

## Působení dle tradiční čínské medicíny:

- Rozproudí stagnaci energie čchi QI ZHI srdce, plic, žaludku a jater
- Ochladuje vnitřní horko RE srdce, plic, žaludku a jater
- Rozpouští hlen TAN a rozptyluje zauzleniny
- Stahuje vzbouřenou čchi QI NI (tzv. spouští protichůdné)

## Z hlediska tradiční čínské medicíny se v Číně používá u stavů jako kupř:

- Deprese, smutek, hysterie, plačtivost, úzkost, podrážděnost, emoční nestabilita, náladovost
- Pocit nepolknutelné překážky v krku (tzv. knedlíku v krku), stažení jícnu, pocit tlaku na hrudi
- Funkční trávicí potíže, pocity kamene v žaludku, nevolnosti, pocit plnosti, tlaku či napětí v podžebří a kolem žaludku
- Chronický zánět hrtanu či průdušnice (přetrvávající suchý kašel)

**Popis dle tradiční čínské medicíny** - Jedná se o modifikaci originální tradiční čínské bylinné směsi BAN XIA HOU PO WAN, která je upravena na dnešní poměry. Tedy jde o jakési *přírodní antidepressivum*. **Deprese, smutek, žal, náladovost, hysterie, úzkost, frustrace, obavy, strachy, pocit napětí a nepohody, podrážděnost, výbušnost, upjatost** atd. - to vše jsou typické projevy pro stagnaci energie Qi spolu s hlenem TAN, jež postihuje dnešního člověka více než by bylo zdravo. Dle TCM duch sídlí v játrech a jeho správná funkce se projevuje v nápadech, kreativitě, v projektech, živými a uskutečňovanými představami, inspirací, plánováním, odhodláním a sebe (na)směřováním - prostě duch zajišťuje „myšlenkový pohyb“. Ve chvíli, kdy mysl, sídlící v srdci, dostatečně nedostává v důsledku stagnující energii Qi tento „drajv“ (jenž bychom mohli v dnešní mluvě vyjádřit jako „tah na branku“), pak se člověk cítí frustrovaný, beze smyslu života a ztrácí všechny výše zmíněné pozitivní vlastnosti včetně ztráty „duchaplného“ pohledu (doslova, neboť duch se projevuje mimo jiné i v očích a v případě plného zdraví je i pohled a výraz zdravý). Takový člověk má pak i „bezduché“ myšlenky, vede „bezduché“ řeči a i se chová jako „bez duše“. Dostává se tak postupně na křižovatku potíží, z které neví kam. Neví, jak řešit vztahy, jak práci, jak si uspořádat život - zkrátka upadá do deprese. Ke stagnaci energie Qi, která v tomto případě postihuje nejprve srdce a plíce (a až poté játra), dochází v důsledku nadměrných emocí. V případě plic je to smutek a žal, u srdce pak zase trudnomyslnost, plačtivost, melancholie, zadumanost či přemýšlivost. Nutno však podotknout, že *všechny emoce ve svém důsledku vždy způsobují stagnaci energie čchi QI ZHI !!!* Tato stagnace se projevuje nejen psychickými příznaky (výše), ale i tělesnými příznaky (níže) a tak i naplňuje slova o propojení těla a duše, tedy o tzv. psychosomatické medicíně (viz [Psychické potíže z pohledu TCM](#)).

*Stagnace Qi plic* se projevuje příznaky jako je **pocit knedlíku v krku, obtížné polykání, pocit tlaku či napětí na hrudi, povrchní dýchání, časté zívání a vzdychání, napětí v prsou u žen, premenstruační napětí. Pocit horka, červené tváře a žízeň** se přidávají v důsledku toho, že každá stagnace se dříve či později nakonec přemění na horko z nadbytku RE (jako uhlí, které se samovznítí v uzavřeném sklípku). Takový člověk má pak pocit, že mu „cosi

sedí“ na hrudi, na břicho, v podžebří, co ho dusí jak fyzicky (často se objevuje tzv. psychické astma, obzvláště u žen), tak depta i psychicky. Prostě je to „na... (s)padnutí“! Typické také je, opět obzvláště u žen, pocit hlasitého a kaskádovitého dechu, kdy člověk chce jakoby mechanicky „prodechnout a odblokovat“ pocit švestky či tíhy v krku a na hrudi a jež je často zaměňováno (jak už to tak bývá) s hysteroidními projevy...

*Stagnace Qi srdce* se projevuje příznaky (kromě některých výše zmíněných) jako je **bušení srdce, slabost a chlad v končetinách, bledý vzhled, nechutenství, napětí na hrudi a pod ní, nechut' ležet, spíše sedět**. V případě zvýšené podrážděnosti a duševního neklidu se k této bylinné směsi přidává i další bylinná směs [Radost přicházejícího spánku \(127\)](#).

