



Nespavost a spánek

Termín "nespavost" zahrnuje množství různých problémů jako například:

- zhoršená schopnost usnout
- probouzení v noci
- neklidný spánek
- probouzení časně ráno
- spánek rušený sny

Co o tom praví klasická díla:

„V noci během spánku se éterická duše *hun* navrací do jater; jestliže není éterická duše *hun* pokojná, je hodně snů.“

„Duše *hun* je ve dne v očích a v noci v játrech: když je v očích, můžeme vidět; když je v játrech, sníme.“

„Sny zakládají putování *hun* po devatero nebesích a devatero zemích. Když se probudíme, připadáme si zmatení a jako v mlze, neboť jsme byli staženi duší *po*.“

HUN Dřevo – játra – spánek – sny

Yun – oblaka: vířivý pohyb, přicházení a odcházení

Gui – duch, přízrak, démon: horní část znaku představuje hlavu nějakého člověka, kdežto spodní část je tělo ducha nebo přízraku, který ztratil tělo.

Kombinace obou částí navozuje myšlenku přátelského ducha, nikoli děsivého přízraku.

hun

éterická duše

ESENCIÁLNÍ OLEJE PRO VYVÁŽENÍ DUŠE HUN

Prázdnota krve jater a *hun*: šalvěj muškátová (Clary sage), pelargonie vonná (Geranium), voňatka Martinova (Palmarosa), růže (Rose)

Stísnění čchi jater (stagnace): Modrý heřmánek (Blue tansy), heřmánek pravý (German chamomile), fenykl (Fennel), grapefruit, smil (Helichrysum), rmen římský (Roman chamomile), Ylang ylang

Zvedání se jangu jater: Modrý heřmánek (Blue tansy), šalvěj muškátová (Clary sage), heřmánek pravý (German chamomile), levandule (Lavender), vousatka draslavá (Vetiver), libavka (Wintergreen)

Australské květinové esence (Bush Flower Essences) na podporu klidného spánku:



Green Spider Orchid
Zelená pavoučí orchidej

Srovnání formulí *TIANWANG BUXIN DAN* a *SUANZAOREN TANG*

TIANWANG BUXIN DAN

<i>RENSHEN</i>	ženšen	5%
<i>SHENGDIHUANG</i>	rehmánie	5%
<i>SUANZAOREN</i>	jujuba/cicimek	5%
<i>FULING</i>	pórnatka	5%
<i>YUANZHI</i>	vítod	5%
<i>SHICHANGPU</i>	puškvorec	5%
<i>XUANSHEN</i>	krtičník	5%
<i>BAIZIREN</i>	túje	5%
<i>JIEGENG</i>	boubelík	5%
<i>TIANMENDONG</i>	asparagus/chřest	5%
<i>DANSHEN</i>	šalvěj	5%
<i>GANCAO</i>	lékořice	5%
<i>MAIMENDONG</i>	ofiopogon/sedoulek	5%
<i>BAIBU</i>	stemona	5%
<i>DUZHONG</i>	gumojilm	5%
<i>FUSHEN</i>	pórnatka	5%
<i>DANGGUI</i>	děhel/andělíka	5%
<i>WUWEIZI</i>	schizandra/magnolka	5%

srdce/ledviny

Účinky: vyživuje jin, zvlhčuje suchost, vyživuje srdce a tiší ducha.

Indikace: úzkost z prázdnoty, palpitace, sucho v ústech a suchá stolice, noční poluce. Směs vyživuje jin srdce a ledvin, pročišťuje prázdnou horkost a tiší ducha *shen*

Akupunkturní body

HT-7 *shenmen*, CV-14 *juque*, KI-3 *taixi*, CV-4 *guanyuan*, SP-6 *sanyinjiao*, HT-6 *yinxí*, KI-7 *fuliu*. Metodou doplňování.

SUANZAOREN TANG

<i>SUANZAOREN</i>	jujuba/cicimek	45%
<i>FULING</i>	pórnatka	18%
<i>CHUANXIONG</i>	koprniček	18%
<i>GANCAO</i>	lékořice	9%
<i>ZHIMU</i>	anemaréna	9%

srdce/játra

Účinky: vyživuje jin, tiší ducha, pročišťuje horkost a rozptyluje rozmrzlost/podrážděnost.

Indikace: nespavost, noční pocení, palpitace, sucho v ústech, rušivé sny.

suanzaoren, Zizyphus jujuba



Pokud se *hun* v noci toulá až příliš a způsobuje přemíru rušivých snů, což je dáno prázdnotou krve nebo jin jater, je třeba vyživit krev a jin jater kyselými a svíravými bylinami.