podagraria, herba* (bršlice kozí noha, nať)**

***Taraxacum sect. ruderalia, folium* (smetánka obecná/lékařská, list)**

***Glechoma hederacea, herba* (popenec břechťanolistý, nať)**

***Allium ursinum, flos* (česnek medvědí, list)**

***Veronica officinalis, herba* (rozrazil lékařský, nať)**

***Veronica chamaedrys, herba* (rozrazil rezekvítek, nať)**

***Plantago lanceolata, folium* (jitrocel kopinatý, list)**

***Plantago major, folium* (jitrocel větší, list)**

***Bellis perennis, flos* (sedmikráska chudobka, květ)**

Poznámky:

Přílišný oheň snadno vyčerpá energii, proto se později přidávají byliny na posílení energie (v množství 3–5 dílů).

Panax ginseng, radix (ženšen pravý, kořen, Ren shen)

Codonopsis pilosula, radix (pazvonek chloupkatý, kořen, Dang shen)

Urtica dioica, radix (kopřiva dvoudomá, kořen)

Polygonum aviculare, herba (rdesno ptačí, nať, Bian xu)

Eleuterococcus senticosus, radix (eleuterokok ostnitý, kořen)

Dioscorea opposita (syn. *batatas*), *rhizoma* (jam čínský, oddenek, Shan yao)

II. SITUACE RELATIVNĚ ZVĚTŠENÉHO OHNĚ

Relativní oheň vzniká v důsledku nedostatečného vyvažování ohně elementem vody. Jedná se spíše o chronický stav, kdy v delším časovém úseku docházelo postupně k vyčerpávání elementu vody (přílišné přetěžování se, nedostatek odpočinku). Nedostatečnost elementu vody se pravděpodobně bude projevovat i v dalších orgánových systémech (játra, ledviny, žaludek).

Jak bude člověk v této situaci „vypadat“?

Příznaky:

- bušení srdce mírnějšího charakteru;
- lekavost, neklid;
- pocity vágního vnitřního napětí;
- člověk se snadno vystraší;
- poruchy spánku (člověk se snadno v noci budí nebo se budí ráno předčasně, spánek je lehký);
- pocity sálavé nepříjemné horkosti na dlaních, ploskách či hrudníku;
- pocity sucha v ústech a sklon si svlažovat ústa malými doušky vody;
- noční pocení;
- sklony k suché stolici;
- žlutá koncentrovaná moč;
- návaly horkosti do obličeje (které však snadno mizí);
- tinitus;
- bolesti beder (živel vody ledvin je oslaben);
- jazyk: červený (alespoň na špičce), suchý, málo povlaku (do žluta) nebo žádný povlak.

Principy léčby:

- vyživit vodu;
- pročistit relativní oheň;
- zklidnit srdce;
- uklidit ducha.

Principy léčby je potřeba mít neustále na pozadí mysli při sestavování individuální receptury. Pořadí a důraz na konkrétní princip volí terapeut dle aktuálního stavu klienta.

Příklad TCM receptury:

Tian wang bu xin dan
 Sheng mai san
 Zhu sha an shen wan
 Huang lian e jiao tang
 Yi guan jian

Léčivky vyživující vodu (svlažující a tím snižující oheň)

Léčivky asijské tradice	Léčivky západní tradice
<i>Rehmannia glutinosa, radix</i> (rehmanie lepkavá, kořen, Sheng di huang)	<i>Sempervivum tectorum, folium</i> (netřesk střešní, list)
<i>Scrophularia ningpoensis, radix</i> (krtičník ningpoenský, kořen, Xuan shen)	<i>Lamium album, flos</i> (hluchavka bílá, květ)
<i>Ophiopogon japonicus, radix</i> (ofiopogon [sedoulek] japonský, kořen, Mai men dong)	<i>Oenothera biennis flos, et radix</i> (pupalka dvouletá, květ, kořen, semeno)
<i>Asparagus cochinchinensis, radix</i> (chřest kočíčinský, kořen, Tian men dong)	<i>Symphytum officinale flos et folium</i> (kostival lékařský, květ a list)
<i>Salvia miltiorrhiza, radix</i> (šalvěj červenokořená, kořen, Dan shen)	<i>Aloe vera, folium</i> (aloe pravá, list, Lu hui ye)*
<i>Lycium barbarum, fructus</i> (kustovnice cizí, plod, Gou qi zi)	<i>Crassula ovata, folium</i> (tlustice vejčitá, list)
<i>Paeonia lactiflora, radix</i> (pivoňka bělokvětá, kořen, Bai shao)	<i>Viscum album, herba</i> (jmelí bílé, nať)
<i>Angelica sinensis, radix</i> (děhel čínský, kořen Dang gui)	<i>Dioscorea opposita (syn. batatas), rhizoma</i> (jam čínský, oddenek, Shan yao)
<i>Ziziphus jujuba, spinosa, semen</i> (jujuba ostnitá, semeno, Suan zao ren)	<i>Malva sylvestris, herba</i> (sléz lesní, nať)
<i>Platycladus orientalis, semen</i> (túje východní, semeno, Bai zi ren)	<i>Alcea rosea, flos</i> (topolovka růžová, květ)
<i>Equus assinus, colla corii</i> (osel domácí, želatina, E jiao)	
<i>Glehnia littoralis, radix</i> (glehnie pobřežní, kořen, Sha Shen [bei])	

Léčivky pročišťující oheň

Léčivky asijské tradice	Léčivky západní tradice
<i>Coptis chinensis, rhizoma</i> (koptis čínský, oddenek, Huang lian)	<i>Taraxacum sect. ruderale, radix et folium</i> (smetánka obecná/lékařská, kořen a list)
<i>Anemarrhena asphodeloides, rhizoma</i> (anemarrhena asfodelkovitá, oddenek, Zhi mu)	<i>Filipendula ulmaria, flos</i> (tužebník jilmový, květ)
<i>Scutellaria baicalensis, radix</i> (šišák bajkalský, kořen, Huang qin)	<i>Scutellaria baicalensis, radix</i> (šišák bajkalský, kořen, Huang qin)

Léčivky asijské tradice	Léčivky západní tradice
	<i>Fraxinus excelsior, folium</i> (jasan ztepilý, list)
	<i>Salix alba, folium</i> (vrba bílá, list)
	<i>Juglans regia, folium</i> (ořešák královský, list)*

Léčivky uklidňující srdce a ducha

Léčivky asijské tradice	Léčivky západní tradice
<i>Ostrea, concha</i> (ústřice, Mu li)	<i>Ocimum basilicum, herba</i> (bazalka pravá, nať)
<i>Margaritifera concha usta</i> (perlorodka nebo perlotvorka, lastura, Zhen zhu mu)	<i>Melissa officinalis, herba</i> (meduňka lékařská, nať)
<i>Fossilia ossis mastodi</i> (fossilní kost, Long gu)	<i>Lavandula angustifolia, herba</i> (levandule lékařská, nať)
<i>Ziziphus jujuba, spinosa, semen</i> (jujuba ostnitá, semeno, Suan zao ren)	<i>Angelica archangelica, radix</i> (andělka lékařská, kořen)
<i>Schizandra chinensis, fructus</i> (klanopraška čínská, plod, Wu Wei Zi)	<i>Arnica montana, flos</i> (prha arnika, květ)*
<i>Polygala tenuifolia, radix</i> (víteč tenkolistý, kořen, Yuan zhi)	<i>Hypericum perforatum, herba</i> (třezalka tečkovaná, nať)*
<i>Platyclusus orientalis, semen</i> (túje východní, semeno, Bai zi ren)	<i>Crataegus monogyna, fructus</i> (hloh jednosemenný, plod), <i>Crataegus laevigata, fructus</i> (hloh obecný, plod)
<i>Poria cocos, sclerotium paradiscis</i> (pórnatka kokosová, část houby, kde přechází do dřeva kořene borovice, Fu shen)	<i>Leonurus cardiaca, herba</i> (srdečník obecný, nať)
<i>Melia toosendan, fructus</i> (melie, plod, Chuan lian zi)	<i>Fumaria officinalis, herba</i> (zemědým lékařský, nať)*
	<i>Tilia cordata, flos</i> (lípa srdčitá [malolistá], květ)
	<i>Valeriana officinalis, radix</i> (kozlík lékařský, kořen)*



Příklad typické bylinné směsi sestavené z našich dostupných léčiv

U tohoto obrazu zmírníme horkost, vyživíme a zkvalitníme tekutiny, posílíme energii středu a zklidníme ducha.

Fraxinus excelsior, folium (jasan ztepilý, list) – 5 dílů
Lamium album, flos (hluchavka bílá, květ) – 2 díly
Taraxacum sect. ruderalia, radix et folium (smetánka obecná/lékařská, kořen a list) – 2 díly
Filipendula ulmaria, flos (tužebník jilmový, květ) – 2 díly
Fumaria officinalis, herba (zemědým lékařský, nať)* – 2 díly
Melissa officinalis, herba (meduňka lékařská, nať) – 2 díly
Leonurus cardiaca, herba (srdečník obecný, nať) – 5 dílů

Příloha 1. Stručný bylinář (charakteristika léčivek) a kontraindikace*

Příloha 2. Příprava a dávkování – Příprava bylinné směsi – odvar

Účinky bylin

Fraxinus excelsior, folium (jasan ztepilý, list)

Mírně pročišťuje nadměrnou horkost a neutralizuje toxické látky v krvi.

Lamium album, flos (hluchavka bílá, květ)

Podporuje energii sleziny a slinivky.

Taraxacum sect. ruderalia, folium (smetánka obecná/lékařská, list)

Ochladzuje krev jater.

Taraxacum sect. ruderalia, radix (smetánka obecná/lékařská, kořen)

Uvolňuje energii jater. Podporuje yin jater a změkčuje játra. Vyživuje krev jater a srdce a doplňuje energii.

Filipendula ulmaria, flos (tužebník jilmový, květ)

Aromatickým způsobem transformuje zakalené tekutiny. Ochladzuje, pročišťuje horkost a tím zklidňuje.

Melissa officinalis, herba (meduňka lékařská, nať)

Uklidňuje nervový systém (uklidňuje ducha), mírně ochladzuje.

Fumaria officinalis, herba (zemědým lékařský, nať)*

Ochladzuje horkost v krvi.

Leonurus cardiaca, herba (srdečník obecný, nať)

Zklidňuje nepřiměřenou činnost srdce skrze nervový systém, ochladzuje horkost. Zklidňuje a harmonizuje autonomní nervový systém, uklidňuje ducha.

Další možné varianty

Oenothera biennis, flos et radix et semen (pupalka dvouletá, květ a kořen a semeno)

Svlažuje a vyživuje tekutiny a mírně ochladzuje.

Aloe vera, folium (aloe pravá, list, Lu hui ye)*

Svlažuje a ochladzuje.

Sempervivum tectorum, folium (netřesk střešní, list)

Svlažuje, zvláčňuje, regeneruje, ochladzuje a opravuje kvalitu tekutin v organismu (vyživuje yin).

Crassula ovata, folium (tlustice vejčitá, list)

Pročišťuje horkost, chladí, svlažuje.

(Byliny aloe vera, netřesk, tlustice se vylisují/odšťavná a k základní bylinné směsi se užívá 3× denně 1 polévková lžice [dále jen PLŽ].)

