

## LT09/LTN09 Tichá noc (*Silent Night*<sup>TM</sup>) / *suanzaorentang jiajian*

<i>shengdihuang</i>	Radix Rehmanniae	<i>huanglian</i>	Rhizoma Coptidis
<i>danggui</i>	Radix Angelicae sinensis	<i>shanzhizi</i>	Fructus Gardeniae
<i>baishao</i>	Radix Paeoniae alba	<i>lianxixin</i>	Plumula Nelumbinis nuciferae
<i>suanzaoren</i>	Semen Ziziphi spinosae	<i>gancao</i>	Radix Glycyrrhizae
<i>yejiaoteng</i>	Caulis Polygoni multiflori	<i>dazao</i>	Fructus Jujubae
<i>dengxincao</i>	Medulla Junci		

**Model:** prázdnota jin jater a ledvin, horkost srdce, horkost jater

**Účinky:** vyživovat jin jater a ledvin, pročišťovat horkost jater a srdce, tišit mysl, zklidnit éterickou duši (*hun*)

**Indikace:** neklidný spánek, problémy s usínáním, probouzení se během noci, u malých dětí a kojenců pláč uprostřed noci, noční můry

**Jazyk:** bez povlaku, červený v případě přítomnosti horkosti

**Puls:** plovoucí a prázdňý (*fu* a *xu*)

**Klasický předchůdce:** *suanzaorentang* („Odvar se *suanzaorenem*“)

### Rozbor

**Přípravek byl sestaven na nespavost a špatný spánek batolat a dětí. Podporuje spánek vyživováním jin jater a krve srdce.** Jin jater uchovává éterickou duši (*hun*) a krev srdce zase mysl (*shen*). Na obou závisí kvalita a množství našeho spánku.

Množství a kvalita spánku samozřejmě závisí na stavu mysli (*shen*). Mysl koření v srdci a zejména v krvi a jin srdce. Pokud je srdce zdravé a krev hojná, bude mysl správně zakořeněna a spánek vydatný. Pokud je srdce v prázdnotě nebo je znepokojováno škodlivinou, například ohněm, mysl nebude správně zakořeněna a spánek bude narušen.

Pro čínskou medicínu je typické, že rozeznává vzájemný vztah mezi tělem a myslí. Na jedné straně prázdnota krve nebo škodlivost typu ohně může ovlivnit mysl, na druhé straně emoční stres postihující mysl může způsobit poruchu vnitřních orgánů.

Když nerovnováha vnitřních orgánů, ať už z plnosti nebo z prázdnoty, postihne krev a esenci, je narušena i mysl. Protože esence a čchi jsou kořenem mysli (tzv. „tři poklady“), mysl ztrácí své obydlí a výsledkem může být nespavost.

Ve 46. kapitole kánonu *Suwen* se píše: „Když osoba leží a nemůže spát, (znamená to, že) jinové orgány jsou narušeny, (takže) esence nemá obydlí, není klidná a osoba nemůže spát.“<sup>9</sup>

U spánku není mysl jedinou duševně-duchovní entitou, která hraje roli. Také éterická duše (*hun*) hraje ve fyziologii a patologii spánku svou roli. Délka a kvalita spánku souvisí s jejím stavem. *Hun* má vliv zejména na snění. Spánek přerušovaný sny je často důsledkem nesouladné *hun*.

Pokud je *hun* dobře zakořeněna v játrech (v krvi jater či jin jater), spánek je normální, hluboký a bez příliš mnoha snů. Když je krev nebo jin jater v prázdnotě, *hun* je zbavena svého obydlí a toulá se nocí. Výsledkem je neklidný spánek přerušovaný mnoha sny. *Tang Zonghai* říká: „V noci během spánku se *hun* navrácí do jater; když *hun* není klidná, výsledkem je hojné snění.“<sup>10</sup>

Dalším orgánem a jeho duševně-duchovním aspektem, který ovlivňuje kvalitu spánku, jsou ledviny a síla vůle (*zhi*). *Zhi* překládám jako „síla vůle“, ale *zhi* zahrnuje i jiné aspekty psychiky. *Zhi* je kořenem mysli (*shen*), ovládá paměť i spánek. Budou-li tedy ledviny a *zhi* v prázdnotě, bude osoba špatně spát, zejména se bude nejpravděpodobněji jednat o časté probouzení se v průběhu noci.

### Upozornění a kontraindikace

Přípravek nemá žádné zvláštní upozornění ani kontraindikace.

<sup>9</sup> The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine – Simple Questions (*Huang Di Nei Jing Su Wen*), 1979. People's Health Publishing House, Beijing, p. 256. First published c. 100 BC.

<sup>10</sup> Tang Zong Hai, 1892. The Essence of the Convergence between Chinese and Western Medicine (*Zhong Xi Hui Tong Yi Jing Jing Yi*), cited in Wang Ke Qin 1988 Theory of the Mind in Chinese Medicine (*Zhong Yi Shen Zhu Xue Shuo*), Ancient Chinese Medical Texts Publishing House, p. 36.