

T29 – Zpevněný duch (Root the Spirit) / *yinmeitang*

baishao *Radix Paeoniae alba*

danggui *Radix Angelicae sinensis*

tusizi *Semen Cuscutae*

maimendong *Radix Ophiopogonis*

baiziren *Semen Biotae*

suanzaoren *Semen Ziziphi spinosae*

fushen *Sclerotium Poriae paradicis*

wuweizi *Fructus Schisandrae*

Model: prázdnota krve jater, neklidná éterická duše [*hun*],

Účinky: vyživovat krev a jin jater, zklidňovat éterickou duši [*hun*], tišit mysl a podporovat spánek

Indikace: nespavost (těžké usínání i bdělost v noci), spánek narušovaný sny, mezi ostatními příznaky se mohou objevovat: rozostřené vidění, oslabená paměť, dřevěnění v končetinách a slabá menstruace

Jazyk: v případě prázdnoty krve jater je bledý, v případě prázdnoty jin jater je červený a oloupaný

Puls: zadržávající (při prázdnotě krve jater), nebo plovoucí a prázdňový (při prázdnotě jin jater)

Klasický předchůdce: *yinmeitang* („Odvar navracející spánek“)

Rozbor

Přípravek je varianta starobylého „Odvaru navracejícího spánek“ (*yinmeitang*). Je určen na duševní neklid, úzkost, rozmrzelost a nespavost, které vyvolává prázdnota krve anebo jin jater, což vede k vykořenění éterické duše a k pocíťování neklidu a marnosti.

Baishao a *danggui* vyživují krev jater. *Wuweizi* tiší srdce a uklidňuje ducha. *Tusizi* doplňuje ledviny a svírá. *Maimendong* vyživuje jin. *Baiziren*, *suanzaoren* a *fushen* tiší mysl a zklidňují éterickou duši.

Duševní a emoční model

Klíčové slovo: bezpečný přístav

Frustrace, zášť a staré spory mohou vyvolat prázdnotu krve nebo jin jater. Jin jater je vyčerpávána hněvem potlačovaným v průběhu mnoha let. Osoba pocíťuje napětí a úzkost, špatně spí, má přerušované nepříjemné sny. Puls je plovoucí a prázdňový, ale také strunovitý na levé straně.

V některých případech smutek vyčerpává krev jater nebo jin jater. Tehdy se osoba cítí sklíčená a smutná, špatně spí, ale nemá hodně snů.

Postrádá smysl pro směřování a je pro ni těžké soustředit se na osobní životní cíle.

Přípravek je typický pro nespavost, která vychází z prázdnoty krve nebo jin jater, v důsledku čehož je nezakořeněná éterická duše, protože je v noci připravena o své obydlí. Jiným typickým příznakem může být zvláštní pocit vznášení se provázený neurčitým pocitem úzkosti v době usínání.

Upozornění a kontraindikace

I když přípravek doplňuje jin jater, neobsahuje mnoho těžkých, jin doplňujících produktů. Je však dobré i tak zajistit, aby se užíval po jídle. Pokud to je nutné, je třeba věnovat pozornost doplňování sleziny a žaludku akupunkturou.

Časové rozvržení užívání: Večer užívat vyšší dávku.

V kostce: vyživením krve a jin jater ukotvit éterickou duši *hun* a podporovat spánek.

Rozdíly oproti klasickému předchůdci: ● silnější účinek na tišení mysli a ustálení *hun*



normální barva,
bez povlaku,
rýhy



červený,
bez povlaku



normalní barva,
bez povlaku,
rýhy



mírně červený,
bez povlaku,
rýhy