Úprava jídelníčku

V jarním období hojně konzumovat tzv. jedlé byliny (které ochladzují horkost srdce a čistí krev):

Aegopodium podagraria, herba (bršlice kozí noha, nať)

***Taraxacum sect. ruderalia, folium* (smetánka obecná/lékařská, list)**

***Glechoma hederacea, herba* (popenec břechanolistý, nať)**

***Allium ursinum, flos* (česnek medvědí, list)**

***Veronica officinalis, herba* (rozrazil lékařský, nať)**

***Veronica chamaedrys, herba* (rozrazil rezekvítek, nať)**

***Plantago lanceolata, folium* (jitrocel kopinatý, list)**

***Platago major, folium* (jitrocel větší, list)**

***Bellis perennis, flos* (sedmikráska chudobka, květ)**

Ficaria verna, folium et radix* (orzej jarní, list a kořen)

III. SITUACE NEDOSTATEČNÉHO OHNĚ SRDCE

Může se jednat o klinicky závažný stav. K nedostatku přirozeného ohně srdce může dojít postupným vyčerpáváním (nějakou nadměrností v emocích či životním stylu obecně), nebo je oslaben vrozeně. U lidí trpících tímto obrazem obvykle nacházíme konstitučně slabší yangovou energii ledvin (tj. oheň sídlící v ledvinách).

Vztah vody a ohně: je-li relativně méně ohně, vodě chybí dostatečná jiskra k pohybu a má se sklon hromadit.

Jak bude člověk v této situaci „vypadat“?

Příznaky:

- bušení srdce s neklidem, bušení srdce se má sklon zmírnit či uklidnit při odpočinku;
- pocity tlaku, stísněnosti na hrudi (teplá energie neproudí);
- dušnost;
- únava, malátnost;
- celková bledost (až namodralost) kůže, ochablost, pocity chladu či zimomřivosti;
- při mírné námaze se člověk snadno zpotí studeným potem;
- mohou být tmavé kruhy pod očima;
- mohou být různé projevy stagnace tekutin z nedostatku „pohonu“ teplou energií (otoky);
- stolice může být řídká (bude-li nedostatek zahřívací energie i v trávicím systému);
- v noci může být časté chození močit;
- moč je světlá až vodová;
- jazyk: zvětšený, bledý (až do modra), oteklý, bílý až šedý povlak, povlak silnější;
- příznaky se mají sklon zlepšovat při odpočinku.

Principy léčby:

- zahřát a posílit oheň srdce;
- zklidnit srdce;
- uklidit ducha;
- posílit životní energii (sídlící v ledvinách).

Principy léčby je potřeba mít neustále na pozadí mysli při sestavování individuální receptury. Pořadí a důraz na konkrétní princip volí terapeut dle aktuálního stavu klienta.

Příklad TCM receptury:

Gui zhi gan cao long gu mu li tang

+ Shen fu tang

Zhen wu tang

Jin gui shen qi wan (Přidává se, je-li též nedostatek ohně ledvin – vyživuje yin i yang ledvin.)

Léčivky zahřívající a podporující oheň srdce

Léčivky asijské tradice	Léčivky západní tradice
<i>Cinnamomum cassia, ramulus</i> (skořicovník čínský, větvičky, Gui zhi)	<i>Crataegus monogyna, fructus</i> (hloh jednozemenný, plod), <i>Crataegus laevigata, fructus</i> (hloh obecný, plod)
<i>Aconitum carmichaeli, radix lateralis preparata</i> (oměj, boční kořenové hlízy, Fu zi)	<i>Pimpinella anisum, fructus</i> (bedrník anýz, plod)
	<i>Arnica montana, flos</i> (prha arnika, květ)*
	<i>Rosmarinus officinalis, herba</i> (rozmarýn lékařský, nat'*)
	<i>Alpinia officinarum, rhizoma</i> (galgán lékařský, oddenek, Gao liang jiang)

Léčivky uklidňující srdce

Léčivky asijské tradice	Léčivky západní tradice
<i>Ostrea, concha</i> (ústřice, Mu li)	<i>Leonurus cardiaca, herba</i> (srdečník obecný, nat')
<i>Fossilia ossis mastodi</i> (fosilní kost, Long gu)	<i>Valeriana officinalis, radix</i> (kozlík lékařský, kořen)*
	<i>Nepeta cataria, herba</i> (šanta kočičí, nat')
	<i>Tilia cordata, flos</i> (lípa srdčitá [malolistá], květ)
	<i>Epilobium angustifolium, herba</i> (vrbovka úzkolistá, nat')
	<i>Lavandula angustifolia, herba</i> (levandule lékařská, nat')
	<i>Hypericum perforatum, herba</i> (třezalka tečkovaná, nat')*
	<i>Passiflora incarnata, herba</i> (mučenka pletní, nat')
	<i>Melissa officinalis, herba</i> (meduňka lékařská, nat')
	<i>Fumaria officinalis, herba</i> (zemědým lékařský, nat')*
	<i>Viscum album, herba</i> (jmelí bílé, nat')

Léčivky posilující životní energii (esenci ledvin, krev)

Léčivky asijské tradice	Léčivky západní tradice
<i>Panax ginseng, radix</i> (ženšen pravý, kořen, Ren shen)	<i>Eleuterococcus senticosus, radix</i> (eleuterokok ostnitý, kořen)
<i>Astragalus membranaceus, radix</i> (kozinec blanitý, kořen, Hunag qi)	<i>Borago officinalis, herba, radix</i> (brutnák lékařský, nat', kořen)

Léčivky asijské tradice	Léčivky západní tradice
<i>Schizandra chinensis, fructus</i> (klanopraška čínská, plod, Wu wei zi)	<i>Urtica dioica, radix</i> (kopřiva dvoudomá, kořen)
<i>Cervus nippon, cornu pantotrichum</i> (jelen sika, paroží, Lu rong)	<i>Cornus officinalis, fructus</i> (dřín lékařský, plod, Shan zhu yu)
<i>Glycyrrhiza uralensis (glabra aj.), radix</i> (lékořice uralská, lysá aj., kořen, Gan cao)	<i>Polygonum aviculare, herba</i> (rdesno ptačí, nať, Bian xu)
<i>Paeonia lactiflora, radix</i> (pivoňka bělokvětá, kořen, Bai shao)	<i>Aronia melanocarpa, fructus</i> (temnoplodec černoplodý, plod)
<i>Rehmania glutinosa, radix preparata</i> (rehmanie lepkavá, upravený kořen, Shu di huang)	<i>Crataegus monogyna, fructus</i> (hloh jednosemenný, plod), <i>Crataegus laevigata, fructus</i> (hloh obecný, plod)
<i>Dioscorea opposita (syn. batatas), rhizoma</i> (jam čínský, oddenek, Shan yao)	<i>Taraxacum sect. ruderalia, radix</i> (smetánka obecná/lékařská, kořen)
<i>Cornus officinalis, fructus</i> (dřín lékařský, plod, Shan zhu yu)	<i>Rosa canina, fructus</i> (růže šípková, plod)
<i>Poria cocos, sclerotium</i> (pórnatka kokosová, Fu ling)	<i>Hippophae rhamnoides, fructus et folium</i> (rakytník řešetlákový, plod a list)
<i>Atractylodes macrocephala, rhizoma</i> (atraktylis velkoúborový, oddenek, Bai zhu)	

Pozn.: Kozinec, klanopraška a dřín pomohou zadržovat v organismu energii, aby neunikala.

Poria a atraktylis dohlédnou, aby se nehromadily tekutiny. Za tímto účelem je ve směsi Jin gui shen qi wan také žabník (*Alisma plantago-aquatica, rhizoma* [žabník jitrocelový, oddenek, Ze xie]).



Příklad typické bylinné směsi sestavené z našich dostupných léčivek

U tohoto obrazu zklidníme ducha, vyživíme krev, posílíme srdce a životní energii.

Leonurus cardiaca, herba (srdečník obecný, nať) – 5 dílů
Crataegus monogyna, fructus (hloh jednosemenný, plod) – 5 dílů
(*Crataegus laevigata, fructus* [hloh obecný, plod])
Rosmarinus officinalis, herba (rozmarýn lékařský, nať)* – 2 díly
Tilia cordata, flos (lípa srdčitá [malolistá], květ) – 2 díly
Borago officinalis, herba et radix (brutnák lékařský, nať a kořen) – 5 dílů
Dioscorea opposita (syn. batatas), rhizoma (jam čínský, oddenek, Shan yao) – 5 dílů
Rosa canina, fructus (růže šípková, plod) – 2 díly
Hippophae rhamnoides, fructus et folium (rakytník řešetlákový, plod a list) – 2 díly
Polygonum aviculare, herba (rdesno ptačí, truskavec, nať, Bian xu) – 3 díly

Příloha 1. Stručný bylinář (charakteristika léčivek) a kontraindikace*

Příloha 2. Příprava a dávkování – Příprava bylinné směsi – odvar

Účinky bylin***Leonurus cardiaca, herba* (srdečník obecný, nať)**

Zklidňuje nepřiměřenou činnost srdce skrze nervový systém, ochlazuje horkost. Zklidňuje autonomní nervový systém, uklidňuje ducha.

Crataegus monogyna, fructus* (hloh jednosemenný, plod)**Crataegus laevigata, fructus* (hloh obecný, plod)**

Podporuje energii srdce, posiluje srdeční svalovinu, vyživuje krev, uklidňuje ducha.

Rosmarinus officinalis, herba* (rozmarýn lékařský, nať)

Podporuje, zahřívá oheň srdce a ledvin. Uvádí do pohybu životní energii a krev.

***Tilia cordata, flos* (lípa srdčitá [malolistá], květ)**

Uvolňuje křečovitě napětí (stísněnost energie) v hrudníku a trávicím systému.

***Borago officinalis, herba et radix* (brutnák lékařský, nať a kořen)**

Mírně podporuje životní sílu (srdce, ledviny). Jemně harmonizuje, podporuje nervový systém.

***Dioscorea opposita* (syn. *batatas*), *rhizoma* (jam čínský, oddenek, Shan yao)**

Posiluje a vyživuje esenci ledvin a zlepšuje kvalitu tekutin v organismu. Podporuje energii středu.

***Rosa canina, fructus* (růže šípková, plod)**

Podporuje energii ledvin a srdce, vyživuje krev.

***Hippophae rhamnoides, fructus et folium* (rakytník řešetlakový, plod a list)**

Vyživuje životní sílu, doplňuje krev.

***Polygonum aviculare, herba* (rdesno ptačí, nať, Bian xu)**

Napravuje proudění tekutin zejména ve spodní části těla, tím podporuje energii ledvin (a spolupráci ledvin a srdce).

Další možné varianty

Lze přidat samostatně jako macerát za studena:

(Příloha 2. Příprava a dávkování, Příprava macerátu za studena)

***Viscum album, herba* (jmelí bílé, nať)**

Svlažuje přirozené tekutiny. Uklidňuje srdce přes nervový systém, snižuje tlak krve. Odvádí přebytečné tekutiny.

Při otocích (zadržování tekutin z nedostatečné síly teplé energie) lze přidat (do stravy):

***Castanea sativa, fructus* (kaštanovník jedlý, plod)**

Vyživuje vodní element srdce. Podporuje energii sleziny, slinivky a žaludku.

