



## Anastacia White

### Bylinné receptury TČM srozumitelně a prakticky

#### VZDĚLÁVACÍ CYKLUS

živý mini-webinář 30. března 2023 od 19:00

### Naděje něžné králičice - PF 2023 do roku zajíce/králíka/králičice

Čínský zodiak dvanácti zvířecích znamení prochází cyklem pěti hybatelů, což dohromady dává šedesát variací. Těchto šedesát vyjádření povahy se projevuje skrze jin a jang, celkem tedy 120 odstínů. Z jednoho hybatele vždy povstává dvanáct zvířecích povah, a tak je určena povaha každého ze zvířat. Vnitřní povahou letošního králíka je jinové dřevo.



Starý tygr se uklání mladé nástupkyni a čínský zodiak uvádí na scénu něžnou jinovou vodní králičici, aby jako hostitelka nabízela z bohaté hostiny čchi v roce 2023. Tato dáma představuje příchuť cyklické čchi, která je nám k dispozici, dokud roli hostitele v roce 2024 nepřevzme dřevěný drak. Specifická čchi letošního roku se odráží v pozemské větvi, jinové vodě, a v nebeském kmeni, dřevěném králíkově.

Jin odpovídá jezeru a proudící vodě, směru dovnitř, ženskosti, klidnému spočinutí a Luně. Vodu představuje pohyb směrem dolů, tajemnost, moudrost, magická světelná energie, zima strach a vůle, ledviny a močový měchýř.



Králičice je také známa jako Broskový květ – hebkost a péče vynakládaná a v lásce. Nové inspirace, reprodukce a pocity sladké idyličnosti

ve vztazích lásky.



Vnitřní povaha Králičice je jinové dřevo – jaro, setí. Cyklus zimní jin nadále slábne a mladičkový jang teprve raší. Věštba pro toto roční období radí, abychom první měsíce roku 2023 nechali dozrávat své inspirace, pocity a myšlenky. Vnitřní čchi králičice nám umožňuje sebrat se a jít, i když nemáme moc zkušeností. Naši jin vyživuje spíše kontemplace než pohyb vpřed, což nás ochrání před vyhořením později během roku, kdy jang už bude příliš silný. Počasí v tomto roce bude yangmingové (horké a suché).

Větve nebo vnější čchi jinové vody představuje nejjemnější z pěti barev králíka. Takoví králíci jsou milující a velkorysí vůči tomu, co jim poskytuje pocit útočiště, mají rádi intimitu. Jinová povaha králičice nás povzbuzuje k tomu, abychom spíše byli otevření novým možnostem, než abychom prosazovali to, co považujeme za správné. Králičí čchi nám umožňuje jednat ze srdce a nechat se unášet klidnými vodami jin. Rok jinového vodního králíka je čchi ženskosti, moudrosti a odvahy, intuice a magie, průkopnického růstu a změny. V tomto roce budou odhalovány neznámé záhady a tajemství a také bude kladen důraz na medicínu a výzkum.



Nechť se vám v tomto roce dostane hojnosti požehnání a klidu králičí čchi! Vaše Anastacia

**Zi Wei Dou Shu – Výklad astrologie purpurové hvězdy jako optika sebekultivace.**

[white.anastacia@gmail.com](mailto:white.anastacia@gmail.com)

## Jieji – čchiový uzel „rozdělení jara [jarní rovnodennost] (chunfen)“ – rovnováha jin a jangu



Údobí rozdělení jara označuje jeden ze čtyř každoročních čepů (bodů obratu), které usměrňují tohoroční čchi. Při jarní rovnodennosti jsou jin a jang v souladu. Den i noc jsou stejně dlouhé. Třepotající se jang a vratká jin (nepředvídatelní).  
Je to čas magického návratu důvěry, jistoty.

**Léčba:** pěstovat jin, mírně oživit jang    **Jídlo:** polévky, ryby a raná jarní zelenina a cibulky  
**Spánek:** být v posteli ve 23 hod.

