

# WBO3.9-1929

## Ziziphus Combination

### 酸枣仁汤

### suānzǎoréntāng

Odvar se semínky jujuby

Složení		
semeno jujuby ( <i>suanzaoren</i> )	sklerocium pórnatky ( <i>fuling</i> )	kořen lékořice ( <i>gancao</i> )
kořen koprničku ( <i>chuanxiong</i> )	oddenek anemarány ( <i>zhimu</i> )	

#### VYSVĚTLENÍ SLOŽENÍ DLE PRINCIPŮ TRADIČNÍ ČÍNSKÉ MEDICÍNY:

Vládcovská bylina, *suanzaoren*, je sladké a kyselé chuti, vyrovnané povahy. Svoji jemnou čchi vyživuje srdce, játra, žlučník i slezinu, čímž v důsledku uklidňuje všech patero *zangů*, a to specificky při stavech neklidu z prázdnoty, s možnou dodatečnou podrážděností a nedostáváním se spánku. Přes doplňování krve tiší ducha, přes svírání jin zastavuje pocení. *Chuanxiong* oživuje krev, podporuje oběh čchi, vyhání vítr a zastavuje bolesti. *Suanzaoren+chuanxiong* představuje kombinaci svíravého a rozptylujícího účinku, která je velmi účinná pro vyživení i harmonizaci jater, ticho ducha při nespavosti, ale i na bolesti hlavy z prázdnoty krve. *Zhimu* pročišťuje horkost a vyživuje jin: v kombinaci se *suanzaorenem* řeší neklid a nespavost z prázdné horkosti. *Fuling* rovněž tiší ducha, doplňuje slezinu a propojuje napříč třemi zářiči. *Gancao* harmonizuje účinek produktů ve směsi, vyrovnává střední zářič a pročišťuje horkost.

#### V ČÍNĚ SE PŘÍPRAVKU PŘISUZUJÍ TYTO ÚČINKY:

- ✓ vyživuje krev a uklidňuje ducha (*yangxue anshen*)
- ✓ pročišťuje horkost a zbavuje neklidu (*qingre chufan*)

#### V ČÍNĚ SE PŘÍPRAVEK TRADIČNĚ POUŽÍVÁ NA:

- ✓ **prázdnotu a vyčerpání (*xulao*) s neschopností usnout navzdory únavě a vyčerpání:** podrážděnost, netrpělivost, pocity nepohody či tepla v oblasti hrudi (nikoliv ovšem z příčin plnosti)
- ✓ **prázdnotu krve jater (*ganxuexu*) s neklidem a neagresivní podrážděností,** závratěmi, mžitky před očima, palpitacemi, nervovou slabostí, příp. obavami až děsů; možno používat pro ticho mysli i během dne, nejčastěji v kombinaci se směsmi harmonizačními či doplňujícími (příklady viz Kombinace níže)
- ✓ **prázdnota čchi jater dávající vzniknout stísnění jater, příp. i při prohloubení stavu o stísněnou horkost obtěžující srdce:** neklid, podrážděnost, neklidný spánek s příliš mnoha sny; noční pocení (noční probouzení se s propocením), příznaky suchosti (ústa, hrdlo) z prázdnoty krve jater (dřevo-matka) zhoršované s prázdnou horkostí, protože není dostatek krve k vyživení srdce (oheň-syn); jde o častý obraz v souvislosti s menopauzou, pak bývá doprovázen návaly horkosti, úzkostí, nespecifickým pobolíváním, zvýšenou potřebou spánku, který ale není klidný, ani občerstvující
- ✓ pulzy nitkovitý (*xi*), strunovitý (*xian*), příp. rychlý (*shuo*); jazyk s málem povlaku, nebo tělem jazyka celkově sušším, může ale nemusí být červený, příp. může být s červenější špičkou
- ✓ stavy odpovídající biomedicínským příznakům jako nespavost, neklidný spánek, neklid, nervová slabost (neurastenie), neurózy, nadměrné obavy, panické ataky, stres, únava a vyčerpání, noční pocení, menopauzální obtíže, závratě, ap. – dobrých výsledků bude dosaženo jen při souladu se syndromovým modelem TČM (*ganxuexu* + neklid)



#### TRADIČNÍ ČÍNSKÉ KOMBINACE:

- ✓ s BCX7.8 *chaihu qinggan tang* u nespavosti s ohněm jater (společně, či BCX7.8 odděleně dopoledne)
- ✓ s BWH5.9 *zhi-bai dihuangwan* u úzkostí během menopauzy (společně či odděleně)
- ✓ s HAX5.9 *xiaoyaosan* u úzkostí ze stísnění čchi jater (HAX5.9 odděleně během dne)
- ✓ s HAX5.19 *dan-zhi/jiawei xiaoyao san* u úzkostí ze stísnění čchi jater s horkostí (HAX5.19 odděleně během dne)
- ✓ s HFL1.9 *yigansan* při nadměrném přemítání nebo příznacích větru jater (pro podporu spánku s užíváním před spaním možno společně nebo střídavě, např. obden)
- ✓ s NBH1.9 *wendantang* u nepřítomné mysli, sklonům k obavám, děsům, posedlostem a neklidnému spánku, nebo u oslabených osob s příznaky vlhkých hlenů (možno společně i odděleně)