Byliny, které lze přidat k základní směsi v množství 3–5 dílů:

Alisma plantago-aquatica, rhizoma* (žabník jitrocelový, oddenek, Ze xie)**Plantago asiatica, semen* (jitrocel asijský, semeno, Che qian zi)*****Taraxacum sect. ruderalia, folium* (smetánka obecná/lékařská, list)*****Ononis spinosa, radix* (jehlice trnitá, kořen)******Galium verum, herba* (svízel sířišťový, nať)**

IV. SITUACE NEDOSTATEČNOSTI ENERGIE A/NEBO KRVE SRDCE

Jedná se o mírnější stav dlouhodobého unavování srdce jako orgánu komunikace. Tento obraz často nacházíme u lidí trpících nadměrnou mentální zátěží (může se jednat o duševně náročné povolání či přemíru mentální činnosti například kvůli neustálému „dělání si starostí“). Nová energie a krev se vytváří činností orgánů „středu“ (trávicí systém, játra, žlučník, slinivka, slezina). Jsou-li tyto orgány přetěžovány nadměrnými nároky na výkon, bude časem tvorba nové energie nedostatečná a na tento fakt může „doplácet“ též srdce.

Vztah oheň a země: přílišná aktivita ohně (nadměrné mentální úsilí) nebude dostatečně podporovat zemi, slabá země bude zase příliš žádat podporu ohně a vyčerpávají se oba elementy, časem i energie ledvin (v ledvinách sídlí rezervní zdroje energie).

Jak bude člověk v této situaci „vypadat“?

Příznaky:

- bušení srdce s neklidem různé intenzity;
- únava (často výrazná psychická únava);
- úzkosti;
- může být i nesnášenlivost zvuků, podezíravost;
- nespavost (často horší usínání kvůli velkému množství myšlenek – přemítání);
- může být více snů, po vzbuzení pocit strachu a obav;
- bledost s nádechem „žlutavého“ zbarvení pokožky;
- stolice může být řídká, mohou se vyskytovat různé poruchy trávení;
- jazyk: bledší, oteklý, bílý tenký povlak.

Principy léčby:

- vyživit qi a krev srdce (použijeme byliny, které podpoří element země pro tvorbu nové energie a krve);
- zklidnit srdce;
- uklidit ducha výživou a podporou životní energie.

Principy léčby je potřeba mít neustále na pozadí mysli při sestavování individuální receptury. Pořadí a důraz na konkrétní princip volí terapeut dle aktuálního stavu klienta.

Příklad TCM receptury:

An shen ding zhi wan

Gui pi wan

Zhi gan cao tang

Gui zhi jia long gu mu li tang

Wu wei zi tang

Léčivky podporující/vyživující energii a krev (event. yin) srdce (a dalších orgánů)

Léčivky asijské tradice	Léčivky západní tradice
<i>Panax ginseng, radix</i> (ženšen pravý, kořen, Ren shen)	<i>Polygonum aviculare, herba</i> (rdesno ptačí, nať, Bian xu)
<i>Astragalus membranaceus, radix</i> (kozinec blanitý, kořen, Hunag qi)	<i>Alpinia officinarum, rhizoma</i> (galgán lékařský, oddenek, Gao liang jiang)
<i>Schizandra chinensis, fructus</i> (klanopraška čínská, plod, Wu wei zi)	<i>Dioscorea opposita (syn. batatas), rhizoma</i> (jam čínský, oddenek, Shan yao)
<i>Ziziphus jujuba, spinosa, semen</i> (jujuba ostnitá, semeno, Suan zao ren)	<i>Elymus repens, radix</i> (pýr plazivý, kořen)
<i>Atractylodes macrocephala, rhizoma</i> (atraktylis velkoúborový, oddenek, Bai zhu)	<i>Eleuterococcus senticosus, radix</i> (eleuterokok ostnitý, kořen)
<i>Rehmania glutinosa, radix preparata</i> (rehmanie lepkavá, upravený kořen, Shu di huang)	<i>Arnica montana, flos</i> (prha arnika, květ)*
<i>Angelica sinensis, radix</i> (děhel čínský, kořen Dang gui)	<i>Urtica dioica, radix</i> (kopřiva dvoudomá, kořen)
<i>Paeonia lactiflora, radix</i> (pivoňka bělokvětá, kořen, Bai shao)	<i>Crataegus monogyna, fructus</i> (hloh jednosemenný, plod), <i>Crataegus laevigata, fructus</i> (hloh obecný, plod)
<i>Euphoria longan, fructus</i> (longan, Long yan rou)	<i>Cichorium intybus, radix</i> (čekanka obecná, kořen)
<i>Poria cocos, sclerotium paradidicis</i> (pórnatka kokosová, část houby, kde přechází do dřeva kořene borovice, Fu shen)	<i>Taraxacum sect. ruderale, radix</i> (smetánka obecná/lékařská, kořen)
<i>Glycyrrhiza uralensis (glabra aj.), radix</i> (lékořice uralská, lysá aj., kořen, Gan cao)	<i>Cornus officinalis, fructus</i> (dřín lékařský, plod, Shan zhu yu)
<i>Cinnamomum cassia, ramulus</i> (skořicovník čínský, větvičky, Gui zhi)	<i>Angelica archangelica, radix</i> (andělíka lékařská, kořen)
<i>Polygonum multiflorum, radix</i> (rdesno mnohokvěté, kořen, He shou wu)	<i>Borago officinalis, herba et radix</i> (brutnák lékařský, nať a kořen)
<i>Platycladus orientalis, semen</i> (túje východní, semeno, Bai zi ren)	<i>Codonopsis pilosula, radix</i> (pazvonek chloupkatý, kořen, Dang shen)
<i>Ophiopogon japonicus, radix</i> (ofiopogon [sedoulek] japonský, kořen, Mai men dong)	<i>Rosa canina, fructus</i> (růže šípková, plod)
<i>Equus assinus, colla corii</i> (osel domácí, želatina, E jiao)	<i>Hippophae rhamnoides, fructus et folium</i> (rakytník řešetlákový, plod a list)
<i>Cannabis sativa, fructus</i> (konopí seté, plod, Huo ma ren)	<i>Aronia melanocarpa, fructus</i> (temnoplodec černoplodý, plod)
<i>Ziziphus jujuba, fructus</i> (jujuba čínská, cicimek, plod, Da zao)	

Pozn.: Konopí seté není vhodné při řídké stolici (pomáhá při zácpě).

Léčivky uklidňující srdce, podporující ducha, otevírající „otvory“ ducha

Léčivky asijské tradice	Léčivky západní tradice
Ostrea, concha (ústřice, Mu li)	Viscum album, herba (jemelí bílé, nať)
Fossilia ossis mastodi (fosilní kost, Long gu)	Arnica montana, flos (prha arnika, květ)*
Ziziphus jujuba, spinosa, semen (jujuba ostnatá, semeno, Suan zao ren)	Elymus repens, radix (pýr plazivý, kořen)
Poria cocos, sclerotium paradiscis (pórnatka kokosová, část houby, kde přechází do dřeva kořene borovice, Fu shen)	Tilia cordata, flos (lípa srdčitá [malolistá], květ)
Polygala tenuifolia, radix (vítod tenkolistý, kořen, Yuan zhi)	Rosa canina, fructus (růže šípková, plod)
Schizandra chinensis, fructus (klanopraška čínská, plod, Wu Wei Zi)	Nepeta cataria, herba (šanta kočičí, nať)
Succinum (jantar, Hu po)	Leonurus cardiaca, herba (srdečník obecný, nať)
Polygonum multiflorum, caulis et folium (rdesno mnohokvěté, stoněk s listy, Ye jiao teng)	Borago officinalis, herba et radix (brutnák lékařský, nať a kořen)
Magnetitum (magnetit, Ci shi)	Lavandula angustifolia, herba (levandule lékařská, nať)
Albizzia (= mimosa) julibrissin, cortex (albázie, kůra, He Huan Pi)	Hypericum perforatum, herba (třezalka tečkovaná, nať)*



Příklad typické bylinné směsi sestavené z našich dostupných léčivek

U tohoto obrazu posílíme životní energii, uklidníme ducha a vyživíme krev.

Alpinia officinarum, rhizoma (galgán lékařský, oddenek, Gao liang jiang) – 2 díly
Rosa canina, fructus (růže šípková, plod) – 5 dílů
Eleuterococcus senticosus, radix (eleuterokok ostnatý, kořen) – 3 díly
Tilia cordata, flos (lípa srdčitá (malolistá), květ) – 2 díly
Crataegus monogyna, fructus (hloh jednosemenný, plod) – 3 díly
(Crataegus laevigata, fructus [hloh obecný, plod])
Cornus officinalis, fructus (dřín lékařský, plod, Shan zhu yu) – 2 díly
Borago officinalis, herba et radix (brutnák lékařský, nať a kořen) – 5 dílů
Elymus repens, radix (pýr plazivý, kořen) – 3 díly
Nepeta cataria, herba (šanta kočičí, nať) – 5 dílů

Příloha 1. Stručný bylinář (charakteristika léčivek) a kontraindikace*

Příloha 2. Příprava a dávkování – Příprava bylinné směsi – odvar

Účinky bylin

Alpinia officinarum, rhizoma (galgán lékařský, oddenek, Gao liang jiang)

Celkově podporuje element ohně v organismu.

Rosa canina, fructus (růže šípková, plod)

Podporuje energii ledvin a srdce, vyživuje krev.

***Eleuterococcus senticosus, radix* (eleuterokok ostnitý, kořen)**

Doplňuje životní sílu (energii rezervních zdrojů).

***Tilia cordata, flos* (lípa srdčitá [malolistá], květ)**

Uvolňuje křečovitě napětí (stísněnost energie) v hrudníku a trávicím systému.

***Crataegus monogyna, fructus* (hloh jednosemenný, plod)**

***Crataegus laevigata, fructus* (hloh obecný, plod)**

Podporuje energii srdce, posiluje srdeční svalovinu, vyživuje krev, uklidňuje ducha.

***Cornus officinalis, fructus* (dřín lékařský, plod, Shan zhu yu)**

Podporuje životní energii a její uchovávání v rezervách.

***Borago officinalis, herba et radix* (brutnák lékařský, nať a kořen)**

Mírně podporuje životní sílu (srdce, ledviny). Jemně harmonizuje, podporuje nervový systém. Mírně ochlazuje.

***Elymus repens, radix* (pýr plazivý, kořen)**

Posiluje energii srdce a jater.

***Nepeta cataria, herba* (šanta kočičí, nať)**

Ochlazuje horkost, uklidňuje nervový systém (uklidňuje ducha). Uvolňuje celkově zvýšené napětí organismu.

Další možné varianty

Do stravy lze přidat syrový kaštan v medu, pečený – 3 ks denně:

***Castanea sativa, fructus* (kaštanovník jedlý, plod)**

Vyživuje vodní element srdce. Podporuje energii sleziny, slinivky a žaludku.

Byliny, které lze přidat k základní směsi v množství 3–5 dílů:

***Rosa canina, flos* (růže šípková, květ)**

Podporuje energii srdce (schopnost vnímat radost).

Arnica montana, flos* (prha arnika, květ)

Posiluje energii srdce, je-li vyčerpané z přemíry emocí. Rozhýbává energii a krev.

Přidat ve formě tinktury (3× denně 20–30 kapek):

Hypericum perforatum, herba* (třezalka tečkovaná, nať)

Uklidňuje ducha, dodává „jiskru života“ (oheň ledvin a srdce).

V. SITUACE STAGNACE KRVE V DRAHÁCH SRDCE

Může se jednat o více nebo méně vážnou situaci, do které vyústil některý z předchozích obrazů. (Platí obecné pravidlo: u dlouhotrvajících onemocnění se často objevují příznaky blokády krve.) V západním lékařství se jedná obvykle již o ICHS, stav po infarktu atd.

Jak bude člověk v této situaci „vypadat“?

Příznaky:

- bušení srdce s neklidem (často výrazným);
- nepříjemný pocit na hrudi až bolest – angina pectoris;

- podrážděnost, střídají se výrazné emoce (hněvivost se smutkem);
- fialové zbarvení rtů, nehtů;
- příznaky se mohou zhoršit v noci;
- jazyk: tmavě matně zbarvený, stagnační skvrny (fialové), tenký bílý povlak.

