

GM T20 Lehkost svalů (Ease the Muscles)

lianpoyin jiajian

huanglian *Rhizoma Coptidis*

houpo *Cortex Magnoliae*

shichangpu *Rhizoma Acori tatarinowii*

banxia *Rhizoma Pinelliae tripatitae prep.*

dandouchi *Semen Sojae preparatum*

shanzhizi *Fructus Gardeniae*

lugen *Rhizoma Phragmitis*

huangqi *Radix Astragali*

baizhu *Rhizoma Atractylodis macrocephalae*

sharen *Fructus Amomi*

yiiren *Semen Coicis*

huoxiang *Herba Pogostemonis*

fuling *Poria*

Model: vlhká horkost skrývající se uvnitř

Účinky: pročišťovat horkost, přeměňovat vlhkost, regulovat čchi, harmonizovat střed

Indikace: únava, pocit tíhy, otupělosti v hlavě, neschopnost soustředění se, bolesti ve svalech, únava svalstva, pocitování horka, pocity tlaku v epigastriu, nepříjemná nebo hořká chuť, oslabená chuť k jídlu, řídká stolice

Jazyk: červený nebo slabě červený s lepivým žlutým povlakem; i když jazyk není červený, přítomnost lepivého žlutého povlaku je zásadní pro použití tohoto přípravku

Puls: hladký, případně pouze na pravé straně

Klasický předchůdce: *lian-poyin* („Nápoj s *huanglianem* a *houpo*“)

Kontraindikace: těhotenství

Rozbor

Jedná se o dobře otestovanou variantu tradičního „Nápoje s *huanglianem* a *houpo*“ (*lianpoyin*). Jako velmi účinný se osvědčil při odstraňování vlhké horkosti, která způsobuje poruchy postvirového syndromu (ME, CFIDS). Může se použít ve všech případech, kdy je stav charakterizován především přetrváváním vlhké horkosti.

Únava a vyčerpání, které osoby s postvirovým syndromem pociťují, by nás neměla automaticky vést k doplňování. Pokud má jazyk tlustý lepivý a žlutý povlak, puls je převážně hladký a plný, a i příznaky poukazují na výraznou přítomnost vlhké horkosti (projevující se především výraznými bolestmi svalů), bude bezpečnější před doplňováním čchi těla odstraňovat nejdříve vlhkost. Přípravek je na takové stavy ideální, jelikož je zaměřen na odvedení vlhkosti a pročištění horkosti ze svalů (projevy bolesti svalů s pocitem tíhy), z hlavy (projevy jako otupělost mozku a oslabené myšlení) a ze žaludku i sleziny (s projevy egigastrické plnosti, pocity na zvracení, žízní, lepkavými pocity a hořkou chutí v ústech, slabou chutí k jídlu). *Huangqi* a *baizhu* jsou přidány, aby se do vylučování vneslo i nějaké doplňování, protože v chronických stavech bývá v plnosti vždy i nějaká prázdnota. *Sharen* a *huoxiang* jsou dvě aromatické byliny, které přeměňují vlhkost ve svalech, a proto řeší bolesti svalů, únavu a pocity tíhy. *Yiiren* a *fuling* odvádějí vlhkost močí a byly přidány na zesílení celkového účinku na odstraňování vlhkosti. Tento přípravek by měl být vybrán, pokud stav plnosti převládá nad prázdnotou. Pokud převládá prázdnota, je třeba uvážit použití přípravku DOPLNĚNÁ ČCHI A LEHKOST SVALŮ (*Tonify Qi and Ease the Muscles – T11*). U vlhkosti bez horkosti, použijte VYSUŠENÍ POLÍ (*Drain Fields – T21*).

Duševní a emoční model

Klíčová slova: *jasná mysl*

Model je, kromě virového původu, vyvolán dlouhodobou zádumčivostí, obavami a chorobným přemýšlením. Takové osobě se zdá, že je těžké vymanit se z duševních a emočních vzorců svých obtíží. Právě tak jako se v tělesné rovině těžko zbavuje lepkavé vlhkosti, tak i v duševní rovině má osoba sklony zabřednout v chorobných myšlenkách, které se obtížně setřásají. Bude zde i nějaká úzkost a duševní neklid, protože je model charakterizovaný horkostí.

Upozornění a kontraindikace

Přípravek je možno užívat po několik měsíců, protože spojuje odstraňování vlhké horkosti s trochou doplňování. Přípravek řeší přímo vlhkou horkost, a tak používá-li se společně s akupunkturou, může se akupunkturista soustředit na doplňování čchi těla. Přípravek je kontraindikován v těhotenství.

V kostce: přeměnit vlhkou horkost ve středním ohništi a z prostoru mezi pokožkou a svaly.

Rozdíly oproti klasickému předchůdci:

- silnější účinek na přeměnu vlhkosti z prostoru mezi pokožkou a svaly (bolest svalů)
- mírně doplňuje čchi (pouze jedna bylina)



červený,
lepivý a žlutý povlak



červené strany
nateklé strany (SP)
lepivý povlak

Poznámka:

LEHKOST SVALŮ přeměňuje vlhkou horkost,

VYSUŠENÍ POLÍ (T21) přeměňuje vlhkost.