**Dech:** *neigong* mezi 5-7 hodinou, tváří k východu. Nadechovat vycházející slunce (jang)

### **Jarní polévka z jehněčího a bílých fazolek**

4 šálky suchých bílých fazolek  
10 stroužků pečeného česneku  
1 čajová lžička hřebíčku  
1 čajová lžička tymiánu  
3 polévkové lžíce sumacu  
(nebo citronové šťávy či kůry)  
2 středně velká jehněčí kolínka  
cibule, zelený celer  
sůl  
olivový olej, balsamico  
koriandr na ozdobení

Fazole namočte přes noc.

Opékejte jehněčí a česnek 30-40 minut při 200 stupních. Vařte jehněčí, česnek a fazole ve vodě nebo zeleninovém bujónu, až změkknou.

Nakrájejte celer a cibuli na malé kousky a zprudka osmahněte s olivovým olejem a mořskou solí.

Když cibule začne karamelizovat, přidejte sumac.

Přidejte do polévky zeleninu a tymián a nechte mírně probublávat dalších 20 minut. Podávejte s čerstvým koriandrem a troškou balsamica.

### **BYLINNÉ FORMULE NA ALERGIE:**

#### **Rýma (rhinitida)**

**WCE9(.9) *yupingfeng san*** (prášek nefritového paravánu) - užívat dříve, než se objeví symptomy

**GM T10 Nefritový paraván (Jade Screen)** - vypuzuje vítr, doplňuje čchi, posiluje ochrannou čchi, působí antialergicky. (Užívat po jídle)

#### **EAF 7.9 *xinyisan***

#### **Sinusitida**

**GM T23 Vítání vůně** - přeměňuje vlhkost a jedovatou horkost, vypuzuje vítr z nosu a dutin a doplňuje čchi.

#### **BFX1.9 *bimingan wan***

#### **Alergické astma**

**GM T39 Čistá čchi (Clear Qi, *suzi jiangqi tang jiajian*)** - obnovuje sestup plicní čchi, vypuzuje vítr, zastavuje sípání.

#### **NAC1(.9) *suzi jiangqi tang***

též **GM LTN11 Snadný dech (Breathe Easy, *suzi jiangqi tang jiajian*)**

#### **Alergické kožní problémy**

**GM T24 Čistý lesk (Clear Lustre)** - vypuzuje vítr, pročišťuje horkost, ochlazuje krev, přeměňuje vlhkost.

#### **FBL5.9 *xiaofengsan***

# PŘIPRAVOVANÁ VZDĚLÁVACÍ SETKÁNÍ S ANASTACIÍ WHITE

## A) velký 3denní živý SEMINÁŘ 26.-28. května 2023:

**Zvládání bolesti (svalové, kosterní, hlavy a související s trávením), astmatu a ekzémů s použitím přípravků Giovanni Maciocia doplněné o problematiku zdraví střev a jeho vztahu k chronickým obtížím**

**Prakticky a klinicky orientovaný seminář, kterým Anastacia dělá tečku za tříletou pauzou, když se vrací ke starým dobrým a oblíbeným živým seminářům, kde plně vyniká její schopnost kontaktně, poutavě a přístupně přibližovat i složitější zákoutí čínské bylinné medicíny:**

\* Přibližně jeden den bude věnován tzv. „pain managementu“, tedy zvládání bolesti (svalové a kosterní, bolestem hlavy a bolestem souvisejícím s trávením). Pro uchopení tohoto trojtématu bude, ostatně jako s Anastacií vždy, klíčová diferenciální diagnostika čínské medicíny umožňující vybrat ty správné byliny pro konkrétní případ. Anastacia opět přehledně a důkladně odliší etiologii a poskytne návrhy na prevenci i dietní úpravy.