Principy léčby:

- podpořit oběh krve, odstranit stagnace krve;
- obnovit průchodnost drah;
- zklidnit srdce;
- harmonizovat játra;
- uklidnit ducha.

Principy léčby je potřeba mít neustále na pozadí mysli při sestavování individuální receptury. Pořadí a důraz na konkrétní princip volí terapeut dle aktuálního stavu klienta.

Příklad TCM receptury:

Xue fu zhu yu tang

Dan shen pian

Gui zhi gan cao long gu mu li tang

Léčivky podporující oběh krve, odstraňující stagnace krve

Léčivky asijské tradice	Léčivky západní tradice
<i>Salvia miltiorrhiza, radix</i> (šalvěj červenokořená, kořen, Dan shen)	<i>Betonica officinalis, herba</i> (bukvice lékařská, nat')
<i>Ligusticum wallichii, rhizoma</i> (koprníček, oddenek, Chuan xiong)	<i>Crataegus monogyna, fructus</i> (hloh jednosemenný, plod), <i>Crataegus laevigata, fructus</i> (hloh obecný, plod)
<i>Prunus persica, semen</i> (broskvoň obecná, semeno, Tao ren)	<i>Chelidonium majus, herba</i> (vlastovičník větší, nat')*
<i>Carthamus tinctorius, flos</i> (světlice barvířská, květ, Hong hua)	<i>Melilotus officinalis, herba</i> (komonice lékařská, nat')*
<i>Paeonia lactiflora, radix</i> (pivoňka bělokvětá – divoce rostoucí, kořen, Chi shao)	<i>Ruta graveolens, herba</i> (routa vonná, nat')*
<i>Rehmannia glutinosa, radix</i> (rehmanie lepkavá, neupravený kořen, Sheng di huang)	<i>Rosmarinus officinalis, herba</i> (rozmarýn lékařský, nat')*
<i>Angelica sinensis, radix</i> (děhel čínský, kořen Dang gui)	<i>Tanacetum parthenium, herba</i> (kopretina řimbaba, nat')
<i>Corydalis, rhizoma</i> (dymnivka, oddenek, Yan hu suo)	<i>Boswellia, olibanum</i> (pryskyřice, kadidlo, Ru xiang)
<i>Polygonum multiflorum, radix</i> (rdesno mnohokvěté, kořen, He shou wu)	<i>Commifora myrrha</i> (myrha, pryskyřice, Mo yao)
<i>Cinnamomum cassia, ramulus</i> (skořicovník čínský, větvičky, Gui zhi)	

Léčivky asijské tradice	Léčivky západní tradice
<i>Panax notoginseng, radix</i> (ženšen nepravý, San qi)	
<i>Boswellia, olibanum</i> (pryskyřice, kadidlo, Ru xiang)	
<i>Commifora myrrha</i> (myrha, pryskyřice, Mo yao)	
<i>Achyranthes bidentata, radix</i> (achyrant dvouzubý, kofen, Chuan niu xi)	

Léčivky uklidňující srdce a ducha

Léčivky asijské tradice	Léčivky západní tradice
<i>Ostrea, concha</i> (ústřice, Mu li)	<i>Hypericum perforatum, herba</i> (třezalka tečkovaná, nať)*
<i>Fossilia ossis mastodi</i> (fosilní kost, Long gu)	<i>Tilia cordata, flos</i> (lípa srdčitá (malolistá), květ)
<i>Ziziphus jujuba, spinosa, semen</i> (jujuba ostnitá, semeno, Suan zao ren)	<i>Leonurus cardiaca, herba</i> (srdečník obecný, nať)
<i>Poria cocos, sclerotium paradiscis</i> (pórnatka kokosová, část houby, kde přechází do dřeva kořene borovice, Fu shen)	<i>Filipendula ulmaria, flos</i> (tužebník jilmový, květ)
<i>Polygala tenuifolia, radix</i> (vítod tenkolistý, kořen, Yuan zhi)	<i>Lythrum salicaria, herba</i> (kyprej vrbice, nať)
<i>Succinum</i> (jantar, Hu po)	<i>Betonica officinalis, herba</i> (bukvice lékařská, nať)
<i>Polygonum multiflorum, caulis et folium</i> (rdesno mnohokvěté, stonek s listy, Ye jiao teng)	<i>Calluna vulgaris, herba</i> (vřes obecný, nať)
<i>Magnetitum</i> (magnetit, Ci shi)	<i>Lavandula angustifolia, herba</i> (levandule lékařská, nať)
<i>Albizzia (= mimosa) julibrissin, cortex</i> (albízie, kůra, He Huan Pi)	<i>Thymus pulegioides, herba</i> (mateřídouška vejčitá, nať)
<i>Cinnamomum cassia, ramulus</i> (skořicovník čínský, větvičky, Gui zhi)	<i>Nepeta cataria, herba</i> (šanta kočičí, nať)
	<i>Epilobium angustifolium, herba</i> (vrbovka úzkolistá, nať)
	<i>Matricaria chamomilla, flos</i> (heřmánek pravý, květ)
	<i>Borago officinalis, herba et radix</i> (brutnák lékařský, nať a kořen)

Léčivky harmonizující játra, podporující volný tok energie

Léčivky asijské tradice	Léčivky západní tradice
<i>Bupleurum chinense, radix</i> (prorostlík čínský, kofen, Chai hu)	<i>Prunella vulgaris, herba</i> (černohlávek obecný, nať)
<i>Cyperus rotundus, rhizoma</i> (šachor hlíznatý, oddenek, Xiang fu)	<i>Betonica officinalis, herba</i> (bukvice lékařská, nať)

Léčivky asijské tradice	Léčivky západní tradice
Citrus aurantium, fructus (citroník hořký, plod, Zhi ke)	Calendula officinalis, flos (měsíček lékařský, květ)
Citrus reticulata, pericarpium viride (immaturus) (mandarinka obecná, oplodí, nezralý plod, Qing pi)	Taraxacum sect. ruderaria, folium (smetánka obecná/lékařská, list)
Platycodon grandiflorum, radix (boubelka velkokvětá, kořen, Jie geng)	Matricaria chamomilla, flos (heřmáněk pravý, květ)
	Foeniculum vulgare, fructus (fenykl obecný, plod, Xiao hui xiang)
	Agrimonia eupatoria, herba (řepík lékařský, nať)
	Melissa officinalis, herba (meduňka lékařská, nať)
	Ruta graveolens, herba (ruta vonná, nať)*
	Taraxacum sect. ruderaria, radix (smetánka obecná/lékařská, kořen)
	Marrubium vulgare, herba (jablečník obecný, nať)
	Scutellaria baicalensis, radix (šišák bajkalský, kořen, Huang qin)

Léčivky rozpouštějící „tan“

Léčivky asijské tradice	Léčivky západní tradice
Acorus tatarinowii, rhizoma (puškvorec, oddenek, Shi chang pu)	Aesculus hippocastanum, flos (jírovec maďal, květ)*
Pinellia ternata, rhizoma (pinelie trojčetná, oddenek, Ban xia)	Acorus calamus, rhizoma (puškvorec obecný, oddenek)
	Thalspi arvense, herba (penízek rolní, nať, Bai jiang cao)
	Urtica dioica, herba (kopřiva dvoudomá, nať)

Tento stav bývá často důsledkem některého z předchozích obrazů, další byliny se tedy přidávají v souladu s celým vývojem onemocnění.



Příklad typické bylinné směsi sestavené z našich dostupných léčiv

U tohoto obrazu zklidníme ducha a rozrušené srdce, zprůchodníme stagnace na úrovni krevního oběhu a uvolníme játra.

Betonica officinalis, herba (bukvice lékařská, nať) – 5 dílů
Crataegus monogyna, fructus (hloh jednosemenný, plod) – 5 dílů
(Crataegus laevigata, fructus [hloh obecný, plod])
Ruta graveolens, herba (ruta vonná, nať)* – 3 díly
Matricaria chamomilla, flos (heřmáněk pravý, květ) – 2 díly
Nepeta cataria, herba (šanta kočičí, nať) – 5 dílů
Epilobium angustifolium, herba (vrbovka úzkolistá, nať) – 5 dílů
Calendula officinalis, flos (měsíček lékařský, květ) – 3 díly
Taraxacum sect. ruderaria, folium (smetánka obecná/lékařská, list) – 5 dílů

Příloha 1. Stručný bylinář (charakteristika léčivěk) a kontraindikace*
Příloha 2. Příprava a dávkování – Příprava bylinné směsi – odvar

Účinky bylin

***Betonica officinalis, herba* (bukvice lékařská, nať)**

Ředí krev a neutralizuje toxiny v ní obsažené. Zklidňuje rozrušenost ducha. Harmonizuje energii a krev jater.

***Crataegus monogyna, fructus* (hloh jednosemenný, plod)**

***Crataegus laevigata, fructus* (hloh obecný, plod)**

Podporuje energii srdce, posiluje srdeční svalovinu, vyživuje krev, uklidňuje ducha.

Ruta graveolens, herba* (routa vonná, nať)

Rozpohybovává krev, mírně zahřívá. Svou aromatickou povahou rozpohybovává stagnující energii.

***Matricaria chamomilla, flos* (heřmánek pravý, květ)**

Uvolňuje křeče, podporuje volný tok energie, uklidňuje.

***Nepeta cataria, herba* (šanta kočičí, nať)**

Ochlazuje horkost, uklidňuje nervový systém (uklidňuje ducha). Uvolňuje celkově zvýšené napětí organismu.

***Epilobium angustifolium, herba* (vrbovka úzkolistá, nať)**

Uvolňuje napětí, uklidňuje ducha.

***Calendula officinalis, flos* (měsíček lékařský, květ)**

Pročišťuje zbytkové škodliviny a toxické látky z krve a lymfatických tkání. Změkčuje játra a podporuje oběh energie v játrech.

***Taraxacum sect. ruderalia, folium* (smetánka obecná/lékařská, list)**

Ochlazuje krev jater. Šetrným způsobem (vůči ztrátám minerálům) odvádí stagnující tekutiny.

Další možné varianty

Přidat do základní směsi 5–10 dílů:

Melilotus officinalis, herba* (komonice lékařská, nať)

Rozpohybovává a ředí krev, zvyšuje pružnost cév. Uklidňuje ducha.

***Tanacetum parthenium, herba* (kopretina řimbaba, nať)**

Rozpohybovává krev, uvolňuje napětí cév.

Chelidonium majus, herba* (vlastovičnick většší, nať)

Rozpohybovává krev a pročišťuje toxické látky v krvi.

Přidat do základní směsi 5–10 dílů:

***Crataegus monogyna, folium, flos* (hloh jednosemenný, list, květ)**

***Crataegus laevigata, folium, flos* (hloh obecný, list, květ)**

Snižuje krevní tlak.

Valeriana officinalis, radix* (kozlík lékařský, kořen)

Uvolňuje nervové napětí a křeče (uklidňuje ducha). Otevírá hrudník.

VI. NEDOSTATEČNÝ OHEŇ SRDCE (VÁŽNÝ STAV K SITUACI III.)

Pokud není včas doplněn a posílen oheň srdce, může dojít ke komplikaci, kdy voda „zaplaví“ srdce. V tomto případě se objevují otoky dolních končetin, pocity tlaku a plnosti na hrudi, dušnost, bušení srdce, snížené močení, tělo a končetiny jsou chladné, motání hlavy, nauzea, zvracení, jazyk je velký, bledý s kluzkým bílým povlakem. Může se jednat o vážný stav selhávání srdce vyžadující hospitalizaci.

