

T83 – Utišení ducha (Soothe the Shen) / *baihe zhimu tang, ganmai dazao tang*

zhigancao *Glycyrrhizae preparata*

fluxiaomai *Fructus Triticis levis*

dazao *Fructus Jujubae*

zhimu *Radix Anemarrhaenae*

baihe *Bulbus Lilii*

danggui *Radix Angelicae sinensis*

wuweizi *Fructus Schisandrae*

hehuanpi *Cortex Albiziae*

yuanzhi *Radix Polygalae*

foshou *Fructus Citri*

suanzaoren *Semen Ziziphi spinosae*

Model: prázdnota čchi, krve a/nebo jin, stagnace čchi

Účinky: doplnit čchi, vyživit krev a jin, rozhýbat čchi, otevřít otvory mysli

Indikace: deprese, úzkost, smutek, pláč, duševní zmatení, dezorientace, melancholie, nepokojný spánek, špatná paměť, unavenost, špatná chuť k jídlu, slabá menstruace

Jazyk: bledý, nebo normální; v případě prázdnoty jin s nedostatkem povlaku

Puls: slabý, zadržávající nebo plovoucí-prázdný

Klasický předchůdce: *ganmai dazao tang* („Odvar s *gancao*, *fluxiaomai* a *dazao*“) a *baihetang* „Odvar s *baihe*“)

Rozbor

Zhigancao, *fluxiaomai* a *dazao* pocházejí z *gan-mai dazao tangu* určeného k doplnění čchi i krve a k tišení ducha. *Fluxiaomai* je zde císařskou bylinou. Povšimněte si, že *gancao* zde není kvůli harmonizaci, ale je ministerskou bylinou doplňující čchi i krev a tišící ducha. Z tohoto důvodu není v obvyklé nízké dávce, nýbrž vyšší (cca 9 % z celku).

Zhimu a *baihe* tvoří recepturu *baihe zhimu tang* a jsou v ní na vyživení čchi i jin a tišení ducha; především však cílí na pocity smutku.

Danggui vyživuje krev a tiší mysl. *Wuweizi* vyživuje jin a tiší ducha. *Hehuanpi*, *yuanzhi* a *foshou* rozhýbávají čchi, otevírají otvory mysli a povzbuzují pohyb *hun* za účelem zmírnění deprese. *Suanzaoren* vyživuje jin, tiší ducha a usazuje *hun* za účelem zmírnění úzkosti.

K přečtení doporučujeme i bulletin Tři poklady s článkem Giovanni Maciocchio „Utišení ducha“, kde směs rozebírá v širších souvislostech.

V kostce: doplnit čchi a vyživit jin srdce, plic, sleziny a jater u deprese a úzkostlivosti. Obavy, smutek, žal.

Rozdíly oproti klasickému předchůdci: ● silnější účinek na tišení mysli



bledý, suchý
(prázdnota krve)



bledý, bez povlaku
(prázdnota čchi a jin)



červený, bez povlaku
(*yinXu* s prázdnotou horkostí)