

T32 – Osvobození luny (Freeing the Moon) / *xiaoyaosan jiajian*

chaihu *Radix Bupleuri*

bohe *Herba Menthae*

danggui *Radix Angelicae sinensis*

baishao *Radix Paeoniae alba*

dangshen *Radix Codonopsis*

fuling *Poria*

gouqizi *Fructus Lycii*

shouwu *Radix Polygoni multiflori prep.*

qingpi *Pericarpium Citri reticulatae viride*

hehuanpi *Cortex Albiziae*

yuanzhi *Radix Polygalae*

baihe *Bulbus Lilii*

juhua *Flos Chrysanthemi*

gancao *Radix Glycyrrhizae*

hongzao *Fructus Jujubae*

Model: stagnace čchi jater, prázdnota krve jater, prázdnota čchi sleziny

Účinky: tišit játra, rozhýbávat čchi, odstraňovat stagnace, vyživovat krev jater, doplňovat čchi sleziny, tišit mysl a zklidňovat éterickou duši [*hun*]

Indikace: předmenstruační syndrom, podrážděnost, deprese, pláč, těžkopádnost, oslabená paměť, výbuchy, rozpínání v prsech, epigastriu a bříše, únava, závratě, nespavost, nevolnost, bolesti hlavy

Jazyk: bledý po stranách

Puls: zadržávající nebo tenký, ale také mírně strunovitý, pravděpodobně pouze na levé straně

Klasický předchůdce: *xiaoyaosan* („Prášek pro pohodu“)

Rozbor

Jde o variantou klasické receptury *xiaoyaosan*. Předložená úprava cílí na předmenstruační emocionální napětí, které se objevuje na pozadí stagnace čchi jater s nějakou prázdnotou krve jater, což je mezi ženami trpícími předmenstruačním syndromem pravděpodobně nejčastější model. *Gouqizi* a *shouwu* vyživují krev jater. *Qingpi* a *hehuanpi* rozhýbávají čchi jater a uvolňují emoční stres a depresi. *Yuanzhi* tuší mysl a otevírá otvory mysli. *Baihe* je přidáno na vyživení plic a emoční napětí spojeného s tímto orgánem, tedy vycházející ze smutku a žalu. I když je stagnace čchi vždy spojována s játry, je-li v pozadí smutek nebo žal, postihuje také plíce. Toto brání čchi plic v klesání a projevuje se typickými pocity tlaku a tísně v hrudi, což je fyzickým projevem stísnění tělesné duše (*po*) smutkem a žalem. *Juhua* je přidána na bolesti hlavy spojené se stagnací čchi jater nebo zvedáním se jangu jater, které se v předmenstruační fázi často objevují.

Směs je zejména určena na druhotné stagnace čchi jater, které vycházejí z prázdnoty krve jater. Proto by měl být jazyk celkově bledý, nebo bledý jen po stranách, a puls by měl být slabý nebo zadržávající se a pouze mírně strunovitý na levé straně. Pokud je stagnace čchi jater prvotní, jazyk je po stranách červený a puls je celkově strunovitý, pak se zvažuje použití směsi OSVOBOZENÍ Z POUT (*Freeing the Constraint* – T52).

Model vzniká typicky z potlačovaného hněvu trvajícím dlouhou dobu, ze kterého se tvoří stagnace čchi jater. Avšak je zde i prázdnota krve jater, která může být vyvolána smutkem. Osoba cítí silné napětí, je zranitelná a podrážděná, ale také poněkud smutná a stísněná. Proto na jedné straně prázdnota krve jater způsobuje nezakořeněnost éterické duše (*hun*) a na straně druhé stagnace čchi jater éterickou duši zneklidňuje, výsledkem čehož je podrážděnost a deprese.

Upozornění a kontraindikace: U této směsi nejsou žádné specifické kontraindikace.

SROVNÁNÍ	Osvobození z pout (T52)	Osvobození luny (T32)
Model	stagnace čchi jater	stagnace čchi jater, s prázdnotou krve jater
Osmerá osnova	<i>shi</i>	<i>xu-shi</i>
Puls	celkově strunovitý a plný	tenký a mírně strunovitý, strunovitý nalevo a zadržávající napravo
Etiologie	jen emocionální	emocionální, ale také další (přepracování, porod, stravování)
Emoce	hněv, rozhořčení	frustrace, podrážděnost, deprese, pláč
Shen	neukotvená a mírně zahrazená	oslabená a neukotvená
Jazyk	červené strany	bledý (či normální), možná bledé strany

V kostce: rozhýbat čchi jater, vyživit krev jater, doplnit čchi sleziny u předmenstruačního syndromu.

Rozdíly oproti klasickému předchůdci:

- silnější účinek na tišení ducha
- silnější účinek na vyživení krve jater



**bledý, velmi mírně
červené strany
(horší napravo)**



bledý, otisky zubů



**bledý, velmi mírně
červené strany
(horší napravo), tenký**