Principy léčby:

- odstranit nadbytečnou vodu;
- posílit oheň (yang) srdce;
- uklidnit ducha.

Principy léčby je potřeba mít neustále na pozadí mysli při sestavování individuální receptury. Pořadí a důraz na konkrétní princip volí terapeut dle aktuálního stavu klienta.

Příklad TCM receptury:

Ling gui zhu gan tang

Zhen wu tang

Léčivky odstraňující nadbytečnou vodu

Léčivky asijské tradice	Léčivky západní tradice
<i>Alisma plantago-aquatica, rhizoma</i> (žabník jitrocelový, oddenek, Ze xie)	<i>Taraxacum sect. ruderalia, folium</i> (smetánka obecná/lékařská, list)
<i>Poria cocos, sclerotium</i> (pórnatka kokosová, Fu ling)	<i>Ononis spinosa, radix</i> (jehlice trnitá, kořen)*
<i>Polyporus umbellatus</i> (choroš oříš, Zhu ling)	<i>Galium verum, herba</i> (svízel šířšťový, nať)
<i>Plantago asiatica, semen</i> (jitrocel asijský, semeno, Che qian zi)	<i>Viscum album, herba</i> (jmelí bílé, nať)
<i>Atractylodes macrocephala, rhizoma</i> (atraktylis velkoubořový, oddenek, Bai zhu)	<i>Petroselinum sativum, radix</i> (petržel obecná, kořen)
	<i>Betula pendula, folium</i> (bříza bělokorá, list)
	<i>Urtica dioica, herba</i> (kopřiva dvoudomá, nať)
	<i>Levisticum officinale, radix</i> (libeček lékařský, kořen)*
	<i>Ribes nigrum, folium</i> (rybíz černý, list)
	<i>Juniperus communis, fructus</i> (jalovec obecný, plod)

Léčivky posilující oheň srdce

Léčivky asijské tradice	Léčivky západní tradice
<i>Cinnamomum cassia, ramulus</i> (skořicovník čínský, větvičky, Gui zhi)	<i>Crataegus monogyna, fructus</i> (hloh jednosemenný, plod), <i>Crataegus laevigata, fructus</i> (hloh obecný, plod)
<i>Aconitum carmichaeli, radix lateralis preparata</i> (oměj, boční kořenové hlízy upravené, Fu zi)	<i>Pimpinella anisum, fructus</i> (bedrník anýz, plod)
	<i>Arnica montana, flos</i> (prha arnika, květ)*
	<i>Rosmarinus officinalis, herba</i> (rozmarýn lékařský, nať)*
	<i>Hypericum perforatum, herba</i> (třezalka tečkovaná, nať)*

Léčivky uklidňující ducha

Léčivky asijské tradice	Léčivky západní tradice
<i>Polygala tenuifolia, radix</i> (vítod tenkolistý, kořen, Yuan zhi)	<i>Leonurus cardiaca, herba</i> (srdečník obecný, nať)
<i>Poria cocos, sclerotium paradiscis</i> (pórnatka kokosová, část houby, kde přechází do dřeva kořene borovice, Fu shen)	<i>Valeriana officinalis, radix</i> (kozlík lékařský, kořen)*
<i>Ziziphus jujuba, spinosa, semen</i> (jujuba ostnitá, semeno, Suan zao ren)	<i>Nepeta cataria, herba</i> (šanta kočičí, nať)
	<i>Tilia cordata, flos</i> (lípa srdčitá [malolistá], květ)
	<i>Epilobium angustifolium, herba</i> (vrbovka úzkolistá, nať)
	<i>Lavandula angustifolia, herba</i> (levandule lékařská, nať)
	<i>Hypericum perforatum, herba</i> (třezalka tečkovaná, nať)*
	<i>Passiflora incarnata, herba</i> (mučenka pletní, nať)
	<i>Melissa officinalis, herba</i> (meduňka lékařská, nať)
	<i>Viscum album, herba</i> (jemelí bílé, nať)

Další přidávané byliny

Pro posílení energie, při nevolnosti a trávicích obtížích:

Panax ginseng, radix (ženšen pravý, kořen, Ren shen)

Astragalus membranaceus, radix (kozinec blanitý, kořen, Hunag qi)

Glycyrrhiza uralensis/glabra, radix (lékořice uralská/lysá, kořen, Gan cao) (patří do Ling gui zhu gan tang)

***Zingiber officinale, rhizoma* (zázvor obecný, oddenek, Sheng jiang)**
***Pinellia ternata, rhizoma preparata* (pinelie trojčetná, upravený oddenek, Ban xia)**
***Citrus reticulata, pericarpium* (mandarinka obecná, oplodí, Chen pi)**

Pro podporu plic (kovu), aby se mohla hýbat voda:

***Prunus armeniaca, semen* (meruňka obecná, semeno, Xing ren)**
***Platycodon grandiflorum, radix* (boubelka velkokvětá, kořen, Jie geng)**
***Acanthopanax gracilistylus/senticosus, cortex radices* (eleuterokok, kůra kořene, Wu jia pi)**



Příklad typické bylinné směsi sestavené z našich dostupných léčivek

U tohoto obrazu odvedeme stagnující tekutiny, posílíme srdce a zklidníme ducha.

***Ononis spinosa, radix* (jehlice trnitá, kořen)* – 3 díly**
***Betula pendula, folium* (bříza bělokorá, list) – 3 díly**
***Ribes nigrum, folium* (rybíz černý, list) – 3 díly**
***Galium verum, herba* (svízel sířišťový, nať) – 3 díly**
***Crataegus monogyna, fructus* (hloh jednosemenný, plod) – 10 dílů**
***(Crataegus laevigata, fructus* [hloh obecný, plod])**
***Rosmarinus officinalis, herba* (rozmarýn lékařský, nať)* – 2 díly**
***Leonurus cardiaca, herba* (srdečník obecný, nať) – 10 dílů**
***Lavandula angustifolia, herba* (levandule lékařská, nať) – 3 díly**

Příloha 1. Stručný bylinář (charakteristika léčivek) a kontraindikace*

Příloha 2. Příprava a dávkování – Příprava bylinné směsi – odvar

Účinky bylin

Ononis spinosa, radix* (jehlice trnitá, kořen)

Odvádí stagnující vodu, snižuje otoky.

***Betula pendula, folium* (bříza bělokorá, list)**

Odvádí přebytečnou vodu z organismu a mírně ochlazuje.

***Ribes nigrum, folium* (rybíz černý, list)**

Rozpouští zastaralé stagnující tekutiny a usazené škodliviny a zbytky odvádí močením.

***Galium verum, herba* (svízel sířišťový, nať)**

Rozpouští a pročišťuje vše stagnující a kazící se (vlhkost, „tan“, toxin, stagnace lymfy, zbytky po rozpadu nádorových buněk).

Odvádí stagnující tekutiny, tím odlehčí energii středu.

***Crataegus monogyna, fructus* (hloh jednosemenný, plod)**

***Crataegus laevigata, fructus* (hloh obecný, plod)**

Podporuje energii srdce, posiluje srdeční svalovinu, vyživuje krev, uklidňuje ducha.

Rosmarinus officinalis, herba* (rozmarýn lékařský, nať)

Podporuje, zahřívá oheň srdce a ledvin.

Uvádí do pohybu životní energii a krev.

***Leonurus cardiaca, herba* (srdečník obecný, nať)**

Zklidňuje nepřiměřenou činnost srdce skrze nervový systém, ochlazuje horkost.

Zklidňuje autonomní nervový systém, uklidňuje ducha.

Lavandula angustifolia, herba (levandule lékařská, nať)

Uklidňuje ducha.

Další možné varianty

Přidat k základní směsi 5 dílů nebo tinkturu (3× denně 20–30 kapek):

Levisticum officinale, radix (libeček lékařský, kořen)*

Intenzivně odvádí vodu z organismu a posiluje oheň ledvin.

Přidat k základní směsi 5 dílů:

Arnica montana, flos (prha arnika, květ)*

Posiluje energii srdce, je-li vyčerpané z přemíry emocí.

Rozhýbává energii a krev.

Přidat k základní směsi 10 dílů:

Passiflora incarnata, herba (mučenka pletní, nať)

Uklidňuje neklid ducha.

Přidat k základní směsi 10 dílů:

Dioscorea opposita (syn. batatas), rhizoma (jam čínský, oddenek, Shan yao)

Posiluje a vyživuje esenci ledvin a zlepšuje kvalitu tekutin v organismu.

Podporuje energii středu.

OBTÍŽ: NESPAVOST

Jako nespavost označujeme následující typy obtíží:

- příliš lehký spánek (člověk se snadno vzbudí na sebemenší podnět);
- nespánek usínání;
- časté buzení se v noci (člověk opět usne);
- buzení se v noci s neschopností opět usnout;
- příliš velké množství snů, které znemožňuje klidný spánek.

Kvalitní spánek je důležitý pro možnost regenerace organismu, pro obnovu zdrojových sil (element vody).

Ve staré Číně se pro popis procesu usínání používal hezký obraz: duše se zanořuje do hlubších vrstev organismu (vody/krve). Aby byl tento proces „hladký“, je potřeba, aby se duše měla kam zanořit, aby na to měla dost energie a aby nebyla ničím rušena (vše příliš ohnivé podstaty ruší spánek). Vyjádřeno z pohledu živelů: pečujeme o element vody (její kvantitu i kvalitu), podporujeme zemi (slezinu, slinivku, trávicí systém), aby bylo dost energie a krve, a pročišťujeme vše horké, co by mohlo rušit klid duše.

Pohled západní: klid duše je závislý na stavu nervového systému. Pokud je nervový systém předrážděn stimulanty (alkohol, káva, čaj, cukr, přílišné ambice, starosti aj.), není možné, aby byl spánek klidný. Dalším důvodem (často opomíjeným) neschopnosti se

v klidu zanořit do hlubokého spánku bývá přílišná aktivita trávicího systému (trávicího ohně) během noci (tedy pozdní večere).

Do seznamu věcí, které ruší spánek, řadíme vše, co v sobě ukrývá přílišný neklid elementu ohně, například:

- stimulující látky typu alkoholu, kávy, čaje, cukru, aditiv v potravinách a nápojích, drog;
- potlačené emoce, které snadno vytváří horkost;
- žaludek přeplněný komplikovaným jídlem, který bude nadměrně nutit trávicí systém tvořit další oheň potřebný k stravení potravy;
- všelijaká záření a svícení, jež jsou samozřejmě též ohnivé povahy (televize, počítače, mobily, wifi atd.);
- klimatické vlivy (náhlá změna počasí, cestování do zemí horkého klimatu s nedostatečnou adaptací při příjezdu [přehřátí organismu z vnějších příčin]).

Oheň – vítr – voda

Pozorujeme-li v přírodě oheň či příliš rozpálenou plochu, můžeme si všimnout, že nad ohněm či horkou plochou se tetelí vzduch, vytváří se vítr. Navíc přílišná horkost symbolicky „uvaří“ tekutiny a ony se odpaří. Představíme-li si analogickou situaci v lidském organismu: nadměrná horkost nám rozehrívá krev a tekutiny, vzniká neklidný „vítr“, který rozkmitává mysl a téžavé myšlenky, nedovolí se zklidnit, voda se postupně odpařuje. Je-li v organismu již celkově oslaben element vody (tekutiny a krev), stav je ještě komplikovanější, rovnováha vody a ohně je příliš vychýlena ve prospěch ohně, a proto každé další horko tuto nerovnováhu posílí.