- ✓ s WBO4.9 *yiguanjian* pro silnější vyživení krve jater a jin ledvin
- ✓ s WLB2.9 *tianwang buxin dan* u nespavosti z prázdnoty krve srdce a jater
- ✓ s WLH3.9 *guijiwan* pro současné vyživení sleziny i srdce a navýšení čchi, které ovšem nezneklidní ducha
- ✓ jako doplněk jiných bylinných přípravků, ale i ošetřením dalšími metodami jako jsou akupresura, akupunktura, nebo masáže *tuina* cílicích na vyživení krve jater, ke kterým přidává/zvýší účinek na uklidnění ducha *shen*

#### **VHODNÉ KOMBINACE S HOUBOVOU VÝŽIVOU (ROZŠÍŘENÍ MECHANISMŮ ÚČINKU O ENZYMATICKOU AKTIVITU):**

- ✓ s *houtougu* (*Hericium erinaceus*, korálovec) při všeobecném orgánovém neklidu (*zangzao*), nebo nerovnováze mezi hybateli dřeva a země, ať již užívané samostatně během dne, nebo společně před spaním
- ✓ s *yunzhi* (*Coriolus versicolor*, outkovka) při *fluxie* zejména typu přikrčené horkosti na terénu zauzlení se čchi a hlenů, konstituční orgánová osa játra-plíce, užívá se společně před spaním
- ✓ s *lingzhi* (*Ganoderma lucidum*, lesklokorka, japonsky *reishi*) při duševní i fyzické vyčerpanosti, při prázdnotě čchi plic (dušnost, mělké dýchání, suchý kašel), široká konstituční orgánová osa ledviny-játra-srdce-plíce, užívá se společně před spaním

#### **UPOZORNĚNÍ**

Není určeno na nespavost s neklidem z plné horkosti (protože neobsahuje byliny pročišťující plnou horkost), ani ze stísnění čchi (neobsahuje byliny napravující mechanismus čchi). Necílí přímo ani na tíšeni větru jater, byť v mírných případech může dostačovat přes svůj účinek na vyživování krve jater. Není určeno pro terény s tlustým mastným povlakem jazyka, kdy vzhled jazyka může pomoci s vyloučením plných příčin pocitů stísnění hrudi: vlhkosti, hlenů či stáz krve ap.

Směs je určena zejména (dočasně) oslabeným, vyčerpaným, nebo křehkým osobám trpícím nespavostí, nadměrným sněním či neklidem srdce, jež vychází ze současné prázdnoty srdce a jater. Vhodná je i pro děti. Kořenem obtíží je zde stísnění jater z prázdnoty jater, které může dávat vzniknout i horkosti, která následně obtěžuje srdce. S opatrností používat u osob s neformovanou stolicí; u takových osob je možno během dne použít směs, která řeší kořen neformované stolice (např. prázdnotu sleziny a žaludku). Jedná se o vzorovou recepturu na harmonizaci a regulaci funkcí jater při prázdnotě krve, v důsledku které jsou duše, zejména *hun* a *shen*, zneklidňovány nedostatkem výživy. Do určité míry lze recepturu využít i na stavy způsobené prázdnotou jangu jater, kdy vizuální vjemy či zvuky způsobují vylekání.

Přípravek je vhodný ke kombinacím s dalšími, které např. uvolňují stísnění anebo regulují čchi (např. s XCH5.9 *siqi he yueju tang*, NBH1.9 *wendantang*, HBC1.9 *xiao chaihu tang*), a to např. i u menopauzálních obtíží (např. s BWH5.9 *zhi-bai dihuangwan*, HAX5.19 *dan-zhi/jiawei xiaoyaosan*). Zejména účinný je u nespavosti z prázdnoty srdce a jater, dává se ve vyšší dávce cca půl hodiny před spaním. U nespavosti z prázdnoty srdce a ledvin je vhodnější WLB2.9 *tianwang buxin dan*; resp. u prázdnoty srdce a sleziny pak WLH3.9 *guijiwan*; s oběma uvedenými směsmi ho však lze v případě potřeby i kombinovat.

Více k rozlišení nespavostí viz WLB2.9 *tianwang buxin dan*.

Více k rozlišení neklidu z prázdnoty srdce viz TTW9.9 *baiji yangxintang*.

S opatrností dávkovat při souběžném užívání sedativních léčiv, neboť může dojít k synergizaci účinků.

#### **DÁVKOVÁNÍ**

2–6 tablet denně. Tablety je nejlépe zapít vlažnou vodou, v co největším odstupu od jídla. Pro tíšeni neklidu během dne se užívá během dne. Pro podporu usínání se užívá cca 30 minut před odchodem do postele, přičemž je třeba uvážit, zda není třeba během dne používat ještě jinou směs dle konstituce či konkrétního stavu. Vhodné je uvážit také zavedení podpůrných režimových opatření.