\* Další den bude o astmatu a ekzémech. Například na alergické astma, a to zvláště u dětí a mladých lidí, má Giovanni inovativní pohled, který vtělil i do svých receptur. V kostce jde o to, že astma je obecné pojmenování, kterým může být označeno mnoho různých nemocí. Giovanni ve své praxi rozlišuje mezi alergickým a nealergickým astmatem. Rozlišuje mezi nimi, protože si myslí, že čínskou teorii *xiao* (sípání) a *chuan* (dušnost, záducha) lze použít k řešení nealergického, ne však alergického astmatu. Je přesvědčen, že se etiologie a patologie alergického astmatu liší od etiologie a patologie *xiao* a *chuan*. Ve zbylém čase ještě budou probírány Giovanniho směsi na obtíže pokožky, zejména s důrazem na vymezení optimálního terénu aplikace.

\* Ve zbylém čase a v návaznosti na předchozí témata bude zamyšlení nad zdravím střev, neboť v praxi býváte totiž konfrontováni s tím, že některé dlouhodobé obtíže mají tendenci se nelepšit, či se v různých intervalech či situacích vracet. Někteří při řešení zohledňují stav orgánů *zang*, zejména tedy *pi-wei*. Ale chápání přesahuje do orgánů *fu* je přeci stále ještě nedoceněno. V oblasti chápání významu střev dochází k velkým posunům zejména v západní medicíně. A některé z novodobých poznatků umíme i pružně zohlednit v TČM. Se střevy podle čínské medicíny tak nyní spojujeme zejména chlad, vlhkou horkost a jedovatosti ve střevech či parazity, ale též potravinové intolerance, propustnost střevní stěny, plísňe, zánětlivé procesy, stav střevního mikrobiomu aj.

**Anastacia White** je praktička, učitelka a konzultantka čínské fytotherapie od roku 1984. Měla to štěstí, že se mohla učit od nejrespektovanějších západních kapacit na čínskou medicínu, jako jsou Subhuti Dharmananda, Ted Kaptchuk a Giovanni Maciocia. Anastacia pracuje s přípravky Giovanniho Maciocioho od samého počátku jejich existence. Několik let pomáhala Giovanniho mj. s jejich uváděním na trh, školením praktiků, zodpovídáním dotazů z praxe atp.

Anastacia přednáší v angličtině, seminář je tlumočen samozřejmě do češtiny.

Stejný seminář Anastacia odpřednesla v Praze v roce 2016, je tedy určen zejména těm, kteří na něm ještě nebyli... ☺

**Pořádá ČSBS/TČM [přihlašování zde](#)**

**(<https://www.tcm.cz/p/457/seminar-anastacia-white-bolest-astma-ekzemy-streva-bylinne-smesi>)**

**B) nový cyklus čtvrtěných mini-webinářů od 19:00 (trvání cca 1,5 h):**

**Praktický náhled na základy Anastacií oblíbených mantických umění, věšteg a astrologie podle polárky,** každý díl webináře nabídne určitou porci uvedených nebeských metod, které budou vyváženy metodami země – bylinnými směsmi v souvislosti s aktuálním obdobím.

- **první díl 27.4. – přihlašování bude vypsáno každým dnem...  
kmeny a větve + bylinné směsi pro období obilných dešťů a ustanovení léta**  
<https://www.tcmcap.cz/inpage/webinare-tcm/>

Author & design



**TCM**  
Consulting  
& Publishing

Czech Translation

© 2023 Anastacia White, čínské léčebné nauky

Chinese Herbal Medicine and Diet, Polestar Natal Astrology

[www.eemedicinewisdom.com](http://www.eemedicinewisdom.com) - white.anastacia@gmail.com

FB „Women in Chinese Medicine – The Wisdom of Yin“:

<https://www.facebook.com/groups/1463691483718460/requests/>

© 2023 TCM Consulting and Publishing z.s.

poznání čínské medicíny tradičními i moderními cestami

[www.tcmcap.cz](http://www.tcmcap.cz)

info@tcmcap.cz