Oheň – země – kov

Zajímavá je situace, kdy se nedaří usnout, neboť je málo energie a krve. Jednoduchým příkladem je „přetažené“ dítě po dni plném intenzivních zážitků (energie a krev již byly pro dnešní den spotřebovány a je zde pomyslný „hlad“, působící nespokojenost, a tedy neschopnost usnout). Výrazné zážitky jsou navíc ohnivé povahy. U dospělých dochází k tomuto stavu spíše v důsledku dlouhodobého přetěžování, zejména nadměrnou mentální činností, která vyčerpává element země. Země následně nemá dost sil na vytvoření nové energie a krve. Pro vytvoření nové energie nadto potřebujeme správně dýchat (element kovu – plíce – nám zajišťuje získávání „čisté qi“ [prány atp.] ze vzduchu), což duševně pracující člověk obvykle nečiní.

Oheň – dřevo – kov

Dalším předpokladem pro snadné usnutí i celkově spokojený spánek je, aby se člověk ukládal ke spánku pokud možno uvolněný na duši i na těle. Zvýšené napětí ve svalech a dalších částech pohybového aparátu je překážkou volného pohybu energie a krve, navíc každá stagnace časem generuje opět zbytečnou horkost.

Co můžeme udělat v rámci své životosprávy pro zdravý spánek? Žít jednoduchým, vyváženým stylem života, vyřadit stimulující látky alespoň v druhé polovině dne, vynechat večeri nebo večeřet jen lehce v odpoledních či podvečerních hodinách, večer nepoužívat žádné přístroje s obrazovkou, nestresovat se a navečer se věnovat nějaké formě

relaxace, meditace či dechovým cvičením (element kovu plic [jejich rytmus a dostředivý typ energie] omezuje element dřeva [které má odstředivou energii]), dopřát si (což často znamená naplánovat si) dostatečný čas na spánek v souladu s rytmy dne a noci.

Oheň je dominantním živlem srdce, voda ledvin, země sleziny/slinivky, dřevo jater a kov plic. V rámci bylinné léčby budeme často harmonizovat všechny systémy.

I. SITUACE NADMĚRNÉHO OHNĚ JATER, KTERÝ ZNEKLIDŇUJE SRDCE

Velký hněv, vztek či frustrace se stísňují na úrovni jater (element dřeva), jejichž funkce zajišťovat volný tok energie a krve je tím zhoršena. Stagnující energie emocí se mění na oheň, jenž stoupá vzhůru a způsobuje neklid ducha srdce a obtíže se spánkem. Bude-li tento stav trvat déle, bude docházet k poškození (vysušování) tekutin. Situaci často zhoršují jakékoliv „zahřívající“ prvky v životosprávě (viz výše). Přílišná stísněnost na úrovni elementu dřeva bude omezovat fungování země (trávicí procesy, metabolismus, vytváření energie a krve).

Jak bude člověk v této situaci „vypadat“?

Příznaky:

- nespavost s velkým množstvím intenzivních (často nepříjemných) snů, buzení se často mezi 1. a 3. hodinou;
- ranní únava kvůli přemíře snů;
- podrážděnost, frustrovanost, hněvivost, vzteklost;
- bolest či tlak v hlavě (bolest je rozpínavá až migrenózní);
- další příznaky přetlaku směřujícího vzhůru: pískání v uších, závratě, snadné zčervenání v obličeji, červené oči, skřípání zuby;
- trávicí obtíže, nechutenství, bolesti nebo tlak v podžebří;
- jazyk červený se žlutým povlakem.

Principy léčby:

- zprůchodnit a uklidnit játra;
- pročistit oheň;
- uklidnit srdce a ducha.

Principy léčby je potřeba mít neustále na pozadí mysli při sestavování individuální receptury. Pořadí a důraz na konkrétní princip volí terapeut dle aktuálního stavu klienta.

Příklad TCM receptury:

Long dan xie gan tang
Jia wei xiao yao san
Xiao chai hu tang
Shu gan wan

Léčivky zprůchodňující/uvolňující játra

Léčivky asijské tradice	Léčivky západní tradice
<i>Bupleurum chinense, radix</i> (prorostlík čínský, kořen, Chai hu)	<i>Taraxacum sect. ruderalia, folium et radix</i> (smetánka obecná/lékařská, list a kořen)
<i>Cyperus rotundus, rhizoma</i> (šáchor hlíznatý, oddenek, Xiang fu)	<i>Elymus repens, radix</i> (pýr plazivý, kořen)
<i>Curcuma wenyujin, radix</i> (kurkuma wenyujin, kořen, Yu jin)	<i>Gentiana lutea, radix</i> (hořec žlutý, kořen)
<i>Citrus reticulata, pericarpium viride (immaturus)</i> (mandarinka obecná, oplodí, nezralý plod, Qing pi)	<i>Agrimonia eupatoria, herba</i> (řepík lékařský, nať)
<i>Citrus aurantium immaturus, fructus</i> (citroník hořký, nezralý plod, Zhi shi)	<i>Marrubium vulgare, herba</i> (jablečnick obecný, nať)
<i>Citrus media (sacrodactylus), fructus</i> (cedrát, plod, Fo shou)	<i>Fumaria officinalis, herba</i> (zemědým lékařský, nať)*
<i>Mentha haplocalyx (syn. arvensis), herba</i> (máta rolní, nať, Bo he)	<i>Betonica officinalis, herba</i> (bukvice lékařská, nať)
	<i>Cynara carduculus, herba</i> (artyčok, nať)
	<i>Juglans regia, pericarpium</i> (ořešák královský, oplodí)*
	<i>Scutellaria baicalensis, radix</i> (šišák bajkalský, kořen, Huang qin)
	<i>Mentha haplocalyx (syn. arvensis), herba</i> (máta rolní, nať, Bo he)

Léčivky pročišťující oheň nebo odstraňující vlhké horko močením

Léčivky asijské tradice	Léčivky západní tradice
<i>Gentiana scabra, radix</i> (hořec drsný, kořen, Long dan cao)	<i>Acorus calamus, rhizoma</i> (puškvorec obecný, oddenek)
<i>Gardenia jasminoides, fructus</i> (gardenie jasmínová, plod, Zhi zi)	<i>Menyanthes trifoliata, folium</i> (vachta trojlistá, list)
<i>Scutellaria baicalensis, radix</i> (šišák bajkalský, kořen, Huang qin)	<i>Lycopodium clavatum, herba</i> (plavuň vidlačka, nať)
<i>Paeonia suffruticosa, cortex radiceis</i> (pivoňka polokřovitá, kůra kořene, Mu dan pi)	<i>Equisetum arvense, herba</i> (přeslička rolní, nať)
<i>Alisma plantago-aquatica, rhizoma</i> (žabník jitrocelový, oddenek, Ze xie)	<i>Betula pendula, folium</i> (bříza bělokora, list)
<i>Plantago asiatica, semen</i> (jitrocel asijský, semeno, Che qian zi)	<i>Plantago lanceolata, folium</i> (jitrocel kopinatý, list), <i>Plantago major, folium</i> (jitrocel větší, list)
	<i>Scutellaria baicalensis, radix</i> (šišák bajkalský, kořen, Huang qin)
	<i>Thalspi arvense, herba</i> (penízek rolní, nať, Bai jiang cao)
	<i>Fraxinus excelsior, folium</i> (jasan ztepilý, list)

Léčivky uklidňující srdce a ducha

Léčivky asijské tradice	Léčivky západní tradice
Ostrea, concha (ústřice, Mu li)	Leonurus cardiaca, herba (srdečník obecný, nať)
Fossilia ossis mastodi (fosilní kost, Long gu)	Lythrum salicaria, herba (kyprej vrbice, nať)
Magnetitum (magnetit, Ci shi)	Betonica officinalis, herba (bukvice lékařská, nať)
Albizzia (= mimosa) julibrissin, cortex (albízie, kůra, He Huan Pi)	Calluna vulgaris, herba (vřes obecný, nať)
Polygonum multiflorum, caulis et folium (rdesno mnohokvěté, stonek s listy, Ye jiao teng)	Lavandula angustifolia, herba (levandule lékařská, nať)
Margaritifera concha usta (perlorodka nebo perlotvorka, lastura, Zhen zhu mu)	Thymus pulegioides, herba (mateřídouška vejčitá, nať)
	Nepeta cataria, herba (šanta kočičí, nať)
	Epilobium angustifolium, herba (vrbovka úzkolistá, nať)
	Matricaria chamomilla, flos (heřmáněk pravý, květ)
	Primula veris, radix (prvosienka jarní, kořen)*
	Viscum album, herba (jmelí bílé, nať)

Další přidávané byliny

Pro posílení elementu země (sleziny/slinivky):

Poria cocos, sclerotium (pórnatka kokosová, Fu ling)

Atractylodes macrocephala, rhizoma (atraktylis velkouborový, odděnek, Bai zhu)

Glycyrrhiza uralensis (glabra aj.), radix (lékořice uralská, lysá aj., kořen, Gan cao)

Panax ginseng, radix (ženšen pravý, kořen, Ren shen)

Ziziphus jujuba, fructus (jujuba čínská, cicimek, plod, Da zao)

Pinellia ternata, rhizoma (pinelie trojčetná, oddenek, Ban xia) – transformuje vlhkost a „tan“.

Pro vyživení vody (yinu a krve):

Rehmannia glutinosa, radix (rehmanie lepkavá, neupravený kořen, Sheng di huang)

Angelica sinensis, radix (děhel čínský, kořen Dang gui)

Paeonia lactiflora, radix (pivoňka bělokvětá, kořen, Bai shao)



Příklad typické bylinné směsi sestavené z našich dostupných léčivek

U tohoto obrazu ochladíme, zprůchodníme a zklidníme oblast jater, odvedeme horkost od srdce a uklidníme ducha.

Gentiana lutea, radix (hořec žlutý, kořen) – 5 dílů
Agrimonia eupatoria, herba (řepík lékařský, nať) – 5 dílů
Lycopodium clavatum, herba (plavuň vidlačka, nať) – 3 díly
Menyanthes trifoliata, folium (vachta trojlistá, list) – 3 díly
Epilobium angustifolium, herba (vrbovka úzkolistá, nať) – 10 dílů
Thalspi arvense, herba (penízek rolní, nať, Bai jiang cao) – 10 dílů
Calluna vulgaris, herba (vřes obecný, nať) – 3 díly
Thymus pulegioides, herba (mateřídouška vejčitá, nať) – 3 díly

Příloha 1. Stručný bylinář (charakteristika léčivků) a kontraindikace*

Příloha 2. Příprava a dávkování – Příprava bylinné směsi – odvar

Účinky bylin

Gentiana lutea, radix (hořec žlutý, kořen)

Pročišťuje nadměrnou horkost a podporuje metabolismus.

Agrimonia eupatoria, herba (řepík lékařský, nať)

Jemným způsobem pročišťuje horkost a tím harmonizuje oběh energie v játrech.

Lycopodium clavatum, herba (plavuň vidlačka, nať, Shen jin cao)

Zprůchodňuje energii jater, pročišťuje nadměrnou horkost krve skladované v játrech a působí zklidňujícím účinkem.

Menyanthes trifoliata, folium (vachta trojlistá, list)

Pročišťuje nadměrnou horkost v játrech a srdci a svažuje suchost.

Epilobium angustifolium, herba (vrbovka úzkolistá, nať)

Uvolňuje napětí, uklidňuje.

Thalspi arvense, herba (penízek rolní, nať, Bai jiang cao)

Pročišťuje horkost, toxin a „tan“ a projasňuje ducha.