*Stagnace Qi jater* se projevuje příznaky jako je **napětí a bolesti šije a krčních svalů, bolesti hlavy, břišní napětí, nepravidelná stolice, zácpa, sucho a hořko v ústech, u žen nepravidelná menstruace či premenstruační syndrom, napětí kolem žaludku a v podžebří** (latinsky se řekne podžebří hypochondrium - a od toho pravděpodobně vznikl i název pro tzv. hypochondra, tedy člověka, kterému (dle všemožných medicínských vyšetření) nic není, ale trápí ho nejrůznější neurčité obtíže, o nichž referuje svému okolí. TCM však nezná termín „hypochondr“, neb každý příznak má vždy i svoji příčinu. Zde se přidává k původní bylinné směsi další bylinná směs [Zklidnění zčeřeně hladiny \(062\)](#).

*Stagnace Qi žaludku* se projevuje **špatným trávením, diskomfortem v oblasti břicha, nevolností** a má za následek i vznik *hľenu TAN*, jenž stoupá v protisměru do hlavy, blokuje „mozkové otvory“ a tím i správné myšlení a uvažování a který podobně jako mlha zastírá mysl a „zatemňuje mozek“. Takový člověk pak **ztrácí přehled a porozumění pro řádný chod věcí v životě, neumí se zařadit, těžko se orientuje ve světě lidí, jež je pro něj pak jakousi „lidskou džunglí“, cítí se zmatený, neuspořádaný a bez cíle, prostě nejde mu „to do hlavy“ a „není k tomu“, jak se s oblibou hezky česky říká.**

Bylinná směs Spadnutí kamene ze srdce (081) je ideální pro všechny případy (a že jich dnes je!), které se objevují v důsledku **emoční nerovnováhy, způsobené stagnací Qi, měnící se na vnitřní horko RE a spolu s hlenem TAN blokují horní a i střední ohniště**. Na rozdíl od původní klasické směsi, která neochlazovala, je zde přidána bylina Dan zhu ye, jež mocně ochlazuje vnitřní horko RE a odstraňuje podrážděnost a neklid ducha. Příznačný název Spadnutí kamene ze srdce (někdy lze v angličtině číst i Rolling of Heartstone) připomíná skupinu Rolling Stones, po jejichž svižných rytmech vám sice „spadne“ kámen ze srdce (a někdy i srdce...do kalhot), ale po chvíli se opět vrací vše k (ne)normálu. Avšak na rozdíl od všemožných pseudostimulancí ([alkohol](#), drogy a rock'n'roll) při užívání této bylinné směsi se postupně navrací harmonie do těla i do duše - jako když tíživý kámen, který táhne vše ke dnu, je odhozen a člověk se zase vznáší... k nebesům či zářným zítřkům!

**Rozebíraní bylin ve směsi dle tradiční čínské medicíny** - Císařská bylina Zhi ban xia vysušuje vlhkost, přeměňuje hlen TAN, rozptyluje zauzleniny a rozpouští nahromadění, stahuje vzbouřenou čchi QI NI dolů, čímž zastavuje nevolnosti a zvracení a harmonizuje žaludek. Tím také příznivě ovlivňuje všechny hlavní aspekty tohoto syndromu. První ministr Hou po odstraňuje pocity plnosti, napětí a tlaku na hrudi a v podžebří (tzv. otevírá hrudní otvory) a pomáhá císaři rozpustit hlen TAN, pomáhá rozproudovat zauzleniny a stahovat dolů vzbouřenou čchi QI NI (a tím i časté zívání). Druhý císař Fu ling vylučuje nadměrnou vlhkost močí a tím pomáhá císaři v přeměně hľenu TAN, který se tak nemůže z nadbytečného vlhka

tvořit. Asistent Sheng jiang pomáhá císaři harmonizovat žaludek a stahuje vzbouřenou žaludeční čch QI NI, čímž také napomáhá k rozpuštění hlenu TAN. Další asistent Dan zhu ye je přidán do této klasické směsi proto, aby ochlazoval horko z nadbytku RE v srdci, v plicích v žaludku a ve žlučníku. Toto horko vzniká v důsledku stagnace energie čchi QI ZHI. Zhu ye také odstraňuje podrážděnost ducha a neklid v srdci a dokáže i odvádět horko dolů prostřednictvím moče - je to bylina jak pročišťující, tak i odvádějící. Poslíček Zi su ye podporuje trávení, harmonizuje žaludek a rozprouďuje energii čchi QI, hlavně na úrovni plic, kam i pomáhá směřovat účinek ostatních bylin, neboť hlavní příznaky tohoto syndromu jsou na úrovni hrdla, jež odpovídá (dle TCM) plicím. Současně odstraňuje i kašel.