Calluna vulgaris, herba (vřes obecný, nať)

Relaxuje, uklidňuje nervový systém.

Thymus pulegioides, herba (mateřídouška vejčitá, nať)

Uvolňuje nervový systém, uklidňuje ducha, posiluje činnost.

Dodává pocit bezpečí.

Další možné varianty

Přidat k základní směsi 5 dílů:

Fumaria officinalis, herba (zemědým lékařský, nať)*

Razantně rozpohybovává a harmonizuje energii jater a žlučníku.

Betonica officinalis, herba (bukvice lékařská, nať)

Zklidňuje rozrušenost ducha.

Harmonizuje energii a krev jater.

Úprava jídelníčku

Lze zařadit jedlé jarní byliny, které mají ochlazující charakter, např.: Aegopodium podagraria, herba (bršlice kozí noha, nať).

Nekonzumovat jídla s příliš ostrou chutí, smažená, alkohol, ale ani příliš velké množství syrové stravy.

II. SITUACE NADMĚRNÉHO OHŇE SRDCE NEBO OHEŇ A TAN OBTĚŽUJÍ SRDCE

Je přítomna nadměrná horkost (oheň), která přehřívá srdce a zneklidňuje ducha. Tato horkost může vznikat z více příčin (viz úvod), často se kombinuje horko z více zdrojů. Oheň může vysušovat tekutiny, které se srážejí, a je-li v životosprávě přítomen další prvek, jenž způsobuje zakalení a pokažení tekutin (alkohol, mastná těžká jídla, zvlhčující potraviny, zejména mléčné výrobky, cukr a pšeničný lepek), snadno vznikne větší množství „tanu“. „Tan“ je vazká substance, která vede k „zalepení otvorů srdce“ a dalším příznakům.

Jak bude člověk v této situaci „vypadat“?

Příznaky:

- nespavost, noční můry, buzení se předčasně (často okolo čtvrté hodiny ranní);
- výrazný neklid, nervozita, úzkostnost;
- bušení srdce;
- zmatenost (zejména je-li přítomen „tan“);
- pocity tlaku, plnosti na hrudi;
- nepříjemné pocity v hlavě (tlaky, bolesti, tíže, motání hlavy);
- nevolnost, říhání, pocity plnosti v žaludku, pocit hořkosti v ústech;
- afty;
- žízeň na studené nápoje;
- moč žlutá, pálení při močení;
- jazyk červený nebo špička jazyka červená, povlak žlutý (je-li přítomen „tan“: mastný).

Principy léčby:

- pročistit oheň srdce;
- pročistit a transformovat „tan“ (zkažené tekutiny);
- harmonizovat trávení (element země);
- uklidnit srdce a ducha.

Principy léčby je potřeba mít neustále na pozadí mysli při sestavování individuální receptury. Pořadí a důraz na konkrétní princip volí terapeut dle aktuálního stavu klienta.

Příklad TCM receptury:

Huang lian jie du tang
Huang lian wen dan tang
Dao chi san
Huang lian e jiao tang
Zhu ye shi gao tang
Zhu sha an shen wan

Léčivky pročišťující oheň srdce (a dalších orgánů)

Léčivky asijské tradice	Léčivky západní tradice
Coptis chinensis, rhizoma (koptis čínský, oddenek, Huang lian)	Leonurus cardiaca, herba (srdečník obecný, nať)
Scutellaria baicalensis, radix (šišák bajkalský, kořen, Huang qin)	Melissa officinalis, herba (meduňka lékařská, nať)
Phellodendron amurense, cortex (korkovník amurský, kůra, Huang bai)	Plantago lanceolata, folium (jitrocel kopinatý, list), Plantago major, folium (jitrocel větší, list)
Gardenia jasminoides, fructus (gardenie jasmínová, plod, Zhi zi)	Elymus repens, radix (pýr plazivý, kořen)
Lophatherum gracile/sinense, herba (lofater, nať, Dan zhu ye)	Scutellaria baicalensis, radix (šišák bajkalský, kořen, Huang qin)
Phyllostachys nigra, herba (bambus, nať, Dan zhu ye [Zhu ye])	Lythrum salicaria, herba (kyprej vrbice, nať)
Nelumbo nucifera, plumula (lotos ořechonosý, klíček semene, Lian zi xin)	Salix alba, cortex (vrba bílá, kůra) vrba list
Juncus effusus, medulla (sítina rozkladitá, dřeň stonku, Deng xin cao)	Filipendula ulmaria, flos (tužebníkův jilmový, květ)
Gypsum fibrosum (sádrovec, Shi gao)	Fraxinus excelsior, folium (jasan ztepilý, list)
Rehmannia glutinosa, radix (rehmanie lepkavá, neupravený kořen, Sheng di huang)	

Léčivky pročišťující a transformující „tan“

Léčivky asijské tradice	Léčivky západní tradice
Pinellia ternata, rhizoma (pinelie trojčetná, oddenek, Ban xia)	Harpagophytum procumbens, radix (harpagofyt ležatý, kořen)
Phyllostachys nigra, caulis in taeniam (různé druhy bambusu, hobliny, Zhu ru)	Galium verum, herba (svízel sířišťový, nať)
Citrus aurantium immaturus, fructus (citroník hořký, nezralý plod, Zhi shi)	Thalspi arvense, herba (penízek rolní, nať, Bai jiang cao)
Citrus reticulata, pericarpium (mandarinka obecná, oplodí, Chen pi)	Acorus calamus, rhizoma (puškvorec obecný, oddenek)

Léčivky harmonizující trávení

Léčivky asijské tradice	Léčivky západní tradice
Citrus reticulata, pericarpium (mandarinka obecná, oplodí, Chen pi)	Acorus calamus, rhizoma (puškvorec obecný, oddenek)
Citrus aurantium immaturus, fructus (citroník hořký, nezralý plod, Zhi shi)	Linaria vulgaris, herba (lnice květel, nať)
Poria cocos, sclerotium (pórnatka kokosová, Fu ling)	Marrubium vulgare, herba (jablečník obecný, nať)

Léčivky asijské tradice	Léčivky západní tradice
Raphanus sativus, semen (ředkev setá, semeno, Lai fu zi)	Juglans regia, pericarpium (ořešák královský, oplodí)*
Crataegus pinnatifida/cuneata, fructus (hloh peřenoklaný/klínovitý, plod, Shan zha)	Chelidonium maius, herba (vlastovičník větší, nat')*
	Juglans regia, folium (ořešák královský, list)*

Léčivky uklidňující srdce a ducha

Léčivky asijské tradice	Léčivky západní tradice
Ostrea, concha (ústřice, Mu li)	Leonurus cardiaca, herba (srdečník obecný, nat')
Fossilia ossis mastodi (fosilní kost, Long gu)	Valeriana officinalis, radix (kozlík lékařský, kořen)*
Magnetitum (magnetit, Ci shi)	Nepeta cataria, herba (šanta kočičí, nat')
Margaritifera concha usta (perlorodka nebo perlotočka, lastura, Zhen zhu mu)	Melissa officinalis, herba (meduňka lékařská, nat')
Albizzia (= mimosa) julibrissin, cortex (albázie, kůra, He Huan Pi)	Tilia cordata, flos (lípa srdčitá [malolistá], květ)
Polygonum multiflorum, caulis et folium (rdesno mnohokvěté, stonek s listy, Ye jiao teng)	
Ziziphus jujuba, spinosa, semen (jujuba ostnitá, semeno, Suan zao ren)	

Pozn. 1: Často používanými bylinami pro „otevření otvorů ducha“ jsou:

Polygala tenuifolia, radix (vítod tenkolistý, kořen, Yuan zhi);

Acorus tatarinowii, rhizoma (puškorec, oddenek, Shi chang pu).

Pozn. 2: Pro svlažování výživou se často používá:

Paeonia lactiflora, radix (pivoňka bělokvětá, kořen, Bai shao);

Equus assinus, colla corii (osel domácí, želatina, E jiao);

Angelica sinensis, radix (děhel čínský, kořen Dang gui);

Rehmannia glutinosa, radix (rehmanie lepkavá, neupravený kořen, Sheng di huang);

Ophiopogon japonicus, radix (ofiopogon [sedoulek] japonský, kořen, Mai men dong);

Panax ginseng, radix (ženšen pravý, kořen, Ren shen).



Příklad typické bylinné směsi sestavené z našich dostupných léčivek

U tohoto obrazu pročistíme horkost srdce, pročistíme zkažené tekutiny, uklidníme ducha a upravíme oblast trávení.

Leonurus cardiaca, herba (srdečník obecný, nať) – 10 dílů
Melissa officinalis, herba (meduňka lékařská, nať) – 3 díly
Scutellaria baicalensis, radix (šišák bajkalský, kořen, Huang qin) – 10 dílů
Filipendula ulmaria, flos (tužebník jilmový, květ) – 5 dílů
Fraxinus excelsior, folium (jasan ztepilý, list) – 10 dílů
Linaria vulgaris, herba (lnice květel, nať) – 5 dílů
Acorus calamus, rhizoma (puškvorec obecný, oddenek) – 10 dílů
Nepeta cataria, herba (šanta kočičí, nať) – 10 dílů

Příloha 1. Stručný bylinář (charakteristika léčivků) a kontraindikace*

Příloha 2. Příprava a dávkování – Příprava bylinné směsi – odvar

Účinky bylin

Leonurus cardiaca, herba (srdečník obecný, nať)

Zklidňuje nepřiměřenou činnost srdce skrze nervový systém, ochlazuje horkost. Zklidňuje autonomní nervový systém, uklidňuje ducha.

Melissa officinalis, herba (meduňka lékařská, nať)

Uklidňuje nervový systém (uklidňuje ducha), mírně ochlazuje.

Zmírňuje křeče (uvolňuje stagnaci energie).

Scutellaria baicalensis, radix (šišák bajkalský, kořen, Huang qin)

Pročišťuje nadměrnou horkost jater a harmonizuje oběh energie jater.

Filipendula ulmaria, flos (tužebník jilmový, květ)

Ochlazuje, pročišťuje horkost a tím zklidňuje.

Fraxinus excelsior, folium (jasan ztepilý, list)

Mírně pročišťuje nadměrnou horkost a neutralizuje toxické látky v krvi.

Linaria vulgaris, herba (lnice květel, nať)

Rozpohybovává pohyb žluči v žlučovodech.

Acorus calamus, rhizoma (puškvorec obecný, oddenek)

Aromatickým způsobem uvádí do pohybu tekutiny a pročišťuje jejich zakalení. Tím projasňuje i myslící princip.

Harmonizuje trávení.

Nepeta cataria, herba (šanta kočičí, nať)

Uvolňuje celkově zvýšené napětí organismu.

Další možné varianty

Přidat k základní směsi 5 dílů:

Galium verum, herba (svízel šířitkový, nať)

Rozpouští a pročišťuje vše stagnující a kazící se (vlhkost, „tan“, toxin, stagnace lymfy, zbytky po rozpadu nádorových buněk).

Odvádí stagnující tekutiny, tím odlehčí energii středu.

Přidat k základní směsi 5 dílů:

Juglans regia, folium (orešák královský, list)*

Posiluje slinivku a slezinu a harmonizuje trávení.

Přidat k základní směsi ve formě tinktury (3× denně 20 kapek):

Chelidonium majus, herba (vlaštovičnick větší, nať)*

Rozpohybovává energii jater a žlučníku a harmonizuje trávení.

Pozn. 1: Často používanými bylinami pro „otevření otvorů ducha“ jsou:

Acorus calamus, rhizoma (puškovec obecný, oddenek)

Aromatickým způsobem uvádí do pohybu tekutiny a pročištuje jejich zakalení. Tím projasňuje i myslící princip.

Harmonizuje trávení.

Glechoma hederacea, herba (popenec břechtanolistý, nať)

Aromatickým charakterem a ostrou chutí transformuje zakalené tekutiny a projasňuje ducha.

Veronica officinalis, herba (rozrazil lékařský, nať)

Veronica chamaedrys, herba (rozrazil rezevkátek, nať)

Rozráží a transformuje nahromaděné zakalené tekutiny a „tan“ a projasňuje ducha.

Pozn. 2: Pro svlažování výživou se často používá:

Aegopodium podagraria, herba (bršlice kozí noha, nať)

Rozpouští usazené vysrážené tekutiny a současně jemně ochlazuje horkost vzniklou ze stagnace.

Udržuje čistotu tělesných tekutin.

Dipsacus fullonum, radix (štetka lesní, kořen)

Vyživuje a podporuje metabolismus tkání souvisejících s játry a ledvinami (pojivové tkáně – šlachy, úpony, kosti).

Viscum album, herba (jmelí bílé, nať)

Svlažuje přirozené tekutiny.

Uklidňuje srdce přes nervový systém, snižuje tlak krve.

Sempervivum tectorum, folium (netřesk střešní, list)

Svlažuje, zvláčňuje, regeneruje, ochlazuje a opravuje kvalitu tekutin v organismu (vyživuje yin).

Lamium album, flos (hluchavka bílá, květ)

Podporuje energii sleziny a slinivky.

Svlažuje krev, vyživuje tekutou složku krve a zlepšuje kvalitu stěny cév.

Dioscorea opposita (syn. batatas), rhizoma (jam čínský, oddenek, Shan yao)

Posiluje a vyživuje esenci ledvin a zlepšuje kvalitu tekutin v organismu.

Úprava jídelníčku

Vyvarovat se příliš zahřívajících a zatěžujících jídel (alkohol, příliš ostrá jídla, mastná těžká jídla, zvlhčující potraviny, zejména mléčné výrobky, cukr a pšeničný lepek).

III. SITUACE SLABOSTI QI A KRVE

Jedná se o situaci člověka přetěžovaného zejména mentální činností. Nadměrné přemýšlení, analytický způsob zacházení s myšlenkami a přemítání spotřebovává energii a krev, klade velké nároky na jejich doplňování (novotvorbu), což zajišťuje zejména element země (trávicí pochody, slinivka, slezina). Tyto systémy se postupně oslabují (pokud se konzumuje příliš sladkého nebo studeného, dochází k vyčerpávání rychleji). Důsledkem je nedostatečné

vyživování ducha srdce a nespavost. V této situaci se nacházejí nejen dospělí, ale v moderní době často i děti (výkonové typy škol, výrazně organizované volnočasové aktivity). Další skupinou pacientů, u nichž se snadno rozvíjí tento obraz, jsou ženy po porodu nebo dlouhém kojení či ženy trpící velmi silnou menstruací. Variantou této situace je TCM syndrom „prázdnota qi srdce a žlučníku“.

Jak bude člověk v této situaci „vypadat“?

Příznaky:

- potíže zejména usnout, po usnutí je již spánek „normální“;
- výraznější snění (ale nemusí být);
- snadná unavitelnost, ochablost, zapomnětlivost;
- lekavost, úzkostlivost, fobie, strachy;
- zadýchávání se, snadné pocení v klidu či při sebemenší námaze;
- mžítka před očima, závratě, slabost svalstva;
- trávicí obtíže (plynatost, rozpínání v břiše, kašovitá stolice);
- kůže pobledlá, ochablý vzhled v obličeji;
- jazyk bledý.

Principy léčby:

- posílit a vyživit element země (slezina, slinivka, žaludek);
- posílit a vyživit srdce (krev i energii);
- uklidnit ducha.

Principy léčby je potřeba mít neustále na pozadí mysli při sestavování individuální receptury. Pořadí a důraz na konkrétní princip volí terapeut dle aktuálního stavu klienta.

Příklad TCM receptury:

Gui pi tang
An shen ding zhi wan
Suan zao ren tang
Ba zhen tang

Léčivky podporující energii a/nebo krev a vyživující/posilující element země a srdce

Léčivky asijské tradice	Léčivky západní tradice
<i>Astragalus membranaceus, radix</i> (kozinec blanitý, kořen, Hunag qi)	<i>Taraxacum sect. ruderale, radix</i> (smetánka obecná/lékařská, kořen)
<i>Codonopsis pilosula, radix</i> (pazvonek chloupkatý, kořen, Dang shen)	<i>Piptoporus betulinus</i> (březovník obecný)
<i>Panax ginseng, radix</i> (ženšen pravý, kořen, Ren shen)	<i>Castanea sativa, fructus</i> (kaštanovník jedlý, plod)
<i>Atractylodes macrocephala, rhizoma</i> (atraktylis velkoúborový, oddenek, Bai zhu)	<i>Crataegus monogyna, fructus</i> (hloh jednosemenný, plod), <i>Crataegus laevigata, fructus</i> (hloh obecný, plod)

Léčivky asijské tradice	Léčivky západní tradice
<i>Poria cocos, sclerotium</i> (pórnatka kokosová, Fu ling)	<i>Angelica archangelica, radix</i> (andělíka lékařská, kořen)
<i>Glycyrrhiza uralensis (glabra aj.), radix</i> (lékořice uralská, lysá aj., kořen, Gan cao)	<i>Rosa canina, fructus</i> (růže šípková, plod)
<i>Ziziphus jujuba, spinosa, semen</i> (jujuba ostnitá, semeno, Suan zao ren)	<i>Arctium lappa, radix</i> (lopuch větší, kořen)
<i>Euphoria longan, fructus</i> (longan, Long yan rou)	<i>Dipsacus fullonum, radix</i> (štětka lesní, kořen)
<i>Angelica sinensis, radix</i> (děhel čínský, kořen Dang gui)	<i>Elymus repens, radix</i> (pýr plazivý, kořen)
<i>Aucklandia lappa, radix</i> (chrpovník lopuchový, kořen, Mu xiang)	<i>Eleuterococcus senticosus, radix</i> (eleuterokok ostnitý, kořen)
<i>Paeonia lactiflora, radix</i> (pivoňka bělokvětá, kořen, Bai shao)	<i>Codonopsis pilosula, radix</i> (pazvonek chloupkatý, kořen, Dang shen)
<i>Rehmania glutinosa, radix preparata</i> (rehmanie lepkavá, upravený kořen, Shu di huang)	<i>Arnica montana, flos</i> (prha arnika, květ)*
<i>Ligusticum wallichii, rhizoma</i> (koprníček, oddenek, Chuan xiong)	<i>Hippophae rhamnoides, fructus et folium</i> (rakytník řešetlákový, plod a list)
	<i>Dioscorea opposita (syn. batatas), rhizoma</i> (jam čínský, oddenek, Shan yao)

Léčivky uklidňující (podporující) ducha

Léčivky asijské tradice	Léčivky západní tradice
<i>Polygala tenuifolia, radix</i> (vítod tenkolistý, kořen, Yuan zhi)	<i>Papaver rhoeas, herba cum radice</i> (mák vlčí, nať s kořenem)*
<i>Ziziphus jujuba, spinosa, semen</i> (jujuba ostnitá, semeno, Suan zao ren)	<i>Humulus lupulus, flos</i> (chmel otáčivý, květ)*
<i>Poria cocos, sclerotium paradicis</i> (pórnatka kokosová, část houby, kde přechází do dřeva kořene borovice, Fu shen)	<i>Valeriana officinalis, radix</i> (kozlík lékařský, kořen)*
<i>Acorus tatarinowii, rhizoma</i> (puškorec, oddenek, Shi chang pu) <i>Polygonum multiflorum, caulis et folium</i> (rdesno mnohokvěté, stonek s listy, Ye jiao teng)	<i>Melissa officinalis, herba</i> (meduňka lékařská, nať)
<i>Albizia (= mimosa) julibrissin, flos</i> (albázie, květ, He Huan Hua)	<i>Lavandula angustifolia, herba</i> (levandule lékařská, nať)
<i>Ostrea, concha</i> (ústřice, Mu li)	<i>Nepeta cataria, herba</i> (šanta kočičí, nať)
<i>Fossilia ossis mastodi</i> (fosilní kost, Long gu)	<i>Leonurus cardiaca, herba</i> (srdečník obecný, nať)
	<i>Passiflora incarnata, herba</i> (mučenka pletní, nať)

Pozn. 1: Pokud je země příliš zvlhčená, přidávají se některé z následujících léčivek:
Atractylodes lancea, rhizoma (atraktylis vejčitý, oddenek, Cang zhu);
Citrus reticulata, pericarpium (mandarinka obecná, oplodí, Chen pi);
Citrus aurantium immaturus, fructus (citroník hořký, nezralý plod, Zhi shi);

Pinellia ternata, rhizoma (pinelie trojčetná, oddenek, Ban xia);
Magnolia officinalis, cortex (šácholan, kůra, Hou po).

Pozn. 2: Pro přítomnost horkosti lze přidat např.:

Anemarrhena asphodeloides, rhizoma (anemarhena asfodelkovitá, oddenek, Zhi mu).



Příklad typické bylinné směsi sestavené z našich dostupných léčivek

U tohoto obrazu posílíme střed, vyživíme krev a uklidníme ducha.

Angelica archangelica, radix (andělka lékařská, kořen) – 5 dílů
Crataegus monogyna, fructus (hloh jednosemenný, plod) – 10 dílů
(***Crataegus laevigata, fructus*** [hloh obecný, plod])
Rosa canina, fructus (růže šípková, plod) – 5 dílů
Taraxacum sect. ruderalia, radix (smetánka obecná/lékařská, kořen) – 10 dílů
Leonurus cardiaca, herba (srdečník obecný, nať) – 10 dílů
Nepeta cataria, herba (šanta kočičí, nať) – 5 dílů

Příloha 1. Stručný bylinář (charakteristika léčivek) a kontraindikace*

Příloha 2. Příprava a dávkování – Příprava bylinné směsi – odvar

Účinky bylin

Angelica archangelica, radix (andělka lékařská, kořen)

Odstraňuje neklid ducha, posiluje nervový systém.

Umožňuje plynulý pohyb energie v těle a posiluje a harmonizuje středovou energii.

Crataegus monogyna, fructus (hloh jednosemenný, plod)

Crataegus laevigata, fructus (hloh obecný, plod)

Podporuje energii srdce, posiluje srdeční svalovinu, vyživuje krev, uklidňuje ducha.

Rosa canina, fructus (růže šípková, plod)

Podporuje energii ledvin a srdce, vyživuje krev.

Taraxacum sect. ruderalia, radix (smetánka obecná/lékařská, kořen)

Uvolňuje energii jater.

Podporuje yin jater a změkčuje játra.

Vyživuje krev jater a srdce a doplňuje energii.

Leonurus cardiaca, herba (srdečník obecný, nať)

Zklidňuje autonomní nervový systém, uklidňuje ducha.

Nepeta cataria, herba (šanta kočičí, nať)

Uvolňuje celkově zvýšené napětí organismu.

Další možné varianty

Přidat k základní směsi (ve formě tinktury 3× denně 10–30 kapek):

Papaver rhoeas, herba cum radice (mák vlčí, nať s kořenem)*

Ochlazuje horkost, utiňuje neklid.

Pozn. 1: K této receptuře je vhodné přidat homeopatický přípravek psilocybe.