**Dávkování** - 3x denně 4 tablety, děti od 3 let 3x denně 2 tablety. Obecně se užívají v Číně byliny tak, že děti do 4 let užívají 1/4 dávky dospělého, tj. 3 x 1 – 2 tbl, děti od 5 do 12 let užívají 1/2 dávky dospělého, tj. 3x2 – 4 tbl a dospělí pak 3 x 4 – 8 tbl denně. Jinak v akutním stádiu potíží a dle intenzity potíží se dávka v Číně zvyšuje na 2 – 3 x denní dávky, po zlepšení potíží se zase snižuje – vše je vždy individuální! V případě vynechání či zapomenutí jednotlivé dávky lze užít následující dávku v dvojnásobném množství (kupř. při opomenutí ranní dávky 4 tablet si v poledne lze vzít 8 tablet, stejně tak místo 3x denně 4 tablety lze užít ráno a večer 2x6 tablet apod.). Tablety by se měly užívat nejlépe 15 minut před jídlem nebo 30 minut po jídle (neznamená nutně být najezený!) a to pak lze několika způsoby:

1. Jednoduše spolknutím celých tablet a zapitím čistou vodou.
2. Tablety zalít ve sklenici 2 dcl horké vody, rozmíchat a teplé vypít (podobně jako hořkou kávu, ale v tomto případě i s „bylinným lógrm“). Tento způsob je také nejučinnější!
3. Pro některé děti se osvědčil i tento způsob: rozdrtíme tablety na prášek a přidáme do čaje, který osladíme kupř. Sladěnkou či Sladovitem (ječmenný slad z prodejen zdravé výživy) nebo přidáme do polévky či jiného jídla, aby tak byly většinou hořké tablety pro ně požitelnější.
4. V případě chronických potíží či dlouhodobého užívání bylinných tablet je možno použít i tento způsob: veškeré tablety, které se doporučují během dne užívat (kupř. 3x2 tbl denně od 2 různých produktů = 12 tablet celkem), rozpustíme všechny najednou a dohromady v ranním [Nápoji čínských MUDRCŮ - kód 900](#) a pečlivě rozmícháme tak, abychom vše vypili a dole nezůstal žádný “lógr”. Navíc tato ranní snídaně se stane i chutnější a lahodnější.
5. Ideální také je všechny bylinné tablety v denní dávce (obvykle 12 a více tablet) rozpustit v cca 0,5 l horké vody a tento vlašný nápoj popíjet (nejlépe z termosky) během celého dne jako kávu, v tomto případě nezávisle na jídle. Před požitím nápoje je vždy nutno s termoskou zatřepat!

Nejčastěji se tato směs užívá spolu [Zklidnění zčeřené hladiny \(062\)](#) u stagnace Qi v játrech, měnících se na horko či s [Radost přicházejícího spánku \(127\)](#) u stagnace Qi srdce a jater se zvyrazněným duševním neklidem a podrážděností.

**Nepoužívat (dle tradiční čínské medicíny) v případě** - stavy nedostatku YIN, akutní napadení zevní škodlivinou s horečkou. Více o čínských pojmech [zde](#). Není určen pro děti, těhotné a kojící ženy.

**Balení** - 100 tablet / 30 g (obsah bylin v tabletách je v maximální možné koncentraci 1:5, tzn. že na 1 g bylinných tablet je při výrobě použito 5 g surových bylin)

Každá šarže bylinných tablet a nápojů je testována v akreditované laboratoři Phytax Laboratory ve švýcarském Schlierenu a to na identifikaci bylin, dále na těžké kovy (rtuť, kadmium, olovo, arsen a měď), bakterie (E.coli, Salmonely, celkový počet bakterií), plísňe, kvasinky a aflatoxiny. **Všechny bylinné tablety a nápoje** naší firmy **TCM Herbs mají jako jediné v ČR každou šarži bylin navíc testovanou** mimo jiné i na **460 druhů pesticidů (4 skupiny)**, neboť pesticidy se dnes stávají celosvětovým problémem, obzvláště u produktů z tzv. Třetího světa. Často se stává, že zákazníci v domněnání, že užívají bylinné preparáty, jsou naopak "zanášeni" dalšími nežádoucími "chemikáliemi". Veškeré dokumenty o vyšetření naleznete v článku [Bezpečnost a kvalita produktů TCM Herbs](#) - viz příklad takového laboratorního vyšetření na [těžké kovy](#), [na identifikaci bylin](#), [bakterie](#), [plísňe](#) a [pesticidy](#). Byliny v našich tabletách [nejsou ionizovány](#) a bylinné tablety neobsahují žádné chemické a konzervační látky (jako jediná pojivová látka je používána přírodní mikrokrystalická celulóza v obsahu do 1%) ani lepek a kyselinu aristolochovou.

Z výše zmíněného vyplývá, že bylinné tablety a nápoje TCM Herbs patří z hlediska kvantity (koncentrace bylin ve směsi je 5 x vyšší, tzn. že 1 gram bylinných tablet odpovídá 5 gramům syrových bylin) a kvality (naprosto bezprecedentní testování a to každé šarže) k tomu nejlepšímu, co si dnes můžeme v oblasti čínské medicíny a přírodní medicíny vůbec, představit a dopřát!